



MITEINANDERSEIN

Ostsee · Februar bis Mai 2020

Nr. 22

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Tipps

Gesund und fit in den Frühling

Seite 3

Ayurveda

Amnanda-Therapien

Seite 4

Entschlacken und Abnehmen

Fasten

Seite 5

Aktuelles unter www.miteinandersein.net





Aktuelles aus dem Netzwerk Miteinander in den Frühling

von Ann König & Katrin Schorm

Ein neues Jahr und Jahrzehnt hat begonnen. Ob diese zoer wieder golden werden, bleibt abzuwarten. Es besteht jederzeit die Chance auf Weiterentwicklung hin zu einem gesünderen, bewussteren und mehr mitfühlenden Wesen. Dafür braucht es klare Entscheidungen und die passende Intention. Unser Netzwerk MiteinanderSein ist dafür da, dass wir Dich auf diesem Weg begleiten, stärken und uns austauschen, um gemeinsam vorwärts zu gehen. Im Miteinander geht vieles einfacher.

An dieser Stelle danken wir von ganzem Herzen allen, die unsere Netzwerkarbeit unterstützen oder in der Vergangenheit unterstützt haben, sei es durch eine aktive oder passive Partnerschaft, Kooperation, als Koordinator, durch Spenden sowie unseren Familien und Freunden. Es erfüllt uns mit großer Freude und Dankbarkeit, wie viele Menschen wir in den letzten Jahren bei ihren Schritten hin zu mehr Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit begleiten durften.

Rückblick

Das Jahr 2019 haben wir mit unserem letzten Netzwerktreffen im Ökohaus in Rostock ausklingen lassen. Beim gemütlichen Beisammensein habe ich, Netzwerkkoordinatorin Katrin Schorm, das österreichische Familienunternehmen RINGANA und dessen nachhaltige

Philosophie sowie frische Pflege- und Vitalprodukte vorgestellt. Jeder konnte die Produkte fühlen, schmecken und schnuppern und damit eintauchen in die RINGANA-Welt der Frische. Bei einer köstlichen, selbstgemachten Möhren-Orangen-Ingwer-Suppe konnte im Anschluss geredet und genetzt werden. Es war ein schöner Abschluss eines erfüllten MiteinanderSein-Jahres mit vier inspirierenden Netzwerktreffen im Ostseeraum.



Nächstes Netzwerktreffen

Das nächste Netzwerktreffen wird am **13.02.2020 im Landhaus Kladow bei Regina Paas** stattfinden. Beginn ist 18 Uhr. Es kann auch übernachtet werden. Anmeldung bzw. Buchungen und Infos direkt bei Regina Paas (Tel. 03863-225233 oder E-Mail: kontakt@landhauskladow-mv.de) oder bei Katrin Schorm.

Orte für weitere Netzwerktreffen gesucht

Wenn Du Ideen hast, wo wir uns das nächste Mal treffen könnten oder Du einmal Gastgeber sein möchtest, um Deine Räume bzw. Angebote vorzustellen, melde Dich gern bei Katrin.

Nächste MITEINANDERSEIN Ostsee-Ausgabe

Für die nächste Sommerausgabe Juni bis September 2020 ist der **Einsendeschluss der 7. Mai 2020**. Das Sonderthema lautet „Heilsames Yoga“.



Mit dieser Ausgabe wünschen wir Dir einen erfrischenden Start in den Frühling. Lest gern unsere Tipps und Angebote, um fit und gesund den Winter hinter Euch zu lassen.

Liebe Grüße von Herzen von
Katrin Schorm und Ann König

Impressum

Herausgeber: Netzwerk MiteinanderSein
Ann König & Uwe Reiher
Hauptstraße 133
08359 Breitenbrunn
Tel. 037756-879730
redaktion@miteinandersein.net

Redaktion: Ann König (Vi.S.d.P.)
Uwe Reiher (Vi.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: 3000 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 und zeigt 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 und anbieten und tausche Dich mit ihnen aus.

Individuelle Anzeigen / Textbeiträge

ab 51,00 € netto / 60,69 € brutto; Preisliste:
www.miteinandersein.net/magazin/

Netzwerkpartnerschaft*

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

*BASIS ab 142,00 € netto / 168,98 € brutto pro Jahr, aktuelle Konditionen siehe www.miteinandersein.net

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



Regionale Koordinatoren

- **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
- **Olbernhau** – Yvonne Scholz, olbernhau@miteinandersein.net
- **Leipzig-Halle** – neue Koordinatoren gesucht: leipzig-halle@miteinandersein.net
- **Dresden-Elbland** – Kirsten von der Heiden, Therése Stoll, dresden-elbland@miteinandersein.net
- **Ostsee** – Katrin Schorm, ostsee@miteinandersein.net

Soziale Netzwerke

Whatsapp-Gruppe Ostsee: 01522-2547608
Telegram-Kanal: t.me/miteinandersein
Facebook/Instagram/YouTube: #Miteinandersein



Tipps und Auszeit auf Usedom Gesund und fit in den Frühling

von Katrin Schorm

Die Natur erwacht aus der Winterruhe und trotzdem fühlen wir uns gerade jetzt oft schlapp und müde: Die berühmte Frühjahrsmüdigkeit entsteht, weil der Körper nur langsam aus der Winterruhe zurückkehrt. Hier sind ein paar Tipps, wie Du schnell Energie tanken kannst:

Frisches Essen

Leicht, frisch und gesund – so geht das perfekte Frühlings-Menü! Die Natur hält jetzt saisonale, vitaminreiche Köstlichkeiten bereit, die unserer Gesundheit richtig gut tun. Gegen die Frühjahrsmüdigkeit und zur Entlastung des Körpers hilft es, einmal in der Woche nur frische, natürliche Lebensmittel zu essen. Spinat, Weißkohl, Radieschen, Feldsalat, Chicorée, Äpfel, Kartoffeln können an diesem Tag auf Deinem Teller sein. Der Frühling ist außerdem die ideale Zeit Neues zu probieren. Wie wäre es zum Beispiel an einem Tag in der Woche vegan/vegetarisch zu essen? Das gibt dem Körper neue Kraft und schärft sein Geschmacksempfinden. Dann nehmen wir verschiedene Aromen intensiver wahr – und können die leckere Frühlingsküche umso mehr genießen.

