

# Weite #orizonte

Neue Wege | Gesundes Leben | Spiritualität



Thema  
**Licht**

Licht von Claudia Olivia Gillmann

**The Power of L ...**

**Wahrheit ist Licht**

**Keep the Channel open**

**Das Licht der Welt**

**Weihnachtsrätsel**

**Lichtgedicht – Lichtgedanken**

**Die Befreiung der Liebe**

## Transformation mit Klang und Farbe

**Claudia Olivia Gillmann**  
 1961 geboren in Hamburg,  
 lebt seit 2010 im Raum Flensburg/  
 Angeln. Malerin, Klangfrau, Vedic-Art  
 Teacher.  
[www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)



Meine intuitive Malerei erzählt von Ebenen jenseits der Materie – von anderen Welten. Die Motive sind eine Einladung, sich zu erinnern,

dass es viele parallel existierende Realitäten gibt. Daran interessiert mich das Nicht-Offensichtliche, das das Auge des Betrachters selbst entdecken darf und soll.



Licht ist dabei ein entscheidender Faktor, immer wieder Neues entdecken zu können. Licht, Farbe, Klang – alles ist Schwingung, Frequenz und elementar für mich und meinen künstlerischen Ausdruck.

**Ausstellung Intuitive Bilder**  
 13.10.–30.12.2021  
**Claudia Olivia Gillmann**  
**Art Hotel Söruper Hof**  
[www.soeruper-hof.de](http://www.soeruper-hof.de)



## Thema „Licht“

Licht ... lässt uns staunen, wundern, hoffen	9	
The Power of L ..	12	
Vom Gleichgewicht der Kräfte, dem Annehmen der Dunkelheit, und dem Strahlen aus dir selbst in die Welt ...	15	
Wahrheit ist Licht	16	
Wenn die Zahnräder knirschen – oder: Warum es nur eine wirklich wichtige Frage gibt	18	
Ich hüte das Licht in der Dunkelheit	22	
Erleuchte dein Leben	25	
Licht – Mittler zwischen den Sphären	38	
Klang und Farbe – wenn die Seele Bilder malt	48	
Licht	52	
Licht-Gedichte   Licht-Gedanken	60	
Licht	62	
Licht in seiner Tiefe und Vielfalt	66	
Das Licht der Welt	68	
Licht – Ausstellung in der Carlshöhe	72	

## Portraits | Berichte

Kommen Sie gut durch den Winter. Bleiben Sie gesund!	6	
Lasertherapie ist gefragter denn je – und so aktuell wie nie zu vor	21	
Den Traum einer heilen Welt haben sehr viele Menschen aufgegeben – sie haben ihren Glauben verloren!	28	
Lichtvoller Kongress Walfahrt	36	
Mit dem Vagusnerv raus aus Stress und Depression	45	
Keep the Channel open!	46	
Zuviel VATA ist der Grund für die meisten unserer Erkrankungen	50	
Das spirituelle Erbe einer gewaltfreien Kultur in Neuseeland – Die Waitaha	53	
Was reift, braucht Zeit – Systemische Lösungsarbeit mit Dr. Dietmar Höhne	56	
Die Befreiung der Liebe	64	
<b>Rubriken</b>		
Inhaltsverzeichnis	3	
Impressum   Editorial	4	
Kalender Dezember   Januar   Februar	30	
Kalender regelmäßige Termine	31	
Kleinanzeigen	39	
Kompetenz   Erfahrung   Vertrauen	40	
Buchvorstellungen	61	
Weihnachtsrätsel	73	
Adressenverzeichnis	74	

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

**Auflage:** 6.000 Exemplare, klimaneutral auf chlorfrei gebleichtem Bilderdruckpapier, gestrichen mit migrationsarmen Farben gedruckt.

**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: 15. Oktober  
Frühlingsausgabe: 15. Januar  
Sommerausgabe: 15. April  
Herbstausgabe: 15. Juli

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



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auf das Thema Licht habe ich mich sehr gefreut. Gerade jetzt, da die Tage immer kürzer werden, sehnen wir uns so sehr nach dem Licht. Freunde von uns wünschen sich über Winter im Süden zu sein, um dort die Wärme und das Licht zu genießen. Mehr oder weniger kann ich es nachvollziehen, trotzdem freue ich mich jedes Jahr auf den Winter hier bei uns im Norden.

Ja, da stutzt jetzt der eine oder andere Leser ... wie kann man unseren Winter im nasskalten Norden genießen? Ich mag unseren Winter, es ist nie so kalt, dass ich nicht draußen sein mag und es ist nie so lange gefroren, dass die Wasserleitungen im Pferdestall einfrieren oder platzen. Und wenn die Sonne scheint, kann ich es voll und ganz genießen, es geht mir das Herz auf.

Als junge Frau hatte ich auch ein paar Jahre Probleme mit dem Winterblues. Damals hatten wir täglich über 20 Pferde zu versorgen und beide waren in Vollzeit außerhalb des Hofes angestellt. Ich ging im Dunkeln aus dem Haus und wenn ich im Dunkeln wieder heim kam, warteten viele Tiere darauf, versorgt zu werden. Es blieben nur die Wochenenden, um etwas bei Tageslicht zu unternehmen. Das hat mich ziemlich gefrustet.

Schon damals beschloss ich, dass ich mein Seelenheil nicht vom Wetter oder Tageslicht abhängig machen möchte.



Fotos: Stephan Hink

Das konnte ich mir bis heute bewahren. Je länger ich auf der Welt bin, mich mit meinem kleinen, inneren Seelenlicht beschäftige, desto stärker fühle ich das Licht in meinem Herzen. Je verbundener fühle ich mich mit dem universellen Licht aus der Urquelle.

Dieses Licht in mir lässt mich die Winterabende gerne auf der Couch bei Kerzenlicht verbringen, mit einem guten Buch, einem schönen Film oder im besten Fall mit Freunden in wunderbaren Gesprächen bei leckerem Essen. Ich genieße es kürzerzutreten, mich der Natur anzupassen und weniger aktiv sein zu müssen.

Das innere Licht ist für mich ein nie versiegender Quell, mit dem ich immer verbunden bin und gerade im Winter spüre ich diese Verbindung viel

deutlicher als im Sommer. Dann sind wir wieder unterwegs, abgelenkt, aktiv, sonnen uns am Strand und genießen die Zeit. Im Winter bekommt diese Zeit eine ganz andere Qualität. Ich muss sie mir bewusster einteilen und meine Strukturen ändern, damit ich bei Tageslicht das erledigen kann, was mir wichtig ist.

Ein lieber Freund hat diese Fotos bei uns im Garten aufgenommen. Wir trafen uns zum gemeinsamen Klangcode singen am Feuer. Besser kann ich es mit Worten nicht beschreiben, was das Licht im Winter bei mir auslöst.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen eine lichtvolle Winterzeit, genießen Sie sich, Ihre innere Wärme, Stärke und Ihr Strahlen.



In Verbundenheit  
Ihre

*Dagmar Längert*

# Kommen Sie gut durch den Winter. Bleiben Sie gesund!

Der Winter, die kälteste Zeit des Jahres, wird in der chinesischen Ernährungslehre dem Wasser-Element zugeordnet, die entsprechenden Organe sind Niere und Blase. In den stürmischen, frostigen und nassen Wintertagen werden dem Körper und dem Immunsystem Höchstleistungen abverlangt.



Die dafür nötige Energie bekommen wir gerade bei den vielen dunklen Tagen aus der Ernährung. Der Darm spielt dabei eine wichtige Rolle, denn er ist ein wichtiges Immunorgan im Körper und bildet ein Zentrum der körpereigenen Abwehrkräfte.

Für ein gutes Bauchgefühl sorgen unser bewährtes Bio-Fermentgetränk Multi Impuls und die neuen veganen Varianten aus der Redox-Reihe: Green Redox und Blue Redox.

Alle Produkte entstehen durch lange Fermentation und Reifung ausgesuchter biologischer Inhaltsstoffe. Die lebendigen Fermentgetränke schmecken leicht säuerlich und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Für die ganze Familie.

## Multi Impuls

Biologische Inhaltsstoffe wie Schaf- und Ziegenmolke, Zitrone und Kamille werden zusammen fermentiert. Der natürliche Wildbesatz der Kräuter und der Zusatz der Molke führen zu einer mikrobiellen Vielfalt.

## Green Redox

Das Green Redox bietet mit Kurkuma und Moringa ein umfangreiches Potenzial. Diese besonderen Zusätze sind weltweit für ihre Wirkungsweisen bekannt und unterstützen unsere Regeneration. (vegan, laktose- und glutenfrei)



## Blue Redox

Das Blue Redox wird durch Aronia-, Holunder- und Heidelbeere ergänzt. Diese Beeren haben sich auf Grund ihrer Inhaltsstoffe, Vitamine und Mineralstoffe bewährt, z. B. hoher Gehalt an Vitamin C. (vegan, laktose- und glutenfrei)

Was wir im Winter zusätzlich tun können, um unsere Niere und unsere Blase bestmöglich zu unterstützen, ist WÄRMEN.



## EM Keramik

Dazu gehört, öfters warmes Wasser oder Tee zu trinken. Am besten verwenden Sie dafür durch EM Keramik energetisiertes Wasser.

EM Keramik gibt es in verschiedenen Formen, z. B. EM Pipes oder den EM Getränkeing. Rechtzeitig zu Weihnachten haben wir auch wieder wunderschöne EM Keramikkrüge und Trinkknäpfe für Hunde und Katzen im Sortiment.



Gönnen Sie sich ein wärmendes Fußbad oder eine Massage mit dem wunderbaren, milden Bokashi Rub Oil. Es ist eine Mischung aus natürlichen ätherischen Ölen und Kräutereextrakten auf Kokosölbasis, mit EM fermentiert.

## bioemсан EM Biokosmetik

Bei trockener Haut im Winter bietet EM Biokosmetik Lösungen für ein angenehmes Hautgefühl.

Unsere Haut wird milliardenfach von verschiedenen Mikroorganismen besiedelt. Sie bilden das Haut-Mikrobiom und sind Teil des Säureschutzmantels. Besonders im Winter bedarf sie einer besonderen Pflege. Durch die niedrige Luftfeuchtigkeit und die Kälte verliert die Haut im Winter mehr und mehr Feuchtigkeit, die schützende Fettschicht der Haut trocknet aus und die Schutzbarriere nimmt ab.

WOHLBEFINDEN  
HAUSHALT  
HAUSTIERE  
PFERDE  
KERAMIK  
GARTEN  
WASSERBELEBUNG  
LANDWIRTSCHAFT

**Effektive Mikroorganismen**  
Corina Blaase  
zertifizierte EM-Beraterin

**Der erfreulich freundliche EM-Shop**  
Riesebyer Str. 2  
24360 Barkelsby  
Tel. 04351 899191

Unsere Öffnungszeiten  
finden Sie online unter:  
[www.em-inntal.de](http://www.em-inntal.de)



Juckreiz, Spannungsgefühl, rissige Hautstellen oder auch Trockenheitsfältchen können die Folge sein.

bioesman steht für eine probiotische, zertifizierte Biokosmetik aus Österreich. Die Wirkung der eingesetzten Rohstoffe und Kräuter wird durch Effektive Mikroorganismen (EM) in den Naturkosmetikprodukten intensiviert. Die zusätzlichen Inhaltsstoffe wie Manju, Manju Meersalz, EM Keramikpulver und Korallenkalzium machen alle Produkte einzigartig. bioesman wirkt antioxidativ, zellregenerierend, zellerneuernd und entzündungshemmend und ist frei von synthetischen Emulgatoren, Tensiden, Duft- und Farbstoffen sowie 100 % tierversuchs- und gentechnikfrei.



Bei sehr empfindlicher Haut empfehlen wir zusätzlich die medizinische Hautpflege aus der Zunderschwamm Amadou REPAIR med Produktlinie.

Zunderschwamm Repair-Kosmetik der AMADOU MED Serie mit Glucaneo® (aus Bio Zunderschwamm) eignet sich z. B. zur kosmetischen Basispflege von Akne und unreiner Haut,

zur Basispflege von Neurodermitis oder zum Management von Schuppenflechte. Sogar der Einsatz zur Unterstützung der Pflege von Narben hat sich in der Praxis gut bewährt. Glucaneo® ist damit eine natürliche Alternative mit wissenschaftlich beschreibbarer Wirkweise und nachgewiesener Wirkung.

Nachhaltige Geschenke für Ihre Liebsten finden Sie in unserem Weihnachtmarkt (im EM-Laden und im Onlineshop). Meine persönliche Empfehlung: Wolke 7, ein wunderbares Energetik Spray für Vitalität und Regeneration. Der Name spricht für sich.



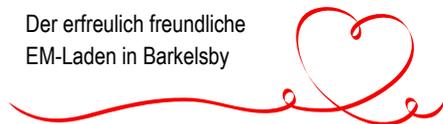
Im Herbst und im Winter fehlen vielen Menschen die Sonne und das Licht und sie tun sich schwer, durch die dunklen Wochen und Monate zu kommen.

Dabei haben genau diese Zeiten, in denen sich die Sonne scheinbar in die Erde zurückzieht und schon am späten Nachmittag unter dem Horizont verschwindet, eine Art „magische Kraft“, die uns in unsere Mitte bringt.

Eine gute Unterstützung, um an diese Kräfte anzudocken, ist Naturverbundenheit. Damit meine ich, dass wir uns (wieder) darauf besinnen, dass wir Teil der Natur und ihrer Kreisläufe sind. Auch wir dürfen uns eine Weile zurückziehen und ruhig werden.

Zum Jahresausklang wünschen wir Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und zuversichtlich. Im nächsten Jahr bieten wir wieder unsere beliebten Infonachmittage zu Themen rund um EM an. Wir freuen uns auf Sie.

Der erfreulich freundliche EM-Laden in Barkelsby



## Thema

# Licht ... lässt uns staunen, wundern, hoffen

In der Genesis erschafft Gott zuerst das Licht, da alles dunkel war. Licht wird der Finsternis als Partner zur Seite gestellt. Licht steht in Verbindung mit dem ersten Zeichen des Lebens und wird mit der Gegenwart Gottes und der Schöpfung in Verbindung gebracht: Licht = Lebensspender = Energie = Strahlung = Farben = Leben, hier auf diesem Planeten. Und so sehnen wir uns jedes Jahr aufs Neue nach vielen langern Winternächten und kurzen Tagen nach dem Licht langer, heller, sonniger Tage.

**Warum aber findet die höhere Quelle des Lichts, die dem Menschen innewohnt, in unserer Zeit oft so wenig Aufmerksamkeit?**

Das ist das innere, selten gesehene Leuchten des Menschen, sein eigenes ursprüngliches Licht, das ihn strahlen lässt. Durch sein Lebenslicht ist er nicht nur mit Sonne und Sternen verbunden, sondern mit allen höheren Kräften des Universums, die ihm das Leben geschenkt haben und alles Leben nähren und erhalten. In unserem heutigen, von Licht, Lärm und Elektromog überfluteten Leben laufen wir Gefahr, den Kontakt zu unserem wahren, universellen Licht mehr und mehr zu verlieren.

**Es gibt das sichtbare Licht und das verborgene Licht.**

Die Fähigkeit, das verborgene Licht zu sehen, ist der Menschheit heute weitgehend abhanden gekommen, z. B. die Fähigkeit, Äther, Auren und andere elektromagnetische Strahlungen zu sehen. Sie alle strahlen Licht aus. Auch ohne es zu sehen, können wir mit unserem inneren Licht in Kontakt sein, wenn wir Freude, Liebe, Mitgefühl und Inspiration empfinden.



von Christiane Schmidt,  
Weiss-Therapeutin, Mannheim  
Pressebeauftragte im Weiss-Institut

**Erhebende Gefühle erhellen das gesamte elektromagnetische System, das Teil unseres physischen Körpers und unseres Energiefeldes ist.**

Unsere Bewegungen sind dann leichter und weicher. Wir sind beweglich, strahlen von innen heraus und lieben es zu lachen. Wir sind beschwingt und inspirierend auch für andere, die sich gern von unserem Strahlen anstecken lassen. Von Jesus heißt es, er habe so hell gestrahlt und sei so leicht wie eine Feder gewesen, so dass er sogar auf dem Wasser gehen konnte.

**Wenn wir jedoch in Lebensumständen gefangen sind, die bedrücken und einengen und längere Zeit licht- und freudlos sind, verhärten sich Gedanken, Gefühle und Handlungen. Wir werden lustlos und schwer. Die vielfarbige Ausdruckskraft unseres inneren Leuchtens nimmt ab. Je weniger**

wir mit unserem inneren Licht und allen Farben unserer Lebendigkeit in Kontakt sind, desto mehr wird unser Leben vom gewohnheitsmäßig-automatischen und roboterhaften Bewegungszentrum gesteuert und desto weniger kann unser inneres Licht diese Verhärtungen durchdringen und strahlen. Ein Teufelskreis.

**Manchmal kann es sogar hilfreich sein, unangenehme Situationen routinemäßig ohne innere Beteiligung durchzustehen** und ungeliebte Aufgaben zuverlässig wie ein Roboter zu erledigen, ohne wirklich beteiligt zu sein. Tun wir das aber immer wieder und längere Zeit, betäubt das Gewohnheitsleben Seele, Körper und Geist. Dann vermissen wir die Freude, das Funkeln in unseren Augen und die Aufregung, morgens mit gutem Grund aus dem Bett zu springen. Wir leiden!

**Oft sucht der Mensch dann Trost in scheinbar entspannenden Gewohnheiten und Süchten –** und findet längere Zeit nicht aus diesen betäubenden Sackgassen heraus. Statt zu erkennen, dass das Gewohnheitszentrum ein Eigenleben entwickelt und sich der bewussten Kontrolle entzogen hat, bestraft sich der Mensch ebenso gewohnheitsmäßig selbst, wirft sich Willensschwäche vor und verliert die Selbstachtung. Dies ist keine Lösung, sondern eine Einbahnstraße, die zu weiterer Betäubung auffordert.

Um zu beschreiben, **wie Gewohnheiten und Süchte aus einer anderen, lebensbejahenden und hoffnungsvollen Perspektive verstanden und losgelassen werden können**, veröffentlichte Amir Weiss im Dezember 2020 sein erstes Buch: „Gewohnheiten ändern und Süchte loslassen“. Er stellt zentrale Fragen: „Wer oder was kontrolliert mein Leben? Wonach suche ich denn immerzu? Habe ich, materiell gesehen nicht alles, was ich brauche? Vielleicht sogar zu viel? Was fehlt mir denn wirklich?“

**Haben wir den Kontakt zu unserem inneren Licht, zu einem sinnerfüllten Leben verloren?** Wie können wir es wiederfinden? Geprägt von einer Gesellschaft, die sich nicht mehr wesentlich an menschlichen Werten orientiert, haben wir früh gelernt, uns anzupassen und nicht mehr auf unsere Sehnsüchte zu hören und ihnen zu folgen. Anstatt unser Potenzial zu entfalten, verfangen wir uns in Routineschleifen und dem scheinbar unvermeidlichen Stress des Alltags. Doch warum lassen wir das zu, oft gegen unseren eigenen Willen?

**Geben wir uns zu oft der Bequemlichkeit des allzu Vertrauten hin, betäuben wir** Unzufriedenheit und daraus resultierenden Stress auch durch alltägliche Genussmittel wie Nikotin, Zucker, Alkohol. Diese scheinen zunächst entspannend zu wirken. Sie sind auch Licht, das jedoch schnell



vergeht. Langfristig belasten sie die Gesundheit, schwächen die Entscheidungsfreiheit und führen zu noch mehr Stress. Was den ursprünglichen Stress verursacht hat, bleibt unsichtbar und schadet weiter, solange wir den Kreislauf dieser Mechanismen nicht verlassen.

**Amir Weiss ermutigt uns gerade jetzt, die Freiheit der Wahl und die Kraft des inneren Lichts neu zu entdecken.** Jeden Morgen können wir uns mit neuem Vertrauen dafür entscheiden, so zu sein, wie wir ursprünglich geschaffen wurden, als einzigartige menschliche Wesen. Gerade jetzt, in einer Welt, die sichtlich um neue Orientierung ringt, können wir uns entscheiden, das Licht unseres Lebens neu auszurichten und uns und der Welt jeden Tag aufs Neue unser ursprünglich helles Leuchten zu schenken.

