



MITEINANDERSEIN

Ostsee · März bis Mai 2019

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Gesundheit als Nebenwirkung

Thementag in Greifswald

Seite 3

Ernährung

Gewürze und Ayurveda

Seite 4 – 5

Malort Ostseestrand

Mal- und Zeichenkurse

Rückseite

www.miteinandersein.net/ostsee

Aktuelles aus dem Netzwerk

Neue Koordinatorin für die Region

von Ann König & Katrin Schorm

Das MiteinanderSein Netzwerk verbindet Menschen in der Ostseeregion, die ganzheitlich denken und auf einer gesunden, nachhaltigen und liebevollen Weise im Einklang mit der Natur leben oder auf dem Weg dorthin sind. Wir stehen für ein Leben in Selbstverantwortung, Bewusstheit, Freiheit, Frieden und Mitgefühl und möchten Menschen, die dem Ruf ihres Herzens folgen und bei denen sich Talente und Fähigkeiten entfalten, ansprechen, so dass wir alle ganzheitlich arbeiten oder Produkte anbieten, die für das Leben auf der Erde förderlich sind. Das Netzwerk hilft uns, dass wir mit unseren Angeboten bekannt und gefunden werden, uns kennen lernen, unsere Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen und weiterempfehlen können.

Die Ausrichtung im Netzwerk liegt auf dem Miteinander und dem Wohl der Menschheit und allen Lebewesen.

Als eine stetig wachsende Gruppe, die im Miteinander Kraft und Freude schöpft, bauen wir eine nachhaltige regionale Versorgergemeinschaft auf Grundlage hoher ethischer Selbstverantwortung auf. Wir sind eine lösungs- und zukunftsorientierte Bewegung, die von uns Menschen an der „Basis“ ausgeht und somit einen wesentlichen Anteil für den Bewusstseinswandel beiträgt. Netzwerk-Themen sind u.a.: Gesundheit für Körper, Geist und Seele, Ernährung, Heilung, Natur, Wohnen, Garten, Kinder, Partnerschaft, Bewusstsein, Spiritualität, Kunst, Versorgung, Nachhaltigkeit, Weltfrieden.

Das Netzwerk MiteinanderSein verbindet sowohl überregional die Menschen ausgehend von Sachsen bis an die Ostsee als auch lokal die Küstenregion von Hamburg über Lübeck, Schwerin, Wismar, Rostock, Rügen bis nach Usedom.

Neue Koordinatorin für die Ostsee

Nach fünfjährigem Netzwerkaufbau von Mona Gärtner übernimmt nun eine neue Koordinatorin die Ostseeregion:



Foto: Anja Paap

Hallo liebe Leser, mein Name ist Katrin Schorm und ich lebe in Hamburg. Geboren und aufgewachsen bin ich in Greifswald (Mecklenburg-Vorpommern) und ich fühle mich meiner Heimat immer noch sehr verbunden. Über 10 Jahre habe ich in Hamburg als freie Projektmanagerin in der Werbebranche gearbeitet und bereits in dieser Zeit gelernt, dass ein gut funktionierendes Netzwerk eine immense Erleichterung ist – sei es bei der Akquise, aber auch bei dem Lösen von kleinen oder größeren Problemen. 2017 habe ich der Werbebranche den Rücken gekehrt, um etwas Sinnvolleres anzugehen: Meine Vision ist es, allen Menschen ein gutes Leben in einer besseren und gesünderen Welt zu ermöglichen.

Dies setze ich hauptsächlich durch Inspirationen für ein nachhaltiges und gesundes Leben um – sowohl privat als auch beruflich gebe ich Impulse für Veränderungen. Dafür arbeite ich einerseits mit der Firma Ringana zusammen und gebe Ideen für nachhaltige und gesunde Körperpflege, andererseits unterrichte ich Yoga und schaffe Bedingungen, damit jeder seinen individuellen Yogaweg gehen kann.

Seit 2018 gehe ich meiner Vision auch in Greifswald und Rostock nach und habe viele tolle Menschen kennengelernt, die wunderbare Angebote haben, aber Alleinkämpfer sind. So habe ich begonnen, diese Menschen zu vernetzen und einen Thementag mit ihnen zu

planen. Zufällig bekam ich die Oseeausgabe vom Netzwerk MiteinanderSein in die Hände und entdeckte, dass neue Koordinatoren für den Ostseeraum gesucht werden. Das klang nach einer Aufgabe für mich und so habe ich nach einem Telefonat mit der Leiterin Ann König entschieden: *Ich bin dabei und baue das Netzwerk im Ostseeraum weiter aus – und so freue mich sehr auf gutes Netzwerken und viel Unterstützung mit bzw. von Euch!*

Nächstes Netzwerktreffen 21.5. in Stöllnitz

Lernt mich gern kennen beim nächsten Netzwerktreffen im Naturgarten von Netzwerkpartnerin Susanne Reiter. Thema: Artenvielfalt im naturnahen Garten. 21.05.2019, 18 Uhr, Dorfplatz 2, 19205 Stöllnitz, www.susannereiter.de

Newsletter-Anmeldung

Möchtest Du zeitnah per E-Mail informiert werden, was es im gesamten Netzwerk und speziell in der Ostseeregion Neues gibt? Bitte melde Dich dafür über unsere Webseite an und wähle über „Einstellungen bearbeiten“ die für Dich interessanten Regionen selbst aus.



Einsendeschluss für die nächste MITEINANDERSEIN-Ostsee-Ausgabe ist der 1.5.2019.

Wir wünschen nun viel Freude beim Lesen und einen schönen Start in den Frühling.