Die Sinne beleben

Mit Farben lässt sich nachweislich unsere Stimmung beeinflussen. Energie geben uns vor allem Gelb- und Rottöne. Für einen Gute-Laune-Kick zwischendurch reichen schon bunte Blumen, ein farbenfroher Desktop-Hintergrund oder ein Pullover in Sonnenfarben. Auch Düfte beeinflussen unser

Unterbewusstsein und damit unsere Laune: Zitrone, Rosmarin und Basilikum beleben, Rose, Lavendel und Vanille helfen dabei, zu entspannen. Verreibe ein paar Tropfen ätherisches Öl zwischen den Händen, lege diese vors Gesicht und atme tief ein. Oder gib ein paar Tropfen ins Badewasser oder die Bodylotion.

Bewegung und frische Luft

Sonne und Sauerstoff geben dem Körper Energie. Starte am besten gleich energiegeladener in den Tag: Vorhänge beiseite ziehen, Fenster öffnen, tief einatmen. Nutze zudem jede Gelegenheit für einen kleinen Spaziergang oder einen Ausflug mit dem Fahrrad. Das tut der Seele und Deinem Körper gut. Denn Bewegung im Freien versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System auf Trab gebracht. Also, mach doch in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang. Vielleicht hast Du auch Lust, neue Sportarten auszuprobieren, z. B. Trampolinspringen oder Yoga unter freiem Himmel? Damit gibst Du Deinem Körper neue Impulse und tankst neue Energie.

Kleine Auszeit am Wolgastsee 22.–27.4.

Dem Alltag kurz zu entfliehen gibt oft neue Kraft. Wie wäre es mit einem Kurzurlaub auf der sonnenreichsten Insel in Deutschland?

Vom 22.-27.04.2020 bietet das Hotel „Idyll am Wolgastsee“ auf Usedom erstmals das



Entspannungsprogramm „Relaxing Flow“: Das kleine Hotel im Stil der Bäderarchitektur liegt am malerischen Wolgastsee, umgeben von Laub- und Nadelwäldern; mit Badestrand, Spielplatz & Bootsverleih. Das ruhig gelegene Haus verfügt über gemütlich eingerichtete Einzel-, Doppel- und ein Familienzimmer. Alle Räume sind Nichtraucherzimmer. Parkplätze sind für die Hausgäste inklusive. Auch im Restaurant stehen Genuss und eine Atmosphäre mit viel Charme im Vordergrund.

Das Relaxing Flow-Programm ist Deine Auszeit für fünf Tage mit Yoga am Morgen, Klimawaldwanderung, Access Bars®-Session und noch viel mehr.

Anmeldung direkt beim Hotel bei Frau Günther:
Tel. 038378–22116
E-Mail guenther@urlaub-auf-usedom.de

Nähere Informationen: www.urlaub-auf-usedom.de

Mung Dal von grünen Mungbohnen (Heilsuppe)

Rezept-Tipp von Bärbel Kirschke



Zutaten:

- 2 EL Ghee oder Sesamöl (vegan)
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- je 1 TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander (Samen oder Pulver)
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Asafoetida (Hing) oder deutsch: Teufelsdreck (wirkt Blähungen entgegen)
- 3 Lorbeerblätter
- 150 – 250 g grüne Mungbohnen
- nach Belieben ergänzt mit grünem Blattgemüse, Broccoli, Fenchel, Zucchini
- ¾ – 1 Liter Wasser
- 1 TL Steinsalz
- frische Kräuter zur Garnierung

Zubereitung

1. Die Mungbohnen über Nacht oder 1-2 Tage einweichen. Das Einweichwasser wegschütten, die Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
2. Ghee in einem Topf erhitzen. Klein geschnittene Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazu geben und andünsten.
3. Die Gewürze (wenn sie ganz sind, vorher im Mörser zerkleinern) in den Sud geben und anrösten.
4. Mungbohnen, Lorbeerblätter und das zerkleinerte Gemüse dazu geben, anschmoren und mit Wasser auffüllen.
5. 30 – 40 Minuten köcheln lassen, zum Schluss salzen, nach Belieben fein pürieren oder die Suppe wie einen Eintopf servieren.

Zubereitung im Thermomix

1. Die Zwiebel (halbiert), die Ingwerwurzel (quer zur Faser in Scheiben geschnitten) und den Knoblauch in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern
2. Ghee und alle gemahlene Gewürze dazu geben 5 Min. / Varoma / Stufe 1
3. Mungbohnen, Lorbeerblätter, Wasser und Gemüse nach Wahl zugeben, 28 Min / 100° / Stufe 1 oder Linkslauf. Salz zugeben und nach Wunsch pürieren.

Grüne Mungbohnen enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß. Sie sind weniger blähend als andere Bohnen und helfen dabei, Toxine (auch Schwermetalle) aus dem Körper zu lösen; stimulieren das Verdauungsfeuer und harmonisieren alle drei Doshas. Wird das Salz erst zum Schluss dazu gegeben, werden die Bohnen schneller weich. Möchten wir ein Püree herstellen, geben wir weniger Wasser dazu.

