



MITEINANDERSEIN

Ostsee · Oktober 2019 bis Januar 2020

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Ayurveda

Der perfekte Start in den Tag

Seite 3

Sonderteil

Fastenangebote

Seiten 4-5

Buchvorstellung: GLÜCK in jedem Raum

Mit der Räucherfrau unterwegs

Rückseite

Aktuelles unter www.miteinandersein.net





Aktuelles aus dem Netzwerk

MiteinanderSein in der Ostseeregion

von Ann König und Katrin Schorm

Der Wind bläst stärker und weht den Herbst vor die Tür. Mit dieser Ausgabe begleiten wir Dich in die kühlere und dunklere Jahreszeit. Es ist die Zeit, in der wir langsam zurück schauen können, um dieses Jahr Revue passieren zu lassen. Eine Zeit, in sich zu gehen und tief zu schauen, was wir fortsetzen können oder wo Veränderungen angebracht sind.

Diesen Prozess des Innehaltens kann ganz wunderbar eine Fastenwoche unterstützen. Hier nehmen wir uns eine Auszeit – sowohl vom gewöhnlichen Essen, als auch vom Alltag und den vielen Ablenkungen.

Sonderteil Fastenangebote

Daher haben wir uns in dieser Ausgabe dem Thema Fasten näher gewidmet. Mit den ganzheitlichen Angeboten unserer kompetenten Partner stehen uns eine Vielzahl von wunderbaren Möglichkeiten während des Fastens oder reduzierten Essens zur Wahl.

Nicht nur die liebevoll geführten Hotels und Gasthäuser in einzigartiger Natur – meist in der Nähe von Meer oder Seen – als auch die herzliche Betreuung mit Wanderungen, kreativem und künstlerischem Zeitvertreib, sanften Körperübungen oder einfach nur Stille unterstützen ganz wunderbar die „Zeit mit sich selbst“. Mehr dazu auf den Seiten 4 und 5.

Rückblick Treffen im Elfenhof Viezen

Am 14.8.2019 fand ein sommerliches Netzwerktreffen im wundervollen Elfenhof in Viezen statt. Dort haben die Inhaber und unsere Netzwerkpartner, Dörthe und Jörg, nicht nur ein Hotel, sondern vielmehr einen Ort der Ruhe und Erholung geschaffen. Im Rahmen dieses Treffens hielt Max Probst (ebenfalls Netzwerkpartner) seinen Vortrag „Vom Mobilfunk zur Strahlenwaffen“ und erklärte anschaulich, was Mobilfunk überhaupt ist, welche Gefahren drohen und wie man sich schützen kann. (Kontakte siehe Anbieterverzeichnis Seite 6)

Nach dem Vortrag trafen sich alle zum Essen und einem gemütlichen Beisammensein in der „Elfengaststube“. Bei einer leckeren, selbstgekochten, veganen Zucchini-Suppe tauschten wir uns miteinander aus und ließen den Abend ausklingen.



Nächste MiteinanderSein-Netzwerktreffen:

18.10.2019 in Retschow, 17 Uhr

Zu einem gemütlichen Treffen im Oktober sind wir zu Gast bei Netzwerkpartnerin Cathrin Balzersen. Sie wird uns ihre Arbeit für ein „Leben in Harmonie und Lebensfreude“ vorstellen, d.h. Entspannungsmöglichkeiten für Ruhe und Ausgeglichenheit sowie die ELPH-Methode (siehe Rückseite).

Adresse: Fulgengrund 33, 18211 Retschow, www.meditations-reise.com

12.12.2019 in Rostock, 19 Uhr

Im Advent treffen wir uns im Ökohaus in Rostock. Unsere Koordinatorin Katrin Schorm wird Euch einen Einblick in ihre Arbeit als Ideengeberin für ein nachhaltiges und gesundes Leben geben und das Familienunternehmen RINGANA und seine Frischkosmetik vorstellen. **Adresse:** Ökohaus, Hermannstraße 36, Rostock

Dies sind offene Treffen für alle. Anmeldung bitte bei Katrin Schorm · Telefon 0173-8609828, E-Mail ostsee@miteinandersein.net

Einsendeschluss für die nächste MITEINANDERSEIN-Ostsee-Ausgabe ist der 1.1.2020.

Einen schönen, bunten Herbst und guten Jahresübergang wünschen Katrin Schorm, Koordinatorin Region Ostsee & Ann König

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 des Magazins, 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 Kindermann / Rita Deuchler, chemnitz@miteinandersein.net
- **Olbernhau** – Yvonne Scholz, olbernhau@miteinandersein.net
- **Leipzig-Halle** – Nora Gröbel, leipzig-halle@miteinandersein.net
- **Dresden-Elbland** – Kirsten von der Heiden / Therése Stoll, dresden-elbland@miteinandersein.net



Fortsetzung Ayurveda-Reihe, letzter Teil

Der perfekte Start in den Tag

von Bärbel Kirschke

Sind Sie schon vor Sonnenaufgang wach und frisch? Oder schlummern Sie gerne bis in den späten Morgen hinein? Fühlen Sie sich mit Ihren Gewohnheiten am Morgen gut gelaunt und voller Tatendrang? Nein? Um dies zu ändern, muss man verstehen, wie die biologische Uhr am Morgen tickt. Der Stoffwechsel ist zwischen sechs und zehn Uhr mit dem inneren Hausputz beschäftigt und wir können diesen Prozess am Morgen noch unterstützen. Die Auswahl folgender Handlungen ist etwas länger als unsere üblichen Reinigungsgewohnheiten – lassen Sie sich davon nicht abschrecken!

