

# Weite Horizonte

Neue Wege | Gesundes Leben | Spiritualität



Thema

## Wandlung

Thema

**Singen als kraftvolles  
Werkzeug des Wandels**

**Transfiguration**

**Der Holunder im Wandel der  
Jahreszeiten**

**Die Wandlung des Bambus**

Symposium mit Armin Risi in Bremen & Hamburg

**Neue Zeit. Neues Menschenbild.  
Was bedeutet „umdenken“?**

Buchvorstellung

**ChiYou -  
Bring Deine Energie in Fluss**

Kalender von Dezember bis Februar

Neue Rubrik: Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen

# Neue Zeit. Neues Menschenbild. Was bedeutet „Umdenken“?



## Vortrag und Symposium

mit **Armin Risi**,  
Philosoph, Buchautor  
und **Axel Janßen**, **Andrea Siamis**,  
Vorstand Stiftung Rosenkreuz

Eintritt 12€, erm. 8 €  
(Student\*innen, Senior\*innen)  
Ticketreservierung und Näheres:  
[www.stiftung-rosenkreuz.org](http://www.stiftung-rosenkreuz.org)

[www.stiftung-rosenkreuz.org](http://www.stiftung-rosenkreuz.org)

**Sa., 14.12.2019, 15 Uhr**  
**Bremen**

Haus der Wissenschaft,  
Sandstr.4/5, Ölbers-Saal, 1. OG

**So., 15.12.2019, 15 Uhr**  
**Hamburg**

Kulturwerkstatt Hamburg  
Beerenweg 1d



**STIFTUNG  
ROSENKREUZ**  
zur Förderung hermeneutischer  
und grossistischer Gedankengüter

## Inhaltsverzeichnis

### Thema Wandlung

|  |    |
|--|----|
| Wandlung - eine keltische Geschichte                   | 6  |
| Singen als kraftvolles Werkzeug des Wandels            | 8  |
| Der Holunder im Wandel der Jahreszeiten                | 12 |
| Vom Ver-wandeln und Lust-wandeln                       | 20 |
| Vom Wandel zur Verwandlung                             | 24 |
| Erstens kommt es anders -<br>zweitens als Mensch denkt | 38 |
| Das Beständigste im Leben ist die Veränderung          | 41 |
| Wandlung oder: Warum es lohnt innezuhalten             | 42 |
| Transfiguration  | 44 |
| Der Mensch im Wandel                                   | 46 |
| Der Holunder im Wandel der Jahreszeiten                | 50 |
| Die Wandlung des Bamubs                                | 52 |

### Portraits | Berichte

|   |    |
|---|----|
| Symposium mit Armin Risi: Neue Zeit. Neues<br>Menschenbild. Was bedeutet „umdenken“?  | 4  |
| Mit Effektiven Mikroorganismen gesund durch<br>die Winterzeit   | 10 |
| Die Nachtkerze (Oenothera biennis) –<br>das Leuchten in der Nacht   | 12 |
| Heilkräfte der Liebe entfesseln und<br>neue Heilungswege entdecken  | 22 |
| Herz + Spiritualität + Sex = Tantra?  | 26 |
| Die magische Energie Avalons  | 35 |
| Geomantische Hausheilung  | 36 |
| Erleuchte Deine Seele, dann leuchtet Dein Leben!  | 37 |
| Was ist Shiatsu? – ChiYou: Eigen-Shiatsu  | 37 |
| Buchvorstellungen:<br><a href="http://huebner-books.de">huebner-books.de</a> und <a href="http://triskel-verlag.de">triskel-verlag.de</a> | 48 |

### Rubriken

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Editorial & Inhaltsverzeichnis       | 3  |
| Impressum                            | 6  |
| Kalender Dezember   Januar   Februar | 14 |
| Kalender regelmäßige Termine         | 18 |
| Kompetenz   Erfahrung   Vertrauen    | 28 |
| Adressenverzeichnis                  | 52 |
| Kleinanzeigen                        | 56 |



Editorial

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

von der positiven Resonanz auf unsere Erstausgabe „Weite Horizonte“ sind wir überwältigt. Mit tiefem Dank im Herzen an Sie, liebe LeserInnen und Leser, und unsere großartigen Unterstützer durch Anzeigen ist es uns möglich, das Magazin weiterzuführen.

Unser Thema für die Winterausgabe ist „Wandlung“. Mich haben die zahlreichen, spannenden und schönen Artikel unserer Autoren sehr berührt. Ein Freund hat mir eine wunderbare Geschichte über den Bambus zukommen lassen, die Sie auf Seite 52 lesen können. Wandlung findet auf so vielen Ebenen statt. Die Natur verwandelt sich in jeder Jahreszeit. In der Winterzeit treten wir in die ruhige Zeit ein. Wir erwarten die Rauhächte, in denen wir uns auf das neue Jahr, unsere inneren Aufgaben und Tätigkeiten vorbereiten. Dabei wird es uns nicht leicht gemacht, da sich die Vorweihnachtszeit selten ruhig und friedlich gestaltet.

Eine wunderbare Gelegenheit, neue Eindrücke mit in die Rauhächte zu nehmen, ist für meinen Lebensgefährten und mich der Vortrag von Armin Risi in Hamburg. Wir schauen uns seit geraumer Zeit Videos von Armin Risi auf YouTube an und haben sein Buch „Ihr seid Lichtwesen – Ursprung und Geschichte der Menschen“ sehr genossen. Es ist uns eine große Freude, den Schweizer Autor persönlich zu erleben.

Wandlung kann sehr unterschiedlich stattfinden, sie führt aber immer zu dem einen Ziel: etwas Neues zu schaffen.

In herzlicher Verbundenheit

Ihre

*Dagmar Langel*

# Neue Zeit. Neues Menschenbild. Was bedeutet „umdenken“?

Wie erschaffen wir mit unserem Bewusstsein Realität – insbesondere im Hinblick auf das Kommen der neuen Zeit? Der Ruf, dass ein radikaler Bewusstseinswandel erforderlich ist, sowohl in den Wissenschaften als auch in den Religionen, wird immer lauter. Aber wie müsste dieser Bewusstseinswandel aussehen? Wie kann die Menschheit in der heutigen Zeit der Extreme ihr Gleichgewicht und ihre Mitte wiederfinden?

Die Antwort der theistischen Mysterienschulen lautet: durch eine ganzheitliche Spiritualität. „Ganzheitlichkeit“ bezeichnet ursprünglich den konsequenten Mittelweg, der alle Formen von Einseitigkeit vermeidet. Die Ganzheit zu erkennen ist der Schlüssel zur neuen Zeit. In einem Impulsvortrag beleuchtet Armin Risi die heute vorherrschenden Weltbilder. In einem Vertiefungsgespräch bewegen Axel Janßen und Andrea Siamis von der Stiftung Rosenkreuz gemeinsam mit Armin Risi Fragen und Gedanken über einen Bewusstseinswandel im Hinblick auf die Realität, die in Resonanz mit der heutigen Zeit steht und erforderlich ist.

## Programm

|           |   |
|-----------|---|
| 15.00     | Begrüßung & Einführung<br>Axel Janßen, Andrea Siamis,<br>Stiftung Rosenkreuz                  |
| 15.30     | Armin Risi, Vortrag<br><b>Neue Zeit und neues Menschenbild –<br/>was bedeutet „umdenken“?</b> |
| ca. 16.30 | Kurze Kaffeepause<br>anschließend Gespräch, Fragen...   |
| ca. 18.00 | Ende  |

## Bremen

**Samstag, 14. Dezember 2019**

15.00 bis ca. 18.00 Uhr

Haus der Wissenschaft, Olbers-Saal, 1.OG  
Sandstraße 4/5, 28195 Bremen

## Hamburg

**Sonntag, 15. Dezember 2019**

15.00 bis ca. 18.00 Uhr

Kulturwerkstatt Hamburg  
Beerenweg 1d, 22761 Hamburg

Eintritt 12,- €, ermäßigt 8,- € (Student\*innen,  
Senior\*innen). Ticketreservierung  
[www.stiftung-rosenkreuz.org](http://www.stiftung-rosenkreuz.org)



## Armin Risi

(Schweiz, geb. 1962) lebte 18 Jahre in vedischen Klöstern in Europa und Indien, wo er die indischen Philosophen studierte und bei der Übersetzung von 20 Büchern über die Sanskrit-Literatur mitwirkte. Als mutiger Vordenker der heutigen Zeit ist er Autor von Gedichtbän-

den und Grundlagenwerken zum aktuellen Paradigmenwechsel (u. a. Der multidimensionale Kosmos, Der radikale Mittelweg, Ganzheitliche Spiritualität, Ihr seid Lichtwesen).  
[Armin.risi.ch/science-of-involution.org/](http://Armin.risi.ch/science-of-involution.org/)  
[theistic-network.org](http://theistic-network.org)

*In den wichtigsten Fragen unseres Lebens macht die heutige Wissenschaft einen sprichwörtlichen Fehler am Anfang der Rechnung, weil sie von einem materialistischen Weltbild ausgeht und die geistigen Hintergründe und Urgründe unserer Welt ausblendet.*

Armin Risi

## Die Stiftung Rosenkreuz

### Was will werden?

Die gesamte Menschheit ist an Grenzen gekommen und sucht intensiv nach Lösungen für die existierenden weltumspannenden Probleme. Der Krisenzustand bringt natürlich auch Selbsterkenntnis mit sich; er stellt uns die Frage, wohin unser Weg als Menschheit führt. Wir alle tragen – wenn auch häufig noch verborgen – die Vision eines höheren Menschseins in uns. Es kann unserem Leben Sinn verleihen, dem Verhalten Maßstäbe setzen und uns helfen, Erkenntnisse in Wissenschaft, Kunst und Kultur zu interpretieren und ihnen

Richtung zu geben. Die Stiftung Rosenkreuz möchte in Freiheit neue Wege erproben. Menschen und Bewegungen zusammenbringen; den Geist der Einheit in die Mitte legen sowie neue Blickwinkel und unterschiedliche Perspektiven sichtbar machen.

Die Stiftung Rosenkreuz versteht sich dabei als ein Forum der Begegnung, als ein Forum für Menschen, die unvoreingenommen Fragen stellen und deren Beantwortung ein vielschichtiger Prozess eines Miteinanders ist. Unterstützen Sie die Stiftung Rosenkreuz.

Die Veranstaltungen der Stiftung Rosenkreuz werden überwiegend durch Spenden finanziert. Über Ihre Begleitung und Unterstützung würden wir uns freuen. Mit einer Zuwendung ab 50 € können Sie ein Jahr lang alle eintägigen Veranstaltungen der Stiftung zum halben Preis besuchen.

Näheres unter  
[www.stiftung-rosenkreuz.org](http://www.stiftung-rosenkreuz.org)

## Impressum



Holm 45  
24392 Süderbrarup  
Tel. 04641 9862191  
mobil 0172 9825298  
info@laengert-verlag.de

**Auflage:** 5.000 Exemplare, klimaneutral auf chlorfrei gebleichtem Bilderdruckpapier, gestrichen mit migrationsarmen Farben.

**Layout:** Längert-Verlag

**Anzeigenverwaltung | Mediadaten:**  
Längert-Verlag | Tel. 04641 9862191  
mediaberatung@laengert-verlag.de

**Vertrieb:**  
Verteiler über die Anzeigenkunden im Adressverzeichnis, auf Messen und als PDF-Download auf den Seiten [www.weite-horizonte.de](http://www.weite-horizonte.de) und [www.laengert-verlag.de](http://www.laengert-verlag.de)

**Erscheinungstermine:**  
vierteljährliche Erscheinungsweise bis zum 5. des aktuellen Monats.  
Herbstausgabe: September | Oktober | November  
Winterausgabe: Dezember | Januar | Februar  
Frühlingsausgabe: März | April | Mai  
Sommerausgabe: Juni | Juli | August

**Redaktions- und Anzeigenschluss:**  
Winterausgabe: 1. November  
Frühlingsausgabe: 1. Februar  
Sommerausgabe: 1. Mai  
Herbstausgabe: 1. August

Wir weisen darauf hin, dass die Redaktion nur bedingt für die Inhalte der Anzeigen und Beiträge verantwortlich ist.

## Thema

# Wandlung

**Zum Thema Wandlung möchte ich euch gerne im Vorwege eine Geschichte aus dem Keltentum erzählen:**

Die Göttin Ceridwen hatte eine wunderschöne Tochter und einen Sohn, dem äußerlich jedwede Schönheit fehlte. Um dies auszugleichen, dachte sie sich, dass er zumindest weise sein sollte. Also braute sie in ihrem Kessel einen Trank für ihn, in dem das AWEN (gesprochen A-o-een) enthalten sein sollte – sprich die Erleuchtung. Sie beauftragte ihren Gehilfen Gwion, das Gebräu ein Jahr und einen Tag zu beaufsichtigen, zu rühren, es nicht überkochen zu lassen und ermahnte ihn, auf keinen Fall einen Schluck davon zu kosten. Gwion tat wie ihm befohlen, doch in der letzten Nacht schlief er vor Erschöpfung neben dem Kessel ein und der Brei kochte über und lief ihm in den Mund.

Er wurde erschrocken wach und da er jetzt sehr weise war, wußte er, dass Ceridwen ihn in ihrer Wut töten würde. Also rannte er weg, so schnell er konnte, doch oh je, die Göttin war bereits hinter ihm her und hatte ihn fast erreicht, da wurde ihm bewußt, dass er seine Gestalt wandeln konnte und er verwandelte sich in einen flinken Hasen. Doch auch Ceridwen beherrschte die Gestaltwandlung und wurde zum Windhund. Und wieder hätte sie ihn fast gehabt, sie waren inzwischen an einem Fluß angekommen, und so rettete sich Gwion in den Fluß als Lachs, dicht gefolgt von der Göttin, die in einen Otter verwandelt war. Und so wurden sie zum Singvogel und Falken.

In seiner Not ließ Gwion sich in einen Heuschöber fallen als Getreidekorn, doch als

von Jürgen und Bettina Dahlke



Huhn pickte sich Ceridwen genau das richtige Korn heraus und verschluckte Gwion. Aber aus diesem Samenkorn entstand neues Leben im Bauch der Göttin und so wurde er als Kind von Ceridwen wiedergeboren und wurde einer der weisesten Barden des Landes.

### Was will uns diese Geschichte jetzt sagen?

Dass wir unserem Schicksal nicht entkommen können, egal, wie wir uns abstrampeln? Ich glaube: NEIN!  
Für mich bedeutet es, dass egal, wie wir vor unseren Schatten wegrennen wollen, uns neu erfinden und noch eine Maske aufsetzen und noch eine – irgendwann holen sie uns ein und dann dürfen wir uns mit ihnen auseinandersetzen. Ja, es kann wehtun, sehr sogar. Aber wenn wir uns irgendwann hingeben und die Gefühle, die da sind, WIRKLICH fühlen, unsere inneren Dämonen annehmen und sagen: „JA, ich sehe dich jetzt“, ja dann kann der Wandel geschehen.

In der Zeit vom 1.11. (Samhain) bis zur Winter Sonnenwende am 21.12. hält Ceridwen mit ihrem schwarzen Stab das Zepter in der Hand. Sie rührt uns in ihrem Kessel und so können Teile von uns, die uns nicht mehr dienlich sind, gehen und wir durchlaufen eine Transformation und werden mit dem Licht am 21.12. wiedergeboren. Viele Menschen mögen diese Zeit nicht im November, wenn alles grau, nass und kalt wird, aber wenn wir sie

bewusst nutzen und Innenschau halten, kann auch diese Zeit von uns als sehr wertvoll angesehen werden.  
Im diesen Sinne wünsche ich uns allen eine schöne Transformation, auf dass wir uns neu belebt wiedersehen. Eure Amitola

Bettina & Jürgen  
Dahlke

Ausbildung  
zum/zur  
Schamanischen  
Heilkünstler/-in

B 200 Nr. 13, 24992 Paulsgabe  
[www.göttinnen-yoga.de](http://www.göttinnen-yoga.de)

## Singen als kraftvolles Werkzeug des Wandels

„Nichts bleibt, wie es ist.“ Dieser Spruch begleitet mich, seit ich ihn Anfang des Jahres in den Rauhächten gezogen habe. Und während sich das Jahr nun so langsam dem Ende zuneigt, erfahre ich, wie er sich bewahrheitet.

Dabei erlebe ich die Veränderungen in erster Linie in meinem Inneren – und sehe, wenn ich in die Welt schaue, wie die äußeren Turbulenzen sich in mir widerspiegeln. Widerstände tun sich in mir auf und gleichzeitig ist da diese unbändige Freude in mir, dass jetzt der Wandel da ist, auf den wir so lange schon warten.

**Doch wie gehe ich damit um? Wie gehe ich mit meinen Widerständen um, die unweigerlich kommen, wie mit meinen Ängsten?**

Zeiten des Wandels bringen Unsicherheit mit sich – ich spüre es als eine tiefe Verunsicherung, wenn Sicherheiten wegbrechen, wenn das Alte nicht mehr trägt und das, woran wir uns bislang orientiert haben, in Frage gestellt ist. Es fühlt sich an, als wenn plötzlich der Boden unter den Füßen wegbricht. Häufig reagieren wir in einem solchen Moment, indem wir versuchen, unsere Fassade, das Bild von uns nach außen aufrechtzuerhalten, das „Haus“ zu retten, indem wir daran festhalten. Aus eigener Erfahrung weiß ich – ich war lange Zeit Meisterin im Festhalten und Verstecken von ungeliebten Gefühlen wie Ängsten und Scham –, dass dies mit sehr viel Anstrengung verbunden ist, und erlebe es in meinem Alltag als sehr energiezehrend und kraftraubend. Geht es doch vielmehr darum, loszulassen, Verunsicherung und Nichtwissen zuzulassen, mich fallen zu lassen und in all das hinein zu entspannen.

Doch in unserer ziel- und leistungsorientierten westlichen Gesellschaft ist unser Nervensystem in ständiger Anspannung und Überreizung. So viele Menschen wie noch nie leiden an Depressionen und Burnout. Denn es ist nicht einfach, sich dem

linearen Denken und Diktat unserer Konsumgesellschaft zu entziehen. Wir haben gelernt, Aufmerksamkeit in erster Linie nach außen zu richten, was durch unseren noch ungeübten Umgang mit den neuen Medien verstärkt wird.

Was mir viel Mut macht, ist, dass immer mehr Menschen aus der Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht aufwachen und spüren, dass die Veränderung nicht im Außen, sondern einzig und allein in uns selbst geschieht.

Immer mehr Menschen erkennen, dass wir selbst gefordert sind, zu handeln und die Veränderungen herbeizurufen, die unser Herz herbeisehnt. Immer mehr Menschen spüren, dass all die Dinge im Außen uns nicht wirklich geben können, was wir suchen, und auch der nächste politische Führungswechsel keine Lösung verspricht.

Dafür braucht es ein radikales (an die Wurzel gehendes, radix (lat.) = Wurzel) Umlernen alter, tief verankerter Verhaltensmuster. Neue Verschaltungsmuster wollen sich im Gehirn bilden, alte, verkümmerte energetische Bahnen wollen wieder aktiviert werden. Um im Gleichgewicht und gesund zu bleiben, brauchen wir den Blick nach innen. Für mich geht es darum, die zyklischen Rhythmen der Natur wieder als Lebensgrundlage anzuerkennen, uns zu erinnern, wer wir wirklich sind, und wieder empfänglich zu werden für das, was größer ist als wir und durch uns wirksam werden möchte. Unsere Seele ist zutiefst verbunden mit der Natur und mit dem Kreislauf des Lebens.

Doch die alten Muster sitzen tief und lassen sich nicht so einfach wegwischen. Deshalb ist es gut, kraftvolle Werkzeuge zu haben, die uns helfen. Mein wichtigstes Werkzeug ist die Stimme. Schon

als Kind habe ich fast überall gesummt und gesungen. Das hat mir viel Mut gemacht und mich durch leichte und schwierigere Momente getragen. Mit meiner Stimme bin ich immer verbunden, sie ist immer da, steht mir immer zur Verfügung. Ich erlebe, wie gut es tut, meiner Seele Raum und dem Herzen eine Stimme zu geben. Inmitten der Zeiten von Veränderung und Wandel ist es die Stimme unseres Herzens, die uns wie ein innerer Kompass durch das Leben führen und uns damit Orientierung geben kann. In vielen Kulturen gilt das Herz als Sitz der Seele. Und so ist unser Finger meist auf unser Herz gerichtet, wenn wir auf uns selbst zeigen.