Kontakt: Katrin Schorm · Tel. 0173 – 8609828
E-Mail ostsee@miteinandersein.net
www.miteinandersein.net/ostsee

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

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, Erlebnistag, MiteinanderSein-Treffen

*ab 119,00 € netto / 141,61 € brutto pro Jahr, die genauen Konditionen bitte der aktuellen Preisliste entnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 0173 – 860 98 28

E-Mail ostsee@miteinandersein.net



6.4.2019, 11:00 bis 16:00 Uhr im Kulturzentrum St. Spiritus Greifswald

Thementag „Gesundheit als Nebenwirkung“ – Natürlich leben im Norden

Immer mehr Menschen suchen nach neuen Wegen zu einem bewussten und gesunden Leben. Sie versuchen, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Manche erreichen dies, indem sie für sich selbst Gelassenheit und Harmonie finden, andere wünschen sich mehr Nachhaltigkeit und Naturbelassenheit in ihrem Alltag, zum Beispiel in der Körperpflege. Und wieder andere profitieren vom gezielten Einsatz bestimmter Kräuter und Gewürze in ihrer Ernährung.

Am 06.04.2019 findet zum ersten Mal in Greifswald der Thementag „Gesundheit als Nebenwirkung“ statt. 17 Aussteller und Ausstellerinnen präsentieren in Vorträgen und Mini-Workshops ihre Angebote dazu. Die Themen reichen von Meditation, Akupunktur, Energiearbeit mit Jin Shin Jyutsu und Pilates über Bio-Vitalstoffe, Ayurveda und Heilpflanzen bis hin zu Spagyrik, INNERWISE®, BEMER® und Schamanismus. Individuelle Informationen kann man außerdem an den Ständen erhalten. Natürlich gibt es dort auch viele Produkte für die innere und äußere Gesundheit zu probieren und zu erwerben.



Logo: Glopiphy – de.depositphotos.com

„Wir wollen mit dieser Messe ein Bewusstsein schaffen und eine Plattform bieten, auf der sich Menschen über die verschiedenen Wege zu einem zufriedenen und gesunden Leben austauschen können“, so Initiatorin Katrin Schorm, für die Nachhaltigkeit und Gesundheit von großer Bedeutung sind.

Und Carolin Kreyling, Mit-Initiatorin, ergänzt: „Diese Wege berühren oft die Frage, wie man im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen und der Natur leben kann. Darauf gibt es keine allgemeine gültige Antwort, sondern immer nur eine individuelle.“ Deshalb ist es so wichtig, dass es verschiedene Angebote gibt – und dass viele Menschen von ihnen wissen, damit sie den zu ihnen passenden Weg wählen können.

Wann: Samstag, 06. April 2019, 11:00 – 16:00 Uhr**Wo:** Kulturzentrum St. Spiritus,
Lange Straße 49/51, 17489 Greifswald,
www.kulturzentrum-greifswald.de**Eintritt:** Der Eintritt ist frei (es können Kosten an den Ständen entstehen). Um Spenden wird gebeten.**Kontakt:** Katrin Schorm, Tel. 0173 – 8609828
Carolin Kreyling, Tel. 03834 – 3189710
E-Mail: info@natuerlich-leben-nord.deAusstellerübersicht / Vortrags- und Workshopprogramm:
www.natuerlich-leben-nord.de

Mit dabei sind unter anderem:



Wurzeln & Flügel – Praxis für Jin Shin Jyutsu Carolin Kreyling · Lerne Dich selbst kennen und bringe Deine Energiemeridiane in Ordnung, um ein Leben zu führen, in dem sich Fähigkeiten und Talente entfalten können und sich Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Gesundheit ausbreiten · Tel. 03834–3189710
www.wurzeln-und-fluegel.org

Sabine Syfuß

Praxis für Naturheilkunde

- **Spagyrische Essenzen:** tragen das Ideal der Heilung in sich, dienen zur Orientierung der Selbstheilungskräfte sowie z. B. zum Lösen von Lernblockaden durch Versagensängste
- **Ernährungstherapie nach TCM:** Kältegefühl, Verdauungsstörungen und Übergewicht als Antworten des Körpers auf persönlichen Lifestyle erkennen
- **Access the Bars®:** entspannende Methode zum Abbau stressbedingter Erkrankungen
- **Aufstellungsarbeit mit Symbolen:** sehr private Möglichkeit der Annäherung an immer wiederkehrende Störfelder



Praxis für Naturheilkunde · Sabine Syfuß · Hauptstr. 71, 17459 Koserow
Tel. 03875–247492 · E-Mail: hp-sa.syfuss@t-online.de
www.spagyrik-usedom.de

Annette Ernst

Access Bars® Facilitator

Du suchst tiefe Entspannung? Die Access Bars® sind Energiepunkte am Kopf, in deren Bereichen des menschlichen Gehirns unsere Begrenzungen gespeichert sind. Durch leichtes Berühren bzw. Halten dieser Punkte können sowohl blockierende Emotionen als auch begrenzende Gedankenmuster gelöst werden. Unterstützt Dich optimal bei:

- Stressabbau
- Auflösen von mentalen, emotionalen und physischen Blockaden
- Aktivieren der Selbstheilungskräfte
- Verbessern des Schlafs
- Kinder haben mehr Spaß in der Schule, sind entspannter und weniger zappelig (ADS, ADHS)



Annette Ernst · Karriner Str. 3a, 17440 Kröslin
Tel. 0172–1800991 · E-Mail post@simplicity-in-ease.com



Katrin Schorm

RINGANA Naturkosmetik

RINGANA ist ein Familienunternehmen, das frische, vegane Naturkosmetik und Bio-Vitalstoffe entwickelt. Die Produkte werden in Österreich hergestellt und direkt an die Kunden gesendet – und das seit 1996 erfolgreich und kontinuierlich wachsend. Ausschließlich hochwertige Zutaten, keinerlei künstliche Konservierungsstoffe, Farb- und Duftstoffe sind in den Produkten zu finden. Die Produkte sind immer frisch. Warum? Weil sie frisch verarbeitet direkt zum Kunden gesendet werden und nicht lange in irgendwelchen Regalen stehen. Es wird auf künstliche Konservierungsstoffe und genetisch veränderte Grundprodukte konsequent verzichtet.