Was die innere Reinigung unterstützt

Je nach Dosha-Typ, Jahreszeit und aktueller Verfassung wird empfohlen, zwischen vier und sieben Uhr das Bett zu verlassen. Haben Sie auch schon bemerkt, dass bei spätem Aufstehen ein diffuses Schweregefühl entsteht, das den ganzen Tag anhält und fast nicht mehr loszuwerden ist? Auch die Bildung von Schlackenstoffen und Gewichtszunahme wird durch zu langes Schlafen verstärkt. Um die nächtlichen Schlacken-Ansammlungen auszuscheiden sind Maßnahmen wie Zungenschaben, Ölziehen, Öleinreibungen, Körper- und Atemübungen (wie z.B. Yoga) und auch Meditation hilfreich. Sie erleichtern das freie Zirkulieren der vitalisierenden Lebensenergie (Prana). Die Verdauungskraft (Agni) wird angeregt, die Ausscheidungen (Malas) gefördert und

die Wahrnehmungsfähigkeit (Manas) geklärt und gestärkt. Unser Geist ist zu dieser Tageszeit klar und frisch. Spätestens zwei Stunden nach dem Aufstehen sollte eine natürliche Darmentleerung stattfinden. Kaffee reizt die Nerven des Dickdarms stark, so dass die Peristaltik zu sehr angeregt wird. Das Trinken von ein bis zwei großen Tassen Wasser(warm) vor dem Frühstück regt die Ausscheidung nicht nur sanft an, es reinigt wie eine Dusche den gesamten inneren Verdauungsweg.

Für das Ölziehen wird ein Esslöffel natürliches Sesam- oder Kokosöl einige Minuten lang im Mund hin und her gesogen, bis es emulgiert – und dann auf ein Papiertuch gespuckt. Nicht nur fettlösliche Schlackenstoffe werden gebunden, auch das Zahnfleisch wird kräftiger, das Immunsystem gestärkt, das Lymphsystem entlastet. Um die Zunge zu reinigen, verwenden Sie einen kleinen Löffel oder einen speziellen Zungenschaber. Die Zunge wird damit ein paar Mal von der Zungenwurzel bis zur Zungenspitze sanft abgeschabt. Dies unterstützt nicht nur den gesamten Verdauungs- und Ausscheidungsprozess, auch Mundgeruch wird beseitigt. Jetzt die Zähne putzen wie gewohnt.

Die Nasenreinigung (jala neti) wird mit einem Neti-Kännchen, das mit warmem Salzwasser gefüllt wird, durchgeführt. Diese Anwendung



löst nicht nur Ablagerungen und Pollen in den Nasenhöhlen, sondern stimuliert auch direkt die Gehirnfunktionen. Fließt Ihr Atem „leicht wie Öl“, dann ist diese Spülung nicht nötig und das Einölen der Nasenwände ausreichend.

Schritt für Schritt

Wichtig bei der Einführung von neuen Gewohnheiten ist, sich und dem Körper Zeit zu lassen. Probieren Sie in kleinen Schritten etwas Neues aus und geben Sie sich drei bis vier Wochen Zeit zur Gewöhnung. Nach einiger Zeit werden Sie merken, dass Sie die wohltuenden Auswirkungen vermissen werden, wenn Sie die nötige Zeit dafür nicht einplanen.

Gemüse-Lasagne

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke

**Zutaten:**

für 6 Portionen – vegetarisch, vegan oder glutenfrei

- 100 g Beluga-Linsen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- Ghee oder Kokosöl (vegan)
- 1 Stück Ingwer (fingerlang)
- 1 Stange Lauch
- 3 große Möhren, 2 Zucchini
- Kreuzkümmel, Curry, Koriander, Salz, Pfeffer
- eine Prise Chili oder Gewürzmischung „Methia“
- etwas Asafoetida, je 3 Zweiglein Rosmarin und Thymian (frisch oder getrocknet)
- 200 – 250 g Dinkel-Lasagne-Platten
- 150 g Fetakäse oder Tofu (vegan)
- ein paar Walnüsse und Kürbiskerne

Zutaten für 600 ml rote Soße

- 3 rote Paprikaschoten
- je 1 TL gekörnte Gemüsebrühe und Steinsalz
- 3 EL Reismehl (alternativ Dinkelmehl)
- Dinkelcuisine (pflanzl. Sahneersatz) nach Geschmack, Wasser

Rote Soße

1. Die Paprikaschoten halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Bei 180 Grad ca. 25 Min. backen, bis die Haut dunkle Stellen bekommt und Blasen wirft. Im Backofen etwas ruhen lassen, dann enthäuten.
2. Alle Zutaten für die rote Soße in einen Mixer geben, mit Wasser auf 600 ml auffüllen und pürieren.

Lasagne

1. Die Linsen mit genügend Wasser in ca. 15 Minuten „al dente“ kochen. In ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebeln häuten, achteln, mit reichlich Ghee in einer Pfanne anrösten. Kleingehackten Ingwer zugeben. Lauch in Ringe schneiden und alles in der Pfanne schmoren, bis das Gemüse fast gar ist. Die Linsen unterheben und kräftig würzen.
3. Möhren und Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Mit Ghee in einer Pfanne anschwitzen und würzen.
4. Den Boden einer Auflaufform mit 1/3 der

roten Soße bedecken, Rosmarin und Thymian darüber streuen, mit Teigplatten bedecken. Die Hälfte der Linsen-Mischung darüber geben und mit Teigplatten bedecken. Eine Schicht rote Soße – mit den Zucchini-Streifen längs belegen, darauf die Möhrenstreifen. Weiter mit Teigplatten – Linsenmischung – Teigplatten – rote Soße und darauf den Fetakäse bröckeln. Mit Walnüssen und Kürbiskernen bestreuen.

5. Die Form bedecken und bei 180° ca. 45 min backen. Die letzten 15 min ohne Abdeckung, damit die obere Schicht knusprig wird.

