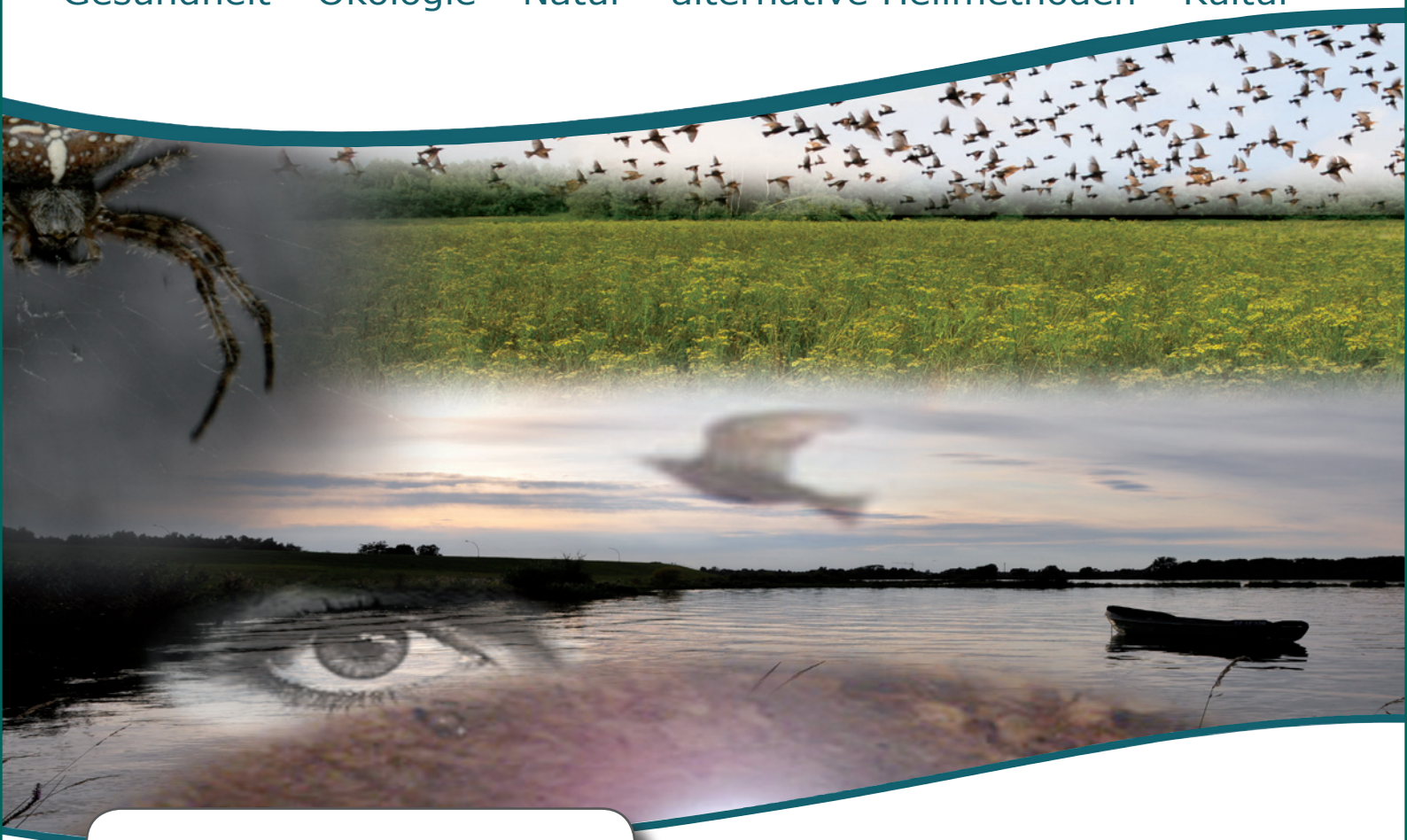
# INTUITION® online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

**Hände für Pfoten e.V.**

**Schwerpunktthema:**

## *Schamanismus*

**Februar 2013 • Online Magazin**

Foto: Tanja Kuhlmann

## Liebe Leserinnen und lieber Leser,

**Schamanismus hat das Redaktionsteam als Schwerpunktthema für diese Ausgabe der INTUITION online gewählt.**

Das war ja wieder ein interessantes Thema. Wir haben uns quer durch die einschlägige Literatur gelesen und ich kann sagen, jedEr hatte mehrfach Aha-Erlebnisse.

Mein „Aha" zauberte mir zugleich auch wieder ein breites Grinsen ins Gesicht …

Voller Interesse las ich über den „Baum des Lebens", dessen Krone den Himmel stützt, der die Ober- Unter- und Mittel-Welt miteinander verbindet. In den Wurzeln leben Geister. In den Ästen befinden sich Nester, in denen sich Seelen bis zur nächsten Inkarnation ausruhen.

Der Baum als Lebensmitte, als Säule (des Himmels).

**Ein schönes Bild – gefällt mir gut.**

Beim Weiterlesen kam ich auf „die Irminsul", ja, es heißt wirklich die - sie gehört typologisch zum Weltenbaum der germanischen Mythologie und ist das Vorbild für die späteren Kirchensäulen. Hat die Kirche wieder mal was nachgemacht? Doppel breit grins …

Da lobe ich mir doch den Kommentar der taz zum Rücktritt des Papstes: **Gott sei Dank**.

Ich wünsche Ihnen eine ergreifende Lektüre und freue mich auf Ihr Feedback!

Intuitive Grüße
Irina Modersitzki

U. Irina Modersitzki

## Inhalt:


| | Seite |
|---|---|
| **Schamanismus** | ab 2 |
| **Hände für Pfoten e.V.** | 7 |
| **Heidrun Kirsch GANESHA-EXPO** | ab 8 |
| **Kurzes & Buntes** | 13 |
| **Bücher-Tipps** | ab 16 |
| **Bella - Intuition auf vier Pfoten** | 19 |


Den Blog der INTUITION finden Sie hier:
https://intuitiononline.wordpress.com/


**Impressum**

Die **INTUITION**® ist als Wort-/Bildmarke beim Deutschen Patentamt unter der Nummer 30 2009 059 834.7 / 16 registriert.

Herausgeberin: Verlag und Medienagentur Modersitzki • Onlinemagazin
Postfach 30 06 10 • 20303 Hamburg • Telefon: 040.25 48 32 07
www.intuition-online.eu • info@intuition-online.eu
Redaktion: Irina Modersitzki



Die Urheberrechte der Abbildungen liegen bei der **INTUITION**® (soweit nicht anders angegeben). Das Copyright für Bilder in Anzeigen liegt bei den KundInnen. Der Verlag ist für die Inhalte der Anzeigen nicht verantwortlich.

# Schamanismus

## „Möge mir die Kraft zufließen, die ich jetzt am meisten brauche."

Cambra Scadé

**Schamanismus und schamanische Praktiken erleben eine Renaissance. Entweder werden sie als Seminar und Ausbildungen zugänglich gemacht oder in andere Methoden und Praktiken integriert, so wie schamanisches Coaching, schamanisch-heilpraktische Heilweisen, schamanische Jahresrituale und ähnliches.**

Wer sich dem Thema annähern möchte und sich umschaut entdeckt unterschiedliche Angebote, Ausbildungen, Bucherscheinungen. Im Folgenden möchten wir einen kleinen Überblick geben. Dabei beziehen wir uns auf den Core (Wurzel-) Schamanismus, in dem das Gemeinsame unterschiedlicher schamanischer Ausprägungen zusammengefasst ist:

In der Reihe „**Diederichs kompakt**" erläutert Dr. phil. Carlo Zumstein, großer Schamanismus-Kenner und Praktiker, für das Thema wichtige Begrifflichkeiten folgendermaßen:

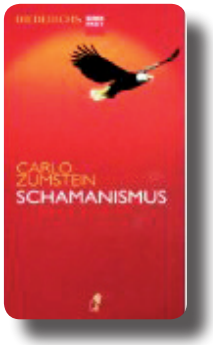
**Schamanismus**: Bei den Naturvölkern bis heute praktizierte Rituale zur Heilung und Problemlösung durch die Kräfte der Geister und Wesenskräfte von Natur, Pflanzen, Tieren, Elementen.

