



# MITEINANDERSEIN

Region bio-ostsee · Januar bis März 2018

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Ankündigung

## elnam-Erlebnistag

Seite 2

Das Wissen vom Leben

## Ayurveda

Seite 3

brandtgrün Bio!

## Essbare Gartenlandschaften

Rückseite



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

Offene  
Netzwerktreffen

6.1. Boltenhagen

26.3. Saunstorf

Infos Seite 2



## Aktuelles aus dem Netzwerk MiteinanderSein bio-ostsee

von Mona Gärtner

Es ist Anfang Januar. Das Jahr 2017 liegt nun hinter uns und rückblickend war es eine Zeit großer Herausforderungen, Innenschau und Neuorientierung – im Kleinen wie im Großen. Auch im Netzwerk ist dies zum Ausdruck gekommen. Dank der Vertiefung der Netzwerkphilosophie gemeinsam mit der Netzwerkleitung, den Koordinatoren und natürlich den Partnern vor Ort ist ein stabiles Fundament entstanden. Das Netzwerk bio-ostsee hat Aufmerksamkeit erweckt und ist damit noch sichtbarer für Interessierte geworden.

### NETZWERKTREFFEN

Die Netzwerktreffen im letzten Jahr zeigten viel Freude, Tiefe, Intensität & Emotionalität. Auch 2018 stehen die persönlichen Kontakte dabei im Vordergrund. So möchten wir auf die kommenden Veranstaltungen hinweisen. Du bist als Anbieter oder Interessierter von Herzen eingeladen:



### 06.01.2018 BOLTENHAGEN

**Treffpunkt 15:00 Uhr an der Seebrücke**  
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 bei einem Tee aufwärmen sowie Zeit für weiteren Austausch finden (Selbstzahler). Bitte anmelden.

### 26.03.2018 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. Eine verbindliche Anmeldung bis spätestens eine Woche im Voraus wird erwünscht.



### UNTERSTÜTZUNG ERBETEN

Das Netzwerk bio-ostsee erstreckt sich von Lübeck bis nach Rügen. Diese weiten Entfernungen werden für mich, Mona Gärtner, als alleinige Koordinatorin zunehmend

organisatorisch eine Herausforderung. An der weitläufigen Ostsee wäre es daher schön, dass sich – wie in Sachsen – weitere Koordinatoren in großen Städten und einzelnen Regionen finden, welche die „Netzwerkfäden“ in die Hand nehmen. Deshalb wünschen wir uns für die anstehende Entwicklung und das Erläutern des Netzwerk bio-ostsee Ansprechpartner in den Regionen Schwerin, Rostock und Usedom.

### Vorraussetzungen / Aufgaben / Chancen:

- eine offene natürliche, gesundheitsbewusste, nachhaltige und spirituelle Lebenseinstellung
- Kontaktfreudigkeit und den Herzenswunsch, bewusste Menschen zu verbinden
- Offenheit für alle Bereiche und Themen des (spirituellen) Lebens
- Freude am Organisieren und Durchführen von Netzwerktreffen, Jahreskreisfesten etc.
- Ansprechpartner für die regionalen Netzwerkpartner
- Freude am Texten für das Zusammenstellen von Beiträgen und E-Mail-Rundbriefen
- Hilfe bei der Verteilung der Magazine
- Zuverdienstmöglichkeit auf Provisionsbasis

Viel Freude beim Lesen und einen guten Start in das neue Jahr 2018 wünscht Dir von Herzen

Mona Gärtner (Netzwerkkordinatorin)  
Damshagen · Tel. 0157-38656040  
info@bio-ostsee.de · www.bio-ostsee.de

## Ankündigung elnam Erlebnistag am 12.5.2018 auf dem Elfenhof Viezen

von Mona Gärtner

Unser Netzwerkhöhepunkt im nächsten Jahr wird der elnam-Erlebnistag am 12. Mai 2018 sein. Wir freuen uns schon sehr darauf, gemeinsam mit Euch diesen besonderen Tag gestalten und erleben zu dürfen.

Diesmal haben wir als Standort den Elfenhof mit seinem „Elementgarten“ in der kleinen Stadt Viezen gewählt. Hier freuen wir uns auf die Zusammenarbeit mit Inhaberin Dörthe Andres. Die naturnahe Lage des Hauses lädt zum Träumen und Erholen ein. Es ist auch ein Ort voller Magie mit einer entspannten Atmosphäre, die verzaubern kann. Die Räume sind mit viel Liebe gestaltet. Dies alles bietet sehr gute Bedingungen für die Durchführung unseres Erlebnistages.

### DER NAME ELNAM

Jede Veranstaltung hat einen Namen, so auch unser Erlebnistag welcher „elnam“ lautet. Dieses Wort ist eine Zusammenfügung von einzelnen Buchstaben. Jeder Buchstabe hat hier seine eigene Bedeutung, der auch bis auf das M im Wort: **ERLEBNISTAG** wieder zu finden ist.

**Der Buchstabe E** bedeutet Quelle – Augenblick und steht für uns als **ErlebnisReich**

**Der Buchstabe L** bedeutet Licht und steht für uns als **Leben/Liebe**

**Der Buchstabe N** bedeutet Existenz und steht

für uns als **Natur/Natürlichkeit**

**Der Buchstabe A** bedeutet Schöpfungspotenzial und steht für uns als **Ausgeglichen**

**Der Buchstabe M** bedeutet Wasser – Gestaltung und steht für uns als **MiteinanderSein**

### FÜR ANBIETER – SEI DABEI

Lasst uns gemeinsam unser Netzwerk bio-ostsee mit seinen Partnern und Freunden mit ihren alternativen Angeboten bekannter machen und ein weiteres Zeichen für mehr Gesundheit, Natürlichkeit und Bewusstsein in Mecklenburg-Vorpommern setzen. Sei dabei, Dich und für was Du mit Deinem Herzen stehst an einem Informationsstand sowie zusätzlich in einem Vortrag oder Workshop den interessierten Besuchern vorzustellen. Standplätze gibt es im Haus und im Garten.