Die einzelnen Schritte für dieses Rezept benötigen etwas Zeit – doch das Ergebnis kann sich sehen lassen! Am besten gleich die doppelte Menge zubereiten. Für die glutenfreie Variante Lasagne-Platten aus Linsenmehl wählen.

Ayurvedische Kochkurse**Kulinarisches Erntedankfest**

Köstliche Speisen für ein langes Leben – und ein Fest für die Sinne.

Samstag, 26.10. / Sonntag, 27.10. je 10 – 15 Uhr

„Köstliche Aufstriche“ 12 Rezepte
Sonntag, 17.11. von 10 – 13 Uhr

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





Körper & Seele entlasten durch Fasten

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 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.

Parkhotel am Glienberg in Zinnowitz (Usedom) Heilfasten nach Buchinger

mit Fastenleiterin Britta Tackmann



Gönnen Sie sich diese persönliche Auszeit und machen Sie eine besondere Fasten-Erfahrung! Ich begleite und motiviere Sie täglich und betreue Sie individuell. Weiterhin werden Sie von den Sonnenstrahlen auf Usedom bei den täglichen Strand- und Waldspaziergängen verwöhnt! Tanz, Gymnastik, Yoga, Rückenschule, Anleitung und Anwendung einer Selbstmassage, Gespräche über die täglichen Befindlichkeiten, Vorträge und Handlungsempfehlungen für ein „Gutes Leben“ runden Ihre Wohlfühlzeit ab. Das vier Sterne Parkhotel am Glienberg in Zinnowitz wartet mit einem Wellnessbereich auf.

Termine 2019: 13. – 20.10. / 3. – 10.11. / 17. – 24.11.
Termine 2020: 5. – 12.1. / 19. – 26.1. / 2. – 9.2. / 16. – 23.2. / 1. – 8.3. / 15. – 22.3. / 29. – 5.4. / 19. – 26.4. / 3. – 10.5.

Weitere Termine und Anmeldung unter www.fastenanderostsee.com

Britta Tackmann · Fastenleiterin, Tanzlehrerin, Tanztherapeutin, Coach für Ernährung „Gutes Leben“ · Tel. 0176-96998543 · fastenanderostsee@email.de
www.fastenanderostsee.com

Mit Heike & Thilo Lars Schubert Fastenwochen an Nord- und Ostsee

Für unsere Fastenwochen haben wir unsere Partnerhotels sorgfältig ausgesucht. In allen Fastenhäusern garantieren wir eine hochwertige Bio-Qualität.

Fastentermine nach Dr. Buchinger oder Basenfasten mit Kochkurs:
Eiderstedt (Nordsee) Bio-Hotel Miramar 3. – 9.11. / 18. – 24.1. / 24. – 30.1. / 1. – 7.3. / 7. – 13.3.
Warnemünde Hotel Ostseeland 10. – 16.11. / 24. – 30.11. / 5. – 11.1. / 11. – 17.1. / 14. – 20.3. / 20. – 26.3.
Darß Haus Linden 27. – 02.11.
Ginkgo Mare / Haus Linden · 17. – 23.11. / 19. – 25.4.
Rügen Badehaus Goor 13. – 19.10. / 20. – 26.10. / 2. – 8.2. / 28. – 3.4. / 10. – 16.5. Volla Sano 1. – 7.12. / 7. – 13.12. / 22. – 28.2. / 26.4. – 2.5. / 2. – 8.5. / 9. – 15.5.

Heike Schubert & Thilo Lars Schubert · Lelkendorf · Tel. 039956-29581, 01590-2409206 · info@fasten-gesundsein.de · www.fasten-gesundsein.de

Gäste- & Gesundheitshaus Klatschmohn in Rieth am See Sanftes Basenfasten

von Silke Wendt



Für das Basenfasten und dem Fasten nach Dr. Otto Buchinger melden sich in den letzten Jahren immer mehr Interessierte. Auch im Gesundheitshaus Klatschmohn kann dieses Fasten mit Spaß und Freude erfahren werden. Beide Fastenformen dienen der Entgiftung und dem Schaffen eines neuen Bewusstseins für eine ausgewogene und auf hochwertig ausgewählte Lebensmittel ausgerichtete Ernährung.

Für die erste und sanfte Fastenerfahrung erfreut sich das Basenfasten großer Beliebtheit. Auch die Pfunde können purzeln, während die Kost in dieser Fastenform einen großen Genuss und eine neue Erfahrung in der gesunden Küche mit sich bringt.

Frische, mit Liebe zubereitete Gemüsemahlzeiten, Mandelkerne, Sprossen und frisch gepresste Säfte bilden die Basis in dieser alternativen Fastenform. Allein die Vielfalt der Sprossen, die sorgsam für die gesunde Küche gezogen werden, sind eine Bereicherung in der Mahlzeitenplanung. Beim Keimprozess von Samen, Getreide oder Hülsenfrüchten werden Fermente aktiv, bilden Vitamine und schließen die Wirkstoffe auf. Eine halbe Tasse Sprossen kann unter Umständen so viele Vitalstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralstoffe) enthalten, wie sechs Gläser frisch gepresster Saft.

Im Gesundheitshaus Klatschmohn wird in diversen Angeboten die gesunde Ernährung erlebbar gemacht. Als Oecotrophologin und ausgebildete Fastenleiterin (UGB) freue ich mich, meine Kenntnisse in einer von Idylle und Ruhe geprägten Umgebung liebevoll weitergeben zu dürfen.