Zur kleinen Kuranwendung kann die Suppe bei Hungergefühl circa drei Tage lang gegessen werden. Es ist ein ausgezeichnetes, traditionelles Rezept zur Entschlackung und Regeneration des Körpers.

Ayurvedische Kochkurse

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

Vegetarisch, auf Wunsch vegan
Samstag 26.5. / Sonntag, 17.5. je 10 – 16 Uhr

„Köstliche Aufstriche“ 12 Rezepte
Freitag, 21.2. / 20.3. von 16 – 19 Uhr



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



Fortsetzung Ayurveda-Reihe

Amnanda Moksha / Amnanda Marma

von Bärbel Kirschke

Amnanda Moksha

„Amnanda Moksha“ ist eine ayurvedische Ölbehandlung. „Amnanda“ als ein Wort aus dem Sanskrit bedeutet es „Weg der Freude“ oder „Weg zum Licht“. „Moksha“, ebenfalls aus dem Sanskrit, bedeutet „Befreiung“.



Foto: Fotolia.com, Evgeny Atamanenko

Befreiung von Blockaden...

Bei dieser Methode geht es um die Befreiung von inneren Blockaden, von Denkmustern, welche unsere persönliche Freiheit, Selbstbestimmtheit und Entscheidungsfreiheit einschränken. Jeder Mensch hat Erfahrungen mit Blockaden und deren vielfältigen Auswirkungen. Ebenso vielschichtig sind auch die oft unbewussten Ursachen. Immer stammen sie aus Lebenserfahrungen, Prägungen, Konditionierungen und genetischen Vorbedingungen. Es stellt sich die Frage:

„Darf ich wollen, was ich will?“

Der Prozess der Befreiung von inneren Blockaden geschieht durch die achtsame ayurvedische Öl-Behandlung, die den Stoffwechsel anregt. Das bedeutet, es werden Hormone, Enzyme und Neurotransmitter aktiviert. Damit beginnt ein Anstoßen von Fühlen und Denken in einem Kontext von Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit. Dies löst neue, positive Gefühle aus, was wiederum eine neue, positive Selbstreflexion nach sich zieht und bisherige Blockaden in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen.

Amnanda Moksha-Behandlung

Der „Amnanda Moksha“ Prozess läuft über 6 Behandlungen in einem Zeitraum von 6 Monaten mit monatlich einer Ölung. Die Zeit zwischen den Behandlungen wird gebraucht, um den Kreislauf von Fühlen, Denken, Selbstreflexion und Veränderung in den Alltag zu integrieren. Kosten für eine Behandlung: 65 €

(Diese Behandlung und die Fortbildung sind aktuell nur für Frauen vorgesehen. Von Frauen – für Frauen.)

Ausbildung zur Amnanda Moksha-Therapeutin

6 Tage – Kosten pro Ausbildungstag 90 €

- Moksha 1 27. März 2020
 - Moksha 2 24. April 2020
 - Moksha 3 29. Mai 2020
 - Moksha 4 26. Juni 2020
 - Moksha 5 31. Juli 2020
 - Moksha 6 28. August 2020
- jeweils freitags 9 – 16 Uhr



Foto: Fotolia.com, Dmitry Neumov

Amnanda Marma

Amnanda Marma ist eine Behandlung zur Minderung oder Beseitigung von Schmerzen. Hierbei geht es nicht um die ayurvedischen Marma (Energie)punkte. Amnanda Marma basiert auf der Kombination von physischer Berührung und meditativer, kognitiver Arbeit. Möglich ist auch die Behandlung psychischer Schmerzen.

Der Schmerz-Klient geht auf eine innere Reise und beschreibt dem Therapeuten die dabei auftauchenden Bilder. Während der gesamten Behandlungsdauer berührt der Therapeut sanft die Schmerzstelle. Im Mittelpunkt steht die Interpretation des Schmerzes durch den Klienten. Während der inneren Reise wird über neue neuronale Verbindungen das Schmerzempfinden positiv verändert. Im Kontext von Sicherheit und Vertrauen verliert der Schmerz seine Intensität bis hin zur vollständigen Auflösung.

Anders als bei einer Gesprächstherapie, beeinflusst der Therapeut nicht die Entwicklung der Bilder seines Klienten. Allerdings ist die Anwesenheit des Therapeuten und dessen Berührung und Begleitung bereits eine Intervention. So unterscheiden wir innerhalb der Behandlung zwischen erlaubten und nicht erlaubten Interventionen. Das ist einer der Unterschiede zur Gesprächstherapie oder zur medikamentösen Therapie und der Kern der Amnanda Marma Behandlung.

Der Amnanda Marma Prozess läuft überwiegend unbewusst im Klienten ab. Bewusst bleibt die Schmerzempfindung und deren Veränderung.

Amnanda Marma Behandlung

Wie oft eine Amnanda Marma Behandlung durchgeführt werden muss, hängt von der Entwicklung der Schmerzempfindung ab. Oftmals reicht bereits eine Behandlung aus zur erheblichen Erleichterung bis hin zur Beseitigung des Schmerzes.

Kosten für eine Behandlung: 65 €

Ausbildung zum/zur Amnanda Marma Therapeut/in

6 Tage – Kosten pro Ausbildungstag 90 € / jeweils 9 – 16 Uhr

- Marma 1 28. März 2020 Samstag
- Marma 2 26. April 2020 Sonntag!
- Marma 3 30. Mai 2020 Samstag
- Marma 4 27. Juni 2020 Samstag
- Marma 5 01. August 2020 Samstag
- Marma 6 29. August 2020 Samstag

Teilnehmer, die pro Ausbildung alle 6 Workshops durchlaufen, erhalten ein Amnanda-Zertifikat und werden Teil der Gemeinschaft – für die wir über die Amnanda Homepage www.amnanda.eu auch werben.