Zum Buch: [weiss-institut.de/buch-weiss-methode](http://weiss-institut.de/buch-weiss-methode) und zum Weiss-Institut: [weiss-institut.de](http://weiss-institut.de)

Eckernförde	Hamburg
Sa. 22. Jan. 2022	So. 23. Jan. 2022
Sa. 5. März 2022	So. 6. März 2022
Sa. 9. April 2022	So. 10. April 2022
Sa. 4. Juni 2022	So. 5. Juni 2022
Sa. 16. Juli 2022	So. 17. Juli 2022
Sa. 3. Sept. 2022	So. 4. Sept. 2022
Sa. 15. Okt. 2022	So. 16. Okt. 2022
Sa. 12. Nov. 2022	So. 13. Nov. 2022
<b>Weiss-Institut</b> Seminarhaus ImPulse Gasstraße 5 24340 Eckernförde 04351 4824900 <a href="http://weiss-institut.de/eckernfoerde">weiss-institut.de/eckernfoerde</a>	<b>Weiss-Institut</b> ICH-Resilienzzentrum Tarpenbekstr. 93 a 20251 Hamburg 040 42236919 <a href="http://weiss-institut.de/hamburg/">weiss-institut.de/hamburg/</a>

**Endlich Schluss mit der Sucht!**

# Zuckerfrei Rauchfrei Leben ohne Alkohol Einfach Abnehmen

Behandlungstage in  
**Eckernförde**  
und in  
**Hamburg**

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

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

Amir Weiss  
Begründer der  
Weiss-Methode

# The Power of L ...

ist der Titel diverser zu findender Lieder bei YouTube. The „Power of Light“ findet sich dort auch, entspricht jedoch nicht so ganz meinem Geschmack. Aber die Kraft des Lichtes ist auf die ihre Weise ähnlich „powervoll“ wie die der Liebe, ohne hierbei romantisch verklärend klingen zu wollen.



von Dr. med. Harald Lemke,  
樂海龍 lè hai lóng

Eine hervorragende Option, mit der Kraft des Lichtes eine Person auf ein höheres „Energieniveau“ zu heben, ist die Laserblutbestrahlung. Freilich müssen hierfür ein paar Voraussetzungen erfüllt sein (passende Rohstoffe für unsere Zellen, z. B. Coenzym Q etc.), doch sobald all das gegeben ist, lassen sich mit den passenden Wellenlängen die Mitochondrien in den Zellen gewinnbringend stimulieren. Ein bisschen wie beim Kamin: Man benötigt das Feuerholz und dann brennt das Feuer.

„Blau“ (es Licht) wird am ersten Komplex der mitochondrialen Atmungskette (NADH) absorbiert, „blau und rot“ am terminalen Komplex (= Cytochrom C), wobei blau hier eine fünfmal höhere Absorption aufzeigt. Der Prozess dazwischen ist ein bisschen zu träge zu erörtern, am Ende aber ist die ATP (= Adenosintriphosphat)-Produktion gesteigert und ATP ist am Ende DER Energielieferant. Diese Therapieform setze ich begleitend zu anderen sehr gern bei verschiedenen Formen der Erschöpfung bis hin zum Burnout ein.

Aber mittels „Licht“ lässt sich z. B. auch antiviral therapieren – und eigentlich wussten wir bereits zu Anfang der C-Pandemie irgendwie doch, wie man Patientinnen und Patienten wirkungsvoll begleitend hätte behandeln können, ohne ausschließlich auf „Pharma“ setzen zu müssen. Michael Weber et al. (einer von zwei Michael Webers, die sich intensiv mit Laserakupunktur und Lasertherapie befassen) vermochten jedoch erst im Januar 2021, ihre Ergebnisse mit der Laserblutbestrahlung im Sinne einer photodynamischen Therapie online vorzustellen. Dias et al.\* z. B. aber berichteten bereits im Mai 2020 hierüber. Irgendwann zwischen Mai 2020 und Februar 2021 dann durfte eine meiner „Lieblings-Laserfirmen“ eine spezifische, dafür geeignete Form des Lasers für den Mund-/Rachenraum plötzlich auch nicht mehr in die Produktion geben – die mir gegenüber benannte Begründung war zwar hanebüchen, aber über Weiteres sollte man besser nicht spekulieren, denn sonst hat man schlaflose Nächte.

Jedenfalls schreiben Weber et al.\*\*: „... die Anwendung von Licht in der Medizin [ist] nicht neu: Bereits 1903 wurde der Nobelpreis für die Entdeckung verliehen, dass Ultraviolettlicht erfolgreich zur Behandlung von kutaner Tuberkulose eingesetzt werden kann.“ Sie schreiben weiter: „Das Verfahren der Photodynamischen Therapie besteht aus drei Komponenten: einer durch Licht aktivierbaren Substanz (Photosensitizer), dem im

Gewebe vorhandenen Sauerstoff und Licht. Nach Gabe des Photosensitizers (z. B. in Kapselform, per Infusion, in Cremes oder auch Sprühlösungen) wird dieser nach einer gewissen Zeitspanne mit Licht geeigneter Wellenlänge bestrahlt und dadurch aktiviert. Durch photophysikalische Prozesse entstehen in der entsprechenden Körperregion dabei Substanzen – primär reaktive Sauerstoffspezies –, die Viren, Bakterien oder Tumorzellen schädigen und an der Vermehrung hindern.“ Und weiter: „Das Verfahren wird unter anderem in der Transfusionsmedizin eingesetzt, da durch Viren oder Bakterien kontaminierte Blutproben auf diese Weise effizient und kostengünstig sterilisiert werden können. Besonders interessant sind in diesem Zusammenhang zwei Studien aus den USA aus den Jahren 2016 und 2020, in denen nachgewiesen werden konnte, dass auch Coronaviren (MERS-CoV und SARS-CoV-2, dem Erreger der aktuellen Covid-19-Pandemie) unter Laborbedingungen mit äußerst hoher Effizienz durch PDT inaktiviert werden können.“ \*\*\*

## Das Fazit von Weber et al.:

„Nachdem bereits in zahlreichen In-vitro-Studien die Effektivität von Photodynamischer Therapie gegen verschiedene Viren einschließlich des neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) nachgewiesen werden konnte, ist die hier präsentierte Studie der erste Beleg für die Wirksamkeit dieses Therapieansatzes bei akut infizierten Patienten: Bei allen mit PDT behandelten Patienten [Anm. meinerseits: 20 Patienten im Alter zwischen 18 und 80], die positiv auf Covid-19 getestet wurden, konnte die Viruslast binnen weniger Tage signifikant gesenkt werden, bei 70 % der Patienten sogar so weit, dass nach 5 Tagen bereits ein negatives Testergebnis vorlag. Gleichzeitig konnte bei allen 20 Patienten ein starker Rückgang der klinischen Symptome beobachtet werden.“

„Im Vergleich dazu gab es bei einer Kontrollgruppe mit 20 Patienten, die eine konventionelle medikamentöse Therapie erhielten, innerhalb von 5 Tagen



keinen signifikanten Rückgang der Viruslast oder der klinischen Symptome, während zwei Patienten sogar intensivmedizinisch betreut werden mussten.“

„Die PDT Behandlung sollte dabei in frühen Krankheitsstadien eingesetzt werden, um die Entwicklung von schweren Krankheitsverläufen mit Krankenhausaufenthalt vorzubeugen, sodass Patienten ihre Erkrankung in der häuslichen Umgebung auskurieren können ...“

Von den Klasse-3B-Lasern wissen wir zudem auch, dass jene eine antientzündliche Wirkung\*\*\*\* sowie eine regenerierende\*\*\*\*\* und schmerzreduzierende Wirkung\*\*\*\*\* entfalten (können). Die Bestrahlung z. B. des Tibiakopfes erlaubt zudem die Stammzellenanregung.

Bei den LLLT (= Low Level Lasertherapie) Behandlungen gibt es kurzfristig eintretende Effekte sowie Kaskaden, die angestoßen werden und über einige Tage eine Wirkung entfalten, nicht selten mit einem Wirkmaximum um den dritten Tag herum, bevor der zellulär angetriggerte Effekt langsam wieder abzuklingen beginnt. Daher macht es gerade zu Beginn einer Behandlung Sinn, eine solche ca. 2 bis 4 Tage nach dem Ersttermin zu wiederholen.

In der sogenannten „Augenakupunktur“ (nach B.) entfaltet die Laserakupunktur zudem einen weiteren immensen Vorteil: Das mit der Nadelakupunktur hier betriebene Verletzen von Gelenkräumen, das man gern vermeiden darf, fällt fort und eine vollkommen schmerzlose Therapie ist möglich.





Das hört der eine oder andere zwar nicht gern, weshalb ich auch schon von einer spezifischen Therapeutenliste ausgeschlossen wurde, aber Fortschritt sollte nicht zugunsten problematischer Denkmodelle ignoriert werden – und so setze ich in der Behandlung von Augenerkrankungen zudem spezifische Lichtverfahren ein. Bei der trockenen AMD mit Drusen konnte hier z. B. schon durch den Kollegen Klinkenberg (Augenarzt in der Schweiz) in Zusammenarbeit mit Dr. Schikora im Rahmen einer Anwendungsbeobachtung an 35 Patienten gezeigt werden, dass mit Hilfe einer speziellen Wellenlänge eine „signifikante Drusenrückbildung“ induziert werden konnte und „die Progression der trockenen Form der altersbedingten Maculadegeneration oft nicht nur gestoppt wurde, sondern die Verzerrungen des zentralen Sehfeldes zurückgebildet wurden.“

Bei aller wissenschaftlichen Aufrichtigkeit: Diese Arbeit liegt mir seitens der Kollegen persönlich schon seit einigen Jahren vor, doch, soweit ich weiß, ist hier bislang jedoch noch keine Veröffentlichung erfolgt. Allerdings ist auf diesem Gebiet, aktuell durch die Arbeiten der Firma LumiThera, einiges in Bewegung gekommen.

Da es für alles heute einen „Disclaimer“ geben muss, weise ich darauf hin, dass man nicht einfach irgendeinen Laser zur Selbsttherapie einsetzen kann. Nicht nur muss man um Wellenlänge, Zellkaskaden und mehr wissen, sondern auch um die geeignete Menge Energie pro Fläche und Punkt, die erforderlich ist, um erwünschte und nicht gegebenenfalls unerwünschte Effekte zu erzielen. Die „Kraft des Lichtes“ aber ist bei Beachtung all dieser Dinge so überwältigend, dass ich die LLLT in meinem Behandlungsspektrum schon lange nicht mehr missen mag.

**Auf das Licht!**

\* Photodiagnosis Photodyn Ther. 2020 Sep; 31: 101804. Published online 2020 May 8. doi: 10.1016/j.pdpdt.2020.101804 COVID-19: Beyond the virus. The use of photodynamic therapy for the treatment of infections in the respiratory tract

\*\* Akupunkt Aurikulomed. 2021; 47(1): 29–34. Published online 2021 Jan 1. German. doi: 10.1007/s15009-021-5701-x Anti-viral Photodynamic Therapy in Covid-19 Management: A Novel Approach in Treating Patients in Early Infection Stages

\*\*\* [17. Keil SD, Ragan I, Yonemura S, et al. Inactivation of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 in plasma and platelet products using a riboflavin and ultraviolet light-based photochemical treatment. Vox Sang. 2020;6:495–501. doi: 10.1111/vox.12937 ]

\*\*\*\* Arthritis Res Ther. 2013;15(5):R116. doi: 10.1186/ar4296. Effect of low-level laser therapy on the expression of inflammatory mediators and on neutrophils and macrophages in acute joint inflammation

\*\*\*\*\* Nerven, Gelenke etc. – Lasers Med Sci. 2014 Jan;29(1):351-7. doi: 10.1007/s10103-013-1355-9. Epub 2013 May 29. Effects of early and delayed laser application on nerve regeneration etc.

\*\*\*\*\* [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4743666/MOJ\\_Orthop\\_Rheumatol](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4743666/MOJ_Orthop_Rheumatol). Author manuscript; available in PMC 2016 Jun 9. Published in final edited form as: MOJ Orthop Rheumatol. 2015; 2(5): 00068. Published online 2015 Jun 9. doi: 10.15406/mojor.2015.02.00068 The Use of Low Level Laser Therapy (LLLT) For Musculoskeletal Pain. Howard B Cotler,1,2,\* Roberta T Chow,3 Michael R Hamblin,4,5,6 and James Carroll7

Praxis für Ostasiatische Heilverfahren  
und Integrative Medizin 樂海龍

**Dr. med. Harald Lemke**

privatärztlich und Selbstzahler  
Bahnhofstrasse 11, 1. Stock  
24340 Eckernförde  
04351 4829152  
praxislemke@googlemail.com

## Vom Gleichgewicht der Kräfte, dem Annehmen der Dunkelheit, und dem Strahlen aus dir selbst heraus in die Welt ...

**Es ist Winter und wir befinden uns in der Zeit der tiefsten Dunkelheit auf allen Ebenen. Jetzt geht es darum, in der eigenen Ruhe anzukommen. Sich sammeln, sich neu ordnen dürfen und sich seiner Wurzelkraft bewusst werden.**

Das Leben hat sich an den dunkelsten Ort im Bauch von Mutter Erde zurückgezogen, um dort auf die Erneuerung des Frühlings zu warten. So wie mit dem ersten Tag der Blutung und der Zeit der Dunkelmondin auch wieder ein neuer Zyklus beginnt.

Ich empfinde diese Zeit immer als sehr kraftvoll und magisch. Vielleicht, weil es in der Dunkelheit und klaren Präsenz des Winters oft leichter fällt, ein Gefühl, eine Ahnung von dem zu bekommen, was mich im Kern meiner Persönlichkeit, in meinen Wurzeln wirklich ausmacht. Wohin ich gehöre und wie ich aus mir in die Welt hinaus strahlen und mich zeigen möchte.

Ja, der Wechsel der Jahreszeiten erinnert mich immer wieder an die zyklischen Kreisläufe von Leben und Tod. Also dem, was jede Frau auf ihre ganz individuelle Weise verkörpert. Denn zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens birgt die Frau einen Teil der dunklen sowie hellen Energien in sich. Es gibt keine festen Grenzen zwischen den einzelnen Phasen. Sie gehen immer fließend ineinander über und erlauben es uns, auf eigene Weise mitzufließen, mitzuschwingen. Sich immer wieder erneuern zu dürfen, sich auszubalancieren und neue Kraft, Kreativität und Lebensfreude zu schöpfen.

In meiner Form der Schoßraum- und Lebensbegleitung sowie in meinen Kursen und Work-



shops finden deshalb die Themen rund um das Zyklusbewusstsein und dem, was Frau sonst so bewegt, und geprägt hat, manchmal auch in ihrem Lebensfluss behindert, ihren Raum. Mit sich selbst und der Vielfalt seiner eigenen Persönlichkeit ins Fühlen, Verstehen und Fließen zu kommen, darin unterstütze und begleite ich. Denn es darf sich leicht und frei anfühlen, dem eigenen Lebensweg strahlend zu folgen.

Mehr zu mir, meiner Arbeit, meinen Luna Yoga® Kursen und Workshops, in denen freies Tanzen und unsere Archetypen auch mit dabei sein dürfen, findest du unter [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)



# Wahrheit ist Licht

## Von der Wahrheit, die von innen kommt

Wahrheit ist Licht. Kürzlich las ich diesen Satz in einem Buch. Es ging um die geistige Welt und darum, dass dort Wahrheit und Licht identisch sind.

Ich lasse den Satz in mir nachklingen. Wie spiegelt sich das in unserer materialistischen Welt?

Da gibt es so viele Irrlichter.

Wir haben in unserem Menschenleben gelernt, die Wahrheit außen zu suchen. Bei den Lehrern und den Ärzten. Bei den Politikern und den Priestern. Bei den Wissenschaftlern. Bei den Eltern. Je nach Geschmack auch in den Medien, bei Presse, Fernsehen, Internet. Immer ist jemand da, der uns die Wahrheit sagt. Diese Wahrheit von außen erscheint so überzeugend, ich bin immer wieder erleichtert, wenn ich von jemandem gesagt bekomme, wie es wirklich ist. Allerdings kommt nach einiger Zeit auch ein schaler Geschmack dazu: Wieso gibt es so verschiedene Wahrheiten? Wieso widersprechen sich die Wahrheiten so sehr? Zum Glück hat die Wissenschaft auch dafür Erklärungen und so geht es immer weiter und weiter ...

Das alles hat nichts mit dem Licht zu tun. Und nichts mit der Wahrheit.

Ich bin überzeugt, dass Wahrheit nicht von außen kommen kann, sondern nur von innen. Wahr ist, was ich erlebe, was ich sehe und fühle und höre. Wahr ist, dass ich das Rauschen der Bäume und das Singen der Vögel höre. Wahr sind die Herbstkälte der Luft auf meiner Haut und der Verkehrslärm, der meine Ohren trifft. Wahr ist der Mensch, der vor mir steht und wirklich ist. Wirklicher als das Handy, das mir in meiner Hosentasche Illusionen zuraunt, die wieder Irrlichter sind.



Aber wie erkenne ich die Wahrheit von innen? Und wie unterscheide ich sie von den Irrlichtern meiner Gewohnheiten, Meinungen und Befindlichkeiten, die wie Spiegel der äußeren Irrlichter sind? Woran soll ich meine Entscheidungen orientieren?

Die Wahrheit von innen lebt in einem Raum, der meist vielfach verschlossen ist, gesichert mit Vorhängeschlössern, Mauern und Burggräben aus Regeln, Glaubenssätzen, Denkmustern.

Ein Geheimnis der Wahrheit von innen, wie ich sie kenne, ist, dass sie nicht kämpft. Sie ist immer da und nicht mit Ketten zu fesseln. Sie spricht immer. Aber sie spricht leise. Sie spricht ohne Aufregung. Wir können sie auch immer hören, wenn wir möchten. Aber meistens möchten wir nicht, weil wir Angst haben.

Ein weiteres Geheimnis der Wahrheit von innen ist das Glück. Wenn wir der Stimme zuhören, die da von innen kommt, und wenn wir eine Entscheidung nach ihr ausrichten, dann kann ein Glücksgefühl in uns entstehen, das alle Irrlichter von außen und innen überstrahlt und das uns wärmt. Wir nehmen unsere eigene Sonne in uns wahr, im Herzen, verbunden mit der universellen Sonne.



Diplom-Gesangspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ich bin zutiefst überzeugt, dass alle Menschen diesen Raum der Wahrheit in sich haben. Mein innerstes Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, diesen Raum in sich zu finden, auf dass das Licht immer stärker werde.

### Ich arbeite mit

- Menschen, die in ihre eigene Mitte finden wollen
- Menschen in Lebenskrisen
- Menschen an klaren oder unklaren Lebensfragen
- Menschen und deren unbewältigten Themen wie Trauer, Konflikte oder Schuld
- Menschen mit Depressionen und deren Formenkreisen
- Menschen mit Angstsymptomatiken
- u. a.

### Mittel in meiner Arbeit sind

- Lauschen und Gespräch z. B. Arbeit mit Anteilen/Fokussing
- Gesang, musikalische Improvisation, andere künstlerische Mittel
- Körperintelligenz
- Kristallklangschaalen
- energetisch-geomantische Heilweisen

## Sing your Song - Finde dein Herzenslied



Klangbewegung -  
EvaMaria Siebert

Dipl. Gesangspädagogin  
BSc Psychologie  
HP Psychotherapie  
Musikalische-  
Prozessbegleitung

Bad Oldesloe  
Tel: 04531-895743  
www.klangbewegung.org  
klangbewegung@posteo.de

# Wenn die Zahnräder knirschen – oder: Warum es nur eine wirklich wichtige Frage gibt



von Christiane Larissa Apel

**Es ist anstrengend im Moment.**

**Eine merkwürdige Energie ist um uns herum und in uns. Wohin ich schaue, überall kracht es, brechen Systeme zusammen, tauchen alte, nicht mehr dienliche Aspekte auf und schreien regelrecht nach Erlösung. Wir leben in einer Zeit, in der nichts mehr verheimlicht, übersehen oder verleugnet werden kann.**

Alle Emotionen und Gedanken, vergangene und verdrängte Erfahrungen, unterdrückte Wahrheiten – egal ob persönlich, systemisch oder kollektiv – all das bahnt sich seinen Weg an die Oberfläche. An die Oberfläche der Gesellschaft, unserer Seele, unseres Lebens, unseres Planeten.

Nichts ist mehr einfach. Die Zeiten, in denen wir am Wahlabend um 18:05 Uhr wussten, wer uns die nächsten vier Jahre regieren wird, sind endgültig vorbei.

Nichts ist mehr einfach. Das gilt für Regierungsbildungen genauso wie für uns selbst.

Wir sind in einer Übergangszeit. Die Welt, die Gesellschaft, unser Blick auf das Außen und in unser Inneres wandelt sich. Dieser Übergang, diese Wandlung, sie dauern, sie brauchen Zeit und Geduld. Einen langen Atem.

