



# MITEINANDERSEIN

Region bio-ostsee · Oktober bis Dezember 2017

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Ayurveda

## Stirnölguss

Seite 3

Jamie St Clair und  
Arpita Hamilton

## Singen, Schwingen, Meditieren

Seite 5

Übernachtungstipp

## Unterkünfte mit Herz

Rückseite

### Offene Netzwerktreffen

14.10. Zingst

23.10. Saunstorf

11.11. Gneven

21.12. Viezen

6.1. Boltenhagen

Infos Seite 2



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

Titelmotiv von Michael Weise

## Aktuelles aus dem Netzwerk MiteinanderSein bio-ostsee

von Mona Gärtner

Das Jahr schreitet voran, und so auch die Entfaltung des Netzwerkes und die Vorausplanung für den elnam-Erlebnistag 2018.

Im letzten dreiviertel Jahr konnten wir eine große Entwicklung für alle Mitwirkenden im Netzwerk wahrnehmen. Nicht nur die Netzwerktreffen waren intensiv, auch Kontakte und Gespräche mit Interessierten und Netzwerkpartnern zeigten Tiefe und Verbundenheit sowie die Sehnsucht nach mehr Gemeinsamkeit und Miteinander.

### Planung elnam-Erlebnistag 12.05.2018

Während einer Auszeit bei unseren Netzwerkpartnern auf dem Elfenhof in Viezen, die ich, Mona, in vollen Zügen genießen konnte, kam die Idee, den elnam-Erlebnistag dort stattfinden zu lassen. Der Elfenhof ist ein besonderer Ort, der reine Offenheit ausstrahlt und tief verbunden mit den Wesen der Natur ist – also bestens geeignet für Selbstfindung, Austausch sowie Neuorientierung und deshalb genau richtig für unseren elnam-Erlebnistag.



Wie das elnam-Logo unsere Region widerspiegelt – stetige Entwicklung, Wandel, Neuausrichtung und Manifestation – so hat sich dies auch im Jahr 2017 gezeigt. Der letzte Buchstabe steht u.a. für Wasser und Gestaltwerdung auch im Hinblick auf unser MiteinanderSein. (die gesamte Erläuterung des Logos findest Du im Magazin April – Juni 2016 auf Seite 12; online im PDF 04/2016 unter [www.bio-ostsee.de](http://www.bio-ostsee.de) unter Magazin).

Weitere Informationen zum elnam-Erlebnistag folgen im nächsten Magazin. Wer Interesse zur Teilnahme und Ideen zur Gestaltung hat, kann sich gern per Mail an [info@bio-ostsee.de](mailto:info@bio-ostsee.de) melden.

### Termine Netzwerktreffen bis Januar 2018

Bei unseren Netzwerktreffen geht es um das nähere Kennenlernen von gastgebenden Partnern mit evtl. Vorträgen und Übungen sowie das persönliche Austauschen und Vorstellen der Teilnehmer und aktueller Netzwerkinformationen. Du bist als Anbieter oder Interessierter von Herzen eingeladen:

#### 14.10.2017 ZINGST

**Treffpunkt 14:30 Uhr, Strandübergang 14a**

Wir treffen uns mit der Gesundheitspraktikerin Sylvia Crämer und werden gemeinsam eine Übungseinheit mit den grünen Smovey „Zauberringen“ (siehe Seite 5) am Strand durchführen. Neben mehr Schwung und Balance, kräftigen, mobilisieren und entspannen uns diese Übungen in der besonderen Strandatmosphäre, d. h. mit wenig Aufwand viel bewirken. Wir bitten um Anmeldung, da wir nach dem Treffen in ein Cafe vor Ort einkehren werden. Kaffee oder andere Kleinigkeiten können gekauft werden (Selbstzahler).

#### 23.10.2017 GUT SAUNSTORF – Ort der Stille

**19:00 Uhr, Am Kurpark 1, 23996 Saunstorf**

Martina Bartels wird uns an diesem Abend das moderne Kloster Gut Saunstorf vorstellen. Wer möchte kann bereits 18:30 an der täglich stattfindenden stillen Meditation teilnehmen. 19:00 Uhr treffen wir uns dann alle im Foyer am Kamin mit Zeit zum Austausch. Für eine Kleinigkeit zum Essen sorgt die Gutshausküche mit Köstlichkeiten in BIO-Qualität. Hierfür und für Getränke bitten wir um einen Kostenbeitrag von 10,-€ p.P. Für die Planung bitten wir um verbindliche Anmeldung bis spätestens eine Woche im Voraus.

#### 11.11.2017 Ayurveda Praxis GNEVEN

**15:30 Uhr, Kastanienweg 9, 19065 Gneven**

Gern stellt uns an diesem Tag Ayurveda-Therapeutin Bärbel Kirschke ihre Praxis vor. Ebenfalls werden wir 16:15 Uhr eine Agnihotra-Feuerzeremonie zur Heilung von Mutter Erde durchführen. Und wer nach der Einweisung in den Genuss einer Ayurveda-Anwendung kommen möchte, kann für den nächsten Tag, am 12.11., einen Termin vereinbaren. Bitte bringe



eine Kleinigkeit für das vegetarische Buffet mit.

#### 21.12.2017 Wintersonnenwende VIEZEN

**17:00 Uhr, Elfenhof, Lange Str. 27, 18249 Viezen**

Wir freuen uns das Jahr bei Dörthe Andres auf ihrem Elfenhof (siehe Seite 4) gemeinsam mit Euch im MiteinanderSein ausklingen zu lassen. Wir werden unter Anleitung von Dörthe Glücksamulette anfertigen und im Anschluss weihen. Vegane Köstlichkeiten werden durch die Elfenküche vor Ort gereicht (Selbstzahler).

#### 06.01.2018 BOLTENHAGEN

**Treffpunkt 15:00 Uhr an der Seebücke**

Gemeinsam wollen wir, Birte Bernstein und Mona Gärtner, das neue Jahr begrüßen und uns bei einem Winterspaziergang vorstellen. Birte wird uns mit ihrer Erzählkunst auf besondere Weise die Natur mit ihren Wundern nahe bringen. Lassen wir uns verzaubern. Im Anschluss gehen wir in ein gemütliches Café in Boltenhagen und können uns von einem Tee aufwärmen lassen sowie Zeit für weiteren Austausch finden (Selbstzahler).

