



# MITEINANDERSEIN

Region bio-ostsee · Juli bis September 2017

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Gartencafé und Bio-Bistro

## Grünes Paradies

Seite 4

Auszeit

## Ankommen im Jetzt

Seite 6

Veranstaltungstipp

## Malworkshops

Rückseite



[www.bio-ostsee.de](http://www.bio-ostsee.de)

Titelmotiv von Carina Leithold · [www.gluecksbegleiterin.de](http://www.gluecksbegleiterin.de)

Offene  
Netzwerktreffen

21.09. Viezen

Infos Seite 9

## Netzwerk-Rückblick auf die erste Jahreshälfte 2017

von Mona Gärtner

Die erste Jahreshälfte liegt nun bereits hinter uns, es ist eine intensive Zeit gewesen. Für viele eine Zeit des Innehaltens, Sortierens, Loslassens und Manifestierens. So hatte jedes der diesjährigen Netzwerktreffen bei Kristin Brandt, Sylvia Crämer und der SOLAWI Rostock eine besondere Intensität.

Im **Kräutergarten – der Bio Gärtnerei in Börzow im März bei Kristin Brandt** begegneten uns die ersten sprießenden Kräuter, die das wunderbare Gartencafé umgaben. Die spürbar kraftvollen Natur lud uns zum Schlemmen und Verweilen ein, daraus folgende Gespräche führten wir innig und intensiv. Es zeigte mir wieder, wie dankbar und bewusst die Netzwerkarbeit angenommen und geschätzt wird. Ich schenkte dem Ganzen Aufmerksamkeit und Vertrauen und freue mich auf ein wundervolles weiteres Miteinander.

Getragen von dieser Energie begab ich mich zum nächste Netzwerktreffen im April zu **Sylvia Crämer in die Gesundheitspädagogische Praxis in Barth**. Ich wurde in Herzlichkeit und Neugierde empfangen, die Chemie stimmte sofort. In den Gesprächen waren auch hier sehr viel Intensität und Tiefe sowie offene Herzen wahrnehmbar, was kaum in Worte zu fassen ist. Eine Sehnsucht nach einem weiteren tiefen Miteinander trat ein.



Foto: Michael Weise

Im Mai wurden wir sehr herzlich bei der **SOLAWI Rostock – Gemeinschaftlich getragene Landwirtschaft** von Gunter Freytag empfangen. Stolz und bewegt zeigte er uns nach der Vorstellungsrunde den Betrieb. Auf den üppig bepflanzten Felder und in den Gewächshäusern spürten wir Achtung und Liebe jedes Einzelnen, der daran beteiligt ist. Glückliche Ziegen ließen sich die schmackhaften Kräuter von der Wiese schmecken und begegneten uns mit viel Neugierde. Menschen mit dem Herzen am rechten Fleck und vielen visionären Ideen tragen diese Landwirtschaft.

Nicht nur diese Netzwerktreffen weisen auf eine tiefsinnige Entwicklung hin, auch unter den Netzwerkpartnern haben sich inzwischen viele Verbindungen und ein reger Austausch entwickelt. Vernetzt haben sich u.a. bereits Kristin Brandt und Birgit Schönschneider (siehe Angebot Rückseite) und unser Netzwerkfotograf Michael Weise knüpft Kontakte zu Partnern. Ein Dankeschön an alle Anwesenden der Netzwerktreffen.

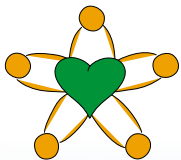
### Nächstes Netzwerktreffen

21.09. ab 18:00 Uhr auf dem Elfenhof in Viezen

Ich freue mich auf ein weiteres freudvolles Wachstum und die daraus entstehenden Verbindungen.

Von Herzen Mona Gärtner

## Mehr erfahren – Dabei sein



**MiteinanderSein**  
Das Netzwerk mit Herz

Das Netzwerk MiteinanderSein „bio-ostsee“ verbindet entlang der Ostsee von Lübeck über Schwerin, Rostock bis nach Usedom Menschen, die ganzheitlich denken und auf einer gesunden, nachhaltigen und liebevollen Weise im Einklang mit der Natur leben oder auf dem Weg dorthin sind.

Weitere eigenständige Regionen sind das Erzgebirge, Vogtland, Ostthüringen, Leipzig-Halle und Dresden-Elbland. Wir stehen für ein Leben in Selbstverantwortung, Bewusstheit, Freiheit, Frieden und Mitgefühl und möchten Menschen, die dem Ruf ihres Herzens folgen ansprechen, so dass wir im Miteinander zusammen arbeiten.

Das Netzwerk hilft uns, dass wir mit unseren Angeboten bekannt und gefunden werden, uns kennen lernen, unsere Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen und uns weiterempfehlen können.

### Die Basis: Offene MiteinanderSein – Netzwerktreffen

Wir treffen uns regelmäßig in Deiner Region zum persönlichen Kennenlernen und Austauschen. Komm einfach vorbei oder lade uns ein und stell Dich uns vor.

### Rundbrief per E-Mail

Aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk sowie den anstehenden Veranstaltungen. Bitte melde Dich an: [info@bio-ostsee.de](mailto:info@bio-ostsee.de)

### Netzwerkmagazin-Auslagestellen / Abo

Unser Netzwerk-Magazin möchte gelesen werden. Gibt es eine passende Auslagestelle in Deiner Nähe oder möchtest Du es direkt im Abo bekommen (ab 11 Euro jährlich)? Dann melde Dich bitte bei uns.

### Mitmachen im Netzwerk

Im Netzwerk sind alle willkommen – Menschen, die suchen und Menschen, die helfen können. Informiere uns und tausche Dich aus über Angebote, Visionen und Projekte, die Unterstützung brauchen. Wenn Du möchtest werde aktiv und zeige Dich.

### Netzwerkpartnerschaft

Gewerblichen Anbietern bieten wir verschiedene Möglichkeiten, sich über das Netzwerk bekannt zu machen. Neben den persönlichen Kennenlernen bei Netzwerktreffen (auch ohne Partnerschaft) kann ein Jahrespaket für Netzwerkpartner genutzt werden, um sich und seine Angebote und Veranstaltungen über unsere Medien zu veröffentlichen, z.B. im Magazin, auf der Webseite, im E-Mail-Rundbrief oder bei Netzwerktreffen und Messen.

### Leistungen der Partnerschaft enthalten u.a.

- exklusiver Adresseintrag im Magazin „MITEINANDERSEIN“
- ein Textbeitrag 1/4 Seite A4 als Vorstellung im Magazin pro Jahr
- 20% Rabatt auf weitere Beiträge und Anzeigenschaltungen
- Veröffentlichungen von Veranstaltungen im Magazin, auf der Webseite unter „Veranstaltungen“ und im E-Mail-Rundbrief
- Eintrag auf der Webseite im „Anbieterverzeichnis“
- Veröffentlichungen von informativen Beiträgen im Magazin und auf der Webseite unter „Aktuelles“
- bevorzugte Teilnahme und Rabatte bei Netzwerkveranstaltungen wie Regenbogenmesse, Festival, MiteinanderSein-Treffen
- Jahresbeitrag ab 111,00€ zzgl. 19% MwSt.

### Weitere Informationen & Anmeldung

Mona Gärtner · Boltenhagen

Netzwerkkoordination / Beratung / Informationen

0157 – 38656040 · [info@bio-ostsee.de](mailto:info@bio-ostsee.de)

[www.bio-ostsee.de](http://www.bio-ostsee.de)



## Vorgestellt

## MiteinanderSein Region „bio-ostsee“

von Mona Gärtner

Das Netzwerk bio-ostsee ist ein Teil des Netzwerks MiteinanderSein. Nachdem die „bio-ostsee“ im Jahr 2014 gegründet wurde, wuchs sie ganz in ihrem eigenem Rhythmus und mehr und mehr Interessierte und Anbieter mit Ihren Angeboten unterschiedlichster und vielseitiger, ganzheitlicher Art kommen hinzu. Gern möchten wir einige bio-ostsee Netzwerkpartner kurz vorstellen, sodass sich auch der Austausch in Mecklenburg-Vorpommern weiter entwickeln darf.

Im Raum Nordwestmecklenburg befindet sich das **Bio- und Gesundheitshotel Stellshagen**, ein Platz an dem Du die Seele baumeln lassen kannst. Wohlfühlmöglichkeiten wie Sauna, 100% bio-vegetarisches Essen und Massagen runden den Aufenthalt im Hotel im Klützer Winkel ab. Im Raum Wismar lädt Dich das **Gutshaus Saunstorff – Ort der Stille** ein. Auf sowohl tiefgründige und achtsame Seminare und ebenfalls auf eine Reise zu Dir selbst kannst Du Dich hier einlassen. Im Raum Rostock begibst Du Dich in eine Welt der Märchen in der **Märchenpension Einklang in Börgerende**. An diesem bezauberten Ort haben auch Kräuter ihren Platz. Nach Herzenslust können Kräuterwanderungen und Seminare wie „Kreatives Schreiben“ besucht werden. Die Welt der Fantasie ist sehr groß. So findest Du Dich in **Viezen auf dem Elfenhof** wieder. Gemütliches Schlemmen mit veganen Speisen

in der Elfengaststube aber auch Treffen, Workshops und Rituale, wie Sonnenwendefeiern und Einzelberatungen sind möglich. Oder genieße einfach in dieser wunderbaren Atmosphäre ein paar entspannte Tage. Auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst erwartet Dich das **Bio-Hotel Ginkgo Mare in Prerow**, welches bekannt ist für seine vielseitigen Fastenkuren.