**Heilung**: Das Universum ist ein großes Ganzes, belebt und beseelt wie alles in ihm. Gesundheit bedeutet, in Harmonie, Krankheit in Disharmonie mit den Gesetzen und Kräften des Universums zu sein. Von der Krankheit eines Einzelnen ist immer die ganze Gemeinschaft betroffen. Heilung ist Rückkehr in die Harmonie.

**Kosmologie**: Weltbild der Schamanen. Im Zentrum steht der Weltenbaum als Weltenachse, die Wurzeln in die Untere Welt, die Baumkrone in der Oberen Welt, ragt der Stamm durch die Mittlere Welt der nichtalltäglichen Wirklichkeit.

### Schamanismus

Schamanismus ist in Europa zum vielbeachteten Phänomen geworden. Der Begriff taucht in Zeitschriften und in Büchern auf, ist Bestandteil von Seminaren und Workshops und findet sich sogar in therapeutischen Sitzungen und künstlerischen Inszenierungen wieder. Schamanen verschiedener Völker verkünden ihre Lehren auf Vorträgen und Kongressen. Was aber ist Schamanismus wirklich? Kann man eigentlich von einem Schamanismus sprechen oderhandelt es sich um verschiedene Pfade des Schamanismus? Gibt es Schamanen in der westlichen Welt? Können wir das Wissen der Schamanen nutzen, und wenn ja, wie? Diederichs kompakt gibt Antworten.




**Schamanismus**
Carlo Zumstein
Verlag Diederichs kompakt
ISBN 978-3-7205-2194-9
8,95 €

### Die schamanische Reise

Die schamanische reise, der Kern des Schamanismus, stellt einen einzigartigen und wertvollen Weg zur Selbsterkundung dar. Sie ermöglicht den Kontakt zur geistigen Welt und zur eigenen Seele. Mit dieser Einführung in das schamanische Reisen lernen sie, wie sie mit Ihrem Krafttier arbeiten und Botschaften aus der schamanischen Welt deuten – und wie das schamanische Reisen Ihnen beim Lösen kleiner und großer Probleme helfen kann. Eva Matthes liest das Buch mit angenehmer Stimme. Und zur eingespielten Trommelmusik können Sie gleich selbst auf Ihre schamanische Reise gehen.

**Die schamanische Reise**
(Hörbuch mit Trommelmusik)
Sandra Ingerman
Ariston Verlag
ISBN-13: 978-3-7205-2816-0
20 €

Sandra Ingerman, eine der bekanntesten Vertreterinnen eines modernen Schamanismus, die uralte schamanische Traditionen mit modernen therapeutischen Methoden verbindet, erläutert in ihrem (Hör-)Buch „**Die schamanische Reise**" die drei Welten in der Weise, dass es sich um nicht-sichtbaren Parallelwelt handelt, in die Menschen beispielsweise im schamanischen Reisen beim Klang eines Rhythmus-Instrumentes eintauchen. Die obere und die untere Welt befinden sich jenseits der Zeit, was die Aborigines mit dem Begriff der Traumzeit benennen. Im veränderten Bewusstseinszustand, den die Schamanisch Praktizierenden mit Rhythmus-Instrumenten, teilweise auch mit halluzinogenen Drogen, hervorrufen, reisen sie in diese „nicht alltägliche Wirklichkeit", um Kontakt zu Hilfsgeistern aufzunehmen. Von dort bringen sie Informationen, Heilung und Wandlung für den einzelnen Menschen und für die Gemeinschaft mit.

In der **oberen Welt** begegnen wir eher LehrerInnen, Engeln, verstorbenen Menschen und den Ahnen. Die **untere Welt** ist eine sehr erdverbundene Welt, mit klaren Landschaften, (Kraft-)Tieren und erdverbundenen Wesen. Die **mittlere Welt** ist unsere Welt, allerdings von einer anderen Art der Wahrnehmung aus betrachtet: sie führt in das feinstoffliche der alltäglichen Wirklichkeit, so dass SchamanInnen Orte heilen können oder Menschen, die sich in weiterer Entfernung von ihnen befinden.

Der Schamanismus hat mehrere Zehntausend Jahre überlebt und sich dabei immer wieder gesellschaftlichen Ausprägungen angepasst. Das wird in den folgenden Büchern sichtbar:

In „**Gut leben in schwieriger Zeit. Schamanische Techniken für Gesundheit, Wohlstand und Frieden**" zeigt Sandra Ingerman, wie wir in Zeiten der Krisen und des Umbruchs mit schamanischen Übungen unsere positive Energie schützen, in uns stärken und in die Welt hinaus geben. Dabei geht es darum, blockierte Kreativität zu lösen, schöpferisch Wirklichkeit entstehen zu lassen zu segnen, Trauer und Enttäuschung umzuwandeln und durch Lichtenergie die globale Gemeinschaft zu stärken. Dass die Arbeit von Sandra Ingerman als politisch wirksam und wesentlich angesehen wird zeigt sich auch darin, dass sie schon vor der UN-Vollversammlung zum Thema „Mutter Erde heilen" sprechen konnte und z. B. Menschen nach Krebs begleitet.

### Kunst Magie Heilen

Kunstmagische Heilwege-Kunst als magischer Akt – Kunst, Fachsprache des Schamanischen – Klang – Tanz – Malerei –Ritualobjekte – Heilraum – Wort - Maske – Körpermalerei – schamanische Mesa – Geschichtenerzählen – Heilinszenierung – Mythen – Ritualperformance – Heilige Clownin – Schattentänzerin – Dichterin – Seherin – Heilerin – Künstlerin - Magierin

**Kunst Magie Heilen**
Eine poetische Forschungsdokumentation
Cambra Scadé
Verlag Edition Skadé
ISBN 978-3-00-030785-0
Zur Zeit nur als E-Book verfügbar: 4,30 €

**Gut leben in schwieriger Zeit. Schamanische Techniken für Gesundheit, Wohlstand und Frieden**

Wie können wir spirituelle Arbeit nutzen, um uns in Krisenzeiten zu schützen?

Die berühmte Schamanin Sandra Ingerman zeigt, wie wir in Zeiten der Umbrüche und Krisen positive Energie schützen und stärken und damit negative Einwirkungen von außen widerstehen können. Manchmal sind es auch eigene negative Gedanken, die wir in positive Energie umwandeln sollten. Ingermans schamanische und spirituelle Übungen helfen, die Vision des Lebens, das wir führen wollen, zu entwickeln und Schritt für Schritt in die Realität umzusetzen. Ein buch von fast schwärmerischer Poesie, das eine wunderbare Welt der Fülle, der Schönheit und des Friedens eröffnet.

**Gut leben in schwieriger Zeit. Schamanische Techniken für Gesundheit, Wohlstand und Frieden**
Sandra Ingerman
Verlag Goldmann Arkana
ISBN 978-3-442-33859-7
16,95 €

Sabine Treeß, schamanische und Releasing-Lehrerin, Erwachsenenbildnerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, verbindet in ihrem Buch „**Dem Ruf der Seele folgen. Verwirkliche Deine Berufung mit Releasing und Schamanischen Reisen**" schamanische Reisen, Loslass-Prozesse des Releasing und Ritualarbeit mit dem Prozess der Selbstwerdung. Menschen erkennen selbst und bringen das ihnen Eigene, ihre Berufung in die Welt. Das Schamanische wird hier zu einer tiefen archetypischen Kraft, die uns mit den wesentlichen Wandelkräften verbindet, die als verändernde Kräfte in die alltägliche Wirklichkeit hinein wirken.