Freie Plätze:
Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger:
9 Tage Fastenzeit vom 7.2. – 16.2.2020 oder 21.2. – 1.3.2020
12 Tage Fasten-Retreat vom 28.3. – 9.04.2020
Wunderbare Detox Erfahrung mit der Basenkur
wochenweise oder länger vom 8.5. – 8.6.2020

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

Fühlen Sie sich herzlich willkommen.
Ihre Silke Wendt



Gesundhaus Klatschmohn
Silke Wendt · Tel. 039775-20737
Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth
www.gesundurlaub-klatschmohn.de



Fasten · Kochen · Entspannen

Fasten an Ostsee & me(h)r

von Antje Schönemann



Raw-Fasten im Schloss Dettmannsdorf-Körlow im Recknitztal oder Fasten mit nur flüssiger Nahrung (nach Dr. Buchinger) im Ostseebad Nienhagen – das sind zwei Möglichkeiten, seinen Körper zu entgiften. Während der zahlreichen Wanderungen in kleinen Gruppen im wunderschönen Tal der Recknitz oder an der weitläufigen Ostsee (das Hotel befindet sich 150 m vom Strand entfernt) kann man den Alltag ganz einfach hinter sich lassen.

Zudem erwarten Sie weiterhin kreative Momente, Entspannungen und Gespräche unter Gleichgesinnten. Sie erhalten interessante Informationen über eine gesunde Lebensweise, ohne zum Asket zu werden. Mit der reinen Rohkost oder auch mit dem Fasten nach Dr. Buchinger regeneriert unser Körper in kürzester Zeit. Der Autophagieprozess (Zellreinigung) wird in Gang gesetzt. Wie heißt es so schön: Probieren geht über studieren!

Während des Rohkostseminars lernen Sie z. B. täglich schmackhafte Frischkost zuzubereiten. Für das gute Gelingen der Seminare erhalten Sie vorab ausführliche Informationen zur Vorbereitung auf die doch oft selten gewordene Zeit mit sich selbst. Ich freue mich jetzt schon, meine über 10-jährige Erfahrung in der Fastenbetreuung sowie mit kreativen Kochkursen der Vollwertkost an Sie weiter zu geben.



Fasten-Termine

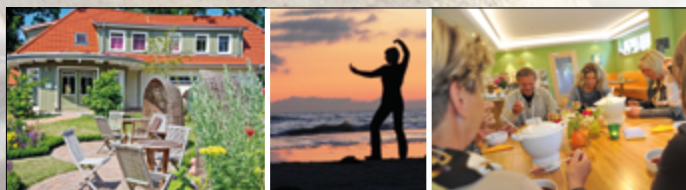
23. – 27.10.2019 Rohkostfasten im Schloss Dettmannsdorf-Körlow
04. – 10.01.2020 Abnehmen & Entgiften im Ostseebad Nienhagen
07. – 13.03.2020 Dr. Buchinger im Ostseebad Nienhagen
14. – 20.03.2020 Dr. Buchinger im Ostseebad Nienhagen
04. – 10.04.2020 Dr. Buchinger im Schloss Dettmannsdorf-Körlow



Fasten · Kochen · Entspannen mit Antje Schönemann
ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin & Fastenbegleiterin (GGB)
Tel. 0381–2004441 oder 0171–6511887
info@fasten-an-ostsee-und-meer.de
www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

Fasten im Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum

Ginkgo Mare in Prerow



Natur-Urlaub im Bio-Hotel, ökologische Zimmer, allergikergerecht, 100% Bio Genießen und Entspannen, GesundSein-Zentrum und Heilfasten, Massagen, Yoga, Tai-Chi und Meer... Wir bieten über das Jahr ca. 28 Fastenwochen an.

Ginkgo Mare · Buchenstr. 41a, 18375 Ostseebad Prerow
Tel. 038233-7013 · www.ginkgomare.de

Neu im Landhaus Kladow ab 2020

Fasten & Wandern

von Regina Paas

Unser schönes Landhaus Kladow wurde 2006 eröffnet – wir befinden uns direkt im LSG Sternberger Seenlandschaft, zwischen Schwerin (12 km) und Crivitz (4 km), am Warnow-Fluss. Die Kombination aus Pension & Ferienhaus sowie Kanuverleih hat sich im Sommer gut etabliert. Unsere Gäste können zwischen folgenden Buchungsoptionen wählen: Zimmer mit Frühstück oder Landhaus klein bis acht Personen sowie Landhaus komplett bis maximal 14 Personen. Damit ist das Haus als Pension, aber auch als Ferienhaus für Familien und Freunde als Selbstversorger, sehr gut geeignet. Das Haus verfügt über fünf Doppelzimmer und ein Appartement, eine große offene Küche als Aufenthaltsraum sowie eine große Grünfläche mit Grillplatz. Alle geschmackvoll eingerichteten Zimmer haben ein Duschbad mit WC und eine Terrasse bzw. Balkon. Sie können bei uns wunderbar entspannen und sich vom Alltagsstress erholen. Die ruhige Gegend lädt zu langen Spaziergängen, Fahrrad- oder Kanutouren ein.



Diese nahezu perfekten Voraussetzungen, verbunden mit meinen Lebenserfahrungen und gepaart mit meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin und Fastenleiterin, haben mich dazu bewogen, ab März 2020 das Programm „Fasten & Wandern“ NEU im Landhaus anzubieten.

Damit möchten wir Gäste ansprechen, die sich eine Auszeit gönnen möchten, die den Schalter für eine gesündere Lebensweise umlegen oder die aus dem sich immer schneller drehenden Hamsterrad aussteigen wollen. Gefastet wird nach Dr. Buchinger mit frisch gepressten Bio Säften, Tee und selbst zubereiteten Basensuppen. Sie werden merken: In der Gruppe fällt der Verzicht auf feste Nahrung viel leichter. Das Wohlbefinden steigert sich von Tag zu Tag nachhaltig. Die Wanderungen sind professionell geführt und verbinden Natur mit Kultur unserer Gegend.