Der Veranstaltungshöhepunkt wird eine Stunde Erzählkunst mit Birte Bernstein sein. Für das leibliche Wohl sorgen mit viel Freude die Gastgeber des Elfenhotels mit köstlichen veganen Speisen. Wir freuen uns über Deine Teilnahme oder Deinen Besuch. Schon bald werden wir das Programm veröffentlichen, schau' bitte gern auf unsere Webseite elnam.de

Informationen und Anmeldung bei Mona Gärtner  
E-Mail: info@elnam.de · www.elnam.de



## Ayurveda – das Wissen vom Leben

von Bärbel Kirschke

„ayuh“ = Leben  
„veda“ = Wissenschaft  
(Sanskrit, altindische Gelehrtensprache)

Die über 5000 Jahre alte Heilkunde aus Indien lehrt uns in Harmonie mit der eigenen ursprünglichen Natur zu sein und fördert unser Glück, unsere Gesundheit und unser schöpferisches Wachstum. Sie verbindet Gesundheitskunde, Medizin und Lebensphilosophie auf einzigartige Weise und bedeutet folglich die „Weisheit von der täglichen Lebensführung“ in allen Bereichen.

Die Wurzeln des Ayurveda finden wir in den Veden, den uralten Schriften der Rishis, den Gelehrten und Weisen der damaligen Zeit. Dieses sind die ältesten Texte der indischen Hochkultur. Zahlreiche Wissensgebiete zählen dazu: Gesundheitsphilosophie, Astrologie, Astrologie, Mathematik, Architektur, Geomantie. Die Veden wollen den Menschen helfen, im Einklang mit den Gesetzen der Natur zu leben.

Die ältesten Lehrbücher des Ayurveda, die aus dieser vedischen Zeit stammen sind Caraka Samhita, Shushruta Samhita und Ashtanga Hridaya von Vagbhat. Sie enthalten die Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre, geben uns Anleitungen für ein gesundes Leben, detaillierte Kräuterrezepturen, Anweisungen zu Behandlungen und Reinigungskuren bis hin zu chirurgischen Eingriffen.

Vor 2000 Jahren breitete sich die ayurvedische Lehre weit über die Grenzen Indiens aus und beeinflusste die Naturheilkunde des römischen Reichs, Griechenlands und Chinas. Heute erfährt Ayurveda in der westlichen Welt eine besondere Beachtung und hohe Wertschätzung und es gibt renommierte Ausbildungsinstitute und Universitäten, wo die ayurvedische Naturheilkunde in allen Fachbereichen unterrichtet und gelehrt wird.

Es ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, das den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele versteht mit dem Ziel, die Gesundheit des Gesunden zu stärken und die Krankheit des Kranken zu heilen. Dazu gehören Massagen, Atemübungen, die Ernährungslehre, Meditation, Yoga, die Medizin und vieles mehr. Die einzelnen Bestandteile dienen zur Förderung der körperlichen, geistigen, aber auch der emotionalen Gesundheit. Der Mensch wird als Ganzes betrachtet, als untrennbarer Teil des Universums.

Um die individuelle persönliche Konstitution des einzelnen Menschen und deren Abweichungen zu benennen, bedient sich die ayurvedische Heilkunde des Konzeptes der Doshas. Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sind Wirkprinzipien oder Bioenergien auf der grob- und feinstofflichen Ebene der menschlichen Natur. Sie bilden sich aus den fünf Elementen (mahabutas) Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. In jedem

Menschen wirkt nun eine bestimmte Konstellation der Doshas, die seine körperlichen Eigenschaften, sein Aussehen, die persönlichen Neigungen und Abneigungen sowie Krankheitsanfälligkeiten prägen.

Die körperliche und geistige Konstitution ist aus ayurvedischer Sicht gleichermaßen wichtig. Nur wenn sich Körper, Geist und Seele in einem Gleichgewicht miteinander, also in Harmonie befinden, können wir auch wirklich gesund und glücklich leben. Geraten wir jedoch an irgendeiner Stelle ins Ungleichgewicht und hält dieser Zustand länger an, so entsteht im schlimmsten Fall Krankheit.

Gerade in unserer heutigen stressgeplagten Zeit steigt das Bedürfnis, unserem Körper Gutes zu tun. Die einfühlsamen und tief wirkenden Massagen mit speziellen Ölen, Kräuterelexieren oder Seidenhandschuhen sind das Herzstück der ayurvedischen Anwendungen. Sie fördern:

- die Reinigung und Entschlackung des Körpers
- die Stärkung der inneren Funktionen unserer Organe
- die Verfeinerung des Hautbildes
- die Stärkung des Nervensystems
- Erschöpfung und Kältegefühl wird entgegengewirkt
- Minderung von Schweregefühl und Trägheit

Die wohltuenden Behandlungen bringen Vitalität und Lebensfreude zurück und lassen unsere innere Schönheit strahlen!

„Gutes und schlechtes Leben;  
glückliches und unglückliches Leben;  
das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist;  
das Maß des Lebens und seiner Komponenten;  
und das Leben selbst – wo all dies erklärt wird,  
das nennt man Ayurveda.“  
Caraka Samhita I. 1.41

### Ausbildung zur Amnanda-Therapeutin

Beginn der einjährigen Ausbildung zur Amnanda-Therapeutin im Januar/Februar 2018. Vorkenntnisse nicht erforderlich (nach Absprache).