Die Ritual-Künstlerin, Heilerin und Buchautorin Cambra Scadé schafft in ihrem Buch „**Kunst Magie Heilen**" eine magische Verbindung zwischen schamanischer Heilweise und künstlerischer Gestaltung als Ausdrucksform. Das schamanische Ritual bekommt durch Ritualperformance, durch Mythen-Inszenierung oder die Rauminstallation einer Mesa eine besondere Kraft, Stärke und Sichtbarkeit, die das schamanische Ritual auf eine moderne Art sichtbar macht, die gleichzeitig in uralten Traditionen wurzelt.

All diese Beispiele zeigen, dass Schamanismus schon längst aus der völkerkundlichen Betrachtungsweise und der Übernahme (welt-)fremder Rituale hinausgewachsen ist. Zutiefst mit den Traditionen verbunden, wenn ernstzunehmend wirksam, reicht er heute in zeitgenössische Wirklichkeit als hochwirksame Antwort auf dringliche Fragen des Einzelnen und der Gemeinschaft in die heutige Zeit hinein.

Neugierig geworden und Lust auf mehr?

Hier sind Links und Buchempfehlungen fürs Weiterschnuppern:

www.sandraingerman.com

www.flss.ch

www.shamanicstudies.org

www.cambra-scade.de

www.aufdemweg.de

Nina Stiewink

**Dem Ruf der Seele folgen**
Verwirkliche deine Berufung mit Releasing und Schamanischen Reisen (mit CD)

Alte Muster loslassen, neue Visionen einladen und konkrete Schritte in die eigene Berufung gehen: Dieses Angebot macht die erfahrene Autorin Sabine Treeß in ihrem zweiten Praxisbuch. Konkrete Anleitungen führen auf dem Weg durch ein symbolisches Labyrinth erst zur eigenen Mitte. Und in zweiter Bewegung wieder hinaus in die Welt und die eigene Berufung, Selbstverwirklichung, Herzensvision. Hier finden LeserInnen einen guten und methodisch einzigartigen Einstieg in die Methode des Releasings – das Aussprechen und Loslassen alter Blockaden – und des schamanischen Reisens für einen eigenen Weg. Schamanisches Reisen wird zu einem nachvollziehbaren und gangbaren Weg, den manchmal verschütteten Wünschen und Visionen der Seele auf die Spur zu kommen und klare Umsetzungsimpulse zu bekommen. Auf der beigefügten CD führen die angeleiteten schamanischen Reisen zum Kraftort, zum Krafttier, zur Lehrerin / zum Lehrer und zum inneren freien Kind. Damit leiten sie in die Welt des schamanischen Reisens ein, so dass die annähernd vierzig (!) freien schamanischen Reisen dann mit der fünfzehnminütigen Trommelsequenz auf der CD selbständig vollzogen werden können.

**Dem Ruf der Seele folgen**
Verwirkliche deine Berufung mit Releasing und Schamanischen Reisen - mit Trommel-CD für schamanisches Reisen
Sabine Treeß
ISBN 978-3-931560-28-7
24,99 €

# Schamanismus und Raum

Schamanismus ist das älteste der Menschheit bekannte Heilungssystem, ein Erfahrungs-schatz vieler Generationen, welche die Heilkräfte der Natur, den Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft, die Kräfte der Pflanzen, Tiere und Steinen wahrzunehmen, lenken zu lernen und diese zum Wohle der Menschheit einzusetzen.

Da Krankheit eine Disharmonie zwischen Mensch, Natur und Kosmos ist, bringt der Schamane durch seine Kenntnisse den Menschen wieder ins Gleichgewicht.

Das Wort Schamanismus kommt aus dem sibirischen und bedeutet übersetzt: mit Hitze und Feuer arbeiten. Auf den Menschen bezogen bedeutet dies: jemand der Energie umwandelt.

Im schamanischen Weltbild geht man davon aus, dass alles lebt und belebt ist. Die menschliche Existenz ist nur eine von unzähligen Formen. In allen Formen exisitiert die Schöpferkraft, der innere Geist des Lebens. Deshalb wird jede Existenzform, sei es als Pflanze, Tier, Steine etc. mit besonderem Respekt behandelt. Der innere Geist des Lebens ist überall derselbe und mit allem verbunden.

**Für Schamanen ist der Raum der im Umfeld zwischen Menschen, zwischen Dingen, aber auch der leere Raum in einem Gegenstand, innerhalb der Dinge kein durchsichtiges Nichts, keine weite Leere.**

Der Raum ist etwas, und hat genauso wie die Materie die wir kennen ganz bestimmten Eigenschaften und Merkmale. Wir wissen, dass physische Materie nicht fest ist, sondern sich aus Atomen zusammensetzt, die ihrerseits ja auch wiederum nicht aus komprimierter Masse bestehen, sondern aus Elektronen die um den Atomkern kreisen. Und dieser Raum im Inneren und Dazwischen kann erforscht werden. Durch dieses Wissen können Schamanen wahrnehmen, was andere nicht zu sehen vermögen. Es ist eine Erweiterung des Bewußtseins auf nichtphysische Welten und Dimensionen.

Ein Schamane ist auch eine Person die zwischen den Welten wandert. Es gibt Welten die in Koexistenz mit unserer materiellen Welt sind, den meisten aber verborgen bleiben. Sowie die materielle Welt verschiedene Welten hat (Menschen, Tiere, Pflanzen, Mineralien), existieren andere Welten auf unterschiedlichen Ebenen und Energiefrequenzen.

Schamanen können die Grenzen ihrer Wahrnehmung erweitern und in diese Welten reisen, indem sie mit Hilfe von Techniken ihren Bewußtseinzustand verändern. Dadurch sind sie imstande Diagnosen ohne technische Geräte durchzuführen, Heilarbeiten zu verrichten und Inspiration und Kenntnisse zu erlangen.

Im schamanischen Konzept hat alles seinen Platz, die physischen Welten, sowie die nichtphysischen Welten. Die Gesetze der Erde wie die kosmischen Gesetze.

Dem Schamanismus wurde 1980 von der Weltgesundheitsorganisation in der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen dieselbe Bedeutung zuerkannt wie der westlichen Medizin. Aufgrund der effektiven Heilerfolge interessieren sich immer mehr Menschen die in heilenden Berufen tätig sind für den Schamanismus und integrieren ihre Erfahrungen damit in Ihre Arbeit.

Text: Sequoyah

# Hände für Pfoten e.V.

**Gut zwei Jahre ist es nun her, dass in der INTUITION Artikel über den kleinen Verein „Hände für Pfoten"e.V. – gelegen auf einem Resthof im Herzen Schleswig-Holsteins - standen.**
**Wie es weiter ging, darüber will ich berichten.**
Im Sommer 2010 wurde unser Verein Dank der Mithilfe der INTUITION von DRIFT mit einer Förderung zur Erweiterung des in den Vorjahren durch uns angelegten Feuchtbiotops unterstützt.
Auch das Ministerium für Landwirtschaft, ländliche Räume und Umwelt des Landes Schleswig- Holstein sicherte uns als Artenschutzmaßnahme hierfür finanzielle Mittel zu. So konnten in der beginnenden Vegetationspause im Spätherbst 2010 die Arbeiten am neuen Feuchtbiotopteil ausgeführt und abgeschlossen werden, noch bevor der Winter seinen ersten Frost und Schnee übers Land hauchte.

