



MITEINANDERSEIN

Ostsee · Juni bis September 2019

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Ankommen und Wohlfühlen

Unterkünfte mit Herz

Seite 3

In Zinnowitz auf Usedom

Heilfasten

Seite 5

Festival vom 13. – 15.9.

ENRICH YOURSELF

Rückseite

www.miteinandersein.net/ostsee



Aktuelles aus dem Netzwerk

Wandelzeit – lasst uns weiter vernetzen

von Ann König & Katrin Schorm

Unsere Wandelzeit können wir gut mit der Verpuppung eines Schmetterlings vergleichen. Erst tauchen im Raupenkörper sogenannte Imago-Zellen (benannt durch Nicanor Perlas) auf, die die Information der Schmetterlings-zukunft schon inne haben. Die ersten werden noch vernichtet, weitere überleben und werden stärker und bilden schließlich Cluster. Die Cluster **vernetzen** sich dann untereinander und vollbringen den kompletten Wandel zum Schmetterling.

In Europa soll es bereits 70 Millionen Menschen und 10 Millionen Initiativen weltweit geben, die ihr Leben, ihre Werte bereits neu ausgerichtet haben und nun aus einem Mitgefühl heraus „zum Wohle aller Lebewesen“ handeln. Vielen ist dies noch gar nicht bewusst, doch durch die weltweite Vernetzung wird es immer offensichtlicher.

Jede/r einzelne von uns strebt danach, dem alten System („Raupenkörper“) mehr und mehr zu widerstehen und somit aufkommenden Ängsten und Zweifeln zu trotzen. Dem folgt, dass wir uns **vernetzen** und somit uns alle stärken, damit wir den Wandel („Schmetterling“) in eine neue Zukunft vollbringen können. Wir laden Dich deshalb von ganzem Herzen ein, Dich im MiteinanderSein zu vernetzen. Du kannst Dich gern bei Katrin Schorm melden,

Dich an unsere Netzwerkpartner wenden sowie zu unseren Netzwerktreffen kommen.

Vgl. Quelle: jovonbeust.blogspot.com/2012/06/der-philippinische-umweltaktivist.html

Rückblick Netzwerktreffen Stöllnitz

Am 21.05.19 fand das Netzwerktreffen bei Susanne Reiter in Stöllnitz statt. Sie und ihr Mann Christian haben sich dort ihren Traum von einem Bauernhof mit einem naturnahen Garten, Schafen und Hühnern erfüllt und eine Oase der Ruhe geschaffen. Ein idealer Ort für unser Netzwerktreffen, den an diesem Abend 10 Teilnehmer genossen haben.

Susanne hat uns durch ihren naturnahen Garten geführt und die einheimischen Wildpflanzen erklärt, ihre Schafe vorgestellt und danach zum gemütlichen Beisammensein in ihr Haus

eingeladen. Jeder hat eine Kleinigkeit zum Abendessen mitgebracht und beim gemeinsamen Essen hatte jeder die Gelegenheit, sich vorzustellen und sich auszutauschen. Es war ein wundervoller Abend mit inspirierenden Gesprächen. Danke an Susanne und alle Teilnehmer.

Nächstes Netzwerktreffen 14.8. in Viezen

Im August treffen wir uns auf dem Elfenhof Viezen. Wir beginnen um 19:00 Uhr mit dem Vortrag: „**Vom Mobilfunk zur Strahlenwaffe**“ mit Max Josef Probst. Unter anderem geht er darauf ein, ob wir durch Strahlung krank werden, unser Trinkwasser verändert wird und ob Kopfschmerzen, Verspannungen, ADHS und Migräne etwas mit Elektromog zu tun haben. Danach haben wir Zeit für Austausch. Anmeldung bitte bei Katrin Schorm oder direkt im Elfenhof Viezen. Adresse: Lange Str. 27, 18249 Viezen

Einsendeschluss für die nächste MITEINANDERSEIN-Ostsee-Ausgabe ist der 1.9.2019.

Wir wünschen nun viel Freude beim Lesen und eine wundervolle Sommerzeit.

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
Albertstraße 23
09212 Limbach-Oberfrohna
info@manufaktur-medien.de

Anzeigen: Katrin Schorm
Tel. 0173 – 8609828
ostsee@miteinandersein.net

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.

DABEI SEIN IM NETZWERK MITEINANDERSEIN

Das Netzwerk MiteinanderSein verbindet Menschen, die ganzheitlich denken und die auf einer gesunden, nachhaltigen, bewussten und liebevollen Weise im Einklang mit der Natur leben oder auf dem Weg dorthin sind. Finde Menschen die Alternativen leben, anbieten und tausche Dich mit ihnen aus.

Netzwerkpartnerschaft*

- exklusiver Eintrag im Anbieterverzeichnis im Magazin „MITEINANDERSEIN“ und online
- eine Textvorstellung im MITEINANDERSEIN pro Jahr inklusive
- 20% Rabatt auf weitere Beiträge und Anzeigenschaltungen
- Einträge im Veranstaltungskalender im Magazin, auf der Webseite und in E-Mail-Newslettern
- bevorzugte Teilnahme und Rabatte bei Netzwerkveranstaltungen wie Regenbogenmesse, Erlebnistagen, Netzwerktreffen
- Gastgeberrecht für Netzwerktreffen
- Profitieren durch Bekanntwerden und Empfehlungen

*BASIS ab 119,00 € netto / 141,61 € brutto pro Jahr, aktuelle und weitere Konditionen siehe Preisliste.

Magazin-Auslagestelle und ABO-Service
Auslage / Verteilung (kostenfreie Zusendung)
Abo-Service (ab 9,- € pro Jahr).