**Für alle Netzwerktreffen bitten wir um Anmeldung:**

bei Netzwerkkoordinatorin Mona Gärtner  
E-Mail: [info@bio-ostsee.de](mailto:info@bio-ostsee.de) | Tel. 0157-38656040

Und nun viel Freude beim Lesen, bis bald und einen schönen Herbst wünscht Dir von Herzen Mona (Titelfoto links)



## Netzwerk MiteinanderSein in Sachsen

von Ann König, Netzwerkleitung

Wie im Netzwerk MiteinanderSein an der Ostsee verbinden sich immer mehr Menschen ebenso in Sachsen, denen ihre Gesundheit, die Verbundenheit zur Natur, sinnvolles und bewusstes Handeln und der Austausch mit ähnlich denkenden herzlichen Menschen wichtig sind. 2018 feiern wir nun das 10jährige Bestehen unserer Netzwerkarbeit, die mittlerweile viele Früchte trägt, wie z. B.:

- regionale Netzwerke in 10 Städten und Regionen mit regelmäßigen MiteinanderSein-Treffen
- ein Magazin für ganz Sachsen, von dem 7000 Exemplare an über 350 Stellen ausgelegt werden
- über 100 Netzwerkpartner, welche mit ihren Angeboten das Netzwerk bereichern und

finanzieren und für eine gute alternative regionale Versorgung in allen Lebensbereichen beitragen

- über 1000 Menschen, mit denen wir in Sachsen in Kontakt über unseren Newsletterversand und dem Blog sind
- Organisation von öffentlichen größeren Veranstaltungen wie der Regenbogenmesse, Konferenzen, Veggie-Picknicks, Sommerfesten, Tag der offenen Türen / Begegnungen und 2018 zum ersten Mal ein MiteinanderSein FESTIVAL

Informiere Dich gern auf unserer gemeinsamen Internetseite [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)  
Kontakt: Ann König, [info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)  
Tel. 037756-879730 / 0176-56892679





Einfach loslassen

## Shirodhara – der ayurvedische Stirnölfluss

von Bärbel Kirschke



„Shirodhara“ ist der Sanskrit-Begriff für eine Anwendung, bei der ein warmer, bleistiftdicker Ölstrahl für ca. 20 bis 45 Minuten kontinuierlich über Stirn und Schläfen fließt. Es ist eine der schönsten, feinsinnigsten und intensivsten Behandlungen in der Ayurveda-Therapie. Durch diesen ununterbrochen fließenden Ölstrahl wird ein entspannender Impuls in den Gehirnzellen ausgelöst – die rechte und die linke Gehirnhälfte finden wieder ihre Balance. Das vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) wird ausgeglichen. Dies senkt unter anderem den Blutdruck und die Herzfrequenz. Die Aktivität der „Killerzellen“ wird durch die sanfte Stimulation der Hypophyse (Gehirnanhangdrüse zwischen den Augenbrauen) gesteigert. Vorhandene Spannungen in der Wirbelsäule, den

Hirnhäuten und Gehirnnerven werden abgebaut. Starke Emotionen sowie permanenter negativer Stress erhöhen die Ausschüttung von Adrenalin – dies wiederum beschleunigt den Alterungsprozess und schwächt das Immunsystem.

Deshalb wirkt der Stirnölfluss verjüngend und immunstimulierend. Das Schlafhormon Melatonin sowie Dopamine und Acetylcholin (Neurotransmitter) werden vermehrt ausgeschüttet. Diese senken den Adrenalinspiegel und sorgen damit für eine Regeneration des Nervensystems. Unruhe und negative Gedanken fließen förmlich aus dem Kopf heraus. In einem Zustand tiefster Entspannung wächst die Stille. Der Mensch erfährt eine tiefe Ruhe, Geborgenheit und inneren Frieden. Ein tiefer Zustand von Losgelöstheit breitet sich wohligh im Körper aus.

**Bärbel Kirschke · Ayurveda Therapeutin**  
19065 Gneven, Kastanienweg 9  
Tel. 03860-5015014 · [www.ayurveda-schwerin.de](http://www.ayurveda-schwerin.de)



## Heilpflanze des Jahres 2017 Das Gänseblümchen

von Susann Reiter

Wer kennt nicht das Gänseblümchen? Die kleinen weiß-rosa Blüten verschönern mancherorts die sonst eintönig grünen Rasenflächen. Die Blüten werden von Mädchen zu Kränzen geflochten und schmücken Köpfe und liebevoll gedeckte Tische.



Darüber hinaus hat das Gänseblümchen auch noch Heilkräfte, was jedoch meistens unbekannt ist. Das wird ein Grund sein, warum es die Heilpflanze des Jahres 2017 geworden ist. Das Gänseblümchen wird als Wundheilpflanze angewendet und wirkt heilend und straffend auf Haut und Muskeln. Einsatzgebiete sind die Kosmetik und die Frauenheilkunde. Auch eine antivirale Wirkung wird ihm nachgesagt, so dass es bei Lippenherpes lindernd zum Einsatz kommen kann.

Auch in der Küche macht das Gänseblümchen eine gute Figur: die Blätter kommen in den Salat und die Blüten als Dekoration oben drauf. Als Mitglied der großen Korbblütlerfamilie bietet das Gänseblümchen für viele Insekten seine Pollen und seinen Nektar an und auch die Raupen verschiedener Schmetterlinge lassen sich die Blätter schmecken.

Im Naturgarten begrünt es zusammen mit Thymian, Hungerblümchen, Grasnelke und Mauerpfeffer die Pflasterfugen und Rasengittersteine und zeigt dort fast das ganze Jahr über seine Blüten.

Mein Fazit: das Gänseblümchen ist ein Allroundtalent und für mich viel zu schade für den Rasenmäher...

**Susann Reiter**  
Naturnahe Gartengestaltung  
Dorfplatz 2 · 19205 Stöllnitz  
Telefon 038853-183095  
[www.susannreiter.de](http://www.susannreiter.de)



## Geschmortes Zucchini-Gemüse

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



### Zutaten:

- 100 ml Sesamöl
- 1 kg Zucchini mit Schale (größere „Exemplare“ eignen sich gut)
- 2 helle Zwiebeln
- 2 TL „Füfngewürz“-Gewürzmischung (Kreuzkümmel, Senfsaat, Kümmel, Bockshornkleesamen, Fenchel)
- 2 TL „Methia“-Gewürzmischung (Bockshornkleesamen, Chili, Asafoetida, Steinsalz, Kreuzkümmel)
- 1 TL Steinsalz
- frische Kräuter für obenauf, nach Belieben

### Zubereitung

1. Die Zucchini mit Schale so klein wie möglich würfeln. Bei größeren Exemplaren die Kerne entfernen. Die Zwiebeln in Würfel schneiden.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel hellbraun rösten. Die Gewürze dazu geben und kurz mit anschmoren.
3. Dann die Zucchiniwürfel dazu geben und alles lange kräftig schmoren. Immer wieder umrühren und weiter schmoren lassen, bis das Gemüse erheblich an Volumen (Wasser) verloren hat und sich das Öl absetzt.
4. Nach Geschmack salzen und vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

Der eher neutrale Geschmack der Zucchini bekommt durch die Gewürze eine sehr kräftige Note und erinnert an den Geschmack von Pilzen. Dieses Gemüse passt gut zu Spaghetti, Kartoffeln, Polenta und eignet sich auch als Brotaufstrich.

### Ayurvedische Herbstküche

Ein kulinarisches Erntedankfest!

