



INFOBLATT

Ausgabe bio-ostsee · Januar bis März 2017

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Vorankündigung

elnam Erlebnistag

Seite 3

Fortsetzungsreihe

Ayurveda für werdende Mütter

Seite 4

Vom Chaos zur Ordnung

Psychobionik

Seite 5

Offene
Netzwerktreffen

24.3. Börzow

06.04. Barth

20.04. Lelkendorf

Infos Seite 2

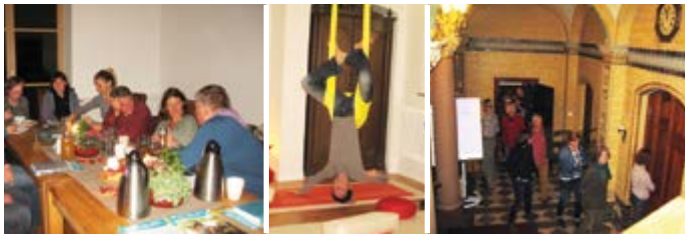


www.bio-ostsee.de

Titelmotiv von Carina Leithold · www.gluecksbegleiterin.de

Aktuelles aus dem Netzwerk

von Mona Gärtner



Rückblick: Netzwerktreffen Ayurveda Campus am 7.10.2016

Schönes Wetter, ein toller Platz, Räume zum Verlieben, 22 wunderbare Menschen und ein vielseitiges vegetarisches Buffet – es war ein wunderbares Netzwerktreffen. Das ehemalige Standesamt von Schwerin ist heute unter dem Namen „Ayurveda Campus“ bekannt. In gemütlicher Atmosphäre saßen wir zusammen und die Freude über die neuen Bekanntschaften war sichtlich spürbar. Nach einem Rundgang durch das Haus, in dem Veranstaltungen unter dem Namen „Open-Mind-Events“ für Körper, Geist und Seele, wie Workshops, Seminare, Konzerte und Ausbildungen statt finden, gab uns Franziska Reuß einen Einblick in ihre Arbeit. Wer wollte, durfte gern ausprobieren bzw. mitmachen. Wir alle waren sehr beeindruckt von den sehr ansprechenden Räumen mit der ehrwürdigen Architektur und den vielseitigen Angeboten – genau der richtige Platz für unseren nächsten elnam-Erlebnistag 2017. Infos: www.open-mind-events.de

Rückblick: Netzwerktreffen bei „Brückenbilden“ am 4.11.2016

Am 4.11. wurden wir von Anke Töpfer in ihrem Brückenbilden – Institut für Prävention und Gesundheitssport – dem Zentrum für ganzheitliche Gesundheit empfangen. Zum Ankommen lud uns Anke Töpfer zu einem Tanz mit rhythmischen Bewegungen ein, bei dem die Energien des Tages abgeschüttelt und in uns wieder frei fließen konnten. Wir widmeten uns mit voller Aufmerksamkeit den Informationen aus dem Netzwerk und der Vorstellung von Anke Töpfer. In der darauf folgenden Vorstellungsrunde bemerkten wir freudvoll, wie viele Vernetzungen schon vorhanden sind. Teilnehmer waren nicht nur aus der Schweriner Region, sondern auch aus Rostock, Wismar und aus Stendal da. Nach den Gesprächen konnte, wer wollte, noch eine kleine Übungseinheit für den Rücken, angeleitet durch Anke Töpfer, durchführen. Eines herzliches Dankeschön an Anke und allen Teilnehmern für dieses wertvolle Netzwerktreffen. Infos: www.praevention-gesundheitssport.de

Das Jahr 2016 ist nun vorüber. Wenn ich zurückschaue, war es auch für das Netzwerk ein sehr ereignisreiches und bewegtes Jahr. Neben den vielen wunderbaren Begegnungen bei den Netzwerktreffen, gab es zum ersten mal den elnam – Erlebnistag am 28.05.2016. Aus einer Vision wurde Wirklichkeit. Dank wunderbarer Ideen und vieler helfender Hände hat dieser besondere Tag im Netzwerk seinen Platz gefunden.

Vorschau: 2. elnam Erlebnistag am 13. Mai 2017 in Schwerin

Am 13.05.2017 von 10:00 bis 18:00 Uhr ist es wieder soweit: unser elnam – Erlebnistag wird diesmal, wie bereits geschrieben, im Ayurveda Campus in Schwerin bei Franziska Reuß stattfinden.



Es erwarten Dich viele Aussteller aus den alternativen Lebensbereichen mit hochinteressanten Vorträgen und Workshops. Schon jetzt können wir einen ersten besonderen Programmpunkt, der sowohl Erwachsene wie auch Kinder anspricht, für 12:00 Uhr ankündigen: Birte Bernstein (Funkenflug Erzählkunst) wird frei einige Geschichten und Märchen mit viel Herz und Sinn zum Besten geben. Das freie Erzählen von Geschichten verbindet sie und ihr Publikum zu einer Erlebnisgemeinschaft. Gemeinsam machen wir uns auf die Reise – in nahe und ferne Welten – voller Bilder fürs Gemüt und Musik in den Ohren. Der elnam Erlebnistag wird in der Hauptverantwortung von mir, Mona Gärtner mit Hilfe von Partnern, organisiert.

Anmeldungen für Aussteller und Informationen zum elnam - Erlebnistag bitte per E-Mail an info@bio-ostsee.de oder unter www.elnam.de



Auch haben wir wieder viele schöne Netzwerktreffen geplant. Bitte schau' in die Übersicht und vielleicht sehen wir uns schon bald (wieder)?

Einen guten Start in das neue Jahr wünscht Dir von Herzen

Mona Gärtner
Netzwerkkoordinatorin bio-ostsee

Nächste offene Netzwerktreffen

24.3.2017, 17:00 Uhr, brandtgrün Bio! in Börzow

Kräuter-Gärtnerei mit Bistro und Gartencafé von Kristin Brandt, Wir begrüßen gemeinsam den Frühling und erhalten einige Informationen zu dem einen oder anderen Kräutlein.
An der Kirche 6, 23936 Stepenitztal OT Börzow, Tel. 03881-715730, www.brandtgruen.de

06.04.2017, 19:00 Uhr, Gesundheitspraxis Craemer in Barth

bei Silvia Craemer, Schwalbenweg 11, 18356 Barth, www.gesundheitspraxis-craemer.de

Vorschau 1. Halbjahr:

20.04.17 um 19:00 Uhr bei Heike Schubert in Lelkendorf
19.05.17 um 19:00 Uhr bei Gunter Freytag solawi Rostock
10.06.17 um 16:00 Uhr bei Matthias Teeg in Vipperow

Anmeldung:

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

Netzwerk bio-ostsee

Mitmachen im Netzwerk

Sich mit bewussten Menschen verbinden und weiterempfehlen. Angebote / Veranstaltungen finden und veröffentlichen z.B. im Infoblatt, der Webseite, im E-Mail-Rundbrief oder bei Netzwerktreffen und Messen.

Offene Netzwerktreffen

Wir treffen uns regelmäßig an unterschiedlichen Orten zum persönlichen Kennenlernen und Austauschen. Als Gastgeber könntest Du uns Dein Angebot exklusive vorstellen. Komm einfach vorbei oder lade uns ein. Orte / Termine siehe nebenstehend.

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

Infoblatt-Abo

Gibt es eine passende Auslagestelle in Deiner Nähe oder möchtest Du es direkt mit der Post nach Hause bekommen (Jahresabo ab 11 €)?