Und wenn Du in der Ostseeregion bist, freuen sich über Deinen Besuch: Kristin Brandt mit ihrer **Bio-Gärtnerei mit Bistro und Gartencafé in Börzow**, Birgit Schönschneider in ihrem **Atelier „Malort Ostseestrand“ in Boltenhagen** zum Ausdrucksmalen, Ulrike Podehl-Stock in Ihrem **Klangdom Seelendo in Parin**, die **Naturfriseurin Birgit Fründt und Martina Moll** in Schwerin und Moltenow und Sylvia Craemer mit **Körperbalanceübungen direkt am Strand von Zingst und Prerow** – nur um einige zu nennen.

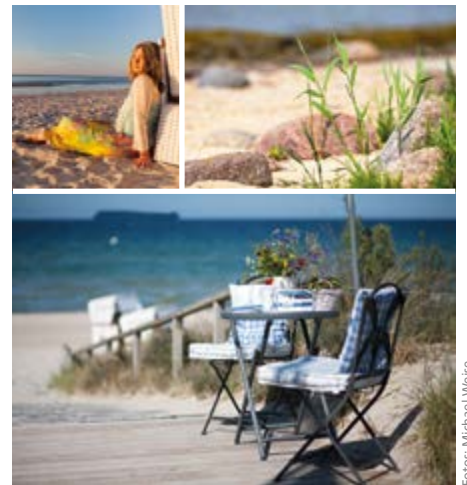
Damit sich die bio-ostsee gut präsentieren kann, rückt Michael Weise, unser Netzwerkfotograf, diese gut in Pose, wie die Fotos zeigen.

Das Netzwerk bio-ostsee zeigt sich mit diesem Magazin und Du findest alle genannten Anbieter u.v.m. und ihre Veranstaltungen unter [www.bio-ostsee.de](http://www.bio-ostsee.de). Schau' Dir das aktuelle und auch ältere Magazine online auf der Webseite an oder wir senden es Dir als Abo

ab 11,-€ im Jahr per Post. Bitte melde Dich bei uns, auch wenn Du bewusste Menschen und Anbieter an der Ostsee kennst, die wir gern noch vernetzen können.

Wir freuen uns, Dich im Netzwerk begrüßen zu dürfen, auf ein wundervolles Miteinander und einen berührenden, liebevollen Austausch

Herzlichst  
Mona Gärtner, Koordinatorin bio-ostsee  
E-Mail: [info@bio-ostsee.de](mailto:info@bio-ostsee.de)



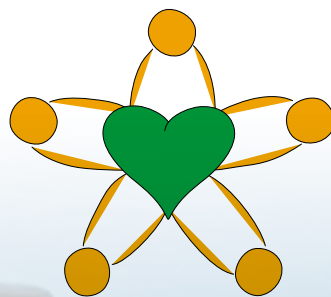
Fotos: Michael Weise

## Vom „bio“ zum „MiteinanderSein“ Netzwerk

von Ann König

Liebe Partner und Freunde im gesamten Netzwerk, als wir vor 9 Jahren mit dem Netzwerken in einer kleinen Runde ganz oben im Erzgebirge anfangen hatte keiner geahnt, dass sich die Vernetzungen sogar bis an die Ostsee entwickeln würden. So war auch am Beginn im Jahre 2008 der Name „bio-erzgebirge“ stimmig, da wir uns viel in Bioläden versammelten und das Ernährungsthema im Vordergrund stand. Mit der Zeit kamen weitere Bereiche dazu, von ganzheitlicher Heilung, biologischem Gärtnern bis hin zu geistigen, spirituellen und politischen Themen. Weitere Regionen zogen mit der „bio“-Vorsilbe nach, wie bio-leipzig-halle, bio-ostsee und bald entstand, wie auch im bio-erzgebirge, Erklärungsbedarf, dass das „bio“ für uns nicht nur gesunde Lebensmittel bedeutet sondern vom griechischem „bios“ als ganzheitliches Leben abgeleitet ist.

2012 war es an der Zeit, die vielen Regionen unter ein Dachnetz zu organisieren. Dafür wählten wir den Namen „MiteinanderSein“ der einfach und schnell klar machte, um was es uns geht. Mit den Jahren vollzog sich ein Wandel, indem in vielen Regionen das „MiteinanderSein“ viel mehr an Bedeutung gewann als das „bio“. Vielleicht aus dem Grund, weil das „MiteinanderSein“ unseren tiefsten menschlichen Herzenswunsch nach Gemeinschaft und Austausch unter Menschen, die sich respektieren, lieben und achten beinhaltet. So auch die Botschaft unseres Logos: „Im Herzen verbunden“.



**MiteinanderSein**  
Das Netzwerk mit Herz

Nun ist die Zeit gekommen, dass nach und nach das „bio“ in das MiteinanderSein übergeht und wir uns als einzelne Regionen des großen Netzwerks MiteinanderSein zeigen. In welchem Zeitraum sich dieser Prozess vollzieht ist jeder Region selbst überlassen. In Sachsen ist dies im Sommer 2017 geschehen. Das heißt, wir präsentieren uns als das Netzwerk MiteinanderSein für die Regionen Erzgebirge, Vogtland, Leipzig-Halle und Dresden. Damit ändert sich auch der Name unserer Netzwerkzeitschrift vom Infoblatt zum Magazin MITEINANDERSEIN.

Mit diesem Heft hältst Du nun das erste Magazin „MiteinanderSein“ für die bio-ostsee in Deinen Händen. Der Name passt sich unserer

gewandelten Ausrichtung an und ist den Kinderschuhen entwachsen – vom Infoblatt zum Magazin mit 10 Seiten.

## Regenbogenmesse 3.9.2017

Gern laden wir Dich herzlich zu unserem Netzwerkhöhepunkt, der Regenbogenmesse, am 3.9.2017 nach Stollberg ins Erzgebirge ein. Lerne über 40 sächsische Anbieter aus dem ganzheitlichen Bereichen kennen. Wir freuen uns auf Dich. Infos: [www.regenbogenmesse.de](http://www.regenbogenmesse.de)

Liebe Grüße an die Ostsee  
Ann König & Uwe Reiher

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher,  
Hauptstraße 133, 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756-879730,  
[redaktion@miteinandersein.net](mailto:redaktion@miteinandersein.net)  
**Redaktionelle Beiträge & Anzeigenannahme**  
Mona Gärtner, Tel. 0157-38656040, Boltenhagen,  
[info@bio-ostsee.de](mailto: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](mailto: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.



## Gebackenes Gemüse ayurvedisch

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



für 4 – 6 Personen – vegan

- 1 gelbe und 1 rote Paprikaschote
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Zucchini
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 große Fenchelknolle
- 6 kleine Tomaten
- 6 kleine Möhren
- 6 Knoblauchzehen
- 6 kleine Champignons
- 3 kleine Kartoffeln
- je 4 Zweige Thymian und Rosmarin
- Walnuss- oder Kürbiskerne als Deko

### Gewürzmarinade

- 10 EL Sesamöl oder flüssiges Ghee
- 1-2 TL Steinsalz
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Curry-Gewürzmischung
- 1 EL Rohrohrzucker oder Sharkara

Die Paprika vierteln und das Innere entfernen. Die Zwiebel enthäuten und achteln. Die Zucchini schräg in dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen enthäuten und ganz lassen. Den Kürbis achteln und das Innere entfernen. Die Fenchelknolle achteln. Die Tomaten oben kreuzweise einschneiden und den Stielansatz entfernen. Die Möhren evtl. schälen. Die Kartoffeln mit Schale längs halbieren. Die Pilze ganz lassen.

Gemüse und Kräuter auf ein großes Backblech oder in eine breite Auflaufform geben. Alle Zutaten für die Gewürzmarinade verrühren und das Gemüse damit beträufeln. Im Backofen (ca. 175 Grad) 30-40 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist. Dabei einmal die Gemüsestücke wenden, damit alles mit Öl überzogen ist und nichts anbrennt. Nach Belieben ein paar Walnuss- oder Kürbiskerne fünf Minuten vor Ende der Garzeit oben darüberstreuen.

Am besten gleich in der Form servieren, eine Joghurt-Minz-Soße passt gut dazu oder einfach pur genießen.

**Ayurvedisch Kochen im Herbst** – ein kulinarisches Erntedankfest!

14.10. oder 15.10. 2017 · 10:00 – 15:00 Uhr

Ayurveda-Praxis Bärbel Kirschke in Gneven  
Tel. 03860 – 5015014  
[www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)

## Brandtgrün – Hereinspaziert ins grüne Paradies!

### BioKräutergärtnerei

Bei uns an der Ostsee (zwischen Lübeck und Wismar) erleben Sie die pure Lust am Grün! In unserer Biogärtnerei vermitteln wir Ihnen tiefes Wissen in Theorie und Praxis über heimische Kräuterkunde, erlebbare Gartenkultur in Verbindung mit ganzjähriger Selbstversorgung, grüner Rohkost, der Ausrichtung auf Gartentherapie sowie Workshops von Weidenflechten bis zur Gestaltung lebendiger Gärten. In diesem Jahr wurden wir als Schau-garten ausgezeichnet.