Der Übergang in die bessere Welt, die wir uns erträumen, geht nicht reibungslos, fließend, harmonisch, sanft.

Die zwei Welten passen noch nicht zusammen; die Zahnräder knirschen, es ruckelt, reibt sich, quietscht.

Grundsätzlich halte ich die Frage „Was soll mir das sagen, was lehrt es mich?“ für sinnvoll und richtig, es ist der gängige spirituelle Blick auf die Welt:

**Alles hat mit allem zu tun.**

Aber er kann auch blockieren, er ist manchmal zu mental, fast intellektuell: „Wenn ich die Parallele sehe und verstehe, ist das Problem gelöst.“

Wenn wir den Wandel mitgehen und das Neue mitgestalten wollen, wenn wir nicht wollen, dass alles über uns hinwegrollt, müssen wir uns auf die emotionale Ebene begeben. Müssen uns einlassen auf diese Wellenbewegung und die Kraft, die hinter all dem Konkreten liegt. Und das „Dahinter“ ist das Licht.

Nur so können wir mitgestalten und erschaffen. Mein einziger Kompass und Maßstab bei dem, was ich tue, denke, anschau und aufgreife, ist deshalb die Frage:

Dient es dem Licht in mir?

Fühlt es sich hell und licht an?

Macht es mich frei oder engt es mich ein?

Lässt es mich wachsen oder macht es mich klein?

Das Licht, das in mir und das im Außen, ist die einzige Kraft, die das Chaos aushaltbar macht, mich voranbringt, mich lehrt, wie es weitergehen kann.

Vielleicht tun sich bei dieser Forschungsreise ganz neue Ideen auf, im Umgang miteinander und für das, womit ich mich beschäftige, vielleicht möchte ich mich plötzlich mit anderen Menschen umgeben, mein Verhalten ändern, meinen Blick auf die Welt, einfach nur still sein und lauschen, ganz aktiv werden ...

Neue Wege fordern Mut! Machen manchmal Angst.

Aber wenn wir uns die Mühe machen, hinter diese Angst zu spüren, dann werden wir die Antwort wahrnehmen und werden wissen, ob es in uns heller wird.

Und dann ist es der richtige Weg.

Alles, was mir in letzter Zeit begegnet, betrachte ich unter diesem Aspekt, es ist meine einzige Messlatte: Dient es dem Licht in mir.

Wenn das Licht in unserem Inneren unser einziger Fokus ist, bleibt dem Außen nichts anderes übrig, als zu folgen.

Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Im Grunde ist es ganz einfach.

Den ganzen Beitrag finden Sie unter <https://www.larissa-apel.de/blog/>



Alltägliche & spirituelle Lebensbegleitung

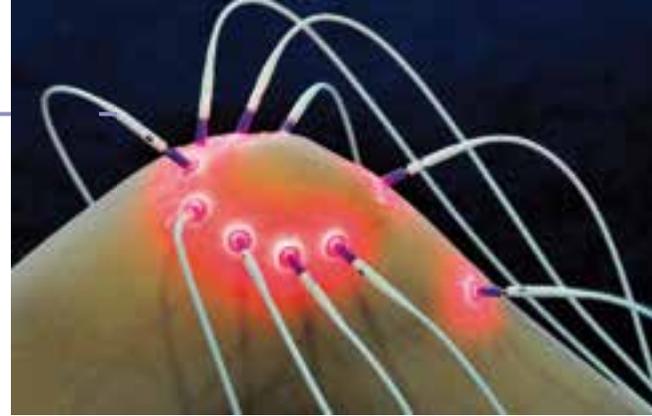
**Aurameisterin,  
Bioenergietherapeutin,  
Elise Mila Trainerin  
Einzeltermine,  
Channelings, Einweihungen,  
Fernbehandlungen  
in Altenholz / Kiel.**

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



# Lasertherapie ist gefragter denn je – und so aktuell wie nie zu vor

Der Laserneedle ist ein Laser, dessen Strahlung mit einer Wellenlänge von 660 Nanometern im Rot- und Infrarotbereich arbeitet. Im Gegensatz zum chirurgischen Laser arbeitet der Laserneedle in einem Lichtwellenbereich, in dem keine zellverändernde Wärmeentwicklung des Körpergewebes entsteht. Durch die Laserneedle-Technik ist es zum einen möglich acht Akupunkturpunkte simultan zu stimulieren bzw. pathologisch verändertes Gewebe lokal zu behandeln.



Die weniger als einen Millimeter breiten Laserneedeln werden mithilfe einer Schutzkappe völlig schmerzfrei auf die Haut aufgesetzt und entfalten ihre therapeutische Wirkung mehrere Zentimeter tief in das zu behandelnde Gewebe.

Laserneedle-Akupunkturneedeln sind hinsichtlich ihrer Reizwirkung am Akupunkturpunkt, äquivalent zu Metallnadeln. Eine ausreichend hohe optische Leistungsdichte an der Kontaktfläche Lasernadel/Haut bewirkt ein Reizpotential in den schmerzhaften Strukturen des Akupunktur- bzw. Triggerpunktes. Dieses Reizpotential wird, im Gegenzug zu Metallnadeln, kontinuierlich und konstant aufrechterhalten. Während die Reizstärke einer Metallnadel sofort nach dem Einstich rapide abfällt, ist bei der Laserneedle-Akupunktur die Reizstärke über die gesamte Behandlung konstant hoch. Durch die mit Lasernadeln möglich Lokalisierung wird die medizinische Behandlung nur auf das therapeutisch relevante Areal beschränkt,

benachbartes gesundes Gewebe wird nicht unnötig exponiert. Wie alle Lasertherapieverfahren ist auch die Laserneedle-Mikrotherapie eine völlig schmerzfreie, geräuschlose und nicht invasive Behandlungsmethode.

## Was kann das Gerät leisten?

Folgende Wirkungen wurden in medizinischen Studien nachgewiesen:

- Regeneration von Knochen- und Knorpelzellen
- allgemeine Zellregeneration
- antiphlogistische Wirkung in Hautzellen
- Abbau von Entzündungen
- Abbau von Ödemen
- Schmerzreduktion
- Stimulation von Wundheilungsprozessen
- Erhöhung der peripheren kapillaren Blutzirkulation

## Mit sehr guten Ergebnissen wurden behandelt:

- Arthrosen 1–3 Grad
- Chondropathien 1–3 Grad
- aseptische Knochennekrosen
- Ödeme, Frakturen
- rheumatische Gelenkerkrankungen
- Sehnenentzündungen
- Rückenerkrankungen

Die Laserneedle-Therapie wird vorrangig bei orthopädischen Krankheiten eingesetzt. Neben der Schmerzlinderung stehen hier die regenerativen Wirkungen der Lasernadelstrahlung im Knorpel- und Knochengewebe im Vordergrund. Osteonekrotische Areale werden durch die Kontaktstrahlung mit Lasernadeln weitgehend regeneriert. Die Laserstrahlung regeneriert signifikant den Zellstoffwechsel der Knochen aufbauenden Zellen, der Osteoblasten. Im Ergebnis wird das Aufbau-Abbaugleichgewicht auf die Knochen-substanz aufbauende Seite verschoben und eine verstärkte Mineralisation induziert. Knorpelgewebe wird strukturell stabilisiert (Fibrinogen, Kollagen), die Hyaluronsäure sowie die Proteoglykansynthese werden erhöht.



## Einsatz von blau-roter Laserstrahlung

Die Laserneedle-Fototherapie basiert auf den modernsten Ergebnissen der dermatologischen Forschung. Das therapeutische Prinzip beruht darauf, gleichzeitig blaue und rote Laserstrahlung auf die betroffenen Hautareale einwirken zu lassen.

Die rote Laserstrahlung führt im Hautgewebe zu einer Verbesserung der Zellenergie (ATP-Synthese), der Mikrodurchblutung, sowie der Sauerstoffsättigung.

Die blaue Laserstrahlung beeinflusst hingegen sehr prägnant den immunologischen und bakteriologischen Zustand des Hautgewebes. Damit ist diese Behandlungsform nahezu optimal geeignet folgende dermatologische Diagnosen langfristig zu therapieren:

- Ekzeme
- Pilzkrankungen
- offene Wunden
- Neurodermitis
- Psoriasis
- Akne vulgaris
- Vitiligo

Im Unterschied zur derzeitigen UVA1 Standardtherapie stellt die Bestrahlung mit 405 nm Lasernadeln jedoch eine völlig UV-freie Behandlung dar, die keinerlei Krebsrisiken enthält und damit auch bei Kindern unbedenklich angewandt werden kann.



**Klangcode.de**  
Atlas- und Wirbelsäulen-Sitzungen  
Laserneedle-Sitzungen  
Vagusnerv Seminare

Dagmar Längert  
Holm 45  
24392 Süderbrarup  
kontakt@klangcode.de  
04641 9862191

# Ich hüte das Licht in der Dunkelheit

Dieses Lied kam vor ein paar Tagen zu mir. Und so wie dieses scheint es, als seien alle meine Lieder eigens dafür gekommen, uns hilfreich durch diese Zeiten des Wandels zu begleiten. Ich nehme in mir wahr, wie ich immer tiefer in diese Lieder hineinwache und die Bedeutung dessen, wovon sie singen, mehr und mehr durchdringe und lebe. Schon so lange singe ich davon, dass in der tiefsten Dunkelheit das Licht neu geboren wird. Dabei wird mir immer klarer, dass wir nicht über das Licht sprechen können, ohne uns auch mit der Dunkelheit zu befassen. In einer dualen Welt kann das Licht nicht ohne die Dunkelheit existieren und ich wage zu behaupten, so lange wir die Dunkelheit verdammen, bleiben wir in unserer dualen Weltsicht gefangen.

Das Licht ist für mich der göttliche Lebensfunke, der Same, Bewusstheit und allumfassende Liebe, die in uns allen existiert. Dunkelheit steht für mich für den empfangenden Schoß, für die schützende irdische Hülle, die uns umfängt und nährt, und auch für das Unbewusste oder Unterbewusste. Damit ist das Licht für mich eine männliche, die Dunkelheit eine weibliche Kraft, die nebeneinander und miteinander existieren, und es ist keinerlei Wertung hiermit verbunden. Wenn heute von dunklen Energien als von etwas Bösem gesprochen wird, ist das für mich eine Verdrehung, die uns eine patriarchal verzerzte Weltsicht vermittelt und mitverantwortlich ist für das kollektive Trauma, das in uns allen wirkt.

Trauma erzeugt die Illusion von Trennung. Trauma zersplittert uns und führt dazu, dass wir uns nicht mehr mit anderen Menschen verbunden fühlen. Es entsteht eine Atmosphäre von Angst und Miss-

*Ich hüte das Licht in der Dunkelheit  
Hüte das heilige Feuer  
Ich hüte das Licht in der Dunkelheit  
Bleibe hier*

trauen, wie wir derzeit schmerzhaft an den vielen Gräben, die sich durch unsere Gesellschaft ziehen, erkennen können. Trauma hat die Eigenschaft, unser Licht so sehr zu zerfasern, bis es von der Dunkelheit einfach verschluckt wird. Wir erkennen es daran, dass wir vergessen, dass wir einen göttlichen Funken in uns tragen. Wir verlieren unsere Klarheit und unsere Bewusstheit, unser Herz wird eng und verschließt sich und wir finden uns in Situationen wieder, in denen wir uns in alten Mustern verlieren, im Recht-haben-wollen, in Be- und Verurteilungen, Ignoranz, Hass und Angst.

Dieses Trauma betrifft uns nicht nur individuell, sondern global. Wie wir heute wissen, gibt es kollektive Traumata, die sogar über Generationen vererbt wurden. Diese wirken sich systemisch auf so gut wie alle Bereiche der Gesellschaft aus. In Folge dessen blicken wir heute weltweit auf Umweltzerstörung, Ausbeutung, Manipulation, Korruption, Unterdrückung, gesellschaftliche Unruhen, Kriege, Armut, Hunger, Krankheiten, Depressionen und vieles mehr.

Gesellschaftlich stehen wir an einem entscheidenden Wendepunkt der Geschichte, an dem wir jetzt die Möglichkeit haben, diese Traumata zu heilen. Die größte Heilung geschieht für mich dadurch, dass wir uns wieder an unser Licht erinnern, unseren göttlichen Kern, an unser wahres Sein und an das, wofür wir hier sind, um dann unser Licht zu hüten und uns in den irdischen Schoß, unser menschliches Sein, hinein zu entspannen. Wahrhaft Mensch zu werden auf diesem Planeten, bedeutet für mich, Licht und Dunkelheit als polare Kräfte in uns zu vereinen.



Das Feiern der Jahreskreisfeste bietet mir dafür seit vielen Jahren einen unterstützenden und hilfreichen Rahmen für Bewusstwerdung und Heilung. Und spannenderweise verbinden uns insbesondere die Feste der dunklen Jahreszeit mit der Lichtkraft. Zur Wintersonnenwende, dem dunkelsten Tag des Jahres, wird in jedem Jahr das Licht neu geboren. Schon lange, bevor es das Weihnachtsfest in der heutigen Form gab, haben Menschen die Wiedergeburt des Lichts gefeiert. Dieses Fest gab den Menschen Hoffnung und lebenserhaltende Kraft in Zeiten, in denen genügend Nahrung und Wärme nicht selbstverständlich waren.

Heute gibt uns das Feiern der Jahreskreisfeste die Möglichkeit, unsere Seele zu nähren und uns rückzuverbinden an unsere wahrhafte Natur. Die Kraft des Kreises hilft uns, uns wieder anzubinden und zu erfahren, dass wir mit dem, was uns innerlich bewegt, nicht allein sind. Das Fest der Wintersonnenwende unterstützt mich in jedem Jahr wieder in besonderer Weise, mich an meine mir innewohnende Lichtkraft zu erinnern und mein Licht neu zu gebären. Darüber hinaus lehrt sie

mich die heilsame Kraft der Gegenwärtigkeit, das Jetzt, den heiligen Moment, aus dem alles geboren wird, mehr und mehr wahrzunehmen und in mein Leben zu integrieren.

Wir sind glücklich, wenn wir wirklich und wahrhaftig präsent sind und unser Potenzial entfalten können. Das ist es, was Kinder tun, wenn sie ganz in sich versunken ihrem Spiel folgen. Genau dazu lädt uns besonders die dunkle Zeit des Jahres ein, aus der Hektik des Alltags für eine Weile auszutreten und zur Ruhe zu kommen. In den Rauh Nächten, der „Zeit zwischen den Jahren“ ist es, als würde das Rad der Zeit für eine Weile stehenbleiben. Wenn wir es erlauben, kann die Welt dann durch uns ausatmen und der Seelenraum kann sich öffnen. Für mich ist es eine Zeit, in der ich mich vermehrt nach innen wende, in die Stille gehe, meditiere, Naturgänge mache, singe, orakle und Rituale feiere, die mir helfen, mich zu zentrieren und mein Licht zu hüten. Das bedeutet, dass ich mich bewusst mit meinem Seelenlicht verbinde, mich ausrichte auf meine wahren Werte und Visionen und mit allen Sinnen um Antworten bitte auf die Frage nach

meinem Auftrag, nach dem, was durch mich in die Welt getragen werden möchte.

Dies in der Gemeinschaft zu tun, verstärkt die Wirksamkeit um ein Vielfaches. Die Kraft des Kreises, das Beisammensein gleichgesinnter Menschen und die Lieder, die wir singen, helfen dabei und stärken unser Licht, unseren Mut und unsere Verbundenheit und holen uns in die Präsenz des Augenblicks. Ich freue mich, wenn wir einander begegnen und ein Stück des Weges gemeinsam gehen. Hand in Hand und einander Rückhalt gebend, hüten wir gemeinsam das heilige Feuer und sehen einander als die, die wir sind. Damit unterstützen wir uns, in eine innere Ruhe zu finden, die es uns ermöglicht, aus unserer Mitte heraus zu handeln und uns einzubringen, und gestalten so ein neues Wir und eine neue Zeit.

## Erleuchte dein Leben

**Das Leben in der Dualität bietet viel Raum zur persönlichen Weiterentwicklung, da wir uns in dem Spannungsfeld von Licht und Schatten bewegen und hier vielschichtige Erfahrungen sammeln können. Es ist jedoch unser freier Wille, uns mehr und mehr mit dem Licht zu verbinden und so zum Schöpfer einer neuen, lichtvolleren Realität zu werden, die sowohl positiven Einfluss auf unser eigenes Leben als auch auf unser Umfeld und die gesamte Welt hat.**

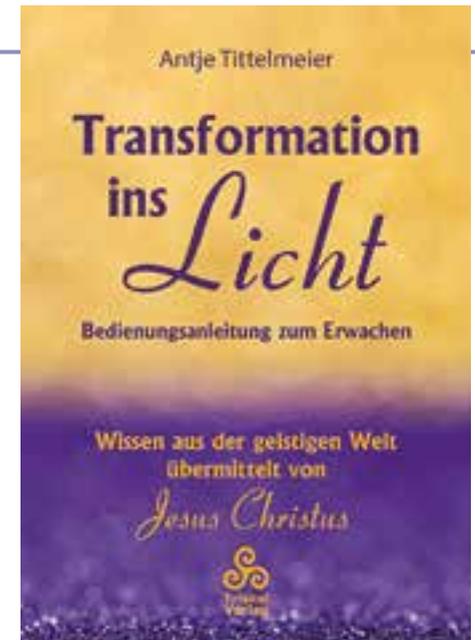
### Durchlichte deinen Körper

Der Körper ist unser Erfahrungsinstrument auf dieser Erde. Mit ihm können wir alle menschlichen, irdischen Erfahrungen machen, um zu wachsen, zu reifen und unsere persönliche Weiterentwicklung zu vollenden. Der physische Körper mit all seinen Milliarden Zellen und komplexen Funktionskreisen wird gespeist von Wasser, Licht und Liebe. In Lichtgeschwindigkeit werden Informationen von Zelle zu Zelle weitergeleitet, um das Wunderwerk Körper am Leben zu erhalten. Je besser es uns gelingt, den Körper mit diesen Grundenergien zu versorgen, desto kraftvoller, energiereicher und lebendiger wird er sein. Mache es dir deshalb zur Gewohnheit, jeden Tag das Licht durch deinen Körper zu lenken und damit jede Zelle anzuschließen an den großen Akku des Universums. Lade dich auf und halte die Verbindung aufrecht. Angeschlossen an Himmel und Erde funktionierst du als reinsten Lichtkanal, der deiner Seele ein strahlendes Zuhause bietet, voller Kraft und Herrlichkeit. Spüre die Leichtigkeit in deinem Herzen und das Wohlgefühl in deiner Seele. Du bist nicht auf dieser Erde, um zu leiden und deinen Körper zu benutzen oder gar auszunutzen. Feiere das Leben und ehre deinen Körper als wahren Tempel deiner Seele. Lass Licht und

Liebe in dir wachsen, auf dass es deinen Körper in höchster Schwingung erstrahlen lässt.

### Durchlichte deine Gedanken

Täglich gehen uns etwa 60.000 Gedanken durch den Kopf, von denen uns die meisten nicht einmal bewusst sind. Dabei sind die Gedanken ein wichtiger Baustein der Kreation unserer Wirklichkeit. Denn worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das ziehen wir in unsere Welt. Je düsterer und negativer die Gedanken sind, desto mehr ziehen wir über das Resonanzgesetz negative Erfahrungen und Ereignisse in unser Leben. Hierbei verlieren wir Energie und neigen dazu, noch mehr in dunkle Gedankenspiralen zu gelangen. Dadurch können regelrechte Teufelskreise entstehen, die uns immer tiefer in negative Gedanken und Glaubenssätze hinunterziehen. Durchschauen wir dieses Spiel, können wir bewusst andere Gedanken in uns bewegen und diesen mehr und mehr Raum geben. So kann eine positive Spirale in Gang gesetzt werden, die uns guttut und unser Schwingungslevel erhöht. Beginne bereits den Morgen mit einem guten Gedanken und beobachte dich dabei. Erlaube dir weitere bewusste positive Gedanken und erschaffe bereits vor dem Aufstehen eine ganze Kette friedvoller, lichtvoller und positiver Gedanken. Setze damit einen kraftvollen Impuls für den gesamten Tag und erinnere dich immer wieder im Laufe des Tages an diesen ersten Impuls. Sei im Laufe des Tages wachsam und werde dir deiner Gedanken mehr und mehr bewusst. Entscheide dich, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und konzentriere dich auf das Gute in deinem Leben. Erschaffe dir damit neue Gewohnheiten in deiner „Gedankenhygiene“ und erlebe, wie es dir immer leichter fällt, deine Gedanken bewusst zu lenken und neu auszurichten. Mache es dir zur Gewohnheit, auch abends vor dem Einschlafen den Tag Revue passieren zu lassen und für ihn zu danken.