### Ayurvedisches Kochen im Winter

basisch – vegetarisch, wärmende Gewürze mit dem reichen Gemüseangebot aus der Region (auf Wunsch vegan)

### Termine:

24. oder 25.02.2018 von 10 bis 15 Uhr (andere Termine nach Absprache)



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

## Einfaches Brot

Glutenfrei, vegan –  
ohne Hefe und Sauerteig  
Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



### Zutaten:

- ½ Tasse Leinsamen gemahlen
- 1 Tasse gelbe Linsen oder Mungbohnen gemahlen
- 1 ½ Tassen Hirseflocken (oder 1 Tasse ganze Hirsekörner, frisch gemahlen)
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse Walnüsse oder Haselnüsse
- ½ Tasse Mandeln
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamen oder Flohsamenschalen
- 1-2 TL Kräutersalz oder Steinsalz
- ½ TL Asafoetida (Hing, Teufelsdreck)
- Gewürze nach Belieben, z.B. Kreuzkümmel, Fenchel, gemahlene Ingwer, Pfeffer, Koriander usw.
- 3 EL Pflanzenöl, z.B. Sesamöl
- 750 – 1000 ml Wasser

### Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut mischen. Wasser und Öl gründlich unterrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen – glattstreichen. Der Teig ist zunächst ziemlich flüssig.
2. Zwei Stunden oder über Nacht zum Quellen stehenlassen.
3. 40 Minuten bei 180 Grad backen.
4. Mit dem Backpapier aus der Form heben und nochmal 50 Minuten ohne Form auf dem Rost backen.
5. Auskühlen lassen. Fertig!

Es empfiehlt sich, die einzelnen Brotscheiben vor dem Verzehr zu tosten. Das Brot lässt sich gut portionsweise einfrieren.

Foto: © Thomas Francis - Fotolia.com





Mit beiden Beinen fest auf dem Boden

## Padabhyanga – ayurvedische Fuß- & Beinmassage

von Bärbel Kirschke



Beginnen Sie mit einer Padabhyanga Ihre erste persönliche Erfahrung mit Ayurveda. Nach einem entspannenden Basen-Bad für die Füße wird diese Massage mit warmem Ghee (Butter-Öl) ausgeführt und wirkt zutiefst beruhigend und harmonisierend auf den gesamten Organismus.

Nach einer Kopf- und Nackenmassage werden anschließend beide Füße, Waden und Knie eingeölt und mit filigranen Massagegriffen behandelt. Spezielle Griffe, Griffkombinationen, sanfte Dehnungen und Ausstreichungen verbinden Fuß, Wade und Knie kunstvoll miteinander.

Dabei werden wichtige Vitalpunkte und Reflexzonen aktiviert, um so den Energiefluss (Prana) im ganzen Körper anzuregen. Der

### Krankheitsursachen finden und behandeln

## Trad. Chinesische Medizin (TCM)

von Dr. Jörg Köhn



Die Organlehre, die shu-Punkte entlang der Wirbelsäule und die Meridiane geben verlässlich Auskunft über Ursachen und den für die Heilung notwendigen Therapieweg. Die Traditionelle

Chinesische Medizin mit Kräutern, Akupunktur und Moxibustion lässt sich so hervorragend mit anderen Heilansätzen wie der miasmatischen Homöopathie, der Wirbelsäulen- und Gelenktherapien und der Psychobionik verbinden. Außerdem kann man dadurch sehr leicht feststellen, ob und welche Heilfortschritte der Körper bereits erreicht hat und ob er den Weg der Heilung mit Unterstützung weiter gehen kann und will. Auch Heilung verursacht oft Schmerzen, meist andere als die Krankheit. Daher ist es für den Therapeuten sehr wichtig, Krankheit und Heilung zu unterscheiden und dies dem Patienten gut erklären zu können. Der Patient muss Vertrauen in seinen Heilungsweg haben. Erst dann kann er die Geduld für die Heilung auch aufbringen. Auch Sie können wir unterstützen, Ihren Weg der Heilung zu erkennen. Wir begleiten Sie gern beim Gesundwerden.

### Nächste Vorträge / Kräuterwanderungen

- 08.1. 4.000 Jahre Naturheilkunde, 16-18 Uhr in Rostock
- 13.2. Welches Heilverfahren ist für mich das Richtige? 16-18 Uhr in Rostock
- 21.3. Traditionelle Chinesische Medizin, 16-18 Uhr in Rostock
- 24.3. Frühjahrskräuterwanderung ab Naturheilpraxis in Heiligenhagen
- 10.4. Bachblüten, 16-18 Uhr in Rostock

Vortragsort: Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Straße 29, Rostock-Evershagen

Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn  
Büdnerreihe 20a, 18239 Satow /OT Heiligenhagen  
Tel. 038295-71414  
www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de  
auf YouTube: <https://youtu.be/WhOlrMO1h2c>

永生



ayurvedischen Lehre von den Vitalpunkten (Marma Chikitsa) zufolge, befinden sich viele dieser Marmas für die lebenswichtigen Organe des Körpers an den Fußsohlen. Die Massage wirkt auch auf den Kopfbereich, so dass dort eine angenehme Kühle und Entspannung eintritt.

Durch die feinstoffliche Verbindung der Fußsohlen mit den Augen, wird das Sehvermögen gestärkt. Diese Wirkung kann durch das Massieren mit einer Kasya-Schale, eine spezielle Fußschale, hergestellt aus 5 Metallen, noch unterstützt werden. Die Behandlung ist besonders wirkungsvoll bei Schlaflosigkeit, Kopfschmerz, Nervosität, Erschöpfung und Kältegefühl. Darüber hinaus pflegt und nährt sie unsere strapazierten Füße und ist auch einfach als Wohlfühl-Massage zu empfehlen.