### Gartencafé & Bio-Bistro

In unserem Gartencafé und Bio-Bistro bieten wir Ihnen ausgesuchte und gesunde, leckere Speisen von Rohkostlichem über Smoothies und Grassaft bis hin zu hausgebackenem Kuchen. Je nach Saison bereiten wir zu, was Garten und Wiese uns zu bieten haben und befördern es direkt in die Küche. Verschiedene Räume laden im Garten zum Verweilen ein und bringen Menschen miteinander ins Gespräch – ganz ohne Facebook & Co. – strahlungsarm und WLAN-frei.

### Unser Tipp

Die frischen Triebe der Wildkräuter strotzen fast ganzjährig nur so vor Kraft und purer Energie. Voll bepackt mit Vitaminen, Spurenelementen und Lichtenergie bereichern sie das tägliche Essen und helfen uns gesund zu bleiben. Als schwer bekämpfbares Unkraut ist der

Giersch noch verpönt, da er sich hartnäckig im Garten verbreitet und man mit dem Jäten kaum nachkommt. Das ändert sich in dem Moment, indem man ihn ebenso wie andere leckere Wildkräuter in die Küche holt. Am besten macht man aus der Not eine Tugend, denn viele Unkräuter eignen sich hervorragend als Wildgemüse. Klein geschnitten im Salat sind sie zart und würzig zugleich. Ein guter Wildkräutersalat ist unverhofft lecker. Wildkräuter wie beispielsweise auch die Brennnessel passen in jede Frühlingsuppe. Keine Sorge, die Brennstoffe in den Haaren auf den Blättern werden durch das Kochen unschädlich. Guten Appetit.

**brandtgrün Bio!** · Dipl. Ing. hort. Kristin Brandt  
Kräuter-Gärtnerei mit Bistro und Gartencafé  
An der Kirche 6, 23936 Stepenitztal OT Börzow  
Tel. 03881 – 715730 · [www.brandtgruen.de](http://www.brandtgruen.de)



### Neue Reihe: Gartenserie

## Klatschmohn – Blume des Jahres 2017

von Susanne Reiter



Jedes Jahr wählt die „Loki-Schmidt-Stiftung“ eine „Blume des Jahres“ aus. Ziel dieser Auswahl ist es, auf die Pflanze und Ihren Lebensraum aufmerksam zu machen. Dieses Jahr ist die Wahl auf den Klatschmohn (Papaver rhoeas) gefallen.

Früher war er ein stetiger Begleiter auf den Getreidefeldern und blickt auf Jahrtausende in der Nähe des Menschen zurück. Durch die modernen Bewirtschaftungsmethoden der Felder schwindet sein Lebensraum. Wie ihm ergeht es auch vielen anderen Wildkräutern, die mit dem Getreide eine Pflanzengesellschaft und Lebensgemeinschaft zum gegenseitigen Nutzen bilden.

Die Klatschmohnpflanze lebt nur ein Jahr und verteilt ihre Samen, aus denen im nächsten Jahr an anderer Stelle wieder neue Mohnblumen wachsen. Oft blühen Mohnblüten nur einen Tag lang. Dafür blühen am nächsten

Morgen wieder neue Mohnblüten auf und sind fröhliche Farbtupfer im Garten.

Insekten lieben Mohnblüten. Morgens, wenn sich die zarten Blüten entfalten, ist reger Flugverkehr zu beobachten: Bienen, Wildbienen und Hummeln sammeln Pollen und Nektar. Die Mohn-Mauerbiene zum Beispiel, eine heimische Wildbiene, braucht die Mohnblüten zum Bau ihrer Brutzellen. Sie kleidet mit kleinen Stückchen der Mohnblüte den Hohlraum ihres Nestes in der Erde aus, in den sie ein Pollenpaket und ein Ei legt. Dann verschließt sie die Brutzelle und eine neue Generation Mohn-Mauerbienen schlüpft im nächsten Jahr.

Mohn sieht wunderschön aus und in Gemeinschaft mit Kamille und Kornblume sollten wir ihm im Garten ein kleines sonniges Eckchen reservieren. In unseren Gärten können wir Refugien für Wildpflanzen, Bienen und Schmetterlinge schaffen und damit die biologische Vielfalt erhalten. Samen gibt es zum Beispiel bei Rieger-Hofmann oder Hof-Berggarten.

**Susanne Reiter**  
Naturnahe Gartengestaltung  
Dorfplatz 2 · 19205 Stöllnitz  
Telefon 038853 – 183095  
[www.susannereiter.de](http://www.susannereiter.de)





## Das Motto im Hotel Forstmeister im Jahr 2017: Wild, Kulinarisch, Leidenschaftlich



Als Unkraut wurde den Wildkräutern der Kampf angesagt, stundenlang auf den Knien herumgerutscht, um sie vielleicht doch noch endgültig zu besiegen. Nun sind wir schlauer: Wir essen sie auf! Mit Genuss! Heutzutage kaufen die Leute bedenkenlos alles im Supermarkt, aber Pflanzen aus der Natur in ihrer unmittelbaren Umgebung machen ihnen Angst. Ihnen diese Angst zu nehmen, und zu zeigen, dass man vieles, was am Wegesrand wächst, bedenkenlos verzehren kann, gehört auch zu unseren Aufgaben.

Gehen Sie mit uns unter fachlicher Anleitung unserer Kräuterpädagogen auf Schatzsuche mit dem Korb unter dem Arm, abseits der bekannten Wege und holen uns die Zutaten für unsere Feinschmecker-Frühlingsmenüs. Dabei lernen sie die Pflanzen, die uns Menschen auf Schritt und Tritt begleiten mit anderen Augen zu sehen. Das vermeintliche Unkraut ist in Wirklichkeit äußerst schmackhaft und gesund.

Die gesammelten Schätze der Natur werden gemeinsam zubereitet und probiert: Brotaufstriche aus Spitzwegerich, Giersch und Knoblauchrauke, Wildkräuteressig, Rosengelee und Kräuterschnaps. Was nachher zu Schnaps und Essig verarbeitet wird, entscheidet sich danach, was unterwegs gefunden wird. Jede Wanderung ist deshalb anders. Was wie aus dem Rezeptbuch eines Feinschmeckerlokals klingt, sind in Wahrheit „Delikatessen am Wegesrand“. Es gibt nichts Regionaleres und Saisonales als Wildkräuter.

# FORSTMEISTER

HOTEL | RESTAURANTS | PANORAMASAUNA

Hotel – Restaurant – Panoramasauna Forstmeister  
Auerbacher Str. 15, 08304 Schönheide / Sachsen  
Tel. 037755-630 · [www.forstmeister.de](http://www.forstmeister.de)  
[www.kraeutermanufaktur-erzgebirge.de](http://www.kraeutermanufaktur-erzgebirge.de)

## Jambira Pinda Sweda

### Kräuterstempelmassage mit Zitrone und Kokos

von Bärbel Kirschke



für die Haut. Überflüssiges Fett wird durch die adstringierende Wirkung der Zitrone abgebaut, das in den Kokosraspeln enthaltene Öl pflegt, glättet und macht geschmeidig. Die Haut wird gestrafft, besonders am Bauch, Vernarbungen und Cellulite können günstig beeinflusst und das Lymphsystem und der Stoffwechsel aktiviert werden. Die Wärme entspannt die Muskulatur und öffnet die Poren. Schon eine Behandlung kann hier erstaunliche Resultate hervorbringen. Die Zitrone hat eine zusammenziehende Wirkung. Sie kann Wassereinlagerungen aus den Zellen lösen und wirkt zudem erhitzen. Kokos kann bei Übersäuerung helfen und den Abtransport der gelösten Stoffe fördern.

Aufgrund all dieser Eigenschaften wird diese Behandlung eingesetzt bei Cellulite, Übergewicht, Übersäuerung, Wasseransammlung, Blockaden im Lymphsystem – oder auch als reine Wohlfühl-Massage!

Bärbel Kirschke  
Ayurveda – Therapeutin  
Ayurv. Massagen, Ernährungs-  
beratung und Kochkurse,  
Amnanda-Kuren,  
19065 Gneven - Kastanienweg 9  
Tel. 03860 – 5015014  
[info@ayurveda-schwerin.de](mailto:info@ayurveda-schwerin.de)  
[www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)



Die Jambira Pinda Sweda ist eine effektive Schönheits- und Regenerationsbehandlung

## Allergien und Heuschnupfen im Ayurveda

Mit dem Frühling beginnt meist jedes Jahr auch die Allergie- und Heuschnupfenzeit. Allergien sind aus westlicher und ayurvedischer Sicht ein weites Feld. Jedes Krankheitsbild muss einzeln und in Zusammenhang mit der jeweiligen Person betrachtet werden. Gemeinsamer Nenner im Ayurveda sowie in der westlichen Medizin ist das Ungleichgewicht im Körper, das den Menschen schwächt und so der Allergie die Tür öffnet. So wie der bekannte Arzt Claude Bernard schon sagte: „Der Keim ist nichts, das Milieu ist alles“.