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

Soziale Netzwerke

Whatsapp-Gruppen: 01522–2547608
Telegram-Kanal: t.me/miteinandersein
Facebook/Instagram/Twitter: [#miteinandersein](https://www.facebook.com/miteinandersein)

Webseite und Newsletter

www.miteinandersein.net

Regionale Koordinatoren

- **Ostsee** – Katrin Schorm
ostsee@miteinandersein.net
- **Überregional/Erzgebirge** – Ann König / Uwe Reiher, info@miteinandersein.net
- **Vogtland** – Antje & Michael Zimmer, vogtland@miteinandersein.net
- **Zwickau** – Madlen Ostertag, zwickau@miteinandersein.net
- **Ostthüringen** – Ulrike Rußner, ostthueringen@miteinandersein.net
- **Chemnitz** – Nicole Hartung / Rita Deuchler, chemnitz@miteinandersein.net
- **Freiberg** – Sebastian Conrad, freiberg@miteinandersein.net
- **Olbernhau** – Yvonne Scholz, olbernhau@miteinandersein.net
- **Leipzig-Halle** – Kordula Möring / Nora Gröbel / Sylke Kirsch, leipzig-halle@miteinandersein.net
- **Dresden-Elbland** – Kirsten von der Heiden, dresden-elbland@miteinandersein.net
- **Baden Württemberg / Pfalz** – Jörg Zwally, bw-pfalz@miteinandersein.net



Ankommen und wohlfühlen

Alternative Ostsee-Unterkünfte mit Herz

von Ann König

Nachfolgend findest Du Unterkünfte unserer Netzwerkpartner in der Ostseeregion, denen natürliche Umgebung, Angebote für ganzheitliche Gesundheit, Wellness und seelisches Wohlbefinden sowie die gesunde Verpflegung ihrer Gäste am Herzen liegen. Sei von Herzen willkommen!



Der Elfenhof in Viezen

Das erste vegane Bio-Hotel in Mecklenburg – Vorpommern

Bio-Hotel, Vegane Elfengaststube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V., Lemuria Akademie der Lebensfreude, Natur-energetische Praxis, Elemente- und Wildkräutergarten, Inhaberin Dörthe Andres · Lange Str. 27, 18249 Viezen
Tel. 038464-227293, www.der-elfenhof.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 **Gutshaus Parin:** Wirtschafthof 1, 23948 Parin · Tel. 03881-75689-0 · www.gutshaus-parin.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



Gut Saunstorf

Ort der Stille

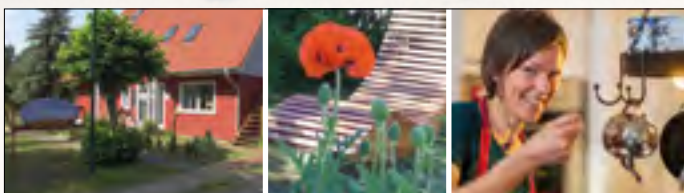
Hotel und überkonfessionelles modernes Kloster für Auszeit, Einkehr u. Selbsterforschung, für Ihre Seminare & Workshops, 100% Bio-Qualität · 23996 Saunstorf · Tel. 038424-223060
www.kloster-saunstorf.de

Urlaub in Gemeinschaft

Nicht alleine, sondern miteinander sein – mit Herz und Seele. Das ist es, was ich im Juli möchte. Baden, ausruhen, erholen. Und: Mich einbringen in das, was da bei Euch gelebt wird. Dietmar Halbhuber, dh4774@gmx.de · Tel. 0351-8882877



Gesundhaus Klatschmohn Gesundurlaub Aktiv

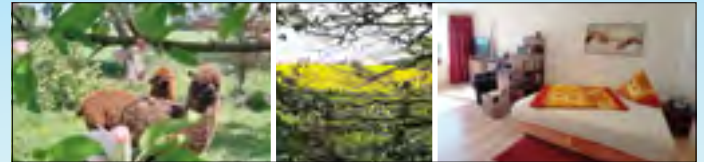


Steigen Sie ein in das liebevolle Ambiente vom Gesundhaus Klatschmohn. Erholen Sie sich mit allen Sinnen, dem Spaß am Kochen, Verwöhnmomenten mit vegetarischen / veganen Speisen und bester Entspannung in wunderbarer Natur, fernab von Lärm und Alltagsstress. Termine sind noch frei ab dem 16.6. / 23.6. / 6.7. / 27.7. / 3.8. Weitere im August und September gerne auf Anfrage.

Schauen Sie auf www.gesundurlaub-klatschmohn.de/urlaub-vitalitaet
Silke Wendt · Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth · Tel. 039775-20737

Urlaub und Kuren – Entspannung als Therapie Wald – Wiese – Tiere und Me(h)er

von Antje Köhn



Erleben Sie in unserer geräumigen **Ferienwohnung in Heiligenhagen** mit Freizeitwiese, nur 200 m vom (Au)Wald entfernt, begleitet von Alpakas, Hund, Katze und echten Wildschafen, heilsame Ruhe und Erholung. Bereichern Sie Ihren Aufenthalt mit erlebnisreichen Badetouren zur Ostsee. Heiligenhagen befindet sich nur 15 km von Rostock sowie verschiedenen Ostseebädern entfernt.

Wenn Sie mehr Heilendes als nur Ruhe brauchen, fragen Sie nach parallelen Individualkuren bei Heilpraktiker Dr. Jörg Köhn. Lernen Sie in seiner Heilpraxis ganzheitliche Therapien mit Kräutern, Heil-Massagen und Innenweltreisen kennen. Weitere Infos unter www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de.

So können Sie Ihre Träume von Ruhe, Erholung, Badespaß und therapeutischer Behandlungen kombinieren.

Spezielle Kuren bieten wir auch in Kooperation mit der Märchenpension in Börgerende an der Ostsee an (z. B. Traditionelle Chinesische Medizin, Reisen in meine Mitte, Erlernen von Heil-Massagen).

Bitte direkt buchen bei: Antje Köhn · Büdnerreihe 20a, 18239 Satow / OT Heiligenhagen · Tel. 0170-6550255 oder E-Mail: koehn.antje@gmx.de
www.ferienwohnung.antje-koehn.de

Ferienwohnung HARMONIE Auszeit-Ort in Retschow

Du liebst die Natur und die Ostsee?
Du brauchst eine Auszeit und Entspannung?
Du möchtest einfach mal nur für Dich da sein?
Du suchst Klarheit in Deiner aktuellen Lebenssituation?