Während ich früher geglaubt habe, es ginge darum, schön zu singen, meinen Gesang nach außen zu richten, erfahre ich mehr und mehr, wie ich mich mit meiner Stimme selbst berühren kann. Ich erlebe, wie gut es tut, in erster Linie für mich selbst zu singen, ohne Absicht und ohne Ziel – und ich erinnere mich darin wieder an die Gesänge meiner Kindheit.

Meiner Seele Raum zu geben, bedeutet für mich auch, meine Stimme in mir zu entfalten, ihr zuzuhören, auch den feinen und leisen Tönen zu lauschen. Wenn ich nach innen lausche, öffnet sich ein Raum, von dem ich vorher nicht einmal eine Ahnung hatte, dass er existiert.

Ich spüre, wie Töne und Lieder aus einem größeren Bewusstseinsfeld zu mir kommen, welches durch mich gehört werden möchte. So können sie tief in mich hineingehen und in mir und durch mich wirksam werden. Sie können mein Unterbewusstsein an Orten erreichen, zu denen mein Tagesbewusstsein niemals Zugang hat.

Regelmäßiges Singen und Tönen hilft mir in meinem Alltag, immer mehr zu mir zu kommen, mehr und mehr aus meiner Mitte heraus das zu tun, was jetzt in diesem Moment wichtig ist. Darin liebevoll und geduldig mit mir selbst zu werden, führt mich aus dem Wollen und Machen hin zu



immer mehr innerer Gelassenheit, Loslassen und spielerischer Leichtigkeit.

Das gemeinsame Singen im Kreis mit anderen Menschen verstärkt diese Kraft um ein Vielfaches! Gemeinsam lösen wir uns von alten und begrenzenden Vorstellungen und öffnen uns für die Liebe in uns, die uns wandelt hin zu einem neuen Miteinander, einem neuen Mensch-Sein auf dieser schönen Erde.

Sabine Bevendorff

Deine Kraft entfaltet sich  
im verbundenen Sein

Singkreise & -seminare  
CDs  
Einzelbegleitung  
Rituale & Jahreskreisfeste

[www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

# Mit Effektiven Mikroorganismen gesund durch die Winterzeit

„Der Darm ist das Tor zum Himmel“, sagten schon die weisen Gelehrten aus dem fernen China.

Die Darmbakterien bilden eine Schutzbarriere gegen eindringende Keime und Gifte von außen. Sie unterstützen das Immunsystem, indem sie in der Darmwand die Antikörperbildung und Lymphaktivität fördern. Sie spalten unsere Nahrung auf und bilden lebenswichtige Hormone, Enzyme und Vitamine. Es gilt also, je vielfältiger und ausgeglichener die Darmflora, umso leichter kann das Immunsystem auf Störungen reagieren.

## Ein paar Zahlen, Daten und Fakten

- Vollständig ausgebreitet besitzt der Dünndarm mit 300–500 m<sup>2</sup> eine wesentlich größere Oberfläche als die Haut mit ca. 1–2 m<sup>2</sup>.
  - Neurogastroenterologen haben herausgefunden, dass z. B. 90 % der Produktion von Serotonin im Bauch stattfinden. Das heißt, dass unsere Stimmungen in erster Linie im Bauch lokalisiert sind.
  - Man fand heraus, dass die Nervenschädigungen bei Parkinson und Alzheimer bereits im Darm zu finden sind, bevor man sie im Hirn feststellt.
  - 70 % unseres Immunsystems sitzen im Darm. Darmbakterien fördern in der Darmwand die Bildung von Antikörpern.
  - Etwa eine Billiarde Darmbakterien besiedeln als Mikrobiota unseren Darm. Für eine gesunde Darmflora sind sie lebensnotwendig.
- Das Thema Darmflora hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Die Mikroorganismen versorgen uns mit Nährstoffen wie Vitamine und Enzyme, die unser Körper ohne deren Hilfe gar nicht herstellen bzw. aufnehmen könnte. Darüber hinaus halten sie pathogene Keime in Schach und sorgen dafür, dass sie sich nicht im Übermaß vermehren können. Gerade in den Wintermonaten, in denen der Keimdruck durch hustende und niesende Kollegen, Freunde und

Familienmitglieder deutlich zu spüren ist, macht es Sinn, unsere kleinen Helfer im Darm tatkräftig zu unterstützen, damit sie wiederum uns gut unterstützen.

Ich bin bekennende Anwenderin der wirksamen EM-Produkte Multi Impuls und Emikosan und habe damit bereits vielversprechende Erfolge bei mir selbst und meinen Kunden erzielt.



Bei Multi Impuls handelt es sich um ein Getränk in Bioqualität, welches in einem 3-monatigen Fermentationsprozess entsteht. Durch den Wildbesatz der enthaltenen Kamille und den milchsäuren Fermentationsvorgang

von Ziegenmilch, Ziegenmolke, Gerste, Zitrone, Manju und Edelhefen bildet sich eine Mikrobengemeinschaft, die effizient und nachhaltig im Darm wirken kann. Das vegane Alternativprodukt heißt Emikosan. Beide Produkte sind für die ganze Familie geeignet. Natürlich macht eine Kur mit Multi Impuls oder Emikosan zur Steigerung des Wohlbefindens immer Sinn. Man muss nicht abwarten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist. Eine Herbstkur mit Effektiven Mikroorganismen unterstützt den Darm beim Jahreszeitenwechsel.

Sicher war fast jeder von uns schon einmal in der Situation, in der er um eine Antibiotikakur nicht herumgekommen ist. Die Krankheit klingt ab, aber man fühlt sich danach oft völlig aus dem Gleichgewicht. Fakt ist, dass Antibiotika nicht nur auf krankmachende Keime wirken, sondern auch die opportunistischen Bakterien angreifen und stark



reduzieren. So kann im Darm ein komplettes Chaos entstehen, da pathogene Keime und Pilze leichtes Spiel haben und sich dort ansiedeln. Oft entsteht auch ein Pilzüberschuss (Mykose), da Antibiotika zwar gegen Bakterien, nicht aber gegen Pilze wirken. Durch das entstandene Ungleichgewicht wird Nahrung schlechter verwertet, was zu Durchfällen führen kann. Diese wiederum verursachen einen Elektrolyt- und Nährstoffverlust und als Folge fühlt man sich schlapp, erledigt, außer Gefecht gesetzt.

Spätestens an diesem Punkt angelangt, sollte man sich dringend darum kümmern, die reduzierte und geschwächte Darmflora wieder aufzubauen.

Die Mikrobengemeinschaft im Multi Impuls, welche hauptsächlich aus Milchsäurebakterien und Edelhefen besteht, bildet eine Art Platzhalterfunktion. Sie besetzt die durch das Antibiotikum entstandenen freien Flächen in der Darmflora und verhindert so, dass Mykosen entstehen oder sich schädliche Mikroorganismen im Darm ausbreiten können oder gar in die Blutbahn gelangen.

Multi Impuls ist gut verträglich, da es gluten- und laktosefrei ist. Ich empfehle, abhängig vom Wohlbefinden, eine Kur von 1-3 Monaten mit Multi Impuls, bei einer täglichen Einnahmehmenge von 30 ml. Man kann den Effekt noch steigern, indem man die tägliche Dosis auf drei Gaben am Tag verteilt, am besten zu den Hauptmahlzeiten.

Meine neueste Erkenntnis ist das effektive Zusammenspiel mit dem wiederentdeckten Zunderschwamm-Vitalpilz. Der Zunderschwamm wird in Deutschland in Bio-Qualität nachhaltig geerntet.



Man sagt dem Zunderschwamm aufgrund seines hohen Anteils an Beta-Glucanen eine auf pathogene Keime antibakterielle, antivirale und antifungizide, desinfizierende, wundheilungsfördernde, entzündungshemmende und immunstärkende Wirkung nach. Darüber hinaus besitzt er blutstillende Eigenschaften und regt die Produktion der weißen Blutkörperchen an, was sich positiv auf entzündliche Geschehen im Darm auswirkt. Auch gegen Heißhungerattacken wirkt er wunderbar. Der Beta-Glucanen-Komplex des Zunderschwamms erhöht die Bioverfügbarkeit von Vitalstoffen durch die höhere Resorptionsoberfläche im Darm und ist somit eine Bereicherung in der Gesundheitsvorsorge.

Glücklicherweise nimmt der Darm Hilfe von außen an und man kann einiges dafür tun, seine Funktion wieder zu normalisieren.

Gerne berate ich Sie persönlich bei Fragen zur individuellen Darmgesundheit.

**Effektive Mikroorganismen EM Irrmal**

Corina Blaase  
zertifizierte EM Beraterin

Verkaufsort:  
Rieselayer Str. 2 - 34360 Balkenby  
Tel. 04351 - 890 101

Unsere Öffnungszeiten:  
Kunden für online unter:  
[www.em-irrmal.de](http://www.em-irrmal.de)

## Die Nachtkerze (*Denothera biennis*) – das Leuchten in der Nacht

Die Nachtkerzen blühen im vergangenen Sommer besonders üppig. Auch in meinem Garten haben sie sich fleißig ausgesät. Besonders schön sind sie am Abend anzusehen. Pflanzen schließen gewöhnlich ihre Blüten abends, um den Blütenstaub vor Feuchtigkeit zu schützen. Anders die Nachtkerze, erst nach dem Sonnenuntergang öffnet sie ihre Knospen. Alles liegt im Dunkel, alles scheint zu schlafen, nur die Nachtkerze wacht wie eine Königin der Nacht über ihr Gartenreich. Sie empfängt nachts ihre Besucher, die Nachtfalter, für sie hat sie ihre Schatztruhen mit Nektar und Pollen gefüllt. Sie dürfen sich reichlich bedienen.



Doch bevor es so weit ist, bevor sie ihre Blüten entfalten kann, durchläuft die zweijährige Pflanze eine ganze Reihe an Wandlungsprozessen. Am Anfang ist der Samen, fein und klein wie der Mohnsamen. Er fällt auf den Boden, schlägt dort seine ersten, feinen Wurzeln und bildet die ersten Blätter. Nun übernehmen die Wurzeln und die Blätter ihre Aufgaben: Sie versorgen die junge Pflanze mit Wasser, Mineralstoffen und Kohlenhydraten. Bald entsteht eine große, kräftige Blattrosette, die dem Boden dicht anliegt und die Wurzeln vor der Winterkälte und der Austrocknung schützt. Mit der Zeit dringt eine starke Pfahlwurzel tief in die Erde hinein. Sie wird im Sommer die Stabilität der großen Pflanze sichern.

Ist der Winter überstanden, steht die nächste Wandlung der Nachtkerze bevor: Im Frühling wird der Blütenstängel gebildet. Er steigt zur Sonne empor, aufrecht, nach oben strebend, immer weiter weg von den nährenden Wurzeln, von der schützenden Blattrosette. Ein klares Ziel hat nun unsere Nachtkerze: die Blüten- und die Fruchtbildung. Im Sommer bilden sich die Knospen. Bei der einbrechenden Dämmerung öffnen sie sich. Die Blüten verströmen einen Duft, der für unsere menschlichen Nasen wenig schmeichelhaft ist.

Er ist schwer, unangenehm riechend. Doch er ist nicht für uns bestimmt, der Duft lockt die Nachtfalter an. Sie laben sich an dem Nektar, nehmen den Pollen mit und bestäuben die Blüten. Tagsüber verändert sich der Duft, er wird milder, lieblich, angenehm. Kann es sein, dass die Menschen und die Bienen ähnliche Duftvorlieben haben? Denn nun sind es die Honig-, die Wildbienen und die Taubenschwänzchen, die die Blüten besuchen. Bald verwelkt die Blüte, es entwickeln sich zahlreiche Fruchtkapseln, gefüllt mit vielen schwarzen Samen. Im Herbst, wenn die starken Winde die Pflanze hin- und herschaukeln, fallen die Samen heraus. Ein neuer Lebenszyklus kann beginnen. Die Fähigkeit der Nachtkerze, ihre Blüten erst am Abend zu öffnen, das Zusammenspiel von Nachtpflanze und Nachttier und die Spezialisierung aufeinander finde ich faszinierend. Die Vorgänge in der Natur sind wunderbar aufeinander abgestimmt, alles scheint einen Sinn zu haben. Auch das Verhalten der Nachtfalter, die immer auf eine Lichtquelle zufliegen, ist erklärbar. Sie orientieren sich am Licht des Mondes und der Sterne. Nur wenn es keine anderen, verwirrenden Lichtquellen gibt, fliegen sie in einem bestimmten Winkel zum Mond, so können sie einen geraden Weg fliegen.

von Heilpraktikerin  
Kornelia Duda



Die Nachtkerze.

Das Licht der Straßenlaternen und Lampen verwirrt sie. Das Licht einer Kerze ist für sie lebensgefährlich, sie fliegen instinktiv in einem festen Winkel zu der kleinen Lichtquelle und sind gezwungen, sie ständig zu umkreisen, bis sie so erschöpft sind, dass sie in der Flamme verbrennen. Die Geister der Nacht auf der Suche nach dem wahren Licht. Was für ein Segen muss für sie eine Nachtkerze sein. Sie gibt, was sie verspricht: Sie lockt nicht nur mit dem hellen Leuchten ihrer Blüten und ihrem Duft, sie schenkt auch wertvolle Nahrung. Wenn Sie meine Faszination für die Pflanzen- und Tierwelt teilen, wenn Sie in diese zauberhafte Welt eintauchen möchten, dann sind Sie herzlich eingeladen, die „Heilpflanzenschule Kräuterwelten“ zu besuchen. Die Angebotspalette reicht von Kräuterwanderungen über Naturheilkundeseminare bis hin zu einer Grundausbildung in Heilpflanzenkunde. Im Jahr 2020 steht auch eine Neuigkeit auf dem Programm: ein dreitägiges „Augen-Wellness-Seminar“ in Dersau am Plöner See. Schauen Sie sich auf der Website [www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de](http://www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de) um, vielleicht finden Sie eine passende Veranstaltung. Geschenkgutscheine sind ebenfalls erhältlich.

Die Winterzeit ist dunkel, die Tage sind kurz, die Nächte lang. Manchmal irren wir wie die Nachtfalter, lassen uns von falschen Lichtern blenden oder können gar kein Licht erblicken.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch dieser dunklen Zeit mit Zuversicht begegnen und Ihre persönlichen Quellen der Liebe, der Hoffnung und des Glücks finden.

**Kräuterwelten  
Heilpflanzenschule  
in Schleswig-Holstein**

**Ausbildung in Heilpflanzenkunde\*  
Kräutererlebniswochen\*  
Augen-Wellness-Seminar  
Naturheilkundeseminare  
Kräuterwanderungen**

\* anerkannt als Bildungsurlaub

[www.heilpflanzenschule-  
kraeuterwelten.de](http://www.heilpflanzenschule-<br/>kraeuterwelten.de)

Kornelia Duda  
Im Wiesengrund 9  
24582 Bordesholm  
Tel.: 04322-885633  
E-Mail: [balance.duda@gmail.com](mailto:balance.duda@gmail.com)

## Dezember

- 01.12. **Offene Geomantiegruppe**, Erspüren einiger Plätze im Kaltenhofer Moor; Maïke Wolfgramm, Tel. 0431 53616109, maïke.wolfgramm@yahoo.de; www.Geomantie-kiel-schleswig-holstein.de
- 03.12. **Gemeinsames Klangcode Singen zur Unterstützung der eigenen Entwicklungs- und Heilprozesse**: jeweils 19.30 Uhr. Beitrag: 10–25 € nach Selbsteinschätzung. Elisabeth UH Westermann, 04641 5989583, www.Dao-Tha.com
- 04.12. **Gedankentausch** – 19.30 Uhr, Aktivitätshuset, Norderstr. 49 in Flensburg, kostenfrei. Goldenes Rosenkreuz, kiel.info@rosenkreuz.de, Tel. 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel
- 04.12. **Gedankentausch** – 19.30 Uhr, Zentrum Kiel, Andreas-Gayk-Str. 23-25, Kiel, kostenfrei. Goldenes Rosenkreuz, kiel.info@rosenkreuz.de, Tel. 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel
- 04./05.12. **Biografiearbeit in Beratung und Coaching**, 9.30–16.30 Uhr, Ort: Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein, Zum Brook 4, 24143 Kiel, Fermate-Beratung, Alte Bauschule Eckernförde, Kieler Straße 78, 24340 Eckernförde, mobil 0152 01703086, brodersen@fermate-beratung.de, www.fermate-beratung.de
- 05./06.12. **Grundausbildung zum Klangcode Therapeuten Modul 2**: Universelle Klangcodes lernen. Dieser Teil der gesamten Ausbildung wird online vermittelt. Er kann auch unabhängig von der gesamten Ausbildung besucht werden. Diese Klangcodes sind universell einsetzbar. Jeweils drei Stunden am Nachmittag. Gebühr: 220,- €, Elisabeth UH Westermann, 04641 5989583, www.Dao-Tha.com
- 06.12. Erlebnisabend, 20 Uhr, **Prana (Selbstheilung)**, Annetkatrin Brodersen, Autorisierte Pranalehrerin, nach Master Choa Kok Sui, vorab ÜG, 18 Uhr Pranabsolventen, Pranazentrum Eckernförde, Carlshöhe 42, Eckernförde, www.pranameditation.de, Anmeldung erbeten, 0160 8425677.

- 07.12.19, Uhrzeit 10–18 Uhr, **Natürlich Suchtfrei Leben! Zucker-, Raucher-, Alkoholentwöhnungen mit der Weiss-Methode**, www.weiss-institut.de, im Seminarhaus ImPulse, Gasstraße 5, 24340 Eckernförde.
- 10.12., 18.30–20.30 Uhr, **Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Präsenz mit der Breema®-Körperarbeit**, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 15 Euro. Bitte anmelden: cornelia\_weiss@hotmail.com oder 04354 8098609
- 11.12. **Väter – die Zwickmühle zwischen Kind, Partnerschaft und Job**, 18.00–21.00 Uhr, Ort: Zukunftswerkstatt Kiel, Lerchenstraße 22, 24103 Kiel, Fermate-Beratung, Alte Bauschule Eckernförde, Kieler Straße 78, 24340 Eckernförde, mobil 0152 01703086, brodersen@fermate-beratung.de, www.fermate-beratung.de
- 12.12. **Zwei-Herzen-Meditation für den Frieden** und Gruppe zur Wasserreinigung Noorprojekt, Annetkatrin Brodersen, Autorisierte Pranalehrerin, nach Master Choa Kok Sui, jeweils um 19 Uhr, www.pranameditation.de, 15 €, Anmeldung erbeten 0160 8425677.
- 14.12. **Neue Zeit. Neues Menschenbild. Was bedeutet „umdenken“?** Symposium mit Armin Risi, 15–18 Uhr Haus der Wissenschaft, Ober-Saal. 1. OG, Sandstr. 4/5, 28195 Bremen. Eintritt 12,- €, ermäßigt 8,- € (StudentInnen, SeniorInnen). Ticketreservierung: www.stiftung-rosenkreuz.org
- 14.12. 15 bis ca. 18 Uhr, **Schamanische Aufstellung**, freie Plätze für Stellvertreter, 15,- € Praxis für Energieheilung – Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de
- 14./15.12. von 10.00 bis 17.00 Uhr, **Fortbildung/Supervision für Familienaufsteller** mit Holger Eybe, Familienbildungsstätte, Jürgen-Wullenwever-Straße 1, 23566 Lübeck, 120,- €, Anm.: 04525 5012500, Last-Minute-Anm. 0160 99680096
- 15.12. **Neue Zeit. Neues Menschenbild. Was bedeutet „umdenken“?** Symposium mit Armin Risi, 15–18 Uhr Kulturwerkstatt Hamburg, Beerenweg