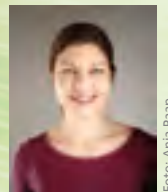


Foto: Anja Paap

Bis ins letzte Detail hat sich RINGANA der Nachhaltigkeit verschrieben: Weder Mikroplastik noch sonstige umwelt- oder gesundheitsbelastende Inhaltsstoffe. Die Verpackung besteht vorwiegend aus Glas (Mehrwegflasche) oder Bioplastik auf Zuckerrohrbasis, umwickelt in einem Bio-Baumwoll-Handtuch. Alle Druckmaterialien sind recycelt und werden mit Pflanzenfarbe bedruckt. Das und noch vieles mehr macht RINGANA einzigartig und nachhaltig. Dafür wurde Ringana u.a. mit dem Klimaschutzpreis (2015), dem European Business Award (2016, 2017), European Design Award, Green Panther (2016) und dem Umweltzeichen ausgezeichnet (Ringana Seife).

Für alle, die Interesse an den frischen Produkten oder auch dem grünen Business haben, bietet Katrin Schorm regelmäßig Infoveranstaltungen an, bei denen man die veganen Produkte testen und sich über das grüne Business informieren kann.

Termine für den Ostseeraum

Hamburg: 25.3. 19 Uhr, Buddhistisches Zentrum (Thadenstraße 79)
Rostock: 22.3. / 26.4. / 24.5. / 21.6. 19 Uhr, Ökohaus (Hermannstraße 36)
Greifswald: 6.4. 11-16 Uhr, Kulturzentrum St. Spiritus (Lange Str. 49/51)

Katrin Schorm ist für Fragen und Anmeldungen für Sie da unter:
Tel. 0173–8609828 · www.schorm.ringana.com



Wildes Pesto

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



Zutaten:

- 2 Handvoll junge Blätter der Knoblauchsrauke und Giersch (oder Löwenzahn)
- 50 g Mandeln, Haselnüsse oder Pinienkerne
- 100 ml Olivenöl
- ½ TL Steinsalz
- ½ TL Birnendicksaft oder Honig
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Die enthäuteten Mandeln ohne Fett anrösten, bis sie duften.
2. Zuerst die Kräuter, dann die Mandeln und das Olivenöl in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
3. Mit Salz, Birnendicksaft und Pfeffer abschmecken.
4. In ein Schraubglas füllen, mit Olivenöl bedecken und kühl stellen.

Das Pesto, ayurvedisch Kräuter-Chutney genannt, passt zu Pasta, zu Gemüse und Salat, zu Spargel, in Saucen oder als würziger Aufstrich aufs Brot. Essbare Wildgemüse und Wildkräuter erobern unsere Küche mit ihren intensiven Aromen und gesunden Inhaltsstoffen. Sammeln wir die Kräuter abseits von Straßen und intensiv bewirtschafteten Feldern, sind sie frei von Düngemitteln und Pestiziden und dazu noch kostenlos!

Ayurvedische Koch- & Backkurse in Gneven

- 30.3. sowie am 31.3. jeweils 10 – 15 Uhr „Ayurvedisch (vegetarisch) Kochen im Frühjahr“
- 13.4. 10 – 13 Uhr „Köstliche Aufstriche – von pikant über herzhaft bis süß“
- 4.5. sowie am 5.5. jeweils 10 – 15 Uhr „Ayurvedisch Kochen im Frühling“
- 29.6. sowie am 30.6. jeweils 10 – 15 Uhr „Ayurvedische Sommer (Grill) Küche...leicht, lecker, mediterran!“

Ausbildung zur Amnanda-Therapeutin, Beginn der einjährigen Ausbildung zur Amnanda-Therapeutin im März/April 2019. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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



Richtig Würzen

So kommt Pfeffer in die Küche

von der Gewürzmanufaktur „Direkt vom Feld“



Von der Pflanze bis in den Suppentopf ist es ein langer Weg mit vielen unterschiedlichen Stationen, die über Qualität und Geschmack der Gewürze und somit dem frisch zubereiteten Essen entscheiden. Der Anbau und die Verarbeitung von Gewürzen tragen dazu bei, dass ein nachhaltiges Produkt von hoher Qualität entsteht. Daher ist es bei Gewürzen ebenso wichtig wie bei Lebensmitteln, diese unbelastet, somit ohne Einsatz von Pestiziden und künstlichen Dünger, anzubauen. Um den Ertrag zu steigern, werden heutzutage oft gekreuzte Hybridpflanzen genutzt, welche zwar robuster und widerstandsfähiger sind, jedoch mit dem Geschmack und den Wirkstoffen alter und ursprünglicher Sorten nichts mehr zu tun haben. Wie die meisten Gewürze sollte auch Pfeffer in ganzen Körnern gelagert und erst unmittelbar vor der Benutzung gemahlen werden. Somit bleiben die im Pfeffer enthaltenen ätherischen Öle erhalten, welche für den Geschmack des Essens entscheidend sind. Zudem lässt sich an den ganzen Körnern, im Vergleich zum gemahlene Pfeffer, dessen Qualität erkennen. Verwendung findet er in nahezu allen Speisen, dabei sind Süßspeisen, wie z.B. ein Obstsalat, nicht ausgeschlossen!

Pfeffer ist nicht gleich Pfeffer

Mindestens so wichtig wie die Wahl der richtigen Sorte ist dessen Anbau. So wird Pfeffer beispielsweise in Wayanad, Indien, dem Ursprungsland des Pfeffers, in Mischkulturen auf dem Feld angebaut. Hier wächst er gemeinsam mit Kakao und Kaffee heran, welches nicht nur seinen schokoladig aromatischen Geschmack ausmacht, sondern gleichzeitig den Boden und weitere Ressourcen wie Wasser schont. Zudem wirkt der gemeinsame Anbau

von verschiedenen Pflanzen wie ein Schutzschild gegen Schädlinge, welcher es ihnen erschwert, ihre Futterpflanze zu finden. Neben seinem unverwechselbar süß-feurigen Aroma liefert er auch für die Gesundheit eine Vielzahl an natürlichen Heilstoffen. Pfeffer wirkt sich positiv auf die Verdauung aus und hilft somit, schwer verdaubare Speisen besser bekömmlich zu machen. Zudem unterstützen die enthaltenen ätherischen Öle die Leberfunktion und helfen bei der Entgiftung des Körpers. Auch bei einer Erkältung hilft er durch seine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Das im Pfeffer enthaltene Piperin, welches auch für die pikante Schärfe verantwortlich ist, hilft dabei, Wirkstoffe aus anderen Gewürzen besser aufnehmen zu können und ist somit der perfekte Begleiter für jedes Essen. Dies gilt zum Beispiel für das Powergewürz Kurkuma und das darin enthaltene Kurkumin, welches erst in der Kombination mit Pfeffer seine volle Wirkung entfalten kann.