14. oder 15.10.2017 | 10 – 15 Uhr  
(oder nach Vereinbarung ab 4 Personen)

### Backen für Advent und Weihnachten

Traditionelle Rezepte mit besten Zutaten. Bei Punsch und Bratapfel zur Einstimmung auf die beginnende Adventszeit.  
25. oder 26.11.2017  
10 – 15 Uhr



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



## Das erste vegane Hotel in Mecklenburg-Vorpommern Der Elfenhof

von Dörthe Andres

**Gaststube - Seminare – Natuenergetische Praxis – Elementegarten**



Ein Ort zum Träumen, Erholen und voller Magie erwartet euch. Unsere Räume haben wir mit ganz viel Liebe und Natur gebaut. Die Wände sind mit Lehm geputzt, wir haben biologische Lasuren und Farben verwendet und die Kabel sind geschirmt. So dass ihr hier einen Ort der schönen Energien findet, in dem sich Körper, Geist und Seele wohl fühlen können. Der Elementegarten lädt euch mit seinen verzauberten Ecken zum Träumen ein und Vorsicht vor den Elfen und Kobolden, die haben lauter Schabernack im Kopf. Ein liebevolles Team versucht euch die Wünsche von den Augen abzulesen. Unsere Gäste sagen häufig, hier ist es nicht wie im Hotel, sondern, als würde man Freunde besuchen. Genau das wollten wir, ein zu Hause im Urlaub schaffen. Viele abwechslungsreiche Kurse sorgen für euer Glückselig-Sein und in der Elfengaststube zaubert unser Koch die herrlichsten Köstlichkeiten, die zeigen wie lecker die vegane Küche ist. Wir freuen uns auf euch.

Hier einige unserer Veranstaltungen, für weitere Kursangebote schaut gern auf unsere Seite:

**Jeden Montag ist Yoga mit Anette Simdorn**

- 18.10. Basenfasten mit HP Sylvia Gropp · 18 Uhr · 40€
- 29.10. Tierkommunikation mit Silke Storeck · 10-19 Uhr · 90€
- 31.10. Heilsame Wurzeln mit Simone Ibendorf · 13-15 Uhr · 12€
- 3./4.11. Tarot Seminar mit HP Katrin Märker
- 05.11. Feng-Shui Kurs mit Dörthe Andres · 11-18 Uhr · 90€
- 25.11. Adventsbasteln mit Susanne Küster - Floristin · ab 14 Uhr · inkl. Material 35€

Der Elfenhof · Inh. Dörthe Andres · Lange Str. 27, 18249 Viezen  
Tel. 038464-227293 · [www.der-elfenhof.de](http://www.der-elfenhof.de)

## Vorgestellt: Angela Hesse Schreiben als Selbsterkenntnis

von Angela Hesse

Schreib dir von der Seele, was dich bedrückt, oder schreib frei von der Leber weg, worüber du dich ärgerst. Kennen wir, schon mal gehört – machen wir aber zu selten! Deshalb bietet dieser Workshop die Gelegenheit einfach anzufangen, dadurch Anregungen zu finden, zu Hause weiterzumachen, oder in dieser Gruppenarbeit immer wieder neue alte Situationen aufzuarbeiten. Der schriftliche Blick auf unsere Umstände öffnet uns die Augen für unsere Verantwortung. Durch das Ausformulieren unserer Gefühle kommen wir uns selber näher und entdecken tiefere Schichten unseres Selbst. Dies schafft Möglichkeiten zur Veränderung im Außen, und/oder in unserem Inneren. Der Vorteil der Gruppenarbeit ist vor allem das Erkennen, wir sind nie allein mit unseren PRO-blemen. Anfangs scheuen wir vielleicht davor oder schämen uns, am Ende eines jeden Treffens wollen wir aber ausgesöhnt, in Frieden mit uns selbst und den Anderen auseinander gehen.



**Workshop: Schreiben als Selbsterkenntnis**

jeden ersten Samstag im Monat von 9:30–11:30 Uhr  
in der Praxis für Körperbewusstsein bei Angela Hesse, Heinrich-Heine-Straße 4, 18119 Rostock-Warnemünde  
Anmeldung: Tel. 0381–3754932 · [www.angelahesse.de](http://www.angelahesse.de)

**Schreib-Intensivwoche**

20.–24.11.17 Märchenpension Börgerende  
Infos und Anmeldung bei Angela Hesse · [www.angelahesse.de](http://www.angelahesse.de) oder Anita Mecklenburg [www.ostsee-maerchen-pension.de](http://www.ostsee-maerchen-pension.de)



Praxis für Körperbewusstsein · Angela Hesse  
Heinrich-Heine-Str. 4, 18119 Rostock-Warnemünde  
Tel. 0381–3754932  
[www.angelahesse.de](http://www.angelahesse.de)

## Für die Monate Oktober bis Dezember

### Ernährungstipps nach Mazdaznan – altpersische Naturheilkunde

von Angelika Sändig

#### Oktober

Er ist der Monat der Fülle. Erfreue dich an den reichen Gaben der Natur und sei dankbar.

- nimm vor der Abendmahlzeit ein heißes Fußbad, dies fördert die Speisenumwandlung und verringert die Menge der Mahlzeit
- es ist der Monat der Linsengerichte und Hülsenfrüchte
- jeder sollte sein eigenes Brot mit Natron backen ohne Hefe und Sauerteig
- Haferflocken können zu jeder Mahlzeit in kleinen Mengen gegessen werden
- Reis in 22 min gekocht, mit kaltem Wasser abgeschreckt (wegen Stärke) und in Ghee geschwenkt ist sehr bekömmlich
- erhitzter Ananassaft bekommt jedem
- Schwarzwurzel mit Sellerie und Sahnetunke ist eine heilsame Drüsenspeise
- Melonen mit Haferflocken neutralisieren Säuren
- Pilze fördern die Gesundheit (ziehen Unreinheiten des Körpers an & helfen beim Ausscheiden)
- weiße Rüben geben eine feine Vorspeise
- auch Kastanien sind ein tolles Herbstgericht
- nimm nie Käse und Eier zur selben Mahlzeit
- heißer Tee von Leinsamen, Ingwer, Schwarzdorn oder Senneschoten

#### November

November ist der Monat der Zurückgezogenheit und der Besinnung auf die Pflicht und die Aufgabe uns zu vervollkommen sowie des Drüsenaufbaues durch unsere Drüsenübungen und die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten nach den Naturgesetzen. Mit Rücksicht auf die magnetische, kühle Jahreszeit enthält der Speisezettel besonders gebackene Gerichte – die Rohkost tritt etwas zurück.