Dann hast Du hier ein wunderbares Angebot gefunden: Die Ferienwohnung HARMONIE – mitten in der Natur, ländlich idyllisch gelegen mit Tiefenentspannung, Meditations- und Coaching-Angeboten und ganzheitlicher Lebensberatung.

Der blühfreudige Garten mit vielen Schmetterlingen, Bienen und Hummeln bietet natürliche Stille. Übernachtung im Wasserbett. Für Singles 10% Nachlass (Einzelbelegung). Ankommen, wohlfühlen, entspannen – von Herzen willkommen in Retschow bei Cathrin Balzersen

www.fw-ostsee.de · www.meditations-reise.com
www.cba-lebensberatung.de · Tel. 038203-429166





Cremesüppchen mit Radieschen-Blättern

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



Zutaten:

- 2 EL Ghee oder Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- je 1 TL Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel
- ¼ TL Asafoetida (Hing, Teufelsdreck)
- 100 – 200g gelbe Mungbohnen
- 100 g frische Radieschen-Blätter
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Liter Wasser + ½ TL gekörnte Gemüsebrühe
- 100 g Sahne oder Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Radieschen und frische Kräuter (nach Belieben) zum Garnieren

Zubereitung

1. Die klein gewürfelte Zwiebel, Ingwer und Knoblauchstückchen in heißem Ghee goldgelb rösten. Die Gewürze und die Mungbohnen dazu geben und rösten, bis die Gewürze duften.
2. Die Radieschenblätter und Lorbeer in den Topf geben, kurz anschmoren und mit Wasser aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Sahne oder Kokosmilch zugeben und alles ganz fein pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Einige Radieschen in dünne Scheiben schneiden und in Ghee anschwitzen, auf jeden Teller geben und mit frischen Kräutern garnieren.

Die Blätter von den Radieschen bitte nicht wegwerfen – wie frische Kräuter verwendet, können wir diese zu Salaten, Suppen oder Soßen dazugeben. Radieschen gehören zur Familie der Rettiche. Das Wurzelgemüse bietet ansehnliche Mengen an Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen und fördert alle drei Doshas. Die Schärfe bringen die enthaltenen Senföle. Sie bekämpfen Bakterien und mobilisieren zusammen mit den Bitterstoffen die Bildung von Gallensaft – helfen also auch, Fett zu verdauen. Darüber hinaus wirkt Rettich schleimlösend und entzündungshemmend.

Ayurvedische Kochkurse

„Ayurvedische Sommer (Grill) Küche... leicht, lecker, mediterran!“ 29.6. vegetarisch und 30.6. mit Gemüse, Fisch & Geflügel, jeweils 10 – 15 Uhr

Ayurveda-Praxis · Bärbel Kirschke
Kastanienweg 9, 19065 Gneven
Tel. 03860-5015014
www.ayurveda-schwerin.de



Fortsetzung Ayurveda-Reihe, Teil 2

Harmonische Ernährung für Körper, Geist & Seele

von Bärbel Kirschke

Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen aus ayurvedischer Sicht:

- Bereiten Sie Ihre Speisen mit Liebe und Sorgfalt zu! Das verstärkt die energiespendende Wirkung unserer Nahrung und harmonisiert Vata.
- Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich, um Ihrem Körper alles zuzuführen, was er benötigt, um sich zu erneuern.
- Versuchen Sie in einem regelmäßigen Rhythmus zu essen, optimal sind drei überwiegend warme Mahlzeiten am Tag, immer zur gleichen Zeit.
- Essen Sie erst wieder etwas, wenn die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut ist, nach etwa 3 – 5 Stunden.
- Bevorzugen Sie frische Nahrungsmittel, denn in frischem Obst und Gemüse sind die meisten Vitamine und Mineralien. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, frisches Obst und Gemüse zu verwenden, weichen Sie auf getrocknete und gefrorene Lebensmittel aus. Die letzte Alternative sind Konserven.
- Achten Sie auf gründliches Kauen und Einspeicheln bei jedem Bissen – das ist Voraussetzung für eine vollständige Verwertung der Nahrung im Körper.
- Essen Sie langsam und in Ruhe, das stärkt Vata und Pitta.
- Essen Sie mindestens 2/3 Ihrer Nahrung in gekochtem Zustand (warm).
- Bereiten Sie Ihre Speisen mit verdauungsfördernden Gewürzen zu und achten Sie auf die Vielfalt der sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, zusammenziehend (herb).
- Überladen Sie Ihren Magen nicht. Ist der Magen mehr als 2/3 gefüllt, werden Pitta und Agni geschwächt und die Verdauung wird schwer und träge.
- Von einzelnen Lebensmitteln, die viel Eiweiß und Fette enthalten, wie Nüsse, sollte man nicht zu viel auf einmal essen. Eiweißhaltige Nahrung wird am besten in der Mittagszeit (10 – 14 Uhr) verdaut, weil in dieser Zeit unser „Verdauungsfeuer“ am stärksten brennt.
- Vermeiden Sie es, sehr süße und sehr saure Speisen zusammen zu essen. Unser Körper benötigt viel Energie, um diese gemeinsam zu verdauen, weil dafür jeweils ein ganz spezielles Milieu benötigt wird.

Trinken Sie genügend stilles Wasser (ohne Kohlensäure) regelmäßig über den Tag verteilt und achten Sie darauf, dass es nicht kalt ist. Gekochtes Wasser, auf Trinktemperatur abgekühlt, wirkt besonders ausleitend und stärkt unsere inneren Organe. Es sollte bevorzugt getrunken werden. Trinken Sie nicht direkt vor, während und gleich nach den Mahlzeiten. Die Verdauungssäfte werden zu sehr verdünnt und können dann nicht so effektiv arbeiten. Ein zeitlicher Abstand von 30 Minuten wird empfohlen. Ausnahme: Ein gutes Glas Wein zu einem festlichen Essen mit Genuss getrunken ist für die meisten sehr bekömmlich.