Direkt vom Feld – die Gewürzmanufaktur aus Flöha

Direkt vom Feld ist ein junges Start-Up aus Sachsen, das mit Bioproduzenten auf der ganzen Welt zusammenarbeitet. Hierbei stehen sie im Direktkontakt mit den Bauern, besuchen diese regelmäßig und entlohnen sie zu fairen Preisen. Transparenz, hohe Qualität und vor allem die Freude am gesunden Kochen, stehen bei ihnen klar im Vordergrund.

DIREKT VOM FELD Direkt vom Feld
 Bahnhofstr. 7b, 09567 Flöha
 Online-Shop:
www.direktvomfeld.eu





Neue Ayurveda-Reihe, Teil 1

Harmonische Ernährung für Körper, Geist und Seele

von Bärbel Kirschke

Eine gesunde Ernährung bildet im Ayurveda das Fundament für die persönliche Entwicklung, eine erfolgreiche Therapie und ein langes Leben. Die geschmackvollen Speisen werden individuell auf den Stoffwechsel, die Konstitution und die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt und schenken Lebensfreude, Vitalität und Gesundheit mit jeder Mahlzeit.

Aus Sicht des Ayurveda hat die richtige Ernährung einen elementaren Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit, innere Schönheit und seelische Zufriedenheit. Die zubereiteten Mahlzeiten geben dem Körper alles, was er braucht. Gesunde Nahrung nährt unser Körpergewebe und liefert gleichzeitig grundlegendes Baumaterial für ihre Instandsetzung und Regeneration. Ebenso verhindert eine auf ayurvedischen Prinzipien basierende Ernährung die Ansammlung von Abfallprodukten in den Geweben, die für das Altern verantwortlich sind. Somit stellt diese Ernährung ein ganzheitliches und individuelles Ernährungssystem dar, in dem Körper, Geist und Seele gleichermaßen mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgt werden.

Entsprechend unserer persönlichen Konstitution und Lebensweise neigen wir zu bestimmten Beschwerden und haben spezielle Eigenschaften und Neigungen, welche sich in Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten widerspiegeln. Diese richtig zu interpretieren und liebevoll in Harmonie zu bringen, ist die Kunst der ganzheitlichen Ernährungslehre.

Das Besondere an der ayurvedischen Ernährungslehre ist, dass alle Nahrungsmittel unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution und des Stoffwechsels ausgewählt und zusammengestellt werden. Zudem wird die Art und Zubereitung der Speisen auf die üblichen Essgewohnheiten des Kulturkreises, des Klimas, der Umgebung und die Jahreszeiten abgestimmt. Das heißt, dass es nicht „die typische Ayurveda-Ernährung“ gibt, sondern sich jeder Mensch seine optimale Ernährungsform mit Hilfe der ayurvedischen Prinzipien zusammenstellen kann.

Entscheidend für eine angemessene Ernährungsweise sind die *Doshas* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*) und das *Agni* (Verdauungsfeuer) sowie die Herkunft, Lebenstradition und der Lebensstil des Einzelnen.

Die ayurvedische Ernährung ist weder eine indisch-vegetarische Kost, noch eine exotische Diät, sondern ein individuelles System, in dem alle Nahrungsmittel und Küchenstile unter Berücksichtigung der persönlichen Verträglichkeit verwendet werden können.

PRAKRITI – die individuelle Konstitution im Ayurveda

Jeder Mensch wird im Ayurveda als ein einzigartiges Individuum angesehen, welches von seinem Ursprung her göttlich ist. Ziel des Lebens ist es, diesen göttlichen Ursprung wieder zu entdecken und in dieser Erfahrung und mit diesem Potential sein Leben positiv zu gestalten.

Um die individuelle Konstitution und deren Abweichungen zu benennen, bedient sich der Ayurveda des Konzeptes der *Doshas*. Die drei *Doshas* *Vata*, *Pitta* und *Kapha* sind Wirkprinzipien oder Bioenergien auf der grob- und feinstofflichen Ebene der menschlichen Natur und bilden sich aus den fünf Elementen (*mahabutas*) Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. In jedem Menschen wirkt nun eine bestimmte Konstellation der *Doshas*, welche seine körperlichen Eigenschaften, sein Aussehen und die persönlichen Neigungen und Abneigungen sowie Krankheitsanfälligkeiten prägen.

AGNI – das Verdauungsfeuer

Agni wird von *Pitta* produziert und hat seinen Hauptsitz im Oberbauch, aber als „Lebensfeuer“ ist es auch in jeder Zelle vorhanden. Dieses Feuer ist für alle Lebensfunktionen unentbehrlich und wir müssen es hüten wie das „Ewige Licht“ an einem Altar. *Agni* gibt dem Körper seine Wärme und hilft mit seiner Hitze, aufgenommene Speisen aufzuschließen und Krankheitserreger zu verbrennen. Es hat also eine zentrale Bedeutung für alle Stoffwechsel- und Lebensprozesse, was oft erst dann auffällt, wenn es aus dem Gleichgewicht gebracht ist. Seine Eigenschaften sind: heiß, trocken, leicht, klar, wohlriechend und rein.

Durch *Agni* stehen den verschiedenen Körpergeweben alle Nährstoffe zur Verfügung, Toxine werden ausgeschieden, der Geist wird klar und diszipliniert und der gesamte Körper strahlt Frische, Vitalität und innere Schönheit aus. Damit *Agni* in einem angemessenen Maß entstehen kann, ist wiederum ein Gleichgewicht zwischen den *Doshas* erforderlich. Ist dieses Gleichgewicht nicht vorhanden, wird entweder zu wenig *Agni* erzeugt und selbst die edelsten Speisen passieren den Verdauungstrakt nahezu ungenutzt oder es entsteht zu viel *Agni*, was ständigen Hunger und Unausgeglichenheit zur Folge hat.