Über den Kontakt mit den Füßen nimmt der Ayurveda-Therapeut Einfluss auf das gesamte Energiesystem unseres Körpers und lässt diesen in einen tiefen Zustand des Wohlbefindens sinken. Heiße Kompressen schließen die Behandlung ab.

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

### Vortragsprogramm 2018

## Gesundheitstreff Rostock

Der Gesundheitstreff Rostock ist seit 2010 eine ehrenamtliche Initiative, die im Sinne der Gesellschaft für Gesundheitsberatung in Lahnstein unabhängig, kritisch und vielfältig über gesunde Ernährung, ganzheitliche Lebensführung, Krankheitsursachen und Umweltprobleme aufklärt. Gerne laden wir ReferentInnen zu Vorträgen ein, die unsere Gäste verantwortungsbewusst informieren und Impulse für unser Leben vermitteln können:

**Freitag, 2. Februar** 19:00 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr  
**Keine Krankheit kommt von selbst! Wo liegen die Ursachen?**  
Krebs – Früherkennung oder Vorsorge? Mammographie – ein zuverlässiges Verfahren? Osteoporose – Verhütung und Heilbarkeit  
Referent: Dr. med. Michael Krause (Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Gesundheitsberater GGB, Burgthann/Nürnberg)

**Samstag, 21. April** 11:00 Uhr, Einlass ab 10:15 Uhr  
**Krankheit als Kränkung** – Das Rätsel psychosomatischer Krankheiten  
Ganzheitlicher Rat aus psychosomatischer Sicht. Stellen Sie Ihre Fragen!  
Referent: Dr. phil. Mathias Jung (Gestalttherapeut im Dr.-Max-Otto-Brücker-Haus Lahnstein, Buchautor), Karten für 7 € an der Tageskasse

**Freitag, 29. Juni** 19:00 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr  
**Vollwertige Ernährung für Kinder** – Erfahrungen einer jungen Familie  
Referenten: Melanie & Sönke Brummerloh (Gesundheitsberater GGB, Worpswede/Bremen)

**Freitag, 9. November** 19:00 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr  
**Fasten – ein Neubeginn für Körper, Geist und Seele**  
Referentin: Elke Ulsamer (Gesundheitsberaterin GGB, Borkum)

Veranstaltungsort: Gemeinde St. Thomas Morus,  
18106 Rostock-Evershagen, Thomas-Morus-Straße 4  
Anmeldung: Sigrid Jäckel, Tel. 0381-685626 od.  
Gudrun Bernhardt, Tel. 0381 7699645  
info@gesundheitstreff-rostock.de  
www.gesundheitstreff-rostock.de

### Vorgestellt: Lebensberatung Cathrin Balzersen

## Leben in Harmonie & Lebensfreude

von Cathrin Balzersen

2010 erfasste mich eine Idee von Urlaubs-Meditations-Coaching und ließ mich nicht wieder los. Heute teile ich eigene Erfahrungen und ganzheitliches Wissen aus der Mhaadeii-Lebensschule mit anderen Menschen und biete individuelle Lebensberatung, ELPH-Coaching und geführte Meditationen an. Dies kann gern mit erholsamen Urlaubstagen an der Ostsee in meiner Ferienwohnung für zwei Personen verbunden werden. In meiner Lebensberatung für ein Leben in Harmonie und Lebensfreude erhältst Du Unterstützung, Dein Leben aus ganzheitlicher Sichtweise zu betrachten und die tieferen Zusammenhänge in neuem BEWUSST-SEIN wahr-zu-nehmen. Du erkennst Dich in Deinen Stärken und Schwächen in Mitgefühl, Liebe und Selbstfürsorge. Du erschaffst Dir ein erfreuliches Umfeld und ein eigenverantwortliches Leben in Harmonie, Freiheit, Zufriedenheit und innerem Gleichgewicht. Du bewahrst Dir Deinen inneren und äußeren Frieden in Vertrauen und Geduld.

Entspannung durch Meditation und Achtsamkeit im Alltag bewirken bei täglicher Anwendung innere Ruhe, Ausgeglichenheit, weniger Störanfälligkeit, dadurch Stressabbau und unterstützen unsere Heilungsprozesse. Eine sehr effektive Entspannungsmethode ist die geführte Meditation. Du gehst mit mir auf eine Reise ins Innere bei beruhigender Hintergrundmusik mit ausgewählten Texten, die Dich durch die Meditation führen. Du verbindest Dich mit Deinem Körper und Deiner Seele, wenn sich der Geist beruhigt hat. So findest Du ein positives Körpergefühl, emotionale Entspannung, Entschleunigung, neue Kraft und Konzentration.



Sehr gern begleite ich interessierte Menschen auf ihrem persönlichen Weg in Dankbarkeit und von Herzen.

Cathrin Balzersen · ELPH-Beratung/Coaching  
Fulgengrund 33, 18211 Retschow  
Tel. 038203-429166 · [www.cba-lebensberatung.de](http://www.cba-lebensberatung.de)

## Leben mit der Ahnenkraft

von Alana & Zahir

In vielen Kulturen ist die Ehrung der Ahnen fester Bestandteil des Lebensalltags. Wie ist das bei uns?