Für einen gesunden Organismus ist das Ausbalancieren der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha von Bedeutung. Somit sind an der gestörten Immunreaktion oft ein oder zwei erhöhte Doshas beteiligt. Im Ayurveda wird für die Behandlung von Allergien erst einmal das Verdauungsfeuer, das sogenannte „Agni“, gestärkt. Durch bestimmte Gewürze, wie der lange Pfeffer Pippali und eine konstitutionsgerechte Lebensweise können Krankheitssymptome reduziert werden.

Zudem empfiehlt die Ayurveda Medizin bei Allergien und Heuschnupfen manuelle Anwendungen wie Nasenspülungen, das Ölziehen mit warmen Sesamöl oder Kräutermanipulationen im Rahmen einer wohltuenden Reinigungskur („Panchakarma“).

Werde dein eigener Therapeut. Gesund und glücklich mit Ayurveda – Weitere Infos unter: [www.ayurveda-campus.de](http://www.ayurveda-campus.de) in Schwerin.

Mal-Urlaub im Ostseebad Boltzenhagen  
[www.mal-ort-ostsee-strand.de](http://www.mal-ort-ostsee-strand.de)  
Ausdrucksmalen in den Abendstunden  
Juni-August, jeden Mittwoch 19:00 Uhr  
[www.die-kunsttherapeutin-mv.de](http://www.die-kunsttherapeutin-mv.de)  
Birgit Schön-Schneider  
Mobil: +49 162 72222 14

Mandala-Zauber  
Liebevoller Fotodruck  
für Balance & Lebensfreude  
als Leinwanddruck,  
Photoprint, Acrylglasdruck,  
Postkarten, Untersetzer u. a.  
z. B. für Praxen, Warteräume,  
Yogaräume oder einfach für zuhause  
Tel. 037465-40535 • [www.mandala-zauber.de](http://www.mandala-zauber.de)



## Psyche und Körper kennen den Weg der Heilung

von Dr. Jörg Köhn



Ja, man kann mit einiger Erfahrung den Körper und die Psyche befragen, woher die Krankheit kommt (Psyche) und wo der Körper in welcher zeitlichen Abfolge geheilt werden will. Die Erfahrungsheilkunde von Ayurveda – oder noch früher – über TCM, Imhotep, Hippokrates, Galen, Paracelsus, Homöopathie, Kneipp, Weihe, Bach, Breuss und Dorn hat uns viele Hinweise darauf gegeben, wie Psyche und Körper zusammenspielen. Die „Schmerzorte“ übermitteln wichtige Botschaften. „Mit dem Körper reden und ihn befragen zu können“ – denn nur er kennt den Weg der Heilung – ist kein Hexenwerk.

Der Vater der „modernen“ Heilkunde, Paracelsus, spricht jedem Arzt, Heiler oder Seher die Fähigkeit ab, Heilen zu können. Heilkunst heißt ihm zufolge, den Heilweg, den der Körper vorgibt, zu unterstützen und seiner Heilkraft zu vertrauen. Dazu muss man aber auch unterscheiden können, was (noch) Krankheit oder (schon) Heilung ist! Ein Schnupfen ist die Heilung, die Krankheit war bevor die Nase läuft oder verstopft ist! Dieser Weg ist frei von Nebenwirkungen der Pharmamedikamente und auch von Nahrungsergänzungsmitteln. Heilkunst besteht darin, den Heilfunken, der in der Asche der Krankheit glimmt, zur Heilflamme zu entfachen, so Paracelsus. Dieser Weg ist für jeden Patienten einzigartig. Selbst eineiige Zwillinge sind in Seele, Psyche und Körper nicht identisch.

Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn, Büdnerreihe 20a,  
18239 Satow OT Heiligenhagen · Tel. 038295-71414  
www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de  
Youtube: <https://youtu.be/WhOlrM01h2c>

永生

## Auszeit in einem modernen Kloster Ankommen bei mir selbst

Frau Anja Dinter war im Frühjahr Kloostergast auf Gut Saunstorf – Ort der Stille nahe Wismar. Hier schreibt Sie über ihre Erfahrung.



*Vor dem Mittagessen komme ich in dem sonnenbeschiedenen Gut Saunstorf – Ort der Stille an. In einem kurzen Gespräch vergegenwärtige ich mir selbst, warum es mich hierhergezogen hat und erhalte einen Überblick über die Möglichkeiten der Gestaltung meines Aufenthaltes. Ich beziehe ein stilvolles, mit Liebe und Achtsamkeit eingerichtetes Zimmer mit eigenem Bad. Vorbei an SPA und Massageräumen geht es dann in den Speisesaal. Ein Gong läutet die zominütige Schweigezeit ein. Kein Sprechen, das ist etwas ungewohnt, doch schon nach kurzer Zeit genieße ich das leckere Bio-Essen mit allen Sinnen aufzunehmen.*

*Ich bin angekommen an einem unbekanntem Ort. Hier will ich mir selbst wieder nahe kommen? Ich blicke mich um und sehe Menschen, die bei sich sind, schweigend essen, aus dem Fenster schauen. Mir wird bang bei dem Gedanken eine Woche hier auf diese Weise zu verbringen. Wird mir nicht langweilig werden? Den Nachmittag zieht es mich in den Park mit Garten, See und seinen kleinen Nischen zum Verweilen. Ich bemerke, wie ich mich langsamer bewege, öfters innehalte und... wieviele Gedanken mich beschäftigen! Die erste Meditation am Abend in dem großen Saal ist überwältigend. Hier spüre ich den Kloostergeist: Still, umfangend und klar ist es hier.*

*Nach einer Woche fühle ich mich neu ausgerichtet, sehe wieder das, was mir wirklich wichtig ist in meinem Leben. Dankbar, diesen Ort entdeckt zu haben, reise ich ab – und ich komme wieder.*

Gut Saunstorf – Ort der Stille  
Am Gutspark 1, 23996 Saunstorf  
Tel. 038424-223060 · [info@gut-saunstorf.de](mailto:info@gut-saunstorf.de)  
[www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.de) · [www.ennealliance.de](http://www.ennealliance.de)



## Bitte nicht persönlich nehmen! Das Thema Kränkungen.

von Gabriele Schulz

Die meisten von uns wünschen sich nichts sehnlicher, als in Harmonie und Frieden zu leben – zu Hause, auf Arbeit, im Freundeskreis, in unserem Heimatort, in der Welt... Und dennoch zieht sich das Thema Kränkungen durch alle unsere Lebensbereiche und beeinträchtigt unseren Alltag mitunter sehr stark. Wir erleben Kränkungen in Freundschafts- und Liebesbeziehungen, im Berufsalltag oder als gesellschaftliche „Ungerechtigkeiten“. Wenn wir uns gekränkt fühlen, reagieren wir innerlich oft mit Wut, Hass, Bitterkeit, Ablehnung. Am liebsten möchten wir zurückschlagen und uns für das erlittene Unrecht rächen. Oder wir ziehen uns deprimiert zurück und spielen die beleidigte Leberwurst. Dann fühlen wir uns abgelehnt und minderwertig.



Was steckt hinter diesem Kränkungsthema und wie können wir ihm begegnen? Was führt dazu, dass ich mich verletzt fühle, z. B. durch Kritik, ein falsches Wort zum falschen Zeitpunkt, eine ausgebliebene Einladung? Es ist wichtig zu verstehen, dass eine Kränkung nie etwas Objektives ist. Alles kann als Kränkung empfunden werden. Aber ob wir eine Situation als Kränkung empfinden, hängt immer mit unserem Selbstwertgefühl zusammen. Menschen mit einem stabilen Selbstwertgefühl reagieren zum Beispiel nicht so schnell gekränkt. Die Lösung zum Umgang mit Kränkungen liegt in uns selbst. Doch allein das Bewusstwerden über erlittene Kränkungen und deren Überwindung ist oft nicht ausreichend, damit angemessen und heilsam umzugehen. Dann ist es für Betroffene ratsam, sich beratende oder therapeutische Begleitung zu suchen. Fakt ist: Jeder Mensch ist kränkbar – wenn auch in verschiedenem Ausmaß, die Auseinandersetzung mit Zurückweisung bleibt niemandem von uns erspart.

PS: Auch wir sind manchmal die Kränkenden!

HPpsych Gabriele Schulz · Atemtherapeutin · [www.wieder-stark-sein.de](http://www.wieder-stark-sein.de)

## Access Bars® Tageskurs Leichtigkeit für Dein Leben

von Ulrike Pertzsch & Kristin Hemmerle

- Was wäre wenn es möglich wäre, Dinge mit Leichtigkeit in deinem Leben zu verändern, die dich begrenzen?
- Möchtest du deinen Kopf mal so richtig auslüften von all den Problemen die sich da immer wieder ansammeln?
- Stell dir vor, es gibt da eine Methode, die so effizient und einfach ist.

### Das sind die Access Bars®

Die Access Bars® sind 32 Energiepunkte am Kopf. Sie enthalten all die Gedanken, Ideen, Glaubenssätze und Betrachtungsweisen die wir gespeichert haben. Durch sanfte Berührung dieser Punkte lösen sich Begrenzungen und Disharmonien in jedem Aspekt deines Lebens auf, die du zu ändern gewillt bist. Wäre es nicht wundervoll, auf so sanfte Art und Weise sich selbst und seiner eigenen Wahrheit näher zu kommen und jederzeit neu wählen zu können?