Symptome eines zu schwachen Agnis:

Blähungen, Aufstoßen, langsame Verdauung, geistige Ermüdung, schweres Erwachen, wenig oder keine Schweißabsonderung, Verstopfung, stumpfer Teint. Hier helfen vor allem enzymreiche Nahrungsmittel, scharfe Gewürze und ein verdauungsfördernder Trunk aus starkem Ingwerwasser mit Cumin (Kreuzkümmel), Steinsalz und Rohrohrzucker. Auch die harmonische Zusammenstellung der Speisen und das Einhalten der nötigen Verdauungszeiten (3-4 Stunden) zwischen den Mahlzeiten sind für ein schwaches *Agni* wesentliche Voraussetzungen, um die Nahrung ausreichend zu verwerten.

Symptome eines zu starken Agnis:

Heftiges Aufstoßen, starkes Schwitzen, Hautausschläge, Durchfall, Übererregbarkeit, übermäßiges Reden, Heißhunger, ein brennendes Gefühl im Verdauungstrakt, Reizbarkeit, Zorn. In diesem Falle sollten alle sauren Speisen und scharfen Gewürze gemieden werden. Kühlende Speisen, Gewürze und Getränke wie z.B. Gurke, Banane, Kardamom oder Rosenwasser sind hier hilfreich in Verbindung mit einem warmen Mittagessen.

Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen aus ayurvedischer Sicht erfahren Sie in der nächsten Ausgabe ab Juni 2019.





Gesundhaus Klatschmohn in Rieth

Fastenkuren

mit Silke Wendt

Es gibt noch freie Plätze:

12 Tage Fasten – Retreat 7.–19.04.2019 Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger

Diese klassische und immer mehr an Bedeutung gewinnende Methode, für ein rund um gesundes langes Leben, kann in professioneller Begleitung und in der wunderbaren Umgebung des Riether Winkel zu einem Highlight werden.



8 Tage Basenkur

Eine wunderbare Detox-Erfahrung bietet die Basenkur (auch als Basenfasten bekannt) zu folgenden Terminen: **28.4.–5.5. und 1.–8.6.2019**, sowie auf Anfrage. Das große Repertoire an basischen Genüssen begeistert bei gleichzeitiger Entgiftung; mit Pfunden, die purzeln und einem neuen Gefühl von Leichtigkeit und Fitness.

Infos zu Details und Preisen zu allen Angeboten:
www.gesundurlaub-klatschmohn.de

Fühlen Sie sich Herzlich Willkommen,
Ihre Silke Wendt

Gesundhaus Klatschmohn
Inhaberin: Silke Wendt
Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth
Tel. 039775–20737
info@klatschmohn.de
www.gesundurlaub-klatschmohn.de



Meditations-Reise.com – für Harmonie und Lebensfreude

Weg zu innerer Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Gelassenheit

von Cathrin Balzersen



In einer Zeit zunehmender Unruhen, auch in uns Selbst, wachsenden Ansprüchen und Leistungsdruck, Berufs- und Alltagsstress, medialer Vermüllung und vielem anderen mehr, wächst auch die Sehnsucht nach Harmonie und Frieden. Wir alle können etwas dafür tun und bei uns Selbst beginnen: eigenen Stress abbauen, das Hamsterrad anhalten, belastende Gedanken loslassen und in unsere Mitte zurück finden.

Eine sehr effektive Entspannungsmethode ist die geführte Meditation.

Meditations-Reisen

Die Meditations-Reisen sind mit ganzheitlicher Betrachtung auf die Harmonie von Körper, Geist, Seele und Psyche ausgerichtet und führen Dich durch die Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft bei beruhigender Hintergrundmusik und Naturgeräuschen. Du gehst mit mir auf eine Reise ins Innere, 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. Ich biete regelmäßige Meditations-Kurse und Meditations-Abende an: jeweils Donnerstags von 18-20 Uhr, Anmeldung siehe Kontaktdaten.

Meditations-Coaching-Urlaub

Meditations-Coaching-Urlaub in der Ferienwohnung HARMONIE als Kombinationsangebot ist eine weitere Möglichkeit, inmitten ländlicher Idylle Ruhe und Entspannung zu genießen und sich Selbst wieder ein Stück näher zu kommen. So kannst Du Deinen individuellen Urlaub an der Ostsee verbinden mit Erholung, tiefen Erkenntnissen, Selbstreflexionen, Harmonisierungs- und Bewusstwerdungsprozessen und neue Kraft schöpfen.

Anbieterverzeichnis

Neue Netzwerkpartnerin

Katrin Schorm – Koordinatorin Region Ostsee und Yogalehrerin sowie Beraterin für ein gesundes und nachhaltiges Leben · Yogastunden für Menschen mit und ohne Behinderung, Infotermine und Empfehlung frischer Naturkosmetik sowie natürlicher Vital- und Nährstoffe, Beratung über berufliche Möglichkeiten im grünen Business · ☒ Zimmerstrasse 31, 22085 Hamburg · ☎ 0173–8609828 www.katrinshorm.de

Raum Hamburg

Naturheilpraxis Blankenese · Praxis für Ayurveda · **Heidrun Kuhne** · Heilpraktikerin · ☒ Blankeneser Landstraße 39, 22587 Hamburg · ☎ 040–86629322, 0172–9398700 · www.swastha-be-wusst-gesund-sein.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.werdezeit.de

Alana & Zahir · Wir schaffen Räume von Klang, Stille und Harmonie · **Alana**: Inneres Feuer – Schamanin, Heilerin, Künstlerin ☎ 0160–90649034 · **Zahir**: Geist & Seele im Dialog – Klang-Heil-Kunst Integraler Schamanismus · Lübeck ☎ 0451–3177485 · info@inneresfeuer.net