Aus verschiedensten Gründen sind Familienbande oft zerstört oder zerrissen. Familientraditionen und Erinnerungen an unsere Ahnen haben anscheinend keinen Platz mehr in der modernen Welt. Doch ohne unsere Ahnen gäbe es uns nicht! In unserem Blut fließt die gesammelte Erfahrung und Kraft unserer Vorfahren, die leidvollen traumatischen und die aufbauend kraftvollen. Würdigen wir das Leben der Ahnen? Es gibt vielfältige Möglichkeiten:

- An festlichen Tagen erhalten die Ahnen einen eigenen Platz an der Festtafel und werden wie alle anderen mit Speis und Trank bewirtet.
- Indem wir Großvaters Anekdoten immer wieder am Kaminfeuer erzählen, halten wir die Erinnerungen lebendig.
- In der kleinsten Nische ist Platz für einen Ahnenaltar mit Fotos, Erinnerungstücken wie Brosche, Brille, Pfeife oder Uhr usw. Freude bringt eine frische Blume. Auch die tägliche Mahlzeit wird mit ihnen geteilt.
- Wir reden mit ihnen, beziehen sie in unseren täglichen Dank ein. Bei wichtigen Schritten und Entscheidungen erbitten wir ihren Segen.
- Die Ahnenkraft wieder in den Alltag zu bringen ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Dabei geht es auch um Aussöhnung und Heilung. Das ist ein wertvoller Schritt auf dem Weg des Herzens und zu sich selbst.

Alana & Zahir  
Schamanische Zeremonien – Heilarbeit – Klang – Kunst  
Lübeck · Tel. 0451-3177486 · [info@inneresfeuer.net](mailto:info@inneresfeuer.net)

## Die Sternzeichen im Jahreslauf

von Edda Weisheit

### Der Steinbock (22.12. – 20.01)

Im Januar führt der Winter das Regiment und ein steinbockbetonter Mensch muss für den Winter des Lebens gut ausgerüstet sein. Er muss etwas aushalten können, entsagungsfähig sein. Gleich der Härte, Kälte und Klarheit in der Natur, verlangt das Steinbockprinzip auch von uns, dass wir uns auf das Wesentliche reduzieren. Egal ob geistig, körperlich oder seelisch werden wir aufgefordert uns vom Leben schleifen zu lassen, bist wir ganz klar sind. Klar wie ein Bergkristall, der unter hohem Druck entsteht. Saturn ist der Planet, der zum Steinbock gehört und als Herr des Schicksals und der Zeit fordert er uns auf, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und unseren Platz in Würde einzunehmen.

### Wassermann ( 21.01. – 19.02)

Doch lange kann niemand diesem Druck standhalten und nicht umsonst fällt in diese Jahreszeit der Karneval. Es herrscht Narrenfreiheit, die Menschen verkleiden sich und keiner weiß wer sich unter welcher Maske verbirgt, alles ist erlaubt. Was in den närrischen Tagen geschieht unterliegt nicht mehr den normalen Regeln. Die Normen und Gesetze, die der strenge Saturn uns auferlegt hat, werden gesprengt. Gleichberechtigung und Freiheit sind angesagt. Freiheit, die aber auch eine Distanz aufbaut und wünscht man sich von einem Wassermann Verbindlichkeit, dann ist er lieber „schnell mal weg“. Uranus ist der Planet der zum Wassermann gehört. Er bringt uns plötzliche Veränderungen ins Leben und sorgt somit für Erneuerungen.

### Fische ( 22.02. – 20.03.)

Das Tierkreiszeichen Fische schließt im Jahreszeitenzyklus das astrologische Jahr. Die Natur schläft noch, wohlwissend, dass bereits alles Leben in ihr im Keim enthalten ist. Die Fische sind das rücksichtsvollste der zwölf Zeichen. Sie haben bereits alle elf Seelenlandschaften durchwandert und können rückblickend alles verstehen und sich überall einfühlen. Zu den Fischen gehört das Symbol des Ozeans. Es geht hier in einem sehr tiefem Sinne um Rückkehr zum Ursprung, dorthin, wo alles eins ist. Wo Leere ist, die bereits alles enthält. Neptun gehört als Planet zu den Fischen. Dort wo er auftaucht möchten Illusionen durchschaut werden, wir dürfen aufhören uns abzu trampeln und uns dem Fluss des Lebens anvertrauen.

Edda Weisheit, Astrologin · [www.edda-seelenbilder.de](http://www.edda-seelenbilder.de)

## Ferienzimmer König im Erzgebirge Auszeit in den Bergen

von Ann König



Hast Du das Gefühl einmal raus zu müssen, den Wunsch nach Tapetenwechsel, Abstand und Ruhe damit sich Raum für Lösungen und neue Inspirationen einstellen? Dann fühl' Dich herzlich willkommen auf 750 Höhenmetern im (H)ERZgebirge. Erfreue Dich im Winter an dicken Schneeflocken und einen weiten Blick in das Tal auf die angrenzenden Berge mit weitläufigen Wäldern, die zum (Ski-)wandern einladen. Loipen und Lift des Fichtelberggebietes sind gut erreichbar. Genieße im Sommer Höhenluft in unserem Natur- und Wildgarten mit frei herumlaufenden Kleintieren. Das Ferienzimmer befindet sich im Kellergeschoss mit eigenem Eingang und bietet alles für einen ruhigen Selbstversorger-Urlaub mit Fußbodenheizung und optionalen Kaminofen. Kräuter und Früchte des Gartens können gern verwendet werden. Zimmerpreis ab 35 € pro Nacht. Es kann direkt od. bei booking.com gebucht werden (Netzwerkpartner bekommen 15% Rabatt bei Direktbuchung).