### Transformation ins Licht

Hardcover, 232 Seiten. 19,80 Euro  
Triskel Verlag. ISBN 978-3-96458-003-0

### Durchlichte deine Gefühle

Mit dankbaren Gedanken an den Tag sind wir auch schon beim nächsten wichtigen Punkt angelangt, der ebenfalls entscheidend ist – die Gefühle. Das Gefühl der Dankbarkeit ist dabei von besonderer Bedeutung, da hierbei sehr viel Licht- und Liebesschwingung entsteht. Spüre einmal in eine Situation hinein, die dich von Herzen dankbar sein lässt. Fühle, wie sich dieses Gefühl der Dankbarkeit ausbreitet und was es in dir bewirkt. Tägliche Dankbarkeitsrituale helfen, sich bewusst zu werden, wofür wir jeden Tag dankbar sein können. So entsteht häufig eine tiefe Demut vor dem Leben, das so viele wundervolle Momente für uns bereithält. Doch begegnen uns im Alltag auch Situationen und Ereignisse, die ganz andere Gefühle in uns erzeugen. Ob Wut, Angst, Verzweiflung oder Traurigkeit – die sogenannten negativen Gefühle haben auch ihre Daseinsberechtigung und sollten

Sabine Bevendorff



**Deine Stimme führt dich  
in deine ureigene Kraft**

Singkreise & -seminare  
CDs  
Stimmenfaltung  
Rituale & Naturcoaching

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

bewusst wahrgenommen und gefühlt werden. Verdrängung führt zur Abspaltung und Blockierung des Energieflusses. Das Zulassen und Ausleben hingegen lässt uns authentisch sein. Als Mensch haben wir die Möglichkeit, uns auszudrücken und unsere Befindlichkeit mitzuteilen und zu zeigen. Die Gefühle sind dabei das Barometer unserer Seele, die sich spüren und erleben will und ihrer Sehnsucht nach Vollkommenheit folgt, indem sie die Welt der Dualität durchläuft. Dabei sind die unterschiedlichen Gefühle eine Möglichkeit, vielfältige Stimmungslagen auszudrücken und wahrzunehmen. Als erwachtes Lichtwesen nehmen wir allerdings mehr und mehr Abstand von den Gefühlen, die eine niedrige Schwingungsfrequenz haben. Alles, was eng macht, aufregt, bewertet oder kontrolliert, hält der wahren Liebesschwingung nicht stand. So übe dich darin, Abstand zu nehmen, wenn dich negative Gefühle übermannen. Lass nicht mehr zu, dass Angst dir die Kehle zuschnürt oder Wutanfälle dich beherrschen. Tritt einen Schritt zurück und werde zum Schachspieler in deinem eigenen Leben. Identifiziere dich nicht mit jeder kleinsten Gefühlsregung, sondern durchlichte deine Gefühle mit reinsten Liebe und strahlendem Licht. Erhelle deine Gefühle und erhebe dich aus ihnen in einen Zustand voller leichter und liebevoller Gefühle. Erzeuge damit ein Leben in Leichtigkeit, Freiheit und Liebe, so dass immer mehr davon in dein Leben zieht. Durchleuchte dich, durchschaue dich und lasse die Verstrickungen mit deinem Ego los. (Auszug aus dem Buch "Transformation ins Licht")

### Lichtmeditation

Suche dir einen gemütlichen Platz, an dem du dich wohl und geborgen fühlst. Nimm dir eine Decke oder ein Kissen und schließe deine Augen. Stelle dir vor, dass du auf einer wunderschönen weißen Wolke liegst, auf die du dich gebettet hast, und auf dieser Wolke schwebst du nun durch die Unendlichkeit. Ein leichter Wind trägt dich davon

und dein ganzer Körper fühlt sich leicht und frei an. Es ist ein wundervolles Gefühl, so zu schweben, eingebettet in diese gemütlichen Wolke, auf der du dich wohl und sicher fühlst. Und diese Wolke trägt dich weiter nach oben, Richtung Sonne, Richtung Licht, und du spürst schon die Wärme der Sonne, die dir ins Gesicht strahlt, so dass ein feines Lächeln entsteht. Du fühlst dich wohl auf deiner Wolke, im Licht gebadet. Alle deine Zellen jubilieren vor Freude über die Lebendigkeit, die in ihnen wach wird. Stelle dir vor und fühle, wie die Sonnenstrahlen deinen Körper durchfluten mit der reinsten Liebe des Universums. Siehe, wie deine Zellen tanzen vor Glück und wie sie in ihrer vollkommenen Schönheit erstrahlen. Licht und Liebe breiten sich in dir aus und erfüllen alle Organe deines Körpers mit der Energie des Universums. Und so schwebst du auf deiner Wolke der Sonne entgegen und das Licht und die Wärme werden immer intensiver.

Es ist so wohltuend für Körper, Geist und Seele – alles in dir atmet auf, alles in dir wird weit und hell, alles in dir wird heiter und leicht. Auch deine Lungen füllen sich mit dem Licht und der Liebe, die von der Sonne in dich hineinströmen. Du nimmst diese wohlige Wärme bei jedem Atemzug bewusst wahr und stellst dir vor, wie beide Lungenflügel in vollkommener Kraft und Schönheit erstrahlen. Dieses göttliche Licht hat so viel Kraft und Energie, dass alle Unvollkommenheiten verschwinden.

Alle Zellen in deinem Körper tauschen sich aus über diese Lichtfrequenz, die jeden Winkel deines Körpers erreichen. So kannst du zu dem Lichtwesen werden, das du in Wahrheit bist, ein wunderbares Kind des Lichtes. Schenke dich ganz dieser Wärme und diesem Licht hin und genieße auf deiner Wolke dieses Bad in göttlicher Energie. Alle Energiespeicher in deinem Körper werden jetzt gefüllt mit neuer Kraft. Du tankst auf und sammelst dir Vorräte an Energie, Vitalität und Lebensfreude, die du in dunklen Stunden oder Tagen hervorholen

kannst – dessen sei gewiss – wenn du dich an diese Meditation und diesen Ausflug auf deiner Wolke erinnerst. Dieses Licht, das jetzt in jeder Zelle wunderbare Dinge vollbringt, regeneriert, reinigt und heilt, dieses Licht strahlt über deinen Körper nun nach außen in alle Energiekörper hinein, in die feinstofflichen Schichten deiner Aura.

Reinstes, göttliches Licht durchflutet deine energetischen Körper um dich herum. So wächst deine Ausstrahlung, deine Sicherheit und dein positives Lebensgefühl von Sekunde zu Sekunde. Licht und Liebe, Gelassenheit und Freude durchfluten alle Ebenen deines Seins, deine Emotionen, deine Gedanken, deine ganze Seele wird durchströmt von Kraft und Lebendigkeit, Zuversicht und Geborgenheit. Auf dieser Wolke spürst du, dass alles, so wie es ist, richtig ist, und dass du getragen bist, egal wo du bist. Du bist in Sicherheit, denn du bist angeschlossen an das wundervolle Licht und die Liebe der Sonne. Erspüre dieses Licht noch einmal mit all deinen Sinnen. Fühle das Licht, schmecke das Licht, atme das Licht und nimm es auf allen Ebenen bewusst in dich auf. Und wenn du jetzt das Gefühl hast, dass ein Bereich deines Körpers noch eine Portion Licht vertragen kann, dann stelle dir vor und fühle, wie dich dort das Licht ganz besonders unterstützt, reinigt und heilt. Nutze auch deinen Atemstrom, um das Licht in dir zu bewegen. Das kannst du in jedem Augenblick deines Alltags tun, wenn dir danach ist.

Du kannst dieses Licht auch bewegen, wenn dunkle Gedanken oder Gefühle auftauchen. Dann kann diese Vorstellung helfen, Blockaden zu lösen und ins Vertrauen zurückzukehren. Denn du bist der Schöpfer deines eigenen Lebens und kannst das Licht um Unterstützung bitten, wann immer du magst. Und dann genieße noch eine Weile dieses wunderbare Lichtbad auf deiner Wolke. Lass dich tragen, lass dich schaukeln, lass einfach los und genieße. Dann kehre langsam wieder zurück von deiner wundervollen Wolke, die du jederzeit wieder



**Meditation Frieden und Leichtigkeit**  
Triskel Verlag, Audio-CD  
ISBN: 978-3-96458-007-8

besuchen kannst. Spüre die Unterlage in deinem Raum, bewege langsam deine Hände und Füße, die Zehen und Finger. Atme tief durch oder gähne herzhaft und öffne dann ganz langsam deine Augen.



*Helga Simon*

**Yoga**

**Einzelarbeit**  
**Aura- und Energie-**  
**körperausgleichungen**

Holm 15  
24340 Eckernförde  
04351 726766

# Den Traum einer heilen Welt haben sehr viele Menschen aufgegeben – sie haben ihren Glauben verloren!



von Bente und Uwe Knudsen

Auf unserem Weg des Heilens entstand aber immer mehr ein Bild, in dem dieser so „weltfremde“ Traum neu auflebte. Zunehmend fanden wir die Bestätigung unserer Arbeit und unseres Weltbildes durch Personen mit einer erweiterten Wahrnehmung, durch ihre Bücher und ihre Aussagen. So hier von Christina von Dreien:

### Heilung ist eine Frage der Energie:

Der Heilerfolg bei Personen, die sich nicht aus eigener Kraft heilen können, ist abhängig vom Energiepotential des energetischen Heilers. Eine Erhöhung der Bewusstseinschwungung kann jedoch die Selbstheilungskräfte aktivieren.

**Die blaue Heilenergie** ● ab ca. 7.000 BE. Diese irdische Heilenergie wird aus den Selbstheilungskräften des energetischen Heilers erzeugt. Sie ist jedoch begrenzt und benötigt Zeit zur Erholung.

**Die goldene Heilenergie** ● ab 9.000 BE. Diese kosmische Heilenergie kann erst ab einem erhöhten Bewusstseinsgrad genutzt werden. Sie ist unerschöpflich und wesentlich effizienter. Sie erfordert aber ein entsprechend hohes Bewusstsein und eine hohe ethische Verantwortung.

Die Arbeit der Befreiungshilfe hat sich weiterentwickelt, vom Heilen bis hin zur Lebenslehre, von einer systematischen Befreiung von Störungen auf geistigem Wege bei Einzelpersonen hin zum gezielten Aufräumen in allen möglichen sozialen Beziehungsfeldern und Räumen. Unser Ziel ist die gesunde, in sich selbst ruhende Persönlichkeit in einem Umfeld, in dem sie sich wohlfühlt, in einer selbstheilenden Schwingung über 7000 BE.

**„Das ist ja die heilige Matrix!**

**Deine Arbeit, die du hier machst, das ist ja die heilige Matrix!“**

Ich wusste nicht, wovon mein Klient sprach, aber drei Tage später lag unverhofft ein Buch auf dem Tisch – Dieter Duhm, „Die heilige Matrix“, 2010. Wie üblich öffnete ich das Buch auf einer „zufälligen Seite“, und der Text sprang mich regelrecht an (S. 192):

*„Für Menschen, die auf dem spirituellen Weg sind oder ihn gehen möchten, ist es hilfreich zu wissen, dass wir auf unserem Heilungsweg nie allein sind. Wir stehen während unseres Aufenthaltes auf der Erde in Verbindung mit geistigen Wesen und Helferkräften, mit denen wir kommunizieren und kooperieren können, wenn von beiden Seiten die richtige Frequenz gefunden ist. [...]*

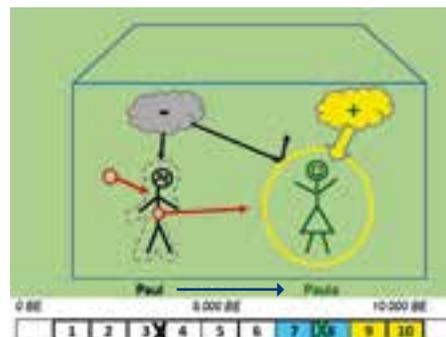
Das Erlernen dieser Art von Kooperation gehört wahrscheinlich zu denjenigen Veränderungen unserer Lebensrichtung, ohne die wir den Schwierigkeiten und Negativmächten unserer Zeit kaum gewachsen wären. Wir werden fast gezwungen zu der Einsicht, dass Heilung nicht als Verdienst für geleistete Arbeit zu uns kommt, sondern als Geschenk.“

## Und was ist nun die heilige Matrix?

Sie ist das Urprogramm von Gesundheit, von Ausgeglichenheit, Liebe und Lebensfreude. Der viel zitierte „Paradigmen-Wechsel“ ist ein Dimensionssprung auf neue Ebenen unseres Daseins. Diese Ebenen aber sind im Bauplan der Welt vorgesehen, sie stehen für uns bereit, wir müssen sie uns nur neu entdecken.

### Und genau das ist unsere Aufgabe:

- unsere Klienten von Störungen befreien
- ihre Aura, ihren Schutzmantel aufbauen
- Bewusstsein zur Selbstheilung erhöhen
- ihnen so die Tür zur heiligen Matrix öffnen



Unser Kerngebiet beschreibt diesen Weg:

### Das Licht der Liebe!

*Liebe göttliche Kraft!  
Bitte führe mich in das Licht der Liebe, welches wir täglich auffüllen und weitergeben können.*

*Und unsere gemeinsame Kraft löst die belastenden Einflüsse und Gedanken auf in Freiheit, Licht und Liebe – und sie geben Ruh!*

*Denn wir sind das Reich der Liebe in diesem Leben und in Ewigkeit.*

*Amen!*



## Und so können wir helfen:

**Grundlagenkurse** je 2 Std.

Wenn das Miteinander und die Gesundheit belastet sind, bei Schulproblemen und Lebenskrisen, für Kinder und Erwachsene mit einer erweiterten Wahrnehmung u. v. m.

**Kurs I** – Aufräumen für sich und die Familie

**Kurs II** – Hilfe zur Selbsthilfe

**Kurs IIb** – Vertiefung und Austausch

**Begleitung** – Hilfe/Coaching über kurze Zeit

**Aufräumen für Betriebe** – Einrichtungen usw.

**Beraterausbildung** je 10 Std.

Eine Zusatzqualifikation zur Mitarbeiterberatung, Familien-, Erziehungs- und Sozialberatung, zur Bildungs- und Berufsberatung, für Mediatoren, Coaches, Heilpraktiker, in sozialen und pädagogischen Berufen.

**Kurs III** – Aufräumen für andere  
– Beratungsgespräche führen  
– mit der Arbeitsmappe arbeiten

**Kurs IV** – die erweiterte Beratungstätigkeit  
– Achtsamkeit zur Kultur entwickeln



### Materialien zur Aufräumhilfe

**Selbsthilfemappe und Arbeitsmappe**

**Themenheft 1: Mitarbeitergesundheit und Arbeitsklima**



## Dezember

03.11.–29.12., Eckernförde, Kunstausstellung zum Thema Licht. LICHT ist „Bewusstsein, den Dingen auf den Grund gehen, Frieden, Durchleuchtung, Wahrheit/Wahrhaftigkeit, Herz-Ebene/Mitgefühl, Miteinander statt Trennung, Gesellschaft, persönliche Ebene, Politik, spirituelles Bewusstsein, Licht beleuchtet, durchleuchtet, fokussiert und Licht ist Leben.“ Die Künstler des Vereins haben dieses anspruchsvolle Thema angenommen. 63 Arbeiten in den Bereichen Malerei, Fotografie, Skulpturen und Installationen werden vom 07.11. bis zum 29.12.2021 in der Galerie CARLS ART 78 zu sehen sein. CARLS ART 78, Carlshöhe 78, 24340 Eckernförde, Öffnungszeiten Mittwoch, Samstag und Sonntag 14:00 bis 18:00 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos. Es gelten die aktuellen Coronabestimmungen. [www.naturev.de](http://www.naturev.de), [www.atelierhaus-carlshoehe.de](http://www.atelierhaus-carlshoehe.de), [www.carlsart.de](http://www.carlsart.de)

08.12., online „Gesprächszeit“, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, Zugangsdaten bestellen unter [kiel@rosenkreuz.de](mailto:kiel@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

11.12., Dollerupholz, Kräutervormittag „Geschenke aus der Kräuterküche“ von 10:00–14:00 Uhr. Mit Kräutern und heilkräftigen Gewürzen lassen sich leckere und gesunde Geschenke herstellen: Pralinen, Salze, Liköre und vieles mehr. Mehr Info unter: [www.heilpflanzen-schule-almehilla.de](http://www.heilpflanzen-schule-almehilla.de), Anmeldung bei Tamara Graf 0177 2996495 oder [graf@dollerupholz.de](mailto:graf@dollerupholz.de)

11.12., Eckernförde, Behandlungstage, Endlich Schluss mit der Sucht, Antje Black, 04351 4824900, [www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

12.12., Hamburg, Behandlungstage, Endlich Schluss mit der Sucht, Antje Black, 04351 4824900, [www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

15.12., Medelby, 19:00 Uhr, Vortrag und Diskussion: Nach der Corona-Krise, „Weiter so geht nicht!“ – Die Idee der Kraftorte, ein Weg zu einer nachhaltigen Kultur der Achtsamkeit. Uwe Knudsen, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

16.12., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Tageskurs geblockt für 2–4 Teiln., Kurs I – Aufräumhilfe für sich und die Familie, Kurs II – Hilfe zur Selbsthilfe, 6 Std. und Materialien ca. 180,-€, Infos

und alternative Terminabsprachen: Uwe Knudsen, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

18.12., Eckernförde, Fest zur Wintersonnenwende – Ritualworkshop, 13:30 bis ca. 21:00 Uhr, Sabine Bevendorff, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

21.12., Jörl, 18:00 Uhr, Ritual zur Wintersonnenwende, fühl' dich willkommen zu einer Zeremonie um die Wiedergeburt des Lichts zu feiern, wir gestalten die Jahreskreisfeste nach druidisch-schamanischer Tradition mit Liebe zur Göttin, wer mag bleibt noch zum gemeinsam Austausch und einem vegetarischem Bufett, jede/r Teilnehmer/in bringt einen Beitrag dazu mit. Praxis für Energieheilung, Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, [Göttinnen-yoga.de](http://Göttinnen-yoga.de)

21.12., Süderbrarup, 19:00 Uhr, gemeinsames Klangcodesingen am Feuer mit anschließender gemeinsamer vegetarischer Mahlzeit, zum Energieausgleich Spende in die Dankebox erwünscht, [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

22.12., Kiel, Tempeldienst, 19:45 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

29.12.–01.01.22, Eckernförde, Rauh Nächte an der Ostsee, Singen, Tönen, Tanzen, Stille, Begegnung, Rituale, Leitung: Sabine Bevendorff und Jürgen Willmann, Infos und Anmeldung 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

## Januar

05.01., online „Gesprächszeit“, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, Zugangsdaten bestellen unter [kiel@rosenkreuz.de](mailto:kiel@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

08.01.–09.01., Jörl, jeweils 10:00–16:00 Uhr, Schamanische Heilkunst, Runenmagie, jede/r Teilnehmer/in stellt ihr eigenes Runenset her, dann weihen wir die Runen, versuchen „Botschaften“ zu empfangen und orakeln mit ihnen, 200,-€ wenn du nur diesen Workshop buchst, 170,-€ wenn du die ganze Ausbildung bei uns machst. Praxis für Energieheilung, Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, [Göttinnen-yoga.de](http://Göttinnen-yoga.de)

08.01., Süderbrarup, Grundkurs: Der Vagusnerv, der Selbstheilungsnerv Teil 1, leichte Übungen mit Klangcodesingen zur Entspannung/Erlösung/Heilung, Aktivie-

rung der 12 Hirnnerven, Organe anregen usw., 90,-€, mit anschl. vegetarischer Mahlzeit. Dagmar Längert, 04641 9862191, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

09.01., Online, Grundkurs: Der Vagusnerv, der Selbstheilungsnerv Teil 1, leichte Übungen mit Klangcodesingen zur Entspannung/Erlösung/Heilung, Aktivierung der 12 Hirnnerven, Organe anregen usw., 80,-€. Dagmar Längert, 04641 9862191, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

19.01., Medelby, 19:00 Uhr, Vortrag und Diskussion: Wenn das Miteinander belastet ist – in der Familie, in Kita und Schule, in der Ausbildung, am Arbeitsplatz. Uwe Knudsen, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

20.01., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Tageskurs geblockt für 2–4 Teiln., Kurs I – Aufräumhilfe für sich und die Familie, Kurs II – Hilfe zur Selbsthilfe; 6 Std. und Materialien ca. 180,-€. Infos und alternative Terminabsprachen: Uwe Knudsen, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