Raum Nordwestmecklenburg

Hof Hoher Schönberg GbR · Jörg Altmann & Moritz Ahlhorn · erlebbarer Biobauernhof mit Rosenbaumschule, Ölmühle und Hofladen ☒ Kalkhorster Str. 37, 23948 Hohen Schönberg · ☎ 038827–888234 · www.hofhoerschoenberg.de

Afunkenflug 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 Stellschlagener Straße 1a, 23948 Damshagen · ☎ 038825 – 26908

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

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

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

NEU: Meditations-CD

Tiefe Entspannung findest Du auch mit meiner CD „Frieden finden - Geführte Meditations-Reise an das Meer“, die auch als Download erhältlich ist. Nach einer kurzen Anleitung zur Meditation wirst Du auf eine Reise ans Meer geführt. Hier kannst Du in einer anschließenden Ruhephase bei wunderbarer Musik mit Meeresrauschen und Naturgeräuschen tief entspannen und meditieren. Ein Abschlusstext beendet die Meditation. Diese CD ist besonders für Meditationsanfänger geeignet, aber auch für Meditationserfahrene, die sich durch die Reise in die Entspannung oder direkt in die Meditation führen lassen möchten.

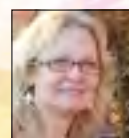


Inneren Frieden finden in der Stille des Herzens

Weitere Infos zur Meditation unter: www.meditations-reise.com

Als Mhaadeii-Schülerin und zertifizierte ELPH-Beraterin/Coach begleite ich Dich gern auf Deinem persönlichen Weg!

Von Herzen, Cathrin Balzersen.



Weitere Informationen bei:
Cathrin Balzersen · Fulgengrund 33, 18211 Retschow
Tel. 038203-429166 · Mobil 0172-4118061
cathrin@cba-lebensberatung.de
www.cba-lebensberatung.de



Raum Wismar

E Gut Saunstorf – Ort der Stille · Hotel und überkonfessionelles Kloster für Auszeit, Einkehr u. Selbsterforschung, Seminare & Workshops · ☑ Am Gutspark, 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

F Ganzheitliche liebevolle Lebensberatung · **Michael Karpa** · Systemische Aufstellungsarbeit, Baubiologische Begutachtung ☑ Johannesstr. 15, 19053 Schwerin · ☎ 0179–2435501, familienstellen-in-schwerin.de und heiles-haus.de

G Bärbel Kirschke · Ayurveda Therapeutin, Ayurv. Anwendungen, Ernährungsberatung und Kochkurse, Amnanda-Kuren · ☑ Kastanienvogelweg 9, 19065 Gneven · ☎ 03860–5015014 info@ayurveda-schwerin.de · www.ayurveda-schwerin.de

H Susanne Reiter · Naturnahe Gartengestaltung · Naturgartenprofi, LA B. Eng · ☑ Dorfplatz 2, 19205 Stöllnitz ☎ 038853–183095 · www.susanne-reiter.de

Raum Rostock

L 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 Retzschow · ☎ 038203–429166 · www.cba-lebensberatung.de

J Klang erleben im KlangKokon · **Claudia Patz** Klangmassagen mit Klangschalen, Gongs, Körperambura, Klangliege, Klangkonzerte, Klangreisen, Klang und Lyrik · ☑ Lagerstrasse 10, 18055 Rostock · ☎ 0179–5278458 www.klangkokon.com

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

L Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn HP, prom. Biologie · TCM, Psychobionik, Homöopathie, Breuss-, bgl. Krebs-, Alpaka-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

M Der Elfenhof – Das erste vegane Hotel in Meck – Pomm · Bio-Hotel, Vegane

Elfengaststube, 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

Praxis ganzheitliche Gesundheitsberatung **Katharina Wittenburg** · Dipl. Ing. Pharmazie; Pflanzenheilkunde, Heilpilze, orthomolekulare Therapie, Geistheilung Kontakt und Info zu philippinischen Heilern ☑ Siedlerstr. 11A, 18299 Dolgen am See, ☎ 0173-2314103 · katharina-wittenburg.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

Halbinsel Fischland-Darß-Zingst

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

Mecklenburgische Schweiz

SINNBLD · 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

Vorpommern Greifswald

Wald&Wiese e.V. · Visionssuchen für Frauen, Naturerfahrung, Übergangsrituale, Wildniskurse · ☑ Wangelkow Nr. 6, 17440 Buggenhagen OT Wangelkow **Sabine Barkowsky** ☎ 038374–559823 0177–5986843 · **Christiane Wilkening** ☎ 038374-55172 · www.waldundwiese-ev.de · www.visionssuchen-fuer-frauen.de

N Gesundheits Klatschmohn in Rieth · **Silke Wendt** · Oecotrophologin, Ernährungsberatung und Kochkurse, Seminare, Vitalwochen, Fastenwochen nach Dr. Otto Buchinger, Basenfastenwochen, Unterkünfte Silke Wendt, Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth · ☎ 039775–20737 info@klatschmohnhaus.de, www.gesundurlaub-klatschmohn.de

Überregional DE, AT, CH, FR

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

Termine

MÄRZ 2019

Samstag, 16.03.2019

16.-24.3. · **6. Erzählkunstfestival zu Lübeck** „Der Norden erzählt“ u.a. mit Birte Bernstein www.demordenerzaehlt.de · A

20:00 Uhr Bildervortrag **Friedvoller Geist – Erholsamer Schlaf** Ein Weg zu Ruhe und Gelassenheit mit Wolfgang Loh · Stellshagen · C

Donnerstag, 21.03.2019

20:30 Uhr Vortrag **Augentension** mit Georg Buchheit · Stellshagen · C

Freitag, 22.03.2019

jeweils ab 17:00 Uhr Wochenendseminar **Herz-Kreis** mit Dr. Alvis Gaußmann & Dr. Michael Schmidt · Parin · D

APRIL 2019

Montag, 01.04.2019

1.–5.4. Workshop **Photorealistische Malerei** mit Ralf Heynon an der Ostseeküste, Boltenhagen · Ostseebad Boltenhagen · B