Winter – die Zeit, um neue Kräfte zu sammeln, für all das was kommt.
Und da kam etwas, was viel Kraft brauchte. Am 17.02.2011 starb plötzlich und unerwartet Frau Anke Mielenz, Initiatorin des Projektes, Begründerin des Vereins und Eigentümerin des Hofes kurz vor Vollendung ihres 57. Lebensjahres.

**Atempause. Wie soll es weiter gehen?**
Unsere Hoftiere, mit denen wir in enger Gemeinschaft leben, waren in dieser Zeit sowohl Mitrauernde als auch Tröstende. Und der erwachende Frühling in seiner Farbenpracht und Vielfalt drückte so deutlich aus, warum wir hier sind und wie wichtig dieses Projekt ist.
Wir waren bereit, das Begonnene weiter zu führen. Und trotz ungeklärter Eigentumsverhältnisse taten wir alles, um diesen Platz weiterhin in all seiner Schönheit zu pflegen und zu erhalten.
Unsere Landschaftspfleger 2 Ponys, 4 Ziegen und 4 Schafe als natürliche Rasenmäher schafften weiterhin gute Bedingungen für die Greifvogelbrut. Steinkauz, Turmfalken und Schleiereulen haben dieses Gebiet für die Aufzucht ihrer Jungen gewählt. Mit großer Freude beobachteten wir jedes Jahr die ersten Flug- und Jagdübungen der Jungvögel.
Unsere beiden Laufenten, als fleißige Helfer bei der Parasitenbeseitigung auf den beweideten Flächen unserer Vierbeiner haben nun mit 3 Hühnern und 2 Gänsen Verstärkung bekommen. Das erspart so manche Wurmkur bei unseren Großen.
Und im Biotop nehmen in der Laichzeit die Gesänge kein Ende – Wiesenfrösche, Erdkröten, Moorfrösche, Knoblauchkröten sind zu hören. Und im neu angelegten Biotop spielt neuerdings ein Laubfroschorchester auf.
Viele verschiedene Vogelarten nutzen die herangewachsenen Wildbüsche und so manchen Disteloder Brennesselwald als Schutzraum für ihre Gelege.
Schmetterlinge, Libellen, und eine Vielfalt an Insekten tanzen durch 3 Jahreszeiten. Und da findet sich noch so manches mehr auch in Flora und Fauna.
Wie sehr dieser Platz doch angenommen ist – mittlerweile ein zuhause für so viele. Grund genug, alles dafür zu tun, die entstandenen Lebensräume zu erhalten.
Andere daran teilhaben zu lassen, ist unser Ansinnen. Und so erleben und erfahren hier in kleinen Gruppen sowohl Kinder als auch Erwachsene Mutter Erde hautnah.
Anfang 2012 wurde der erste Kontakt zu den nun ermittelten rechtmäßigen Erben des Grundstückes möglich. Offene, herzliche Begegnungen folgten mit Ausdruck großer Wertschätzung der in den letzten 6 Jahren hier von uns geleisteten Arbeit.
Die von Frau Anke Mielenz lebendig gewordene Vision in einem friedvollen Miteinander mit allem Leben auf Mutter Erde zu sein, darf weiter wachsen. Die Erben haben diesen kleinen Resthof im Herzen Schleswig-Holsteins mit 1,7 ha Land dem Verein geschenkt. Ganz großes Danke dafür und auch an alle, die uns auf diesem Weg bis hierher begleitet und unterstützt haben.
Nun verwalten, pflegen und erhalten wir dieses wunderschöne Fleckchen Mutter Erde, damit es sich in all seiner Pracht und Vielfalt weiter entwickeln kann.
Eine Einladung an alle.

Weitere Infos http://haende-fuer-pfoten-sh.de

Text: Astrid Dreger

# Interview mit Heidrun Kirsch
## Gründerin und Organisatorin der GANESHA-EXPO

Liebe Frau Kirsch, was ist das Besondere bei GANESHA EXPO?

Wir bauen Brücken zwischen Ärzten mit Naturheilangeboten, Therapeuten, Anbietern von spirituellen und ganzheitlichen Leistungen und Produkten, die Körper und Seele als untrennbare Einheit begreifen und Messebesuchern, die allumfassende Heilung erfahren wollen.

Dabei steht nicht so sehr die jeweilige therapeutische Methode im Vordergrund, sondern die gesundheitlichen Dienstleister begegnen einfühlsam und bewusst den Anliegen der Besucher und hören zu, was sie auf der Suche nach ihrer eigenen Essenz bewegt. Aussteller mit ganzheitlichen Produkten unterstützen diese Lernprozesse, damit die spirituelle Praxis als liebevolles Erlebnis erfahren wird. Es ist nicht nur wichtig was Sie lernen, sondern auch wie Sie es lernen.

Ganz persönlich von Mensch zu Mensch sind Messebesucher, Aussteller und das GANESHA EXPO-Team miteinander im Kontakt.

Gibt es ganz spezielle Angebote und Themen auf der GANESHA EXPO die andere Messen nicht präsentieren?

Musik hat in allen Kulturen und für jeden Menschen eine zentrale Bedeutung. Die Heilwirkung von Musik ist hinlänglich bekannt. Wir haben uns daher entschlossen, diesem wichtigen Thema auf der GANESHA-EXPO einen ganz besonderen Raum zu geben:

Die KLANG-Erlebnistage sind Schwerpunkthema auf der GANESHA-EXPO!

Freuen Sie sich auf außergewöhnliche Konzerte mit

- Jens Zygar - Gong, Klangschalen, Rahmentrommel
- Georg Lawall - Sitar, Gitarre, Obertongesang
- Irene Lovric - Klangschalen, Monocord

Ein besonderer Klang-Erlebnisraum mit Vorführungen, Produktpräsentationen, Dienstleistungen und Workshops ergänzen das Gesamtangebot.

Nutzen Sie Ihre Chance als Aussteller bei dieser besonderen Präsentationsform teilzunehmen oder sich als Besucher durch neuen Inspirationen anregen zu lassen.

Heidrun Kirsch, Gründerin und Organisatorin der GANESHA EXPO

Sie sind neugierig auf den Schlüssel zum Glück?

Wahre Heilung auf allen Ebenen ist die Grundlage für dauerhafte Gesundheit, liebevolle Partnerschaften, ein schönes Familienleben, bereichernde Freundschaften, Leichtigkeit im Alltag und Erfolg im Beruf. Eine Lebensgestaltung die durch äußere und innere Zufriedenheit geprägt wird,

ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

Nichts weg haben wollen und nichts her haben wollen. Die Bereitschaft all das anzunehmen, was Ihnen im Ihrem Leben begegnet, ist der Schlüssel zum Glück.

Was erwartet die Besucher auf der GANESHA EXPO?

Auf der GANESHA EXPO haben Sie die Möglichkeit genau Ihren Aussteller zu suchen, der Sie bei der Lösung Ihres „Knotens" professionell unterstützt und Sie auch nach der Messe auf Ihrem Weg zum Glück begleiten kann. Lernen Sie Menschen kennen, die mit Ihnen ein Schicksal teilen, die ähnliche Anliegen haben wie Sie, die Empathie für Sie empfinden und die Ihnen endlich zuhören. Kommen Sie in Kontakt mit Fachleuten, die Ihnen Klarheit vermitteln, die Ihnen Ihr persönliches Muster widerspiegeln, die sich mit Ihnen am Leben freuen, die Sie über neue Wege informieren, die Sie neugierig machen und inspirieren, Konflikte aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, damit Ihr Leben leichter wird.