21.01., Jörl, 19:00 Uhr, Klangabend, eine Stunde tief entspannen mit den Tönen der Klangschalen, des Gongs, der Ocean drum, der Steeldrum uvm., 20,-€. Praxis für Energieheilung, Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, [Göttinnen-yoga.de](http://Göttinnen-yoga.de)

22.–23.01., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Kurs III: Aufräumen für andere, Zusatzqualifikation für Berater, 10 Std. und Materialien 400,-€, Uwe Knudsen, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

26.01., Kiel, Stille und Begegnung im Tempel, 19:45 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

29.01.–30.01., Ein Wochenende im JETZT, Birgit Danneberg, ganzheitlicher Life Coach, [www.birgit-danneberg.com](http://www.birgit-danneberg.com), [birgit.danneberg@freenet.de](mailto:birgit.danneberg@freenet.de), 0176 73591903

## Februar

01.02., Jörl, 18:00 Uhr, Ritual zu Imbolc. Es ist eines der vier Mondfeste im Jahreskreis und der Göttin Bridgid gewidmet, wir gestalten die Jahreskreisfeste nach druidisch-schamanischer Tradition mit Liebe zur Göttin, wer mag bleibt noch zum Klönschnack und bringt eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Bufett mit. Praxis für Energieheilung, Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, [Göttinnen-yoga.de](http://Göttinnen-yoga.de)

02.02., online „Gesprächszeit“, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, Zugangsdaten bestellen unter [kiel@rosenkreuz.de](mailto:kiel@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

05.02., Eckernförde, Lichtmess-Ritualworkshop, 06:00 Uhr bis ca. 13:30 Uhr, 04351 879756, [www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)



Energetische Heilarbeit | Lebensberatung | Hypnose  
psychoonkologische Begleitung

Heilraum Kiel | Marion Carnehl  
Schwefelstraße 9 | 24118 Kiel  
[info@heilraum-kiel.de](mailto:info@heilraum-kiel.de) | [www.heilraum-kiel.de](http://www.heilraum-kiel.de)

05.02., Süderbrarup, Grundkurs: Der Vagusnerv, der Selbstheilungsnerv Teil 1, leichte Übungen mit Klangcodesingen zur Entspannung/Erlösung/Heilung, Aktivierung der 12 Hirnnerven, Organe anregen usw., 90,- €, mit anschl. vegetarischer Mahlzeit. Dagmar Längert, 04641 9862191, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de

06.02., Online, Grundkurs: Der Vagusnerv, der Selbstheilungsnerv Teil 1, leichte Übungen mit Klangcodesingen zur Entspannung/Erlösung/Heilung, Aktivierung der 12 Hirnnerven, Organe anregen usw., 80,- €. Dagmar Längert, 04641 9862191, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de

16.02., Barkelsby, 17:30 Uhr, Frühjahrsputz ohne Chemie mit Effektiven Mikroorganismen, mit Anmeldung, EM Inntal, der erfeulich freundliche EM-Shop, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, www.em-inntal.de

16.02., Medelby, 19:00 Uhr, Vortrag und Diskussion: Der soziale Kümmerer vor Ort, eine Hilfe für ein gesundes, harmonisches und erfolgreiches Miteinander – in der Familie, Kita und Schule und am Arbeitsplatz. Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

16.02.–20.02., List auf Sylt, YogaAuszeit mit sanftem basischen Entgiften, Birgit Danneberg, ganzheitlicher Life Coach, www.birgitdanneberg.com, birgit.danneberg@freenet.de, 0176 73591903

17.02., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Tageskurs geblockt für 2–4 Teiln., Kurs I – Aufräumhilfe für sich und die Familie, Kurs II - Hilfe zur Selbsthilfe; 6 Std. und Materialien ca. 180,- €, Infos und alternative Terminabsprachen: Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

19.02.–20.02., Jörl, jeweils 10:00–16:00 Uhr, Sonnen- und Mondfeste, wir lernen die Jahreskreisfeste und ihre Bedeutungen tiefer kennen und machen zu jedem der acht Feste eine Übung oder ein Ritual, dies bringt dich in eine tiefe Verbindung zu Mutter Erde, 200,- € wenn du nur diesen Workshop buchst, 170,- € wenn du die ganze Ausbildung bei uns machst, Praxis für Energieheilung, Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13,

24992 Jörl, 04607 253, göttinnen-yoga.de

19.–20.02., Medelby, Supervision nach dem Konzept der Befreiungshilfe, Kurs III: Aufräumen für andere, Zusatzqualifikation für Berater, 10 Std. und Materialien 400,- €, Uwe Knudsen, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

19.02., Gelting, Kräutervormittag „Gewürze für Leib und Seele“ von 10:00–14:00 Uhr. Die wunderbaren Aromen einheimischer und exotischer Gewürze erfreuen unsere Nasen und sind nach wissenschaftlichen Erkenntnissen vielseitig gesundheitsfördernd. Mehr Info unter: www.heilpflanzenschule-alchemilla.de, Anmeldung bei Maren Axt 04643 186928, alchemilla@maren-axt.de

23.02., Kiel, Tempeldienst, 19:45 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, www.rosenkreuz.de/kiel

### März

12.03.–13.03., Jörl, jeweils 10:00–16:00 Uhr, Energieheilung, wir lernen mit einfach anzuwendenden Übungen, wie man sich selbst, wie auch Klienten schnell und effektiv helfen kann, Aura reinigen, mit Energie aufladen, Ist-Zustand erspüren, Verstrickungen lösen uvm., 200,- € wenn du nur diesen Workshop buchst, 170,- € wenn du die ganze Ausbildung bei uns machst, Praxis für Energieheilung, Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, göttinnen-yoga.de

16.03., Barkelsby, 17:30 Uhr, Gesundheit und Wohlbefinden mit Effektiven Mikroorganismen (Darmgesundheit, Immunsystem, Haut, mit Anmeldung, EM Inntal, der erfeulich freundliche EM-Shop, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, www.em-inntal.de

21.03., Jörl, 18:00 Uhr, Ritual zur Frühjahrstag- und Nachtgleiche, fühl dich willkommen zu einer Zeremonie um die Tag- und Nachtgleiche zu feiern, wir sind an einem Punkt des absoluten Gleichgewichtes angelangt, spüre was das in dir bewegt. Wir gestalten die Jahreskreisfeste nach druidisch-schamanischer Tradition mit Hingabe zur Göttin, wer mag bleibt noch um sich gemeinsam wieder zu erden an einem vegetarische Bufett, wofür du bitte einen Beitrag mitbringst, 200,- € wenn du nur diesen Workshop buchst, 170,- € wenn du die ganze Ausbildung bei uns machst, Praxis

für Energieheilung, Bettina und Jürgen Dahlke, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253, göttinnen-yoga.de

### Montag

Eckernförde: Männergruppe „Mann Sein in Gemeinschaft“ – Mentaltraining und Austausch für Männer, 19:30 Uhr, 14-tägig, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 25–30 €/Monat, Kontakt: Jürgen Willmann, kontakt@juergenwillmann.de, www.juergenwillmann.de, 04351 768222

Flensburg: Monatlicher Luna Yoga® Kurs,

18:00–20:00 Uhr, Praxis für weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Kontakt: Kerstin Rogge, www.kerstinrogge.com, 04638 304858

Jörl: Kundalini Yoga, 17:00 Uhr, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: 04607 253, www.göttinnen-yoga.de

Kiel: Stille im Tempel, 19:00 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Andreas-Gayk-Str. 23-25, kiel.info@rosenkreuz.de, 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

Lübeck: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, Soulgy, Ratzeburger Allee 67 a, 23562 Lübeck. 14-tägig, Kosten 80,- €, Holger Eybe, Anmeldung unter 04525 5012500, Last-Minute-Anmeldung 0160 99680096

### Dienstag

Online: 1. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr, ca. 45 min, Klangcode-Gruppensitzung: „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dagmar Längert, 04641 9862191, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

Ahrensböök: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, Lichterstein, Am Goldberg 6, 23623 Ahrensböök-Grebenhagen, 14-tägig, Kosten 80,- €, Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Anmeldung unter 04525 5012500, Last-Minute-Anmeldung 0160 99680096, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff, 18:30–20:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Eckernförde: Stille Meditation (Shine), 20:20–21:20 Uhr, eine halbe Stunde in Stille SEIN, offene Laiengruppe, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kontakt: Ulrich Gappel, 04351 7674832, info@impulse-seminare.de

Jörl: Kundalini Yoga, 09:00 Uhr, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: 04607 253, www.göttinnen-yoga.de

Jörl: Start der Jahresgruppe „Schattenkinder“, 18:00 Uhr, Treffen einmal monatlich, immer der 4. Dienstag im Monat. Wir stöbern alte negative Glaubenssätze auf und schauen, wie wir damit umgehen können, lernen, unser inneres verletztes Kind zu schützen, und bekommen Hilfsmittel an die Hand, um Heilung einzuleiten. Das 1. Treffen ist „Schnuppern“, danach entscheidest du, ob du das Jahr dabei bleibst oder nicht. 25,- € pro Abend, online oder präsent, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: www.göttinnen-yoga.de, 04607 253

Kiel: „Gesprächszeit“, jeden 1. Dienstag, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Zentrum Kiel, spirituelles Gespräch, Andreas-Gayk-Str. 23-25, kiel.info@rosenkreuz.de, 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

Kiel: Männergruppe „Mann Sein in Gemeinschaft“ – Mentaltraining und Austausch für Männer, 19:00 Uhr,

## Ihre Quelle für Esoterik und Geschenke

Getrud Bareiss  
Waitzstr. 41 A  
24105 Kiel

Dienstag-Freitag  
9.00–16.00 Uhr

Samstag  
9.00–13.00 Uhr



14-tägig, stadt.mission.mensch gGmbH, Walkerdamm 17, 24103 Kiel, 28–32,- €/Monat, Kontakt: Jürgen Willmann, kontakt@juergenwillmann.de, www.juergenwillmann.de, 01577 5398645

Silberstedt: Luna Yoga® für entspannte Beckenkraft und Lebenslust von 17:15 bis 18:30 Uhr und 18:45 bis 20:00 Uhr, Anmeldung bitte über die VHS Amt Arensharde 04626 9624 oder vhs@amt-arensharde.de, Kontakt: www.kerstinrogge.com

Süderbrarup: Jeden 3. Dienstag, Klangcode-Gruppensitzung: „Gemeinsames Klangcode-Singen“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, 18:00 Uhr, am Feuer mit anschließender vegetarischer Mahlzeit, ca. 1,5 Std., um eine Spende in die Dankbox für das Essen wird gebeten, Dagmar Längert, 04641 9862191, kontakt@klangcode.de, www.klangcode.de/gemeinsames-klangcode-singen/

## Mittwoch

Berlin und online: Jeden 1. und 3. Mittwoch, Vocal Chakra-Balancing: stimmliche Energiekörperpflege, BalanX, Weichselstraße 49, 12045 Berlin, Heiko Streuff, Klangheilung und SonarYoga, www.sonaryoga.de

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff, 18:30–20:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Eckernförde: Offener Singkreis, 19:30–21:30 Uhr, Gemeinschaftshaus am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel. Termine: 1. u. 15.12.2021, 12. u. 26.01. sowie 09. u. 23.05. 2022, Tel. 04351 879756, www.sabinebevendorff.de

18:30–20:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Flensburg: „Gesprächszeit“, jeden 1. Mittwoch, 19:30 Uhr, Goldenes Rosenkreuz, Aktivitetshuset, Norderstr. 49, kiel.info@rosenkreuz.de, 0163 4874680, www.rosenkreuz.de/kiel

Giekau: Wandlungsgruppe für eine neue Zeit, wir

arbeiten gemeinsam zum Thema Bewusstseinswandel, Energieanhebung, aus der Essenz schöpfen und Neues kreieren, jeden 2. Mittwoch im Monat, 18:00–20:00 Uhr, Kosten 18,- €, Anmeldung erforderlich, Heilpraxis Uta Koepchen, 24321 Giekau, Ölböhm 10, 04381 4167159, www.utakoepchen.de

Hamburg: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, Tabita-Kirchengemeinde, Griegstr. 1 a, 22763 Hamburg-Othmarschen, 14-tägig, Kosten 80,- €. Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Anmeldung unter 04525 5012500, Last-Minute-Anmeldung 0160 99680096, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Jörl: Kundalini Yoga, 19:30 Uhr, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, Kontakt: 04607 253, www.göttinnen-yoga.de

Kiel: Offener Singkreis, 19:30–21:30 Uhr, 14-tägig, Gemeinschaftshaus am Moorwiesengraben 22, 24113 Kiel, Kontakt: Sabine Bevendorff, 04351 879756, www.sabinebevendorff.de

## Donnerstag

Kostenloses ganzheitliches Telefon-Coaching/ Zuhören, 15:30 bis 18:00 Uhr, Birgit Danneberg, ganzheitlicher Life Coach, Termine: 0176 73591903 oder 04539 8997192

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff, 17:30–19:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kontakt: 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Eckernförde: Aufstellungsabend Neues geistiges Familienstellen – Neue Lösungen finden, 19:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, Kosten 80,- €. Neue geistige Lebensschule Holger Eybe, Anmeldung unter 04525 5012500, Last-Minute-Anmeldung 0160 99680096, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

Tarp: Luna Yoga® für entspannte Beckenkraft und

Lebenslust von 16:30 bis 18:00 Uhr, Reinschnupern erwünscht, Anmeldung und Kontakt: www.kerstinrogge.com

## Freitag

Bollingstedt: Mit Luna Yoga® durch die Schwangerschaft von 16:00 bis 17:15 Uhr, Anmeldung über info@familienzentrum-silberstedt.de oder 04626 1595, Kontakt: www.kerstinrogge.com

Eckernförde: Hatha Yoga mit Brigitte Greiff, 16:30–18:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

Eckernförde: Selbsthilfegruppe – Gruppenprozess zur Selbstregulation und Beruhigung des Nervensystems, Sonja und Rüdiger Mengkowski, 19:00–20:30 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04644 9704278, heilsame-begegnung-eck@mail.de, www.heilsame-begegnung-eck.jimdofree.com

Eckernförde: Offener Singkreis, 19:00–21:00 Uhr, ImPulse Seminarhaus, Gasstr.4, 24340 Eckernförde, 14-tägig, Kontakt: Sabine Bevendorff, 04351 879756, www.sabinebevendorff.de

## Samstag

Altenhof: Qi-Gong (Chi-Kung) im Garten, 11:00–12:00 Uhr, samstags von Juni bis September, mit Qi-Gong Ausbilderin Katharina Hirsch, keine Erfahrung erforderlich, Information 04351 8893495, play@khirsch.com, Spenden sind immer willkommen

## Sonntag

Altenhof: Musik und Poesie im Garten, 19:00–22:00 Uhr, jeden 1. und 3. Sonntag im Monat vom Juni bis September. Jeder ist herzlichst eingeladen, Lieder, Gedichte oder Geschichten zu teilen, oder kommt,

hört zu, bringt eine Flasche Wein mit und genießt den Abend. Aschauer Landstr. 4 a, 24340 Altenhof, Information 04351 8893495, play@khirsch.com

## Monatlich

Kiel: Shiatsu-Jahresgruppe, einmal monatlich Treffen für 2,5 Stunden zum Behandlungsaustausch, Neuzugänge mit Vorerfahrung erwünscht, Termine und Kosten auf Anfrage, Infos/Kontakt: Maritta Kuhr-Paulsen, 0431 787287, kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com



HEILPRAXIS  
HENNING TEXTOR  
IRISDIAGNOSE  
ORGONTERAPIE  
NOSODENTESTUNG  
ORTHOMOLEKULARTHERAPIE  
CHIROPRAKTIK

HENNING TEXTOR  
HEILPRAKTIKER  
HOLM 15  
24340 ECKERNFÖRDE  
TEL./FAX: 04351 726766



Die Frauen des Council of the European Grandmothers segnen den Platz der Kinderrechte



14 Frauen des Rates der Europäischen Großmütter stehen zusammen mit der Initiatorin des Kongresses Walfahrt Eike Eschholz auf der Bühne bei der Eröffnungsveranstaltung im CARLS

## Lichtvoller Kongress Walfahrt

Angezogen durch das Licht, das durch die inneren und äußeren Grenzen brach, kamen die Menschen von nah und fern, um dem Kongress Walfahrt vom 22. bis zum 24.10.2021 beizuwohnen. Ein Regenbogen zeigte sich, als die Frauen des Rates der Europäischen Großmütter den Kongress mit einer Zeremonie am Eckernförder Strand eröffneten. Jede von ihnen hatte Wasser aus ihrer Heimat mitgebracht, das in einer Schale gesammelt und mit einem Segensspruch in die Ostsee gegossen wurde.

*„Möge es sich verbinden und den Wunsch nach Frieden an alle Küsten der Erde spülen“, hieß es.*

Die Vertreterinnen aus Island, Irland, Österreich, Schweiz, Belgien, Dänemark, Griechenland, Spanien, Deutschland und Norwegen standen bei der Begrüßungsveranstaltung am Freitagabend im CARLS im Scheinwerferlicht.

Frieden ist, wenn die männliche Kraft und die weibliche Kraft in uns ausgeglichen sind. Durch die Akzeptanz des Andersartigen und dem Erkennen, dass das Licht in jedem wohnt und nur darauf wartet, sich zeigen zu dürfen, ist Frieden durch Begegnung möglich.

Ja, das Licht zeigte sich auch im Austausch der Frauen des Council of the European Grandmothers und den Schülern des Internats Louisenlund.

Miteinander sein, aufeinander hören und den Impulsen des Herzens folgen, so wurde Begegnung der Generationen in gegenseitigem Respekt und mit berührenden Worten erfahren.

Lebensfreude ist keine Frage des Alters, bewies der Auftritt der Irischen Folkband Drumchapel Mist am Samstagabend und lockte Alt und Jung gleichermaßen auf die Tanzfläche. Das Lachen vieler klingt immer noch im Saal!

Am Sonntag hielt der Künstler Eckhard Kowalke eine bewegende Rede und leitete ein in die Abschlussveranstaltung auf den Platz der Kinderrechte. Die Großmütter segneten den Ort und gaben ihre Gebete durch einen Stein in Mutter

Erde. 300 Menschen wurden Zeugen dieses berührenden Ereignisses. Helga Langer, die deutsche Vertreterin des Councils, segnete die Kinder der Erde und ganz besonders die Kinder, die in uns Erwachsenen wohnen und danach dürsten, geliebt, umsorgt und geheilt zu werden.

Die Frauen sind längst wieder in ihrem Heimatland, genau wie die Gäste von nah und fern, doch die Veranstaltung klingt nach in den Herzen der Mitwirkenden.

Lichtvoll, liebevoll, wärmend, erfüllend und inspirierend waren die Begegnungen.

Die weibliche Kraft hat sich im Licht gezeigt, wir konnten sie sehen und fühlen.

Wir sagen DANK an die Großmütter, an die vielen Besucher\*innen, die zahlreichen Helfer\*innen, die Unterstützer\*innen, dem Verein Natur & Kultur Carlshöhe und natürlich auch an Dagmar Längert, die es möglich gemacht hat, dass ihr, liebe LeserInnen, davon erfahren habt, und so ein Teil von dem wurdet, was uns wachsen ließ.

Licht & Liebe  
Eike Eschholz  
[www.councileugrandmothers.eu](http://www.councileugrandmothers.eu)  
[www.walfahrt.com](http://www.walfahrt.com)



Eckhard Kowalke hält eine bewegende Rede über sein Projekt „Platz der Kinderrechte“. Neben ihm, Eliot aus Amerika, eigens eingeflogen, um beim Kongress als Übersetzer mitzuwirken.



Thema

# Licht – Mittler zwischen den Sphären



von Nina Ghoyke

**Wenn die Tage kürzer werden und das natürliche Licht weniger wird, beginnen wir vermehrt, unsere Innenräume auszuleuchten. Dabei geht es nicht nur schlicht darum, das Licht anzuschalten, um besser sehen zu können – es geht vielfach darum, eine behagliche Atmosphäre zu schaffen.**

Lampen können so viel mehr als einfach nur das Dunkel zu vertreiben. Was fühlst du, wenn du an „Fairy Lights“, kleine Lichterketten in einer Laterne, denkst? Oder an eine warme Badewanne im Kerzenschein? Ein flackerndes Windlicht mit deinem Lieblings-Motiv?

Wohltuendes Licht wärmt die Seele. Es fühlt sich einfach richtig gut an. Es wirkt – selbst wenn wir es vielleicht nicht einmal bewusst wahrnehmen.

Irgendwo in uns dockt es an.

Wir selbst sind Licht. Und wenn die nährenden Sonne sich rar macht, helfen möglicherweise die gemütlichen kleinen Lichter, die Verbindung zur Quelle nicht zu verlieren, indem sie uns stetig daran erinnern.