KONTAKT

Netzwerkkoordination / Informationen:

Mona Gärtner · Boltenhagen

0157 – 38656040 · info@bio-ostsee.de

www.bio-ostsee.de

brandtgrün Saisonstart
Bio!Kräuter & Gartencafé

von Kristin Brandt


Verkauf/Versand

Wir beginnen mit dem Versand unserer hochwertigen, zertifizierten Bio-Wildkräuter. In unserem Gartencafé und der Kräutergärtnerei öffnen wir Mitte März die Tore

Seminar: Pure Lebenslust und Leichtigkeit durch das Kennenlernen und Anwenden heimischer Pflanzen

Die pure Lust am lieben Grün: Pflanzenkunde verbunden mit Heilwissen und hochwertiger Ernährung. Neben einem Schatz an Wissen um die Leichtigkeit der gesunden Ernährung, vermittele ich Ihnen jeden Tag auf ausgiebigen Wanderungen die Geheimnisse der grünen Pflanzen.

Intensive Kräuterwoche im Biohotel Gutshaus Parin

Termine: 26.–31.03.2017 und 03.–08.09.2017

Grüne Termine 2017:

- 26.01. Rohkost – Eine Einführung in das Thema der gesunden Ernährung
- 28.01. Wasser unser wichtigstes Lebensmittel
- 18.02. Grüne Küche – Gesundheit durch bewusstes Essen, Trinken & Fasten
- 25.02. Obstbaumschnitt im Winter: Seminar zum Pflanz-, Erziehungs-, Instandhaltungsschnitt von Obstgehölzen
- 21.03. Frühlingsanfang: Ritual im Freien zur Begrüßung der erwachten Natur mit grünem Buffet, Tanz und Gesang

Kräuterwanderungen 2017: Jeden Mittwoch findet von 9.30 bis 13.30 Uhr die zertifizierte Kräuterwanderung in den Gärten und auf dem Gelände des Biohotels in Stellshagen statt. Für alle Termine ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

brandtgrün Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt
An der Kirche, 623936 Stepenitztal/ OT Börzow
Tel. 03881–715730 · brandt.kraeuter@gmail.com · www.brandtgruen.de


13.–15.01.2017 im Seehotel Düne in Graal Müritz
Seminar: „Steig doch mal aus, um zu entschlacken!“

von Sybille Göring

Wenn wir uns mit offenen Augen in der Welt umsehen, dann bemerken wir, dass Menschen auf der Suche nach gesundheitlichen Lösungen und Alternativen sind. Denn viele sind von den sogenannten Zivilisationskrankheiten betroffen und finden letztendlich den Ausweg nur bei sich selbst.

Versorgen und behandeln Sie Ihren Körper jeden Tag liebevoll? Wichtig ist, dass Sie sich bewusst machen, was Sie täglich für Nährstoffe zuführen und wie Sie mit der Belastung umgehen. Säuren entstehen durch ungünstige Lebensmittel, Medikamente, Suchtmittel z.B. Alkohol und Zuckerprodukte, aber auch Stress, Frust und Angst.

Nehmen Sie sich also bewusst eine Auszeit für ihre Gesundheit und helfen Sie Ihrem Körper an diesem Wochenende, überschüssige Säuren und Schlacken loszuwerden und langfristig in Säure-Basen-Balance zu kommen. Lernen Sie verschiedene Entgiftungsmethoden der Azidose-Therapie, um in ihrem Alltag, mehr Schönheit und Energie zu erhalten. Gemeinsam in einer positiv gestimmten Gruppe entspannen Sie, erhalten Detoxtips und erlernen Selbstmassagen für die weitere Entgiftung. Genießen Sie Bewegung an der schönen Ostsee. Lassen Sie sich durch die gute Bio-Küche des Hotels verwöhnen und „Steigen Sie doch einfach mal aus!“.

Wir laden Sie ein, EINFACH MAL AUS ZU STEIGEN UM SICH ZU ENTSLACKEN. Nächster Termin: 17.03.17 bis 19.03.17

„Steig doch mal aus, Yoga und Achtsamkeit“ am 03.03. bis 05.03.17



Sybille Göring, Gesundheits- und Figurmanagement, Präventologin Azidose-Berater
Azidose-Studio, Georg-Büchner-Str. 2, 18055 Rostock · Tel. 0171–1971995

www.steig-doch-mal-aus.com

Grünkohl mit Kürbis und Maronen

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



Grünkohl ist reich an wertvollen Vitalstoffen. So reich, dass er unter den grünen Blattgemüsen als Superfood gefeiert wird. Vor allem seine sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien gelten als natürliche Schutzschilde und stärken unser Immunsystem. Doch leider ist es für unser „Verdauungsfeuer“ nicht einfach, die guten Vitalstoffe aufzuschließen. Hier helfen uns gute Fette und eine reiche Auswahl ayurvedischer Gewürze bei der Zubereitung.

Zutaten:

- 500g Grünkohl, frisch
- 4 EL Ghee oder Sesamöl
- 1 rote Chilischote
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Ajwain (Königskümmel), ganz
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel, ganz
- 1 TL Kurkuma
- ¼ TL Asafoetida
- 1 TL Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 300 g Hokkaido-Kürbis, mit Schale, in Würfel geschnitten
- 200 g Maronen (Esskastanien), vorgegart
- 150 ml Kokosmilch oder Dinkelmilch
- etwas Muskat

Zubereitung:

Den Grünkohl waschen und die einzelnen Stengel mit den Blättern in kurze Stücke schneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren und alle scharfen Kerne entfernen. Quer in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebel häuten und in Ringe schneiden, Knoblauch ebenso. Den Ingwer schälen und quer zur Faser in Scheiben schneiden, dann in kleine Würfel. Ajwain, Senfsamen und Kreuzkümmel im Mörser zerkleinern. 3 EL Ghee in einem breiten Topf erhitzen und die zerkleinerte Chilischote, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kräftig hellbraun anrösten. Ajwain, Senfsamen und Kreuzkümmel (alles gemörsert) und Kurkuma dazu geben und anrösten. Nun ist der Gewürzsud fertig!

Den Grünkohl, Asafoetida, Salz und Zitronensaft dazu geben, mehrmals wenden und anschmoren. Mit etwas Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel in 30 – 40 Minuten gar köcheln lassen. Ein EL Ghee in einem breiten Topf heiß werden lassen. Die Kürbiswürfel und Maronen darin anschmoren und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu dem Grünkohl geben und zusammen fertig garen. Kokosmilch und etwas Muskat dazu geben und servieren!

Die Amnanda Ausbildung

Das Ayurvedische Juwel

von Heidrun Kuhne

Altes ayurvedisches Wissen für Gesundheit, Harmonie und Lebensfreude. Es gibt viele Wege, die uns zur Vollkommenheit führen, Liebe lässt uns bereits da sein. Heilsame Berührungen, getragen im Fluss der vorbehaltlosen Liebe.



amnanda ist als Methode entwickelt worden aus altem ayurvedischen Wissen. Mehr als 300 Jahre lang haben Mönche in Asien diese Kur erarbeitet, deren Anfänge inzwischen etwa 2000 Jahre zurückliegen. Baba Ramdas Swami, ein tibetischer Mönch und Ayurveda Arzt, hat uns diese Methode in Europa als kostbares Geschenk zugänglich gemacht. Was diese Kur sowie die Ausbildung so wertvoll macht, ist die heilsame Berührung im Zusammenspiel mit den Ölen. Berührung ist der Schlüssel um uns zu öffnen, wahrzunehmen. Bewusstsein spannt sich mehr und mehr auf. Wir lassen los was nicht zu uns gehört und finden so zu mehr Authentizität. Das ebnet den Weg für Freude, Liebe und Frieden. In einer Gruppe von 5–6 Teilnehmern/Innen erfüllen und erlernen wir die Kraft der sanften, liebevollen Berührung. Unsere Hände, die Verlängerung des Herzens, tragen liebevoll die kostbaren Öle auf. Während der Ausbildung innerhalb eines Jahres, durchlaufen und erhalten wir selbst, die 12 Einölungen und Einweihungen und können Sie dann weitergeben. Eigene Prozesse, die durch die hohe Gruppenschwingung in Gang kommen, haben einen vertrauensvollen Raum und Rahmen, in dem ein intensiver Erfahrungsaustausch und lernen möglich ist.