„The Access Bars® – Tageskurs in Rerik  
mit den Access Bars® Facilitorinnen  
Ulrike Pertzsch & Kristin Hemmerle  
Samstag, 29.7.2017 von 10 – 18 Uhr  
Wellnesshaus des Campingparks „Ostseebad Rerik“  
18230 Ostseebad Rerik, Straße am Zeltplatz 8  
Anmeldung: Tel. 03723-6792912  
Infos: [www.kreativ-ist-in.de](http://www.kreativ-ist-in.de)

### „The Access Bars® – Schnupperbehandlungen

Bist du dir noch unsicher, ob das ein Beitrag für dich sein kann, gibt es ab 10.7. die Möglichkeit für eine Access Bars® Schnupperbehandlung. Du bekommst eine Barssitzung und kannst deine Fragen stellen. Dauer ca. 1,5 Std./ 35,00 Euro Schnupperpreis. Voranmeldung bitte unter Tel. 0151-70306470 bei Ulrike Pertzsch im Wohlfühlmobil auf dem Campingplatz





## Segen für ein Paar

## Eine schamanische Hochzeit

von Alana &amp; Zahir

„Gibt es irgendwo in der Welt für mich einen Menschen, mit dem ich zusammen durch das Leben gehen möchte?“ Wie so viele andere Menschen stellten auch wir uns immer wieder diese Frage – bis wir uns tatsächlich begegneten. Wie erkennt man die Liebe, wenn sie vor einem steht? Woher weiß man, das ist die/der Richtige? Und ist man überhaupt schon dafür bereit? Uns scheint, als hätte die Geistige Welt unsere Begegnung auf besondere Weise eingefädelt, hätte einen besonderen Zeitpunkt abgewartet. Beide hatten wir Jahre vorher voneinander geträumt. Auch hatten wir gemeinsame Schnittpunkte, so dass wir uns schon früher hätten begegnen können. Doch waren wir nicht für unsere Begegnung bereit, bis wir durch bestimmte Prozesse gegangen waren und unsere tiefe innere Bereitschaft dem Universum gegenüber bekundet haben.

Während einer Friedenszeremonie von Angaangaq an der Ostsee standen wir plötzlich im Kreis nebeneinander. Angaangaq ist ein Schamane aus Grönland, der den Weg lehrt: „Das Eis in den Herzen der Menschen zu schmelzen“. Neben seinem persönlichen Segen schienen wir auch einen gemeinsamen Segen von den Spirits zu erhalten. Am Abend hielten wir uns ein erstes Mal zum Abschied im Arm, obwohl wir bis dahin kaum die Gelegenheit hatten Worte miteinander zu wechseln. Und nur wenige Tage später hielten wir uns wieder im Arm – diesmal konnten wir uns nicht mehr loslassen. Zwei Stunden später fragten wir uns: „Wann heiraten wir?“ Weil wir selbst schamanisch arbeiten, war es unser Herzenswunsch, dass Angaangaq uns in einer schamanischen Zeremonie zusammenführt und als Paar segnet. Dieser Wunsch ging dann viele Monate später in Erfüllung. Bis dahin überraschte uns das Abenteuer Leben mit manch Stolperstein, Prüfung und Durststrecke.

Im Yogazentrum Aum Devi mit seinem liebevoll gestalteten Raum und dem schönen Garten mit Feuerstelle fanden wir den passenden Platz für unsere Feier. Durch liebevolle Hilfe und tatkräftige Unterstützung unserer Freunde wurde unsere Hochzeit zu einem gelungenen und berührenden Fest für uns alle. Rückblickend besondere Momente zu benennen fällt uns schwer. Die Energie stieg schon während der Vorbereitung permanent an. Die Stunden vergingen wie wenige Atemzüge und wir waren erfüllt von freudiger Aufregung und tiefer Liebe.

Zu den ganz besonderen Momenten gehörte der Einzug der Braut. Zahir: „Als Alana ihr Hochzeitskleid anzog, war ich gespannt: ‚Wie sie darin wohl aussieht? Sie leuchtet ja eh schon so schön. Kann das etwa noch getoppt werden?‘ Und nun kam sie auf mich zu – sie wurde von unserer Trauzeugin in den Kreis geführt. Ich musste vor Rührung schlucken, denn sie war in einem strahlend goldenen Licht, das nicht von dieser Welt zu kommen schien. Das ist meine Frau! Die, auf die ich nun schon so lange gewartet hatte, auf die ich so oft hoffte! Und jetzt wird sie zu mir geführt – welch Glück!“

Dass Angaangaq trotz widriger Umstände gekommen war, erfüllte uns mit besonderer



Freude. Seine Zeremonie war schon etwas ganz Besonderes – für uns und unsere Gäste. Angaangaq verglich uns als Paar mit einem Adler, dessen Flug mit der Hochzeit beginnt. Doch der linke herzensnahe Flügel (Frau) und der rechte Flügel (Mann) sollten gleich stark sein, denn sonst kann es eine Bruchlandung geben. Aufgabe ist es, immer enger zusammenzuwachsen und sich aneinander zu freuen. „Love each other but love yourself first... Be love.“ Angaangaq übergab uns unsere Ringe und brachte unserer beider Energien vor dem Großen Einen zusammen. Dazu berührte er unserer beider Herzen und hauchte uns den Atem des Schamanen ein. Wir beide waren immer wieder von Glücksmomenten durchströmt und schienen diesen Segen kaum fassen zu können. In der schamanischen Tradition werden die Vorfahren besonders gewürdigt. Die Energien der Ahnen waren sehr präsent.

Die Älteste im Kreis – als einzige Verwandte – war Zahir's Mutter, die Angaangaq nun zu uns führte und zu ihr sagte: „Nun hast Du eine neue Tochter.“ Gerührt und mit Tränen in den Augen hielten wir drei uns in den Armen. Alana: „Dies war ein weiterer besonderer Moment für mich. Einen Großteil meines Lebens vermisste ich eine liebevolle Familie. Nach so vielen Jahren nahm mich nun eine glücklich strahlende Mutter in den Arm und gestand mir mit tränenden Augen ihren lang ersehnten Wunsch einer Tochter. In mir war Lachen und Weinen zugleich.“

Alana: „Mein Blick ging immer wieder in die Runde. Beglückt, manchmal fast fassungslos,

## Alana &amp; Zahir



Schamanische Zeremonien

T: 0451-3177486

www.inneresfeuer.net • info@inneresfeuer.net

staunte ich über all unsere liebevollen Freunde. Mein Lebensweg erforderte lange Zeit ein Schaffen allein und aus eigener Kraft. Ein freundschaftliches Miteinander war oft nur über weite Entfernungen hinweg möglich. Seit einiger Zeit erlebe ich verstärkt viele liebevolle Begegnungen, was mich mit Dankbarkeit erfüllt.“

Als Symbol unserer Dankbarkeit und Verbundenheit banden wir – von persönlichen Wünschen begleitet – jedem im Kreis einen goldenen Faden ums Handgelenk, der den Segen der Nornen und des Goldenen Zeitalters enthält. Zum Abschluss der Zeremonie erhielten wir von Freunden den Segen der Isis mit Wasser aus drei heiligen Quellen. Nach einem Schlemmerbuffet klang unsere Feier in den Abendstunden mit gemeinsamen Singen ums Feuer aus. Wir fühlen uns gesegnet.

Danke – Qujanaq  
Alana & Zahir

## Erfahrungsbericht von Mona Gärtner

Eine schamanische Hochzeit – meine ersten Gedanken waren: „Wie wird denn solch eine Trauung/Zeremonie sein? Toll, endlich mal anders als die herkömmlichen Feiern, die man so kennt.“ Ich bin sehr dankbar, dass ich eine Einladung für diesen besonderen Tag zweier Menschen erhalten habe. Ein organisatorisches Telefonat einige Tage vorher machte mich noch neugieriger, als ich eh schon war. Die Freude auf den Tag wuchs zunehmend.

Dann war es endlich soweit. Nach Ankunft an diesem wunderbaren Ort, wo die Feier stattfinden sollte, begegnete mir als erstes ein Gefühl der Ruhe, gefolgt von Frieden und Ausgeglichenheit. Ein Feld von Herzlichkeit, Dankbarkeit und freudiger Erwartung durch alle Anwesenden war riesig groß. Ich fühlte mich pudelwohl, obwohl ich bis zu diesem Zeitpunkt keine persönlichen Kontakte zu den Gästen hatte. Das Hochzeitspaar war sowohl in einer starken klaren Präsenz als auch in einer Präsenz der Leichtigkeit spürbar, dass ich dachte: „Meine Güte die beiden haben Flügel, das ist ja unglaublich, wie wunderbar sie sich gegenseitig in Liebe tragen.“ Die Zeremonie der Trauung rückte immer näher, die Gäste fanden sich in einem Kreis um das heilige Feuer wieder und entspannten sich in die bevorstehende Trauung hinein. Die Braut wurde umhüllt von schwebenden Blütenblättern in den Kreis der Gäste geführt. Jeder hatte die Möglichkeit ihr Strahlen in intensiver Nähe wahrnehmen zu dürfen.