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

PRINTDESIGN WEBDESIGN AUDIODESIGN

WWW.MANUFAKTUR-MEDIEN.DE

Endspurt im Landhaus Kladow

RP Fasten & Wandern-Programm 2020

von Regina Pass

Nun ist es bald soweit: Wir starten am 23.03.2020 mit unserer 1. Fasten & Wandern-Woche im Landhaus Kladow und sind bestens vorbereitet.

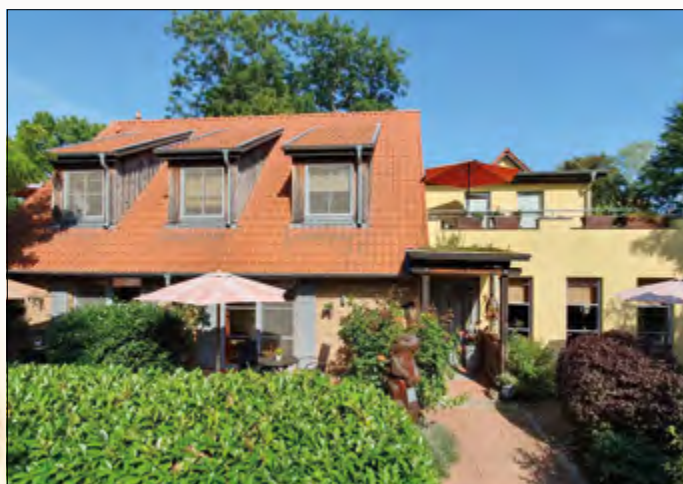
Unsere Partner sind:

Petra Zoschnik, eine erfahrene Wanderführerin, die uns auf zwei Wanderungen die wunderbare Gegend im Landschaftsschutzgebiet Sternberger Seenland rund um das Warnowtal mit interessanten Details näher bringen wird; **Angela Mirus** vom Yogastudio in Crivitz sowie **Ursula Schönfeld** aus Weberin, eine erfahrende Biologin, Heilpraktikerin und Expertin in Kräuterkunde.

Bei Bedarf steht uns zusätzlich ein erfahrener Fastenbegleiter und Heilpraktiker aus Hamburg mit Rat und Tat zur Seite, der Sie die Fastenzeit durch eine Ohrakupunktur noch positiver erleben lassen könnte und der dem einen oder anderen möglicherweise helfen kann, seine ungesunden Laster, wie z. B. das Rauchen, aufzugeben.

Gefastet wird zunächst nach Dr. Buchinger mit Tee, Honig und frischer Fastenbrühe – alles in Bioqualität. Bei Bedarf und nach den ersten Erfahrungen könnte zukünftig auch Basenfasten oder Saftfasten dazu kommen. Das wird sich entwickeln und ist abhängig von den Wünschen unserer Gäste. Wir haben den kleinen, gemütlichen Saunabereich um einen Anwendungsraum erweitert und verwöhnen unsere Gäste gerne mit verschiedenen Massagen und unterstützen damit den Reinigungs- und Entgiftungsprozess über die Haut.

Die Fastenwochen sind also sehr interessant und abwechslungsreich gestaltet. Aber keine Angst, es bleibt entspannt! **Ruhe und Power = RP Fasten & Wandern**, bilden eine ausgewogene Harmonie! Sie können aktiv sein und kommen dadurch schneller in eine positive Fastenstimmung ohne schlapp zu werden. Sie haben aber auch ausreichend Zeit, um sich zu entspannen! Das Motto ist: „Nichts muss, alles kann“.



Sie entscheiden selbst, für sich und Ihren Körper. Wir unterstützen Sie sehr gerne dabei mit ganz viel Fachkompetenz, Zuwendung und Liebe zum Detail. Lassen Sie sich darauf ein! Fasten macht gesund und glücklich!

Sichern Sie sich rechtzeitig einen freien Platz zum Jahres-Sonderpreis 2020!

Aktuelle Termine: www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de oder telefonisch unter 03863-225233.

Herzlichst – Ihr Landhaus Team

Landhaus Kladow · Parkweg 9 · 19089 Crivitz OT Kladow

Die EEA-Formel als Prophylaxe für ein gesundes, gutes Leben

Entgiften – Entschlacken – Abnehmen durch Fasten

von Britta Tackmann

Die Winterzeit ist für die meisten Menschen mit überhöhtem Zucker- und Fettkonsum verbunden, so dass sie an Gewicht zunehmen. Hinzu kommt in der dunklen Jahreszeit oft der Verzicht auf Bewegung, da der innere Schweinehund einem nach Feierabend Sportaktivitäten aus- und zum TV-Sessel mit Naschwerk zuredet.

Zivilisationskrankheiten (z.B. Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Gicht, Gelenkschmerzen) werden durch diesen ungesunden Lebensstil verursacht. Das Entstehen von Zivilisationskrankheiten kann nicht auf einen einzigen Faktor zurückgeführt werden.

Meist ist es die Kombination von verschiedenen Ursachen, die zu einer der vorgenannten Krankheiten führen wird. Das kann z.B. zu viel Zucker, Weizenmehl, Fertignahrung, Stress, Nikotin, Alkohol, Lärmbelastigung, Umweltgifte und Bewegungsmangel sein.