Ausbildung: Wir treffen uns einmal im Monat für ein gesamtes Jahr. Kosten: 65,00 € pro Monat für die Einölung plus der eigenen Tees (ca. 10,00€ pro Monat und insgesamt 2 x Skin Tinktur à 7,90 €). Nächster Ausbildungsbeginn 2017 in Hamburg / Prignitz / Mecklenburg

Weitere Infos bei Heidrun Kuhne, Heilpraktikerin
Blankeneser Landstraße 39, 22587 Hamburg
Tel. 0172–9398700, 040-86629322 · www.swastha-bewusst-gesund-sein.de

Ayurveda für werdende Mütter

von Bärbel Kirschke

Die Zeit der Schwangerschaft ist eine besondere Phase im Leben einer Frau. Berührung und Wärme in Form von Massage wird von der Schwangeren als sehr wohlthuend empfunden. Von ärztlicher Seite wird dringend davon abgeraten, Massagen im klassischen Sinn in Anspruch zu nehmen – die sanfte Alternative aus der ayurvedischen Naturheilkunde ist bisher weitgehend unbekannt in der westlichen Welt.



Im Ayurveda wird viel Wert auf das Wohl der werdenden Mutter und des Neugeborenen gelegt. Die spezielle, sanfte Massage für Mutter und Kind unterstützt das Wohlbefinden, kräftigt den gesamten Stoffwechsel, macht das Bindegewebe geschmeidig und schafft somit eine optimale Vorbereitung auf die Geburt. Viele Beschwerden, wie z.B. die morgendliche Übelkeit, Blähungen, Verstopfung, Wasseransammlung in den Beinen, Gelenkschmerzen oder auch Ängste und Stimmungsschwankungen sind aus ayurvedischer Sicht in der Schwangerschaft auf ein neu entstandenes Ungleichgewicht der Doshas: „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“ zurückzuführen.

In der ayurvedischen Heilkunde gibt es gute Möglichkeiten, den Anstrengungen von Schwangerschaft und Geburt optimal zu begegnen. Die Massage für den ganzen Körper mit gereiftem, warmem Sesamöl ist ein wesentlicher Bestandteil der Pflege in der Schwangerschaft. Sie ist wichtig, um den Körper geschmeidig zu machen, so dass dieser den rasanten Veränderungen nachgeben kann, ohne übermäßig strapaziert zu werden. Die eigene Körperwahrnehmung wird verbessert und die inneren Bewegungsvorgänge harmonisiert. Die intensive Zuwendung der Therapeutin bei dieser sanften Massage reduziert Stress, wirkt ausgleichend auf die emotionalen Wogen und stärkt das Selbstbewusstsein der Frau. Die sanfte Einölung des ganzen Körpers nährt Haut und Gewebe, fördert den Milchfluss, lindert Rückenschmerzen und senkt vor allem das Vata-Dosha, das besonders schnell aus dem Gleichgewicht gerät. Vata hat die Haupteigenschaften „zu trocknen“, „zu bewegen“

Gesundheit an der Ostsee

Yoga und Ayurveda

von Marika Muster

Leistungsdruck und Hektik an der Arbeit? Stress in der Familie? Zu hohe Erwartungen an sich selbst? Schon vor über zweitausend Jahren hatten die Menschen solche Sorgen. Daher haben sie Methoden wie Yoga und Ayurveda entwickelt, um Körper und Geist in Balance zu bringen und Menschen zu Glück und Gelassenheit zu verhelfen. Heute sind diese Methoden aktueller denn je. Probieren Sie es selbst – bei einem Urlaub an der Ostsee im Gutshaus Stellshagen oder im Gutshaus Parin.



Heilpraktiker, Yoga- und Ayurvedatherapeut Olaf Riemann: „Beim Yoga-Unterricht liegt der Schwerpunkt auf der Verbindung von Atem, Bewegung und Achtsamkeit. Ziel ist es, das Körpergefühl zu verbessern, in Balance zu kommen und akute Beschwerden zu lindern.“ Da die Yoga-Übungen (āsanas) an die Übungen angepasst werden, sind sie sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Auch Ayurveda eignet sich für jeden – egal, ob Sie bereits Beschwerden haben oder Sie vorbeugen möchten, um gesund zu bleiben. Dank ayurvedischer Ernährungs- und Lebensberatung, Kräuterheilkunde und ayurvedischen Kochkursen sowohl Anleitungen zur Selbstbehandlung können Sie Schritt für Schritt ins Gleichgewicht kommen. Im Jahr 2017 können Sie folgende Pauschalen buchen: Ayurveda- und Yogakur, Yoga für den Rücken, Yogaferien und Glückswoche. Außerdem können Sie alle Angebote einzeln buchen oder sich individuelle Reinigungskuren zusammen stellen lassen.

Aktuelle Termine unter www.olafriemann.com
Pauschalangebote buchen: Tel. 038825–44-100
Termine für Einzelangebote z.B. Yoga-Einzelunterricht: Tel. 038825–44-200

und „zu kühlen“ und so ist eine sanfte ayurvedische Massage mit warmem Sesamöl ideal, um dieses Dosha zu besänftigen und auszugleichen. Die Massage kann sich die werdende Mutter in den ersten drei Monaten auch selbst geben. Danach sollte sie möglichst von einer anderen Person massiert werden. Wichtig ist generell, sehr sanft und achtsam zu massieren, um nicht vorzeitige Wehen auszulösen. Eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf, Zeit für Yoga und Meditation bzw. die innere Einkehr und die damit verbundene Zuwendung zum Kind sind ebenfalls sehr wichtig.

Ernährung während der Schwangerschaft

Das Baby bezieht die Stoffe für seine Entwicklung täglich aus der aufgenommenen Nahrung der Mutter. Wenn diese Nahrung nicht ausreichend oder unausgewogen ist, werden die Körperreserven der Schwangeren aufgebraucht. Um dem vorzubeugen, gibt es altbewährte ayurvedische Hausrezepte. Grundsätzlich sollte die Nahrung möglichst warm, weich, flüssig sein und frisch zubereitet werden. Auf sehr saure, scharfe und fermentierte Nahrung – z.B. Orange, Grapefruit, Essig, Tomaten, Chili, Joghurt und lang gereifter Käse – sollte möglichst verzichtet werden. Generell wird empfohlen: viel gekochtes Gemüse, Suppen, MungDal, Khichari, Reis, Getreide (außer Weizen) und Ghee (Butterfett). Ebenfalls gut sind eingeweichte geschälte Mandeln, Feigen, Datteln, Aprikosen und Milchreis mit Gewürzen gekocht. Ein besonders aufbauendes und nährendes Getränk, was zusätzlich noch Vata-reduzierend wirkt und die Blutbildung anregt, ist der ayurvedische „Energy-Drink“. Dieses Getränk kann von der ersten bis zur letzten Schwangerschaftswoche Teil des täglichen Frühstücks sein.

Ayurvedischer Energy-Drink

5 Datteln, entkernt, 10 eingeweichte und abgezogene Mandeln, 2 Tassen pflanzliche Milch (Hafer-, Reis-, Dinkelmilch), nach Belieben je eine Prise Zimt, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer, Anis, Fenchel, schwarzer Pfeffer oder langer Pfeffer und 1 TL Ghee. Alles zusammen im Mixer pürieren und warm trinken.

Bärbel Kirschke – Ayurveda Praxis Gneven
Tel. 03860–5015014 · www.ayurveda-schwerin.de

Kraftvoll, mit Wohlbefinden und sogar rauchfrei durchs neue Jahr

Begleitung durch Hypnose

von Katrin Apitz

„Ab jetzt mache ich wirklich regelmäßige Yoga...“
 „Ich lasse das Rauchen sein...“
 „Ich nutze mein Abo im Fitnessstudio wöchentlich...“
 „Gesunde Ernährung statt Süßkram zwischendurch...“

Das neue Jahr ist schon ein paar Tage alt und die Vorsätze zu Veränderung, wie wir sie wohl alle kennen, verlieren langsam und stetig an Kraft. Ebenso ist die Motivation für Veränderungen der ersten Tage im neuen Jahr oft nach kurzer Zeit nicht mehr nutzbar. Was ist nur los mit mir?