Nehmen Sie möglichst keine Nicht-Lebensmittel zu sich. Dies sind Stoffe, die nach dem Aufschließen durch die Verdauungssäfte nicht vollständig vom Körper verwertet werden können und dann im Gewebe in Form von „Schlackenstoffen“ eingelagert werden. Dies sind z.B. Cola, Margarine, Süßstoffe, Spirituosen, Kaffee, schwarzer Tee und alle künstlichen Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe. Auch vom Genuss anderer auf den ersten Blick scheinbar unbedenklicher Lebensmittel wird abgeraten:

- Geschmacksverstärker (Glutamat), Hefextrakt gehören auch dazu
- homogenisierte Milch greift die Gefäßwände an
- Hybridgemüse ist nicht fortpflanzungsfähig und gegen die Ordnung der Natur
- Weichkäse mit Schnellreifer belastet den Organismus
- Fleisch, besonders Wurst und Schweinefleisch, belastet den Organismus und die geistige Entwicklung

Essen Sie Fett nur mäßig und vermeiden Sie beim Kochen das Verwenden von gehärteten Ölen und Fetten, denn gehärtete Fette stören Kapha und Pitta.

- Empfohlene Fette und Öle sind gereinigtes Butterfett (Ghee) und alle natürlichen Pflanzenöle, z. B. Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kokosöl und alle Rohkostöle, wie z. B. Leinöl und Walnussöl.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe ab Oktober 2019 die Fortsetzung (Teil 3): „Der perfekte Tag“

3.–6.10.2019 – Start in ein gesünderes Leben

„Wert-voll-Tage“

mit Ernährungsberaterin Annette Lein

„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)



Erleben Sie im Haus Seeadler im Ostseebad Sellin wertvolle Tage, in denen Sie viel Wissenswertes über Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit erfahren, aber

auch, wie wichtig eine gesunde Beziehung zu Gott ist. Gemeinsam werden aus frisch gemahlenem Getreide schmackhafte und vollwertige Brote gebacken, leckere Aufstriche kreiert und vieles mehr. An den Nachmittagen ist Zeit für eine Strandwanderung oder andere Aktivitäten.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.haus-seeadler-ruegen.de





Neue Reihe: Bio-Rohkostöle vorgestellt

Leinöl

vom Hof Hoher Schönberg

Lein, die Heilpflanze des Jahres 2005, liefert den Samen für unser wunderbares Rohkost-Leinöl. Frisch riecht es würzig nach Heu, schmeckt leicht nussig, mild und ist nach einem Tag Ruhe klar und goldgelb. Leinsamen gehören (zusammen mit Gerste, Weizen, Linsen und Erbsen) zu den frühesten Agrarpflanzen des eurasischen Kulturkreises.

Anwendungsempfehlung und -bereiche

Umfassende Studien zeigen die sehr positiven Wirkungen des Leinöls auf das Herz- und Kreislaufsystem, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Es wirkt chronischen Entzündungsprozessen verschiedener Art entgegen (Arthritis, rheumatische Erkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen). In Form der Budwig-Diät fördert es die Schwermetallentgiftung. 1964 wurde es als antikanzerogen eingestuft (Vorbeugung, Therapien werden besser vertragen, die Mittel wirken effektiver). Die Einnahme von Leinöl stellt zusammengefasst eine innerliche Gefäßpflege dar, verbessert den Zellschutz und wirkt somit altersbedingten Zivilisationskrankheiten entgegen.

Leinöl wirkt weiterhin ausbalancierend auf der Hormonebene und kann ungesunden Einflüssen von Hormonschwankungen vorbeugen helfen (z. B. Prostatabeschwerden, Schilddrüsenproblemen, etc). Die im Leinsamenkörnchen enthaltenen Phytoöstrogene (Lignane), die in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen, sind anteilig mehr in den Zellwänden der Leinsamen zu finden. Beim Prozess des Ölpressens verbleiben sie zum größeren Teil in Presskuchen, welcher problemlos verzehrt werden kann. Eine wissenschaftliche Studie der University of Toronto aus dem Jahr 2005 wies ein reduziertes Tumorwachstum durch die Einnahme von täglich 25g feingemahlener

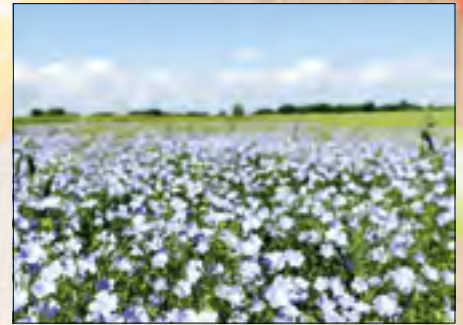
Leinsaat nach. Im Jahr 2011 bestätigte eine Studie des Deutschen Krebsforschungsinstitutes die krebshemmende Wirkung der Lignane.

Die Hauptwirkungen des Leinöls werden durch dessen Fettsäurezusammensetzung erreicht. Leinöl stellt eine der wichtigsten pflanzlichen Quellen von Omega-3 Fettsäuren dar, insbesondere der alpha-Linolensäure. Omega-3 Fettsäuren dienen dem Aufbau von Nervenzellen und Zellmembranen und somit der Funktion der Gehirnzellen. Die Wirkungsbandbreite der alpha-Linolensäure (ALA) ist vergleichbar mit Aspirin, ohne dessen Nebenwirkungen. Sie hat nämlich zum einen schmerz- und entzündungshemmende Eigenschaften, zum anderen werden die Fließeigenschaften des Blutes verbessert. Auch wird durch ALA ein Botenstoff gehemmt, der an der Blutgerinnung beteiligt ist, u.a. wird somit der Bildung von Thrombosen vorgebeugt. ALA dient als Baustoff für die entzündungshemmenden Fettsäuren und beeinflusst nach neuen Erkenntnissen anscheinend auch den Knochenstoffwechsel im Alter, so dass der Osteoporose vorgebeugt werden kann.