Wo sonst in Ihrem Leben haben Sie die Möglichkeit sich direkt über die Vielfalt seriöser ganzheitlicher und spiritueller Angebote zu informieren und die Anbieter persönlich kennen zu lernen?

Wie engagiert sich die GANESHA EXPO für Aussteller?

Mein kompetentes Team und ich persönlich beraten Aussteller individuell sehr gerne um Konzepte für ein überzeugende Messepräsentation zu entwickeln und wie sie die Kernaussage Ihres Angebots ins „rechte Licht" rücken können. Ihre Autorenlesungen, Vorträge und Workshops werden von unseren GANESHA EXPO Mitarbeitern betreut und publikumswirksam angekündigt.

Wir fördern fruchtbare Kooperationen unter den Ausstellern und geben gerne Empfehlungen weiter.

Unser umfangreiches Messemagazin mit interessanten redaktionellen Beiträgen und Informationen zu Ausstellern und Programm, Berichte in Zeitungen, Rundfunk und Fernsehen sorgen für hohe Aufmerksamkeit in der öffentlichen Wahrnehmung.

Liebe Frau Kirsch, Ihr starkes persönliches Engagement und die Angebote sind sehr beeindruckend, Die GANESHA-EXPO ist wirklich eine ganz besondere und neuartige Messe. Wir bedanken uns sehr herzlich bei Ihnen für das Gespräch und wünschen Ihnen viel Erfolg für dieses großartige Projekt.

Das Interview führte Silvia von Blum

**GANESHA EXPO Messe für Lebensgestaltung und achtsames Heilen**

Auf der GANESHA EXPO präsentieren über 100 nationale und internationale Aussteller ihre ganzheitlichen spirituellen Angebote aus verschiedenen Kulturen.

An repräsentativen Orten informieren, beraten, inspirieren sie den Besucher bei der Umsetzung im Alltag. Die GANESHA EXPO präsentiert ein hochwertiges Rahmenprogramm mit weltbekannten Persönlichkeiten aus den Bereichen Lebensgestaltung, Heilen und Spiritualität.

| | |
|---|---|
| LUDWIGSBURG | 23.03.- 24.03.2013 |
| BAD KROZINGEN | 20.04.- 21.04.2013 |
| BONN | 05.10.- 06.10.2013 |
| WÜRZBURG | 30.11.- 01.12.2013 |

Weitere Infos: www.ganesha-expo.de

# Weiterbildung zur Kräuterexpertin/zum Kräuterexperten in Hamburg - Bergstedt

**Jetzt aber raus in den Kräutergarten! Wild- und Gartenkräuter warten, duften, heilen, schmecken, pflegen und sie wollen entdeckt, gesammelt, geerntet, verarbeitet und kennengelernt werden. Kräuter sind ein Stück Natur und oft haben wir vergessen wie man sie erkennen und nutzen kann.**

Die Ausbildung zur Kräuterexpertin/Kräuterexperten lehrt den Umgang mit Küchen- und Wildkräutern in Theorie und Praxis. Geeignet ist die Weiterbildung für alle interessierten Menschen, wie auch als **Fortbildungsangebot** für Menschen aus pädagogischen- pflegerischen- heilenden- gärtnerischen - und hauswirtschaftlichen Arbeitsfeldern.

Praxisnah findet die Ausbildung auf dem Gelände des **Gärtnerhofes am Stüffel** mit seinem schönen Kräutergarten statt. Die grüne Insel am Rande der Großstadt, in Hamburg-Bergstedt, ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und bietet vielfältige Lernerfahrungen mit Wild- und Gartenkräutern.

**Die Weiterbildung erstreckt sich über die Vegetationsperiode an 6 Wochenenden von April bis Oktober 2013.**

**Beginn am 20.04.2013.**

Hilfen zur Finanzierung durch Weiterbildungsgelder sind möglich.

**Informationen:**
Seminarleiterin HP/Dipl. Päd. Isa Susanna Merker
Telefon: 04102.457 98 78 • Mobil: 0179.528 53 02
www.kraeuter-entdecken.de

# Aus dem Leben einer Coach: Schamanisches Coaching „Wege weise gehen"

Coaching unterstützt Sie in Ihrer Klarheit für den eigenen beruflichen und persönlichen Weg. Schamanische innere Reisen zeigen konkrete nächste Schritte auf diesem Weg. „Schamanisches Coaching" liefert Ihnen ein passgenaues Werkzeug für Ihre individuellen Antworten. Deshalb biete ich zukünftig regelmäßig Workshops „Einführung in schamanisches (Selbst) Coaching" an, um Grundlagen des schamanischen Coachings zu vermitteln.

Wenn Sie bereits an einem Einführungsworkshop teilgenommen haben oder schon Grundkenntnisse in Core-Schamanismus besitzen (Kenntnis des schamanischen Weltbildes, Reise zum eigenen Kraftort, Reise zum eigenen Krafttier/zur inneren Weisheit) können Sie einmal im Monat an einer Trommelgruppe zu Coaching-Anliegen teilnehmen. Das Coaching findet zwar im Gruppensetting statt. Durch die Methode des schamanischen Reisens erhalten Sie jedoch Antworten für Ihr eigenes Anliegen.

Die Trommelgruppe beginnt mit einer Einstimmung in den Abend. Ein methodischer Impuls unterstützt Sie darin, eine wirklich hilfreiche Fragestellung für die „innere Reise" zu formulieren. Begleitet vom konstanten Rhythmus einer Rahmentrommel reisen Sie anschließend zu Ihrem Anliegen. Die Erkenntnisse der „Reise" bearbeiten Sie im Anschluss methodisch weiter, so dass Sie möglichst mit einer Antwort auf die Frage „Was ist der nächste Schritt?" den Abend für sich beschließen können. Ziel des Coachings ist es, Ihnen einen konkreten nächsten Handlungsschritt auf Ihrem ganz eigenen Weg zu ermöglichen.

**Coaching-Abende "Wege weise gehen"** im ersten Halbjahr 2013:

Termine: dienstags, 26.02., 26.03., 16.04., 28.05., 25.06.2013

(die Termine der 2. Jahreshälfte werden später bekannt gegeben), 19 – 21 Uhr, in Hamburg-Bergedorf.

Kosten: 35 € pro Abend. Die Abende können einzeln besucht werden.

**Workshop „Einführung in Schamanisches Coaching:** (Voraussetzung für die Teilnahme am „schamanischen after work coaching":

Samstag, 13.04. und 24.08. und 16.11.2013
15 – 18 Uhr. Kosten: 50 €.

Anmelden können Sie sich telefonisch oder per E-Mail.

**Gerne unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg. Ihretwegen!**

**Nina Stiewink**
IHRetWEGen Coaching / Training
040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de
Mein Blog: www.ihretwegen-coaching-blog.de

# 10 Jahre Lebensquell die Erlebnismesse

**Samstag, 23. Februar 10 bis 18 Uhr**
**Sonntag, 24. Februar 10 bis 18 Uhr**

## Lebensquellmesse

**Messe für Wellness - Esoterik - Gesundheit**

**Ein Konzept hat sich bewährt.**
10 Jahre lebenensquellmesse auf dem Fundament von Regionalität, Qualität statt Quantität, Bodenständikeit, der Mix machts und ganz wichtig die Achtsamkeit und Nähe unter uns Ausstellern und zu unsern Besuchern. Eine Messe mit Herz - neuen WEG zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und Vitakität.