Das liegt zum einen daran, dass im allgemeinen Schwung des Jahresüberganges Vorsätze fast unweigerlich dazu gehören, andererseits der Rahmen der praktischen Umsetzung zur Veränderung lange gelebter, lieb gewordener Angewohnheiten, die sich inzwischen als eher destruktiv herausstellen, nicht gestaltet wird. Oft erfüllen diese lieb gewordenen ungünstigen Angewohnheiten für uns dennoch einen guten Zweck und sorgen für Erfüllung tiefer Bedürfnisse. Diese Erfüllung ist fest im

Unterbewussten verankert und es ergibt sich wiederkehrend die Situation: „Ich weiß und will wirklich UND zugleich mache ich nach kurzer Zeit genauso weiter, wie ich es nicht mehr wollte.“

Hypnotherapie und hypnosystemische Vorgehensweisen bieten hier zielführende Unterstützung und Begleitung durch die Kooperation mit unwillkürlichen Prozessen in uns an. So gehen Veränderungen leichter und sind dauerhaft als mit alleiniger Willensentscheidung. Hypnotherapie ist ein ganzheitlicher Prozess, der das Zusammenspiel bewußter Entscheidungen und der Selbstwirksamkeit in uns für Veränderungsprozesse in Verbindung mit Wertschätzung für uns selbst nutzt.



Katrin Apitz, Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Töpferstraße 19, 17179 Gnoien
 Tel. 0157-74911297 · www.systemik-wachstum.de

Durch das Chaos zur Gesundheit Psychobionik

von Dr. Jörg Köhn

Krankheiten die Grundlage entziehen. Als Physiker vor mehr als 50 Jahren den Baum der Erkenntnis um die Chaos-Theorie bereicherten, ahnten sie noch nicht, dass ihre Entdeckung auch der Heilung von Menschen dienlich sein wird. Dem Chaos des Urknalls folgte das „geordnete“ Universum. Ein „Urknall“ im Unterbewussten kann helfen, wieder gesund zu werden.

Der Physiker Bernd Joschko übertrug das Chaos-Prinzip auf Heilprozesse beim Menschen. Er entwickelte die Psychobionik. Die Wirksamkeit der Methode konnte er selbst bei schweren, oft auch aussichtslos erscheinenden Krankheitsverläufen nachweisen.

Was passiert in einer Psychobionik – Session?

Wir reisen im Alpha-Zustand einer Wachhypnose von einem Therapeuten begleitet in unsere Innenwelt und decken Ursachen und Muster hinter unseren Erkrankungen auf. Soweit kann uns auch die Psychoanalyse bringen. Neu an der Psychobionik ist, dass wir hier diese Bilder anschließend physisch zerstören, also ein Chaos anrichten. Danach erlauben wir unserem Unterbewusstsein aus diesem Chaos neue heilsame Bilder zusammen zu setzen. Wir können die Wirksamkeit dieser Methode selbst unmittelbar prüfen: Nach dem Chaos/Urknall können die krankmachenden Bilder nicht mehr aufgerufen werden.



Krankmachende Muster haben ihren Ursprung oft bereits bei unseren Vorfahren in der Familie. Dann reist man zu den Ursachen der krankmachenden Muster. Diese können Generationen zurückliegen, sie sind in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Biologen sprechen in diesem Zusammenhang von epigenetischen bzw. morphogenetischen Feldern. Diese nicht in unseren Genen verankerten Informationen beeinflussen dennoch unser Leben und können auch zu Krankheiten führen. In dem wir diese Störfelder erkennen und zerstören, befreien wir uns und unsere Nachkommen von dieser Last. Die Psychobionik ist daher auch besonders geeignet, Ursachen psychosomatischer Krankheiten zu bearbeiten und aufzulösen.

Informatiker würden die Psychobionik vermutlich als Neu-Programmierung unserer Festplatte bezeichnen. „Drücken“ auch Sie für Ihr neues, gesünderes Leben einmal die „Reset-Taste“! Buchen Sie bei uns zum Kennenlernen der Methode eine Probe-Session.

Praxis für Naturheilkunde Dr. Jörg Köhn
 Büdnerreihe 20a, 18239 Satow/Heiligenhagen
 Tel. 038295-71414, 0171-6103610
naturheilpraxis@dr-joerg-koehn.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: 2000 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.

Agnihotra – Heilung für Mutter Erde

von Heidi Thabussot



Agnihotra – eine jahrtausende alte vedische Feuerzeremonie, durchgeführt zu Sonnenauf- und Sonnenuntergang harmonisiert Mutter Erde und die gesamte Schöpfung, fördert unser spirituelles Wachstum, verhilft uns Menschen auf persönlicher Ebene, Mutter Erde auf globaler Ebene und das gesamte Universum auf universeller Ebene zu mehr Frieden, Harmonie, Freude usw. Auch wird

die Atmosphäre, die durch Energien wie z.B. durch Antennenmasten, Luftverschmutzung oder negativen Gedanken von Menschen beeinflusst ist, in einem Umkreis von 1,4 km positiv aufgeladen.

In einem pyramidenförmigen Kupfergefäß wird getrockneter, mit Ghee bestrichener Kuhdung von artgerecht gehaltenen Kühen verbrannt. Dabei wird ein Mantra gesungen und eine Opfergabe aus Reis, der mit Ghee vermischt ist, ins Feuer gegeben. Dies geschieht in einem Zeitraum von vier Minuten ab Sonnenauf – bzw. Sonnenuntergang – ein heiliger Zeitraum. Das Feuer brennt je nach Menge des Kuhdungs ca. 10–15 Minuten. Auch wenn das Feuer erloschen ist, steigt noch reinigender Rauch auf, der zum Räuchern von z.B. Gebäuden genutzt werden kann. Die Asche, die übrig bleibt ist ein hochwirksames Hilfsmittel bei vielen Beschwerden – vermischt mit Ghee als Salbe, aber auch innerlich anwendbar als Entgiftungsmittel. Darüber hinaus findet die Asche Anwendung als Dünger, Pestizid, Fungizid usw. in der Landwirtschaft und als Putzmittel im Haushalt. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Seit ich Agnihotra praktiziere bin ich deutlich ausgeglichener, zentrierter, erdverbundener und gelassener geworden und habe mittlerweile vollkommenes Vertrauen in meine göttliche Führung. Wenn Du Dich angesprochen fühlst auch für Dich und Mutter Erde die energetische Schwingung zu erhöhen, möchte ich Dich einladen, mit mir diese Feuerzeremonie zu zelebrieren. Gemeinsam können wir mehr bewirken als jeder für sich und die Energien potenzieren sich schneller...