- gutes selbstgebackenes Natronbrot isst man mit Obst und Nüssen
- bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten gibt man immer etwas gebräuntes Mehl hinzu, um Gärung im Körper zu vermeiden
- getrocknete Früchte in Saft eingeweicht und 10 min mit Gewürzen gekocht – morgens nüchtern gegessen, vermehren und verteilen die Körperwärme
- geklärte Butter (Ghee) mit rohen oder gebackenen Äpfeln ist ein hervorragendes Reinigungsmittel
- Pinienkerne mit Äpfeln gegen Erkältungen, geschälte Mandeln und Rosinen für die Nerven
- die Darmtätigkeit leidet bei ungenügender Durchwärmung – es hilft einen Fastentag einzulegen oder auch morgens nüchtern ein Glas heißes Wasser mit 1 Prise Cayenne zu trinken
- aufmerksame Fußpflege beseitigt die Reizbarkeit der Schleimhäute / stärkt die Verdauung

#### Dezember

Ist der Monat der Regeneration, der inneren Ruhe und Sammlung sowie der Planung für das neue Jahr.

- Abwechslung in der Ernährung tut gut, ebenso bewusstes und langsames Kauen
- wer reichlich Obst genießt, sollte danach eine Tasse heißen Ingwertee trinken
- Zitronen sind das wirksamste natürliche Hausmittel; Versandzitrone erst in milder Ofenhitze weich backen, um eine große Wirksamkeit zu erreichen
- bei allgemeiner Schwäche hilft morgens nüchtern ein Glas heißes Wasser mit 1 TL Weinsteinpulver (mehrere Tage)
- weiße Rüben, Schwarzwurzel, Kürbis und Zwiebeln helfen schwachen Drüsen, Leinsamentee und Beerensäfte mit gemahlene Pinienkernen eignen sich als Getränke
- bei Parasitenbefall nimmt man häufiger geriebene Karotten mit Anissamen und Natronbrot mit Quark, trinkt 1-2 h danach 2 Tassen Tee von Dillsamen
- gegen Schwindelgefühle werden für 3 min verlängerte Ausatemungsübungen durchgeführt und danach heißes Wasser mit Zitronensaft getrunken

Gesundheitsberaterin Angelika Sändig  
Erzgebirge · Tel. 037344–7422





## Einladung zum regelmäßigen Lesekreis Der verborgene Schatz Indiens

von Dr. med. dent. Franka Engel, Heilpraktikerin

In den vergangenen Wochen sind die Bemühungen verschiedener innenpolitischer Kräfte wieder mehr an die Bürger herangetragen worden. Themen wie „Frieden“ und „keine Gewalt“ waren auf den Plakaten zu lesen.

.....  
Doch was bedeuten wahrer Frieden und Gewaltlosigkeit?  
.....

Tiefgründige Antworten finden wir in den uralten vedischen Schriften, wie der BHAGAVAD-GITA. Dort steht, dass Gewaltlosigkeit bedeutet, den Menschen Wissen darüber zu vermitteln, wer sie sind, was der Sinn des menschlichen Lebens ist und wie sie Leid vermeiden können.

Ich möchte Ihnen eine Gelegenheit anbieten, Zugang zu diesem Wissen zu erhalten. Im SRIMAD-BHAGAVATAM wird beschrieben, dass das Ohr das wichtigste Werkzeug im Körper des Lebewesens ist und Klang die wichtigste Wissensquelle. Deshalb ist es so bedeutsam, aus den Schriften vorzulesen, um die Inhalte über das Hören aufzunehmen.

Ab dem 23. Oktober 2017 lade ich Sie jeweils montags im 14 tägigen Rhythmus von 17 – 18 Uhr in meine Praxisräume herzlich dazu ein (alternative Terminwünsche sind möglich).

Ich bitte um verbindliche telefonische Anmeldungen und einen Energieausgleich in Höhe von 8 Euro. Bitte Innenraumschuhe oder dicke Socken mitbringen. **Weitere Angebote finden Sie im Veranstaltungskalender.**

Praxis für bewusstes Leben und natürliche Heilweisen  
Heilpraktikerin Dr. med. dent. Franka Engel  
Franzosenweg 17 (Ecke Kalkwerderring)  
19061 Schwerin · Tel. 0385 – 932108



## „Liebe Dich, fühle Dich und Sieh, wie wunderschön Du bist!“

Erfahrungsbericht einer inneren Seelenreise



Als Gast in meinem Körper nahm sie mich im Vertrauen und mit viel Liebe an die Hand und führte mich durch ihn. Teilweise war es mir möglich, die Augen dabei zu öffnen, um von außen den Spaziergang zu beobachten. Die Botschaft war: „Vertraue

Dir, glaube an Dich, fühle Dich, sehe Dich und liebe Dich! Auch wenn viel in Deinem Leben passiert, es ist kein Grund, sich aus den Augen zu verlieren und aufzugeben; es sind Botschaften, Hinweise, Wegweiser. Es hat alles seinen Sinn und so, wie es ist, soll es sein. Es ist richtig, seinen Weg zu gehen!“

Sie wies mich auf die Schätze hin, die in meinem Verborgenen liegen. Unter anderem zeigte sie mir, wie toll, wunderschön und vollkommen ich bin. Für mich war es kaum fassbar, in welcher Liebe Sie es mir vermittelte. Wellenartig bis in jede Zelle spürte ich sie, mich haltend in Wärme und Geborgenheit gehüllt. Achtsam und liebevoll, nahm ich meinen Körper wahr. Mein Herz öffnete sich immer weiter, dank ihrer Hilfe und Unterstützung. Ich wollte endlos darin verweilen und in dieser Liebe baden. Meinen Körper nahm ich völlig anders wahr, wie noch nie in meinem bisherigen Leben.

Dieses Gefühl der Ganzheit, „Eins mit allem Sein“, Vollkommenheit, Offenheit, Herzlichkeit und Liebe zu mir selbst, nehme ich mit, in mein weiteres Leben. Ich werde es leben, manifestieren und weitergeben und bin von Herzen dankbar. So freue ich mich auf den nächsten Kontakt mit ihr. Es wird sich zeigen, wann es so weit sein wird. Ich vertraue mir und Dir und in die Zeit die notwendig ist zu vergehen, um bereit zu sein für einen weiteren Schritt.

„Ich liebe mich!“ – Danke von Herzen

## Sing- & Musikevents mit Jamie St Clair & Arpita Hamilton Singen, Schwingen, Meditieren

Über viele Jahre schon verbinden wir Musik mit Meditation. Die Kunst, Musik als Unterstützung zur Entspannung und im meditativen Prozess zu nutzen, ist uralte und aktueller denn je, da sie auf einfache, effektive Weise hilft, den Verstand zur Ruhe kommen zu lassen.

Wir haben verschiedene Workshops und Events kreiert, in denen wir unsere Freude am Musizieren und Meditieren mit anderen teilen möchten.

### Singen~Stille~Freude Mitsing Event

Jamie und seine Gitarre bieten durch das gemeinsame Singen die Erfahrung von Gemeinschaft, Lebensfreude und Stille. Jamie's neue CD zum Mitsingen „Songs for Singing“ kann über [www.silenceinsound.net](http://www.silenceinsound.net) gehört und bestellt werden.

### Satsang Meditation mit Live-Musik

Satsang bedeutet soviel wie „sich in der Wahrheit treffen“. Wir geben den Raum dafür in dieser 1-stündigen Meditation, in der sich Live-Musik, kurze Geschichten aus dem Zen und Stille abwechseln.