Anfragen an: Ann König (Netzwerkleitung MiteinanderSein) · Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn · Tel. 0176-56892679 · [mail@annkoenig.de](mailto:mail@annkoenig.de)



**Raum Lübeck**

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

**Raum Nordwestmecklenburg**

**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 Stellschagen buchbar) · Stellschagener Straße 1a, 23948 Damshagen · ☎ 038825-26908

**K Atelier Kunstundtherapie-MV** · Birgit Schön-Schneider · Kunst- & Gestaltungstherapie / 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 & Sehtrainer, Akupunktur & Farbpunktur, Augenentspannung Praxis: Gesundheitszentrum Stellschagen ☎ 038825-26933 · augenblicke@e.mail.de www.lebendige-auge.de

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

**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 Stellschagen ☎ 0157-81729030 · www.silenceinsound.net

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

**G 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 Stepentitzal 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

**E Bärbel Kirschke** · Ayurveda Therapeutin, Ayurv. 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 Koeppen** · Mediation, Coaching, Familien- und Systemaufstellungen, Biographiearbeit ☎ Hans-Sachs-Allee 43, 18057 Rostock

☎ 0160-94630033 · Veranstaltungsort: Praxis „menschenskindler“ 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  
Vortragsort: Poseidon-Apotheke, H.-Ibsen-Str. 29, Rostock-Evershagen

**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

**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 · Sigrid Jäckel ☎ 0381-685626 · Gudrun Bernhardt ☎ 0381-7699645 · Nächster Termin: 2.2. 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** · **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 & Gesundheits-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-bevusst-gesund-sein.de

**Überregional DE, AT, CH, FR**

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

**NEUE NETZWERKPARTNERIN**

**U** Leben in Harmonie & Lebensfreude **Cathrin Balzersen** · Geführte Meditation, ELPH-Coaching, Tiefenentspannung, ganzheitliche Betrachtung des Lebens, Lebensberatung - auch in Kombi. mit Urlaub FeWo HARMONIE, www.fw-ostsee.de Fulgengrund 33, 18211 Retschow ☎ 038203-429166 · www.cba-lebensberatung.de

**JANUAR 2018**

**Donnerstag, 04.01.2018**

19:00 bis 20:30 Uhr **Besinnlicher Abend zum Jahresbeginn mit geführter Meditation** und ELPH-Tee mit Cathrin Balzersen · **Retschow** · U

**Freitag, 05.01.2018**

18:00 Uhr **Ein Neujahrs-Märchen-Überraschungs-Abend** mit Erzählerin Birte Bernstein **Lübeck** · C

**Samstag, 06.01.2018**

15:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee: Neujahrs-Strandspaziergang Bolgenhagen** mit Mona Gärtner & Birte Bernstein (siehe Seite 2) · Anmeldung info@bio-ostsee.de Treffpunkt: Seebrücke **Boltenhagen**

**Montag, 08.01.2018**

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **4.000 Jahre Naturheilkunde** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock** · V

**Samstag, 13.01.2018**

20:00 Uhr Bildervortrag „**In der Ruhe liegt die Kraft**“ Was die Organe Blase und Niere mit tiefer Entspannung und Regeneration zu tun haben. mit Wolfgang Loh · **Stellschagen** · D

**Montag, 15.01.2018**

18:00 bis 19:00 Uhr **Geführte Meditation für ein positives Körpergefühl** mit Cathrin Balzersen · **Retschow** · U

**Samstag, 20.01.2018**

10:00 bis 14:30 Uhr „**Tag der Achtsamkeit**“ in der Gesundheitspraxis in Barth mit Sylvia Craemer · **Barth** · Y

**Montag, 22.01.2018**

18:00 bis 19:30 Uhr **Geführte Meditation zum Loslassen** mit Cathrin Balzersen · **Retschow** · U

**Freitag, 27.01.2018**

19:00 Uhr Themenabend **"Die fünf Gefühle nach Elementen"** · Freude und Luft mit Elke Koeppen · **Rostock** · F

**Samstag, 27.01.2018**

20:00 Uhr Bildervortrag **Die sieben Chakren – Zentren unserer Lebensenergie** Wie ich sie erkennen und stärken kann. mit Wolfgang Loh **Stellschagen** · D

**Montag, 29.01.2018**

18:00 bis 19:00 Uhr **Geführte Meditation für ein positives Körpergefühl** mit Cathrin Balzersen · **Retschow** · U

**FEBRUAR 2018**

**Freitag, 02.02.2018**

19:00 Uhr Vortrag **Keine Krankheit kommt von selbst! Wo liegen die Ursachen?** mit Dr. med. Michael Krause, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Gesundheitsberater GGB, Burghann/Nürnberg (siehe Seite 4) **Rostock** · P

**Samstag, 03.02.2018**

20:00 bis 22:00 Uhr **Darshan mit OM C. Parkin** auf Gut Saunstorf · Ort der Stille · **Saunstorf** · N

**Samstag, 03.02.2018**

10:00 bis 14:30 Uhr „**Tag der Achtsamkeit**“ in der Gesundheitspraxis in Barth mit Sylvia Craemer · **Barth** · Y

**15:30 bis 18:00 Uhr Seminar „Blick nach Innen“** mit Ulrike Porep · **Saunstorf** · N

20:00 bis 22:00 Uhr **Darshan mit OM C. Parkin** auf Gut Saunstorf · Ort der Stille · **Saunstorf** · N

**Sonntag, 04.02.2018**

10:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Heilkreis zum Thema „Innere Mutter“** mit Luna U. Müller, Saritha Wimmer · **Saunstorf** · N

**Montag, 05.02.2018**

5.–9.2. **Schweigeweche** – Zeit mit mir **Saunstorf** · N

**Donnerstag, 08.02.2018**

17:00 Uhr **Mit vier Federn besiegt einer den**

**Drachen** Erzählkunst und Klänge mit Erzählerin Birte Bernstein · **Selmsdorf** · C

**Freitag, 09.02.2018**

9.–11.2. Seminar **Schritte ins erwachsene Menschsein** mit Ulrike Porep · **Saunstorf** · N

**Samstag, 10.02.2018**

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

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

20:00 Uhr Bildervortrag **Die Elemente tanzen** Eine musikalische Reise in die Welt der Fünf Elemente mit Bildern, Tanz und Stille mit Wolfgang Loh · **Stellschagen** · D

**Dienstag, 13.02.2018**

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Welches Heilverfahren ist für mich das Richtige?** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock** · V