Mit vielem Altbewerten, wie Edelsteinen, Büchern, geistiges Heilen, Quantenheilung, Wasser- Energetisierung, Kartenlegen, Schmuck, Naturcosmetik und vielem mehr, ist sie eine wahre Quelle für Menschen, die Sehnsucht nach einem Leben in Gesundheit und Harmonie haben.
In den 28 Vorträgen werden Themen wie Familienstellen, gesundes Abnehmen, Selbstheilung, Meditation, Engel, Tierkommunikation und der vielfältige Weg zu Bewusstheit und Heilung angesprochen. Das vorläufige Vortragsprogramm finden Sie ab mitte Januar unter

www.lebensquell-messe.de

**Entdecken Sie uraltes Wissen neu!**
Gönnen Sie sich eine Zeit der Entspannung! Seien Sie neugierig!
Auch dieses Jahr findet wieder die beliebte Tombola statt, die zu Gunsten der Malgruppe des Haus Huckfeld geht. Sie können hier viele Preise aus dem Messeangebot gewinnen.

Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz. Wie im letzten Jahr zaubert für Sie die Burg Gastronomie mediterrane Spezialitäten, Kaffee und Kuchen und andere Leckereien.

Eintritt: 4 € • Kinder bis zu 14 Jahren frei
Nähere Information auch für Aussteller:
Taraxacum - Brigitte Hagen • Telefon 04174.71 10 05

## Karls hilft

In unserem Bauernmarkt in Warnsdorf haben wir einen großen roten Spendentrichter aufgestellt. Für Groß und Klein ist es ein Riesenspaß Münzen hineinkullern zu lassen. Aber sie haben auch einen ganz besonderen Zweck: Spenden sammeln!

Jede Spende - egal wie viel es ist - kann helfen. Zu jeden Euro, der von unseren Gäste gespendet wird, spendet Karls einen weiteren dazu. Um schneller helfen zu können, wird der Spendentrichter einmal im Monat geleert, von Karls verdoppelt und unter Hilfebedürftigen aufgeteilt.

Die Spendengelder sind für Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind. Wir sammeln die Gelder, um sie an Bedürftige weiterzugeben. Dabei können es Bedürfnisse verschiedenster Art sein, es gibt keine Voraussetzungen, um sich bei „Karls hilft" zu bewerben. Ob es sich um einen Kindergarten in Not, einen Verein mit Geldsorgen oder um persönliche Schicksale handelt, spielt keine Rolle. Wir sind offen für Hilferufe aller Art.

UND: Vierbeiner willkommen! Selbstverständlich können Sie auch Ihren Hund mitbringen. Auch in den Bauernmarkt und in den Sitzbereich der Hof-Küche darf Ihr Hund mit rein. Wir möchten Sie aber auf unsere Hunde-Knigge hinweisen und Sie bitten, diese zu beachten:

Hunde müssen an der Leine geführt werden. Hunde dürfen nicht in den Einkaufskorb.

Hunde dürfen aus hygienischen Gründen nicht in den Bereich des Essensausgabe von Friedas Hof-Küche.

Text: Uta Reimann - www.karls.de

## Gesünder leben im neuen Jahr

Dass eine fleischfreie Ernährung nicht nur das Klima und die Umwelt schützt, sondern auch zahlreiche Vorteile für die eigene Gesundheit mit sich bringt, ist den Meisten längst bekannt. Trotzdem fällt es vielen schwer, mit alten Ernährungsgewohnheiten zu brechen. Der VEBU - Vegetarierbund Deutschland bietet deshalb den kostenlosen Schnupperkurs „Veggie Abo" an.

Das Veggie Abo begleitet Einsteiger 30 Tage lang bequem per E-Mail mit hilfreichen Infos und Tipps rund um eine gesunde und vegetarische Ernährung. Ein Überblick über Fleischalternativen, Informationen zu Bezugsquellen und wichtigen Nährstoffen, gehören ebenso zum Service wie täglich wechselnde und einfache vegetarische Rezepte. Alle Rezepte basieren auf rein pflanzlichen Zutaten. Der Ernährungsservice eignet sich deshalb auch für Menschen, die sich für eine vegane Ernährung interessieren.

Auch Freunde und Bekannte können zum Veggie Abo eingeladen werden. Die Anmeldung ist zu jedem beliebigen Zeitpunkt möglich unter: www.veggie-abo.de

## Dreckige Toiletten erschweren den Schulalltag

Viele Kinder meiden die Toiletten in der Schule, weil sie stark verdreckt sind. Nicht nachgefülltes oder schwer zugängliches Toilettenpapier, fehlende Seife und mutmaßliche Verschmutzungen von einigen Schülern schüren Ängste und Abneigung vor dem Toilettengang in der Schule. Dies erschwert den Schulalltag immens. „Schüler fühlen sich unwohl, wenn sie unter Harndrang leiden. Um aber nicht so oft auf die Toilette zu müssen, trinken Schüler weniger. Flüssigkeitsmangel kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten führen", warnt Dr. Ulrich Fegeler, Bundespressesprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Wird häufiger Kot aus Ekel vor der Nutzung der Schultoilette eingehalten, kann dies zu Verstopfungen führen.

Weiter lesen: www.kinderaerzte-im-netz.de

# Homöopathie und Astrologie

## Uranus - Schnee oder Bewusstwerdung und Individuation

**Im Februar steht die Sonne im Zeichen des Wassermanns, dem Wassermann ist der Planet Uranus zugeordnet.**

Heute beginne ich mit der weiteren Interpretation des Märchens Schneewittchen, wieder wird es zuerst astrologisch beleuchtet.

Also: Die Königin sitzt am Fenster und schaut nach draußen. Sie betrachtet die rieselnden Schneeflöckchen und denkt:" Hätte ich doch ein Kind, so weiß wie Schnee."

Aber was sieht sie in dem Schnee und was wünscht sie sich für ihr Kind?

Sie sieht, dass die Aussenwelt erfroren ist, sie spürt förmlich die Kälte. Sie sieht eine ruhende, erfrorene Landschaft, alles Leben ist überdeckt, durch Kälte erstarrt. Sie betrachtet die Schneeflocken, keine sieht aus wie die andere, jede ist einmalig und sie erinnert sich daran wie verzaubert ihr die verschneite Welt einst erschien. Wie der Schnee gefunkelt und geglitzert hat und wie er die Erdenschwere verschluckt hat. Und die Schneeflocken, sie tanzten - und die Königin tanzte vielleicht mit ihnen.

Sie wünscht sich ein Kind so weiß wie Schnee, ein Kind, dass die Leichtigkeit und die Individualität der Schneeflocken besitzt. Die Königin ist erstarrt, das Leben und ihre Gefühle sind von ihr abgetrennt. Ihr Kind soll leben, bewusst, frei und individuell.

Genauso wie kein Individuum in seiner Bewusstheit dem anderen gleicht, so gleicht keine Schneeflocke einer anderen. Denn jeder Wassertropfen reist seinen eigenen Weg durch die Wolke und findet dabei ständig wechselnde äußere Bedingungen, wie Druck und Temperatur, vor. Je nach Druck und Temperatur bilden sich dann Schicht für Schicht die einzelnen Kristalle. Oder entsprechend Schritt für Schritt das Bewusstsein.

Die Königin bekommt ein Töchterchen, so weiß wie Schnee.

Das heißt: schon gleich nach der Geburt steht Schneewittchen unter Schock. Es ist weiß wie Schnee. Schneewittchen wird in eine eisige Welt geboren, denn die Mutter kann Gefühle nicht zulassen. Schneewittchen erlebt noch einige Traumata mehr, bis sie selber „tiefgefroren" ist. Sie liegt regungslos, wie tot, im Glassarg. Eine Austausch mit der Umwelt ist nicht mehr möglich. Sie schläft, wie die verschneite Natur. Unter der Oberfläche jeoch beginnt sich etwas Neues zu entwickeln. Und das erzeugt eine andere Energie, eine andere Resonanz.