Um in den wirksamen Bereich all dieser Eigenschaften zu kommen, sollten ca. zwei bis drei Esslöffel Leinöl täglich eingenommen werden. Entweder pur oder in der kalten Küche. Sehr hilfreich sind Leinölwickel bei Arthrose und Gelenksbeschwerden sowie auch bei Krampfadern.

Verwendung in der kalten Küche

In der Lausitz und in Schlesien wird Leinöl in milchhaltigen Speisen wie Quark mit Kartoffeln, Gurkensalat oder saurem Hering in Sahneseauce verwendet. Bekannt ist das Dr. Budwig-Frühstück aus Leinöl mit Quark, frisch (!) gemahlene Leinsamen und Obst. Sehr lecker ist das Öl auch zu Brot und Salz. Unsere



Empfehlung: Genießen Sie unser mildes Leinöl täglich zu jeder Mahlzeit. Als Faustregel gilt: 3 EL am Tag.

Auf unseren Feldern bauen wir neben Getreide auch verschiedene Ölsaaten an. So können wir die hohe Qualität der Ausgangsstoffe für unsere eigene Ölproduktion gewährleisten. Wir ernten derzeit Kürbiskerne, Leinsamen, Leindotter, Mohn, Raps, Schwarzkümmel, Sonnenblumenkerne und Hanf in Rohkost-Qualität. Unsere Wal- und Haselnussmischungen knacken wir täglich frisch von Hand und pressen sie zu feinem Öl.

Hof Hoher Schönberg

Jörg Altmann & Moritz Ahlhorn GbR

Kalkhorsterstraße 37, 23948 Hohen Schönberg

Tel. 038827-888234

www.hofhoeherschoenberg.de



Parkhotel am Glienberg in Zinnowitz (Usedom) ab 29.9.2019

Heilfasten an der Ostsee

von Fastenleiterin Britta Tackmann



Unsere Körperzellen besitzen sehr effiziente Entgiftungssysteme, die uns trotz der heutigen problematischen Umwelteinflüsse sehr gut vor Schäden schützen können.

Der Mensch ist ein sehr widerstandsfähiges Wesen und hält erstaunlich lange ungesunde Lebensgewohnheiten aus. Doch eines Tages macht sich der Raubbau an unserem Körper bemerkbar und er schickt uns eindeutige Signale seiner Überforderung: Erschöpfung, Mattigkeit, Migräne, Rückenschmerzen, depressive Verstimmungen und seelische Missstände, Sodbrennen, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme – die Liste lässt sich unendlich fortführen.

Je länger wir die Hilferufe unseres Körpers ignorieren, desto ernster werden die entstandenen Schäden. So kommt es nicht selten zu chronischen Erkrankungen und sogar Krebs. Wir haben es in der Hand, zu entscheiden, mit welcher Lebensweise wir alt werden wollen. Soll es ein vitales, bewegliches und belastbares Leben sein oder geben wir uns mit einem trägen und oft schmerzenden Körper zufrieden?

Zwei wesentliche Säulen für die ideale Pflege unseres Organismus sind Bewegung und Ernährung. Im Großen und Ganzen bewegen wir uns zu wenig und essen zu viel, zu oft und häufig das Falsche. Vor allem industriell verarbeitete Nahrung, die Unmengen an tierischen Produkten sowie negative Umwelteinflüsse setzen unserem Körper zu.

Es hat sich für viele Menschen als vorteilhaft herausgestellt, den Körper und auch die Seele von Zeit zu Zeit etwas zu entlasten, z. B. durch Fasten. Eine Fasten-Kur kann ein guter Start

für eine langfristige Umstellung der Ernährung und der Lebensweise sein. Fasten eignet sich deshalb für alle, die bewusster leben und nachhaltig weniger Schadstoffe zuführen wollen. Weiterhin dienen regelmäßige Fasten-Kuren dazu, Phasen mit ungesunder Ernährung und Stress auszugleichen. Entgiften heißt nicht nur, Gifte im Körper loszuwerden. Es kann auch bedeuten, negative Gewohnheiten abzulegen. Oft wird in einer Fasten-Kur klar, welche Dinge die Seele und den Geist „vergiften“ und wir haben die Chance, eine Neuordnung der Lebensweise vorzunehmen.

Start zum Einstieg in ein „Gutes Leben“ durch Entgiften, Entschlacken, Abnehmen, Entspannen und Loslassen am 29. September 2019. Weitere Termine und Anmeldung unter www.fastenanderostsee.com

Britta Tackmann, Fastenleiterin

Tel. 0176-96998543

fastenanderostsee@email.de



Natur-Wert-Schätzen auf Usedom

Welchen ökologischen Wert hat die Vielfalt der Natur auf Usedom und in der Umgebung? Welchen Nutzen habe ich davon ganz persönlich für meine Gesundheit? Entdecken Sie diese Schätze, welche Sie auch noch stärken werden, wenn Sie wieder zu Hause sind!

- u. a. die heilende Kraft des Waldes
- Heilkraft der Brandungsaerosole
- Sole trinken und Interessantes dazu erfahren
- Augentraining
- Bewegung als Ausgleich zum Alltag
- LandArt – Kunst und Natur treffen sich



Gerne stelle ich Ihnen oder Ihren Gästen als Zerti-fizierte Natur- und Landschaftsführerin sowie als Gästeführerin und Reiseleiterin Touren nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammen.

Christa Uhlenbruch-Nußbaum
Möwenweg 12, 17438 Wolgast-Mahlzow
Tel. 0174-9116982 · uhlenbruch-nussbaum@gmx.de

Pflege der besonderen Art Frischekosmetik von RINGANA

von Katrin Schorm



Geht es Dir so wie mir? Schon seit langem achte ich bei der Ernährung auf Qualität und kaufe fast ausschließlich frische Bioprodukte. Denn frische Produkte sind besser als künstlich konservierte. Das gilt nicht nur für Lebensmittel, sondern auch für Pflegeprodukte. Deshalb verwende ich die frische Naturkosmetik von RINGANA für meine Hautpflege. Schließlich ist die Haut unser größtes Organ.

Was heißt Frischekosmetik?