Die EEA-Formel dient der Vorbeugung und Heilung von Zivilisationskrankheiten und führt zur Entgiftung des Körpers, Abklingen und Beseitigung von Krankheiten, Linderung von Schmerzen, besserer Konzentration und Wahrnehmung sowie letztendlich zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

In der Fastenwoche nach Dr. Buchinger an der Ostsee wird dem Körper nur Wasser, Tee, Obstsaft und Gemüsebrühe zugeführt. Der Körper gewöhnt sich daran, keine Nahrung zu bekommen und greift seine Reserven an. Damit er sich möglichst schnell aus den Fettreserven bedient, wird sich täglich bewegt, damit das Eiweiß in den Muskeln verbleibt und diese nicht erschlaffen. Nur wenn wir unserem Körper keine feste Nahrung zuführen, braucht er keine Energie zur Verdauung, die Organe können sich ausruhen und er kann sich auf die Reparatur von Defekten und um die Ausscheidung festgesetzter Schlacken und Gifte kümmern. Erst ein nicht belasteter Körper kann sich selbst helfen.

Es findet also eine Aktivierung des Immunsystems für den Zweck der Selbstheilung des Körpers statt.

Die individuelle Begleitung der Fastenzeit durch die Fastenleiterin Britta Tackmann beinhaltet viel Abwechslung, wie tägliche Wanderungen am Meer und im Wald, Gymnastik, Rückenschule und Tanz, Vorträge rund um das Fasten und Handlungsempfehlungen für ein gutes Leben. Auf Usedom wartet das Parkhotel „Am Glienberg“ mit einem Wellnessbereich inkl. Schwimmbad auf. Nach der Fastenwoche gehen die Fastenden befreit vom Ballast der Seele, entspannt, willensgestärkt und um einige Kilos leichter in die Frühlingszeit!

Termine und Anmeldung bei: Britta Tackmann, Fastenleiterin und Tanzlehrerin
Tel. 0176-96998543 · fastenanderostsee@email.de
www.fastenanderostsee.com





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.

Termine für Infoabende / Vorträge bitte erfragen.

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. 0152–28523968 · www.stefanieschuchardt.de

Gesundhaus Klatschmohn im Riether Winkel Fasten nach Dr. Otto Buchinger

von Silke Wendt

Auszeit und Reset für Körper, Seele und Geist. 9 Tage Fasten incl. zwei Aufbau Tagen, div. Bewegungs- und Entspannungsangeboten mit Fitness, Yoga, Massage, Osteopathie, Salzgrotte, Meditation, spektakuläre naturkundliche Wanderung.



Nächste Termine:
Fr. 07.02. – So. 16.02.2020
Fr. 21.02. – So. 29.02.2020

12 Tage April 2020 mit Aufbau Tagen
Sa. 28.03. – Do. 09.04.2020
www.gesundurlaub-klatschmohn.de/fastenundentgiftungen

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

Veranstaltungsübersicht

Donnerstag, 06.02.2020

18:00 Uhr Infoveranstaltung **Naturkosmetik und Bio-Vitalstoffe aus Österreich** mit Katrin Schorm · Greifswald · www.schorm.ringana.com

Freitag, 07.02.2020

16:00 bis 18:30 Uhr Kurs **Geführte Meditationen-Reisen für Harmonie und Lebensfreude** mit Cathrin Balzersen · Retschow · www.meditations-reise.com

Dienstag, 11.02.2020

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Grundlagen der Homöopathie** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

Donnerstag, 13.02.2020

18:00 bis 21:00 Uhr **Netzwerktreffen Ostsee in CRIVITZ im Landhaus Kladow** bei Regina Paas (Übernachtung möglich) · www.landhauskladow-mv.de

Samstag, 15.02.2020

15. / 16.02. **Familienstellen in Bremen** mit Christian Schilling · familienstellen.org

Freitag, 21.02.2020

16:00 bis 19:00 Uhr **Köstliche Aufstriche – von pikant über herzhaft bis süß** (12 Rezepte) mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

16:00 bis 20:00 Uhr Kurs **Wann finde ich Frieden in mir und zur Zufriedenheit?** mit Cathrin Balzersen · Retschow · www.meditations-reise.com

Donnerstag, 27.02.2020

18:00 Uhr Workshop **Abnehmen - aber wie?** Mit der vitalstoffreichen Vollwertkost kommen Sie effektiv und langfristig ans Ziel, mit Antje Schönemann · Rostock · www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

Samstag, 07.03.2020

Rutenworkshop mit Mandy Goller, Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie · Rostock ☎ 0162–9435657

Dienstag, 10.03.2020

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Miasmatische Homöopathie** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

Freitag, 13.03.2020

13. – 14.03.2020 Fortbildung **Abhyanga – Königin der ayurvedischen Ölmassagen** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

Freitag, 20.03.2020

16:00 bis 19:00 Uhr **Köstliche Aufstriche – von pikant über herzhaft bis süß** (12 Rezepte)

Neuer Kurs in Retschow

Finde Frieden und zur Zufriedenheit

von Cathrin Balzersen

Dieser Kurs in Retschow bietet Anregungen für ein achtsames und bewusstes Leben in Harmonie und Lebensfreude und schaut auf die Fragen:

- Warum hilft mir eine ganzheitliche Betrachtung des Lebens?
- In welchem Zusammenhang stehen Karma, Dharma, Mantra und Meditation?
- Welche Rolle spielt dabei die Ethik?
- Wie kann ich Spiritualität im Alltag leben?



Nächster Termin: Freitag 21.02.2020, 16-20 Uhr
(Anmeldung erforderlich, Kleingruppenkurs max. 4 TN)
Weitere Termine bitte erfragen

Cathrin Balzersen · Fulgengrund 33, 18211 Retschow
Tel. 038203–429166 · 0172–4118061 · www.meditations-reise.com

Ausbildung: Informationsschwingung der Neuen Zeit Praxisorientierte Neue Homöopathie

von Mandy Goller



Grundlage der ganzheitlichen Informationsmedizin bildet die Informationsübertragung, durch welche der Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Dabei steht die Ursachenforschung immer an erster Stelle. Ist diese gefunden, wird deren Schwingung mit Informationen bespielt, die der Selbstheilung dienen. Ich biete Einzelsitzungen an. Diese sind auch telefonisch aus der Ferne möglich.