Ich freue mich auf Deinen Anruf: 0177-52988178

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.werzeit.de

Raum Nordwestmecklenburg

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

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

Atelier Kunstundtherapie-MV · **Birgit Schön-Schneider** · Kunst- und Gestaltungstherapeutin / Kreativitätstrainerin, ausgebildet von Arno Stern in Paris im Malspiel und der Formulierung, Meditationsausbildung · ☒ August-Bebel-Straße 2623946 Ostseebad Boltenhagen ☎ 0162-7222214 · www.kunstundtherapie-mv.de

Hotel Gutshaus Stellschagen · Bio- und Gesundheitshotel mit TAO-Gesundheitszentrum · ☒ Lindenstr. 1, 23948 Stellschagen, ☎ 038825-440, www.gutshaus-stellschagen.de
Hotel Gutshaus Parin · ☒ Wirtschaftshof 1, 23948 Parin, ☎ 038881-756890 · www.gutshaus-parin.de

Augenkuren & Augenakupunktur Georg Buchheit · Heilpraktiker & Sehtrainer, Akupunktur & Farbpunktur, Augenentspannung Praxis: Gesundheitszentrum Stellschagen ☎ 038825-26933 · augenblicke@e.mail.de www.lebendige-auge.de

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

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

Raum Wismar

Gut Saunstorf – Ort der Stille · Hotel und überkonfessionelles Kloster für Auszeit, Einker u. Selbsterforschung, Seminare & Workshops · ☒ Am Gutspark, 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 Schwerin

Erlebnispädagogin · **Alenka Baerens** Kulturverein Hof Medewege e.V. · Hof Medewege ☒ Hauptstraße 12, 19055 Schwerin · ☎ 0177-609 4004 · E-Mail: alenka.baerens@gmail.com, www.hof-medewege.de/artemisia-maedchenzeit.html · www.hof-medewege.de/angebotefuer-frauen.html

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

Praxis für bewusstes Leben und natürliche Heilweisen · **Dr. med. dent. Franka Engel** Heilpraktikerin, TCM, Medizin. Qi Gong, Farblichtakupunktur, Beratung zu Themen der Zähne im ganzheitl. Zusammenhang, Spagyrik, Typger. Ernährungsberatung, Numerologie ☒ Franzosenweg 17, 19061 Schwerin ☎ 0385-5932108

Institut für Prävention und Gesundheitssport · **Anke Töpfer** · Diplomsportwissenschaftlerin, Lizenzierte Ausbilderin der Methode zur Spiralstabilisation nach Dr. med. R. Smisek, ☒ Bornhövedstrasse 102 a, 19055 Schwerin ☎ 0171-6033214 · www.praevention-gesundheitssport.de

Open Mind Events · Inhaberin **Franziska Reuß** · Veranstaltungen für Körper, Geist und Seele · Workshops, Seminare, Konzerte, Ausbildungen sowie Raumvermietung ☒ August-Bebel-Straße 29, 19055 Schwerin ☎ 0385-39444302 · www.open-mind-events.de

Gabriele Schulz · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologin (DKG), Praxis für Beratung und Therapie, Trauerbegleitung, Einzelgruppen, Seminare/Workshops · ☒ Bergstr. TOR 99, 19073 Groß Rogahn · ☎ 0385-7733661, 0173-2404215 · www.wieder-stark-sein.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

Susanne Reiter · **Naturnahe Gartengestaltung** · Naturgartenprofi, LA B. Eng · ☒ Dorfplatz 2, 19205 Stöllnitz ☎ 038853-183095 www.susannereiter.de

Praxis für geistiges Heilen & mediales Coaching · **Dr. Matthias Voß** · Reinkarnationstherapie / Seelenreisen / Channelings · Hauptstr. 20, 19079 Sukow (b. Schwerin) · ☎ 03861-5010830 · matthias.voss@hotmail.com

Raum Rostock

Systemische Beratung Rostock · **Elke Koeppen** · Mediation, Coaching, Familien- und Systemaufstellungen, Biographiearbeit ☒ Hans-Sachs-Allee 43, 18057 Rostock ☎ 0160-94630033 · Veranstaltungsort: Praxis „menschenskinder“ Schweriner Str. 65, 18069 Rostock · www.systemische-beratung-rostock.de

Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn · HP, prom. Biologe, TCM, Psychobionik, Homöopathie, Breuss-, bgl. Krebs-, Alpaka-Therapie, indiv. Kuren in eigener FW, Seminare & Ausbildung · ☒ Büdnerreih 20a, 18239 Satow, ☎ 038295-71414, 0171-6103610 · naturheilpraxis@dr-joerg-koehn.de, www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

Der Elfenhof – Das erste vegane Hotel in Meck – Pomm · Bio-Hotel, Veganer Elfenkastube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V., Lemuria Akademie der Lebensfreude, Naturenerg. Praxis, Elemente- u. Wildkräutergarten **Dörthe Andres** · ☒ Lange Str. 27, 18249 Vizeen ☎ 038464-227293 · www.der-elfenhof.de

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

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

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

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie · **Katrin Apitz** · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapie, systemische Paar- und Einzeltherapie, System- und Familienaufstellungen, Fortbildungen, Supervision, Yoga · ☒ Töpferstr. 19, 17179 Gnoien · ☎ 01577-4911297 www.systemik-wachstum.de

Gemeinschaftlich getragene Landwirtschaft Solawi Rostock · Obst, Gemüse, Fleisch und Wurst direkt vom Erzeuger, frisch, lecker, gesund, regional und saisonal, zum Miterleben und Mitgestalten · ☒ Marineweg 15a, 18059 Wahrstorf · ☎ 0152-51767869, www.solawi-rostock.de

Halbinsel Fischland-Darß-Zingst

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

Gesundheitspraxis Sylvia Craemer · Gesundheitspädagogin für Persönlichkeitsentwicklung, Körperbalancelieferin, Vitalanalyse- und Regulation mit starQi (TCM), BEMER, Vitalstoffberatung ☒ Schwalbenweg 11, 18356 Barth ☎ 038231-663161 · info@gesundheitspraxis-craemer.de, www.gesundheitspraxis-craemer.de

Mecklenburgische Schweiz

Taijiquan-Akademie Müritz · **Matthias Teeg** Taijiquan, Qigong und meditative Schwertkunst, Gruppen- und Einzelkurse · ☒ Lange Straße 17, 17209 Vipperow OT Solzow · ☎ 039923-73967 · www.taiji-mueritz.de

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

Raum Hamburg

SWASTHA · BEWUSST gesund SEIN · **Heidrun Kuhne** · Heilpraktikerin · ☒ Achter Lüttmoor 55 22559 Hamburg · ☎ 040-84607126, 0172-9398700 · www.swastha-bewusst-gesund-sein.de

Überregional D, Ö, CH, FR

InFormer® Technologie für natürliches Trinkwasser frei Haus und wohngesunde Räume. Schafplatzuntersuchungen – Grundstücks- und Informationsfeld-Analysen. Persönliche Beratung durch **Max Josef Probst** · ☎ 0175-4144498 oder informer@vitanovum.info

NEUE NETZWERKPARTNER

Gesundheitstreff Rostock · Veranstaltungsort: Gemeinde St. Thomas Morus, Thomas-Morus-Str. 4, 18106 Rostock-Evershagen · **Sigrid Jäckel** ☎ 0381-685626 · Gudrun Bernhardt ☎ 0381-7699645 · Termine 2017: 27.01./07.04. / 30.06. / 13.10. · Email: gesundheistreff.rostock@gmx.de · www.gesundheistreff-rostock.de

Steig doch mal aus · **Sybille Göring & Marina Tscheschel** · Seminare: Fasten, Yoga & Achtsamkeit, Ernährung / Säuren-Basenbalance · **Rostock** ☎ 0171-1971995 & 0170-8685307 www.steig-doch-mal-aus.com

Kontakte & regelmäßige Termine

Meditationsdom Seelendo · Ulrike Podelhl-Stock · Oberdorf 9, 23948 Parin 03881-7584970 · www.seelendo.de

B **Meditation „Der Dom schwingt“** jed. 1. u. 3. Mittwoch jew. 20:15 Uhr **Naturschallwandler Meditation** freitags **Klangmeditation** samstags, 20:15 Uhr

C **Bärbel Kirschke** · Kastanienweg 9, 19065 Gneven · ☎ 03860-5015014 www.ayurveda-schwerin.de

D **Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellschagen** · Lindenstr. 123948 Stellschagen · 038825-440 www.gutshaus-stellschagen.de

E **Seminarhaus Gutshaus Parin** Wirtschaftshof 1, 23948 Parin, ☎ 038881-756890 · www.gutshaus-parin.de

F **Systemische Beratung Rostock** · **Elke Koeppen** · Veranstaltungsort: Praxis „menschenskinder“, Schweriner Str. 65, 18069 Rostock · 0160-94630033 www.systemische-beratung-rostock.de