RINGANA ist Europas einziger Frischeanbieter. Was bedeutet das genau? Alle Produkte werden seit 1996 ausnahmslos frisch, nachhaltig und ethisch produziert. RINGANA ist zu 100% frei von Chemie und Mikroplastik sowie ohne Zusatz von Konservierungsstoffen. Es kommen ausschließlich reine und natürliche Inhaltsstoffe zum Einsatz, die nach den Erkenntnissen aus moderner Wissenschaft, TCM und Ayurveda miteinander höchsteffizient kombiniert werden. Die Produkte werden zu 100% frisch in Österreich hergestellt und sind tierversuchsfrei (PETA und „Vier Pfoten“ zertifiziert).

Um die Frische für jeden Kunden zu gewährleisten, sind RINGANA Produkte nicht im Laden erhältlich. Die Produkte werden nicht gelagert, sondern direkt nach der Produktion frisch nach Hause versendet.

Möchtest Du unsere Frischekosmetik testen? Dann komm am besten zu einer Infoveranstaltung in Deiner Nähe:

Info-Termine für den Ostseeraum

- Rostock: Ökohaus (Hermannstraße 36) am 21.6. / 18.7. / 16.8. jeweils um 19:00 Uhr
- Greifswald: Kulturbar (Lange Str. 93) am 13.6. / 15.8. jeweils um 18:00 Uhr, am 21.7. um 15:00 Uhr

Bei Fragen und Anmeldungen melde Dich bitte bei Katrin Schorm:
0178-860 98 28 oder ks.ringana@gmail.com

Anbieterverzeichnis

Raum Lübeck

A 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

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.hofhoer-schoenberg.de

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

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

C 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

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

Raum Wismar

E Gut Saunstorf – Ort der Stille · Hotel und überkonfessionelles Kloster für Auszeit, Einker u. Selbsterforschung, Seminare & Workshops · ☒ Am Gutspark, 23996 Saunstorf ☎ 038424-223060 · www.kloster-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 · ☒ Kastanienweg 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.susanreiter.de

Raum Rostock

I **Leben in Harmonie & Lebensfreude** **Cathrin Balzer** · 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, Körpertambura, Klangliege, Klangkonzerte, Klangreisen, Klang und Lyrik · ☒ Lagerstrasse 10, 18055 Rostock · ☎ 0179-5278458 www.klangkokon.com

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

L **Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn** HP, prom. Biologe · TCM, Psychobionik, Homöopathie, Breuss-, bgl. Krebs-, Alpaka-Therapie, indiv. Kuren in eigener FW, Seminare & Ausbildung ☒ Büdenreihe 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 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

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

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

Mecklenburgische Schweiz

O **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

Vorpommern Greifswald

P **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 · **Greifswald, Hamburg, Berlin** · ☎ 0173-8609828 · www.katrin-schorm.de

Q **Gesundhaus 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. Schlafplatzuntersuchungen – Grundstücks- und Informationsfeld-Analysen. Persönliche Beratung durch **Max Josef Probst** · ☎ 0175-4144498 oder informer@vitanovum.info



Termine

JUNI 2019

Dienstag, 04.06.2019

18:00 bis 20:00 Uhr Workshop **Aufschieberitis Ade** mit Christel Meyer · Viezen · M

Samstag, 08.06.2019

20:30 Uhr Vortrag **Augenstress durch Bildschirarbeit** mit Georg Buchheit · Stellschagen · C

Sonntag, 09.06.2019

9.6. und 10.6. tägl. 10-17 Uhr **Kunst Offen** Heilende Kunst und Kunsthandwerk bei HP Dr. Jörg Köhn · Heiligenhagen · L

Montag, 10.06.2019

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

Dienstag, 11.06.2019

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Mit der Kraft der Sonne – (Ur)Wissen der Kräuterfrauen und -männer** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · L

18:30 bis 20:00 Uhr Kurs **Erkenne den Unterschied** – Worin unterscheidet sich die geführte Meditations-Reise von anderen Entspannungstechniken? mit Cathrin Balzersen · Retschow · I

Montag, 17.06.2019

18:00 bis 20:00 Uhr Informationsabend **Wirkungsweise der Meditation** mit Cathrin Balzersen · Retschow · I

Donnerstag, 20.06.2019

18:00 bis 19:00 Uhr Vortrag **Legales Cannabis – Endlich auch in Deutschland** mit Katharina Wittenburg · Viezen · M

20:30 Uhr Vortrag **Augenentspannung** mit Georg Buchheit · Stellschagen · C

Sonntag, 23.06.2019

13:00 **Töpfern mit Freunden** mit Anne Pertersohn Viezen · M

Samstag, 29.06.2019

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedische Sommer (Grill) Küche...** leicht, lecker, mediterran, vegetarisch mit Bärbel Kirschke · Gneven · G

Sonntag, 30.06.2019

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedische Sommer (Grill) Küche...** leicht, lecker, mediterran! mit viel Gemüse plus Fisch und Geflügel mit Bärbel Kirschke · Gneven · G

13:00 bis 15:00 Uhr **Kräuterwanderung** mit Simone Ibendorf · Viezen · M

JULI 2019

Freitag, 05.07.2019

5.–7.7. **Rohkost-Intensiv-Seminar** mit Karen Kriegel-Bunk · Viezen · M

Dienstag, 09.07.2019

16 bis 18 Uhr Seminar **Gesunde Tagesrhythmen – nach der Chinesischen Organuhr leben** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · L

Mittwoch, 10.07.2019

19:00 bis 21:00 Uhr Themenreihe „Beziehungsmuster anhand von Märchen“: **Wertschätzung - Aktive Krisenvorbeugung (Hans im Glück)** mit Elke Koeppen · Rostock · K

Donnerstag, 11.07.2019

20:30 Uhr **Rebalancing Faszienmassage, die Kraft bewusster Berührung** - Vortrag und Demo über tiefe Bindegewebsmassage mit Manfred Hendrich · Stellschagen · C

Samstag, 13.07.2019

20:30 Uhr Vortrag **Focusing: auf die Stimme des Körpers hören** mit Georg Buchheit · Stellschagen · C