Donnerstag, 04.04.2019

20:30 Uhr Vortrag **Makuladegeneration, Grüner – und Grauer Star** mit Georg Buchheit Stellshagen · C

Samstag, 06.04.2019

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar **Heiltönen im Dom** mit Ulrike Podehl-Stock · Parin · D

20:30 Uhr Vortrag **Stressabbau durch Achtsamkeit** mit Georg Buchheit · Stellshagen · C

Sonntag, 07.04.2019

7.–19.4. **Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger** mit Silke Wendt · Rieth · N

Dienstag, 09.04.2019

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Zeit für die Leber – Frühjahrsreinigung** mit HP Dr. Jörg Köhn Rostock · L

Freitag, 12.04.2019

12.–14.4. Wochenendseminar **HerzKreis** mit Dr. Alvis Gaußmann & Dr. Michael Schmidt · Parin · D

Samstag, 20.04.2019

12:00 Uhr Workshop **„Blumen-Ölmalerei“** mit Birgit Schön-Schneider · Boltenhagen · B

Mittwoch, 24.04.2019

19:00 bis 21:00 Uhr Themenreihe „Beziehungsmuster anhand von Märchen“: **Verantwortung - Soziale Kompetenz** (Brüderchen und Schwessterchen) mit Elke Koeppen · Rostock · K

Donnerstag, 25.04.2019

20:00 Uhr **Rebalancing Faszienmassage, die Kraft bewusster Berührung** Vortrag und Demo über tiefe Bindegebweismassage mit Manfred Hendrich · Stellshagen · C

Sonntag, 28.04.2019

28.4.–5.5. **Basenkur & Detox** mit Silke Wendt Rieth · N

MAI 2019

Freitag, 03.05.2019

3.–4.5. Wochenend-Seminar **Mütter und Töchter – Töchter schreiben die Lebensgeschichte ihrer Mutter in der ICH-Form** mit Elke Koeppen · Rostock · K

Samstag, 11.05.2019

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar **Heiltönen im Dom** mit Ulrike Podehl-Stock · Parin · D

Montag, 13.05.2019

13.–17.5. 5-tägiger Workshop **Fotorealistisches Zeichnen** mit Birgit Schön-Schneider Ostseebad Boltenhagen · B

Dienstag, 14.05.2019

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Mitgefühl in Kügelchen – Wirkungsweise(n) homöopathischer Konzepte** mit HP Dr. Jörg Köhn Rostock · L

Dienstag, 21.05.2019

18:00 Uhr **Netzwerktreffen Ostsee in STÖLLNITZ**, Thema: **Artenvielfalt im naturnahen Garten** mit Susanne Reiter · Stöllnitz · H

Mittwoch, 22.05.2019

19:00 bis 21:00 Uhr Themenreihe „Beziehungsmuster anhand von Märchen“: **Persönlichkeit - Respekt vor meinem Schmerz (Dornröschen)** mit Elke Koeppen · Rostock · K

Donnerstag, 23.05.2019

20:00 Uhr **Rebalancing Faszienmassage, die Kraft bewusster Berührung** Vortrag und Demo über tiefe Bindegebweismassage mit Manfred Hendrich · Stellshagen · C

Samstag, 25.05.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Bremen** mit Christian Schilling, www.familienstellen.org

20:00 Uhr **Chakra-Erlebnis - Eine musikalische Reise in die Welt der sieben Chakren** mit Bildern, Musik und Tanz mit Wolfgang Loh, Stellshagen · C

Sonntag, 26.05.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Bremen** mit Christian Schilling, www.familienstellen.org

Samstag, 01.06.2019

1.–8.6. **Basenkur & Detox** mit Silke Wendt Rieth · N

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar **Heiltönen im Dom** mit Ulrike Podehl-Stock · Parin · D

Montag, 03.06.2019

17:00 bis 21:00 Uhr Kurs **Spiritualität im Alltag - Wann finde ich den Frieden in mir und zur Zufriedenheit?** mit Cathrin Balzersen Retzschow · I

REGELMÄSSIGE TERMINE

Infoveranstaltung **„Gesundheit trifft Nachhaltigkeit“** frische Pflege- und Vitalprodukte aus Österreich mit Katrin Schorm · O **Hamburg:** 25.3. 19 Uhr, Buddhistisches Zentrum, Thadenstraße 79 **Rostock:** 22.3. / 26.4. / 24.5. / 21.6. 19 Uhr, Ökohaus, Hermannstraße 36 **Greifswald:** 6.4. 11-16 Uhr, Kulturzentrum St. Spiritus, Lange Str. 49/51

Ayurvedische Koch- und Backkurse mit Bärbel Kirschke · Schwerin · G **Ayurvedisch Kochen im Frühjahr** 30.3. (vegetarisch) / 31.3. (vegan) jeweils 10–15 Uhr **Köstliche Aufstriche – von pikant über herzhaft bis süß** 13.4. 10–13 Uhr **Ayurvedisch Kochen im Frühling** 4.5. / 5.5. jeweils 10–15 Uhr

Aufstellungsseminare mit Michael Karpa 29.03. / 25.04. / 30.05. / 27.06. jew. 19 Uhr Schwerin · F

Klangdom Seelendo Parin · D **Den Dom erleben** jed. 2. u. 4. Mittwoch des Monats jew. 20:30 Uhr **Naturschallwandler Meditation** freitags 20:30 Uhr **Klangmeditation** samstags, 20:30 Uhr (jedes 1. Wochenende im Monat ist Pause)

Meditations-Reisen mit Cathrin Balzersen Retzschow · I **Meditations-Einführungskurs** donnerstags 18:00–18:45 Uhr **Meditations-Reisen** donnerstags 19–19:45 Uhr **Neuer Kurs: Geführte Meditations-Reisen für Harmonie und Lebensfreude** montags 25.03.–15.04. jeweils 18–20 Uhr



Malort Ostseestrand mit Birgit Schön-Schneider

Malen und zeichnen lernen im Ostseebad Boltenhagen 2019



Im Atelier Farbrausch-MV von Birgit Schön-Schneider nahe der Marina in der Weißen Wiek im Ostseebad Boltenhagen finden auch in diesem Jahr wieder verschiedene Mal-Workshops statt. Je nach Mal-Erfahrung und Mal-Interesse ist es möglich, mit Voranmeldung an den Workshops teilzunehmen. Es können auch Mal-Einsteiger an entsprechenden Terminen teilnehmen oder einen individuell geplanten Einzel-Workshop belegen.