Das richtige Licht kann zu jeder Jahreszeit die innere Einkehr positiv unterstützen. Mit einem Mandala und dem Zeichen der Silbe „Om“ am Meditationsplatz zum Beispiel. Oder mit dem Symbol

der Blume des Lebens für eine spürbare Harmonisierung des inneren und des äußeren Raums.

Ich freue mich ehrlich jedes Mal genauso sehr wie die Kundin oder der Kunde selbst, wenn jemand eine unserer selbst hergestellten kleinen Lampen kauft. Irgendwie schaffen sie es in besonderer Weise, die Seele klingen zu lassen.

Und wenn zwischen vielen dunkelgrauen, nassen Tagen die Sonne von einem hellblauen Himmel strahlt, als wäre nichts gewesen, lassen sich die Sonnenstrahlen mit einem Prisma einfangen und das Zimmer mit bunten Regenbogen füllen. Das gehört zu meinen persönlichen Highlights zwischen Herbst und Frühling! Neben Spaziergängen bei nebligen Sonnenaufgängen im Herbst und frostig schönen Sonnentagen im Winter natürlich.

So schrecklich, wie manch einer die „dunkle Jahreszeit“ zeichnet, finde ich sie deshalb gar nicht. Wenn du selbst für ausreichend Lichtblicke und wohlige Atmosphäre sorgst, hat die Seele immer wieder Grund zu hüpfen. (Einen Sonnenfänger-/Regenbogenkristall am Fenster kann ich dafür nur jedem wärmstens ans Herz legen.)

Wenn du von innen heraus scheinst, dann bemerkst du auch den grauesten aller grauen Tage kaum.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine wunderschöne Winterzeit voller Licht, innerer Wärme und Verbundenheit!



# Kleinanzeigen

## Ausbildungen:

**Ausbildung zum EMMETT-Full-Practitioner**, neuer Ausbildungskurs in Flensburg, Beginn am 11./12.12.2021, Kursleitung: Doris Voss, 0162 8251333, Informationen unter [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com)

## Aura-Soma:

**Atelier Marina Birkert**, Carlshöhe 60, 24340 Eckernförde, individuelle Malangebote im Atelier und in der Natur, Pleinair und mehr, Unterstützung durch das Aura-Soma-Farbsystem, 4 Flaschen Farbberatung, 0171 4186339, [marina.birkert@gmail.com](mailto:marina.birkert@gmail.com), [www.atelier-carlshoehe.de](http://www.atelier-carlshoehe.de)



## Buchvorstellung:

Petra Teegen erzählt in bewegenden Abschnitten aus ihrem turbulenten Leben nach ihrem Motto: Nicht die Augen verschließen – sehen und leben. Sie erfüllte sich ihren Berufswunsch aus Kindheitstagen, sie wollte schon immer Krankenschwester sein. Heute lebt ihre Passion „Krankenschwester“ in der Pferdeklappe e. V.



*Immer Deine Schwester*,  
Petra Maria Teegen,  
Erstausgabe, Sonder-  
edition Hardcover mit  
Fadenheftung,  
136 Seiten, ISBN 978-  
3-9823533-0-2, 17,90 €.  
Bestellungen: [info@laengert-verlag.de](mailto:info@laengert-verlag.de)

## Shop:

**Ihre Quelle für Esoterik und Geschenke**, Gertrud Bareiss, 24105 Kiel, Waitzstr. 41 a, Di.–Fr. 9:00–16:00 Uhr, Sa. 9:00–13:00 Uhr.

## Unterricht:

**Shiatsu-Unterricht für Paare auf der Liege**, auch ohne Vorerfahrung möglich, Grundtechniken der Rücken- und Vorderseite, 3 Termine von jeweils 2 Stunden, Termine nach Vereinbarung, Preis auf Anfrage, Marienbader Str. 21, 24146 Kiel, 0431 787287, [kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com](mailto:kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com)

## Wohnen:

**Ostseeblick**, 2 x 1,5-Zimmer-Wohnung oder Praxis in früherem Bauernhaus, 31/34 m², 300/350 € plus NK, Aschauer Landstrasse 4, 04351 475315, [wh@sh-edv.com](mailto:wh@sh-edv.com)

## Stellengesuche:

**Praxismanagerin, Betriebswirtin im Gesundheitswesen, MFA, sucht ihre zukünftige Arbeitsstelle!**

Aufgabenbereiche: Teamleitung- und Betreuung, Prozessoptimierung, Qualitätsmanagement, Schriftverkehr, Abrechnung, Verwaltung, Kommunikation und vieles mehr...

Wenn Sie jemanden brauchen, der Ihnen die Aufgaben im Hintergrund abnimmt, damit Sie sich voll und ganz Ihrer eigentlichen Arbeit widmen können, bin ich genau die richtige für Sie!

Mein besonderes Interesse gilt der Naturheilkunde (Human- und Veterinärmedizin), in diesem Bereich würde ich sehr gerne tätig werden.

Kontakt: [Praxismanagerin@mailbox.org](mailto:Praxismanagerin@mailbox.org)  
Arbeitsort: Schleswig, Eckernförde und Umkreis.

## Kleinanzeigen aufgeben:

5 Zeilen **ohne** Foto 12,- € und 5 Zeilen **mit** Foto 25,- €.

Redaktionsschluss 1. Februar 2022,  
[mediaberatung@laengert-verlag.de](mailto:mediaberatung@laengert-verlag.de)

Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen



Kompetenz  
Erfahrung  
Vertrauen

## Dao Tha Klangcode Akademie

Die Welt ist Klang  
Klangcode Arbeit für Mensch und Tier

Aus- und Weiterbildungen zum:

- Klangcode Therapeuten
- Psychologischen Coach
- Selbstheilungs-Seminare
- Fortbildung für andere Berufsgruppen
- Behandlungen
- Klangcode Abende zum freien Mitsingen
- CDs und Klangcode Pakete zur Unterstützung



Elisabeth UH. Westermann  
DAO-THA Klangcode Akademie  
Am Thorsberg 13d  
24392 Süderbrarup  
04641-5989583 • 0173 9086560  
info@DAO-THA.com  
www.DAO-THA.com

## Anerkannte Weiterbildung in Systemaufstellungen/ Familienstellen (DGfS)

Lehrtherapeut/Lehrtrainer (DGfS)

Dr. med. Dietmar Höhne

Gerne würde ich eine neue Weiterbildungs-Gruppe beginnen, wobei es mindestens 6 Teilnehmer sein sollten, drei haben sich schon angemeldet. Wir könnten noch dieses Jahr oder Anfang 2022 starten.

Der persönliche Zugang kann motiviert sein, die Methodik des Aufstellens zu erlernen, um sie im beraterischen oder therapeutischen Kontext eines entsprechenden Berufsfeldes anzuwenden, aber genauso wertvoll kann sie in anderen Zusammenhängen praktiziert werden; hierzu gibt es keine starren Regeln. Die im Ausbildungs-Curriculums der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS) benannten Voraussetzungen gelten nur in Hinblick auf eine Anerkennung der DGfS, was die therapeutische oder beraterische Anwendung betrifft, auch so auf der Aufstellerliste der DGfS vermerkt wird, nicht für die Anerkennung als „Anerkannte/r Systemaufsteller/in (DGfS)“. Ein ganz anderer Zugang ergibt sich für jemanden, der diese Weiterbildung als intensive Selbsterfahrung nutzen möchte; er erhält dieselbe Anerkennung als Systemaufsteller, muss auch nicht einige der im Curriculum genannten Bedingungen erfüllen, z. B. Mindestalter, beraterische oder therapeutische Ausbildung.

Eine ausführliche Beschreibung der Inhalte und der Kosten des Weiterbildungs-Curriculums findet Ihr auf meiner HP, für erläuternde Gespräche bin ich gerne bereit. Herzlich, Euer Dietmar Höhne Tel.: 0461 1682010  
www.dietmar-hoehne.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

## 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  
beuwulff@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



## 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)

## Britta Lamp



Mein Angebot für Dich:  
Kartenlegen

nach Lenormand und individuell  
gerne auch telefonisch

Raindropmassage  
Hausbesuche nach Absprache  
Anwendung Ätherischer Öle  
Energetisches Heilen  
mit geomantischem Ansatz und als  
Energieheiler

Smovey-Coach  
Buchung für Einzel-, Gruppen- und  
Betriebssport  
Verkauf von Smoveys



Britta Lamp

0157 33990954

[elb14611@outlook.de](mailto:elb14611@outlook.de)



Ulrich Gappel  
Heilpraktiker

**Klassische Homöopathie**  
nach Dr. Samuel Hahnemann

**Quantum Bodywork**  
Ganzheitliche Berührung

**Heilbehandlungen**  
Energiearbeit - Geistiges Heilen

Gasstraße 5  
24340 Eckernförde  
Tel 04351 - 5314  
[info@Ulrich-Gappel.de](mailto:info@Ulrich-Gappel.de)  
[www.Ulrich-Gappel.de](http://www.Ulrich-Gappel.de)

## Hans Hansen

Geomantie  
Seminare  
Ausbildung



Erspüre die Qualitäten der Erde,  
begegne den Wesen der Natur

Erlerne das Harmonisieren von  
Häusern und Grundstücken.

Schule Deine Selbsterkenntnis  
und Wahrnehmung.

Erfahre an 11 Wochenenden die  
Grundzüge moderner Geomantie.

Buche einzelne Wochenendseminare,  
komplett oder in Blöcken. Querein-  
stieg mögl. 210,- € /250,- € / WE

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

Eckernförde, Gasstr. 5  
04351 7674832  
[info@impulseseminare.de](mailto:info@impulseseminare.de)



Kompetenz | Erfahrung | Vertrauen

# Shiatsu

**MÜNSTER**  
BASIS-KURS A 21. – 23. JAN  
UND 11. – 13. FEB 2022

**HAMBURG**  
BASIS-KURS A 11. – 13. FEB  
UND 25. – 27. FEB 2022  
BASIS-KURS B 11. – 13. MÄRZ  
UND 25. – 27. MÄRZ 2022

Mit vielen praktischen Übungen machen Sie erste Schritte in die achtsame Berührungsförm Shiatsu.

SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG  
Schule der beröhrten Hände

Infos & Anmeldung: [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)  
040 4301885 | [schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de)

## Klangcode.de

| Atlas- und Wirbelsäulenbalancing  
| Der Vagusnerv –  
Der Selbstheilungsnerve

**Seminare in Süderbrarup 14–18 Uhr:**  
**Grundkurs Vagusnerv 1. Teil:**  
Samstag 4. Dez. | 8. Jan. | 5. Febr.  
**Aufbaukurs Vagusnerv 2. Teil:**  
Samstag 18. Dez. | 26. Febr.

Dagmar Längert  
Holm 45 | 24392 Süderbrarup  
04641 9862191 [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de)  
[www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

## Die 12 Hirnnerven – die Selbstheilungskräfte aktivieren

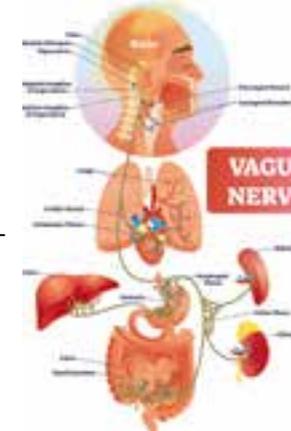
### Mit dem Vagusnerv raus aus Stress und Depression



von Dagmar Längert,  
Klangcodesitzungen  
Vagusnervseminare

Unsere 12 Hirnnerven sind für die automatischen Organfunktionen zuständig. Gesteuert werden diese Hauptorgane wie Herz, Magen, Darmtrakt, Nieren, Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz über die 12 Hirnnerven, im Speziellen über den Vagusnerv.

**So bedingen Funktionsstörungen von Hirnnerven häufig**



- **körperliche Probleme:** verspannte/verhärtete Nacken- und Schultermuskulatur, Migräne, Zusammenbeißen der Zähne, nächtliches Zähneknirschen, kalte Hände und Füße, grundloses Schwitzen, Arthritis, Nervosität, Schwindelgefühl/ Benommenheit;
- **psychische Probleme:** Reizbarkeit, Groll, Gefühl von Hoffnungslosigkeit, Energiemangel, allgemeine Ängstlichkeit, depressive Phasen, Furchtsamkeit, Alpträume, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Frustration, übermäßiges Tagträumen und Fantasieren;
- **Herz- und Lungenprobleme:** Asthma, Hyperventilation, Kurzatmigkeit, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck;
- **Funktionsstörungen innerer Organe:** Verdauungsstörungen, Verstopfung, Dickdarmreizung, Durchfall, Magenprobleme, Übersäuerung, Geschwüre, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, übermäßiges Essen;
- **Probleme mit dem Immunsystem:** Infektanfälligkeit, Allergien;
- **Verhaltensprobleme:** häufige Unfälle oder Verletzungen, vermehrtes Trinken oder Rauchen,

- übermäßige Einnahme von Medikamenten, Autismus, ADHS, Asperger-Syndrom;
- **Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen:** übermäßiges oder unangebrachtes Misstrauen, mangelnde Kompromissbereitschaft, Verlust des Interesses an der Sexualität;
- **mentale Probleme:** Überbesorgtheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisstörungen, Entscheidungsschwierigkeiten
- **andere Probleme:** übermäßige Menstruationsschmerzen, Hautprobleme.

Um die 12 Hirnnerven wieder zu verbinden und zu aktivieren, ist dieses Seminar entwickelt worden. In der Einführung erfahren wir, wie die 12 Hirnnerven zusammen funktionieren und wie sie Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht bringen können. Die Übungen nach Stanley Rosenberg beinhalten leichte körperliche Betätigung im Liegen und Sitzen.

Zu den Übungen werden Klangcodes für die Entspannung, die Meridiane, direkt für die 12 Hirnnerven, das gesamte Nervensystem und natürlich den Vagusnerv gesungen.

Ein korrigierter Atlas ist eine gute Voraussetzung für dieses Seminar, so dass eine direkte Verbindung der Gehirnnerven spürbar wird.

Termine für Vagusnerv-Seminare finden Sie unter [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de).

Keep the Channel open!



EvaMaria Siebert Kerstin Walkowiak

Basis für unser Erscheinen in der Welt ist der Körper, mit seinen physischen und energetischen Aspekten. Um diese Basis in einen harmonischen, ausgeglichenen Zustand zu bringen, arbeiten wir an diesem Wochenende mit cranosacraler Selbstbehandlung und Mantras.

Craniosacrale Therapie beeinflusst die Spannungsverhältnisse des körperlichen Bindegewebes, der Faszien, welches alle Strukturen unseres Körpers umhüllt, stützt, schützt und verbindet. Andrew Taylor Still – Urvater der Osteopathie – nannte dieses Gewebe "the temple of God". Körperliche, seelische und geistige Prozesse spiegeln sich in unserem Körper wieder und drücken sich durch Spannungsveränderungen, vorwiegend im Bindegewebe aus. Jegliche Funktionen und auch der

**„keep the channel open“ – diesen Satz der Künstlerin Martha Graham nehmen wir als Motto für unser Wochenendseminar zum Thema Chakra-Ausgleich. Martha Graham bezog sich auf den völlig einzigartigen kreativen Zugang jedes einzelnen Menschen zur Welt. Jeder ist selbst dafür verantwortlich, diesen „Kanal“, offenzuhalten, da sonst sein eigener, individueller Ausdruck für die Welt verloren geht. Unser Anliegen an diesem Wochenende ist es, jedem Teilnehmer einen Weg zu öffnen, sein Potenzial in der Welt erscheinen zu lassen, wie auch immer es aussehen mag.**

Energiefluss unseres Körpers sind von der bindegewebigen Spannung abhängig. So auch unser energetischer Zentralkanal und die Chakren entlang der Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Scheitel.

Vom Zentralkanal, der senkrecht durch unseren Körper aufsteigt, gehen die sieben Haupt-Chakren ab, die unseren Körper mit Energie versorgen. Sie sind verbunden mit den entsprechenden Körperregionen und Organen. Aber nicht nur für die Körperfunktionen, auch für das geistige und seelische Gleichgewicht sind die Chakren verantwortlich. Lebensthemen wie Vertrauen, Sexualität, Macht und Liebe sind mit ihnen verbunden.

Dieses Gleichgewicht erreichen wir durch Klang. In sieben gezielt auf die Chakren wirkenden Mantras helfen wir ihnen, sich zu öffnen und zu harmonisieren.

**Kursleiterinnen:**  
EvaMaria Siebert  
Kerstin Walkowiak

**Zeit:** Freitag, 28.1. bis Sonntag, 30.1.2022 (Beginn Freitag 16.00 Uhr, Ende: Sonntag 16.00 Uhr)

**Ort:**  
Schule für Neues Bewusstsein – Grabau, Lindenallee 19  
Kosten: 375,- €

**Anmeldung und Information:**  
Kerstin Walkowiak,  
0152-04487150,  
kerstinwalkowiak@gmx.de

**TeilnehmerInnen:** 12 Personen

# SCHULE FÜR NEUES BEWUSSTSEIN

IN DER ALTEN SCHULE GRABAU/BAD OLDESLOE - LINDENALLEE 19



## HERZLICH WILLKOMMEN

Wir bieten Seminare, Workshops und Veranstaltungen an, die anregen, bewusster mit sich selbst, seinem Körper und seinem Leben zu werden und freuen uns über Interessierte, die dabei sein möchten.

Ein neues Bewusstsein entwickelt sich durch unser gemeinsames Wirken



Kerstin & Bernd Walkowiak



Veranstaltungsraum

## VERANSTALTUNGEN

Wöchentliche Termine  
Dienstags & Donnerstags: Sanftes Yoga  
Mittwochs: Tanz & Meditation

Weitere Termine  
ThetaHealing Seminare  
Aroma Touch/ Lounge  
Hildegard von Bingen - Heilfasten  
Kristallklangschalenzkonzerte  
Workshops & Kurse

Veranstaltungskalender auf  
[www.neuesbewusstsein.org/events/](http://www.neuesbewusstsein.org/events/)



Kerstin Walkowiak  
Heilpraktikerin & Physiotherapeutin



bei z.B. Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Rückenschmerzen oder Überlastungssymptomen können helfen:

- CranioSacral Therapie
- Osteopathische Techniken
- Manuelle Therapie
- ThetaHealing
- Massage mit ätherischen Ölen



Thema

## Klang und Farbe – wenn die Seele Bilder malt

Jedes Lebewesen und auch unsere Planeten schwingen in einem ihnen gemäßen Rhythmus – umeinander und miteinander.

von Claudia Olivia Gillmann



Die Physik, und hier präziser die Quantenphysik, konnte wissenschaftlich nachweisen, was für viele Menschen spür- und erlebbar ist.

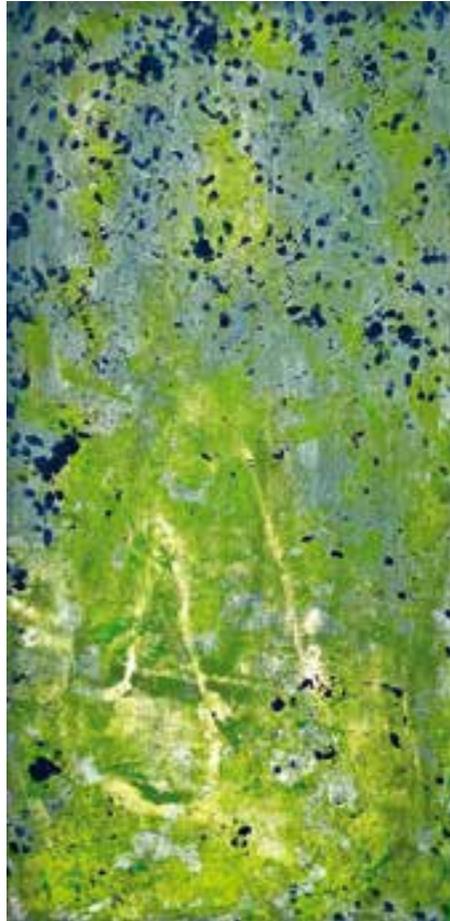
Um den eigenen Seelenton wiederzuerleben, bedarf es der Hinwendung nach innen, zur Stille, dem Spüren der eigenen Mitte.

Aus dieser Stille, dem Lauschen nach innen, entfaltet sich ein Klang.

Die Frequenz dieses reinen, individuellen Tons fügt sich zum Klangraum unendlich vieler Töne, der unsere Welt, unser Universum erfüllt.

Wenn man Schwingung/Frequenz weiter verfeinert, werden Farben sichtbar.