Rutenkurs: Leipzig 22.2. / Rostock 7.3. / Falkenstein/Vogtl. 4.4.
Ausbildungsstart: Leipzig 21.3. / Rostock 28.3. / Falkenstein 18.4.
Gemeinsamer Austausch aller Interessierten in Falkenstein: 31.1. / 30.4. je 18 Uhr
Messeauftritte: 8.–9.2. Rostock

Praxis- und Schulungszentrum · Dozentin Mandy Goller
Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein
Tel. 0162–9435657 · mandy.goller@web.de

mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

Freitag, 27.03.2020

09:00 bis 16:00 Uhr Ausbildungsbeginn zur **Amananda Moksha Therapeutin** (nur für Frauen) mit Bärbel Kirschke (siehe Seite 4) · Gneven www.ayurveda-schwerin.de

Samstag, 28.03.2020

Neuer Ausbildungsstart **PraNeoHom – Praxisorientierte Neue Homöopathie** mit Mandy Goller · Rostock · ☎ 0162–9435657

09:00 bis 16:00 Uhr Ausbildungsbeginn zum **Amananda Marma Therapeut*in** mit Bärbel Kirschke (siehe Seite 3) · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

Dienstag, 14.04.2020

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Frühjahrs-Leberkur** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

Freitag, 17.04.2020

17.–18.04. Fortbildung **„Ayurvedische Massage für Schwangere“** mit Bärbel Kirschke – Ayurveda Therapeutin · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

Sonntag, 19.04.2020

22.–27.04. **Relaxing Flow am Wolgastsee** auf

der Sonneninsel Usedom mit Katrin Schorm Korswandt · www.urlaub-auf-usedom.de

Freitag, 24.04.2020

18:00 Uhr Workshop **Brotbacken & vegane Aufstriche** – Mit wenig Zutaten Sonntagsbrötchen zaubern oder die Einfachheit im Umgang mit Sauerteig erlernen, mit Antje Schönemann Rostock · www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

Freitag, 08.05.2020

08.–09.05. Seminar **Yoga mit allen Sinnen** mit Kathrin Engfer · Bad Doberan · yoga-gesundheitspraxis.de

Dienstag, 12.05.2020

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Hochfrequentfelder zur Heilung – Der Wasserstrukturierer** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

Samstag, 16.05.2020

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten** – Köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne! mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

Sonntag, 17.05.2020

10:00 bis 15:00 Uhr **Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten** – Köstliche Speisen für ein langes Leben und ein Fest für die Sinne! mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de



Samstag, 30.05.2020

30.05. – 01.06.2020 **Kunst Offen an Pfingsten mit Tag der offenen Praxis** (je 10 – 17 Uhr) mit HP Dr. Jörg Köhn · Satow · www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

Dienstag, 09.06.2020

16:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Mein Breuss – Kräuter, Krebskur und „Rücken“** mit HP Dr. Jörg Köhn · Rostock · www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

Samstag, 20.06.2020

20. – 21.06.2020 Seminar **Mittsommeryoga** mit Kathrin Engfer · Bad Doberan · yoga-gesundheitspraxis.de

Regelmäßige Termine

Yoga & Gesundheitspraxis Parkentin · Kathrin Engfer · www.yoga-gesundheitspraxis.de
Yoga dienstags / mittwochs jeweils

17:00 – 18:30 Uhr sowie 18:45 – 20:15 Uhr

amnanda forest (Waldtherapie) mit Bärbel Kirschke 20. / 21.6. // 8. / 9.8. // 12. / 13.9. je 10 – 18 Uhr · www.ayurveda-schwerin.de

Kräuterwanderungen mit Dr. Jörg Köhn Heiligenhagen · 18.4. / 9.5. / 13.6. / 4.7. je 14 – 17 Uhr · www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de

Ginkgo Mare Ostseebad Prerow

www.ginkgomare.de

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

Fastenreisen

07. – 16.02. 9 Tage **Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger** mit Silke Wendt · Rieth www.gesundurlaub-klatschmohn.de

21. – 29.02. 9 Tage **Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger** mit Silke Wendt · Rieth www.gesundurlaub-klatschmohn.de

22. – 28.02. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

07. – 13.03.2020 **Fastenseminar nach Dr. Buchinger** im Ostseebad Nienhagen mit Antje Schönemann · www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

14. – 20.03. **Fastenseminar nach Dr. Buchinger** im Ostseebad Nienhagen mit Antje Schönemann · Nienhagen · www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

14. – 20.03. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Warnemünde www.fasten-gesundsein.de

20. – 26.03. **Basenfasten & Kochkurs** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Warnemünde · www.fasten-gesundsein.de

28.03. – 04.04. **Fasten & Wandern im Landhaus Kladow** mit Regina Paas · Crivitz · www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

28.03. – 09.04. 12 Tage **Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger** mit Silke Wendt Rieth · www.gesundurlaub-klatschmohn.de

28.03. – 03.04. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

18. – 25.04. **Fasten & Wandern** im Landhaus Kladow mit Regina Paas · Crivitz · www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

19. – 25.04. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike Schubert · Prerow · www.fasten-gesundsein.de

26.04. – 02.05. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

02. – 08.05. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

03. – 09.05. **Frühlingsfasten** mit Andrea Kalles Prerow · www.ginkgomare.de

09. – 16.05. **Fasten & Wandern** im Landhaus Kladow mit Regina Paas · Crivitz · www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

09. – 15.05. **Basenfasten & Kochkurs** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

10. – 16.05. **Fasten nach Dr. Buchinger** mit Heike & Thilo Lars Schubert · Rügen · www.fasten-gesundsein.de