G **Dr. Franka Engel** · VA-Ort in Schwerin bitte erfragen · Tel. 0385-5932108 **Neuer VHS Kurs: Medizinisches Qi Gong – Fünf Elemente Qi Gong** donnerstags ab 23.2. 17:00–18:30 Uhr www.vhs-schwerin.de

H **Ostsee Märchenpension EINKLANG** Seestraße 73A, 18211 Börgerende ☎ 038203-729731 · www.maerchenpension.de

K **Praxisgemeinschaft Wismar** · Schweriner Str. 10, 23970 Wismar · 038424-223085 · www.heilpraxis-wismar.de

Hormon Yoga mit Elvira Schneider jed. Mittwoch von 10:00 – 11:00 Uhr

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

O **Solawi Rostock** · Marineweg 15a, 18059 Wahrstorf · ☎ 0152-51767869, www.solawi-rostock.de

Kennlerntag mit Hofführung jeden 1. Sa im Monat 10 und 15 Uhr

Ginkgo Mare · Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum · Buchenstr. 41a, 18375 Ostseebad Prerow · 038233-7013 www.ginkgomare.de

S **Tai Chi / Qi Gong** montags 17 Uhr **Achtsamkeitspraxis** dienst. 17 Uhr **Yoga** mittwochs 17 Uhr **Infostunde „Gewaltfreie Kommunikation“** donnerst. 17 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** freitags 17 Uhr **Yoga für Alle** freitags 18 Uhr

brandtgrün Bio! · **Kristin Brandt**, An der Kirche 6, 23936 Stepenitztal/ OT Börzow · ☎ 03881-715730 www.brandtgruen.de

U **Gartencafé & Kräutergärtnerei geöffnet** ab Mitte März jeden Sa / So 13–18 Uhr **Kräuterwanderung** jeden Mi (bis Okt.) 9:30–13:30 Uhr, Gutshaus Stellschagen · **D**

V **Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn** 038293-71414 · www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de, VA-Ort: Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Str. 29, 18106 Rostock-Evershagen

W **Open Mind Events** · August-Bebel-Straße 29, 19055 Schwerin · 0385-39444302 · www.open-mind-event.de

Y **Gesundheitspraxis Sylvia Craemer** Schwalbenweg 11, 18356 Barth, 038231-663161 · www.gesundheitspraxis-craemer.de

Z **Taijiquan-Akademie Müritz** · **Matthias Teeg**, 039923-739967 · www.taiji-mueritz.de

Kurse: Finde Deine neue Balance – TAIJUIQUAN – Die Fundamente regelmäßige Termine, Kosten: 9 € **Waren:** montags, 18:30 - 19:30 **Solzow:** dienstags, 17:00 - 18:00, **Malchow:** mittwochs, 19:30-20:30 Uhr **Mirrow:** donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr

Januar 2017

Samstag, 07.01.2017

20:00 Uhr **Ayurveda-Erlebnis-Abend** – Kleine Einführung in Ayurveda und Vorstellung der Behandlungen mit dem Ayurvedateam · **Stellshagen · D**

Montag, 09.01.2017

19:00 Uhr Themenreihe: **Biographiearbeit** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

19:00 Uhr Info-Vortrag **Schmerz- und Entgiftungstherapie** mit HP Dr. Jörg Köhn · Gasthaus zur Eiche, Kessin bei **Rostock · V**

Dienstag, 10.01.2017

10.–13.01. Seminar zur Entspannung der Augen: **Ferien für deine Augen** mit Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

16:00 Uhr Seminar **Zyklen und Rhythmen der Lebensuhr** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock · V**

19:00 Uhr Vortrag **Numerologie Teil 1 Das Tiroler Zahlenrad** mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel · **Schwerin · G**

19:30 Uhr Vortrag **Vital und mit Energie durch den Winter** mit Sylvia Craemer · **Barth · Y**

Mittwoch, 11.01.2017

18:00 bis 22:00 Uhr **Yin Yoga Workshop** mit Franziska Reuß von Yoga Lila · **Schwerin · W**

Donnerstag, 12.01.2017

20:00 Uhr Vortrag **Schulung der Achtsamkeit** mit Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

Freitag, 13.01.2017

13.–15.01. Seminar **Steig doch mal aus, um zu entschlacken!** mit Sybille Göring & Marina Tscheschel · (siehe Seite 3) · www.steig-doch-mal-aus.com · Seehotel Düne, **Ostseeheilbad Graal-Müritz**

Sonntag, 15.01.2017

15.–20.01. Workshop **Reinkarnationsreisen – Ein Entwicklungsweg** mit Edda Weisheit Heilpraktikerin für Psychotherapie · **Stellshagen · D**

10:00 bis 13:30 Uhr **Aerial Yoga** Workshop für Beginner mit Franziska Reuß · **Schwerin · W**

Freitag, 20.01.2017

20.–22.01. **Ayurveda Therapeut Basis Seminar** mit Bastian Wittig · **Schwerin · W**

Samstag, 21.01.2017

10:00 bis 13:00 Uhr Workshop „**Schreib dich frei!**“ mit Angela Hesse · 0381–3754932 · www.angelahesse.de · **Beginen (Faule Grube) · T**

10:00 bis 17:00 Uhr **Beginn der einjährigen Ausbildung zum Amnanda-Therapeuten** mit Bärbel Kirschke · **Gneven · C**

10:00 bis 16:00 Uhr **Familien- und Systemaufstellungen** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

Sonntag, 22.01.2017

22.–28.01. **Heilfasten nach Dr. Buchinger** mit Franziska Kunert · **Börgerende · H**

22.–28.01. **Fastenwandern** mit Rainer Kirner **Ostseebad Prerow · S**

11:00 Uhr **Käsevariationen Roh/Vegan** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott · **Neuburg OT Neu Nantrow · M**

Montag, 23.01.2017

19:00 Uhr Info-Vortrag **Schmerz- und Entgiftungstherapie** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock · V**

Dienstag, 24.01.2017

19:00 Uhr Vortrag **Numerologie Teil 2 Das Periodensystem der Elemente und die darin integrierten Heilpflanzen** mit Heilpraktikerin Dr. Franka Engel · **Schwerin · G**

19:30 Uhr Vortrag **Burnen wir out?** mit Sylvia Craemer · **Barth · Y**

Donnerstag, 26.01.2017

19:00 bis 21:00 Uhr **Durchstarten mit**

Ayurveda kostenloses Abendseminar mit Bastian Wittig · **Schwerin · W**

20:00 Uhr Vortrag **Rohkost = Frohkost** – Eine Einführung in das Thema der gesunden Ernährung, Grundlagen & Zubereitung mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

Freitag, 27.01.2017

19:00 Uhr Vortrag **Keine Krankheit kommt von selbst! Wo liegen die Ursachen?** mit Dr. med. Michael Krause · VA-Ort: Gemeinde St. Thomas Morus, Thomas-Morus-Str. 4, 18106 **Rostock-Evershagen** · www.gesundheitstreff-rostock.de

Samstag, 28.01.2017

28.–29.01. Yogalehrer Ausbildung „**Yoga-Teacher-of-Happiness**“ mit Jyoti Julia Lietz **Schwerin · W**

09:00 bis 16:00 Uhr Workshop **Käse-Yoga** Aus natürlichen Zutaten selbst Käse herstellen, genießen und sich bei Yogasequenzen dehnen, entspannen und erholen mit Katrin Apitz & Katrin Lipka · ☎ 01577–4911297 · www.systemik-wachstum.de · Töpferstr. 19, 17179 **Gnoien**

20:00 Uhr Vortrag **Wasser – unser wichtigstes Lebensmittel** mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

Februar 2017

Mittwoch, 01.02.2017

19:30 bis 21:30 Uhr **Ayurveda Fußmassage** Workshop (kostenlos) mit Bastian Wittig **Schwerin · W**

Donnerstag, 02.02.2017

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

Sonntag, 05.02.2017

5.–11.02. **Fasten und Entspannen** mit Silke Brüggemann · **Ostseebad Prerow · S**