Darauf hin, am Wendepunkt des Märchens, wird ein Prinz auf das Schnee-

Der erst 1781 entdeckte **Uranus** besteht - wie Jupiter und Saturn - zum größten Teil aus Gas. Wie bei Neptun ist ein Großteil dieses Gases gefroren, weshalb er auch als Eisriese bezeichnet wird. Sein Entdecker Wilhelm Herschel nannte ihn zunächst „Georgsstern"; erst ab 1850 setzte sich der von Johann Elert Bode in Anlehnung an den griechischen Gott Uranos vorgeschlagene Name durch. In der Astrologie vertritt dieser erste „nachantik" entdeckte Planet die Ideale der fast zeitgleich einsetzenden Französischen Revolution: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit.

Text: http://www.questico.de

wittchen im Glassarg aufmerksam. Von jetzt an gehen die beiden einen gemeinsamen Weg, die Zeit bei den Zwergen ist vorbei.

In dem Moment, an dem der Prinz mit Schneewittchen im Sarg stolpert setzt die „uranische" Befreiung ein. Schneewittchen wird sich ihrer wieder bewusst, sie öffnet sich, drückt den Sargdeckel weg und fragt:" Wo bin ich? „. Die Zeit der Starre ist vorbei, sie lebt, sie bewegt sich. Jetzt reist das Schneeflöckchen wieder durch die Wolke und bildet dabei Schritt für Schritt seine Individualität weiter aus. Das verändert die Resonanz und Schneewittchen wir Königin.

**Uranus steht für Bewusstsein, für Individualität, Energie, Befreiung und Revolution, aber für Trauma, abgetrennt sein, für den Schockzustand und Eiseskälte. Uranus rüttelt uns wach.**

Gehen wir nun über zum pharmazeutischem Teil.

Dem Uranus ordne ich das homöopathische Medikament **ACONITUM**, der Sturmhut, zu. Aconitum hilft nach plötzlichem Schock und Schreck. Aconitum wird angewand bei plötzlich beginnendem Infekt oder plötzlich einsetzendem Fieber bei klarem Wetter mit kaltem Wind. Der Patient ist kreidebleich, wie Schneewittchen, und hat kalte, trockene Haut.

Aconitum ist ein Akutmittel, es hilft bei körperlichem und seelischem Schock.

Ein weiteres pflanzliches Medikament zum Thema Uranus ist das spagyrische Mittel AES.

AES wird angewand bei Langzeitproblemen, auch beim Langzeitproblem mit therapeutischer Blockade. Es unterstützt die Bewusstwerdung, die Bewusstseinserweiterung.

Das Mittel hätte Schneewittchen bestimmt geholfen, sich zu einem früherem Zeitpunkt selber zu erkennen.Dann hätte es vielleicht gar nicht erst in der Zwergenwelt leben müssen. Schneewittchen wäre sich bewusst gewesen über ihre eigene Größe.

Schneewittchen ist ein Märchen, das Zeichen Uranus und Wassermann tragen wir jedoch alle im Horoskop. Wir aber können unser Bewusstsein erweitern, bewusst entscheiden aktiv zu werden, auch durch astrologische Beratung. Entscheiden wir uns doch dazu, auch den dünnsten Deckel wegzudrücken. Für eine verzauberte Welt.

Damit weiter im März zum Thema Neptun und Fische.

liebe Grüße

Anette Kullik

## Schamlose Neugier: Von der Kunst des heilsamen Gesprächs

**Ein gutes Gespräch ist die beste Medizin**

Ein Handbuch der Lebenskunst, das zeigt, wie man Menschen mit einem guten Gespräch dazu bringen kann, innerlich zu wachsen, aufzublühen und zu gesunden.

Was macht ein Arzt, wenn der Patient seine Medizin nicht einnimmt? Oder wenn sein Patient die Hilfe nicht annehmen will, obwohl es ihn das Leben kosten wird? Ist er ein guter Arzt, wird er das Gespräch mit dem Patienten suchen: ein Gespräch, das geprägt ist von einer schamlosen Neugier, wie Astrid Seeberger es nennt – ohne jegliche Wertung und Urteile. Das gilt auch für das tägliche Leben. Wer seinem Gesprächspartner das Gefühl gibt, ihm intensiv zuzuhören, wer ihm wirklich nahekommt, ohne aufdringlich zu sein, der kann Wunderbares bewirken: Masken, die wir im täglichen Leben tragen, fallen. Und das Innerste eines Menschen wird offenbar. Solche Gespräche geben Kraft – und schenken eine Einsicht, die das Leben verändern kann. Ausgehend von über 25 Jahren Erfahrung als Ärztin hat Astrid Seeberger ein inspirierendes Buch darüber geschrieben, wie man einander „wirklich" verstehen kann.

**Schamlose Neugier: Von der Kunst des heilsamen Gesprächs**
Astrid Seeberger • Integral Verlag
ISBN-13: 978-3778792339 • 15,99 €

## Quantenland: Ein Leben als Aurachirurg

Das Phänomen »Aurachirurgie« wird mit Hilfe der Quantenphysik wissenschaftlich erklärt und in einen neuen, aufregenden Kontext gestellt.

Schmerzen hören auf, Diabetes verschwindet, ein wegoperierter Eierstock wächst wieder nach – Heilerfolge, die es eigentlich nicht geben dürfte. Und doch sind sie Realität in der Praxis des »Aurachirurgen« Gerhard Klügl. Wie ist das möglich? Gerhard Klügl interpretiert die Aura als energetisches Feld, das den materiellen Körper durchdringt und steuert. Veränderungen im feinstofflichen Bereich können daher auch auf der organischen Ebene wirken.

»Quantenland« stellt erstmals eine schlüssige Verbindung zwischen den Erkenntnissen der Quantenphysik und den schon lange beobachteten »Wunderheilungen« her. Tom Fritze porträtiert den außergewöhnlichen Heiler Gerhard Klügl und seine Heilmethode, deren Erfolge mit den morphogenetischen Feldern Sheldrakes, aber auch Heisenbergs Unschärferelation plausibel erklärt werden können. Eine beeindruckende Fallsammlung »medizinischer Wunder « und zugleich der eindrucksvolle Versuch, geistiges Heilen zu erklären.

**Quantenland: Ein Leben als Aurachirurg**
Gerhard Klügl &Tom Fritze • Arkana Verlag
ISBN-13: 978-3442338986 • 18,99 €

## Endlich gut genug!

### Von der Sucht nach Perfektion zu mehr Selbstliebe, Gelassenheit und innerem Frieden

Im dritten Band der Reihe „Einmal im Leben" berichten MERIAN-Autoren von unglaublichen Abenteuern zu Wasser. Diese kann man auf dem Deck eines Kreuzfahrtschiffs erleben oder ganz allein in einem Ruderboot. So begleitet der Leser die erste deutsche Frau, die auf eigene Faust über den Atlantik gesegelt ist. Kiteboarder, die das Windsurfen in die dritte Dimension geführt haben und zehn Meter in die Luft springen. Oder erfahren stille, aber ebenso spannende Momente, wenn am heiligen Ganges die Ankunft des Monsuns erwartet wird. Und auch unter Wasser lässt sich so manches entdecken. Eine Fotogalerie zeigt atemberaubende Erlebnisse in der Tiefe: Der Betrachter begegnet Putzergarnelen, so klein, dass sie unter einen Fingernagel passen, und Buckelwale, so groß wie ein Lastwagen.