**Dienstag, 20.02.2018**

19:30 Uhr **Der Himmel unter den Füßen – Märchen, Mantrien und Meditation** mit Erzählerin Birte Bernstein · **Lübeck** · C

**Samstag, 24.02.2018**

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten** · Köstliche Speisen für ein langes Leben - und ein Fest für die Sinne! mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin **Gneven** · E

**Sonntag, 25.02.2018**

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten Köstliche** · Speisen für ein langes Leben - und ein Fest für die Sinne! mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · **Gneven** · E

**Montag, 22.01.2018**

18:00 bis 19:30 Uhr **Geführte Meditation zum Loslassen** mit Cathrin Balzersen · **Retschow** · U

**Freitag, 27.01.2018**

19:00 Uhr Themenabend **"Die fünf Gefühle nach Elementen"** · Freude und Luft mit Elke Koeppen · **Rostock** · F

**Samstag, 27.01.2018**

20:00 Uhr Bildervortrag **Die sieben Chakren – Zentren unserer Lebensenergie** Wie ich sie erkennen und stärken kann. mit Wolfgang Loh **Stellschagen** · D

**Montag, 29.01.2018**

18:00 bis 19:00 Uhr **Geführte Meditation für ein positives Körpergefühl** mit Cathrin Balzersen · **Retschow** · U

**Samstag, 17.03.2018**

20:00 Uhr Vortrag **Praxis der Achtsamkeit** mit Georg Buchheit, Lehrer für Stressabbau und Achtsamkeit / TAO Gesundheitsteam · **Stellschagen** · D

**Sonntag, 18.03.2018**

20:00 bis 22:00 Uhr **Darshan mit OM C. Parkin** auf Gut Saunstorf · Ort der Stille · **Saunstorf** · N

**Mittwoch, 21.03.2018**

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Traditionelle Chinesische Medizin** mit HP Dr. Jörg Köhn **Rostock** · V

**Donnerstag, 22.03.2018**

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

**Samstag, 24.03.2018**

14:00 Uhr **Frühjahrskräuterwanderung zum Thema „Reinigende Kräuter“** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Heiligenhagen** · V

20:00 Uhr Vortrag **Astrologie – Was uns die Tierkreiszeichen über uns erzählen** mit Edda Weisheit, Reinkarnationstherapeutin, psych. Heilpraktikerin · **Stellschagen** · D

**Montag, 26.03.2018**

18:30 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostsee im Gut Saunstorf – Ort der Stille** (das moderne Kloster) mit Mona Gärtner und Martina Bartels (siehe Seite 2) · Anmeldung info@bio-ostsee.de · **Saunstorf** · N

**Samstag, 31.03.2018**

20:00 Uhr Bildervortrag **Der Zauber der Elemente** - Eine Einladung in die Landschaften unserer Seele mit Wolfgang Loh · **Stellschagen** · D

**VORSCHAU APRIL 2018**

**Donnerstag, 05.04.2018**

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

**Samstag, 07.04.2018**

20:30 Uhr Bildervortrag **„Ganz in meinem Element“** Eine Bilderreise durch die Landschaften der Seele mit Wolfgang Loh · **Stellschagen** · D

**Dienstag, 10.04.2018**

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Bachblüten** mit HP Dr. Jörg Köhn · **Rostock** · V

**Freitag, 13.04.2018**

13.–15.3. Konferenz: **„Weisheit aus der Stille – Mystik als Innere Wissenschaft und innerer Weg“** mit P. Dr. Christian Rutishauser SJ, Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach, OM C. Parkin **Saunstorf** · N

**Samstag, 14.04.2018**

20:00 bis 22:00 Uhr **Darshan mit OM C. Parkin** auf Gut Saunstorf · Ort der Stille · **Saunstorf** · N

**Sonntag, 15.04.2018**

15.–20.4. Sing- und Meditationstage **Singen, Schwingen, Meditieren „Die Erde hat Flügel“** mit Jamie St Clair & Arpita Hamilton **Stellschagen** · D

**Donnerstag, 19.04.2018**

20:00 Uhr **Massage und Yoga** - Praktischer Einführungsabend mit Manfred Hendrich **Stellschagen** · D

**Samstag, 21.04.2018**

11:00 Uhr Vortrag **Krankheit als Kränkung - Das Rätsel psychosomatischer Krankheiten** mit Dr. phil. Mathias Jung Gestalttherapeut im Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus Lahnstein, Buchautor (siehe Seite 4) · **Rostock** · P

**Freitag, 27.04.2018**

27.4.–1.5. **Ausbildung Ganzheitlicher Gesundheitsberater und DORN-Massagepraktiker** · www.rückgrad.de · **Soltau**

**Regelmäßige Termine**

**Meditationsdom Seelendo** · **Parin** **B Meditation „Der Dom schwingt“** jed. 1. u. 3. Mittwoch jew. 20:30 Uhr **Naturschallwandler Meditation** freitags **Klangmeditation** samstags, 20:30 Uhr

**Gutshaus Stellschagen**

**D Internationaler Folkdanz** – Kreis- und Gassentänze aus aller Welt, 20:00 Uhr am 4.1./18.1./1.2./15.2./1.3./15.3./29.3.