20.4.2019 · Blumen-Mal-Workshop mit Birgit Schön-Schneider

Am Ostersamstag ab 12:00 Uhr findet ein Blumen-Mal-Workshop statt, der sehr gut für Einsteiger in die Ölmalerei geeignet ist. Dauer: ca. 6 Stunden. Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren sind herzlich willkommen!

Pfingsten, 10-17 Uhr, Heiligenhagen

Kunst offen, Heilende Kunst

von Dr. Jörg Köhn

Mit dem Kopf gedacht, mit der Hand gemacht – kreative (Über)Lebensstrategie zur Gesundwerdung und zum Jungbleiben!

Wir – unsere Gehirne – sind so alt, wie wir uns machen. Pläne für die Zukunft haben, das ist die beste Strategie, um jung und gesund zu bleiben. Wenn der Kopf nicht müde wird, neue Ideen zu entwickeln und mit Erfahrungen zu verknüpfen – also immer wieder NEU-GIER zu schöpfen, hat auch unser Körper dauernd einen Anreiz gesund zu bleiben. Es gibt ja immer wieder etwas, das geschaffen, gestaltet und umgesetzt werden kann. Und auch bei Demenz oder anderen schweren Krankheiten ist die Förderung von Kreativität das beste Mittel, wieder zu gesunden. Vorschläge und Handlungsanleitungen gibt es dazu wieder, wie jedes Pfingsten, in unserer Naturheilpraxis in Heiligenhagen an allen drei freien Pfingsttagen von 10 – 17 Uhr. Unsere Tiere sorgen für die „kuschelige“ Begleitung von Alt und Jung.



Vorträge in der Poseidon-Apotheke Rostock-Evershagen

H.-Ibsen-Straße 29, jeweils 16–18 Uhr

9.4. Zeit für die Leber – Frühjahrsreinigung

14.5. Mitgefühl in Kügelchen – Wirkungsweise(n) homöop. Konzepte

11.6. Mit der Kraft der Sonne – (Ur)Wissen der Kräuterfrauen & -männer

Kräuterwanderung Heiligenhagen, Büdnerreihe 20A, 14 Uhr

13.4. Start ins Kräuterjahr

11.5. Sammelzeit für Heilkräuter und Konservierung als Sirup

16.6. Sommersonnenwende – Höhepunkt der Kräuterfreu(n)de

Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn, Büdnerreihe 20A, 18239 Satow OT Heiligenhagen

Tel. 038295–71414 · YouTube: [youtu.be/Wh0lrMO1h2c](https://www.youtube.com/channel/UCWh0lrMO1h2c)www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

13. – 17.5.2019

Workshop „Einführung in die See- & Marinemalerei“

5 Tage Workshop mit Birgit Schön-Schneider

Es wird im Atelier und draußen gemalt.

Weitere Termine: Juni und September 2019

29.07.–02. August 2019

5-tägiger Workshop „Fotorealistisches Zeichnen mit Brita Seifert“

www.atelier-brita-seifert.de/workshops-2019/

Masterclass mit Ralf Heynen (www.ralfheynen.nl)

Workshop „Photorealistische Malerei an der Ostseeküste“

01. – 05. April 2019

Workshop „Porträitmalerei an der Ostseeküste“

23.– 27. September 2019

Weitere Infos:

per E-Mail info@mal-ort-ostsee-strand.dewww.ndr.de/fernsehen/sendungen/nordtour/Malen-am-Strand-von-Boltenhagen,nordtour11352.html

Veranstaltungsort / Infos und Anmeldung:

Atelier Farbrausch-MV im Dorfhofel

Birgit Schön-Schneider

Mecklenburger Allee 1,

23946 Ostseebad Boltenhagen

Tel. 0162–722214

www.farbrausch-mv.de

Frühlingszeit – Fastenzeit

Gesunde Ernährung & Wildkräuter

Altes Wissen kombiniert mit modernster Wissenschaft: Mit Bioresonanz als Testverfahren haben wir die Möglichkeit, wichtige Zusammenhänge für die Therapie zu setzen. Das Testverfahren beruht auf der Traditionellen Chinesischen Akupunktur. Inkl. Kräuterwandern, Klostergarten und Übernachtung.

Seminarort: Klosterhof 2, 18209 Bad Doberan

Termine Frühjahr 2019: 6.4.–9.4. / 1.5.–4.5. / 18.5.–21.5. / 29.5.–2.6.

Anmeldung bis 20.03.2019 und mind. 14 Tage vor Beginn; eine Förderung des Seminars ist auf Anfrage möglich.

Gesundheitsprävention und Entspannung A. Werner (Radebeul) & Gesundheitszentrum Elmenhorst, M. Vaass · Tel. 0176 96508247 · E-Mail wernerantje@gmx.de

Die Fünf »Tibeter«[®] Workshop

von Mandy Frank



Diese fünf Riten steigern Deine Lebenskraft und stärken Deine Gesundheit ebenso wie Deine Geisteskraft. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Durch die fünf Übungen verbindest Du

Bewegung mit bewusster Atmung. Das führt zu mehr Achtsamkeit und alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Organe werden aktiviert. Von Vorteil ist, dass Du sie ganz nach persönlichem Belieben eher meditativ oder eher dynamisch üben kannst.

Termine für die nächsten Workshops:

30.3. / 27.4. / 1.6. jew. 10–13 Uhr, Praxis Dr. J. Stapel, Parkstr.2, Rostock

Melde Dich gleich hier an: Mandy Frank (lizenzierte Trainerin)

Tel. 0176–96678079 · ayurveda-mandy-frank@web.de · [fb.com/MandyFrank1a](https://www.facebook.com/MandyFrank1a)