Nicht nur mich berührte dieser Augenblick emotional ganz tief: Wie stolz, voller Liebe und Herzlichkeit sich die Braut in ihrem goldenen Kleide zeigte. Und wie der Bräutigam seine zukünftige Frau betrachtete und es kaum erwarten konnte, mit ihr gemeinsam in die Lüfte zu fliegen, um auszudrücken, wie sehr er sie liebt. Es war ein Meer von Emotionen, Liebe, Herzlichkeit, Licht und Leichtigkeit, ein Fundament der Fülle und des Miteinanders, die es den Beiden ermöglichte, ihre tiefe Liebe und Verbundenheit mit uns, den Gästen zu teilen.



**Raum Lübeck**

**Energetikerin Susanne Schmidt** · Beauty- und Wellnesspezialistin · Natur- und Basenkosmetik, energetische Massagen, Reiki-Meisterin, schamanische Techniken, heilender Gesang, Workshops, ☒ Uhländstr. 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

**Funkenflug Erzählkunst · Birte Bernstein** Märchen und Geschichten... frei erzählt mit Herz und Sinn, Klänge und Heilsames Erzählen, Geschichtenwerkstatt ☒ An der Kirche 7, 23923 Schönberg · ☎ 0152-21858531 · mail@funkenflug-erzaehlkunst.de · www.funkenflug-erzaehlkunst.de

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

**K Atelier Kunstundtherapie-MV · Birgit Schön-Schneider** · Kunst- & Gestaltungstherapeutin / Kreativitätstrainerin, ausgebildet von Arno Stern in Paris im Malspiel u. der Formulation, Meditationsausbildung · ☒ August-Bebel-Straße 26, 23946 Ostseebad Boltenhagen · ☎ 0162-7222214 · www.kunstundtherapie-mv.de

**D 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

**Augenseminare & Augenakupunktur Georg Buchheit** · Heilpraktiker & Sehtainer, 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

**B SEELENDO · Klang- und Meditationsdom Ulrike Podehl-Stock** · Körpertherapeutin, Fasten-leiterin (AGL), Klangmassagetherapeutin und anerkannte Heilerin (DGH e.V.) ☒ Oberdorf 9, 23948 Parin, ☎ 03881-7584970 www.seelendo.de

**U 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**

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

**Raum Schwerin**

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

**G 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 Gesundheits-sport · Anke Töpfer** · Diplomsporthilfsschafflerin, Lizenzierte Ausbilderin der Methode zur Spiralstabilisation nach Dr. med. R. Smisek, ☒ Bornhövedstrasse 102 a, 19055 Schwerin ☎ 0171-6033214 · www.praevention-gesundheitssport.de

**W Franziska Reuß · Open Mind Events** · Veranstaltungen für Körper, Geist und Seele – Workshops, Seminare, Konzerte, Ausbildungen, Raumvermietung · www.open-mind-events.de · **Yoga Lila / Aerial-Yoga** · www.yoga-lila.de ☒ August-Bebel-Straße 29, 19055 Schwerin ☎ 0385-39444302 · 0151/535 29344

**Gabriele Schulz · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologin (DKG), Praxis für Beratung und Therapie, Trauerbegleitung, Einzel/Gruppen, 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

**A 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 · ☒ Dorf-

platz 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**

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

**V Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn** HP, prom. Biologe, TCM, Psychobionik, Homöopathie, Breuss-, bgl. Krebs-, Alpa-ka-Therapie, indiv. Kuren in eigener FW, Seminare & Ausbildung · ☒ Büdnerreihe 20a, 18239 Satow, ☎ 038295-517414, 0171-6103610 · naturheilpraxis@dr-joerg-koehn.de, www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

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

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

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

**O 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

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

**Cranio Sacrale Osteopathie · Angela Hesse** ☒ Heinrich-Heine-Str. 4, 18119 Rostock-War-nemünde · ☎ 0381-3754932 www.angela-hesse.de

**A 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

**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

**Halbinsel Fischland-Darß-Zingst**

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

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

**Mecklenburgische Schweiz**

**T 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 DE, AT, 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

Der Netzwerkhöhepunkt in Sachsen  
**8. Regenbogenmesse 2017**

Die Messe für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweisen  
Sonntag, 3.9.2017 von 10 bis 18 Uhr  
Bürgergarten e.V. Stollberg, www.buergergarten-stollberg.de

Gern laden wir zur 8. Regenbogenmesse – in diesem Jahr zum ersten Mal in den Bürgergarten Stollberg in der Nähe von Chemnitz ein. Unser bunter Erlebnistag für die ganze Familie steht wieder ganz im Fokus der Gesundheit für Körper, Geist und Seele. Was sind die neuesten Erkenntnisse auf dem Weg zu einem gut genährten, vitalen und entspannten Körper; einem klaren, konzentrierten Geist sowie einem klaren Bewusstsein, offenem Herzen und seelischer Zufriedenheit? Welche regional erzeugten, gesunden Lebensmittel bietet Sachsen? Welche neuen alternativen und ergänzenden Therapien und wirkungsvollen Gesundheitsprodukte gibt es? Welche Angebote finden wir für harmonisches und gesundes Wohnen und Arbeiten und biologisches Gärtnern? Was ist lebensbejahende Kunst?

In diesem Sinne gehen wir umfassend auf die verschiedenen ganzheitlichen Angebote aus der sächsischen Region ein, die unser Wohlbefinden steigern. Kompetente Anbieter aus dem Netzwerk Miteinander Sein



Fotos: Carina Leithold

und von außerhalb zeigen ihre Angebote an Info- und Verkaufsständen im großem Saal und Innenhof des Bürgergartens, in Vorträgen und Workshops und unserem Bühnenprogramm. Besonders erwähnenswert ist das Erleben von heilsamen Klängen durch spezielle Instrumente in einem extra dafür aufgebauten Klangdom. Auch können Kinder Kurzworkshops und Bastelangebote nutzen. Für die gesunde Verpflegung während der Messezeit sorgen regionale Bio-Anbieter.

Weitere Informationen und Vortragsprogramm unter [www.regenbogenmesse.de](http://www.regenbogenmesse.de)





## JULI 2017

### Samstag, 01.07.2017

1.–8.7. Kurs **Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“** mit Kathrin Heinicke · Ostseebad Prerow · S

1.–2.7. Seminar **Mediale Kontakte** mit Silke Storeck · Viezen · R

### Freitag, 07.07.2017

16:00 Uhr **Von Kasperls Bratpfanne zum Zauber Indiens** · Mit Erzählkunst aus aller Welt durch das TheaterFigurenMuseum Lübeck mit Erzählerin Birte Bernstein · Lübeck · C

### Samstag, 08.07.2017

8.–15.7. **Yoga Urlaub auf Mallorca** mit Franziska Reuß und der Sängerin Shoshana · W

20:30 Uhr Workshop **Augenentspannung** Anregungen zum entspannten Sehen im Alltag und Beruf mit Georg Buchheit, Sehtrainer Stellshagen · D

### Dienstag, 11.07.2017

19:00 Uhr Gesundheitsvortrag **Was haben Rückenschmerzen mit Energie zu tun?** mit Sylvia Craemer · EGZ, Platz der Freundschaft 1 Rostock · Y

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Krank durch Früherkennung?** mit HP Dr. Jörg Köhn, www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de · Rostock · V

### Samstag, 15.07.2017

20:30 Uhr Vortrag **Essbare Gärten – Besinnung auf das häusliche Grün, Multifunktionalität eines Gartens** · Beispiele und Möglichkeiten mit Kristin Brandt · Stellshagen · D

### Donnerstag, 20.07.2017

10:30 Uhr **Märchen und Erzählkunst** Open Air Reise um die Erde. Vom Ostseestrand in alle Welt mit Erzählerin Birte Bernstein · Kurpark Boltenhagen · C

### Freitag, 21.07.2017

21.–23.7. **Fit im Tuch – Aerial Yoga Ausbildung I** (Basisausbildung) mit Franziska Reuß Ausbilderin · Schwerin · W

### Samstag, 22.07.2017

10:00 bis 16:30 Uhr **Baum-Qigong** mit Birgit Barkholz · Viezen · R

### Donnerstag, 27.07.2017

27.– 6.8. **Silent Love Schweige-Retreat** mit OM C. Parkin · Saunstorf · N

### Samstag, 29.07.2017

10:00 bis 18:00 Uhr **„The Access Bars®“** Tageskurs mit der Access Bars® Facilitatorin Kristin Hemmerle (Beschreibung siehe Seite 6) Tel. 03723–6792912 · Campingparks Rerik

18:00 Uhr **Lughnasad-Fest** auf dem Elfenhof Viezen · R

## AUGUST 2017

### Mittwoch, 02.08.2017

20:30 Uhr **Herzmeditation– Eine geführte Meditation mit Dr. Rahasya Fritjof Kraft** Stellshagen · D

### Samstag, 05.08.2017

6.–12.8. Kurs **Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“** mit Kathrin Heinicke · Ostseebad Prerow · S