06. – 13.06. **Fasten & Wandern** im Landhaus Kladow mit Regina Paas · Crivitz · www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

07. – 13.06. / 14. – 20.06. **Basenfasten & Kochkurs** mit Heike Schubert · Prerow · www.fasten-gesundsein.de

Heilfasten nach Buchinger mit Fastenleiterin Britta Tackmann, Parkhotel am Glienberg in Zinnowitz (Usedom) 16. – 23.2. / 1. – 8.3. / 15. – 22.3. / 29. – 5.4. / 19. – 26.4. / 3. – 10.5. www.fastenanderostsee.com

ANBIETERVERZEICHNIS

Neue Netzwerkpartner

Einssein – Praxis für geistiges Heilen Antje Hoppe · Geistiges Heilen · Klangschalen · Geomantie · Ätherische Öle ☑ Walkenhagen 9a, 18209 Bad Doberan, ☎ 01520 – 1677884 · antjehoppe@einssein-praxis.de

Yoga- & Pilates-Lehrerin, Entspannungspädagogin, Phytotherapeutin Christel Schultz · Kurse, Workshops, Wildkräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern · ☑ Gartenstr. 4, 17379 Ferdinandshof · ☎ 0152 – 01512017 · www.yopika.de

Raum Lübeck

Energetikerin Susanne Schmidt · Beauty- und Wellnesspezialistin · Natur- und Basenkosmetik, energetische Massagen, Reiki-Meisterin, schamanische Techniken, heilender Gesang, Workshops, ☑ Uhlandstr. 26a, 23564 Lübeck · ☎ 0451 – 48958748 / 0176 – 51067689 www.werdezeit.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.hofhoer-schoenberg.de

Michael Weise · Fotograf, Koch, Hawaiian Body Flow Massage (im Tao-Gesundheitszentrum Stellschagen buchbar) · Stellschagener 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

HumanDesignSystem – GoldenPath · 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

Raum Schwerin

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

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

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

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

Raum Rostock

„Von der Matte in's Leben...“ · **Kathrin Engfer** Yogalehrerin BDY / EYU, Yogaunterricht in der Gruppe, Einzelunterricht unter therap. Ansätzen, Yoga & Walking, Seminare, Yoga in Unternehmen, Yogareisen · ☑ Feldstraße 30, 18209 Bartenshagen-Parkentin · NEU: ab März **Yoga & Gesundheitspraxis Rostock**, Wiener Platz 7 Kleingruppen- und Einzelunterricht, Meditation ☎ 0163 – 1361392 · www.yogakreis-parkentin.de www.yoga-gesundheitspraxis.de

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

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 · Fulgrund 33, 18211 Retzschow · ☎ 038203 – 429166 · www.cba-lebensberatung.de

Naturfriseur moll · Martina Moll · Ganzheitliche Haut- und Haarpraktikerin, ☑ Dorfstr. 15, 18246 Moltenow · ☎ 038464 – 227265 naturfriseur-moll@gmx.de · www.naturfriseur-moll-moltenow.de

Klang erleben im Klangkokon · Claudia Patz · Klangmassagen mit Klangschalen, Gongs, Körperambura, Klangliege, Klangkonzerte, Klangerreisen, Klang und Lyrik · **Lädchen der schönen Klänge** · ☑ Am Wendender Schilde 9, 18055 Rostock · ☎ 0179 – 5278458 www.klangkokon.com

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

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

Der Elfenhof – Das erste vegane Hotel in Meck-Pomm · Bio-Hotel, Vegane Effengaststube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V.,

Lemuria Akademie der Lebensfreude, Natur-energie. Praxis, Elemente- u. Wildkräutergarten **Dörthe Andres** · ☑ Lange Str. 27, 18249 Vizen ☎ 038464-227293 · www.der-elfenhof.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 Psychotherapie · Katrin Apitz Coaching & Körperarbeit · Systemische Aufstellungsarbeit, Hypnotherapie, Paartherapie, 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 Mit-erleben und Mitgestalten · ☑ Marineweg 15a, 18059 Wahrstorf · ☎ 0152 – 51767869 www.solawi-rostock.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

SINNBILD · Zentrum für ganzheitliche Lebensgestaltung · Heike Schubert & Thilo Lars Schubert · ☑ Schlossweg 1, 17168 Lelkendorf · ☎ 039956 – 29581, 01590 – 2409206 info@sinnbild.org, info@fasten-gesundsein.de, www.sinnbild.org, www.fasten-gesundsein.de

Raum Usedom

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 – 9698543 · fastenander-ostsee@email.de · www.fastenanderostsee.com

Vorpommern Greifswald

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

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

MIT DABEI SEIN?

Eintrag im Anbieterverzeichnis im Rahmen einer Netzwerkpartnerschaft (ab 142,- € netto / 168,98 € brutto Jahresbeitrag)

Kontakt: Ann König, Breitenbrunn info@miteinandersein.net Tel. 0176 – 56892679 od. 037756 – 879730



Geistiges Heilen · Klangschalen · Geomantie Im Einklang sein

von Antje Hoppe



In den letzten Jahren wurde ich vom Leben sanft ermutigt, andere Wege zu gehen. Diese beinhalten das geistige Heilen, welches auf der physischen, psychischen, emotionalen und spirituellen Ebene wirkt. Durch geistiges Heilen können die Selbstheilungskräfte in jedem Menschen aktiviert werden.