### Klang & Stille

Arpita spielt live Tamboura, Swarmandel und tibetische Klangschalen. Durch die Musik und ihre Schwingungen kreieren wir gemeinsam einen lebendigen Raum der Stille. Die meditativen Klänge helfen uns zur inneren Ruhe zukommen.

Die Meditation ist auch als CD erhältlich - Klang & Stille - a meditative listening experience - zu bestellen über [www.silenceinsound.net](http://www.silenceinsound.net).

Mehr Info über uns gibt es auf unserer Webseite: [www.silenceinsound.net](http://www.silenceinsound.net)  
Termine für weitere Seminare und Workshops sind in Planung, Details folgen.



### Pauschale – Tipp

## Singen, Schwingen, Meditieren „Die Erde hat Flügel“ Sing- und Meditationstage

Zusammen singen lässt uns unsere Freude miteinander teilen. Zusammen meditieren schafft einen geborgenen Raum der Harmonie und des Einklangs. Leichter, gelassener können wir wieder durchs Leben gehen. In diesem 5-Tage Workshop singen wir gemeinsam, erfahren verschiedene Meditationen mit Bewegung, zentrieren uns mit Yoga und Qigong, begegnen uns im Heart Dance und erleben uns als singende, neugeborene Buddhas.

Der Workshop findet mehrmals im Jahr als Pauschalangebot im Gutshaus Stellshagen statt. Die nächsten Termine sind in 2017 am 5.–10. November und in 2018 am 15.–20. April, 15.–20. Juli und 28. Oktober –2. November.

Info: [www.silenceinsound.net](http://www.silenceinsound.net) · E-mail: [events@silenceinsound.net](mailto:events@silenceinsound.net)  
Buchung: Tel. 038825 – 44100 · Gutshaus Stellshagen.



**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.werdezeit.de

**Raum Nordwestmecklenburg**

**A Mona Gärtner** · Koordination Netzwerk **bio-ostsee**, Redaktion Magazin MITEINANDERSEIN, ☒ Am großen Moor 1, 23948 Damshagen · ☎ 0157-38656040, www.bio-ostsee.de

**C 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 Stellshagen buchbar) · Stellshagener 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 Stellshagen** · Bio- und Gesundheitshotel mit **TAO-Gesundheitszentrum** · ☒ Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen ☎ 038825-440, www.gutshaus-stellshagen.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 **Stellshagen** ☎ 038825-26933 · augenblicke@e.mail.de www.lebendige-auge.de

**Edda Weisheit** · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reinkarnationstherapeutin, Astrologische Beraterin, Künstlerin · ☒ Dorfstrasse 31c, 23948 Stellshagen · ☎ 038825-374874, 0157-39423496 · info@edda-seelenbilder.de www.edda-seelenbilder.de, www.rueckfuehrung hamburg.de

**B SEELENDO** · Klang- und Meditationsdom **Ulrike Podelh-Stock** · Körpertherapeutin, Fasten-leiterin (AGL), Klangmassagepraktikerin 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, Einker 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, Farblightakupunktur, Beratung zu Themen der Zähne im ganzheitl. Zusammenhang, Spagyrik, Typger. Ernährungsberatung, Numerologie ☒ Franzosenweg 17, 19061 Schwerin ☎ 0385-5932108

**E 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**

**F Systemische Beratung Rostock** · **Elke Koeppe**n · 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

**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, ☎ 038295-71414, 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 El-fengaststube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V., Lemuria Akademie der Lebensfreude, Naturenerg. Praxis, Elemente- u. Wildkräutergarten **Dörthe Andres** · ☒ Lange Str. 27, 18249 Viezien ☎ 038464-227293 · www.der-elfenhof.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

**P Gesundheitstreff Rostock** · Veranstaltungsort: Gemeinde St. Thomas Morus, Thomas-Morus-Str. 4, 18106 Rostock-Evershagen · **Sigrud Jäckel** ☎ 0381-685626 · **Gudrun Bernhardt** ☎ 0381-7699645 · **Nächster Termin:** 16.10. Email: gesundheitstreff.rostock@gmx.de · www.gesundheitstreff-rostock.de

**Praxis für ganzheitliche Psychotherapie Katrin Apitz** · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapie, systemische Paar- und Einzeltherapie, System- und Familienaufstellungen, Fortbildungen, Supervision, Yoga · ☒ Neue Kirchenstr. 3, 17179 Gnoien · ☎ 01577-4911297 www.systemik-wachstum.de

**Steig doch mal aus** · **Sybillie 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, Körperbalancelerherin, Vitalanalyse- und Regulation mit starQi (TCM), BEMER, Vitalstoffberatung ☒ Schwalbenweg 11, 18356 Barth · ☎ 038231-663161 · info@gesundheit-spraxis-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. Schlafplatzuntersuchungen – Grundstücks- und Informationsfeld-Analysen. Persönliche Beratung durch **Max Josef Probst** · ☎ 0175-4144498 oder informer@vitanovum.info

**NEUE NETZWERKPARTNER**

**S Silence in Sound** · Sing-Musik-Meditations-Events, Selbsterforschung · **Jamie St Clair & Arpita Hamilton** · Meditationslehrer/in, Musiker/in und Körpertherapeutin. Mitsing-, Meditations-, Live Musik Meditations- und „Who is In“ Events und Workshops · 23948 **Stellshagen** ☎ 0157-81729030 · www.silencein-sound.net

**Impressum**

**Herausgeber:** Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Hauptstraße 133 , 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756-879730, redaktion@miteinandersein.net **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 der Redaktion oder direkt von den Verfassern **Auflage:** 2500 Stück **Bezug:** kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und allen Inserenten

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

Alle Beiträge im Magazin 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. Alle männlichen Bezeichnungen gelten auch für die weibliche und weitere Formen. Aus Gründen der Vereinfachung/Lesbarkeit wurde oft nur die männliche Form gewählt.

**Netzwerkpartner\* werden und Vorteile genießen:**

- exklusiver Adresseintrag im Magazin „MITEINANDERSEIN“
- ein Textbeitrag 1/4 Seite A4 im Magazin pro Jahr inklusive
- 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 der Online-Rubrik „Aktuelles“
- bevorzugte Teilnahme und Rabatte bei Netzwerkveranstaltungen wie Regenbogenmesse, Festival, MiteinanderSein-Treffen

\*ab 111,00 € netto / 132,09 € brutto pro Jahr, die genauen Konditionen bitte der aktuellen Preisliste entnehmen.