Sonntag, 14.07.2019

12:00 bis 16:00 Uhr **Frauenkräuterworkshop** mit Simone Ibendorf · Viezen · M

Donnerstag, 18.07.2019

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

Freitag, 19.07.2019

19.–21.7. **Naturwesen-Seminar** Teil 1 mit Dörthe Andres · Viezen · M

Freitag, 26.07.2019

26.7.–4.8. **Silent-Love-Schweige-Retreat** mit OM C. Parkin · Saunstorf · E

26.–28.7. **Naturwesen-Seminar** Teil 2 mit Dörthe Andres · Viezen · M

Montag, 29.07.2019

29.7.–2.8. Workshop **Einführung in die See- und Marinemalerei an der Ostseeküste** mit Brita Seifert · Ostseebad Boltenhagen · B

AUGUST 2019

Donnerstag, 01.08.2019

20:30 Uhr **Herzmeditation – Eine geführte Meditation mit dem spirituellen Lehrer und Arzt Dr. Rahasya Fritjof Kraft** · Stellschagen · C

Samstag, 03.08.2019

14:30 Uhr **Die Elemente tanzen** mit Birgit Barkholz, Biodanza Rostock · Viezen · M

20:00 Uhr Konzert: **Manish Vyas & Band** Saunstorf · E

Donnerstag, 08.08.2019

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

Dienstag, 13.08.2019

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Rhythmen der Lebensuhr** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · L

Mittwoch, 14.08.2019

19:00 Uhr **Netzwerktreffen Ostsee im Elfenhof VIEZEN**, Vortrag: **Vom Mobilfunk zur Strahlenwaffe** mit Max Josef Probst, Anmeldung bei Katrin Schorm P · Viezen · M

Samstag, 17.08.2019

20:30 Uhr Vortrag **Augenstress durch Bildschirarbeit** mit Georg Buchheit · Stellschagen · C

Samstag, 24.08.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Access Bars®** Seminar – **Verändere Dich und Deine Welt**, mit Anja Staufienbiel · Viezen · M

Sonntag, 25.08.2019

15:00 bis 17:00 Uhr **Meditatives Bogenschießen** mit Iris-Ananda · Viezen · M

SEPTEMBER 2019

Sonntag, 08.09.2019

8.–14.9. **Basenfasten für Genießer** mit Heike Schubert · Veggie Hotel · Haus Linden, Prerow · O

11:00 bis 16:00 Uhr **Motivkommunikation „Intuitives Handeln anwenden“** mit Eliana Picha · Viezen · M

Dienstag, 10.09.2019

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Erfahrungen aus der Welt des Ayurveda** mit HP Dr. Jörg Köhn Rostock · L

Samstag, 14.09.2019

ab 14.9. Beginn der **Ausbildung zur/zum Amnanda-Therapeut/in** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · G

20:30 Uhr Bildervortrag **Element Erde: „Das Lächeln des Buddha“** Was die Organe Magen und Milz mit Sicherheit, Geborgenheit und Mitgefühl zu tun haben, mit Wolfgang Loh · Stellschagen · C

Sonntag, 15.09.2019

15.–21.9. **Basenfasten für Genießer** mit Heike Schubert · Veggie Hotel · Haus Linden, Prerow · O

Sonntag, 14.07.2019

12:00 bis 16:00 Uhr **Die Kraft der Bäume** mit Simone Ibendorf · Viezen · M

Samstag, 21.09.2019

17:00 Uhr **Spüre den Klang der Musik** mit Birgit Barkholz, Biodanza Rostock · Viezen · M

Montag, 23.09.2019

23.–27.9. Workshop **Portraitmalerei – Masterclass mit Ralf Heynen**, www.ralfheynen.nl Ostseebad Boltenhagen · B

Samstag, 28.09.2019

20:30 Uhr **Chakra-Erlebnis** – Eine musikalische Reise in die Welt der sieben Chakren mit Bildern, Musik und Tanz mit Wolfgang Loh und Kerstin S. Sievers · Stellschagen · C

Sonntag, 29.09.2019

29.9.–3.10. Workshop **Photorealistische Malerei an der Ostseeküste – Masterclass mit Ralf Heynen**, www.ralfheynen.nl · Ostseebad Boltenhagen · B

13:00 bis 15:00 Uhr **Heilsame Wurzeln** mit Simone Ibendorf · Viezen · M

Freitag, 04.10.2019

4.–6.10. **Chakren-Seminar** mit Dörthe Andres Viezen · M

Regelmäßige Termine

Infoveranstaltung **„Gesundheit trifft Nachhaltigkeit“** frische Pflege- und Vitalprodukte aus Österreich mit Katrin Schorm · P
Rostock: Ökohaus (Hermannstraße 36) am 21.6. / 18.7. / 16.8. jeweils um 19 Uhr
Greifswald: Kulturbar (Lange Str. 93) am 13.6. / 15.8. jeweils um 18 Uhr, am 21.7. um 15 Uhr

Kräuterwanderungen mit Dr. Jörg Köhn · L
16.6. / 13.7. / 10.8. / 14.9. je 14 Uhr, Treffpunkt Büdnerreihe 20A, Heiligenhagen

Gut Saunstorf - Ort der Stille · E
Darshan mit OM C. Parkin 28.6. / 29.6. / 20.9. / 21.9. jeweils 20–22 Uhr
Schweigewoche
24.–28.6. / 9.–13.9. / 7.–11.10.