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

**See- und Marinemalerei** an der Ostseeküste Einzel- & Gruppenworkshop, Termine indiv. buchbar im Atelier „Farbrausch-MV“ Weiße Wiek, Boltenhagen

**Ausdrucksmalen** am Malort im Ostseebad Boltenhagen, Termine einzeln und als Kleingruppe individuell buchbar

**Solawi Rostock** · **Wahrstorf**

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

**Ginkgo Mare** · **Bio-Hotel & Gesundheits-Zentrum** · <

## Umsetzung von essbaren Gartenlandschaften

# brandtgrün

von Hagen J. Voigt



Durch die Liebe zur Natur wächst die Firma b r a n d t g r ü n nun weit über die Grenzen der Metropolregion Hamburg zwischen Wismar, Schwerin und Lübeck hinaus. Das vegane Bistro im historischen Backhaus und im Sommer das Gartencafé mit Rohkostlichem und wilder Kost ergänzt den Hofladen, den die studierte Gartenbau-Ingenieurin Kristin Brandt neben der Bewirtschaftung ihrer biologischen Wildpflanzenwirtschaft betreibt. Auf zwei Hektar wird streng ökologisch angebaut. Die Biogärtnerei steht dabei im Mittelpunkt. In Börzow, in der Nähe der Stadt Grevesmühlen, hat die Biofrau der ersten Stunde in Mecklenburg seit 22 Jahren ihr Tun, so der Gebrauchsgrafiker Hagen J. Voigt, der unter dem Dach des reetgedeckten Hauses ein Atelier nutzt und sich von der Lebendigkeit der wildromantischen Anlage inspirieren lässt. Deutlich wird, wie der grüne Daumen von Kristin Brandt Maßstäbe setzt und Naturspuren prägt; b r a n d t g r ü n formt Kulturlandschaften!

Praktikanten finden den Weg nach Börzow um die einzigartige Bewirtschaftungsweise kennenzulernen. Der Ausbildungsbetrieb b r a n d t g r ü n fördert junge Leute. Darüber hinaus bietet b r a n d t g r ü n praxisorientierte, grüne Seminare an, aktuell Obstbaumschnittkurse. Traditionell werden im Frühsommer und im Winter, wenn es nicht friert, die Obstbäume geschnitten. Warum und wie womit geschnitten wird, erfährt man hier. Auf den Stock gesetzt werden Wildobsthecken und Totholz entfernt; daraus entstehende Benjeshecken wachsen zu lebendigen Zäunen.

Auch Kräuter, Gräser und Blüten wachsen ab März wieder prächtig miteinander für eine üppige Ernte übers ganze Jahr. Was für viele ein Unkraut ist, wird dabei zum Genuss: Ackersenf, Brennnessel, Giersch und Gänseblümchen, Kresse, Knöterich und Löwenzahn, Melde Vogelmiere und Wegerich... Vor Weihnachten werden zudem Grünkohl, Rosenkohl, Feldsalat, Mangold, Winterlauch und Postelein geerntet. Die Kräuter werden geteilt und umgesetzt. Die eingetopften Pflanzen werden angetrieben. Die Beete werden nicht gejätet, jedoch gemulcht. Denn durch das Einbringen der abgestorbenen organischen Substanz wird Kohlenstoff dauerhaft im Boden gebunden. Genau hier greift die sensationelle Anbaumethode von b r a n d t g r ü n.

„Was mir persönlich so gut gefällt an meinem essbaren Garten ist, dass ich all das, was ich selbst bin, hier wiederfinde und anbieten kann. Ich kann naschend durch meinen Garten wandeln, ihn bewundern, ihn vielfältig nutzen, von ihm leben und auch noch andere Menschen und das Café mit wertvollen Lebensmitteln versorgen.“ Genau unter diesem Leitmotto steht das Erlebnis der essbaren Gartenlandschaften die von b r a n d t g r ü n, geplant und angelegt werden. Fordern Sie uns, wir freuen uns auf Ihren Besuch und Auftrag!

**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)**

## Frühlingsboten

von Susann Reiter



Wenn die ersten Schneeglöckchen zaghaft ihre weißen Blüten aus der Erde schieben und die winterliche Sonne sie zum Leuchten bringt, dann ist der erste Frühlingshauch zu spüren. Langsam werden die Tage länger und wir Menschen freuen uns auf den Frühling. Genau wie wir warten auch Pflanzen und Tiere auf das Ende des Winters.

Die ersten Anzeichen sind blühende Pflanzen. Schneeglöckchen und Winterlinge machen den Anfang; dicht gefolgt von den ersten Krokussen, Blausternchen und den ganz frühen Tulpen. Die Frühblüher erfreuen nicht nur uns mit ihren Blüten, sie sind auch wichtige Nahrungsquellen für Bienen, Hummelköniginnen und überwinternde Schmetterlinge.

Ihnen gemein ist, dass sie alle Zwiebelpflanzen (Geophyten) sind. Die Blumenzwiebeln dienen den Frühblüher als Speicherorgan: sie blühen zuerst und dann sammeln sie Kraft für das folgende Jahr. Deshalb sind alle Frühblüher darauf angewiesen, dass ihr Laub nach der Blüte stehen bleiben kann, bis es gelb bzw. welk wird. Erst dann ist die Nährstoffeinlagerung in die unterirdischen Knollen und Zwiebeln abgeschlossen und die Blüten für's nächste Frühjahr sind gesichert.

Frühblüher werden im Herbst gepflanzt. Beim Kauf der Blumenzwiebeln und Knollen sollte man darauf achten, dass die Blüten ungefüllt sind. Dann haben auch die Insekten etwas von der Blütenpracht. Ganz Ungeduldige können natürlich auch vorgezogene Blumenzwiebeln kaufen und diese, nach einem Kurzaufenthalt im Zimmer, hinaus in den Garten pflanzen. Bei Schneeglöckchen und Winterlingen ist dies eine sichere Methode, um sie im Garten zu etablieren.

Wer die Insekten noch weiter unterstützen möchte und Platz im Garten hat, kann neben Frühblüher auch gezielt Sträucher oder Bäume pflanzen. Haselnuss, Salweide und Kornelkirsche bieten hungrigen Insekten schon früh im Jahr reichlich Nahrung an.

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