In meine Heilbehandlungen lasse ich ganz intuitiv die entspannenden und beruhigenden Klänge von Klangschalen mit einfließen. Auch die Anwendung reiner ätherischer Öle bewirkt eine gute Unterstützung zur Regulierung und Harmonisierung für den gesamten Körper. Dieses Zusammenspiel löst in Körper, Geist und Seele eine Vielzahl positiver Veränderungen aus. Eine wunderbare Methode ist die geistige Wirbelsäulenaufrichtung. Dabei wird ohne Berührung, allein mit dem Geist, die Wirbelsäule aufgerichtet. Dadurch kann die Lebensenergie wieder freier fließen und eine Neuausrichtung im Leben beginnen.

Auch das Lebensumfeld spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit und Heilung des Menschen. Deshalb biete ich aus dem Bereich der Geomantie eine energetische Reinigung und Harmonisierung für Grundstücke und Häuser an. Meine besondere Aufmerksamkeit liegt auf dem Schlafplatzbereich. Befindet sich dieser nämlich auf störenden oder krankmachenden Energiefeldern, so kann das negative Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen haben.

Mein Herzenswunsch ist es, Menschen dabei zu unterstützen, alle Aspekte ihres Daseins in Einklang zu bringen.

EinsSein – Praxis für geistiges Heilen
Antje Hoppe · Walkenhagen 9a, 18209 Bad Doberan
Tel. 01520-1677884 · antjehoppe@einssein-praxis.de · www.einssein-praxis.de

Neuer Ort: KlangKokon in Rostock

von Claudia Patz

Der KlangKokon ist im November 2019 mit „Klang und Pack“ umgezogen. Die neue Adresse lautet: „Am Wendender Schilde 9“ in der östlichen Altstadt Rostocks direkt gegenüber der Nikolaikirche.

Zwei Jahre webten und wirkten die Klänge und ich gemeinsam in der Lagerstraße 10 in der nördlichen Altstadt Rostocks. Die neuen Räume sind größer und bieten nun für bis zu 10 Personen die Möglichkeit, an Klangreisen teilzunehmen – ein wohlfühlicher Ort, um zum eigenen, entspannten Wohlklang zurück zu kehren.



Das „Lädchen der schönen Klänge“ im KlangKokon hat nun auch mehr Raum und lädt ein, Klangschalen, Koshis, Sansulas & viele andere Klanginstrumente auszuprobieren.

Ich freue mich, Klangmassagen, Klangkonzerte & Meditation in den neuen Klangräumen anbieten zu können und die Klangfarben mit jedem Einzelnen zum Leuchten zu bringen!

Ihr seid herzlichst willkommen!

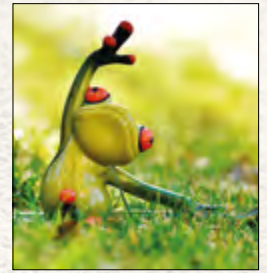
KlangKokon · Claudia Patz
Am Wendender Schilde 9, 18055 Rostock
Tel. 0179-5278458 · info@klangkokon.com
www.klangkokon.com



Nur in einem stillen Teich spiegeln sich die Sterne Mensch, entspann Dich

von Christel Schultz

Unser Alltag wird immer schnelllebiger, hektischer. Wir wollen in immer kürzerer Zeit noch mehr schaffen, höhere Ziele erreichen, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Oft vergessen wir dabei den ruhigen Ausgleich, die Zeit für die Erholung. Hinzu kommt dann noch stundenlanges Sitzen am Arbeitsplatz. Anschließend fühlen wir uns müde, ausgepowert und wissen gar nicht so genau warum.



Umso wichtiger ist es, im Alltag als Ausgleich kleine Ruheinseln zu schaffen und für ausreichend Bewegung zu sorgen.

Mit meinen Angeboten biete ich Ihnen diese Möglichkeit.

Yopika steht für Yoga, Pilates und Kräuteranwendungen:

Yoga – das ist Entspannung, Bewegung, Verbesserung der Beweglichkeit...

Pilates – das ist Rückentraining sowie Entspannung...

Kräuteranwendungen – dazu gehören Kräuterwanderungen (Bewegung im Freien), Wildkräuter und ihre Verwendung für eine gesunde Ernährung, als Hausmittel gegen kleine Zipperlein oder als Schönheitsmittel kennenlernen.

Aktuelle Angebote finden Sie auf meiner Webseite: www.yopika.de

yopika · Christel Schultz
Goethestr. 12, 17373 Ueckermünde
Tel. 0152 – 01512017
www.yopika.de



Buchvorstellung: Das kleine Einmaleins der Hausnummern

von Bhagavati P. Hafén

Unsere Hausnummer ist viel mehr als ein Wegweiser für den Postboten! Gleich, ob Eigenheim oder Mehrfamilienhaus: Die Hausnummer hat eine einzigartige Schwingung und Kraft. Kennen wir ihre Energie, können wir sie nicht nur für unsere persönliche Entwicklung nutzen, sondern finden Antworten auf viele Fragen: Welche Aufgabe gilt es, im aktuellen Lebensabschnitt zu erfüllen? Welche Eigenschaften dürfen wir stärker leben? Und was können wir tun, wenn die Hausnummer nicht zu uns passt? Ich zeige Ihnen in diesem Buch, welche Themen sich hinter den Zahlen und Buchstaben verbergen: Berufung, Partnerschaft oder doch eine gute Erdung? Schritt für Schritt und mit vielen Beispielen leitet sie uns an, die Bedeutung der eigenen Hausnummer zu entschlüsseln.



Auch ein ideales Geschenk für den Einzug!

Taschenbuch: 96 Seiten / Schirmer Verlag; Auflage: 1 (18. Juli 2019)
ISBN-13: 978-3843451796



Für eine energetische Hausreinigung auch unter Einbeziehung Ihrer Hausnummer komme ich gern bei Ihnen vorbei, damit Sie Ihre Räume in eine Wohlfühloase verwandeln können.

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