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Mona Gärtner · Mobil 0157 – 38656040

E-Mail info@bio-ostsee.de





## OKTOBER 2017

### Freitag, 06.10.2017

6./7.10. **Fußreflexzonen-Seminar** mit HP Katrin Märker · **Viezen · R**

### Samstag, 07.10.2017

10:00 bis 18:00 Uhr Workshop **Körperarbeit der Neuen Zeit – Entgiftung auf allen Ebenen** mit Katharina Muuß-Adamek, www.engelchulemuuss.de · **Lübeck**

14:00 bis 17:00 Uhr **Kräuterwanderung** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Heiligenhagen · V**

### Sonntag, 08.10.2017

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

### Dienstag, 10.10.2017

16:00 Uhr Seminar **„Dein Schmerz und Helfer!“** mit HP Dr. Jörg Köhn, Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Str. 29 · **Rostock · V**

### Samstag, 14.10.2017

14.–15.10. **Deine Seele, dein Lichtkörper und Du** – Erfahrungs-, Erlebnis- und Erkenntnis-seminar mit HP Monic Janeczek · **Viezen · R**

14:30 Uhr **NETZWERKTREFFEN bio-ostsee Smovey – Balance am Strand in ZINGST** mit Gesundheitspraktikerin Sylvia Craemer Treffpunkt: Strandübergang 14a, Anmeldung bei Mona Gärtner · **A**

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen im Herbst** – Ein kulinarisches Erntedankfest mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · **Gneven · E**

19:00 Uhr **Herbststärkung!** Wohltuende Geschichten mit Erzählerin Birte Bernstein und Silke Wegerich an der Harfe · Schatzcafé, Wakenitzstr. 14, **Lübeck · C**

20:30 Uhr Vortrag **Schulung der Achtsamkeit** mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau und Achtsamkeit · **Stellshagen · D**

### Sonntag, 15.10.2017

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

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen im Herbst** – Ein kulinarisches Erntedankfest mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · **Gneven · E**

### Montag, 16.10.2017

Gesundheitstreff Rostock: 15:15 Uhr Vortrag **Gesunde Landschaft, gesunde Nahrung, gesunde Menschen – was gilt es in unserem Land zu tun?** mit Prof. em. Dr. Michael Succow, Greifswald · Anmeldung bei Sigrid Jäckel Tel. 0381–685626 · VA-Ort: Universität Rostock, Großer Hörsaal, Justus-von-Liebig-Weg 5 **Rostock · P**

### Samstag, 21.10.2017

10:30 bis 16:30 Uhr **Tag der offenen Tür in der Gesundheitspraxis Sylvia Craemer** mit Schnupperangeboten und Vorträgen mit Sylvia Craemer, Gesundheitspädagogin für Persönlichkeitsentwicklung · **Barth · Y**

15:00 bis 18:00 Uhr **Tag der offenen Praxis in der Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn** mit Erfahrungsberichten zur miasmatischen Therapie **Heiligenhagen · V**

### Sonntag, 22.10.2017

22.–27.10. Seminar **Reinkarnationsreisen: Ein Entwicklungsweg** mit Edda Weisheit · **Stellshagen · D**

### Montag, 23.10.2017

**NEU:** 17:00 bis 18:00 Uhr **Der verborgene Schatz Indiens** – Einladung zu einem regelmäßigen Lesekreis mit Dr. med. dent. Franka Engel, Heilpraktikerin · **Schwerin · G**

19:00 Uhr **NETZWERKTREFFEN bio-ostsee im Gut Saunstorf – Ort der Stille** · **N · V** · Wer möchte 18:30 Uhr Teilnahme an tgl. Meditation · Anmeldung bei Mona Gärtner **A**

19:00 Uhr Themenabend **„Die fünf Gefühle nach Elementen“ - Trauer und Wasser** mit Elke Koeppen, Systemische Beratung **Rostock · F**

### Mittwoch, 25.10.2017

17:00 Uhr Vortrag **Medizinisches Qi Gong** mit Heilpraktikerin Dr. med. dent. Franka Engel **Schwerin · G**

### Donnerstag, 26.10.2017

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

### Samstag, 28.10.2017

**NEU:** 20:00 bis 22:00 Uhr Abendworkshop **Who is In** mit Jamie St Clair & Arpita Hamilton · Shendojo, Dorfstr. 32A, **Stellshagen · S**

### Sonntag, 29.10.2017

10:00 bis 19:00 Uhr **Tierkommunikation** mit Silke Storeck · **Viezen · R**

### Dienstag, 31.10.2017

16:00 Uhr **Samhain-Fest** · **Viezen · R**

## NOVEMBER 2017

### Mittwoch, 01.11.2017

16:00 Uhr Workshop **Das Tiroler Zahlenrad** mit Dr. Franka Engel, Heilpraktikerin · **Schwerin · G**

### Freitag, 03.11.2017

3.–4.11. **Tarot – Seminar** Teil 1 mit HP Katrin Märker · **Viezen · R**

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

### Samstag, 04.11.2017

20:00 Uhr Vortrag **Räuchern - in der dunklen Jahreszeit** mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

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

### Sonntag, 05.11.2017

5.–10.11. Sing- und Meditationstage **Singen, Schwingen, Meditieren „Die Erde hat Flügel!“** mit Jamie St Clair & Arpita Hamilton · **Stellshagen · D**

11:00 bis 17:00 Uhr **Feng Shui Kurs** mit NCC Dörthe Andres · **Viezen · R**

### Samstag, 11.11.2017

11.–12.11. Seminar **Retreat der Dürfte** mit Silke Storeck **Viezen · R**

19:00 Uhr **NETZWERKTREFFEN bio-ostsee** in der **Ayurveda Praxis Gneven** bei Bärbel Kirschke E · Anmeldung bei Mona Gärtner **A**

### Dienstag, 14.11.2017

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **„Iss Dich gesund. Ein Gegenwurf zu Verzicht und Fasten!“** mit HP Dr. Jörg Köhn, Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Str. 29 · **Rostock · V**

### Samstag, 18.11.2017

10:00 bis 17:00 Uhr Workshop **Schröpfen** mit HP Sylvia Gropp · **Viezen · R**

14:00 bis 16:00 Uhr **Kräuterseminar** – Verschiedene Formen der Halbtarmachung, Mischung und Anwendung mit HP Dr. Jörg Köhn **Heiligenhagen · V**

20:00 Uhr Vortrag **Computerstress für die Augen** mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau und Achtsamkeit · **Stellshagen · D**

**NEU:** 20:00 bis 22:00 Uhr Abendworkshop **Who is In** mit Jamie St Clair & Arpita Hamilton · Shendojo, Dorfstr. 32A, **Stellshagen · S**

### Sonntag, 19.11.2017

19.–24.11. Seminar **Lebenshilfe Astrologie** mit Edda Weisheit · **Stellshagen · D**

### Donnerstag, 23.11.2017

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

### Samstag, 25.11.2017

11:30 bis 13:00 Uhr Workshop **Chakren klären und harmonisieren** mit NCC Dörthe Andres **Viezen · R**

10:00 bis 15:00 Uhr **Backen für Advent** und Weihnachten! Traditionelle Rezepte mit gesunden Zutaten! mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · **Gneven · E**

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

### Sonntag, 26.11.2017

10:00 bis 15:00 Uhr **Backen für Advent** und Weihnachten! Traditionelle Rezepte mit gesunden Zutaten! mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · **Gneven · E**