Unser Team hat es sich auf die Fahne geschrieben, 12 Stunden am Tag für Ihr seelisches und körperliches Wohl zu sorgen.

Termine:

- 28.3.–4.4.20 / 18.–25.4.20 / 9.–16.5.20 / 6.–13.6.2020
- Sommerpause
- 5.–12.9.20 / 26.9.–3.10.20 / 10.–17.10.20 / 24.–31.10.20 / 7.–14.11.20 / 21.–28.11.2020

Bei Fragen oder Interesse rufen Sie mich gerne an. Unser Landhaus-Team und ich freuen uns auf Sie!

Regina Paas · Tel. 03863–225233 / 01525–1917111
Landhaus Kladow, Parkweg 9, 19089 Crivitz OT Kladow
kontakt@landhauskladow-mv.de
www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

Noch buchbare Fastenwochen:

Fasten und Feldenkrais 20.10.2019 / 26.04.2020
Herbstfasten 03.11.2019
Fastenwandern und Stille 10.11.2019 / 09.02.2020 / 17.05.2020
Fasten und kreativ sein 17.11.2019
Fasten und Entspannen 01.12.2019 / 08.12.2019 / 04.01.2020
Fasten und Bewusst-Sein 27.12.2019
Fastenwandern 26.01.2020 / 16.02.2020 / 23.02.2020
Fasten und kreativ sein 19.04.2020
Frühlingsfasten 03.05.2020
Fastenzeit und Kräuterlust 24.05.2020

Weitere Termine siehe www.ginkgomare.de



Entspannende Bewegungen mit Handicap

Yoga für ALLE

von Katrin Schorm

Kinder-Yoga oder Stuhl-Yoga hat sich langsam verbreitet. Aber Yoga mit Handicap? Warum nicht!



Foto: Anja Paap

Das Gute am Yoga ist: Anders als bei Teamsportarten übst Du Yoga zwar in der Gruppe aus, doch Du bist nicht auf andere angewiesen und umgekehrt. Es geht hier allein um Dich. Du kannst so weit gehen, wie es für Dich persönlich möglich und sinnvoll ist. Yoga bringt natürlich prinzipiell für jeden Menschen eine Menge an Vorteilen mit sich, sowohl körperlich als auch geistig. Doch gerade Menschen mit Handicap

leiden oft unter ihren Einschränkungen, ihren körperlichen Defiziten, den Blicken der anderen und den direkten oder indirekten Folgen ihrer Behinderung.

Yoga kann vor allem für besondere Menschen, die durch ihr Handicap im Leben eingeschränkt sind, ein sinnvoller Weg sein, ihre Defizite zu überwinden, Fähigkeiten an sich zu entdecken und neue Kraft, Mobilität und Selbstbewusstsein zu schöpfen. Der Geist wird entspannt und gleichzeitig angeregt, was wiederum die Konzentration und den inneren Stress reduziert.

Somit kann Yoga – vor allem langfristig – tatsächlich die Lebensqualität enorm verbessern.

Ich habe eine spezielle Weiterbildung absolviert und unterrichte Yoga für Menschen mit Handicap. Die Stunden unterscheiden sich von „normalen“ Stunden insofern, dass sie einfacher sind und langsamer, achtsamer ausgeführt werden. Spezielle Hilfsmittel, wie Yoga-Blöcke, Yogagurt oder auch ein einfacher Stuhl, können dabei schon eine großartige Hilfe und Unterstützung sein.

Außerdem sind die Gruppen in der Regel kleiner, damit ich besser auf den Einzelnen eingehen und Hilfestellungen leisten kann. Wichtig ist mir in meinen Stunden, dass trotz Handicap mit Leichtigkeit geübt wird.

Aktuell unterrichte ich in Berlin und in Hamburg (ab 2020). Individuelle Yogastunden und Workshops auf Anfrage.



Informationen und aktuelle Termine:

www.katrinschorm.de

Tel. 0173-8609828

Email: info@katrinschorm.de

Anbietersverzeichnis

Neue Netzwerkpartner

A Human Design System – Golden Path · **Stefanie Schuchardt** · Analyse, Beratung, Schulung, Vorträge, persönlich, telefonisch, per Skype · Schwerpunkte: Beruf, Beziehung, Erziehung, Gesundheit · ✉ Kurvenweg 5, 23970 Wismar · ☎ 0152-28523968 · info@stefanieschuchardt.de · www.stefanieschuchardt.de

B Landhaus Kladow · Pension & Ferienhaus & Kanuverleih an der Warnow · Inhaberin Regina Paas · Neu ab März 2020: Fasten & Wandern ✉ Kladow, Parkweg 9, 19089 Crivitz · Termine und Anfragen: ☎ 03863-225233 · kontakt@landhauskladow-mv.de · www.landhauskladow-mv.de

C „Von der Matte in's Leben...“ **Kathrin Engfer** · Yogalehrerin BDY / EYU Yogaunterricht in der Gruppe, Einzelunterricht unter therapeutischen Ansätzen, Yoga & Walking, Seminare, Yoga in Unternehmen, Yogareisen ✉ Feldstraße 30, 18209 Bartenshagen-Parkentin · ☎ 0163-1361392 www.yogakreisparkentin.de · www.yoga-gesundheitspraxis.de

Raw-Fasten im Schloss · Fasten auf Hiddensee · Kochen in Rostock Entspannen · Alles mit **Antje Schöne-mann** · ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin & Fastenbegleiterin (GGB) ☎ 0381-2004441 oder 0171-6511887 info@fasten-an-ostsee-und-meer.de · www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

Britta Tackmann · Fastenleiterin, Tanzlehrerin, Tanztherapeutin, Coach f. Ernährung „Gutes Leben“ · **Ostsee-Fastenkuren auf Usedom/Zinnowitz** i.V.m. Gymnastik, Yoga, Wandern, Tanz, Singen, Selbstmassage und Vorträge „Gutes Leben“ · ☎ 0176-96998543 · fastenanderostsee@email.de · www.fastenanderostsee.com