Somit besteht in dieser Sichtweise jedes Lebewesen in diesem Universum aus Klang und Farbe.



Basierend auf den Schwingungen der Töne und Farben entwickelte Claudia Olivia Gillmann ihren Kurs „Klang und Farbe – wenn die Seele Bilder malt“.



Über das Malen eines Seelenklangbildes ist es möglich, in den Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Ein Thema hilft dabei, sich stärker zu fokussieren, und zeigt sich dann deutlich im Klangbild.

Vorbereitende Übungen begleiten in den inneren Raum der TeilnehmerInnen – diese wirken unterstützend darin, Abstand vom Alltag zu bekommen und sich selbst wahrzunehmen.

Während des Malens werden die TeilnehmerInnen durch das Spiel der Kristall-Klangschalen unterstützt. Die feinen Schwingungen von Kristall-Klangschalen sind sehr hilfreich in diesem Prozess. Der innere Dialog darf ungestört stattfinden. Das Gedankenkarussell hat Pause.

Durch einfache Malschritte beginnt sich das Seelenbild zu entfalten.

Die entstandenen Bilder werden gemeinsam angeschaut. Verschlüsselte Informationen durch Farben und Symbole können so geborgen werden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialien werden gestellt. Das Malen des Seelenklangbildes kann als Einzelbegleitung oder in einer kleinen Gruppe stattfinden.

Transformation mit  
Klang und Farbe  
Claudia Olivia Gillmann

Klangmeditationen

Energetische Einzel  
Begleitung mit der  
Klangliege

Intuitives Malen nach  
Vedic Art

Themenbezogene  
Klang-Mal-Workshop

**Claudia Olivia Gillmann**

0173 2735937

Scheersberg 11

24972 Steinbergkirche/Quern

[www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

# Zuviel VATA ist der Grund für die meisten unserer Erkrankungen

Der Begriff stammt aus dem Sanskrit, der ältesten Sprache der Welt, und bedeutet so viel wie Bewegung, Kraft. VA ist Antrieb, Motivation, Schub und TA ist Energie. In dem Wort VATA steckt noch mehr. Es hat eine doppelte Bedeutung in Bezug auf den Menschen. VATA beschreibt die körperlichen Aspekte (Metall) und den geistigen Bereich (Gold) unseres Wesens. Die Griechen haben es mit „Ethere“ übersetzt und so wurde es zu dem deutschen Wort Äther. Von dieser Wirkkraft erzählen uralte Sanskrit-Schriften.

## Wie VATA uns zum Leben führt und wie man sich vor einer VATA-Dominanz schützen kann

Seit über 2.500 Jahren werden in Indien die noch älteren Erkenntnisse, Beobachtungen, Diagnose- und Therapieverfahren, Anweisungen usw. schriftlich festgehalten und an Ayurveda-Medizinstudenten weitergereicht. Die Texte wurden weder verschlüsselt noch in Mysterien gehüllt. Das ayurvedische Gesundheitskonzept beinhaltet unter anderem Hygiene, Chirurgie, Geriatrie, Pädiatrie, Toxikologie, Gynäkologie, Prävention sowie eine Verjüngungskunde, die auf völliger Zellerneuerung beruht. Heute wird die Lehre in Theorie und Praxis an vielen Universitäten in Indien gelehrt und vom dafür zuständigen Ayush-Ministerium der indischen Regierung geleitet. Ein Ayurveda-Studium dauert vier bis sechs Jahre.

Landläufig wird der Begriff VATA mit Wind übersetzt. Dass sogenannte „Wind-Krankheiten“ die Wurzel allen Übels sind, wissen nicht nur Chinesen und Tibeter, sondern auch die traditionellen Ärzte Thailands und Malaysias. Diese „Winde“, diese feinstoffliche Wind-Energie, verursacht nicht nur chronische Blähungen, sondern führt zur Akkumulation von materiellen, energetischen und gasförmigen Rückständen in Gewebe, Zellwänden und Kanälen des ganzen Körpers, zum sogenannten AMA-VATA. Laut Caraka, einem berühmten Ayurveda-Arzt der Antike, besteht der menschliche Körper aus einem Netzwerk von Kreislaufsystemen verschiedenster Strukturen. Jede Zelle unseres Körpers ist vom



Austausch verschiedener Substanzen wie Nährstoffe, Hormone, Neurotransmitter, Abfallprodukte und so weiter im Kreislaufsystem abhängig. Sind diese Kreisläufe gestört, stauen sich die, wie wir im Westen sagen, „ausscheidungspflichtigen Stoffwechselprodukte“, kurz Schlacken genannt.

## AMA-VATA

Nach den ayurvedischen Lehren entsteht AMA-VATA durch den Genuss von miteinander unverträglichen Nahrungsmitteln und schwerem, öligem Essen. Genauso trägt aber auch ein zu schwaches Verdauungsfeuer zu vermehrtem AMA-VATA bei, unterstützt durch unsere sitzende Lebensweise und mangelnde körperliche Betätigung. Die überstarke physische und psychische Ermüdung, wie man sie auch immer nennt, ist eine Folge von AMA-VATA und auch gleichzeitig die Ursache für die weitere Entstehung von AMA-VATA.

Die Erkrankung AMA-VATA ist also aus ayurvedischer Sicht eine Stoffwechselerkrankung, bei der die unvollständig verdauten Stoffwechselprodukte die Erkrankung entstehen lassen. AMA unterdrückt

dann die Kraft von weiteren Stoffwechsellagen, verstopft die Verarbeitungswege in den Geweben und sorgt so für Schwere im Herzen und das Fortbestehen der Erkrankungen.

Typisch für AMA-VATA ist der Schmerz, der oft verbunden ist mit Schwellungen, Wassersammlungen und Übergewicht im Körper, einem Schweregefühl und geringgradigem Fieber, auch Übersäuerung oder Mikroentzündung (je nachdem aus welcher Schule man stammt). Typische Erkrankungen sind Arthritis oder andere Gelenkbeschwerden, Verdauungsprobleme (vor allem Verstopfung), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, erhöhter Stress bis hin zu Angstzuständen. Gesundheitsprobleme von Frauen wie schwierige Perioden und Menopause sind Folgen von AMA-VATA. Atemprobleme, Heuschnupfen, Allergien, Hauterkrankungen, Bluthochdruck und Stress – die Liste ist noch lange nicht zu Ende. Schlaflosigkeit, Depression, Gewichtsprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, Sorgen, Gedankenkarusselle, Gedächtnisstörungen, Nervosität, Unruhe, Wortfindungs- und Konzentrationsstörungen gehören ebenso dazu wie Blähungen, Krämpfe, Kribbeln, Lähmungen, Zittern usw. Über 80 % aller Symptome und Erkrankungen unserer zivilisatorischen, westlichen Welt lassen sich auf AMA-VATA zurückführen.

## VATA–Ausgleich

Bitte erarbeiten Sie sich einen Plan, wie Sie diese VATA-erhöhenden Lebensumstände verhindern oder verbessern können. Hier sind Vorschläge dazu:

Alles, was langsam und ruhig ist, hilft, VATA zu reduzieren. Alles gleichmäßige, schwere und harmonische auch. Genauso hilft uns alles, was uns erdet sowie Substanz und Struktur gibt. Natürlich sind auch Wärme, Zuneigung und Liebe VATA-senkend. Tägliche Einreibungen mit Mandelöl und tägliches Spaziergehen im Wald tun uns besonders gut. Ein geordneter Tagesablauf und das Weglassen von aufregenden Dingen ist VATA-reduzierend.



von Joachim und Laura Wohlfeil

Wärme hilft immer, VATA zu vermindern, z. B. in Form von Moorbädern, Entschlackungsbädern, Massagen mit warmem Öl, warmer Unterwäsche, Lindenblütentee. Yoga, Autogenes Training, Thai Chi und Meditation sind die Garanten dafür, dass AMA-VATA im Körper abgebaut wird. VATA zu reduzieren geht über das Gehör: Musik, Meeresrauschen, Klangschalen, warmherzige Worte, Kneten und sanftes Massieren der Ohren mit warmem Öl. Und bitte bevorzugen sie beim Essen Süßes, Salziges, Saures sowie alle wärmenden, gegarten, leicht verdaulichen Speisen. Zur VATA-Vermeidung ist es ratsam, ein nahrhaftes Frühstück zu sich zu nehmen, z. B. einen warmen, süß zubereiteten Grießbrei oder süßes Obst. Wegzulassen sind: Scharfes, Bitteres, Herbes, alle kalten, kühlenden, rohen, trockenen, mehlig, tiefgefrorenen, vorgekochten, mikrowellenerhitzten Speisen, Blattsalate, alle Kohlsorten, die meisten Bohnen, abends rohes oder halbbrohes Gemüse, Chili, Pfeffer, Ingwer, alles Trockene, Schweinefleisch, Halbgegartes, Hefeprodukte, saures Obst und unreife Bananen sowie alle künstlichen Stoffe in Lebensmitteln. Wegzulassen oder wenigstens zu reduzieren sind auch Kaffee, Zigaretten, schwarzer Tee, Cola, Kohlensäurehaltiges usw.

AMA-VATA auszuleiten wird unterstützt durch eine konsequente 16:8-Lebensweise: Die Nahrungsaufnahme erfolgt in 8 Stunden des Tages und dann folgen 16 Stunden ohne Nahrungsaufnahme. Wobei es gut wäre, die letzte Mahlzeit nicht nach 18.00 Uhr zu sich zu nehmen und einen Tag in der Woche nur Suppe zu essen. Emotionale, traumatische Erlebnisse wie Tod, Unfall, Trennung, Verlust,



Scheidung oder Krankheit führen zur Erhöhung von VATA, wenn diese unbewältigt, ungelöst und unbearbeitet in ihrem Körper Stresssituationen immer weiter am Laufen halten. Familienaufstellungen, Emotion Code, die Umprogrammierungen unserer Gesundheitsberater u. v. a. m. können zu Lösungen führen und VATA vermindern. Ruin, abrupte Veränderungen, innere Konflikte, Unfälle, Operationen, Schocks, Diskrepanz, Urmuster und negative Lebensthemen gehören aufgelöst und das Leben soll so geführt werden, dass man vorbereitet und innerlich ruhig und gelassen mit den Herausforderungen umgehen kann.

Die **Panchakarma-Kur** ist die klassische Ayurveda-Kur. Diese Kur dient der inneren Reinigung von Schlacken und zur Stoffwechsellanregung und ein VATA-reduzierender Lebenswandel kann eingeübt werden. Sie dauert mindestens 3–4 Wochen und ist besonders geeignet für chronisch Kranke oder zur Vorbeugung sowie zur Gesunderhaltung bei stressiger Lebensweise und zur Energiesteigerung bei älteren Menschen. Da wir im letzten Jahr coronabedingt nicht an einer Kur in Goa teilnehmen konnten, merken wir, wie sehr uns diese Reinigung und Orientierung im Leben fehlt. Auch erinnern uns die fragenden Anrufe der Teilnehmer aus den letzten Jahren immer wieder an das, was uns fehlt. Panchakarma heißt „fünffache Reinigung“, was bedeutet, dass der Körper auf fünf möglichen Wegen gereinigt werden kann. Die Art der Reinigung ist von der Konstitution des Kranken und der Krankheit abhängig. Bei einer solchen Kur werden sowohl die wasserlöslichen als auch die fettlöslichen Schlacken aus dem Körper ausgeschieden. Wir bekommen eine kleine Menge geklärter Butter nüchtern zu trinken, um die fettlöslichen Schlacken zu lösen. Danach wird eine größere Menge abgekochtes Wasser getrunken. Das Nahrungsbedürfnis ist

wegen der Buttermenge weitgehend herabgesetzt, so dass kein Hungergefühl auftritt und man weniger isst. Täglich werden eine Ganzkörperölmassage mit auf den Einzelnen abgestimmten Ölen verabreicht und weitere Behandlungen angeschlossen. Es folgen Tage, an denen die inneren Schlacken ausgeleitet werden. Wenn ein Kranker ständig Medikamente einnehmen muss, kann es gut sein, dass nach der Kur die Dosis reduziert werden kann. Während der Kur erhält jeder Teilnehmer für ihn wichtige ayurvedische Kräutermittel und Anweisungen zur Ernährung, richtigen Atmung und Lebensführung.

### Die Teilnehmer an den bisherigen Ayurveda-Kuren haben sich sehr bedankt:

„Die Anwendungen waren großartig“, „Die Konsultationen von Dr. Rohit Borcar waren außerordentlich beeindruckend und haben uns sehr geholfen“, „Die Betreuung durch die Therapeuten war nachhaltig gut und sehr freundlich und persönlich“, „Jessica!!! Was hätten wir ohne Sie gemacht“, „Die kurze Wege zwischen Klinik und Unterkunft waren angenehm“, „Die Zimmer sind sauber und ausreichend komfortabel gewesen“, „Bei extra Arztbedarf bekamen wir sehr schnell Termine“, „Die Therapeuten sind auf unsere individuelle Probleme eingegangen“, „Yoga war super“, „Die Freundlichkeit der Inder war Seelenbalsam und half, körperliche Beschwerden zu heilen“, „Die Ausflüge und Ayurvedaunterlagen waren bereichernd“, „Die schnelle Hilfe in der Apotheke bei plötzlichen individuellen Beschwerden und bei allen anderen Problemen haben wir gerne angenommen“, „Super war auch das Hinzuziehen von anderen Ärzten in schwierigen Fällen“, „Wir erlebten einen sehr guten Erholungs- und Heilungseffekt“, „Die Kosten für Unterbringung, Essen und Behandlungen waren wirklich günstig, verglichen mit Deutschland und anderen Ayurvedakuren in Indien“, „Danke für die Hilfe bei Visa und Flugbuchung und die Weiterbetreuung auch nach der Kur“.

# Das spirituelle Erbe einer gewaltfreien Kultur in Neuseeland – Die Waitaha

## Vierter Teil mit den berührenden Worten dieser 2.000 Jahre alten Friedenskultur

In dieser Ausgabe tauchen wir – passend zum Thema „Licht“ – mit einigen Zitaten in den Inhalt des „Song of Waitaha“ ein.

Zum einen wird darin unsere (europäische) Geschichte betont und (indirekt) an uns appelliert, in unsere Verantwortung für das Weltengeschehen zu gehen. Was hindert uns daran? Und ist das noch zeitgemäß? Wir senden unsere Liebe und unsere Gebete, auf dass dieses Buch durch seine Übertragung in die Worte der reichen deutschen Sprache dazu beitragen möge, jene spirituelle Kraft wiederzuerwecken, die einst die großen Stämme, die Menschen des alten europäischen Geistes, prägte, die die alten und die modernen Welten miteinander zu verbinden halfen für alle Völker des heutigen 21. Jahrhunderts.

Im zweiten Zitat geht es um die Qualitäten des Geistes und wie wir diesen gebrauchen:

*Wir wissen und verstehen, dass der Geist des Guten und der Geist des Bösen zusammen in der Welt leben und dass beider Tore zugänglich sind für diejenigen, die beide, das Gute wie das Böse, sich zunutze machen können in dieser Welt. Wir beten, dass das Tor zum Guten und zum Frieden offen stehen möge für die vorbestimmte Zeit, um alle Völker der Welt zu stärken in ihrem Bemühen, Frieden zu wollen und Frieden zu suchen in diesem Jahrhundert.*

Beide – das Gute wie das Böse – haben ihren Platz in dem Weltbild der Waitaha, sie werden nicht geleugnet, aber wie damit umzugehen sei. Kommen wir zu dem Aspekt des „Lichts“. Sofort sind wir zugleich mit dem dunklen Aspekt verbunden, wir sind und leben in der Dualität. Verweigern wir dem „Dunkel“ (und damit unseren Schattenseiten) das Dasein, leugnen wir diese Welt, in der wir leben!

Nur Licht zu sein, rein und engelsgleich, funktioniert hier nicht. Zitat aus dem „Lied der Schöpfung“:

*„UND IN DER LEERE TIEFEN war ein Großer Klang. Im Anfang rief IO MATA NGARO, Gott der Götter, Vater und Mutter der Ungeborenen und*



Cape Reinga – Heiliger Platz auf der Nordinsel



Wharaiki Beach Südinsel



Malboro Sounds – das „Tor zur Südinsel“

Schöpfer aller Wesen, das Universum ins Dasein. Und alle die Sternengeborenen waren Brüder und Schwestern, Glieder einer Familie. Und das Geschlecht der Menschen begab sich auf dem Weg der Geburt in die Welt des Lichts. Und ihr Geist erhob sich frei empor. Und sie fielen in die Welt des Dunkels, wo das Böse lauerte, um die Kinder von Tane = uns (Anm. des Autors) auf die Wege der Schmerzen und des Leidens zu schicken.

In der nächsten Geschichte „Die Trennung von Himmel und Erde“ geht es im Grunde um die Geburt des Lichts, der Geburt der Dualität, und ... der Bewusstheit?

Und der Himmelsvater Ranginui umfing die Erdenmutter Papatuanuku in inniger Umarmung ... und ihre Kinder (im Inneren darin) kannten nur zeitlose Dunkelheit und endlose Leere ... bis ein wenig Licht ins Innere der Elternumarmung drang. (Bewusstsein?) Dann kommt es zur Trennung der Einheit: ... Und Tane Mahuta schleuderte seinen Vater in die Weiten von Raum und Zeit, wo er zum Himmelszelt wurde. Licht war all überall. Und die strahlendste der Sonnen schien bis in die finsternen Winkel. Es funkelte und tanzte als das Licht

der Schöpfung über Wasser und Land. Doch es warf einen Schatten, den Schatten der Trennung, und die Trennung, das war der Eltern Verlust, und dieser Verlust zeugte Trauer und ... Es begann der endlose Streit (Kampf) der Götter. Leben wir in dieser Zeit? Was ist mit „strahlendste aller Sonnen“ gemeint? Kann ich es im Innersten meines Seins finden?! Wo? Im innersten Herzensraum. Was finde ich dort? Bewusstsein. LIEBE. Die ALL-ES schöpfende Kraft. Im Äußeren: in der Zentralsonne aller Sonnensysteme?! Ist es der Mittelpunkt der (äußeren) Schöpfung? Die ALL-ES zusammenhält, auf ALL-ES blickt. Ich lese dieses Buch sehr behutsam! Was steht da? ... Und Tane Mahuta schleuderte seinen Vater in die Weiten von Raum und Zeit, wo er zum Himmelszelt wurde. Was bedeutet das? Die (3D) Welt der Erscheinungen. Kam so dieses 3D ins Sein? ... ins Bewusstsein?

Lese ich weiter – wie finde ich meinen Weg?

Nur die Weisheit der Alten kann uns die richtigen Pfade weisen. Wenn wir auf uns allein gestellt sind und unser Leben an einen einzigen Faden heften, werden wir hierhin und dorthin getrieben im Winde. Seht den Wunderbau des Spinnennetzes, in dem

sich viele Fäden verbinden, um sich gegenseitig zu halten auch in den heftigsten Stürmen. Unsere Vorfahren sorgten für jeden. Sie nahmen die Fäden vieler Farben auf und verwoben sie in die Familien der Völker und so wurden sie gegenseitig gestärkt. Bedenke stets, dass wir ein Teil von allem sind, was in der Großen Leere geschaffen wurde. Gehe friedvoll in die Welt, denn alle Geschöpfe sind unsere Brüder und Schwestern.

An anderer Stelle wird es „Sowohl-als-auch“-Bewusstsein genannt ... die Überwindung der Dualität ... die Annahme und das Zusammenbringen der Gegensätze ... Was ist mit Licht gemeint? LICHT ist nichts anderes als Schwingung – alles ist Schwingung, alles ist Klang, ist Bewegung. Die (ursprüngliche) Einheit ruht ... in sich, erfährt sich aber auch nicht (?), ist in liebender Vereinigung. Ist in der Vereinigung von zweien EINS. In der Sprache der Waitaha heißt das Unsterbliche/die Seele Wairua (Wai = Wasser und rua = zwei), d. h. zwei Wasser in EINEM (Geist), in einem Bewusstsein. Und Waitaha setzt sich zusammen aus Wai = Wasser und taha = Gefäß/Behälter. Waitaha = Wasserbehälter, Wasserträger.

Es lohnt sich, dieses Buch zu lesen! Finde dich in den Geschichten und finde die Geschichten in den Geschichten ... Es ist die Überlieferung einer Nation, die es verstand (ES – Verstand) und versteht, in Frieden zu leben. Was könnte ich daraus lernen? Was macht es mit mir?

Möge die Weisheit aus der Vergangenheit eine Kraft werden für das Gute, heute und morgen, und in unser aller Morgen.

In diesem Sinne sei der „Song of Waitaha“ allen ans Herz gelegt, die in seinen Worten den Ruf hören. Viel Freude!