### Montag, 27.11.2017

27.11. – 03.12. **Basenfasten mit Backkurs** mit Heike Schubert · **Schloss Lelkendorf · T**

## DEZEMBER 2017

### Freitag, 01.12.2017

1.–3.12. **Darshan mit OM C. Parkin** auf Gut **Saunstorf** – Ort der Stille · **N**

### Samstag, 02.12.2017

20:00 Uhr Vortrag **Räuchern - in der dunklen Jahreszeit** mit Kristin Brandt · **Stellshagen · D**

### Sonntag, 03.12.2017

3.–9.12. **Basenfasten mit Backkurs** mit Heike Schubert · **Schloss Lelkendorf · T**

### Dienstag, 05.12.2017

5.–8.12. 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**

### Donnerstag, 07.12.2017

20:00 Uhr Vortrag **Augenentspannung** mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau und Achtsamkeit · **Stellshagen · D**

### Samstag, 09.12.2017

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

### Sonntag, 10.12.2017

11:00 bis 12:30 Uhr **Klangschalenmeditation** zur Stärkung der Chakren mit NCC Dörthe Andres **Viezen · R**

20:00 Uhr **Bildzauberei des Orientes** – Erzählkunst und Klänge mit Erzählerin Birte Bernstein **Klütz · C**

### Montag, 11.12.2017

19:00 Uhr Themenabend **„Die fünf Gefühle nach Elementen“ - Angst und Erde** mit Elke Koeppen · **Rostock · F**

### Dienstag, 12.12.2017

16:00 Seminar **„Der Kopf is(s)t anders!“** mit HP Dr. Jörg Köhn, Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Str. 29 · **Rostock · V**

17:00 Uhr Vortrag **Numerologie** mit Dr. Franka Engel, Heilpraktikerin · **Schwerin · G**

### Samstag, 16.12.2017

18:00 Uhr **Schlossgeschichten - Wärmendes zur Winterszeit, alte Märchen und starke Geschichten** mit Erzählerin Birte Bernstein **Schloss Plüschow · C**

**NEU:** 20:00 bis 22:00 Uhr Abendworkshop **Who is In** mit Jamie St Clair & Arpita Hamilton · Shendojo, Dorfstr. 32A, **Stellshagen · S**

### Donnerstag, 21.12.2017

17:00 Uhr **NETZWERKTREFFEN bio-ostsee Wintersonnenwende im Elfenhof Viezen** mit Inh. Dörthe Andres **R · V** · Anmeldung bei Mona Gärtner **A**

### Donnerstag, 28.12.2017

28.12. – 01.01.2018 **Silverster Retreat – Zeit der Stille und des Übergangs** in ein spannendes Jahr 2018 · **Viezen · R**

## VORSCHAU JANUAR 2018

### Samstag, 06.01.2018

17:00 Uhr **NETZWERKTREFFEN bio-ostsee Neujahres-Winterspaziergang am Strand von BOLTENHAGEN** mit Erzählerin Birte Bernstein **C · Treffpunkt an der Seebücke** Anmeldung bei Mona Gärtner **A**

### Dienstag, 09.01.2018

16:00 Seminar **Nur Mut - Unheilbar war gestern!** mit HP Dr. Jörg Köhn, Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Str. 29 · **Rostock · V**

## Regelmäßige Termine

	<b>Meditationsdom Seelendo · Parin</b>
<b>B</b>	<b>Meditation „Der Dom schwingt“</b> jed. 1. u. 3. Mittwoch jew. 20:15 Uhr <b>Naturschallwandler Meditation</b> freitags <b>Klangmeditation</b> samstags, 20:15 Uhr
	<b>Gutshaus Stellshagen</b>
<b>D</b>	<b>Internationaler Folkart</b> – Kreis- und Gassentänze aus aller Welt, 20:00 Uhr am 5.10./2.11./16.11.30.11./14.12. <b>Ayurveda-Erlebnis-Abend</b> – kleine Einführung & Vorstellung der Behandlungen 20:00 Uhr am 21.10./25.11./16.12.
<b>G</b>	<b>Dr. Franka Engel · Schwerin</b> Neuer VHS Kurs: <b>Duft Qi Gong</b> Grundstufe donnerstags ab 18.5. 17:00–18:30 Uhr www.vhs-schwerin.de
<b>K</b>	<b>Atelier Kunstundtherapie-MV · Birgit Schön-Schneider · Boltenhagen</b> <b>See- und Marinemalerei</b> an der Ostseeküste Einzel- & Gruppenworkshop, Termine indiv. buchbar im Atelier „Farbrausch-MV“ Weiße Wiek, Boltenhagen <b>Ausdrucksmalen</b> am Malort im Ostseebad Boltenhagen, Termine einzeln und als Kleingruppe individuell buchbar
<b>O</b>	<b>Solawi Rostock · Wahrstorf</b> <b>Kennlerntag mit Hofführung</b> jeden 1. Sa im Monat 10 und 15 Uhr
<b>R</b>	<b>Der Elfenhof · Viezen</b> <b>Yoga</b> montags 17 und 19 Uhr <b>Vollmond</b> am 3.10./4.11./2.12. 15–17 Uhr
<b>S</b>	<b>Ginkgo Mare · Bio-Hotel &amp; Gesundheits-Zentrum · Ostseebad Prerow</b> <b>Tai Chi</b> montags 17 Uhr <b>Achtsamkeitspraxis</b> dienst. 17 Uhr
<b>U</b>	<b>Yoga</b> mittwochs 17 Uhr <b>Infostunde „Gewaltfreie Kommunikation“</b> donnerst. 17 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> freitags 17 Uhr <b>Yoga für Alle</b> freitags 18 Uhr
<b>Y</b>	<b>brandtgrün Bio! · Kristin Brandt Stepenitztal/ OT Börzow</b> <b>Gartencafé &amp; Kräutergärtnerei geöffnet</b> jeden Sa / So 13–18 Uhr bis Ende Oktober
	<b>Gesundheitspraxis Sylvia Craemer Smovey &amp; Körperbalance am Strand</b> smoveywalking in Barth & Zingst smovey in Balance am Strand in Zingst Bitte Kurse erfragen.



Foto: Michael Weise



## Vorgestellt: Systemische Beratung Rostock Aufstellungen & Themenabende

von Elke Koeppen

### Aufstellungen

Die Aufstellungen finden in ihrer Art Anlehnung an die Methode der „Systemischen Selbst-Integration“ nach Dr. E.R. Langlotz/ München. Er geht davon aus, dass jeder Mensch, einen eigenen Raum hat, den er für sich schützt und in dem er seine Selbst-Anteile nutzen kann. Durch traumatische Ereignisse kommt es dazu, dass aus diesem Autonomiegefüge ein Symbiosmuster wird, weil sich der Einzelne von der entsprechenden Bezugsperson oder einem Wertesatz nicht abgrenzen kann. Um die Wiederherstellung dieser Abgrenzung und die Überschreitung des selbstgesetzten Abgrenzungsverbots geht es in dieser Form von Aufstellungsarbeit.