Raum Lübeck

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

Raum Nordwestmecklenburg

Hof Hoher Schönberg GbR · Jörg Altmann & Moritz Ahlhorn · erlebbarer Biobaumhof mit Rosenbaumschule, Ölmühle und Hofladen ✉ Kalkhorster Str. 37, 23948 Hohen Schönberg · ☎ 038827-888234 · www.hofhoher-schoenberg.de

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

D Atelier Kunstundtherapie-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

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.kloster-saunstorf.de

Raum Schwerin

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

Ganzheitliche, liebevolle Lebensberatung · **Michael Karpa** · Systemische Aufstellungsarbeit, Baubiologische Begutachtung ✉ Johannesstr. 15, 19053 Schwerin · ☎ 0179-2435501

F 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

Susanne Reiter · **Naturmahe Garten-gestaltung** · Naturgartenprofi, LA B. Eng · ✉ Dorfplatz 2, 19205 Stöllnitz ☎ 038853-183095 · www.susannereiter.de

Raum Rostock

G 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

Klang erleben im KlangKokon · **Claudia Patz** Klangmassagen mit Klangschalen, Gongs, Körperambulanz, Klangliege, Klangkonzerte, Klangreisen, Klang und Lyrik · ✉ Lagerstraße 10, 18055 Rostock · ☎ 0179-5278458 www.klangkokon.com

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

I Naturheilpraxis **Dr. Jörg Köhn** HP, prom. Biologe · 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

J 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

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

Halbinsel Fischland-Darß-Zingst

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

Mecklenburgische Schweiz

L 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

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

N **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.katrinschorm.de

Details unter:



YOGA – Ostseekurzurlaub

von Kathrin Engfer



Du magst die Ostseeküste und fühlst Dich auch zu einer rauen Jahreszeit hier am Meer wohl? Vielleicht übst Du auch Yoga? Dann ist genau dieses Angebot das Richtige für Dich! Im wunderschönen, unmittelbar hinter den Dünen der Ostsee gelegenen StrandResort Markgrafenheide biete ich diese Auszeit für Dich, liebe/r Yoga-Urlauberin/er und Deine Mitreisenden vom **17.–19.01.2020** an. **Programm, Anmeldung und Zimmerbuchung findest Du auf meinen Webseiten: www.yogakreisparkentin.de und www.yoga-gesundheitspraxis.de.**

Dich erwarten 5 Einheiten Yogaunterricht verteilt auf die einzelnen Tage des Wochenendes und die Möglichkeit, in einem großzügigen und wunderschön ausgestatteten Apartment zu übernachten und das Angebot der Halbpension zu genießen.

In dieser zauberhaften Umgebung und in einer überschaubaren, kleinen Gruppe, wird Dir das Ankommen und Entspannen leicht fallen. Genieße mit Gleichgesinnten Deine Auszeit am Meer.

Mein Angebot richtet sich gleichermaßen an Einsteiger als auch Geübte.

Ein Zimmerkontingent ist unter dem Stichwort „Yoga“ bis zum 01.11.2019 eingerichtet.

YOGA – OSTSEEKURZURLAUB
StrandResort Markgrafenheide

EINE KLEINE AUSZEIT FÜR DIE SEELE
INSPIRIERT VON DER NATUR
17.01. - 19.01.2020
mit Kathrin Engfer
Yogalehrerin (BDYIEVU)

tel 01 63.1 36 13 92 | yogakreis-parkentin@t-online.de
www.yogakreisparkentin.de

Termine

OKTOBER 2019

Dienstag, 08.10.2019

19:00 bis 21:00 Uhr Workshop **Vom Sinn des Lebens – der Weg der Seele** mit Christel Meyer · Viezen · J

Mittwoch, 09.10.2019

19:00 Uhr Vortrag **Human Design System „Erkenne Deine Einzigartigkeit“** mit Stefanie Schuchardt A · Hanse Merkur, Rabenhof 2, Wismar

Freitag, 11.10.2019

11.–13.10. Inspirationswerkstatt **„Zwei Seelen in der Brust“** mit Karsten Hort · Viezen · J

Samstag, 12.10.2019

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

Sonntag, 13.10.2019

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

Freitag, 18.10.2019

17:00 Uhr **Netzwerktreffen Ostsee in RETSCHOW** mit Cathrin Balzersen G · Fulgengrund 33, 18211 Retschow · Anmeldung über Cathrin Balzersen oder Katrin Schorm, ostsee@miteinandersein.net

18.–20.10. **Numerologie - Seminar** Teil 1 mit NC Dörthe Andres · Viezen · J

Freitag, 25.10.2019

25.–27.10. **Numerologie - Seminar** Teil 2 mit NC Dörthe Andres · Viezen · J

Samstag, 26.10.2019

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

Sonntag, 27.10.2019

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

Donnerstag, 31.10.2019

17:00 Uhr **Ahnentanz** mit Birgit Barkholz, Bio-danza, www.gesunde-leben.de · Viezen · J

NOVEMBER 2019

Samstag, 02.11.2019

12:00 Uhr **Schwitzhüttenzeremonie** mit Biber Wolfsherz Bilsengeist · Viezen · J

Sonntag, 03.11.2019

13:00 Uhr **Töpfern mit Freunden** mit Anne PETERSOHN · Viezen · J

Mittwoch, 06.11.2019

18:00 bis 19:00 Uhr Vortrag **Natürlich aus dem Stimmungstief** mit Katharina Wittenburg · Viezen · J

19:00 Uhr Vortrag **Human Design System „Erkenne Deine Einzigartigkeit“** mit Stefanie Schuchardt A · Hanse Merkur, Rabenhof 2, Wismar