20:00 Uhr **Einmaliges Öffentliches Konzert mit Manish & Band** · Saunstorf · N

### Dienstag, 08.08.2017

19:00 Uhr Gesundheitsvortrag **Was haben Rückenschmerzen mit Energie zu tun?** mit Sylvia Craemer · EGZ, Platz der Freundschaft 1 Rostock · Y

16:00 bis 18:00 Uhr **Seminar Krank durch Nahrungsergänzungsmittel?** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · V

### Donnerstag, 10.08.2017

**Focusing: auf die Stimme des Körpers hören** Wenn der Körper leidet, ist es eigentlich nahe liegend, ihn selbst zu fragen, was er für seine Heilung braucht und damit die ihm innewohnenden Kräfte zu aktivieren mit Georg Buchheit Stellshagen · D

### Sonntag, 13.08.2017

11:00 bis 15:00 Uhr **Seemannsgarn und Knotenkunde – Wasserfeste Märchen** beim Kunsthandwerkerfest „Kunst trifft Küste“ mit Erzählerin Birte Bernstein · Groß Schwansee · C

18:00 Uhr **WeltMärchen – WeltMusik – Welt-Reise** mit Birte Bernstein, Erzählerin und Annerose Lessing, Klang und Musik · Grevesmühlen · C

### Sonntag, 20.08.2017

14:00 bis 17:00 Uhr **Daradi – die Trommel ruft für Groß und Klein** mit Barbara Krippendorf, www.dancing-raven-woman.de · Viezen · R

### Samstag 26.08.2017

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

## SEPTEMBER 2017

### Samstag, 02.09.2017

2.–9.9. Kurs **Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“** mit Kathrin Heinicke · Ostseebad Prerow · S

### Sonntag, 03.09.2017

11:00 bis 18:00 Uhr **Norddeutscher Kräutertag** mit Simone Iwendorf & Anne-Katrin Schmiehehaus · Viezen · R

### Freitag, 08.09.2017

8.–10.9. Seminar **Urvertrauen II** · Saunstorf · N

### Samstag, 09.09.2017

9.–10.9. **Yoga Wochenende** mit Anette Simdorn, www.baumgebiet.de · Viezen · R

20:30 Uhr Vortrag **Auf den Apfel gekommen:** Pomologie, alte und lokale Obstsorten, Vorteile lokaler Sorten, Pflege, Schutz und Erhalt alter Obstanlagen mit Kristin Brandt · Stellshagen · D

### Dienstag, 12.09.2017

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **„Krank oder vergiftet?“** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · V

### Samstag, 16.09.2017

16.–22.09. **Basenfasten** mit Heike Schubert Prerow · T

### Donnerstag, 21.09.2017

18:00 Uhr **Netzwerktreffen MITEINANDER-SEIN bio-ostsee** auf dem **Elfenhof in VIEZEN** bei Dörthe Andres · Anmeldung bei Mona Gärtner: info@bio-ostsee.de · R

### Samstag, 23.09.2017

12:00 bis 15:00 Uhr Seminar **Das Wesen der Bäume** mit Simone Iwendorf · Viezen · R

17:00 Uhr **Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche-Fest** · Viezen · R

### Sonntag, 24.09.2017

12:00 bis 18:00 Uhr **Trauer-Seminar** mit Barbara Krippendorf · Viezen · R

24.–30.09. **Basenfasten-Woche** mit Angela Aschmann · Börgerende · H

24.–30.09. **Basenfasten** nach Dr. Buchinger mit Heike Schubert · Warnemünde · T

### Freitag, 29.09.2017

21:00 Uhr **Darshan mit OM C. Parkin** auf Gut Saunstorf · Ort der Stille · Saunstorf · N

### Samstag, 30.09.2017

21:00 Uhr **Darshan Stille mit OM C. Parkin** auf Gut Saunstorf · Ort der · Saunstorf · N

## VORSCHAU OKTOBER 2017

### Sonntag, 08.10.2017

8.–14.10. und 15.–21.10. **Heilfasten nach Dr. Buchinger** mit Heike Schubert · Schloss Lelkendorf · T

8.–13.10. **TCM Heilfasten an der Ostsee** mit Anneliese Rietdorf · Börgerende · H

### Dienstag, 10.10.2017

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **„Dein Schmerz und Helfer!“** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · V

### Freitag, 13.10.2017

19:00 Uhr Vortrag **Gesunde Landschaft, gesunde Nahrung, gesunde Menschen – was gilt es in unserem Land zu tun?** mit Prof. em. Dr. Michael Succow, Greifswald · VA-Ort: Gemeinde St. Thomas Morus, 18106 Rostock (VA-Ort kann sich kurzfristig ändern!) · www.gesundheitstreff-rostock.de

### Samstag, 14.10.2017

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen im Herbst** – ein kulinarisches Erntedankfest! mit Bärbel Kirschke · Gneven · A

### Sonntag, 15.10.2017

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen im Herbst** – ein kulinarisches Erntedankfest! mit Bärbel Kirschke · Gneven · A

## ÜBERREGIONAL

8.–9.7. Wochenend-Heilseminar **Das Körper-Spiegel-System®** mit Viola Schöpe www.einklang-dresden.de · Schmiedeberg

13.–16.07. Ausbildung **Erweiterte Landschaftsgeomantie in Sachsen** mit Uwe Sachse www.animae-mundi.de · Seiffenndorf

22.–23.07. **PartnerschaftsSeminar für Singles & Paare** mit Katharina Radestock & Michael Dörfler · www.lichttherzen.com · Chemnitz

28.–30.07. Seminar **Die Heilkraft der Bäume** mit Andreas Weniger und Georg Steffens www.geo-expedition.de · Eibenstock

28.–30.07. Geomantieseminar **Heilige und magische Quellen** mit Uwe Sachse www.animae-mundi.de · Papstdorf / Sächsische Schweiz

30.7.–6.8. Fortbildung **Spiralstabilisation mit Dr. Smisek** · www.rückgrad.de · Prag

05.–06.08. **2. Chocolate Festival „Eurobean“** Ein schokoladiges Festival für die ganze Familie auf dem märchenhaften Schloss Rochsburg im Muldental · (Beschreibung siehe Rückseite) www.eurobean-festival.org · Rochsburg

09.–13.08. Ausbildung **Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke** · www.rückgrad.de · Borstendorf bei Chemnitz

30.08.–03.09. Geomantiereise **Berge - Quellen - Heiligtümer** mit Uwe Sachse · www.animae-mundi.de · Kärnten / Österreich

04.–08.09. Ausbildung **Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke** · www.rückgrad.de · Tübingen

09.–10.09. Wochenendkurs **Feldenkrais®-Methode** · Vom Liegen zum Sitzen – vom Sitzen zum Stehen, Bewegungsübergänge mit Ralf Ziegler, Feldenkraispädagogin, Urbar · www.physiotherapie-espig.de · Schwarzenberg

13.–17.09. Ausbildung **Ganzheitlicher Gesundheitsberater und DORN-Massage-praktiker** · www.rückgrad.de · Suhl

23.–24.09. Kurs **Brain Gym® 1** Leichter lernen mit gezielten Bewegungsübungen und der Integration beider Gehirnhälften. mit Anja Planken www.planken-kinesiologie.de · Waldenburg

24.09. Tagesseminar **Satsang – Die Reise der Seele** mit Master Sai Cholleti · www.kunstthof-eibenstock.de · Eibenstock

28.09.–01.10. Geomantieseminar **Der Kyffhäuser** mit Uwe Sachse · www.animae-mundi.de · Dondorf

## Regelmäßige Termine

**Meditationsdom Seelendo · Parin**

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

**Gutshaus Stellshagen**

**Kräuterwanderung** jeden Mi (bis Okt.) 9:30–13:30 Uhr mit Kristin Brandt **Internationaler Folk Tanz** – Kreis- und Gassentänze aus aller Welt 20:00 Uhr am 6.7. / 20.7. / 3.8. / 17.8. / 31.8. / 7.9. / 21.9. / 5.10.