Dienstag, 07.02.2017

7.–10.02. Seminar zur Entspannung der Augen: **Ferien für deine Augen** mit Georg Buchheit **Parin · E**

19:30 Uhr Vortrag **Vital und mit Energie durch den Winter** mit Sylvia Craemer · **Barth · Y**

Donnerstag, 09.02.2017

20:00 Uhr Vortrag **Rückführungen - eine Reise in die innere Bilderwelt** mit Edda Weisheit **Stellshagen · D**

Samstag, 11.02.2017

20:00 Uhr **Ayurveda-Erlebnis-Abend** kleine Einführung in Ayurveda und Vorstellung der Behandlungen mit dem Ayurvedateam · **Stellshagen · D**

Sonntag, 12.02.2017

12.–17.12. **Balance für den Rücken und Entspannung am Meer** mit Franziska Kunert **Börgerende · H**

Dienstag, 14.02.2017

16:00 Uhr Seminar **Chakrenarbeit – ein unterstützendes Heilkonzept** mit HP Dr. Jörg Köhn **Rostock · V**

Samstag, 18.02.2017

20:00 Uhr Vortrag **Grüne Küche - Gesundheit durch bewusstes Essen und Trinken** mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

Sonntag, 19.02.2017

09:30 bis 16:00 Uhr **Mädels-Workshop – Genuss für Körper, Geist und Seele** (inkl. Yin Yoga Stunde) mit Franziska Reuß · **Schwerin · W**

Montag, 20.02.2017

19:00 Uhr Themenreihe: **Biographiearbeit** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

Dienstag, 21.02.2017

19:30 Uhr Vortrag **Was verbindet die Bewegung der Blutgefäße mit der Erhaltung und**

Wiederherstellung unserer Gesundheit? mit Sylvia Craemer · **Barth · Y**

Donnerstag, 23.02.2017

20:00 Uhr Vortrag **Computerstress für die Augen** mit Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

Samstag, 25.02.2017

Obstbaumschnitt im Winter Seminar zum Pflanz-, Erziehungs-, Instandhaltungsschnitt von Obstgehölzen mit Kristin Brandt · **Börzow · U**

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen im Winter basisch – vegetarisch** mit Bärbel Kirschke · **Gneven · C**

Sonntag, 26.02.2017

26.02.–03.03. Seminar **Lebenswege - Lebensziele** mit Edda Weisheit & Georg Buchheit **Stellshagen · D**

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen im Winter basisch – vegetarisch** mit Bärbel Kirschke · **Gneven · C**

10:00 bis 18:00 Uhr **Systemaufstellungen für Familie, Partnerschaft, Gesundheit und Beruf** mit Katrin Apitz · ☎ 01577–4911297 www.systemik-wachstum.de · Töpferstr. 19, 17179 **Gnoien**

11:00 Uhr **Innere Reinigung** mit Doris Schlott **Neuburg OT Neu Nantrow · M**

Montag, 27.02.2017

27.–03.03. 5-Tages-Kurs **Schreiben als Selbsterkenntnis** mit Angela Hesse · **Börgerende · H**

Dienstag, 28.02.2017

28.2.–3.3. Seminar zur Entspannung der Augen: **Heilen mit Licht und Farben** – Sich selbst und die ganze Familie sanft behandeln mit farbigem Licht. mit Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

19:00 Uhr Vortrag **Spagyrik** – Pflanzenheilkunde zur Selbsterkenntnis und gezielten körperlichen, geistigen und seelischen Unterstützung mit Dr. Franka Engel · **Schwerin · G**

März 2017

Freitag, 03.03.2017

03.–05.03. Seminar **Steig doch mal aus, Yoga und Achtsamkeit** mit Sybille Göring & Marina Tscheschel · (siehe Seite 3) · www.steig-doch-mal-aus.com · Seehotel Düne, **Ostseeheilbad Graal-Müritz**

Samstag, 04.03.2017

20:00 Uhr Vortrag **Augenentspannung** mit Georg Buchheit · **Stellshagen · D**

Montag, 06.03.2017

06.–10.03. **Urlaub für die Augen** mit Patricia Diaz Lorenzo, Augenschule · **Börgerende · H**

Dienstag, 07.03.2017

19:30 Uhr Vortrag **Mit voller Energie in den Frühling** mit Sylvia Craemer · **Barth · Y**

Donnerstag, 09.03.2017

20:30 Uhr Vortrag **Astrologie – Was uns die Tierkreiszeichen über uns erzählen** mit Edda Weisheit · **Stellshagen · D**

Samstag, 11.03.2017

10:00 bis 16:00 Uhr **Familien- und Systemaufstellungen** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

Sonntag, 12.03.2017

12.–17.03. **Fasten, Chinesische Medizin und Qigong** mit Anneliese Rietdorf · **Börgerende · H**

12.–17.3. Seminar **Lebenshilfe Astrologie** mit Edda Weisheit · **Stellshagen · D**

Dienstag, 14.03.2017

16:00 Uhr Seminar **Innenweltreisen – Heile deine Psyche** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock · V**

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

Freitag, 17.03.2017

17.–19.03. Seminar **Steig doch mal aus, um zu entschlacken!** mit Sybille Göring & Marina Tscheschel · (siehe Seite 3) · www.steig-doch-mal-aus.com · Seehotel Düne, **Ostseeheilbad Graal-Müritz**

Samstag, 18.03.2017

20:00 Uhr Vortrag und Demo **Rebalancing – Tiefengewebsmassage** – die Kraft bewusster Berührung über tiefe Bindegewebsmassage mit Manfred Hendrich · **Stellshagen · D**

Montag, 20.03.2017

20.–23.03. **Stille - Meditation und Wildkräuter** mit Simone Ibbendorf · **Börgerende · H**

19:00 Uhr Themenreihe: **Biographiearbeit** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

Dienstag, 21.03.2017

Frühlingsanfang – Ritual im Freien zur Begrüßung der erwachten Natur mit grünem Buffet, Tanz und Gesang mit Kristin Brandt **Börzow · U**

19:30 Uhr Vortrag **Was verbindet die Bewegung der Blutgefäße mit der Erhaltung und Wiederherstellung unserer Gesundheit?** mit Sylvia Craemer · **Barth · Y**

Freitag, 24.03.2017

17:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee in BÖRZOW** – Wir begrüßen gemeinsam den Frühling durch Führung durch den Kräutergarten mit Kristin Brandt, Anmeldung bei Mona Gärtner 0157–38656040 info@bio-ostsee.de **Börzow · U**

Samstag, 25.03.2017

20:00 Uhr **Ayurveda-Erlebnis-Abend** kleine Einführung in Ayurveda und Vorstellung der Behandlungen mit dem Ayurvedateam · **Stellshagen · D**

Sonntag, 26.03.2017

26.03.–31.03. Intensive Kräuterwoche **Pure Lebenslust und Leichtigkeit durch das Kennenlernen und Anwenden heimischer Pflanzen** mit Kristin Brandt · **Parin · E**

26.03.–01.04. **Fasten und kreativ sein** (freies Malen) mit Heike Schubert, www.fasten-gesundsein.de · **Ostseebad Prerow · S**

11:00 Uhr **Erster Kräutergang des Jahres mit Vitalkostverkostung** mit Ernährungsberaterin Doris Schlott · **Neuburg OT Neu Nantrow · M**

Montag, 27.03.2017

27.–31.03. 5-Tages-Kurs **Schreiben als Selbsterkenntnis** mit Angela Hesse · **Börgerende · H**

Vorschau April 2017

Samstag, 01.04.2017

20:30 Uhr Vortrag **Veredeln von Obstgehölzen** mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

Dienstag, 04.04.2017

19:30 Uhr Vortrag **Was hat Energie mit Gesundheit zu tun?** mit Sylvia Craemer **Barth · Y**

Donnerstag, 06.04.2017

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee in Barth** bei Sylvia Craemer, Anmeldung bei Mona Gärtner 0157–38656040 info@bio-ostsee.de **Barth · Y**

Freitag, 07.04.2017

19:00 Uhr Vortrag **Die Vermüllung der Meere Was können wir tun?** mit Dr. rer. nat. Franz Eckert, ehrenamtlich bei Greenpeace tätig · VA-Ort: Gemeinde St. Thomas Morus, Thomas-Morus-Str. 4, 18106 **Rostock-Evershagen** · www.gesundheitstreff-rostock.de

Dienstag, 11.04.2017

16:00 Uhr Seminar **Meine Frühlingsskur mit Kräutern** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock · V**

Behandlungen und Seminare mit Georg Buchheit

Probleme mit den Augen?