Donnerstag, 07.11.2019

17:30 bis 19:30 Uhr Vortrag **Vom Bedürfnis zur Erfüllung** mit Heike Seemann · Viezen · J

Sonntag, 10.11.2019

12:30 bis 14:30 Uhr **Sofort stressfrei – Die Kunst der Entspannung** mit Entspannungspädagogin/HP Marlis Brehmer · Viezen · J

Mittwoch, 13.11.2019

18:00 bis 21:00 Uhr **Moxa – Therapie in Theorie und Praxis** mit Sylvia Gropp, Heilpraktikerin Viezen · J

Samstag, 16.11.2019

15:00 bis 17:00 Uhr Workshop **Zauberhafte Seifen herstellen** mit Marion Joost · Viezen · J

20:00 Uhr **Darshan mit OM C. Parkin** auf Gut Saunstorf - Ort der Stille · Saunstorf · E

Sonntag, 17.11.2019

10:00 bis 13:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen** mit den Jahreszeiten - Köstliche Speisen für ein langes Leben - und ein Fest für die Sinne! Thema **„Köstliche Aufstriche“** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · F

Mittwoch, 20.11.2019

18:00 bis 21:00 Uhr **Schröpfmassage Kurs** mit Sylvia Gropp, Heilpraktikerin · Viezen · J

Freitag, 22.11.2019

18:00 Uhr Vollwertküche: **Weihnachtsbäckerei** mit Antje Schönemann · Rostock · D

18:00 Uhr Infoveranstaltung **„Gesundheit trifft Nachhaltigkeit“** - frische Pflege- und Vitalprodukte aus Österreich mit Katrin Schorm Greifswald · N

22.–24.11. Seminar **Einweihung in die Kraft der violetten, türkisen, grünen, weißen und rosa Flammen** mit NC Dörthe Andres · Viezen · J

Sonntag, 24.11.2019

11:00 Uhr Infoveranstaltung **„Gesundheit trifft Nachhaltigkeit“** - frische Pflege- und Vitalprodukte aus Österreich mit Katrin Schorm Greifswald · N

Samstag, 30.11.2019

14:00 Uhr **Adventsgesteck basteln** mit Susanne Küster – Floristin und HP · Viezen · J

DEZEMBER 2019

Donnerstag, 05.12.2019

19:00 Uhr Vortrag **Human Design System „Erkenne Deine Einzigartigkeit“** mit Stefanie Schuchardt A · Hanse Merkur, Rabenhof 2, Wismar

Samstag, 07.12.2019

20:00 Uhr **Darshan mit OM C. Parkin** auf Gut Saunstorf - Ort der Stille · Saunstorf · D

14:00 – 17:30 Uhr Seminar **Yoga & Dankbarkeit** – Ein vorweihnachtliches YogaRetreat mit Kathrin Engfer · Villa Weitsicht · Bad Doberan · C

Donnerstag, 12.12.2019

19:00 Uhr **Netzwerktreffen Ostsee in ROSTOCK- Vorstellung RINGANA Frischkosmetik mit Katrin Schorm N** · Ökohaus, Hermannstrasse 36, Rostock · Anmeldung ostsee@miteinandersein.net

Samstag, 14.12.2019

13:00 bis 14:30 Uhr **Klangschalenmeditation** mit Dörthe Andres · Viezen · J

Samstag, 21.12.2019

15:00 Uhr **Winter-Sonnen-Wende – Glücksamulette anfertigen** und weihen auf dem Elfenhof mit Dörthe Andres · Viezen · J

Regelmäßige Termine

Ginkgo Mare Ostseebad Prerow · K 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
Yogabala freitags 17–18 Uhr
Yoga für Alle freitags 18–19:30 Uhr

Der Elfenhof Viezen · J Vollmond Blutmond 13.10. 15-17 Uhr / Nebelmond 10.11. 15:30-17:30 Uhr
Jahreskreisfeste 31.10. Samhain-Fest 17 Uhr / 21.12. Winter-Sonnen-Wende – Glücksamulette anfertigen ab 15 Uhr

Meditations-Reisen mit Cathrin Balzersen. donnerstags 18 Uhr Meditation für Anfänger mit Einführungskurs und 19 Uhr Meditationsabend – in kleinen Gruppen. Beide Termine nur mit Anmeldung 038203-429166 · Retschow · G



ELPH – Easy Life Program for Harmony Weg des Herzens nach Mhaádeii

von Cathrin Balzersen

In meiner Praxis Leben in HARMONIE und LEBENSFREUDE stehen die ganzheitliche Lebensberatung und das ELPH-Coaching im Mittelpunkt. Das ELPH-Coaching ist ein ganzheitliches Coachingverfahren, welches die Harmonisierung unterschiedlicher Lebensbereiche unterstützt und in einen Zustand von dauerhaftem Frieden führt.

Das ELPHing ist neben dem Beratungsgespräch ein wesentlicher Bestandteil des ELPH-Coachings. Hierbei werden mentale, emotionale und physische Blockaden in der Körperstruktur gelöst. Die Tiefenentspannung, die Du hierbei erfährst, gibt Dir neue Kraft für Deinen Alltag und ein positives Lebensgefühl. Sie führt Dich sanft in einen Bewusstwerdungsprozess, aus dem heraus neue Lösungen gefunden werden können. Die hierbei eingesetzten natürlichen ELPH-Essenzen wurden von Mhaádeii entwickelt, um die Prozesse über die Körpersysteme zu unterstützen. Sie können auch unabhängig von einem ELPH-Coaching angewendet werden, um eigene Prozesse zu aktivieren oder Reinigungsprozesse anzuregen.