Aufstellungsseminare mit Michael Karpa
27.06. 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)

Ginkgo Mare Ostseebad Prerow · N
Sitzmeditation & Faszien-Yoga montags 17–18 Uhr
Achtsamkeits-Praxis dienstags 17–18 Uhr
Yoga mittwochs 17–18 Uhr
Bauch, Beine, Po & Entspannung donnerstags 17–18 Uhr
Wirbelsäulengymnastik freitags 17–18 Uhr
Yoga für Alle freitags 18–19:30 Uhr

Der Elfenhof Viezen · M
Vollmond 15.6. 16-18 Uhr / 13.7. 15-17 Uhr / 17.8. 15-17 Uhr
Jahreskreisfeste 22.6. Sommer-Sonnen-Wende ab 17 Uhr / 3.8. Lughnasad ab 17 Uhr / 21.9. Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche ab 15 Uhr

Neuer Kurs: **Geführte Meditations-Reisen für Harmonie und Lebensfreude** mit Cathrin Balzersen montags 1.–22.7. je 18–20 Uhr Retschow · I

Details siehe www.miteinandersein.net/ostsee/veranstaltungen

Alle Angaben ohne Gewähr.



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 dabei sein oder einen individuell geplanten Einzel-Workshop belegen.

Juni – August · Blumen-Mal-Workshop mit Birgit Schön-Schneider
Für Einsteiger in die Ölmalerei geeignet. Dauer: ca. 6 Stunden. Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren sind herzlich willkommen!

Neu in Rostock

Lädchen der schönen Klänge

von Claudia Patz

Lädchen der schönen Klänge

Der KlangKokon als Entspannungs- und Herz-Rostocks bietet nun als „Lädchen der schönen Klänge“ auch Klanginstrumente und Zubehör an. Montags von 15:00–17:30 Uhr und auch nach Absprache kannst Du die „vielsaitigen“ Körperklanginstrumente des KlangKokons kennenlernen: Dich probeweise auf die Klangliege legen, den Schwingungen der Gongs und Klangschalen lauschen, Dich von den KlangFäden der KristallPentonia sanft einhüllen lassen... Im „Lädchen der schönen Klänge“ kannst Du außerdem verschiedenste Klangschalen, Klangspiele wie Koshis & Zaphir, Ocean Drums, Regenmacher & Sansula ausprobieren und Dich von den Klängen Herz-berühren lassen.



Angebote im KlangKokon

Oder möchtest Du vielleicht einen Gutschein aus dem KlangAngebot des KlangKokons? Was immer Dich auch zu mir führt: Du bist herzlich willkommen! Finde auf Deiner InnenReise, von Klängen getragen, in Deine ursprüngliche Kraft, Deine Mitte, in Deine wohltuende Stille zurück. Gerade in stressreichen Zeiten tut es gut, einfach mal an sich zu denken oder an liebe Menschen, denen eine kleine Auszeit guttun würde. Dann beschenke sie mit einem Gutschein für ein KlangErleben. **Angebote:** Klangmassagen-Einzelbehandlung und Klangreisen für Paare: 30 / 45 / 60 Minuten, Schnupperangebot: 20 Minuten, Klangreisen und -konzerte im KlangKokon und für außerhalb buchbar

Ich freue mich über Deinen Besuch und Deine Klangfreude! Termine nach Vereinbarung.

KlangKokon · Claudia Patz · Lagerstrasse 10, 18055 Rostock
Tel. 0179 – 5278458 · info@klangkokon.com · www.klangkokon.com

Workshop „Einführung in die See- & Marinemalerei“

5 Tage Workshop mit Birgit Schön-Schneider
Es ist auch Einzelunterricht buchbar. Es wird im Atelier und draußen gemalt. Juni und September 2019

5-tägiger Workshop „Fotorealistisches Zeichnen mit Brita Seifert“

29.7. – 2.8.2019, www.atelier-brita-seifert.de/workshops-2019/

Masterclass mit Ralf Heynen (www.ralfheyne.nl)

23. – 27.9.2019 Workshop „Portraitmalerei an der Ostseeküste“
29.9. – 3.10.2019 Workshop „Photorealistische Malerei an der Ostseeküste“

Weitere Infos:

www.farbrausch-mv.de/diverse-workshops-mit-birgit-schoen-schneider
www.ndr.de/fernsehen/sendungen/nordtour/Malen-am-Strand-von-Boltenhagen,nordtour11352.html

Veranstaltungsort / Infos und Anmeldung:

Atelier Farbrausch-MV im Dorfhof
Birgit Schön-Schneider
Mecklenburger Allee 1,
23946 Ostseebad Boltenhagen
Tel. 0162 – 7222214
info@mal-ort-ostsee-strand.de
www.farbrausch-mv.de



Dein Wochenende in der Natur 13.–15.9. nahe Berlin

3. ENRICH YOURSELF Festival

Entschleunigung – Inspiration – Bewegung

Was gibt es Schöneres, als sich für ein Wochenende aus dem Hamsterrad des Alltags auszuklinken und sich eine bewusste Auszeit in der Natur zu gönnen. Sich mit Leichtigkeit und Freude neuen Themen zu öffnen und sich durch Workshops, Yoga, Meditationen, Tanz-Workshops, Vorträge, Musik, therapeutische Anwendungen und veganem Essen inspirieren zu lassen.

Zum dritten Mal findet vom 13.–15.9.2019 das **ENRICH YOURSELF Festival** statt. Alles dreht sich rund um die Themen **Gesundheit und Ernährung**. 27 Experten, Trainer und Yogis, über 50 Programmpunkte*, ausgewählte Aussteller zu Naturprodukten und 2 wundervolle Konzerte am Freitag- und Samstagabend füllen diese 3 Tage. Als Kraftort verwandelt sich der idyllisch gelegene Gutspark in ein gemütliches Jurten-Dorf in mitten grüner Natur und die angeschlossene Kirche bietet das passende Ambiente für die abendlichen Konzerte und die Kunstausstellung. (*Das Programm ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen)

Ort: Netzeband (nahe Berlin) – Bahnverbindung Berlin-Netzeband vorhanden
Tickets sind auf 300 begrenzt, Early Bird: 3-Tages-Ticket 189€, bis 31.07.2019 verfügbar (auch Tagestickets buchbar) · Tickets unter: www.enrich-yourself.de

ENRICH YOURSELF
Entschleunigung – Inspiration – Bewegung

Dein Wochenende in der Natur
13. – 15. September 2019
Gutspark & Tenmütz Kirche
in Netzeband (nahe Berlin)

www.enrich-yourself.de