**Ayurveda-Erlebnis-Abend** – kleine Einführung & Vorstellung der Behandlungen 20:00 Uhr am 22.7. / 19.8. / 16.9.

**Dr. Franka Engel · Schwerin**

**G Neuer VHS Kurs: Duft Qi Gong** Grundstufe donnerstags ab 18.5. 17:00–18:30 Uhr www.vhs-schwerin.de

**Atelier Kunstundtherapie-MV · Birgit Schön-Schneider · Boltenhagen**

**K Ausdrucksmales** 19:00 Uhr 05.07. / 19.07. / 26.07. / 02.08. / 09.08. / 16.08. / 23.08. / 20.08

**Solawi Rostock · Wahrstorf**

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

**Der Elfenhof · Viezen**

**R Yoga** montags 17 und 19 Uhr (außer im August) **Vollmond** am 9.7. / 5.8. / 2.9. 15–17 Uhr

**Ginkgo Mare · Bio-Hotel & Gesund-Sein-Zentrum · Ostseebad Prerow**

**Tai Chi** montags 17 Uhr **S Achtsamkeitspraxis** dienst. 17 Uhr Yoga mittwochs 15:30 / 17:00 Uhr **Infostunde „Gewaltfreie Kommunikation“** donnerst. 17 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** freitags 17 Uhr Yoga für Alle freitags 18 Uhr

**brandtgrün Bio! · Kristin Brandt Stepenitztal/ OT Börzow**

**U Gartencafé & Kräutergärtnerei geöffnet** jeden Sa / So 13–18 Uhr bis Oktober **Malworkshop** mit der Kunsttherapeutin Birgit Schön-Schneider (siehe Rückseite) am 10.07. / 24.07. / 31.07. / 07.08. / 14.08. jeweils von 15:30 bis 20:30 Uhr

**Gesundheitspraxis Sylvia Craemer**

**Kurs: Beckenboden in Balance** ab 5.9. 18:30–20 Uhr, 5 Wochen im EGZ, Verein „Frauen in die Wirtschaft“, Rostock, Platz der Freundschaft 1

**Y Smovey & Körperbalance am Strand**

**Zingst Strandübergang 14a** Di & Fr 10–11 Uhr smovey-Balance Mo & Do 10–11 Uhr Körperbalance **Zingst Kurhaus** Mo – Sa 8–9 Uhr smovey-Walking Prerow Sportstrand Aufgang 22 Mi 9:30, Fr 17:30 Uhr smovey-Balance Do 17:30 Uhr Körperbalance

## Mit dabei sein?

Adresseintrag / Veranstaltungshinweise / Vorstellung im Rahmen einer Netzwerkpartnerschaft (ab 111,-€ netto / 132,09 € brutto inkl. 19% MwSt. Jahresbeitrag) oder individuelle Veröffentlichungen

**Kontakt:**  
Mona Gärtner  
info@bio-ostsee.de  
Tel. 0157–38656040



## Neu im Kräutergarten brandtgrün in Börzow Malworkshop im Grünen



Birgit Schön-Schneider bietet im grünen Paradies der Bio!Kräutergärtnerei brandtgrün an mehreren Montagen im Sommer Malworkshops der besonderen Art an. Hier dürfen die Gefühle von Natur, Duft und Erlebnis als Genuss ausgelebt und farblich umgesetzt werden. Dabei können Sie in Ihren Farben schwelgen und dabei den eigenen Stil unter professioneller Anleitung finden. Das Material wird je nach Bedarf und Absprache gestellt (auch große Formate), kann aber auch gern mitgebracht werden. Die Bilder können im Prozess an weiteren Montagen fortgeführt werden.

Der Malworkshop findet bei gutem Wetter im großen Garten statt und bei Regen im Gartencafé. Gleichzeitig werden Sie im Café auf eigene Kosten mit hochwertigem, veganem oder vegetarischem Bio!Essen versorgt – Zeit und Ort für Entspannung und puren Genuss.

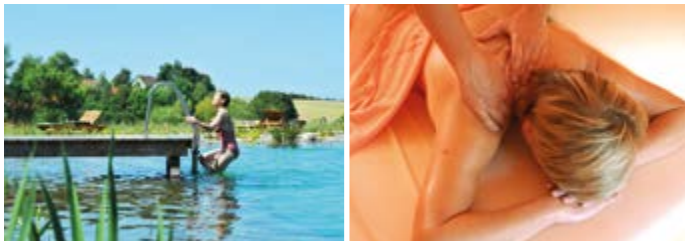
**Zeit:** Montag, den 10. Juli 2017 von 15:30 bis 20:30 Uhr  
**Weitere Termine:** 24.07. / 31.07. / 07.08. / 14.08.2017  
**Ort:** brandtgrün in 23936 Börzow, An der Kirche 6  
**Workshopkosten:** 55 €

Birgit Schön-Schneider · Atelier Malort Ostseestrand:  
 August Bebel Str. 26 · 23946 Ostseebad Boltenhagen  
 Mobil 0162-7222214  
 info@die-kunsttherapeutin-mv.de  
 www.die-kunsttherapeutin-mv.de



## Tiefengewebsmassage und Sauna Ein Tag Urlaub in Stellshagen

vom Team des TAO Gesundheitszentrums



Es tut jedem gut, sich eine Pause vom hektischen Alltag zu gönnen. Bei uns ist das jederzeit mit einer Tiefengewebsmassage und einem Besuch der Sauna möglich. Täglicher Stress führt häufig zu chronischen Muskelverhärtungen, die sich durch Schmerzen, Verspannungen und eingeschränkte Beweglichkeit äußern. Das Augenmerk bei einer Tiefengewebsmassage liegt nicht nur auf den Muskeln, sondern auch auf dem umgebenden Bindegewebe, das jeden Muskelstrang netzartig umgibt. Durch einfühlsame, langsame aber kräftige Massagestriche können chronische Verspannungen, Verkürzungen und Verklebungen der Muskeln gelöst werden. Sie erleben tiefe Entspannung, Belebung und Wohlbefinden.

Im TAO Gesundheitszentrum berät und behandelt Sie ein Therapeuten-Team mit Leidenschaft und langjähriger Berufserfahrung. Unser schwedenrotes Saunahaus mit angrenzendem Naturbadeteich beherbergt drei Saunen, viele Wärmebänke, einen lichtdurchfluteten Ruheraum sowie ein gemütliches Bistro, in dem Getränke und kleine Speisen gereicht werden.



TAO Gesundheitszentrum  
 Lindenstraße 1, 23948 Stellshagen  
 www.tao-gesundheitszentrum.de

**10 % Rabatt** Gültig für eine Massage im TAO Gesundheitszentrum in Verbindung mit einem Saunabesuch bis zum 30.09.2017 bei Vorlage dieses Coupons.

## 4.– 6.8.2017 auf dem Schloss Rochsburg Sachsen EuroBean Chocolate Festival 2017



Bildnachweise: GB2016

Ob Wochenendausflug, besonderer Ferienausklang oder ein unvergesslicher Schulanfang, vom 4. bis 6. August 2017 ist das EuroBean Chocolate Festival auf Schloss Rochsburg in Lunzenau wieder das perfekte Ziel für jedes Vorhaben. Die Bean-to-Bar-Manufaktur Choco del Sol, die für hochwertige handgefertigte Schokolade, fairen Handel und biologischen Anbau steht, ist auch in diesem Jahr wieder Veranstalter des einzigartigen Schokoladenfestivals.

Unter dem Motto „meet the maker“ haben die Besucher am 05. und 06. August 2017 von jeweils 10.00 bis 18.00 Uhr die Möglichkeit, edelste Schokoladen nicht nur zu kosten, sondern auch deren Ursprung und die Macher der süßen Köstlichkeiten kennenzulernen. Zudem vervollständigen NGOs und lokale Unternehmen mit Fokus auf Fairtrade und Nachhaltigkeit das Marktangebot. Auf große wie kleine Besucher wartet außerdem ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm von Workshops und Filmvorführungen, einem Vortrag des Weltenwanderers Gregor Sieböck über Performances der Berliner Stamping Feet und anderer Künstler für die Erwachsenen und Trommelworkshop, Figurentheater und Zaubershow und vieles mehr für die Kinder. Tagestickets (10 € pro Person, 50% Ermäßigung für Azubis, Studenten und Menschen mit Behinderung) und Karten für die Samstagabend-Veranstaltung (15 € pro Person) können während des Festivals direkt am Eingang zur Rochsburg erworben werden. Der Eintritt für Kinder ist kostenfrei.

Schokoladenmanufaktur Choco Del Sol, Schloßstraße 1, 09328 Lunzenau OT Rochsburg, [www.eurobean-festival.org](http://www.eurobean-festival.org)

## Kreativer Urlaub in Stellshagen vom 6. – 11.8.2017 Innere Landschaften – Ausdrucksmalen

mit Tina Kaltenbach

Lassen Sie Ihre Urlaubstage eine kreative und bunte Reise nach Innen sein! Im Atelier warten leuchtende Gouache-Farben und großformatiges Papier auf Sie. Sie können verschiedene Malwerkzeuge ausprobieren oder nehmen die bloßen Hände. Beim Malen kommen Sie in einen Energiefluss, der Sie zu interessanten Begegnungen führt – mit sich selbst! Unterstützt von einer erfahrenen Malbegleiterin folgen Sie Ihrer Intuition. Dabei können Sie entspannen, Kraft schöpfen und mehr Lebendigkeit für den Alltag mitnehmen. Fürs Malen brauchen Sie keine Vorkenntnisse – wohl aber Mut, Neugier und Offenheit, sich zu einer Entdeckungsreise aufzumachen.



Das Pauschalarrangement des Gutshaus Stellshagen beinhaltet:

- 5 Tage Unterbringung und Halbpension mit vegetarischen Delikatessen in 100% Bio-Qualität
- 3 x Ausdrucksmalen inkl. Einführung (je 3 Stunden am Montag, Dienstag und Mittwoch)
- eine Meditations-CD „Eine Reise nach Innen“
- täglich die Gelegenheit zum Austausch der Erfahrungen
- täglich freie Fahrradnutzung
- Nutzung des Saunahauses und Naturbadeteichs
- Teilnahme am Morgen- und Abendprogramm angeleitet vom Team des TAO Gesundheitszentrums (mit z.B. Frühgymnastik, Yoga, Meditationen)

**Preise p. Person für 5 Übernachtungen mit HP, z.B. im Zimmertyp Wasser:** 612,- € im DZ, 712,- € im EZ · [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)