- 1d, 22761 Hamburg, Eintritt 12,- € ermäßigt 8,- € (StudentInnen, SeniorInnen). Ticketreservierung: www.stiftung-rosenkreuz.org
- 15.12. **Tagesseminar Kosmogramme**, mit in Ton gestalteten Kosmogrammen werden wir das alte Jahr verabschieden und Energie für das kommende einladen. Wir arbeiten für uns und die Natur. Maïke Wolfgramm, Tel.: 0431 53616109, maïke.wolfgramm@yahoo.de, www.Geomantie-kiel-schleswig-holstein.de
- 16./17.12. von 10–18 Uhr, **Natürlich Suchtfrei Leben! Zucker-, Raucher-, Alkoholentwöhnungen mit der Weiss-Methode**, www.weiss-institut.de, Ort: ICH Resilienzcenter, Tarpenbekstr. 93a, 20251 Hamburg, Tel. 040 42236919
- 21.12. 18 Uhr bis ?, **Schamanisch/druidisches Ritual zur Wintersonnenwende**, keine Vorkenntnisse erforderlich, kostenlos, Praxis für Energieheilung–Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de
- 18.12. **Tempeldienst** – 19.45 Uhr, Zentrum Kiel, Andreas-Gayk-Str. 23–25, Kiel, kostenfrei. Goldenes Rosenkreuz, kiel.info@rosenkreuz.de, Tel. 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel
- 21.12. **Wintersonnenwende** – Singworkshop & Ritualfest, 14.30 bis ca. 21.00 Uhr, Eckernförde, Tel. 04351 879756 www.sabinebevordorf.de
- 23.12. 19–21 Uhr, **Schamanisch-druidisches Ritual zur Wintersonnenwende**, nach einer kurzen Einführung orakeln wir fürs kommende Jahr, 15,- €, Praxis für Energieheilung – Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de
- 28./29.12. 10 bis ca. 16 Uhr, **Schamanische Heilkunst – Einführung in die Runenmagie**, 200,- € bzw. 170,- €, Praxis für Energieheilung – Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

29.12. bis 01.01. **Silvester 2019/20 – Rauhächte an der Ostsee – ein kraftvoller und stärkender Übergang ins neue Jahr**: Singen, Tönen, Tanzen, Stille, Begegnung, Rituale, Oase-Heilhaus Schaarweg 70, 23730 Neustadt-Rettin, www.sabinebevordorf.de

## Januar

02. bis 05.01. **Grundausbildung zum Klangcode Therapeuten Modul 3**: Ausbildung zur Arbeit am Menschen. Im Singing Heart Center, Gebühr 1.200,- €. Frühbucherrabatt: 990,- €, Elisabeth UH Westermann, 04641 5989583, www.Dao-Tha.com
- 05.01. **Offene Geomantiegruppe**, Erspüren einiger Plätze in der Natur; Maïke Wolfgramm, Tel. 0431 53616109, maïke.wolfgramm@yahoo.de; www.Geomantie-kiel-schleswig-holstein.de
- 08.01. **Gedankentausch** – 19.30 Uhr, Zentrum Kiel, Andreas-Gayk-Str. 23–25, Kiel, kostenfrei. Goldenes Rosenkreuz, kiel.info@rosenkreuz.de, Tel. 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel



Das Thema der Frühlingausgabe:  
**WAS WILL WERDEN?**

Redaktions- und Anzeigenschluss  
für die Frühlingausgabe  
ist der 1. Februar 2020

Tel. 04641 9862191  
weite-horizonte@laengert-verlag.de



08.01. **Gedankentausch** – 19.30 Uhr, Aktivitäts-  
huset, Norderstr. 49 in Flensburg, kostenfrei.  
Goldenes Rosenkreuz, kiel.info@rosenkreuz.de,  
Tel. 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

08.01. **Gemeinsames Klangcode Singen zur  
Unterstützung der eigenen Entwicklungs- und  
Heilprozesse:** jeweils 19.30 Uhr. Beitrag: 10–25 €  
nach Selbsteinschätzung. Elisabeth UH Wester-  
mann, 04641 5989583, www.Dao-Tha.com

11./12.01. von 10.00 bis 17.00 Uhr, **Workshop  
„Karma, Leid, Misserfolg – Liebe, Erlösung,  
was wirkt beim Familienstellen?“**, mit Holger  
Eybe, Familienbildungsstätte, Jürgen-Wullen-  
wever-Straße 1, 23566 Lübeck, 120,- €, Anm.:  
04525 5012500, Last-Minute-Anm. 0160 99680096

11./12.01. von 10.00 bis 17.00 Uhr, **Jahresaus-  
bildung zum: „neuen geistigen Familienauf-  
steller“** mit Holger Eybe, Familienbildungsstätte,  
Jürgen-Wullenwever-Straße 1, 23566 Lübeck,  
weitere Ausbildungstermine: 22./23.02., 04./05.,  
16./17.05., 27./28.06., 29./30.08., 10./11.10.,  
21./22.11., 10.00 bis 18.00 Uhr, 200,- € pro WE,  
Anm.: 04525 5012500

12.01. **Tagesseminar geomantische Haushei-  
lung**, selbstständiges Erspüren und Harmonisieren  
verschiedener Störfelder. Maïke Wolfgramm, Tel.:  
0431 53616109, maïke.wolfgramm@yahoo.de,  
www.Geomantie-kiel-schleswig-holstein.de

13.01. 19.00 Uhr, **Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit** – kostenloser Infoabend zum  
MBSR-8-Wochenkurs; www.mbsr-Kiel.com; Päd-  
iko, Knooper Weg 75, Kiel

14.01. 19 Uhr, **Start einer Jahresgruppe**, immer  
der 2. Dienstag im Monat, Thema: Integration  
deiner Schattenkinder, 25,- € pro Abend, Praxis  
für Energieheilung – Bettina und Jürgen Dahlke,  
Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, bettina.  
dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

14.01., 18.30–20.30 Uhr, **Achtsamkeit, Selbstfür-  
sorge und Präsenz mit der Breema®-Körper-  
arbeit**, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340  
Eckernförde, 15 Euro. Bitte anmelden: cornelia\_  
weiss@hotmail.com oder 04354 809 8609

16.1. 19.00 Uhr, **Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit** – kostenloser Infoabend zum  
MBSR-8-Wochenkurs; www.mbsr-Kiel.com; Forum,  
Bahnhofstr.3, Eckernförde

16.01. **Tempeldienst** – 19.45 Uhr, Zentrum Kiel,  
Andreas-Gayk-Str. 23–25, Kiel, kostenfrei. Gol-  
denes Rosenkreuz, kiel.info@rosenkreuz.de, Tel.  
0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

17.01. 19 Uhr, **Klangmeditation**, Entspanne bei  
Klangschalen, Gong und Steel Drum, 15,- €, Praxis  
für Energieheilung – Bettina und Jürgen Dahlke,  
Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, bettina.  
dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

19.01. **Tagesseminar Wahrnehmungsübungen**,  
Kennenlernen und Verbessern verschiedener  
Wahrnehmungskanäle, Maïke Wolfgramm, Tel.:  
0431 53616109, maïke.wolfgramm@yahoo.de,  
www.Geomantie-kiel-schleswig-holstein.de

21./24.01. **Grundausbildung zum Klangcode  
Therapeuten Modul 3:** Ausbildung zur Arbeit am  
Menschen. Online jeweils von 17 bis ca 21.30  
Uhr. Gebühr: 990,- €, Elisabeth UH Westermann,  
04641 5989583, www.Dao-Tha.com

22.01. Infoveranstaltung **EM (Effekt. Mikroorga-  
nismen) für Einsteiger, Was ist EM?** Vielfältige  
Anwendungsmöglichkeiten 17.30 Uhr, EM-Laden,  
Barkelsby, Riesebyer Str. 2, info@em-inntal.de, um  
Anmeldung wird gebeten.

25.01. **Der rote Faden in meinem Leben**,  
Fermate-Beratung, Alte Bauschule Eckernförde,  
Kieler Straße 78, 24340 Eckernförde, mobil 0152  
01703086, brodersen@fermate-beratung.de,  
www.fermate-beratung.de

25./26.01. jew. 10–16 Uhr, **Schamanische  
Heilkunst – lerne mit und von deinem Krafttier**,  
200,- € bzw. 170,- €, Praxis für Energieheilung –  
Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992  
Jörl, 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com,  
www.göttinnen-yoga.de

25./26.01. von 10.00 bis 17.00 Uhr, **Workshop  
„Wie Liebe gelingt – der Schlüssel zu glück-  
lichen Beziehungen“** mit Nicole Timm + Holger  
Eybe, Familienbildungsstätte, Jürgen-Wullen-

wever-Straße 1, 23566 Lübeck, 200,- € / Paare  
360 €, Anm.: 04525 5012500, Last-Minute-Anm.:  
0160 99680096

## Februar

01.02., 14.00–18.30 Uhr, **Achtsamkeit, Selbstfür-  
sorge und Präsenz mit der Breema®-Körperar-  
beit**, Seminar in Kosel, 35 Euro. Bitte anmelden:  
cornelia\_weiss@hotmail.com oder 04354 8098609

02.02. **Offene Geomantiegruppe**, Erspüren  
einiger Plätze in der Natur; Maïke Wolfgramm, Tel.:  
0431 53616109, maïke.wolfgramm@yahoo.de,  
www.Geomantie-kiel-schleswig-holstein.de

05.02. **Gemeinsames Klangcode Singen zur  
Unterstützung der eigenen Entwicklungs- und  
Heilprozesse:** jeweils 19.30 Uhr. Beitrag: 10–25 €  
nach Selbsteinschätzung. Elisabeth UH Wester-  
mann, 04641 5989583, www.Dao-Tha.com

05.02. **Gedankentausch** – 19.30 Uhr, Aktivites-  
huset, Norderstr. 49 in Flensburg, kostenfrei. Gol-  
denes Rosenkreuz, kiel.info@rosenkreuz.de, Tel.  
0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

05.02. **Gedankentausch** – 19.30 Uhr, Zentrum  
Kiel, Andreas-Gayk-Str. 23-25, Kiel, kostenfrei.  
Goldenes Rosenkreuz, kiel.info@rosenkreuz.de,  
Tel. 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

08.02. **Lichtmess**, Singworkshop & Ritualfest,  
6.00 bis ca.13.00 Uhr, Eckernförde, Tel. 04351  
879756, www.sabinebevendorff.de

08./09.02. **Beruf und Berufung**, Fermate-Bera-  
tung, Alte Bauschule Eckernförde, Kieler Straße  
78, 24340 Eckernförde, mobil 0152 01703086,  
brodersen@fermate-beratung.de,  
www.fermate-beratung.de

09.02. **Tagesseminar Hausheilung**, selbststän-  
diges Erspüren und Harmonisieren verschiedener  
Störfelder. Maïke Wolfgramm, Tel.: 0431 53616109,  
maïke.wolfgramm@yahoo.de,  
www.Geomantie-kiel-schleswig-holstein.de

11.02., 18.30–20.30 Uhr, **Achtsamkeit, Selbstfür-  
sorge und Präsenz mit der Breema®-Körper-  
arbeit**, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340

Eckernförde, 15 Euro. Bitte anmelden: cornelia\_  
weiss@hotmail.com oder 04354 8098609

13.02. **Vortrag: Resilienz stärken- Kraftquelle für  
die Herausforderungen des Lebens**, 18.30–20.30  
Uhr, EM-Laden, Barkelsby, Riesebyer Str. 2, info@  
em-inntal.de, um Anmeldung wird gebeten (Kosten  
10 Euro).

16.02. **Tagesseminar Die Merkaba von Kiel**, Teil  
I. Erspüren und Kennenlernen der neuen Energie-  
qualitäten und Wesen. Maïke Wolfgramm, Tel.: 0431  
53616109 maïke.wolfgramm@yahoo.de,  
www.Geomantie-kiel-schleswig-holstein.de

20.02. **Stille & Begegnung im Tempel** – 19.45  
Uhr, Zentrum Kiel, Andreas-Gayk-Str. 23–25,  
Kiel, kostenfrei. Goldenes Rosenkreuz, kiel.info@  
rosenkreuz.de, Tel. 0163 4874680, www.rosenkreuz.  
de/kiel



**Es wird Zeit - Ich bin bereit**

Biografieberatung & Karma  
Coaching

Team- und  
Organisationsentwicklung

Konfliktklärung und  
Transformation

**Ina Brodersen**  
Kieler Str. 78 (Alte Bauschule)  
24340 Eckernförde  
[www.fermate-beratung.de](http://www.fermate-beratung.de)

20.-23.02. **Wege-Wandel-Nächste Schritte**, Rückenwind und Lebenskraft für Menschen in Zeiten der Veränderung, Ort: Seminarhotel Odenwald, Fermate-Beratung, Alte Bauschule Eckernförde, Kieler Straße 78, 24340 Eckernförde, mobil 0152 01703086, brodersen@fermate-beratung.de, www.fermate-beratung.de

21.02. von 19.00 bis ca 20.30 Uhr, **Vortrag „Familienaufstellung, was ist das?“** mit Holger Eybe, Familienbildungsstätte, Jürgen-Wullenwever-Straße 1, 23566 Lübeck, 5,-€, Anm.: 04525 5012500, Last-Minute-Anm.: 0160 99680096

22./23.02. jew. 10 bis 16 Uhr, **Schamanische Heilkunst – Heilsteine und wie man mit ihnen arbeiten kann**, 200,-€ bzw. 170,-€, - Materialkosten, Praxis für Energieheilung – Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

26.02. **Infoveranstaltung Reinigen mit Effektiven Mikroorganismen, der Weg zum chemiefreien Haushalt**, 17.30 Uhr, EM-Laden Barkelsby, Riesebyer Sr. 2, info@em-inntal.de, um Anmeldung wird gebeten.

27./28.02. **Grundausbildung zum Klangcode Therapeuten** Modul 2: Universelle Klangcodes lernen. Dieser Teil der gesamten Ausbildung wird online vermittelt. Er kann auch unabhängig von der gesamten Ausbildung besucht werden. Diese Klangcodes sind universell einsetzbar. Jeweils drei Stunden am Nachmittag. Gebühr: 220,-€, Elisabeth UH Westermann, 04641 5989583, www.Dao-Tha.com

28.02. 18.30 Uhr - open, **Klangschamanisches Heilritual mit Hilfe der Elemente und unterschiedlicher Instrumente**, 25,-€, Praxis für Energieheilung – Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

## Regelmäßige Termine

**Montags** 19.30 Uhr, ImPulse Seminarhaus Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, **Männergruppe Mann Sein in Gemeinschaft**, Mentaltraining, Meditationen, Inspirationen und Austausch für Männer, Termine: 30.09., 14.10., 28.10. 14-tägig, Jürgen Willmann, Kosten 25 €/Monat (Erm. mögl.), Tel. 01577 5398645

**Montags** 17–18.15 Uhr, **Kundalini Yoga**, Einstieg jederzeit möglich, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Tel. 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

**Montags** 19.00 Uhr, Familienbildungsstätte, Jürgen-Wullenwever-Straße 1, 23566 Lübeck, **Aufstellungsabend: Neues geistiges Familienstellen - Neue Lösungen finden**, Termine: 02.12., 16.12., 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 14-tägig, Holger Eybe, 80 €, Anm. 04525 5012500, Last-Minute-Anm. 0160 99680096.

**Montags** 19–20.30 Uhr, **Göttinnen Yoga**, Einstieg jederzeit möglich, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Tel. 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

**Dienstags** 18.00-19.30 Uhr, **Offene Meditationsgruppe** in Schwentental, Fritjof-Nansen-Str. 17, 24223 Schwentental, Tel. 04307 939922, info@licht-meditation-kiel.de, www.licht-meditation-kiel.de

**Dienstags** ab 7.1.20, 9–10.30, **Kundalini Yoga** – Schwerpunkt Wirbelsäule und Gelenke, Einstieg jederzeit möglich, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Tel. 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

**Dienstags** 19.00 Uhr, Lichterstein, Am Goldberg 6, 23623 Ahrensböck-Grebenhagen, **Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden**, Termine: 10.12., 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 14-tägig, Holger Eybe, 80,-€, Anm. 04525 5012500, Last-Minute-Anm. 0160 99680096

**Dienstags** 19.00 Uhr, Raum an der Michaeliskirche, Wulfsbrook 29, 24113 Kiel, Männergruppe **Mann Sein in Gemeinschaft**, Mentaltraining,

Meditationen, Inspirationen und Austausch für Männer, Termine: 24.09., 08.10., 22.10. 14-tägig, Jürgen Willmann, Kosten 30,-€/Monat (Erm. mögl.), Tel. 01577 5398645

**Dienstags/Donnerstags** 09.00–10.30 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstraße 5, Eckernförde, **PeKiP/Prager-Eltern-Kind-Programm**. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) sind Gruppen mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Im Rahmen einer Krabbelgruppe unterstützen diese den Prozess des Zueinanderfindens und zielen auf eine Frühförderung der Babys ab, ausserdem ist es ein Erfahrungsaustausch für die Eltern. Information & Anmeldungen hierzu und zu weiteren Kursen bei Evi Schütze 04354 1468.

**Jeden 1. Mittwoch** im Monat 19.30 Uhr: **Gedankentausch** – spirituelle Gespräche auf gnostischer Basis. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Goldenes Rosenkreuz, Lectorium Rosicrucianum e. V., Andreas-Gayk-Str. 23–25, 24103 Kiel, kiel.info@rosenkreuz.de, Tel. 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

**Mittwochs** 18.30–20.00 Uhr, **Offene Meditationsgruppe** in Kiel, Tel.: 04307 939922, info@licht-meditation-kiel.de, www.licht-meditation-kiel.de

**Mittwochs** 19.00 Uhr, Tabita-Kirchengemeinde, Griegstr. 1a, 22763 Hamburg-Othmarschen, **Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen - Neue Lösungen finden**, Termine: 11.12., 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 14-tägig, Holger Eybe, 80 €, Anm.: 04525 5012500, Last-Minute-Anm.: 0160 99680096

**Mittwochs** 19.30–21 Uhr, **Kundalini Yoga**, Einstieg jederzeit möglich, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Tel. 04607 253, bettina.dahlke62@gmail.com, göttinnen-yoga.de

**Mittwochs** 19.30–21.30 Uhr **Offener Singkreis**, Gemeinschaftshaus am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel. Termine: 4.+18.12. 2019, 15.+29.01, sowie 12.+ 26.02. 2020, Tel. 04351 879756, www.sabinebevendoff.de

**Donnerstags** 19.30–21.00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstraße 5, Eckernförde, **Atemarbeit**, Leitung: Wiebke Stümke, Ausbildung am Ilse Midendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem, Berlin, fortlaufende Kurse, 14-tägig, Tel. 04351 712962

**Donnerstags** 19.30 Uhr, ImPulse Seminarhaus Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, **Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden**, Termine: 12.12., 14.11., 28.11., 09.01., 23.01., 06.02., 20.02., 14-tägig, Holger Eybe, 80 €, Anm. 04525 5012500, Last-Minute-Anm. 0160 99680096

**Freitags** 19.00–21.00 Uhr Offener Singkreis, ImPulse Seminarhaus, Gasstr.4, 24340 Eckernförde. Termine: 13.12.2019, 10.+24.01, sowie 14.+28.02.2020, Tel. 04351 879756, www.sabinebevendoff.de

Gedankentausch FL



**Mi. 04.12.2019      19.30 Uhr**

**Mi. 08.01.2020      19.30 Uhr**

**Mi. 05.02.2020      19.30 Uhr**

**Flensburg - Aktivitetshuset**  
**Norderstr. 49**

Goldenes Rosenkreuz  
0163 4874680  
kiel.info@rosenkreuz.de

**www.rosenkreuz.de**



# Vom Ver-wandeln und Lust-wandeln

Wir leben in einer Zeit des Wandels – so sagt man. Was kann das für uns bedeuten? Gewohntes, Bekanntes aufzugeben, um sich für Neues öffnen zu können. Neugierig zu sein auf dieses Neue und es mutig zu erforschen.

Lebendig sein heißt zu lernen und zu wachsen, das sehen wir täglich in der Natur. Meine Mutter hat einmal gesagt – und da war sie schon über 85 Jahre alt: „Wenn ich mal nichts mehr lerne, möchte ich auch nicht mehr leben!“ Genauso ist es dann auch für sie geworden.

Wir haben großes Glück, in einer Zeit

zu leben, in der Wandel sich auch im Außen immer deutlicher zeigt. Manchmal kann das auch anstrengend werden – immer ist es herausfordernd und chancenreich – auf allen Ebenen. Und wir sind nicht allein! Wir können einander an die Hand nehmen und diesen Weg gemeinsam gehen, einen Weg, der zum Lust-wandeln werden kann in neuen, wunderbaren und wundersamen Reichen, die es zu erforschen gilt.

Ich selbst habe die Freude, etwas ganz Eigenes erforschen zu dürfen: wie Klänge und Töne, von uns selbst gesungen, ganz spezifisch und unmittelbar wirken können, bei Menschen, Tieren, in der Natur, in unserer gesamten Umgebung. Fast täglich entdecke ich dabei neue Möglichkeiten des Heil-Werdens, des Wachsens von Bewusstsein und Harmonie. Und eine große Freude am Singen entsteht ebenfalls – bei mir und allen, die bereit



sind mitzulernen, mitzutun, mitzuerleben. Eine neue und zugleich sehr alte „Schwingungsmedizin“ ist wiedergeboren worden, um überall zu wirken. Die Vögel begleiten mich, sie sind meine besten Freunde. Sie kennen diese Schwingungen –

besser noch als ich selbst. So kann ich wandeln in einem Garten der Lüfte – Schwingung, die heilt, harmonisiert, energieerhöhend wirkt und jedem gut tut, der sie erfährt.