Das sind nur einige der Abenteuerspielplätze dieses Buches. Zehn großen Reportagen werden von 90 Tipps ergänzt, mit denen der Leser selbst ins Abenteuer aufbrechen kann. Service-Adressen, übersichtlich nach Schwierigkeitsgrad, Preisklasse und Reisezeit bewertet, eine Weltkarte und viele farbige Fotografien runden das Buch ab. Insgesamt sind es 100 Abenteuer zum Nachmachen, Hinträumen und Wegtauchen!

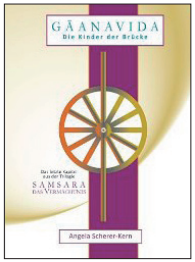
**Endlich gut genug! - Von der Sucht nach Perfektion zu mehr Selbstliebe, Gelassenheit und innerem Frieden** • Susanne Hühn • Verlag Schirner • ISBN 978-3843410779 • 14,95 €

## Schmerzen lindern durch Yoga: Einfache Übungen, die den Geist beruhigen und chronische Schmerzen besänftigen

»Dieses wunderbare Buch erklärt, warum manche Menschen gesund alt werden, während andere krank werden und früh sterben. Jeder, der daran interessiert ist, gesund ein hohes Alter zu erreichen, sollte es lesen.« Elisabeth Loftus, Professorin für Sozioökologie, University of California Leslie Martin und Howard Friedman haben mit einer weltweit einzigartigen Studie die wirklichen Gründe herausgefunden, warum Menschen gesund und lange leben – und die haben mit den bisher üblichen Ratschlägen nur wenig zu tun. Mit Fragebögen, die den Lesern den Weg für ein langes Leben weisen, und Interviews mit Menschen, die ein hohes Lebensalter erreicht haben, wird dieses Buch die Debatte über ein gesundes und langes Leben gründlich verändern.

**Schmerzen lindern durch Yoga: Einfache Übungen, die den Geist beruhigen und chronische Schmerzen besänftigen** • Kelly McGonigal • Junfermann Verlag
ISBN-13: 978-3873877689 • € 19,90

## Gäanavida: Die Kinder der Brücke




Die Sonderausgabe GÄANAVIDA – Die Kinder der Brücke ist das letzte Kapitel aus der Trilogie „SAMSARA – Das Vermächtnis", Band III: Die Früchte des Weltenbaumes, von Angela Scherer-Kern Was wird aus den zwölf Hauptfiguren nachdem sie unzählige Erfahrungen, Wissen und Weisheiten in mehreren Leben in den unterschiedlichsten Kulturen der Erde gesammelt haben? Ganz klar – sie haben aus dem Vermächtnis gelernt und tun es zum Teil immer noch, stets mit einem respekt- und liebevollen Blick zurück. Hier und da lösen Raum und Zeit sich auf und werden zu einer parallelen Dimension, die sich ganz selbstverständlich und leicht mit ihrem Leben auf der Erde verwebt. Gedanken, durch die Unmögliches möglich werden kann. Erleben Sie eine Zukunft, die zum Nachdenken und Schmunzeln anregt und neugierig macht, auf das, was war und wie es dazu kommen konnte, um dann schließlich das letzte Kapitel erneut auf sich wirken zu lassen.

**Gäanavida: Die Kinder der Brücke** • Angela Scherer-Kern • Verlag: lunArtis • ISBN-13: 978-3000407703

## HEILE DICH SELBST - Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden

Kurzbeschreibung: Wie geschieht Heilung? Ist es überhaupt möglich, dass der Mensch sich selbst heilen kann? Viele Menschen haben dies bereits erfahren und vertrauen auf alternative Heilmethoden. Doch wie findet man die beste Selbstheilungsmethode für die eigenen Bedürfnisse? In diesem wichtigen Dokumentarfilm werden die erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen vorgestellt: Quantenheilung, Ho'oponopono - das hawaiianische Vergebensritual, The Work of Byron Katie, EFT-Klopfakupressur, Heilende Hände, Reiki und Neue Homöopathie nach Körbler. - Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden im Überblick - Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Ausprobieren und Üben - Kompetent, fundiert, ganzheitlich, eigenverantwortlich.

**HEILE DICH SELBST - Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden** • Wolfgang T. Müller • Horizon

# **Bella ...** Intuition auf vier Pfoten

## Schreib mal was zum Schamanismus, hat meine Rudelführerin gesagt.

Na ja, da tue ich ihr und Ihnen den Gefallen.

Ich als Hund stamme von den Wölfen ab. Ist schon eine Weile her. Zum Glück kommen immer mehr Wölfe zurück in die europäischen Wälder und ich finde es gut, wenn die nicht gleich alle weggeballert werden, wie vor ein paar Jahren der arme kleine Bär in Bayern … erst durch drei Bundesländer gehetzt und dann erschossen. Auf so was kommt doch echt nur ein dummer Menschling.

Empfindet Ihr wirklich uns Tiere als Bedrohung? Schämt euch!

Dann aber losgehen und ein Seminar besuchen – schön indoor! Bloß nicht raus in den Wind oder gar Regen abbekommen. Nein, wir machen unsere Selbsterfahrung schön in geheizten Räumen. Und dann trommeln wir ein bisschen und rufen unser Krafttier. Und wehe, das ist nur ´ne Maus!

Na also, ein Wolf ist doch das mindeste … Und wenn der Wolf sich dann zeigt - in der Fantasiereise – weiß wieder keinEr, die Körpersprache zu deuten. Ihr seid mir die Richtigen.

Und auf der Straße zerrt ihr die Kleinstkinder am Arm in die Luft mit dem hysterischem Schrei: Achtung, ein Hund.

Mensch, das tut doch weh – mir beim Zugucken, dem Kind am Arm und in der Schulter.

Wie sagt meine Rudelführerin, lass nur Bella, das sind alles gute Klienten, die kommen in 20 Jahren alle in die Praxis, um das Trauma Eltern zu bearbeiten – vielleicht ja sogar mit einer schamanischen Reise?

Intuitive Grüße

Eure Bella

10 Jahre

# Lebensquell die Erlebnismesse

## Veranstaltungs-Zentrum Burg Seevetal in Hittfeld, Am Göhlenbach 11

## Messe für Wellness - Esoterik - Gesundheit

## Sa. 23. + So. 24. Februar - 10 bis 18 Uhr

Die Lebensquellmesse zeigt einen neuen WEG zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und Vitalität auf. Mit vielem Altbewerten, wie Edelsteinen, Büchern, geistiges Heilen, Quantenheilung, Wasser-Energetisierung, Kartenlegen, Schmuck, Naturkosmetik und vielem mehr, ist sie eine wahre Quelle für Menschen, die Sehnsucht nach einem Leben in Gesundheit und Harmonie haben. In den 28 Vorträgen werden Themen wie Familienstellen, gesundes Abnehmen, Selbstheilung, Meditation, Engel, Tierkommunikation und der vielfältige Weg zu Bewusstheit und Heilung angesprochen. Das vorläufige Vortragsprogramm finden Sie ab Mitte Januar unter www.lebensquell-messe.de.

Entdecken Sie uraltes Wissen neu! Gönnen Sie sich eine Zeit der Entspannung! Seien Sie neugierig! Wir freuen uns auf Sie und Ihre Fragen. Auch dieses Jahr findet wieder unsere beliebte Tombola statt, die zu Gunsten der Malgruppe des Haus Huckfeld geht. Sie können hier viele Preise aus dem Messeangebot gewinnen. Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz. Wie im letzten Jahr zaubert für Sie die Burg Gastronomie mediterrane Spezialitäten, Kaffee und Kuchen und andere Leckereien. Eintritt: 4,- Euro; Kinder bis zu 14 Jahren frei
Nähere Information auch für Aussteller: Brigitte Hagen, Tel. 04174/ 711005