Ganzheitliche Beratung bei Sehproblemen und naturheilkundliche Behandlung von Augenkrankheiten wie Makuladegeneration, Grünem Star oder Netzhautablösung mit Georg Buchheit, Heilpraktiker & Sehtrainer seit über 30 Jahren. Ein zentrales Anliegen in meinen Augen - Behandlungen 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 Sehhübungen oder Akupunktur, Augenentspannung oder Umgestaltung des Arbeitsplatzes sind.

Seminare zur Entspannung der Augen

„Ferien für deine Augen“

10.–13.1. oder 2.–5.5. oder 6.6.–9.6.2017 im Gutshaus Stellshagen
7.–10.2. im Gutshaus Parin

„Heilen mit Licht und Farben“ – sich selbst und die ganze Familie sanft mit farbigem Licht behandeln.

28.2.–3.3. und 5.–8.12.2017 im Gutshaus Stellshagen

Augenseminare & Augenakupunktur · Georg Buchheit
Praxis: Gesundheitszentrum Stellshagen
Tel. 0174–7647435, augenblicke@e.mail.de
www.lebendige-augen.de



Fasten in der Märchenpension

von Anita Kerstin Mecklenburg



Unsere Seele hat Lust in unserem Körper zu sein, wenn wir achtsam mit ihm umgehen. Doch wie oft vergessen wir das oder glauben, zu wenig Zeit zu haben? Wer etwas Gutes für sich tun möchte, findet in der Märchenpension das Passende mit einer Vielzahl an neuen nachhaltigen Kursen. Wir bieten Ihnen Seminare an, die Ihren Körper und Geist stärken. Lassen Sie das Licht in Ihnen wieder mehr erstrahlen.

Ein Schwerpunkt unserer Angebote ist das Fasten

Es ist eine der wirksamsten Entgiftungs- und Entschlackungsmaßnahmen, die wir kennen. Was auf den ersten Blick mühsam erscheint, ist eigentlich einfach und dabei noch ein sehr wirksamer Weg zu einem neuen Körper- und Lebensgefühl. „Professor Dr. Andreas Michalsen von der Berliner Charité hat das Fasten im klinischen Alltag geprüft und so gute Ergebnisse erlebt, dass er vor laufenden Fernsehkameras verkündet, wenn er mit irgendeinem Medikament auch nur annähernd solche Resultate erzielen könnte, würden die Geldgeber Schlange stehen. Da es sich aber um kein Medikament, sondern lediglich um Fasten handelt, müsse er die Forschung aus Geldmangel abbrechen.“ (Quelle: „Natur und Heilen“, Ausgabe April 2016). Begleitet wird unser Heilfasten von traditionellen Fastenwanderungen entlang der besonders sauerstoffreichen Brandungszone, welche wie wahre Wunder auf die Seele und die Atemwege wirken. Unterstützt werden unsere Kurse durch gesunde Bio-Kost, Yoga, Qi Gong, Meditation u.v.m.

FASTENKURSE 2017

22.–08.01.2017 **Heilfasten nach Dr. Buchinger** mit Franziska Kunert
12.–17.03.2017 **Heilfasten TCM** mit A. Rietdorf
23.–28.04.2017 **Fasten TCM und Craniosacral Therapie** mit A. Rietdorf,
08.–13.10.2017 **Heilfasten TCM** mit A. Rietdorf

Kurse und Anmeldungen: Ostsee-Märchenpension, Seestraße 73a, 18211 Börgerende · Tel. 038203–729731 · www.maerchen-pension.de

Methode nach Dr. med. Smisek in Schwerin

Spiralstabilisierung der Wirbelsäule

von Anke Töpfer

Seit vielen Jahren waren wir auf der Suche nach einem praktikablen und effektiven „Rezept“ für einen gesunden Rücken. Nachdem wir im Jahr 2002 auf die Methode der Spiralstabilisierung gestoßen sind, meinen wir, ein Rezept für einen gesunden Rücken gefunden zu haben.

Der bekannte Facharzt für myoskeletale Medizin aus Prag, Dr. med. Richard Smíšek, hat diese neue Methode zur Prävention und Behandlung von Rückenbeschwerden entwickelt. Das Wichtigste an den Übungen zur Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule ist, dass mit Hilfe der spiralen Muskelverkettung eine nach oben ziehende Kraft entsteht, die den Druck der Bandscheiben und Gelenke mindert und deren Versorgung und Regeneration verbessert. Die Bewegungen mit einem elastischen Zugseil verbinden das komplexe Training des Bewegungsapparates und die Bewegungskontrolle des zentralen Nervensystems. Daher eignet sich das Programm auch sehr gut für ein ausgewogenes Balance- und damit Sturzprophylaxe Training. Die Übungen werden sanft, mit geringer Kraft und in fließend-dynamischer Bewegung ausgeführt.

Seit April 2012 gibt es auch Kurse zur Spiralstabilisierung der Wirbelsäule in Schwerin. Im Institut für Prävention und Gesundheitssport bilden Dr. med. Richard Smíšek und die Inhaberin und Dipl. Sportwissenschaftlerin des Institutes, Anke Töpfer, interessierte Personen wie Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Sportlehrer und Sportwissenschaftler in dieser Methode aus. Außerdem finden dort Präventionskurse statt. Seit 2014 gibt es auch ein Angebot für Rehasport auf ärztliche Verordnung.

Ab 2017 wird es auch wieder Wochenend-Workshops zum Selbst erlernen oder zum Weitergeben geben. Nähere Infos:

Brückenbilden-Institut für Prävention und Gesundheitssport Schwerin
Tel. 0171–6033214 · www.praevention-gesundheitssport.de

Natürliche Fotografie & Fotokunst

von Carina Leithold



Bereits seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Fotografie. Waren es anfangs nur Landschaften, so rückten mit der Zeit Tiere, schließlich auch Menschen in den Fokus. Und bei jedem Ausflug in die Natur gibt es etwas Neues zu entdecken. So ist mein Bildarchiv über die Jahre stark angewachsen und manches Foto dient spontan als Vorlage für eine Collage oder darf in einem Mandala besonderen Ausdruck finden.

Wenn ich mit Menschen vor der Kamera arbeite, nehme ich mir Zeit, um die betreffende Person ganz ankommen zu lassen im Hier und Jetzt. Abseits vom erzwungenen „Lächeln in die Kamera“ lassen wir – Fotograf und Modell – unsere Ideen fließen, öffnen uns dem Moment und bieten so die Grundlage für authentisch schöne Fotos. Beim Abtauchen in die Natur vergisst man schnell die erlernten Zweifel wie „ich bin doch nicht fotogen“ und andere Sabotageprogramme – und manchmal verliert man auch völlig das Zeitgefühl. So sehe ich meine Arbeit als eine wohldosierte Mischung aus professioneller Fototechnik, Blick für Motiv, Einfühlungsvermögen, Geduld, Humor, aber auch Spontaneität, wenn sie erforderlich ist. Wer mehr erfahren möchte, darf sich gerne hier umsehen: www.gluecksbegleiterin.de

Im Frühling/Sommer 2017 sind im Rahmen einer Fotoreise wieder Fototermine an der Ostsee geplant. Bei Interesse bitte melden unter: welc@gluecksbegleiterin.de