Jede/r von uns hat die Chance, Neues zu entdecken und zu erforschen. Nur Mut, es lohnt sich. Es macht glücklich, lebendig und gesund – auf allen Ebenen. Und die „neue Zeit“, die wir alle so sehr ersehnen, wird genau dadurch geboren! Sich dem Fluss des Lebens anvertrauen, mit den Dingen sein anstatt gegen sie – und ehrlich, authentisch sein mit dem, was man sich zutraut und was vielleicht – noch – nicht. Mehr braucht es nicht. Freude und Leichtigkeit anstatt Schwere und Düsternis sind die automatische Folge. Wachstum geschieht uns, wenn wir es geschehen lassen. Fangen wir an, den Wandel aktiv mitzugestalten, gemeinsam und nicht mehr einsam.



**Ausbildungsinstitut für  
Dao-Tha Klangcode Therapie  
Atlas und Körper in Balance**

**Aktuelle Veranstaltungen im  
Singing Heart Center Süderbrarup**

**1. Gemeinsames Klangcode Singen zur Unterstützung der eigenen Entwicklungs- und Heilprozesse:** Mi 20.11., Di 3.12.2019, Mi 8.1. und Mi 5.2.2020 jeweils 19.30 Uhr. Beitrag: 10–25 € nach Selbsteinschätzung.

**2. Grundausbildung zum Klangcode Therapeuten Modul 1: Ausbildung zur Arbeit am Tier.** Dieser Teil wird online und auch vor Ort angeboten. Nächster Termin online: Do 26.3. bis So 29.3.2020. Gebühr 990,- €. Frühbucherrabatt: 880,- €. Nächster Termin in Süderbrarup: Do 16.04., 9 Uhr bis Sonntag 19.04.2020, ca. 17.30 Uhr Donnerstag, 16.04. mit Rieke Petersen: **Das Pferd und seine Körpersprache näher kennenlernen.** Dieser Tag alleine kostet 100,- €. Gebühr: 1.200,- € inkl. des Tages mit Rieke. Frühbucherrabatt: 990,- €. Dies ist einer von drei Teilen einer Ausbildung, mit der Sie sich selbstständig machen können!

**3. Grundausbildung zum Klangcode Therapeuten Modul 2: Universelle Klangcodes lernen.** Dieser Teil der gesamten Ausbildung wird online vermittelt. Er kann auch unabhängig von der gesamten Ausbildung besucht werden. Diese Klangcodes sind universell einsetzbar. Nächste Termine: Do/Fr 5./6.12.2019 und 27./28.2.2020, jeweils drei Stunden am Nachmittag. Gebühr: 220,- €

**4. Grundausbildung zum Klangcode Therapeuten Modul 3: Ausbildung zur Arbeit am Menschen.** Dieser Teil wird online und auch vor Ort angeboten. Nächster Termin online: Do 21.01. bis So 24.1., jeweils von 17 bis ca. 21.30 Uhr. Gebühr 990,- €. Nächster Termin im Singing Heart Center: Do 2.1., 17 Uhr bis So 5.1.2020, ca. 16 Uhr. Samstag/Sonntag ab 10 Uhr. Gebühr 1.200,- €. Frühbucherrabatt 990,- €.

**Frühbucherrabatt gilt bis einen Monat vor Kursbeginn.**

**Module 2, 3 und 4 gehören zusammen.** Wenn alle diese drei Teile durchlaufen sind, ist die Ausbildung abgeschlossen, ein Zertifikat wird vergeben und man kann sich mit dieser Arbeit selbstständig niederlassen.

**Aufbaukurse und weitere Angebote** siehe: [www.Dao-Tha.com](http://www.Dao-Tha.com) und [www.Elisabeth-Westermann.com](http://www.Elisabeth-Westermann.com)

Elisabeth UH Westermann • 04641 5989583  
[www.Dao-Tha.com](http://www.Dao-Tha.com)

## Heilkräfte der Liebe entfesseln und neue Heilungswege entdecken

Durch Selbstliebe, Liebe zu anderen Menschen und Liebe zum Leben ist es möglich, Dinge anzunehmen, zu verzeihen und inneren Frieden zu schließen. Dies ist die Basis meiner Heilbehandlung, denn körperliche Beschwerden haben ihren Ursprung auch im Seelischen.

Als energetische Licht- und Liebeswesen kommen wir zur Welt. Unser Ursprung ist ein harmonisches Energiesystem, das die drei Bereiche Körper, Seele und Geist vereint. Bei einem gesunden Menschen fließen diese Energien reibungslos und alles arbeitet in Harmonie. Durch äußere Einflüsse wie Angst, Trauer, Stress, schlechte Ernährung, mangelnde Bewegung, Umweltbelastungen oder fehlende Zuwendung kann das Energiegleichgewicht gestört werden. Es kommt zu einem verminderten Energiepotenzial und bei ausbleibender Regulation entwickeln sich häufig Krankheitssymptome. Mit diesem Hintergrundwissen ist es unerlässlich, den Menschen für eine Behandlung ganzheitlich zu betrachten und alle Ebenen anzusprechen. Um ein

körperliches Symptom erfolgreich und langanhaltend zu heilen, sollten die Ursachen auch im seelischen Bereich gefunden und behandelt werden. Der Blick ins Innere eines Menschen kann auf unterschiedlichen Wegen erfolgen. Mit Hilfe eines Biotensors (nach Dr. Oberbach), der auf bioenergetische Schwingungen unterschiedlicher Art reagiert, und durch meine Hellfühligkeit können Ungleichgewichte lokalisiert werden. In Einzelsitzungen werden Lebensumstände und Erfahrungen reflektiert und als mögliche Auslöser für Belastungen gefunden. Wer die eigenen Erfahrungsfelder mit Offenheit bearbeitet, kann erfolgreich seine Selbstheilungskräfte aktivieren.



*Die Liebe als positive Reinform ist in jedem von uns, sie ist die Urkraft, die alles heilen kann.*

Eine weitere spannende und erfolgreiche Möglichkeit, innere Konflikte zu bearbeiten, bietet das Familienstellen. Diese Lehre bestätigt, dass alles im jetzigen Leben aus Vorerfahrungen resultiert und dadurch belastende Denkmuster manifestiert sein können. Mit Hilfe des Familienstellens können in kurzer Zeit Denkmuster nachhaltig verändert und neue Lebenswege aufgezeigt werden. Ziel dieser Methode ist es, seinen Ängsten bewusst zu begegnen und Schritt für Schritt eine neue Sichtweise zu erlangen. Ist der Konflikt erst einmal angesprochen, kann der Heilungsprozess in Gang gesetzt werden. Faszinierend ist immer wieder, wie Menschen in die Rolle einer ihnen fremden Person schlüpfen und sich in das Familiensystem einfühlen können. Erklären kann man dieses Phänomen mit der Theorie der morphogenetischen Felder, die besagt, dass wir alle in der Urform miteinander verbunden sind.

Das Familienstellen kann auch dabei helfen, Konflikte mit tierischen Familienmitgliedern wie Hunden und Katzen zu lösen.

Voller Demut und Liebe stehe ich dem schöpferischen Leben gegenüber. Jede Sekunde schlägt unser Herz – unser ganzes Leben lang. Dieses Wunderwerk gesund zu erhalten und Menschen dabei zu helfen, ein harmonisches und gesundes Leben zu führen, ist meine Mission.



Astrid Meyer



**Astrid Meyer**  
Heilerin und  
Gesundheitsberaterin

**Ausgebildete Geistesheilerin,  
Naturheilberaterin und  
Familienaufstellerin**

- Selbstheilungskräfte aktivieren
- heilende Energieübertragung
- seelische Konflikte lösen

**Mehr Informationen unter:**  
[www.meine-kraft.de](http://www.meine-kraft.de)  
[info@meine-kraft.de](mailto:info@meine-kraft.de)  
Tel. 0160 / 97 98 91 48

# Vom Wandel zur Verwandlung

Wir leben in einer Welt, in der bestimmte Gesetzmäßigkeiten grundlegend sind. Unter anderem das Gesetz der Zweipoligkeit. Es gibt nicht nur Licht oder Finsternis, sondern beides im steten Wechsel. Daraus schöpfen wir die Erkenntnisfähigkeit der Dinge. Wir wüssten nicht, was Finsternis ist, wenn wir nicht auch das Licht kennen würden.

Das zweite Gesetz ist das der Vergänglichkeit. Nichts bleibt auf Dauer bestehen, wie es ist. Auf den ersten Blick kann man denken, dass dies ein Segen ist, denn beide Gesetzmäßigkeiten verhindern, dass eine Starre in unser Leben tritt. Wir sind einem ständigen Wandel unterworfen. So leiden wir oft darunter, dass uns Vertrautes und Liebgewordenes genommen wird. Gerade haben wir uns irgendwie eingerichtet und waren eine Weile mit unserer Situation zufrieden, schon bahnt sich eine Veränderung an, die uns die gewonnene Ruhe wieder nimmt.

Und auch wenn uns dies immer wieder schmerzt, so können wir gerade dadurch aus Erstarrungen befreit werden, aus denen wir uns freiwillig nicht lösen würden. Nichtsdestotrotz wünschen wir uns verständlicherweise, dass die Situationen, in denen wir uns wohlfühlen, in denen es scheinbar Harmonie und Glück gibt, wie z. B. Gesundheit, ein befriedigender Job oder eine erfüllende Partnerschaft, dauerhaft bestehen bleiben.

Wenn schon Wandel – so denken wir – dann zumindest nach unseren eigenen Vorstellungen. Wir wünschen uns z. B. eine stetige Gesundheit und möchten nicht krank werden. Wir wollen aber auch nicht, dass die Sonne nur scheint oder dass es dauerhaft regnet. Alles ist eine Frage der Bewertung.

Unsere Persönlichkeit bewertet das Leben für sich selbst und andere permanent, ob es gut oder schlecht ist. Dieses passt mir, jenes passt mir nicht.

Unsere Lebenserfahrungen zeigen uns, dass manche Dinge, die uns geschahen und die wir "negativ" erlebt haben, schließlich „positive“ Wendungen in

unserem Lebenslauf gebracht haben. Ist es nicht weise, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind? Viele Menschen sind bereits an diesem Punkt angekommen. Oft hört man den Satz: „Es ist, wie es ist“. Wir haben erkannt, dass der Wandel unabwendbar ist und haben ihn akzeptiert oder vielleicht auch resigniert. Warum ist das so?

Etymologisch bedeutet Wandel: hin- und hergehen. Es ist das Gesetz der Zweipoligkeit: also Wandlung, jedoch kein Fortschritt. Die Dinge bewegen sich auf einer einzigen Ebene hin und her.

Wenn wir das genauer betrachten, muss uns diese Tatsache doch zutiefst verstören und erschrecken? Wir bauen etwas auf, und es löst sich wieder auf. Wir werden geboren, um nach einer Zeitspanne wieder zu sterben.

Der Bergsteiger Reinhold Messner sagte in einem Interview, dass das Leben absurd, also widersinnig ist. Und hat er nicht recht? Diese Folgerung führt uns direkt zur Frage nach dem Sinn des Lebens.

Wenn sich sowieso alles wandelt und alles vergeht, haben wir dann noch festen Boden unter den Füßen? Dann verliert doch alles seinen Sinn?

Und dennoch haben wir eine enorme Sehnsucht nach bleibenden Werten. Wie ist das zu erklären? Es muss offensichtlich etwas in uns geben, das nicht den Gesetzmäßigkeiten dieser Welt unterliegt. Unsere Erfahrung zeigt uns, dass diese Sehnsucht in unserem irdischen Leben nicht gestillt werden kann. Können wir die Beständigkeit nach unserem Tod erwarten?

Die Buddhisten sprechen von dem sich drehenden Rad von Geburt und Tod. Demnach gibt es auch im Jenseits keine Erlösung aus dem ständigen Wandel. Die meisten Menschen erfahren während



ihres Lebens viel Leid. Es kann eine Antriebskraft sein, alles zu hinterfragen und nach einem Ausweg zu suchen. Vielleicht kann man sogar sagen, dass wir heimgesucht werden, dass wir uns erinnern sollen an etwas, das verloren gegangen ist.

Die Natur veranschaulicht uns unsere Situation in Metaphern. So gibt es z. B. den Kreislauf der Jahreszeiten, der mit dem Kreislauf von Geburt und Tod verglichen werden kann. Und in der sinnbildlichen Betrachtung eines Flusses können wir feststellen, dass ein Fluss niemals im Kreis fließt. Er entspringt einer Quelle und fließt ins Meer. Er geht in etwas Größerem auf.

So ist auch für uns eine fundamentale Wandlung oder besser gesagt eine Verwandlung notwendig, damit wir uns aus den uns bekannten irdischen Kreisläufen befreien können. Dies zeigt uns das Beispiel einer Raupe, die bis zu ihrer Verpuppung unablässig fressen muss. Im Vergleich mit unserem menschlichen Leben kann man feststellen, dass wir bis zu unserer späteren Verpuppung Erkenntnisse durch Erfahrungen sammeln müssen, bis wir das Leben, wie wir es kennen, satt haben. Dann können wir dem Leben gegenüber neutral sein und in die Verpuppung eintreten. Wir verharren in Stille.

Aus dieser Stille heraus kann sich die Metamorphose oder auch Wesensverwandlung vollziehen. Der Schmetterling, ein völlig neues, anderes Wesen wird geboren und erhebt sich in neue Sphären, weg von der Bindung an das alte Erdenleben. Jeder Mensch kann sich für diesen fundamentalen Prozess, diese Verwandlung bereit machen.



## Gedankentausch

Der spirituelle Gedankentausch bietet eine Gelegenheit, im Gespräch anderen Menschen zu begegnen, denen Spiritualität im täglichen Leben wichtig ist.

In einer offenen Atmosphäre kann es gemeinsam gelingen, dass Fragen und Beiträge zu tiefen Erkenntnissen führen.

**Mi. 04.12.2019 19.30 Uhr**

**Mi. 08.01.2020 19.30 Uhr**

**Mi. 05.02.2020 19.30 Uhr**

## Tempeldienst

stellt die zentrale spirituelle Arbeit der Geistes- und Rosenkreuzschule dar. Sie findet in geweihten Tempelräumen statt und kann von jedem ernsthaft Interessierten besucht werden. Vorbereitet durch innere und äußere Stille steht die gemeinsame Besinnung auf einen aktuellen Aspekt des spirituellen Weges der Rosenkreuzer im Mittelpunkt.

**Mi. 18.12.2019 19.45 Uhr**

**Do. 16.01.2020 19.45 Uhr**

## Stille & Begegnung im Tempel

In der Stille der spirituellen Atmosphäre unseres Tempels können Sie Abstand zum Alltag erfahren und aus einer Besinnung auf kurze Texte – aus der universellen Philosophie verschiedener geistiger Strömungen – Inspirationen schöpfen.

**Do. 20.02.2020 19.45 Uhr**

Goldenes Rosenkreuz  
Zentrum Kiel  
Andreas Gayk-Str. 23–25  
0163 4874680  
kiel.info@rosenkreuz.de

# Herz + Spiritualität + Sex = Tantra?



**In unserer Herzensarbeit zum Thema Paar & Beziehung kamen wir eines Tages über einen Workshop in Kontakt mit Tantra, was für uns früher durchaus mit Vorurteilen belastet war. Zum einen spürten wir als Paar die Sehnsucht und die Neugierde, unsere Beziehung und unser Liebesleben weiterzuentwickeln. Aber auch als Heilpraktiker für Psychotherapie und Paarberater sind wir immer offen für neue und heilsame Wege und Horizonte.**

Durch viel körperorientierte Selbsterfahrung und Fortbildungen freuen wir uns nun, dieses Feld des Tantra weiterzugeben, weil es für Körper, Geist & Seele und besonders für die Beziehung zu sich selbst und zum Gegenüber ein riesiges und oft ungeahntes Heilungspotenzial birgt. Der Begriff Tantra kommt aus dem Sanskrit und beschreibt ein „Sichverweben“ von Körper & Geist, also das Feinstoffliche (das Fühlende, Achtsame) und das Stoffliche (der Körper) finden zusammen und schaffen so einen besonderen energetischen Raum, für den Worte wie Bewusstsein, Sinnlichkeit und Herzöffnung nur Versuche sind, ihn zu beschreiben. In Wahrheit will dieser Raum auch nicht theoretisch beschrieben, sondern erfahren, erFÜHLT werden. Folgendes Zitat trifft es sehr gut: „Tantra ist die Verwandlung von Sex in Liebe durch Bewußtheit“.

In den tantrischen Übungen geht es also in erster Linie um genau dieses Bewusstsein der oben beschriebenen Qualitäten. Die Übungen und Erfahrungen sind so konzipiert, dass Man(n)/Frau sich in der Begegnung mit sich selbst und dem Gegenüber über folgende Qualitäten bewusster wird: Wie berührbar bin ich? Wie empfinde ich Nähe? Wie achtsam bin ich im Kontakt mit mir und anderen? Welche Widerstände in Bezug auf Nähe und Kontakt wirken (unbewusst) in mir? Welchen Bezug und welchen Zugang habe ich zu meiner ureigenen Lebensenergie (Kundalini)? Was hat das nun mit Sex zu tun? Die sexuelle Energie ist Lebenskraft und Lebendigkeit. Es ist eine gigantische feinstoffliche Energiequelle in jedem von uns, deren Kraft und Potenzial wir meist nur zu einem Bruchteil nutzen, weil wir durch Konditio-

nierungen und daraus resultierende körperliche Blockaden in der Folge oft eher „untertourig“ unterwegs sind und uns selbst (unbewusst) von dieser Lebendigkeit abschneiden. Im Tantra hast Du die Möglichkeit, Herz und Körper „offener“ zu machen. Diese „Berührbarkeit“ ist der Schlüssel zu wirklicher Nähe und Verbindung. Du erfährst, wie wichtig BewusstSEIN & Achtsamkeit im Miteinander und in der Begegnung sind. Tantra kann dabei unterstützen, die bisher gelebte Sexualität auf eine höhere Stufe zu stellen. Wenn (sexuelle) Lebenskraft und das Feinstoffliche, Spirituelle zusammenfinden, entsteht in der Begegnung mit dem Gegenüber ein neuer Raum voller MAGIE und Wunder, der in Worten schwer zu beschreiben ist. Unsere Workshops und Übungen sind so konzipiert, dass sowohl Einzelpersonen, als

auch Paare davon profitieren. Sie beinhalten keine komplette Nacktheit oder sexuellen Praktiken im Raum und schaffen einen liebevollen, achtsamen und geschützten Rahmen, in dem jeder für sich entscheidet, was erfahren werden möchte. In unserem Paarseminar „Sinn & Sinnlichkeit“ wird ein besonderer Fokus auf die Beziehungsebene gelegt. Aber auch für Einzelpersonen bieten wir Workshops an, um in einem achtsamen Raum in das tantrische Feld einzutau-chen.

Tantra ist nicht religiös. Tantra kann spirituell und gleichzeitig absolut bodenständig sein – wie Himmel und Erde. Tantra braucht Vertrauen, um sich zu zeigen und zu öffnen, wenn Du WIRKLICH etwas in deiner Beziehung und in Deiner Sexualität verändern und neue Stufen erreichen willst. Alle Ängste und Gefühle (wie z. B. Scham) sind willkommen und dürfen ein Stück Heilung finden, denn Du bist auf dieser Ent-deckerreise damit nicht allein! Den vertrauten und geschützten Rahmen schaffen wir, es braucht lediglich Dein JA zur Öffnung und Du wirst mit Nähe, (Selbst-) Liebe und Berührbarkeit belohnt. Du bist eingeladen, vorgefertigte Meinungen und ein mögliches

„Schmuddel-Image“ des Tantra aufzugeben und Dir selbst ein Bild und eine Erfahrung zu erlauben, die Dich Dir selbst, Deinem Körper (und dadurch Deinem Partner) näher bringt.