**Termine:** 09.09.2017 / 09.12.2017 / 10.02.2018 / 16.06.2018 jeweils ab 10 Uhr.

### Themenabende zu den Grundgefühlen

An den Themenabenden möchte ich mit Euch die Grundgefühle Wut, Trauer, Angst, Freude und Scham anschauen. All diese Gefühle haben zwei Seiten. Einerseits sind sie präsent und wir gehen bewusst oder meistens unbewusst mit ihnen um. Andererseits sind sie Kräfte die uns, indem wir sie fühlen, die Möglichkeit eröffnen, neue Wege in unserem Leben zu sehen und zu gehen. Die Abende sollen dazu beitragen, die eigene Aufmerksamkeit für das Erkennen unserer Gefühle besser zu ermöglichen und die Kraft wahrzunehmen, die in ihnen steckt.

**Termine:** „Die fünf Gefühle nach Elementen“

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1. Wut – Feuer     | 25.09.2017 · 19:00 Uhr |
| 2. Trauer – Wasser | 23.10.2017 · 19:00 Uhr |
| 3. Angst – Erde    | 11.12.2017 · 19:00 Uhr |
| 4. Freude – Luft   | 22.01.2018 · 19:00 Uhr |
| 5. Scham – Äther   | 19.02.2018 · 19:00 Uhr |

**Ort:** Die Veranstaltungen finden in der Physiotherapiepraxis "menschenskinder", Schweriner Str. 65 in Rostock statt.

Darüber hinaus biete ich systemische Beratungen in der Einzelarbeit zu verschiedensten Lebensthemen an. Informationen findet man auf meiner Internetseite: [www.systemische-beratung-rostock.de](http://www.systemische-beratung-rostock.de)

**Systemische Beratung Rostock · Elke Koeppen**  
Tel. 0160–94630033  
[info@systemische-beratung-rostock.de](mailto:info@systemische-beratung-rostock.de)  
[www.systemische-beratung-rostock.de](http://www.systemische-beratung-rostock.de)



## Ankommen und wohlfühlen Ostsee-Unterkünfte mit Herz

Nachfolgend findest Du Unterkünfte unserer Netzwerkpartner in der Ostseeregion, denen gesundes Essen, natürliche Umgebung, Angebote für ganzheitliche Gesundheit & Wellnes und seelisches Wohlbefinden ihrer Gäste am Herzen liegen. Sei von Herzen willkommen!



### Der Elfenhof in Viezen

**Das erste vegane Bio-Hotel in Mecklenburg – Vorpommern**

Bio-Hotel, Veganer Elfengaststube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V., Lemuria Akademie der Lebensfreude, Naturenergetische Praxis, Elemente- und Wildkräutergarten (siehe Beschreibung auf der Seite 4 ), Inhaberin Dörthe Andres · Lange Str. 27, 18249 Viezen  
Tel. 038464-227293, [www.der-elfenhof.de](http://www.der-elfenhof.de)



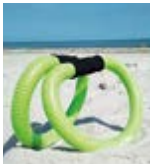
### Ginkgo Mare in Prerow

**Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum**  
Natur-Urlaub im Bio-Hotel, ökologische Zimmer allergikergerecht, 100% Bio Genießen und Entspannen, GesundSein-Zentrum und Heilfasten, Massagen, Yoga, Tai-Chi und Meer... · Buchenstr. 41a, 18375 Ostseebad Prerow · Tel. 038233-7013  
[www.ginkgomare.de](http://www.ginkgomare.de)

## Bewegung am Strand Smovey – swinging – smile

von Sylvia Craemer, Gesundheitspraktikerin

Bewegung ist sehr wichtig, denn wer sich bewegt, bringt seinen Kreislauf in Schwung, trainiert seine Muskeln und Gelenke, stärkt seinen Körper und bleibt beweglich im wahrsten Sinne. Smovey VIBROSWING ist ein aussergewöhnliches Gesundheits- und Fitnessgerät für Jung und Alt aus Österreich. Mit smovey können Sie sich in jeder Umgebung mobilisieren, kräftigen und entspannen ob indoor, outdoor oder im Wasser. Die sogenannten smovey-Ringe sind 500g schwere Ringe, die 4 Stahlkugeln beinhalten. Diese Kugeln erzeugen beim Schwingen der Ringe eine Vibration, die im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin über die Handreflexonen in die tiefen Muskelschichten geleitet wird.



### Bewegen mit smovey:

- aktiviert die Muskulatur – Fettverbrennung
- stimuliert das Lymphsystem – Zellreinigung
- vitalisiert Körperzellen und strafft Bindegewebe
- fördert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem
- kräftigt das Herz-Kreislaufsystem und mobilisiert das Verdauungssystem
- fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Koordination beider Gehirnhälften
- entspannt und unterstützt das Loslassen vom Alltag und Stress



In meinen Kursen erleben Sie: smovey – walking, hier unterstützt der aktive Schwung mit den Armen unter anderem die natürliche Aufrichtung des Körpers und die leichte Rotation der Wirbelsäule sowie die Koordination beider Gehirnhälften.

### smovey in Balance am Strand

Hier können Sie Körper, Geist und Seele mobilisieren und kräftigen und in der wundervollen Strandatmosphäre die Harmonie zwischen Atmung, Bewegung und Entspannung genießen.

Kursangebote :

1. smoveywalking in Barth
2. smoveywalking in Zingst
3. smovey in Balance am Strand in Zingst

**Kurse bitte telefonisch oder per E-Mail erfragen:**

Sylvia Craemer · Tel. 038231–663161 · [gesundheitspraxis.s.craemer@web.de](mailto:gesundheitspraxis.s.craemer@web.de)



### Gut Saunstorf

**Ort der Stille**

Hotel und überkonfessionelles modernes Kloster für Auszeit, Einkehr u. Selbsterforschung, Seminare & Workshops, 100% Bio-Qualität  
-23996 Saunstorf · Tel. 038424–223060  
[www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.de)



### Seelendo Parin

**Klangdom und Gästezimmer**

in baubiologischer Vollholzbauweise mit Lehmwänden. Seminare, Meditationen, Behandlungen und individuelles Programm im Klangdom. Irischer Steinkreis, Kräuterspirale nach Hildegard von Bingen, Bambusgarten mit Buddha u.v.m. · 23948 Parin, Oberdorf 9 · Tel. 03381–7584970 · [www.seelendo.de](http://www.seelendo.de)



### Gutshaus Stellshagen & Gutshaus Parin

**Bio- und Gesundheitshotels mit TAO-Gesundheitszentrum**, baubiologisch gestaltete Räume, nachhaltige Energieversorgung 100% Bio-Qualität, Seminare & Workshops  
**Gutshaus Stellshagen:** Lindenstr. 1 · 23948 Stellshagen · Tel. 038825–440 · [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)  
**Gutshaus Parin:** Wirtschaftshof 1, 23948 Parin · Tel. 03881-75689-0 · [www.gutshaus-parin.de](http://www.gutshaus-parin.de)