Ein ELPH-Coaching empfehle ich Dir, wenn Du Deine Persönlichkeit entfalten, Frieden und natürliche Lebensfreude verwirklichen und Dein Leben besser verstehen möchtest. Bei psychosomatischen Symptomen, körperlichen Beschwerden, Erschöpfungs- und Müdigkeitserscheinungen, Schlafstörungen, Depression, Burnout oder Leistungsdruck im Berufsalltag empfehle ich Dir eine entspannende und effektive Auszeit in der Natur mit themenorientierten ELPHings und ELPH-Coaching.



Von Herzen – Cathrin Balzersen
ELPH-Coach und Beraterin
Tel. 038203-429166
www.cba-lebensberatung.com

Naturfriseur Fründt in Schwerin

von Birgit Fründt

Gönnen Sie sich etwas Gutes – lassen Sie Ihre Haare in entspannter Atmosphäre natürlich frisieren!

Mittlerweile haben mich viele Frauen und Männer als Naturfriseurin entdeckt und schätzen gelernt. Nicht nur all jene, die unter Überempfindlichkeit, Hautproblemen und Allergien leiden, sondern auch jene, die den Wohlfühlfaktor mit ätherischen Ölen bei mir zu schätzen wissen.



Natürlich frisieren?

Alleine der Gedanke daran tut gut, in einer Zeit, in der wir mit chemischen Mitteln geradezu überhäuft werden und immer mehr Menschen unter Hautproblemen und Allergien leiden. Bei mir werden nicht nur einfach die Haare geschnitten und frisiert. Hier angekommen, können Sie sich erst einmal bei sanfter Entspannungsmusik und einer wohltuenden **Bürstenmassage** entspannt zurücklehnen.

Das Haar wird mit **natürlichen Farbpigmenten von Pflanzen** gefärbt. Es werden **nur** hochwertige, ausschließlich auf Naturbasis beruhende Produkte verarbeitet. Die Produktserien „Schönes Sein“ – langjährig im Markt bekannt – bekommen die Kunden **ausschließlich** im Salon von Birgit Fründt. Aromatische Kräutertees tragen zusätzlich zum Wohlfühlklima bei.

Wenn man den Menschen, der einen morgens im Spiegel anschaut, wirklich mag, dann ist das „Schönes Sein“.

Bei Birgit Fründt stehen nicht nur Haut und Haar im Mittelpunkt, sondern der Mensch. Ihr Ziel ist es, durch ein liebevolles, ganzheitliches Frisieren den Kunden dabei zu helfen, ein Stück zu sich selbst zurück zu finden.



Naturfriseur Birgit Fründt
Fritz-Reuter-Str.29, 19053 Schwerin
Tel: 0385-7451086
www.naturfriseur-schwerin.de

Ein Garant für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit Human Design System

von Stefanie Schuchardt



Das Human Design ist ein bemerkenswertes Instrument, das die Einzigartigkeit eines jeden einzelnen Menschen zeigt. Die Grundlage einer persönlichen Analyse ist eine zuvor erstellte, individuelle Körpergrafik. Diese Grafik enthält Informationen über Stärken, Qualitäten und Potentiale.

Am 9.10. / 6.11. und 5.12.2019 jeweils 19 Uhr finden die nächsten Info-Veranstaltungen in Wismar, Rabenhof 2, statt. Um Anmeldung wird gebeten.

Selbstverständlich berate ich Sie auch gerne persönlich. Rufen Sie mich einfach an. Ausführliche Informationen finden Sie auch unter: www.StefanieSchuchardt.de

Herzlichst – Stefanie Schuchardt

Tel. 015-28523968 · www.stefanieschuchardt.de

Buchvorstellung: GLÜCK in jedem Raum Mit der Räucherfrau unterwegs

von Bhagavati P. Hafen



Unser Zuhause ist der Ort, an dem wir Kraft schöpfen, zur Ruhe kommen und uns rundum wohlfühlen. Doch in vielen Räumen wirken alte, fremde Energien, die genau das verhindern. Mit einer energetischen Hausreinigung können wir diese nicht nur auflösen, sondern mithilfe der Kräuter, Harze und Hölzer auch neue Informationen in unsere vier Wände hineinbringen – ob zu Hause oder in den Räumen, in denen wir arbeiten.

Im Buch beschreibt Bhagavati P. Hafen ihre Besuche in ganz Deutschland und wie sie mit der Räucherschale im Gepäck energetische Störfelder mit dem Rauch von Dammar über Rose bis Zeder sowie dem heilsamen Klang von Mantras transformiert. In diesen 21 inspirierenden Geschichten begleiten Sie die Räucherfrau zu den unterschiedlichsten Menschen und Häusern. Lebendig erzählt und informativ ist jede Geschichte so einzigartig, dass Sie die vielfältigen Wirkungsweisen der Räucherstoffe kennenlernen: Sie erfahren, dass der Beifuß nicht nur reinigt, sondern auch Segen schenkt, Bernstein die Sonne in Ihre Räume strahlen lässt und Gänseblümchen Ihnen die Leichtigkeit Ihrer Kindheit zurückbringt.



Zahlreiche Tipps zum Sammeln und Trocknen des Räucherwerks und kleine Transformationsrituale runden diesen außergewöhnlichen Ratgeber ab, mit dem auch Sie das Glück in jeden Raum bringen können!

Flexobroschur: 160 Seiten / Schirner Verlag; Auflage: 1 (15. August 2019)
ISBN-13: 978-3843413978

Und natürlich kommt sie gern auch bei Ihnen vorbei, wenn Sie Bhagavatis Arbeit kennen lernen sowie Ihre Räume ebenso in eine Wohlfühloase verwandeln möchten.

Bhagavati Petra Hafen · Hamburg
Tel. 040-4801799 oder 0179-6603894
www.reiki-lichtheilung.de