**„Tantra-Schnupperabend“**  
am 28.12. für Einzelpersonen & Paare in Glücksburg.

**„Sinn & Sinnlichkeit“:**  
Tantra & Achtsamkeitsworkshop für Paare am 21. bis 23. Februar in 24235 Wendtorf

Julia & Ulf Fischer  
Heilpraktiker/in für  
Psychotherapie  
Bahnhofstr. 2a, 24975 Maasbüll  
Tel 04634 9311080  
[www.julia-fischer-therapie.de](http://www.julia-fischer-therapie.de)  
[www.quantenfischer.de](http://www.quantenfischer.de)

## Heilsam

**Info-Messe für Alternative Heilmethoden,  
Gesundheit und BewusstSEIN**



**am Sonntag 22. März 2020  
10-18 Uhr in der Rudehalle Glücksburg  
[www.heilsam-messe.de](http://www.heilsam-messe.de)**



**Martina Zeller**  
theta your light

Mit der ThetaHealing®  
Technik in die Freiheit

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit, indem wir gemeinsam deine blockierenden Glaubensmuster erkennen und lösen.



**Martina Zeller**  
Ruhbergstraße 9  
24119 Kronshagen  
Telefon: +49(0)1628989750  
theta@martina-zeller.de  
[www.martina-zeller.de](http://www.martina-zeller.de)

**Neue geistige Lebensschule**  
Systemisch-karmische Lebenshilfe aus den Erkenntnissen vom neuen geistigen Familienstellen



**Hamburg | Lübeck | Eckernförde**

- Wochenendworkshop "Wie Liebe gelingt - der Schlüssel zu glücklichen Beziehungen"
- Familienaufstellungen in Gruppen und in Einzelarbeit
- Telefonische Familienaufstellungen
- Jahresausbildung zum "neuen geistigen Familienaufsteller"
- Fortbildung für Familienaufsteller
- Systemisch-karmische Beratung
- Vorträge zum Thema Familienaufstellungen - Schicksal - Karma

**Holger Eybe**  
Bahnhofstraße 5  
23623 Ahrensböök  
04525 - 5012500  
[www.neue-geistige-lebensschule.de](http://www.neue-geistige-lebensschule.de)



**HeilRäume  
Schwanenlicht**

Meine größte Gabe ist, das einzigartige Licht und die ureigene Kraft in den Menschen zu sehen. Durch Helffähigkeit erkenne ich ihren tiefsten Schmerz und ihre allergrößte Blockade, die sie weder ihre Schöpferkraft noch ihr ureigenes Potential leben lässt. Es ist mir eine unendliche Freude, auch Botin zu sein, eine Botschafterin, die dem Unsichtbaren Worte verleiht, um mit ihnen das Herz aufs Tiefste zu berühren. In dieser Seelenberührung liegen Heilung, Erwachen und ein großer Segen.






Persönliche Elbenlichtstäbe  
Schamanische Zepster  
Behandlungen  
Weißen  
Seminare  
Ausbildungen  
CDs

**Susanne Sánchez**  
Weiße Feder  
Heilpraktikerin  
Scharmanin  
Mediale Künstlerin  
04357 9969992  
schwanenfeder@gmail.com  
[www.heilpraxis-schwanenlicht.de](http://www.heilpraxis-schwanenlicht.de)

**dōTERRA**  
Wellness Advocate



Wenn Sie Interesse an natürlichen Lösungen zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens haben, lernen Sie unsere reinen CPTG-zertifizierten ätherischen Öle und Produkte kennen. Düfte können mehr als nur gut riechen – sie lösen Gefühle in uns aus und können ungeahnte Wirkungen auf Körper, Geist und Seele entfalten. Die besonderen Öle von doTERRA sind einzigartig in ihrer Qualität und bieten somit schier endlose Einsatzmöglichkeiten - aromatisch, innerlich und äußerlich. Wir, Saskia Beu und Mareile Frei, sind ihre kompetenten Ansprechpartnerinnen rund um den Einsatz der ätherischen Öle.

**Saskia Beu**  
0177 8405422  
beuwulf@aol.com  
www.frauDuft.com  
Aroma Coach,  
Aromatouch Trainerin,  
Wellness Advocate

**Mareile Frei**  
0176 43014433  
mareilefrei@gmx.de  
www.mareilefrei.de  
Aroma Coach,  
Yoga Lehrerin  
Wellness Advocate



Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen



Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen

Weite Horizonte

Ihr Medienpartner

Sie brauchen Unterstützung bei Ihrer Print- und Onlinewerbung?  
Anzeigen, Flyer, Karten, Layout, Logos, Schilder, Drucksachen, Webseiten u. v. m. Das machen wir für Sie.  
Längert-Verlag,  
Dagmar Längert, 04641 9862191,  
info@laengert-verlag.de.

Sie möchten Anzeigen und Termine im Weite Horizonte | Das Magazin schalten?  
Einfach anrufen unter Tel. 04641 9862191 oder eine Mail an weite-horizonte@laengert-verlag.de schicken.

Mediadaten  
Redaktionsschluss Frühlingsausgabe 2020  
1. Februar, mediaberatung@laengert-verlag.de  
PDF Download auf www.weite-horizonte.de und www.weite-horizonte.de

Naturheilpraxis  
Birgit Marita Jost  
Flensburg



Heilungswege im sicheren Raum des Herzens mit

- CranioSacrale Therapie & SomatoEmotionale Entspannung
- Vergebungsarbeit und Vertrauen
- Begleitend: Spagyrik, Klang, Homöopathie, Bachblüten

Kursangebot:  
Frauenkraft – weibliche Wege

Schnupperabende ab Januar 2020, geschlossene Halbjahresgruppe ab März 2020.  
Bei Interesse kontaktiert mich gern oder informiert Euch auf meiner Website.

Birgit Marita Jost  
Heilpraktikerin  
An der Reitbahn 14  
24937 Flensburg  
Tel. 04 61 - 9 78 78 02  
www.birgit-marita.de

Lichte Wege

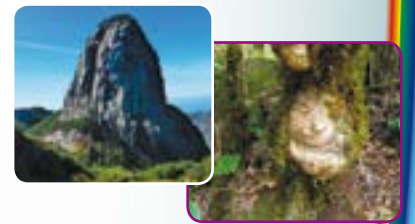


La Gomera –  
Heilsames Reisen –  
Individuell –  
in kleiner Gruppe  
17.–27. April 2020

555,- €  
plus individuelle Reise  
Teilnehmerzahl 6–8

ImPulseSeminare, Ulrich Gappel  
Gasstr. 5, 24340 Eckernförde  
Tel. 04351 7674832  
Email: info@ImpulseSeminare.de  
www.ImPulseSeminare.de

Hans Hansen  
Pilgern  
auf La Gomera



Urlaubs-Seminar:  
06. - 20.04.20  
Heile Dich selbst und Deine Ahnenreihen mit Hilfe der Kräfte der Natur!  
777,- € Seminargebühr plus Reise

www.ImpulseSeminare.de  
Eckernförde, Gasstr. 5  
04351 7674832  
info@impulseseminare.de





Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen



**Engel sprechen...  
Botschaften der Liebe ans Mensch-Sein**

von Heike da Costa  
12,- €  
zzgl. Versandkosten

Die Mehrheit der Menschen wünscht sich ein Leben in Liebe, Freude und Frieden. Sie brauchen nicht nur davon zu träumen. Jeder, der diesen Wunsch im Herzen trägt, kann einen Teil zur Verwirklichung beitragen, als erstes den Blick in das eigene Innere zu lenken. In diesem Buch erhalten Sie Einblicke in 24 Lebensthemen, um Ihr Leben mit mehr Humor und Leichtigkeit meistern zu können. Die Engel und ich übermitteln Ihnen liebevolle Worte, die ans Herz gehen.

[www.zeit-zur-wandlung.de](http://www.zeit-zur-wandlung.de)

Mal etwas "anders" sehen



Arno Draschba fotografiert. Seine Kunst ist ein Versuch, mit fotografischen Mitteln etwas von der Relativität unserer Wirklichkeit darzustellen.

**Denn: Jeder Mensch ist anders.**

**Und: Jeder Mensch sieht anders.**

Begonnen hat der Künstler mit seinen Fotografien vor vier Jahren mit einem Foto am Strand von Möltenort. Welche Farben bei der Bearbeitung der Fotos harmonisch wirken, ist vorher nicht klar. Das Ergebnis ist ein kreativer Prozess, der überraschende Farbverläufe und beim Betrachten oft einen erstaunten Blick hervorruft: So kann man das also auch sehen.

[www.magic-colour.de](http://www.magic-colour.de)

### „Tempel-Yoga“-Workshop am 19. Januar in Glücksburg



Tempel-Yoga kombiniert Elemente aus dem Yin- & Trauma-Yoga in einer geschützten und heilsamen Atmosphäre zum Entspannen & Loslassen von körperlichen und emotionalen Blockaden. Die sanften Dehnungsübungen wirken über

Faszien und Meridiane zutiefst entspannend auf Körper, Geist und Seele und stärken dabei das weibliche passive Prinzip (Yin) mit den Qualitäten von Hingabe, Fließen und Loslassen. Es sind keinerlei Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

Ort: **Avalon Medimaris Raum**  
Sandwigstr. 1 in 24960 Glücksburg

Datum: **Sonntag. 19.1.20 von 15–18 Uhr**  
Kosten: 25,- €

Julia Fischer, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
[www.julia-fischer-therapie.de](http://www.julia-fischer-therapie.de)

## SANFTE WEGE IN DIE INNERE FREIHEIT

Räume für Entwicklung  
und Transformation

Singen und Stimmtraining

Geführte Pilgerreisen

Coaching

Tools und Skills für Männer



**Jürgen Willmann**

Tel.: 04351-768222

[kontakt@juergenwillmann.de](mailto:kontakt@juergenwillmann.de)  
[www.juergenwillmann.de](http://www.juergenwillmann.de)



In diesem Workshop setzen wir uns erfahrungsorientiert mit den Schlüsselthemen von Intimität, Verbindung & Sinnlichkeit auseinander: Wie offen und achtsam bin ich wirklich für Liebe & die Beziehung zu mir selbst und meinem Partner? Welche Beziehung habe ich zur Sexualität? Kenne und lebe ich mein sexuelles und körperliches Potential als Frau bzw. Mann? Und wie hebe ich das bisher Gelebte und Erfahrene auf eine höhere Stufe? Und was ist eigentlich Tantra?

**21.-23. Februar 2020**

**Paar: 400,- € Frühbucher zzgl. Unterkunft  
DZ & HP 120,- € p.P., Seminarort nahe Kiel**

**Infos & Anmeldung:**

Julia & Ulf Fischer,  
Heilpraktiker/in für Psychotherapie,  
Tel. 04634 9311080  
[www.quantenfischer.de](http://www.quantenfischer.de)  
[www.julia-fischer-therapie.de](http://www.julia-fischer-therapie.de)



Rückverbindung mit den Archetypen, die Suche nach dem heiligen Gral entlang des Drachenpfads nach Glastonbury in Südengland („Avalon“), Erleben von Stonehenge mit exklusivem Zugang in den Innenkreis! (& weitere Steinkreise wie Avebury), Rituale & Zeremonien über Beltane, das „Fest der Liebenden“, Erspüren der Magie, der Verbindung zur Großen Göttin, der Natur und der Kraftorte, Transformation von alten Strukturen, Selbsterfahrung, Rückverbindung und Ausgleich der männlichen und weiblichen Archetypen in Dir. 1.149,- € p.P. Inkl. Unterkunft & Vollverpflegung & Eintrittsgelder, ohne Flug

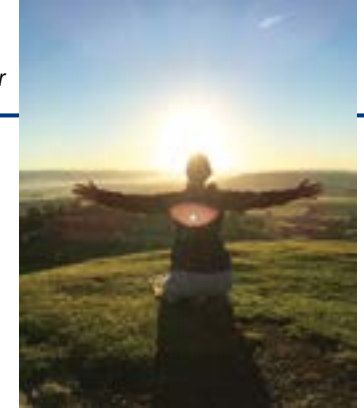
**Infos & Anmeldung: Julia** (ausgebildet in Avalon zur Priestess of the Goddess) **& Ulf Fischer**, Heilpraktiker/in für Psychotherapie  
Tel. 04634 9311080

[www.quantenfischer.de/avalon](http://www.quantenfischer.de/avalon)

## Die magische Energie Avalons

**Zeremonien, Jahreskreisfeste, Reisen und die Rückverbindung mit dem Ursprung**

Als ich 2014 eine Reise nach Südengland unternahm und das erste Mal in Glastonbury, von dem man sagt, dass es das irdische Abbild des sagenumwobenen Avalon sei, ankam und den Torhügel erblickte, war es um mich geschehen. Ich spürte uralte unbewusste Erinnerungen und eine Sehnsucht nach Heimat, nach etwas Ursprünglichem aufsteigen, also begann ich mich mit den Energien Avalons und den innewohnenden Archetypen auseinanderzusetzen. Ich spürte (wieder) eine tiefe Verbindung zur Erde, zur Natur fühlte mich von Steinkreisen angezogen und konnte plötzlich wahrnehmen, dass die Natur, mit ihren Tieren, Bäumen, Pflanzen, Energien etc. im wahrsten Sinne des Wortes LEBT und kommuniziert. Keltische Jahreskreisfeste werden dort in Gemeinschaft zelebriert und der Archetyp der Priesterin, der Dienerin der Großen Göttin, ist dort sehr präsent und wird von vielen Bewohnern offen gelebt und verkörpert. Und das sollte nun auch mein Herzensweg sein. Mir wurde schnell klar, dass ich auch andere Menschen an diese magischen und energetischen Kraftplätze führen wollte. Als erstes folgte mein Mann mir dorthin, der Göttin sei Dank, diese Liebe von Anfang an geteilt hat. Und so entstand zu Beltane 2016 unsere erste Bewusstseinsreise mit einer gemischten Gruppe, die seitdem ein- bis zweimal im Jahr stattfindet. Meine Ausbildung zur Priesterin und meine Kontakte vor Ort helfen mir sehr, die Mitreisenden in die Mysterien einzuführen und sie zu unterstützen, die Energien vor Ort erlebbar zu machen. So ist jede Reise nach Avalon eine tiefe spirituelle und transformative Erfahrung für Mann und Frau, denn Avalon und die neue Zeit wünschen sich einen Ausgleich, eine „Wiedervereinigung“ des



Männlichen und Weiblichen auf Augenhöhe, innen wie außen, wie es sie ursprünglich auch einmal gegeben hat. Darum ist diese Reise gleichermaßen für Männer und Frauen geeignet. Um diesem Thema einen Schwerpunkt zu geben, wird die Frühjahrsreise 2021 nur für Paare sein (nur noch ein Paarplatz frei!).

In diesen Zeiten geht es für viele um die Rückverbindung mit dem göttlich-weiblichen Ursprung durch Erinnerung, Bewusstsein, Rituale und Zeremonien, wie zu alten Zeiten im Einklang mit den Zyklen des Jahreskreises und der Natur, die immer ein Spiegel für Dein Inneres sind. Wenn Du Avalons Ruf hörst, dann ist es vielleicht an der Zeit, Dich auf den Weg zurück zu Deiner ursprünglichen Kraft, Energie und Magie zu machen.

Aber nicht nur vor Ort, sondern gerade hier in unserer Heimat, in der wir in diesem Leben inkarniert sind, will die ursprüngliche Energie erinnert und wieder be- und gelebt werden. Immer mehr Menschen verspüren die Lust, wieder bewusst Jahreskreisfeste und persönliche Rituale zu zelebrieren, und so ist auch das ein fester Bestandteil geworden, der meine Arbeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie in Kombination mit meiner Priesterrinnentätigkeit im Einzelsetting und mit Gruppen und in Seminaren bereichert.

Julia Fischer, HP Psych., Priestess of Rhiannon, Priestess of the Goddess

„Auf den Spuren Avalons“ (Selbsterfahrungsreise nach Südengland): 29.4. bis 5.5.2020 & 29.4. bis 5.5.2021 (Paar-Reise).

[www.julia-fischer-therapie.de](http://www.julia-fischer-therapie.de)

# Geomantische Hausheilung

Wie lebt es sich neben einem Phönix? Was wünscht sich mein Wohnungsgeist? Wo ist der Hüter meines Gartens? Warum schlafe ich so schlecht? Was ist zu tun bei Elektromog? Dies könnten Fragen sein, die sich bei einer Hausheilung stellen.

Wenn man die Welt der Geomantie betritt, eröffnen sich neue Bereiche und Dimensionen des Daseins, die allesamt belebt und beseelt sind, im Großen wie im Kleinen. Das Haus hat einen Hausgeist, die Wohnung einen Hüter, jedes Zimmer ist bewohnt von Elementarwesen. Möbel, Bücher und Pflanzen sind das Zuhause eines Wesens. Fenster, Türen und Bilder können Tore in andere Dimensionen sein und die Technikwesen halten unser modernes Leben am Laufen.



Eiche mit Phönix.

All dies ist eingebettet in den Wirkungsbereich des Landschaftsengels, der Götter der Elemente und in überregionale Phänomene wie Gitternetze, dem Energiefeld von Erde und Kosmos. Ich plane einen Kurs, bei dem wir uns abwechselnd in einem Zuhause der Teilnehmer treffen und üben, diese Wesen und Phänomene wahrzunehmen und eventuelle „Störungen“ zu harmonisieren. Dabei gehe ich davon aus, dass alles und jeder eine Daseinsberechtigung, eine Aufgabe und einen Grund hat. Deshalb geht es für mich nicht darum, einzelne Wesen oder Phänomene zurückzudrängen und als „schlecht und schädlich“ zu disqualifizieren, sondern allen und jedem seinen Platz und seine heute angemessene Aufgabe zu geben und alle so miteinander zu verbinden, dass sie sich gegenseitig wahrnehmen, wertschätzen und im bestmöglichen Miteinander zusammenarbeiten.



von Maike Wolfgramm

Dabei kann es durchaus vorkommen, dass eine Seele, die sich seit 100 Jahren für das Haus verantwortlich fühlt, diese Aufgabe loslassen kann und auf einer anderen Ebene eine neue findet oder dass bei einem Übermaß an Feuerwesen der Landschaftsengel einige abholt und ihnen ein neues Zuhause gibt. Aber es geschieht immer mit Respekt und Achtung, da jeder sein Bestes tut und sich nur aus Unwissenheit oder um endlich erlöst zu werden unangenehm bemerkbar gemacht hat.

Wir werden so unterschiedliche Bereiche wie Wasseradern, Curry-Benker, Hartmanngitternetze, Konflikt-, Kriegs-, Trauer- und Kirchen-Gitternetze, Elementarwesen, die 3 Göttinnen, die Christus- und Sophienenergie, Hüter und kosmische Bewohner sowie Unterweltbewohner kennenlernen und mit ihnen arbeiten. Und da ein Grundsatz der Geomantie lautet: „wie innen so außen; wie oben so unten“, gibt es all dies auch in uns und kann auch in uns harmonisiert und geheilt werden. Es gibt auf jeden Fall viel zu entdecken, zu entwickeln und zu beleben!

Termine jeweils am 2. Sonntag des Monats  
Info und Anmeldung: Maike Wolfgramm,  
0431 53616109, maike.wolfgramm@yahoo.de,  
www.Geomantie-kiel-schleswigholstein.de

# Erleuchte Deine Seele, dann leuchtet Dein Leben!

Wenn wir uns wieder – mit unserem ganzen Sein – daran erinnern, wer wir wirklich sind, dann erschaffen wir ein großartiges Wunder: In uns und um uns herum beginnen wir zu strahlen, weil das unsere wahre Natur ist, die wir nur leider verlernt haben zu sein.



Wir sind strahlende Lichtwesen auf einer großartigen, oft herausfordernden, doch bunten und lehrreichen Reise. Wenn wir uns wieder ins gesamte Zellbewusstsein



sein holen, dass wir ewiges LICHT sind, ja reines schöpferisches Bewusstsein und Potenzial, und dass selbst unser Körper kein Klumpen Fleisch, sondern ein wundervolles Tempelgefäß ist, dann wandelt sich alles in sanfter, doch kraftvoller Weise: Wir wandeln uns in unserem ureigenen Rhythmus und auch unser Leben wird zu einem Echo unserer inneren Erfüllung. Meine größte Gabe ist, das einzigartige Licht und die ureigene Kraft in den Menschen zu sehen. Durch Hellfühligkeit erkenne ich ihren tiefsten Schmerz und ihre allergrößte Blockade, die sie weder ihre Schöpferkraft noch ihr ureigenes Potenzial leben lässt. Es ist mir eine unendliche Freude, auch Botin zu sein, eine Botschafterin, die dem Unsichtbaren Worte verleiht, um mit ihnen das Herz aufs Tiefste zu berühren. In dieser Seelenberührung liegen Heilung, Erwachen und ein großer Segen.

HeilRäume  
Schwanenlicht

Susanne Sánchez  
Weiße Feder

Heilpraktikerin  
Sternen Scharmanin  
Mediale Künstlerin  
04357 9969992

persönliche Elbenlichtstäbe  
Schamanische Zepher • Behandlungen  
Weihen • Seminare Ausbildungen • CD's

[www.heilpraxis-schwanenlicht.de](http://www.heilpraxis-schwanenlicht.de)

## Erstens kommt es anders - zweitens als Mensch denkt

Einmal im Monat trifft sich unsere Geomantiegruppe, um für ein paar Stunden in die feinstofflichen Welten der Natur einzutauchen. Heute treffen wir uns in Angeln auf einem kleinen, idyllisch gelegenen Anwesen mit Wiesen, Wäldern und Tieren. Die vielfältige Landschaft bietet sich für eine geomantische Exkursion geradezu an.



Nach einer kleinen Einstimmung bitte ich die Teilnehmenden, sich dorthin zu bewegen, wohin es ihre Körper zieht. Alle Himmelsrichtungen stehen offen.

Erstaunt stellen wir fest, dass sich alle Menschen unabhängig voneinander zum Zaun der angrenzenden Pferdekoppel begeben. Einige suchen den direkten Kontakt zu den Tieren und lassen sich beschnuppern. Andere verweilen im für sie stimmigen Abstand.

Nach einer Weile kommen wir wieder an unseren Ausgangspunkt zurück und ich frage nach der jeweiligen persönlichen Wahrnehmung. Sofort entspringt eine lebhaftige Diskussion über die Befindlichkeit der Tiere. Ich beharre darauf, zunächst nur das zu beschreiben, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können – ohne das Wahrgenommene zu interpretieren. Das fällt schwer, denn das Verhalten der Pferde löst bei allen emotionale Reaktionen aus. Wir sind uns einig, dass insbesondere eine junge braune Stute unsere Aufmerksamkeit bindet.

Tatsächlich steht dieses Pferd abseits und abgewandt von den anderen Tieren. Die Herde verweilt bei einem Unterstand und lässt sich ihr Futter schmecken.

Die isolierte Stute hat die Ohren angelegt, zeigt einen angespannten Rücken und ständig wechselnde Beinstellungen. Ich teile der Gruppe mit, dass dieses junge Tier erst kurz zuvor als Einstellpferd in die Herde gekommen ist und unter einer schmerzhaften Hüfterkrankung leidet. Die Aufmerksamkeit der Gruppe ist nun noch mehr bei dem Tier und ich begreife, dass Geomantie heute eher in den Hintergrund zu treten hat. Dann geht es jetzt wohl um Pferde. In diesem Sinne bitte ich die Teilnehmenden, sich von unserer ausreichend entfernten Position aus in das Kraffeld der braunen Stute einzufühlen.

In dieser Phase der Stille und des inneren Zuges wandtseins verhält sich das Tier völlig ruhig, dreht lediglich sein linkes Ohr in unsere Richtung. Auch die anderen Pferde verhalten sich passiv. Als die Menschengruppe das Empfundene anschließend austauscht, gibt es unterschiedliche Resultate, von denen hier drei exemplarisch genannt werden:

*„Das Pferd braucht dringend Zuwendung! Wir sollten es auf Stroh betten. Ja, es muss betüddelt werden!“*

*„Die Stute will einfach ihre Ruhe haben. Und nicht noch mehr tragen müssen. Wir sollten sie in Ruhe lassen.“*

*„Am besten wäre es, wenn sie von der Herde weglaufen würde! Jetzt sofort!“*

Nachdem alle Menschen ihre zum Teil gegensätzlichen Wahrnehmungen geäußert haben, bitte ich jeden, möglichst kurz etwas über die eigene Befindlichkeit in Bezug auf derzeitige Konflikte im persönlichen Lebensalltag mitzuteilen. Da die Gruppe klein ist und schon länger zusammenarbeitet, ist das Vertrauen groß genug, um ehrlich sein und sich zeigen zu können. Dennoch sind alle überrascht und erstaunt von den Antworten:

*„Eigentlich bräuchte ich Zuwendung. Ach, ich wäre so gern auf Stroh gebettet.“*

*„Ich trage zu viel Verantwortung – vor allem für andere. Das belastet mich. Eigentlich will ich meine Ruhe haben.“*

*„Am liebsten würde ich weglaufen vor meinen Problemen, wirklich.“*

Die Ehrlichkeit in der Gruppe erleichtert es allen, sich einzugestehen, dass wir immer wieder dazu neigen, unsere eigenen emotionalen Themen auf andere zu übertragen. Es wird fühlbar, dass wir durch die Interpretation unseres Gegenübers oftmals mehr über uns selbst erfahren als über die Identität des anderen. Wir glauben, das Tier zu erkennen und erleben, dass es uns stattdessen das Geschenk macht, dass wir gespiegelt und damit sichtbar werden.

Während die Gruppe noch die tiefe Auswirkung dieses Perspektivenwechsels für die Selbstwahrnehmung erlebt, verändert sich die Interaktion innerhalb der Herde. Ein junger Wallach versucht mehrfach, die braune Stute wegzudrängen. Diese reagiert mit Wegschauen und minimalem Auswei-



von Frank Hubert Rahdes – Geomant,  
Tier-Mensch-Synergetiker und Naturliebhaber

### geovitale

- Geomantie
- Tier-Mensch-Synergie
- Feinstoffliches Naturerleben



Frank Hubert Rahdes  
Dorfstr. 19  
D-24409 Stoltebüll  
+49 (0)170 4893299  
rahdes@web.de  
www.geovitale.com



Leitstute und Wallach der Herde interessieren sich sehr für Frank Hubert Rahdes.

chen – verändert ihre Position aber nicht wesentlich. Nach mehreren Versuchen gibt der Wallach auf. Auch eine rangniedrige ältere Stute macht etliche Anläufe, um die „Braune“ von ihrem Platz zu vertreiben. Wieder reagiert diese so gut wie gar nicht und hat tatsächlich bald ihre Ruhe. Intensiv beobachtet die Gruppe das gesamte Geschehen. Einige Menschen fragen sich, wie lange die Stute das noch wird aushalten können.

Und dann geschieht etwas Wunderbares. Während die „Braune“ noch allein dasteht, nähert sich ihr langsam und vorsichtig die Leitstute. Sie geht einmal um die Stute herum und berührt diese mehrmals am Kopf und am Hals. Auch jetzt bleibt die Stute ruhig stehen. Nach einer Pause erfolgt eine zarte Berührung der Nüstern und – als wäre gar nichts gewesen – begeben sich beide Stuten zusammen auf die Koppel. Gemeinsam fressen sie dort in aller Ruhe. Die Spannung im Rücken der jungen Stute löst sich und selbst ihre Bewegungen werden geschmeidiger.

Nach einer ganzen Weile werden wir Zeuge, wie die Leitstute die „Braune“ zur Herde führt. Ohne Anzeichen von Stress oder Spannung wird sie von allen aufgenommen und persönlich begrüßt. Sprachlos begreifen wir, dass die junge Stute uns nicht nur etwas über unsere eigenen Bedürfnisse

und Sehnsüchte zeigt, sondern dass sie uns auch einen möglichen Weg für den Umgang mit Konflikten offenbart.

Zu keinem Zeitpunkt ist die Stute in Widerstand gegangen. Sie hat das Drama-Angebot des Wallachs nicht angenommen. Sie hat so wenig wie möglich auf Angriffe reagiert. Dabei ist sie der Situation weder ausgewichen noch hat sie sich klein gemacht. Und sie hat im Außen nicht gekämpft. Das beeindruckt uns tief.

Viel länger als gedacht hat diese gemeinsame Erfahrung gedauert und wir alle haben das Bedürfnis nach Bewegung. So wandelbar unser Treffen beginnt, so verrückt endet es auch. Ich schlage vor „Tick“ zu spielen – wie in unserer Kindheit. Und plötzlich tollt eine kleine Horde Zweibeiner über die Pferdekoppel – ausgelassen und fröhlich trotz fortgeschrittenen Lebensalters.

Und „Hastentischgesehen“ sind auch die Pferde mit dabei. Unversehens wird die Koppel ein Hort der Freude und Bewegung. Für alle, die dabei sind. Mensch und Tier springen gemeinsam umher. Noch einmal werden wir beschenkt von den kleinen Wundern, die unerwartet in unser Leben fallen. Ja, heute schließt das Leben niemanden aus.

Was für ein wandelvoller Tag!

## Thema

# Das Beständigste im Leben ist die Veränderung

**So lautet ein bekannter Spruch. Wenn wir uns nicht stetig verändern, dann passiert das Gegenteil davon: Wir erstarren, stecken fest und haben das Gefühl, nicht mehr weiterzukommen.**



von Maïke Rasmussen

Momentan habe ich das Gefühl, überall um mich herum sind alle Menschen mitten in einem großen Wandlungsprozess. Der eine kämpft noch dagegen an, der andere ignoriert und der nächste lässt sich vom Fluss der Veränderung tragen.



Alte Strukturen, in denen wir schon lange festhängen, sind oftmals nicht mehr auszuhalten und wir werden daran krank. Im ersten Moment ist das nicht schön, aber wenn wir an unserem Körper merken, „es geht so nicht mehr weiter“, sind wir eher bereit zu Veränderungen. Manchmal auch zu Veränderungen, die uns Angst machen, weil wir dann vertraute Wege verlassen, z. B. wenn wir eine Partnerschaft, Freundschaft oder den Arbeitsplatz in Frage stellen. Denn dann folgt unweigerlich die nächste Frage: „Was kommt dann? Wie geht es jetzt weiter?“

Gerne werden die Umstände vorgeschoben, warum man dieses oder jenes nicht verändern kann, das weiß auch ich sehr gut. Oftmals aber hört man eine kleine innere Stimme, die einem den Weg weisen möchte. Wir sollten lernen, wieder hinzuhören, und uns die Neugier auf Neues bewahren.

„Angst lässt das Leben zu klein werden, um sich darin noch glücklich einzurichten“.

Dies las ich vor kurzem in einem Roman. Wenn wir uns also durch unsere Angst vor Veränderung zu

sehr beschränken, sind wir nicht mehr in unserem Lebensfluss, unserer Balance.

In meiner Praxis begleite ich dich auf deinem Weg zu deinem Urvertrauen, deinen Fähigkeiten und Lebenswünschen.

Wandlung/Verwandlung findet unbewusst auch ständig in unserem Körper statt. Alles, was

wir essen und trinken, wandelt unser Körper in lebenswichtige Bausteine um.

Wie wichtig eine gesunde Lebensweise ist, merken wir häufig erst, wenn der Körper nicht mehr so richtig funktioniert, z. B. weil uns dann die nötige Energie für den Alltag fehlt, wir erschöpft sind oder uns ständige Infekte aus der Bahn werfen.

Ein Großteil unseres Immunsystems sitzt in unserem Darm. Oft wird auch von unserem sogenannten Bauchhirn gesprochen. Auch das zeigt uns, wie wichtig es ist, auch auf den Bauch zu hören.

Der Darm ist für mich in meiner Praxis häufig ein erster Ansatzpunkt, um herauszufinden, warum es im Körper vielleicht gerade nicht so richtig „läuft“.

Maïke Rasmussen, Heilpraktikerin  
Heinrichweg 9  
24976 Jarplund / Handewitt nahe Fördepark  
Tel. 0461 16092192  
www.maïke-rasmussen.de



## Wandlung oder: Warum es lohnt innezuhalten

© Sutisa Kangvansap / 123RF.com



©alphaspirit / 123RF.com

Schon das Wort mutet etwas fremd an – ein wenig aus der Mode gekommen. Veränderung, Weiterentwicklung, gerne auch mal „sich neu erfinden“, all das ist gängiger. Aber Wandlung?

Welches Bild löst das Wort aus? Wandlung ist nichts Explosionsartiges, Abruptes, das transformiert und alles verschlingt, was vorher war, um Raum zu schaffen für das Neue. Das geschieht vor der Wandlung.



von Christiane Larissa Apel

Wandlung ist sanft, behutsam, fast leise und dennoch nicht aufzuhalten. Wandlung trägt sowohl den Prozess, die Schritte, das „eins folgt aufs andere“ als auch die Vollendung in sich, das Am-Ziel-Sein, das Ankommen. Da ist nichts Angestregtes mehr, kein Kampf, keine Härte. Wandlung ist weich. Mit der Wandlung kommt die Ruhe, die leise Melodie in uns, das Ausruhen, die Erholung. Das milde Lächeln auf dem Gesicht und die innere Sicherheit, dass sich jetzt wirklich etwas geändert hat. Dass wir durch eine Mauer, einen Berg hindurch und über Hürden hinweg sind, Dinge und Erlebnisse abgelegt haben, die uns an einem besseren Leben hinderten, und wirklich etwas Neues beginnt. Wandlung tritt ein, wenn zu all dem Aktiven und Bewussten, das wir geleistet haben, der Moment

der Gnade hinzukommt, als ein Geschenk der göttlichen Quelle. Dann setzt Heilung ein und Wandlung. Liebevoll, gütig, dankbar und demütig. Wir tragen das Wissen in uns, dass, egal wie schlecht es uns vielleicht irgendwann einmal gehen wird, wir werden nie wieder „hinter“ diesen Moment zurückfallen. Es ist wie eine Neugeburt. An manche Aspekte der Zeit „davor“ können wir uns gar nicht mehr erinnern. Vielleicht mental, ja, aber nicht emotional. Wir wissen schlicht nicht mehr, wie sich das alte Gefühl anfühlt. Es ist tatsächlich gewandelt. Und etwas Neues beginnt. Ein guter Moment, um innezuhalten. Eine Pause zu machen. Durchzuatmen. Sich anerkennend auf die Schulter zu klopfen für das Geleistete. Und wirklich dem, was da an Großartigem, Wunder-

barem geschehen ist, Zeit und Raum auf der Lebensbühne zu geben.

Wir sind alle so sehr damit beschäftigt, uns ständig zu verändern, zu entwickeln, an uns zu arbeiten, dass wir diese Momente der Wandlung, die wir eigentlich genießen sollten, gern übersehen. Um gleich die nächste Klippe anzugehen. Den nächsten Schritt zu machen. Wir sind ja noch nicht perfekt, es gibt noch Ecken und Kanten und Bereiche, die nicht ganz hell strahlen. Da müssen wir ran, sofort!

Nein, müssen wir nicht. Vor Gott sind wir perfekt und vollkommen, so wie wir sind. Da muss nichts mehr geändert werden. Da müssen wir nicht ständig an uns rumschrubben, um die letzte dunkle Stelle zu entfernen. Aus göttlicher Sicht strahlen wir hell und klar. Immer. Durch die Hast und Hektik, mit der wir glauben, uns ständig verändern zu müssen, verpassen wir das Gefühl der Dankbarkeit, den Genuss und die Glückseligkeit, die uns nach einer Wandlung erfüllen können. Dieses Fallen in das vollständige Vertrauen, dass alles gut ist, wie es ist.

Und das zu verpassen wäre wirklich ein Jammer, denn das fühlt sich wirklich gut an! Also halten wir inne, ruhen ein bisschen aus und genießen.

Den ganzen Beitrag finden Sie unter [www.larissa-apel.de/blog](http://www.larissa-apel.de/blog)

Christiane Larissa  
Apel

Alltägliche & spirituelle Lebensbegleitung

Aurameisterin,  
Bioenergietherapeutin,  
Elise Mila Trainerin  
Einzeltermine,  
Seminare, Einweihungen,  
Fernbehandlungen  
in Altenholz / Kiel.

Mehr unter  
[www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de)  
[info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de)  
Tel. 0431 88784981



# Transfiguration

Der Mensch denkt und fühlt, nimmt wahr und bewegt sich, er spricht und handelt. In jedem Menschen sind viele Fähigkeiten individuell ausgeprägt und von gesellschaftlichen Bedingungen beeinflusst. Familie, Erziehung und das kulturelle Umfeld formen den Charakter und beeinflussen die Handlungen. Die Naturseele, das Lebensprinzip der sterblichen Persönlichkeit, verfügt über eine ganze Reihe von Fähigkeiten, doch der nur auf die Natur ausgerichtete Mensch ist sich seines wahren, inneren Lebenszieles nicht bewusst.

Er kennt nur seine Bedürfnisse und Neigungen, die er zu befriedigen sucht, und ist auf sein eigenes Heil gerichtet. Er will in erster Linie machen und Regeln mit einem möglichst konkreten Handlungsplan, um alles unter Kontrolle zu haben. Seine Charakteristik ist geprägt von der Natur mit allen darin auftretenden Gegensätzen, nach dem Wertemaßstab von Gut und Böse. Doch die Übergabe an einen spirituellen Werdeprozess ist nicht so sehr mit tun und organisieren verbunden, sondern mit wirken lassen und sich entfalten lassen. Dies kommt einer Selbstrevolution gleich, da das Naturwesen nicht mehr nach einem festgelegten Schema, das ihm Sicherheit gibt, handeln kann. Um das Göttliche ins Bewusstsein zu heben, ist eine Wiedergeburt notwendig, durch die die alten Lebensgewohnheiten allmählich ihre Gültigkeit verlieren. Die zeitgebundene Persönlichkeit kann sich in die tief verborgene, ewige Geistseele verwandeln.

In der universellen Lehre des Rosenkreuzes befindet die Naturseele sich in einem vorläufigen Zustand, in der eine Wiedergeburt zur göttlichen unsterblichen Seele beschlossen liegt, die in der Rose des Herzens entsteht. Es bedeutet einen völligen Austausch des Kernprinzips in seinem Wesen, der gleichzeitig mit einem Persönlichkeitswechsel verbunden ist. Diese Wiedergeburt ist vergleichbar mit der Metamorphose des Schmetterlings:

Die Raupe ernährt sich von Blättern, und bewegt sich kriechend fort. Sie verhilft dem in ihr



vorhandenen Urprinzip durch den Vorgang der Verpuppung zur Geburt, indem sie sich diesem Wandlungsvorgang überlässt. Die Verwandlung zum Schmetterling geschieht sanft, in aller Stille, wie ein kleines Wunder. Er befreit sich sachte, fast unbemerkt von seiner Einkapselung und schwebt mit Leichtigkeit in die Freiheit hinaus, um sich vom Nektar der Blumen zu ernähren.

Biologisch lässt sich die Verpuppung der Raupe durch chemische Vorgänge erklären. Der Prozess der Umwandlung enthält in sich eine verborgene Information, eine unerklärliche Kraft, die ihm die Möglichkeit gibt, den Puppenmantel zu sprengen, um sich den Weg in die Freiheit zu bahnen.

Auch der Mensch mit seiner biologischen Struktur, seinem Stoffwechsel und seiner Eigenart ist geprägt von den Naturkräften dieser Welt. Auch er besitzt das Potenzial zu einer Umwandlung.

Diese Umwandlung bedeutet aber nicht, dass er danach mit besseren Kenntnissen und Kräften ausgerüstet ist, um in der Welt seinen alten Gewohnheiten nachzugehen. Eine Transfiguration zur inneren Wirklichkeit unseres Daseins, zum Geist, ist etwas völlig anderes, als es unser gewöhnliches Denkwesen erfassen kann. Sie offenbart sich als eine innere Sehnsucht, die höhere Wirklichkeit in uns zu erkennen und mit ihr in Berührung zu kommen. Dies kann der Mensch durch eine Geburt in ein neues Sein erfahren.



Das Ziel ist die Ersetzung einer unsterblichen, göttlichen Seele, die aus der universellen Kraft leben kann, die auf Liebe und Weisheit gegründet ist.

Diese Verwandlung bedeutet eine Spiritualisierung des Lebens, die ihn über sich selbst hinausführt. Wenn die Naturseele diese Wahrheit erfasst hat, hat sie sich aus dem Maßstab von Gut und Böse befreit. Durch Umformung der natürlichen Fähigkeiten kann die Geist-Seele in ihm zur Entfaltung kommen, dann entstehen völlig neue Vermögen, die mit unseren gewöhnlichen Fähigkeiten nichts mehr zu tun haben: Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Verständnis und Sanftmut. Die Transzendenz des mentalen, vitalen und physischen Naturwesens ist kein unmöglicher, schwieriger oder fremder Entwicklungsvorgang, der in ferner Zukunft liegt. Dieser Weg kann sofort von jedem eingeschlagen werden.

Was entwickelt werden will, ist im menschlichen Wesen schon vorhanden. Es ist eine verborgene Dimension, eine Urerinnerung, ein Geistfunke, der zur Entfaltung drängt.

Gerade in unserer heutigen Zeit, in der die vitale und mentale Kraft im Menschen den Gipfel von Anspannung erreicht haben, entsteht im Herzen die Sehnsucht nach Erlösung. Dann ist eine Hinwendung zu der Vision dieser Wandlung sinnvoll. Die Transfiguration vollzieht sich nur durch eine Übergabe des Einzelwillens an den göttlichen Willen. Es ist der tiefe Glaube an ein dynamisches, inneres Seelenwesen, das mit dem göttlichen Schöpfungsfeld im Einklang ist.

*Und ich sah einen neuen Himmel  
und eine neue Erde,  
und der alte Himmel und die alte Erde  
waren vergangen...“*

*Johannes auf Patmos*

Jedem Einzelnen ist es gegeben zu wachsen, sich zu entwickeln, von der Naturbestimmung über die Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung vorzustoßen, und sich in die göttliche Bestimmung einzufügen. Es liegt an jedem selbst, ob er die Urerinnerung an das göttliche Prinzip in sich wachruft und sich der Entfaltung überlässt. Die Verwirklichung bedeutet die Hervorbringung von Eigenschaften und Fähigkeiten, die aus den Kräften der Gottesnatur entstehen, zum Dienst aller Mitgeschöpfe.

Vorträge in Kronshagen



Drei interaktive Vorträge  
zum Thema:

**Wandlung –  
was will werden?**

**Donnerstags 30.01.2020  
um 19.30 Uhr 13.02.2020  
27.02.2020**

Bürgerhaus  
Kopperpähler Allee 69  
24119 Kronshagen

Veranstaltungen sind kostenfrei & unverbindlich

Goldenes Rosenkreuz  
LECTORIUM ROSICRUCIANUM e.V.  
0163 4874680  
kiel.info@rosenkreuz.de

[www.rosenkreuz.de](http://www.rosenkreuz.de)



## Der Mensch im Wandel

**Im Herbst haben wir ihn wieder beobachten können – den Wandel. Alles, was nicht mehr gebraucht wird, hat die Natur abgestreift. Alles ruht in sich, um in einigen Monaten erneut einen Wandel zu vollziehen.**

Wandel existiert überall. Die Natur ist voll mit Beispielen von Transformation und Metamorphose. Die Raupe wandelt sich zum Schmetterling, die Eichel wird zum Baum, das Baby wandelt sich vom Kind zum Erwachsenen. Wandel ist eingebaut in uns, wie in die Raupe und in alles organische Leben auf diesem Planeten. Wandel ist auch für den Menschen etwas ganz Natürliches. Der Wunsch, der Drang und die Suche danach, sich verändern zu wollen, sich zu verfeinern, sich zu transformieren, sind in uns angelegt.

Allein der Mensch steht sich bei seinem Wandel oft selbst im Weg. Stellt die Raupe ihren Wandel in Frage? Wahrscheinlich nicht. Ihr Wandel geschieht automatisch, ohne Frage. Nur der Mensch hinterfragt und lebt ein Leben, das ihn von seinem natürlichen, instinktiven Impuls nach Transformation fernhält. Manche Menschen können diesen Wandelimpuls wahrnehmen, doch für die meisten ist der Drang zum Wandel nicht bewusst spürbar. Die Weiss-Methode kann diese verlorene Verbindung neu knüpfen, sie fördert den Wandel, der tief

in uns angelegt ist. Vom Ei zur Raupe zum Kokon, zur Puppe und schließlich zum Schmetterling, der natürliche Wandel ist überaus bemerkenswert. Weil der Wandel für uns im Weiss-Institut, für die Weiss-Methode selbst, so essenziell ist, haben wir den Schmetterling als unser Logo gewählt.

### Wandel braucht Bereitschaft

Doch was steht unserem Wandel entgegen, was hindert uns Menschen, den Wandel automatisch zu vollziehen, so wie die Raupe? Vereinfacht gesagt,



es sind die Prägungen, die wir im Laufe des Lebens mitbekommen, und die Gewohnheiten, die wir entwickeln. Manche davon werden zu lästigen und ungesunden Gewohnheiten, die dazu beitragen, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten. Erste Gewohnheiten werden von der Geburt bis zur Pubertät geprägt von Eltern, Verwandten, Lehrern, Erziehenden. Weitere kommen in den nächsten Lebensaltern hinzu. Manche prägen sich zu Süchten aus, wie Zuckersucht, Alkoholsucht oder Nikotinsucht. Gewohnheiten und Süchte legen sich im Laufe des Lebens wie Schalen um unseren inneren Kern und verschließen uns den Weg zum Wandel, zu unserer natürlichen Transformation. Diese Schalen gilt es zu durchbrechen, wenn man sich wandeln will.

Wir haben bei unserer Arbeit im Weiss-Institut festgestellt, dass Menschen diese Schalen erst durchbrechen und sich auf einen Wandel einlassen können, wenn sie die Bereitschaft haben, alte Gewohnheiten gehen zu lassen. Wer die Bereitschaft hat, Gewohnheiten und Süchte im Austausch für ein gesünderes und wacheres Leben aufzugeben, hat einen großen Schritt in Richtung Transformation getan. Denn das ist nicht allein der Wandel zu einem gesünderen Leben, es ist der Anfang von etwas Höherem im Leben, die Transformation hin zu dem, wie der Mensch sein sollte.

In uns existiert eine spirituelle Intelligenz, die nicht von dieser Welt ist, man könnte sagen, sie ist der „göttliche Funke“. Ihrem Drang zum Wandel, zur Transformation in ihren ursprünglichen Zustand folgen wir. Denn Wandel bedeutet, weiter zu existieren, über dieses Leben hinaus. Das menschliche Leben ist so vielfältig mit Millionen und Abermillionen von Variationen. Allen gemein ist, dass der Wunsch nach Wandel in einem jeden von uns wohnt. Manche von uns können ihren Wandel selbst initiieren wie die Raupe. Wer selbst keinen Weg findet, seinen Wandel zu beginnen, dem kann die Weiss-Methode ein Tor öffnen.

von Amir Weiss



*Amir Weiss, Entdecker der Weiss-Methode und Begründer des Weiss-Instituts. Die Weiss-Methode unterstützt Menschen, die eine lästige Gewohnheit oder Sucht loswerden wollen, hin*

*zu einem ausgeglichenen und gesunden Lebensstil – und das auf völlig natürliche Art und Weise. Egal ob Sie ein Problem mit Zucker, Rauchen, Alkohol, Ess- und Fresssucht, Abnehmen oder anderen Süchten und Zwängen haben, die Weiss-Methode hilft Ihnen zuverlässig und einfach.*  
[www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

**Endlich Schluss mit der Sucht!**

**Zuckerfrei**  
Rauchfrei · Alkoholfrei  
Gesund Abnehmen

Behandlungstage in  
**Eckernförde**  
am 7.12.2019 und 18.1.2020

In Hamburg  
am 14.12.2019 und 4.1.2020

Infos und Anmeldung:  
**04351 - 482 49 00**

[www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)





# Was ist Shiatsu?

## Berührung, die bewegt – ein Weg zu Gesundheit und Wohlergehen

Shiatsu bedeutet übersetzt „Fingerdruck“ und ist eine Behandlungsform, bei der die Meridiane durch Berührung und Druck stimuliert und harmonisiert werden. Meridiane sind Energieleitbahnen, die wie ein Netz den gesamten Körper durchziehen und die einzelnen Akupressurpunkte miteinander verbinden. Sie stehen in Verbindung mit den inneren Organen und werden den Fünf

Elementen zugeordnet. Shiatsu ist in der fernöstlichen Philosophie, Heil- und Lebenskunde verwurzelt, hat sich von Japan aus im Westen verbreitet und eigenständig weiterentwickelt. Shiatsu berührt und bewegt den ganzen Menschen und kann ihn in unterschiedlichen Lebenssituationen begleiten. Die Lebensenergie – Ki, Chi oder Qi genannt – wird aktiviert und harmonisiert.

Dabei besteht die besondere Kunst des Shiatsu darin, die Berührung individuell auf den Menschen mit seinen augenblicklichen Bedürfnissen einzustellen. Shiatsu dient der Entspannung und regt die Lebensenergie an, wirkt gegen Alltagsstress und hilft in Krisen. Die Behandlung unterstützt die Selbstheilungskräfte und kann bei vielen Beschwerden und Symptomen eine Hilfe sein.

## Antje Tittelmeier

# ChiYou: Eigen-Shiatsu

## Die eigene Energie in Fluss bringen – auftanken und genießen

Beim ChiYou Eigen-Shiatsu geht es darum, die eigenen Meridiane wahrzunehmen und zu behandeln.

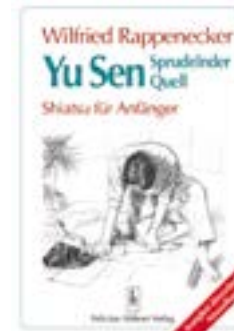
Mit etwas Übung lässt sich dabei spüren, wo sich ein Energiestau oder ein Energiedefizit befindet. Gezielte Dehnungen und

Behandlungstechniken können den Fluss der Lebensenergie anregen und harmonisieren. Nach der östlichen Philosophie entstehen Schmerz, Anspannung oder Erschöpfung durch ein Ungleichgewicht im Energiefluss.

Durch Körperübungen und Eigenbehandlungen kann man neue Energie tanken und die innere Balance fördern. ChiYou Eigen-Shiatsu ist also eine Methode, um den Energie-

## Wilfried Rappenecker YU SEN – SPRUDELNDER QUELL Shiatsu für Anfänger

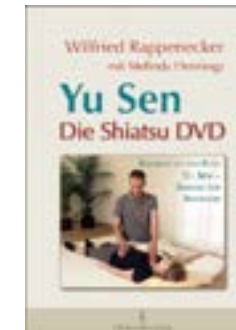
Nach einer Einführung in die Grundphilosophie des Shiatsu werden die Verläufe der zwölf traditionellen Meridiane und die Basistechniken erklärt. Detaillierte Illustrationen erleichtern das Lernen.



978-3-927359-05-5  
190 Seiten mit 130 Abb. € 26,80

## Wilfried Rappenecker YU SEN – DIE SHIATSU DVD

Die DVD basiert auf dem Buch *Yu Sen – Shiatsu für Anfänger* und dient als Schulungsmaterial während einer Ausbildung, ist aber auch für jeden geeignet, der lernen möchte, wie Shiatsu zu innerer Ruhe und Wohlbefinden beitragen kann.



978-3-927359-45-1  
Spielzeit 110 min. € 19,80

## Wilfried Rappenecker FÜNF ELEMENTE UND ZWÖLF MERIDIANE Ein Handbuch für Shiatsu, Akupunktur und Körperarbeit

Ausführliche Einführung in die Theorie der Fünf Elemente. Dabei bildet das Verständnis der Aufgabe des jeweiligen Elementes im Körper und im Leben des Menschen einen besonderen Schwerpunkt.



978-3-927359-09-3  
160 Seiten mit 40 Abb. € 20,80

fluss im Körper auszugleichen und zu harmonisieren. Dies bringt viele positive Effekte mit sich, da die innere Balance wiederhergestellt wird.

So können Vitalität, Energie und innere Stärke wachsen, während Stress, Anspannung und Erschöpfung nachlassen. ChiYou lässt sich gut in den Alltag integrieren und kann bei Bedarf auch am Arbeitsplatz oder auf dem Sofa durchgeführt werden.



978-3-96458-651-3  
Softcover, 160 Seiten, € 19,80

## www.triskel-verlag.de

In diesem Buch gibt es neben zahlreichen praktischen Übungen und Selbstbehandlungstechniken auch eine Einführung in die Theorie der 5-Elemente-Lehre. Die Meridiandehnungen und Eigenbehandlungen werden anhand vieler Fotos leicht verständlich erklärt und die Meridiane und wichtige Akupressurpunkte dargestellt.



Thema

## Der Holunder im Wandel der Jahreszeiten

„Vom Glück, mit der Natur zu leben“ ist der Titel eines kleinen, bezaubernden Büchleins, das vor einigen Jahren als Geschenk zu mir kam. Es ist das Tagebuch einer jungen Engländerin, die um 1906 auf dem Lande lebte, beobachtete, wunderschön malte und aufschrieb, was sie in diesem Jahr in der Natur wahrnahm, was ihr begegnete.

Das Glück, in und mit der Natur zu leben, empfinde auch ich immer wieder, wenn ich morgens aus dem Haus trete und in den Garten gehe.

Es ist täglich der gleiche Gang und doch immer wieder neu durch den Wandel, der sich im Jahreslauf vollzieht. Werden und Vergehen kann man nirgends so unmittelbar erleben wie in der Natur. Das Keimen, Aufstreben und Erblühen im Frühling, die Fruchtbarkeit und Fülle des Sommers und das Vergehen, Zurückziehen und Ruhen im Herbst und Winter, sind Bilder auch für unser Sein. Wir werden geboren, blühen auf, sind fruchtbar, wir reifen, altern und vergehen.

Auf dem Weg zur Reife gehen wir von Lebenskreis zu Lebenskreis, steigen Stufe um Stufe durch unser Leben und sind dabei immer im Wandel begriffen, körperlich und seelisch-geistig und das vielleicht sogar auch über den Tod hinaus, wie Hermann Hesse es in seinem Gedicht „Stufen“ so eindrücklich beschreibt.

Das Gedicht entstand 1941 nach langer Krankheit Hesses und trug ursprünglich den Titel „Transzendieren“.

### STUFEN

*„Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegenschenden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.“*

Hermann Hesse

Eine Pflanze, die dieses Bild für mich in ganz eigener Besonderheit spiegelt, ist der schwarze Holunder (Sambucus nigra), der bei uns überall in Gärten und Knicks zu finden ist. Er kann bis zu einhundert Jahre alt werden und ist auf vielen Höfen zu finden. „Vor dem Holunder sollst Du den Hut ziehen!“ So hieß es bei unseren Vorfahren. Sie verehrten ihn als heilkräftigen Strauch und Sitz der „Hollermutter“, der schützenden Haus- und Hofgöttin.

Aus diesem Grund galt es auch als großer Frevel, einen Holunder zu schlagen.

Im Frühjahr regt sich der Holunder als einer der ersten Sträucher. Seine schnell länger werdenden jungen Triebe streben zunächst senkrecht nach oben. Sie sind nur von einer dünnen, grünlichen Haut umgeben. Erst im zweiten Jahr bilden diese Zweige eine Rinde und sie beginnen, sich dem Boden zuzuneigen. Im weiteren Wachstum bilden sich zuweilen aus den Trieben der letzten Jahre regelrechte Bögen und die Rinde der Zweige erscheint korkig und runzelig, wie die eines alten Baumes. Im Inneren sind Zweige und Stamm von einem porösen Mark durchzogen oder sogar hohl. Wir erleben also an den Zweigen des Holunders in jedem Frühjahr zunächst einen aufstrebenden Impuls, der sich in den folgenden Jahren der Erdschwere beugt und dem Boden zuneigt. Bogen für Bogen erweitert sich der Holunder mit jedem Jahr.

Wir sehen zunächst glatte, grüne Äste, die zunehmend verhärten, korkig und runzelig werden. Im Juni beginnt der Holunder zu blühen. Große, lockere, cremeweiße, zum Himmel geöffnete Trugdolden mit dem typischen, süßen, manchmal fast unangenehmen Duft überziehen den Strauch. Die Blüten wirken als Arznei schweißtreibend und entzündungshemmend und sind, als Tee getrunken, eine gute Wahl bei beginnenden grippalen Infekten.



von Maren Axt,  
Heilpflanzenschule Alchemilla.de

Bis zum September wandeln sich die weißen, nach oben offenen Sternchenblüten zunächst in grüne kugelige Früchte. Dann überzieht Röte die Dolden und Früchte und sie beginnen, sich der Erde zuzuneigen. Nach und nach wandelt sich das Rot in tiefdunkles Blau und die Früchte hängen reif und schwer nach unten.

# ALCHEMILLA

Heilpflanzenschule  
und Kräuterwerkstatt



Ausbildung in Heilpflanzen- und  
Wildkräuterkunde, sowie Kräutertage  
und Kräuterwanderungen im nördlichen  
Schleswig-Holstein

Infos bei Maren Axt  
Telefon: 04643 – 186 928  
Mobil: 0152 – 2390 2240  
E-Mail: [alchemilla@maren-axt.de](mailto:alchemilla@maren-axt.de)  
[www.heilpflanzenschule-alchemilla.de](http://www.heilpflanzenschule-alchemilla.de)



Der Saft aus den Früchten enthält Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien und kann ebenfalls unterstützend bei Erkältungskrankheiten eingenommen werden.

Die Früchte sollten stets reif geerntet werden und müssen vor dem Verzehr unbedingt erhitzt werden. Unreife oder rohe Beeren können u. a. zu Übelkeit und Erbrechen führen.

In der Blüten- und Fruchtbildung des Holunders erleben wir also ebenfalls eine Geste des zunächst nach oben impulshaft Geöffneten in jedem Frühling und sich dann nach unten Beugens und dabei Reifwerdens im Herbst. Reifung ist das wesentliche Thema des Holunders.

Die zum Himmel strebenden Zweige, die überbordenden Blüten, der unausgereifte Duft des schwarzen Holunders können ein Bild sein für einen Anfang, für neue Impulse und für einen jugendlichen Menschen, voller Ideen und Träume. Die Rote, die im Sommer Zweige und Früchte überzieht, ist ein Bild für die rote Göttin der Fruchtbarkeit und spiegelt den erwachsenen Menschen, der eine Familie gründet, voll im Leben und in seiner Kraft steht. Durch mehr und mehr Verantwortung, die der Erwachsene im Laufe des Lebens übernimmt, wird er sich immer wieder den



Gegebenheiten, dem Schicksal beugen müssen. Er wird sich verändern und reifen, wie die immer dunkler werdenden Früchte des Holunders. Echte menschliche Reifung entsteht aber nicht durch stetes Beugen oder bequemes Festhalten an Gewohntem, sondern braucht immer wieder Inspiration, Impulse, die Bereitschaft zur Wandlung und die Lust, sich auf Neues einzulassen – bis zum Lebensende und darüber hinaus.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für das neue Jahr inspirierende Impulse und einen Holunder in ihrer Nähe, der Sie daran erinnert, wofür sie gut sind.

Herzlichst, Maren Axt

## Thema

# Die Wandlung des Bamubs



*Eine Geschichte aus dem alten China.*

Es war einmal ein wunderschöner Garten. Er lag im Westen des Landes, mitten in einem großen Königreich. In diesem Garten pflegte der Herr des Reiches in der Hitze des Tages spazieren zu gehen. Ein edler Bambus war ihm das Liebste von allen Bäumen, Pflanzen und Gewächsen in seinem Garten. Jahr für Jahr wuchs dieser Bambus und wurde immer schöner. Er wusste wohl, dass der Herr ihn liebte und seine Freude an ihm hatte. Eines Tages näherte sich der Herr nachdenklich seinem geliebten Baum, und in dem Gefühl großer Verehrung neigte sich der Bambus zur Erde.

Der Herr sprach: „Lieber Bambus, ich brauche dich.“ Es schien, als sei der Tag aller Tage gekommen, der Tag, für den der Bambus geschaffen worden war. Der Herr sprach noch einmal zu ihm: „Lieber Bambus, ich brauche dich.“

Der Bambus antwortete leise: „Herr, ich bin bereit! Gebrauche mich, wie du es willst.“ „Bambus“, die Stimme des Herrn war ernst, „um dich zu gebrauchen, muss ich dich beschneiden.“ „Mich beschneiden? Mich, den du zum Schönsten in deinem Garten gemacht hast? Nein, das bitte nicht! Verwende mich doch zu deiner Freude. Bitte, Herr, beschneide mich nicht!“

„Mein geliebter Bambus“, die Stimme des Herrn wurde noch ernster, „wenn ich dich nicht beschneide, kann ich dich nicht gebrauchen.“ Im Garten wurde es ganz still. Der Wind hielt den Atem an. Tief beugte sich der Bambus. Dann flüsterte er: „Herr, wenn du mich nicht gebrauchen kannst, ohne mich zu beschneiden, dann tu mit mir, wie du willst und beschneide mich.“ „Mein geliebter Bambus“, sagte der Herr, „ich muss dir auch deine Blätter und Äste abschneiden.“ „Ach, Herr, davor bewahre mich! Zerstöre meine Schönheit, aber

lass mir doch, ich bitte dich, meine Blätter und Äste!“ Der Herr antwortete: „Wenn ich sie nicht abschneide, mein Bambus, kann ich dich nicht gebrauchen.“ Die Sonne verdeckte ihr Gesicht. Ein Schmetterling flog ängstlich davon. Und der Bambus, zitternd in der Erwartung dessen, das nun auf ihn zukam, sagte sehr leise: „Herr, schlag sie ab.“ „Mein Bambus, ich muss dir noch mehr antun. Ich muss deinen Stamm teilen. Wenn ich das nicht tue, kann ich dich nicht gebrauchen.“ Da neigte sich der Bambus bis hinunter auf die Erde: „Herr, schneide und teile.“

So beschnitt der Herr des Gartens den Bambus. Er hieb ihm die Blätter und Äste ab und spaltete ihn in zwei Teile. Dann trug er ihn dorthin, wo aus einer Quelle frisches, sprudelndes Wasser sprang, mitten in die trockenen Felder. Dort legte der Herr seinen Bambus vorsichtig auf den Boden. Das eine Ende des abgeschnittenen und gespaltenen Stammes verband er mit der Quelle, das andere führte er zu einer Wasserrinne im Feld.

Die Quelle sang ein Willkommen, und das klare, glitzernde Wasser schoss freudig durch den zerschlagenen Körper des Bambus in die Wasserrinne und floss auf die dürrer Felder, die sehr auf dieses Wasser gewartet hatten.

Es wurde Reis gepflanzt, die Tage vergingen, die Saat ging auf, wuchs und die Ernte kam. So wurde der einst so herrliche Bambus zu einem Segen in all seiner Zerschlagenheit und Demut.

Als er noch groß und schön war, wuchs er nur für sich selbst und freute sich seiner Schönheit. Nun aber fühlte er in tiefer Dankbarkeit und Freude, dass er zum Kanal geworden war, den der Herr brauchte, um sein Reich fruchtbar zu machen.

## Achtsamkeit

**24 Andreas Makus**, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBSR-Kurse, Workshops, Fortbildungen, Grossholz, 24364 Holzdorf, Tel. 04352 9117645, info@mit-Achtsamkeit-leben.de, mbsr-kiel.com

## Akademie

**24 Elisabeth UH. Westermann**, DAO-THA Klangcode Akademie, Atlas in Balance, www.DAO-THA.com, 24392 Süderbrarup, Am Thorsberg 13d, 0173 9086560, 04641 5989583, info@DAO-THA.com

## Aroma-Coach

**Saskia Beu**, Tel. 0177 8405422, beuwulff@aol.com, www.frauDuft.com, Aroma-Coach, AromaTouch Trainerin, Wellness Advocate

**Mareile Frei**, Telefon 0176 43014433, mareilefrei@gmx.de, www.mareilefrei.de, Aroma-Coach, Yogalehrerin, Wellness Advocate

## Beratung

**Astrid Meyer**, Heilerin und Gesundheitsberaterin, Naturberaterin, Familienaufstellerin, Selbstheilungskräfte aktivieren, heilende Energieübertragungen, seelische Konflikte lösen, Tel. 0160 97989148, info@meine-kraft.de, www.meine-kraft.de

**Praxis Zeit zur Wandlung**, Heike da Costa Mediale Beraterin und Autorin, Herzöffnende Lebensberatung, Bewusstseinsarbeit für die Seele Tel. 04836 9969372, kontakt@zeit-zur-wandlung.de, www.zeit-zur-wandlung.de

**23 Neue geistige Lebensschule Holger Eybe**, neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböck-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböck, Tel. 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

**Ina Brodersen**, Biografieberatung & Karma Coaching, Team- und Organisationsentwicklung, Konfliktklärung und Transformation, Kieler Str. 78 (Alte Bauschule), 24340 Eckernförde, brodersen@fermate-beratung.de, www.fermate-beratung.de

**Andreas Makus**, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBSR-Kurse, Workshops, Fortbildungen, Grossholz, 24364 Holzdorf, Tel. 04352 9117645, info@mit-Achtsamkeit-leben.de, mbsr-kiel.com

**Cornelia Weiß**, Diplom-Psychologin, Supervision und Coaching sowie Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit Breema®-Körperarbeit, Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 04354 8098609, cornelia\_weiss@hotmail.com, cornelia-weiss.de

**EM Inntal**, Effektive Mikroorganismen der Natur zuliebe, Beratung, Seminare & Shop, Corina Blaase, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, info@em-inntal.de, www.em-inntal.de

**Christiane Larissa Apel**, Aurameisterin, Bioenergietherapeutin, Elise Mila Trainerin, Einzeltermine, Seminare, Einweihungen, Fernbehandlungen in Altenholz/Kiel. Mehr unter www.larissa-apel.de Kontakt: info@larissa-apel.de Tel. 0431 887 849 81

**Inken Brandenstein**, Beratung, Prävention, Meridiananalysen, Birkenhof 86, 24944 Flensburg, Tel. 0461 8408923, info@lebensberatung-brandenstein.de, www.lebensberatung-brandenstein.de

**Julia und Ulf Fischer**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sandwigstr. 1, 24960 Glücksburg, Tel. 04634 9311080, www.julia-fischer-therapie.de

## Coaching

**Saskia Beu**, Tel. 0177 8405422, beuwulff@aol.com, www.frauDuft.com, Aroma-Coach, AromaTouch Trainerin, Wellness Advocate

**Mareile Frei**, Telefon 0176 43014433, mareilefrei@gmx.de, www.mareilefrei.de, Aroma-Coach, Yogalehrerin, Wellness Advocate

**24 23 Neue geistige Lebensschule Holger Eybe**, neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböck-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböck, Tel. 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

**24 Ina Brodersen**, Biografieberatung & Karma Coaching, Team- und Organisationsentwicklung, Konfliktklärung und Transformation, Kieler Str. 78, (Alte Bauschule), 24340 Eckernförde, brodersen@fermate-beratung.de, www.fermate-beratung.de

## Craniosakrale-Therapie

**24 Birgit Marita Jost**, Heilpraktikerin, Craniosacrale Therapie, An der Reitbahn 14, 24937 Flensburg, Tel. 0461 9787802, www.birgit-marita.de

## Energiearbeit

**Martina Zeller** – ThetaHealing®, Ruhbergstraße 9, 24119 Kronshagen, 0162 8989750, theta@martina-zeller.de, www.martina-zeller.de

**Geovitale**, Praxis für Geomantie & Tier-Mensch-Synergie, Frank Hubert Rahdes, Tel. 0170 4893299, rahdes@web.de, www.geovitale.com

**Bettina und Jürgen Dahlke**, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Tel. 04607 253 und 0160 5657962, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

**Christiane Larissa Apel**, Aurameisterin, Bioenergietherapeutin, Elise Mila Trainerin, Einzeltermine, Seminare, Einweihungen, Fernbehandlungen in Altenholz/Kiel. Mehr unter www.larissa-apel.de Kontakt: info@larissa-apel.de Tel. 0431 88784981

## Engelreading

**Praxis Zeit zur Wandlung**, Heike da Costa, Engelreading, Engel Monatsbotschaften, Tel. 04836 9969372, kontakt@zeit-zur-wandlung.de, www.zeit-zur-wandlung.de

## Familienaufstellung

**Astrid Meyer**, Heilerin und Gesundheitsberaterin, Naturberaterin, Familienaufstellerin, Selbstheilungskräfte aktivieren, heilende Energieübertragungen, seelische Konflikte lösen, Tel. 0160 97989148, info@meine-kraft.de, www.meine-kraft.de

**Neue geistige Lebensschule Holger Eybe**, neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböck-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböck, Tel. 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

## Geomantie

**Geovitale**, Praxis für Geomantie & Tier-Mensch-Synergie, Frank Hubert Rahdes, Tel. 0170 4893299, rahdes@web.de, www.geovitale.com

**Maïke Wolfgramm**, Seminare, Vorträge und Hausheilungen, Rendsburger Landstraße 326, 24111 Kiel, 0431 53616109, maïke.wolfgramm@yahoo.de, www.Ggeomantie-kiel-schleswig-holstein.de

**Hans Hansen**, Geomantie, Niebywesterfeld 10, 24395 Nieby, Tel.: 04643 186646 / 0170 3875112, geomantie.hansen@lichtserver.de, www.geomantie-hanshansen.de

## Heiler

**Astrid Meyer**, Heilerin und Gesundheitsberaterin, Naturberaterin, Familienaufstellerin, Selbstheilungskräfte aktivieren, heilende Energieübertragungen, seelische Konflikte lösen, Tel. 0160 97989148, info@meine-kraft.de, www.meine-kraft.de

**Heilende Hände für Menschen und Tiere**, Olaf Anderson, Anerk. Heiler n. d. Richtlinien des DGH e.V., Holzkoppel 8, 23560 Lübeck, Tel. 0451 805007, mobil 0170 9740000, www.heilen-in-luebeck.de

**Neue geistige Lebensschule Holger Eybe**, neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböök-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböök, Tel. 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

**Meine Lichtquelle** für Gesundheit und Wohlfühl, Karen Tiedemann, Rieloh 8, 25355 Heede, Dorotheenstr. 159, 22999 Hamburg, Tel.: 04123 9390043, MeineLichtquelle@gmx.de, www.MeineLichtquelle.de

## Heilpflanzenschule

**Heilpflanzenschule Alchemilla, Maren Axt**, Seminare, Führungen, Knorrück 3, 24376 Hasselberg, 04643 186928, axtmaren@gmail.com, www.heilpflanzenschule-alchemilla.de

## Heilpraktiker

**Ulrich Gappel**, ImPulseSeminare, Praxis für Homöopathie, Seminarorganisation, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Tel.: 04351 7674832, mobil 0178 8236621, info@impulseseminare.de, www.impulseseminare.de

**Naturheilpraxis Balance & Heilpflanzenschule Kräuterwelten, Kornelia Duda**, Im Wiesengrund 9, 24582 Bordesholm, Tel. 04322 885633, www.heilpraktikerin-duda.de, www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de

**Birgit Marita Jost**, Heilpraktikerin, Craniosacrale Therapie, An der Reitbahn 14, 24937 Flensburg, Tel. 0461 9787802, www.birgit-marita.de

**Naturheilpraxis Maïke Rasmussen**, Heilpraktikerin, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt/Jarplund bei Flensburg, Tel.: 0461 16092192, praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

**Julia Fischer**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sandwigstr. 1, 24960 Glücksburg, Tel. 04634 9311080, www.julia-fischer-therapie.de,

## Heilpraxis

**Heilpraxis Schwanenlicht**, Susanne Sánchez, Weiße Feder, Heilpraktikerin, Sternen Schamanin, 04357 9969992, www.heilpraxis-schwanenlicht.de

## Institute

**Neue geistige Lebensschule Holger Eybe**, neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböök-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböök, Tel. 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

**Institut Weiss**, Die Weiss-Methode zur Befreiung von Süchten, 04351 4824900 und 030 72621202, antje.black@weiss-institut.de, www.weiss-institut.de

## Meditationen

**Prana-Meditation**, Annekatriin Brodersen, Prana-Heilung, Superbrain-Yoga, Erikastraße 48 20251 Hamburg, Telefon 040 477920 E-Mail: brodersen@pranameditation.de, www.pranameditation.de

**Mette Petersen**, Offene Meditationsgruppe Kiel & Schwentinental, Fritjof-Nansen-Str. 17, 24223 Schwentinental, Tel.: 04307 939922, info@licht-meditation-kiel.de, www.licht-meditation-kiel.de

## Kleinanzeigen

### Reisen:

**Lichte Wege auf La Gomera**, Heilsames Reisen mit Wandern, Yoga, Körperbehandlungen, 17. bis 27.04.20, info@ImPulseSeminare.de, 04651 7674832

## Messen

**Lebensfreude Messen und Event UG (haftungsbeschränkt)**, in Kiel, Travemünde und Hamburg, Zum Hafenplatz 1, 23570 Travemünde, Tel. 04502 788 90 40, Fax 04502 788 90 50, www.lebensfreudemessen.de

**Messe „Weite Horizonte“ in Eckernförde**, Ulrich Gappel und Jürgen Willmann, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Tel.: 04351 7674832 und 0178 8236621, info@weite-horizonte.de, www.weite-horizonte.de

**Heilsam-Messe in Glücksburg**, Rudehalle, Julia und Ulf Fischer, Avalon Medimaris Raum Sandwigstr. 1 in 24960 Glücksburg, Tel. 04634 9311080, www.heilsam-messe.de

## Naturheilpraxis

**Naturheilpraxis Balance & Heilpflanzenschule Kräuterwelten, Kornelia Duda**, Im Wiesengrund 9, 24582 Bordesholm, Tel. 04322 885633, www.heilpraktikerin-duda.de, www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de

## Nahrungsergänzung

**EM Inntal**, Effektive Mikroorganismen der Natur zuliebe, Beratung, Seminare & Shop, Corina Blaase, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, info@em-inntal.de, www.em-inntal.de

## Seminare / Workshops

**Goldenes Rosenkreuz**, Lectorium Rosicrucianum e.V., Papenstr. 122, 22089 Hamburg, 040 212233, hamburg.info@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/zentrum-hamburg

**Neue geistige Lebensschule Holger Eybe**, neues geistiges Familienstellen in Gruppen, Einzelarbeit, telefonisch, Wochenendworkshops, Jahresausbildung zum Familienaufsteller, Vorträge, systemisch-karmische Beratung, in Lübeck, Hamburg, Eckernförde und Ahrensböök-Grebenhagen, Holger Eybe, Bahnhofstraße 5, 23623 Ahrensböök, Tel. 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

**Goldenes Rosenkreuz**, Lectorium Rosicrucianum e.V., Andreas-Gayk-Str. 23–25, 24103 Kiel, 0163 4874680, kiel.info@rosenkreuz.de, www.rosenkreuz.de/kiel

**Jürgen Willmann**, Sanfte Wege in die innere Freiheit, Tel. 04351 768222 und 01577 5398645, kontakt@juergenwillmann.de, www.juergenwillmann.de

**Christiane Larissa Apel**, Aurameisterin, Bioenergietherapeutin, Elise Mila Trainerin, Einzeltermine, Seminare, Einweihungen, Fernbehandlungen in Altenholz/Kiel. Mehr unter www.larissa-apel.de Kontakt: info@larissa-apel.de, Tel. 0431 887 849 81

**Ulrich Gappel**, ImPulseSeminare, Praxis für Homöopathie, Seminarorganisation, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Tel.: 04351 7674832 und 0178 8236621, info@impulseseminare.de, www.impulseseminare.de

**Andreas Makus**, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBSR-Kurse, Workshops, Fortbildungen, Grossholz, 24364 Holzdorf, Tel. 04352 9117645; info@mit-Achtsamkeit-leben.de, mbsr-kiel.com

**Heilpflanzenschule Alchemilla, Maren Axt**, Seminare, Führungen, Seminaradressen, Knorrück 3 in Bordesholm und Backhaus in Fahrdorf bei Schleswig, Tel. 04643 18 69 28, axtmaren@gmail.com, www.heilpflanzenschule-alchemilla.de

**Elisabeth UH. Westermann**, DAO-THA Klangcode Akademie, Atlas in Balance, www.DAO-THA.com, 24392 Süderbrarup, Am Thorsberg 13d, 0173 9086560, 04641 5989583, info@DAO-THA.com

## Kleinanzeigen aufgeben:

Private Kleinanzeigen pro Zeichen 5 Cent

Geschäftliche Kleinanzeigen pro Zeichen 10 Cent

Redaktionsschluss 1. Februar 2020  
mediaberatung@laengert-verlag.de

**ascendium, Ananda Ulrike Best,**  
Hauptstraße 57, 24975 Hürup, 04634 9397990,  
info@ascendium.de, www.ascendium.de

**Bettina und Jürgen Dahlke,** Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Tel. 04607 253 und 0160 5657962, bettina.dahlke62@gmail.com, www.göttinnen-yoga.de

**Geovitale,** Praxis für Geomantie & Tier-Mensch-Synergie, Frank Hubert Rahdes, Tel. 0170 4893299, rahdes@web.de, www.geovitale.com

## Singen

**Jürgen Willmann,** Sanfte Wege in die innere Freiheit – Coaching, Pilgern, Singen, Tools & Skills für Männer, Saxtorfer Weg 57, 24340 Eckernförde, Tel. 04351 768222 und 01577 5398645, kontakt@juergenwillmann.de, www.juergenwillmann.de

**Sabine Bevendorff,** Singkreise & -seminare, CDs, Einzelbegleitung, Rituale & Jahreskreisfeste, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 33, 24340 Eckernförde, 04351 879756, kontakt@sabinebevendorff.de, www.sabinebevendorff.de

**Elisabeth UH. Westermann,** DAO-THA Klangcode Akademie, Atlas in Balance, www.DAO-THA.com, 24392 Süderbrarup, Am Thorsberg 13d, 0173 9086560, 04641 5989583, info@DAO-THA.com

## Shiatsu

**Antje Tittelmeier,** Okerstraße 5B, 38176 Wendeburg, 05303 930206, 0177 8668248, antje@tittelmeier.de

## Supervision

**Cornelia Weiß,** Diplom-Psychologin, Supervision und Coaching sowie Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit Breema®-Körperarbeit, Praxis für inneren Frieden, Alte Landstr. 28, 24354 Kosel, 04354 8098609, cornelia\_weiss@hotmail.com, cornelia-weiss.de

## Supplemente & Naturkosmetik

**MeraSan,** Rügener Heilkreide, Kreidebalsam für Haut & Gelenke, Kosmetik, arcus Handelskontor GmbH, Altendeich 9a, 25335 Raa-Besenbek  
Mitglied im Verein Rügener Kreide e.V., Telefon: 04121 47567-0, office@merasan.de, Online-Shop www.merasan.de

## ThetaHealing

**ThetaHealing & Tiefenentspannung in Kiel/ Kronshagen** Martina Zeller, Ruhbergstraße 9, 24119 Kronshagen, Telefon: 0162 8989750, theta@martina-zeller.de, www.martina-zeller.de

## Tierkommunikation

**Tierkommunikation,** Maike Wolfgramm, Tel. 0431 53616109, maike.wolfgramm@yahoo.de, www.tierkommunikation-kiel.org

## Verlage

**Felicitas Hübner Verlag GmbH,** Mühlenort 3, 21641 Apensen, 04167 6903460, 0171 3009930, fh@huebner-books.de, www.huebner-books.de

**Längert-Verlag,** Magazine Weite Horizonte & horseWOMan, Sticker und Postkarten Label ProvinzProdukt, Holm 45, 24392 Süderbrarup, 04641 9862191, info@laengert-verlag.de, www.laengert-verlag.de, www.provinz-produkt.com, www.horseWOMan-magazin.de,

**Triskel Verlag,** Antje Tittelmeier, Okerstraße 5B, 38176 Wendeburg, 05303 930206, 0177 8668248, antje@tittelmeier.de

## Yoga

**Mareile Frei,** Telefon 0176 43014433, Aroma-Coach, Yogalehrerin, Wellness Advocate mareilefrei@gmx.de, www.mareilefrei.de

**Julia Fischer,** Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sandwigstr. 1, 24960 Glücksburg, Tel. 04634 9311080, www.julia-fischer-therapie.de



# LÄNGERT VERLAG



**Ruben**  
Geomantische Reise nach La Gomera

**Thema**  
Der Herzschlag der Erde

**Kalender** von September bis November  
Adressverzeichnis

**Zur Messe** Weite Horizonte  
Hallenplan mit Ausstellerverzeichnis  
Vortragsübersicht

**Vorträge** auf der Messe  
Das Neue Dorf

**Praktische Nutzung** der Nullpunktsenergie des Quantenvakuums



**Thema**  
Singen als kraftvolles Werkzeug des Wandels

**Transfiguration**  
Der Holunder im Wandel der Jahreszeiten

**Die Wandlung des Bambus**

**Symposium** mit Armin Risi in Bremen & Hamburg  
Neue Zeit. Neues Menschenbild. Was bedeutet „umdenken“?

**Buchvorstellung**  
ChiYou – Bring Deine Energie in Fluss

**Kalender** von Dezember bis Februar  
Neue Rubrik: Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen

## Jahresabo 4 Ausgaben 10,- €

info@laengert-verlag.de

www.laengert-verlag.de



# Lebensfreude Messen

entspannen, genießen, wohlfühlen

.....

Herbstmesse Hamburg

22.–24.11.2019

Messehalle Hamburg-Schnelsen

Lübeck

07.–8.03.2020 · media docks

**180 Aussteller, 210 Events und du!**

Jetzt informieren:

[lebensfreudemessen.de](http://lebensfreudemessen.de)