Das Buch: Song of Waitaha – Das Vermächtnis einer Friedenskultur in Neuseeland. Ins Deutsche übertragen und herausgegeben von Winfried Altmann. Drachenverlag, ISBN 978-3-927369-51-1, 64,- €, erhältlich u. a. bei ImPulse. Tel: 04351 7674832 oder info@ImPulseSeminare.de.

Ebenso erhältlich „Wispers of Waitaha“ (nur engl.) Ulrich Gappel, Waitaha inspiriert, Heilpraktiker seit 1991 in Eckernförde, Informationen und Veranstaltungen siehe auf [www.Waitaha.de](http://www.Waitaha.de).

# Was reift, braucht Zeit – Systemische Lösungsarbeit mit Dr. Dietmar Höhne

## Ordnungen des Sein – Ohne Wurzeln keine Flügel

### Systemaufstellungen

geben Antworten auf Fragen nach Ordnungen des Seins, den grundlegenden Gesetzen und Bewegungen des Lebens in Familien, sozialen und politischen Gruppen sowie sich selbst organisierenden Systemen belebter und „unbelebter“ Natur, schulen deren Wahrnehmung und bewirken, Verstrickungen, Konfliktmuster und Belastungen offensichtlich zu machen und Lösungswege aufzuzeigen.

Sie helfen dem Einzelnen, einem Paar oder einer Gruppe, mit ihrem Ursprung, Schicksal, ihrer Bestimmung und Begrenzung in Einklang zu kommen, sich zu versöhnen und Kraft zu schöpfen aus dem, was uns bisher getragen hat, der zeitlose Lebensstrom, die Altvorderen, das Ganze.

### Der Ursprung

ist bei Einzelnen und Paaren die Familie, aus der wir stammen, Eltern, Großeltern, Ahnen. Durch sie vermittelt kommen das Leben, unsere Kraft und unsere Möglichkeiten, auch Belastungen und Grenzen in der Folge zu unseren Kindern, Kindeskindern und so fort.

In öffentlichen Körperschaften, sozialen und politischen Gruppen sind es ihre (Be-)Gründer, Stifter, Führer, die Alten vor den Neuen. In sich selbst organisierenden Systemen belebter und „unbelebter“ Natur stets das, was dem vorausgegangen ist.

### Das Schicksal

sind verborgene Kräfte und Mächte, in deren Wirken wir eingewoben sind. Wir können sie deuten, aber nicht erkennen.

### Bestimmung

ist das, was uns beschieden ist.

### Begrenzung

ist das, was wir erleben.

Dem Ursprung und dem Schicksal kann niemand hier und jetzt entrinnen. Bestimmung und Begrenzung, sie fordern uns heraus.

Sich dem zu stellen und anzuvertrauen erfordert Mut, Gewinn ist Klarheit und Gelassenheit, der Antrieb zu bewusstem Handeln.

### Die Familienaufstellungen

decken tiefe, unbewusste Verstrickungen mit dem Schicksal von Angehörigen der eigenen Familie oder Sippe auf und machen Lösungen sichtbar. Neben systemischen Verstrickungen können bei den Aufstellungen auch traumatische Kindheitserfahrungen – Geburtstraumata, Unfälle, sexueller Missbrauch – bearbeitet werden.

In Familien wirkt eine eigentümliche Dynamik: Wird ein Mitglied oder sein Schicksal nicht geachtet, verdrängt oder vergessen, folgt ihm ein Späterer (ein Nachgeborener, ein späterer Partner oder ein Kind) in seinem Schicksal nach. Er muss diese Person nicht einmal kennen. So identifizieren sich Kinder oft mit früheren Partnern der Eltern (und übernehmen deren Gefühle gegenüber der Mutter oder dem Vater) oder mit Verwandten der Eltern- und Großelterngeneration, die ein schweres Schicksal hatten. Die Folgen solcher Identifizierungen reichen von psychischen Belastungen und unerklärlichen Verhaltensmustern über Beziehungsstörungen bis zu manifesten Krankheiten, Sucht und Todeswünschen.

### Der Antrieb,

der hinter diesen Prozessen wirkt, ist Liebe. Zwischen den identifizierten Personen herrscht eine ganz innige Beziehung. Das kindliche Bewusstsein



glaubt, den Ausgeschlossenen zu würdigen, indem es dessen Schicksal übernimmt. Tatsächlich verhält es sich jedoch genau umgekehrt: Indem ich jemandes Schicksal, wie schwer es auch immer sein mag, anerkenne und es ganz bei ihm lasse, würdige ich ihn. Wenn dies sichtbar gemacht und durch einige schlichte Sätze vollzogen wird, ist die Identifikation gelöst, ohne dass die Liebe aufgegeben werden muss.

### Ein weiterer Schwerpunkt

der Familienaufstellungen ist das Nehmen der eigenen Eltern. Wer nicht beide Eltern ganz nimmt, ist nicht ganz. Das Zurückweisen eines Elternteils hat zur Folge, dass man sich selbst nicht akzeptieren kann – denn jeder ist seine Eltern. Dies gilt unabhängig vom Verhalten der Eltern. Die meisten Süchte haben hier ihre Ursache. Probleme, die dieses Nehmen blockieren, beruhen meist auf Verstrickungen der oben beschriebenen Art, manchmal auch in biografischen Erfahrungen. Sind diese gelöst, können auch die Eltern als (die einzigen und richtigen) Eltern genommen werden. Oft geht es darum, frühere Partner zu würdigen. Dies ist sowohl für aktuelle Partner als auch für die eigenen Kinder sehr wichtig. Eine zentrale Rolle spielen oft Abtreibungen – hier bieten die Aufstellungen eine Gelegenheit, durch Anerkennen der eigenen Verantwortung eine innere Versöhnung herbeizuführen, die ebenfalls sehr wichtig für alle neuen Partnerschaften ist. Auch auf die Beziehung zum aktuellen Partner und zu den eigenen Kindern werfen die Aufstellungen ein klärendes Licht und bieten Lösungen für tiefliegende Konfliktmuster. Ohne eine bestimmte Form von Beziehungen vorzugeben oder moralisch zu postulieren, wird sichtbar, dass Liebe und Freiheit nicht willkürlich, sondern in einem Zusammenspiel mit einer Ordnung funktionieren, die Bert Hellinger „Ordnungen der Liebe“ genannt hat.

### Systemaufstellungen

sind auch möglich für Probleme im Zusammenhang mit besonderen Lebens- und Entscheidungssituationen, Sinnkrisen, Partnerwahl und -suche, Arbeitsplatz und beruflicher Neuorientierung sowie im Rahmen der Supervision und Organisationsberatung.

### Biografie

Dr. Dietmar Höhne, geb. 1940, verh., Vater dreier Kinder, Studium der Medizin und Philosophie, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, langjährige Klinik­tätigkeit im Bereich Abhängigkeits­erkrankungen, Psychosomatik und Psychotherapie, seit 1989 in eigener Praxis als Psychotherapeut niedergelassen.

Zusätzliche Ausbildungen in Bioenergetik, Gestalt, Transaktionsanalyse, Systemischer Therapie (Hamburger Institut für systemische Studien e. V.), Systemaufstellungen (Dr. W. Nelles, Dr. G. Weber, Bert Hellinger), Alterspsychotherapie (Prof. Radebold), Reinkarnationstherapie (Erika Schäfer). Zahlreiche (Selbst-)Erfahrungen mit Methoden der Humanistischen Psychologie sowie spiritueller Praxis. Seit mehr als 30 Jahren Leitung von Therapie- und Balintgruppen, Supervision, Schamanische Ausbildung (Sabine Meerle Gröne), Lehrtherapeut/Lehrtrainer für Systemaufstellungen der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS) sowie Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Systemische Lösungen Schleswig-Holstein (ASSH).

## Ordnungen des Sein – Ohne Wurzeln keine Flügel

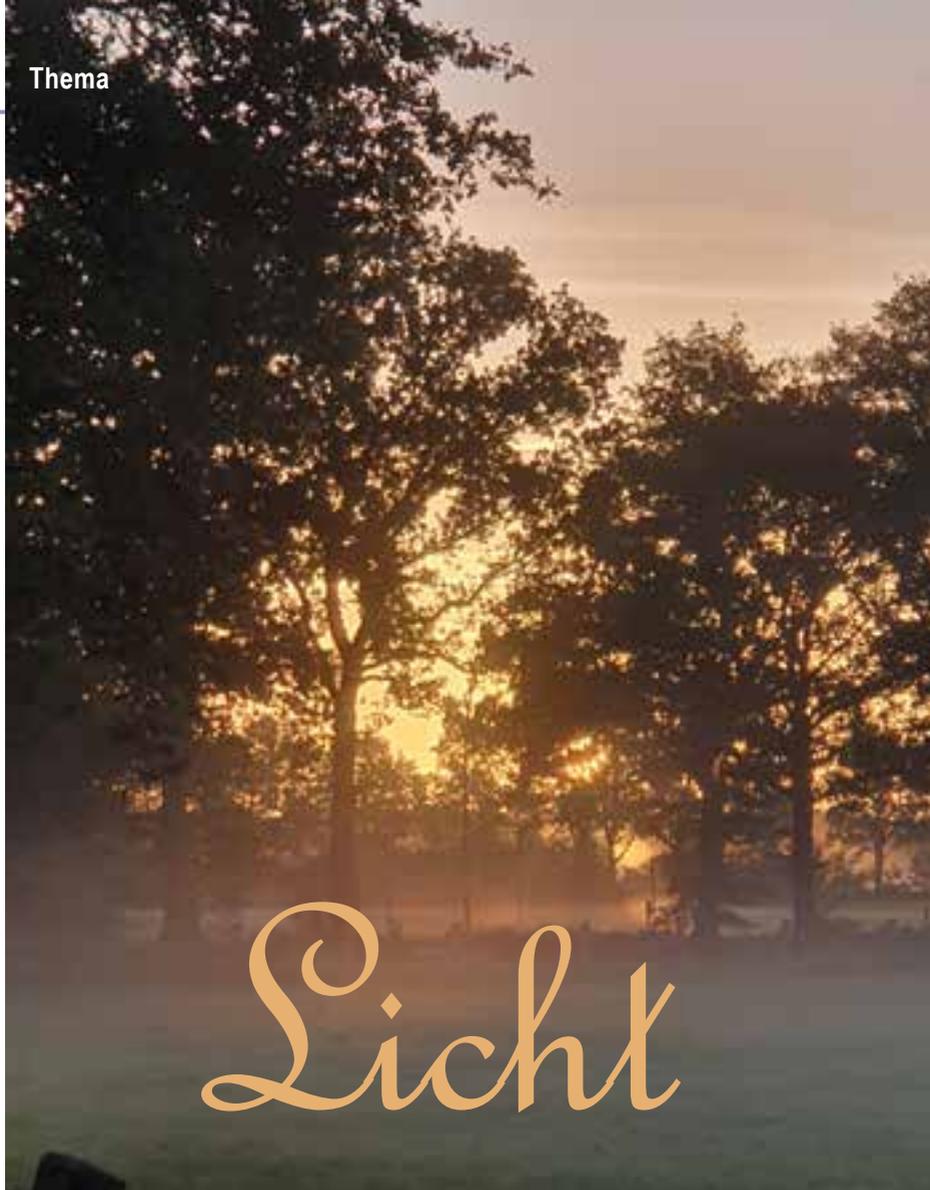
Systemische Lösungsarbeit mit Dr. Dietmar Höhne  
**Theorie und Praxis**

- Aus- und Weiterbildung
- Strukturaufstellungen
- Familienaufstellungen
- Beratung und Therapie
- Organisationsaufstellungen



Paare  
Institutionen  
Organisationen  
Einzelpersonen

Dr. Dietmar Höhne • Drögeneck 8 • 24955 Harrislee  
0461 1682010 • dietmar.hoehne@gmx.de  
[www.dietmar-hoehne.de](http://www.dietmar-hoehne.de)



**Sich nach dem Licht recken und strecken – diese natürliche Bewegung vereint viele Lebewesen. Licht gibt nicht nur Helligkeit, sondern auch ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit und ein Stück Sicherheit.**

Licht bringt auch Schatten hervor. Dieser kann nicht nur als kühl empfunden werden, schutzbietend sein und Raum für Verborgenes bieten, sondern ist in manchen Bereichen ein ungeliebter Gast.

In uns geht häufig die Sehnsucht dahin, Licht zu verspüren, zu versprühen, im eigenen Licht leuchten zu können. Ein wunderschöner Zustand.

*von Birte Ernestus-Holtkamp,  
Shiatsu-Therapeutin,  
Heilpraktikerin,  
Leiterin der Schule für Shiatsu Hamburg*



Die sogenannten Schatten in uns werden dabei weniger gefeiert. Dennoch sind auch diese ein prägender Teil von uns, beherbergen teilweise wertvolle Erfahrungen. Und wenn wir uns ihnen widmen, kann eine Entwicklung stattfinden, die den Umgang mit für uns schwierigen Menschen, mit uns selbst oder herausfordernden Situationen leichter werden lassen. Dafür müssen wir Schatten ansehen.

Neben emotionalen Schatten-Seiten kann auch im Körper ein Gefühl von Verborgenen an manchen Stellen vorherrschen. Körperregionen, die wir lange nicht trainiert haben, Bereiche, die wir aufgrund von Schmerz oder Krankheit ausgeblendet haben.

Wenn wir uns diesen widmen, sie berühren und mit ihnen arbeiten, werden sie wieder mehr ein Teil von uns, und wir können die Erfahrungen, die mit diesen Bereichen verbunden sind, für uns zugänglicher machen. Die lichtvollen wie auch die Schatten-Seiten können sich miteinander verbinden, dürfen beide sein. Wir lernen hinzu – ob emotional, physisch oder energetisch.

Wie wir uns mit diesen Bereichen nähern mag jede/r für sich entscheiden.

Ich freue mich sehr, wenn ich Menschen mit Shiatsu begleiten darf, mit ihren Stärken und Potenzialen zu arbeiten und diese bewusster zu werden zu lassen. Auch, sie darin zu unterstützen mit den Schatten in sich zu arbeiten ist eine große Bereicherung für

beide Beteiligten. Und manchmal liegen Licht und Schatten so eng beieinander.

Wie heißt es so schön: da ist ein Riss in jedem Ding – das ist, durch was das Licht durch dringt.

# Shiatsu

## MÜNSTER

**BASIS-KURS A** 21. – 23. JAN  
UND 11. – 13. FEB 2022

## HAMBURG

**BASIS-KURS A** 11. – 13. FEB  
UND 25. – 27. FEB 2022

**BASIS-KURS B** 11. – 13. MÄRZ  
UND 25. – 27. MÄRZ 2022



**SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG**  
Schule der berührenden Künste

Infos & Anmeldung: [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)  
040 4301885 | [schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de)

# Licht-Gedichte

von Dietmar Höhne

## Lichtung

Am Himmel scheint's  
nur Tränenwolken,  
von Alters her gewichtig schwer,  
und als ich hinsah, sie verfliegen,  
der Himmel leer;  
es war geblieben  
ein Licht aus weiten Fernen.

Und hier am Boden, meinen Räumen,  
ein Haufen Mist  
von letzten Leben.  
Im Rückblick sich in Kompost wandelt,  
zu Muttererde sich gear.

Ich pflanzte Lilien, Rosenstauden  
Und brauchte Zeit mich zu gedulden.  
Doch in Gewissheit jenen Lichtes,  
vom Himmel hoch hernieder schien,  
im Frühjahr Knospen sich entpuppten,  
im Gleichklang ihrer Freude sprossen,  
der vollen Pracht sich hingegen,  
erblüh'n im Rausche ihrer Farben.

Da steh ich nun  
Und bin ergriffen  
Von jener Kraft,  
die ewig wirkt,  
die Liebe hat sie angezündet,  
das Herzwerk ist ein Unruhrt.

## Noch mehr Licht

Ich habe das Licht gesehen  
Es fiel vom Himmel.

## Von hier nach dort

Von hier nach dort im Zeitenfluss  
Ein Schritt nur hin zum ersten Kuss  
Before and after incarnation  
Der Unbegrenztheit last location  
Entschwunden in den Zwischenraum  
Zunächst verschlossen nur im Traum  
Erfahren dann in Möglichkeiten  
Des Lebens Gaben zu genießen  
In unbegrenzter Liebe fließen  
Vom Ursprung her der Alten  
Von mir zu Dir  
Von Dir zu mir  
Den Kreislauf lassen walten.  
Im Fluss des Lichtes aufgehoben.

## Noch ein- mal Licht

Himmel  
ich habe den Wind gehört  
Wolke da  
keine Form  
ich sah  
keine Zeit  
nimmer war  
kein Raum  
Himmel ist geblieben  
Licht aus tiefen Fernen.

Er weht  
wann und wohin  
er will  
er ist  
er schafft sich ständig neu  
jederzeit  
überall  
ihn zu messen  
ihn zu fassen  
unfassbar  
unermesslich  
erfassbar und ermessbar  
wenn ich mich überlasse  
dem Wind  
dem Geist des Windes  
dem Geist,  
dem Licht.

# Licht-Gedanken

## Gedanken

Positive Gedanken ermöglichen Veränderungen  
herbeizuführen, die gebraucht werden, damit  
das neue Goldene Zeitalter, sobald wie möglich  
beginnen kann.

Wir Lichtarbeiter sind bereits auf diesem Weg und  
je mehr Menschen aufwachen, desto besser ist es  
für die gesamte Erde.

Nutzen Sie die Chancen, welche Ihnen das Leben  
bietet. Haben Sie Mut, Sie sind nie alleine.  
Bitten Sie um Hilfe und Unterstützung und Ihnen  
wird geholfen.

- \* Mit neuen Ideen, wenn Türen sich öffnen, die  
vorher noch verschlossen waren
- \* Mit Begegnungen, welche es ermöglichen, die  
Vergangenheit zu bearbeiten, damit diese friedvoll  
losgelassen werden kann
- \* Mit Visionen, die stets auf das höchste Göttliche  
ausgerichtet, wahre Wunder bewirken
- \* Mit Freude Tätigkeiten ausführen, welche dem  
inneren und äußeren Frieden dienen

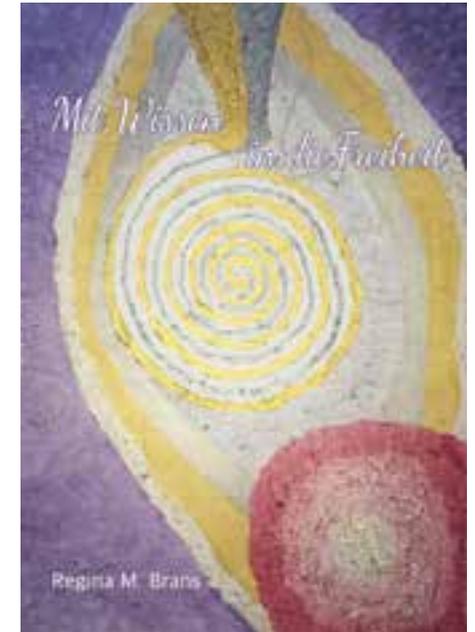
All das ist möglich, wenn Sie bereit sind, die Hilfe  
anzunehmen, die für Sie vorgesehen ist.

Ich wünsche mir, dass viele Menschen diese Zeilen  
lesen, damit die Transformationsarbeit weltweit  
weiter aktiviert wird.

Mit dem Ziel eine friedvolle und lichtvolle Zukunft zu  
erschaffen, in der Achtsamkeit, Respekt, Zuversicht,  
Vertrauen, Dankbarkeit und bedingungslose Liebe  
uns Menschen das LEBEN erleichtern.

Von Herzen alles Liebe  
Regina M. Brans  
mediale Beraterin für Mensch/Tier/Natur  
www.bransformation.de

## Buchvorstellung



122 Seiten, ISBN 978-3-9819048-6-4, broschiert,  
14,99 €

Freiheit beginnt im Kopf. Dieses Buch dient dazu,  
die persönliche Freiheit zu erhalten. Ein bewusster  
Umgang mit allem, was ist, unterstützt den ge-  
genwärtigen Prozess, in dem sich die Menschheit  
befindet. Freuen Sie sich auf Ihre persönliche  
Entwicklung. Sie werden begeistert sein, welche  
Fähigkeiten in Ihnen verborgen sind!

Alles Liebe  
Regina M. Brans  
Bestellungen unter:  
0151 21041190  
reginamargaretebrans@yahoo.de  
www.bransformation.de  
www.bradi-family.de

# Licht

Jetzt haben wir es fast geschafft, durch die dunkelste Zeit des Jahres zu gehen. Am 1.11. beginnt Samhain, die Zeit, zu der die dunkle Göttin Kerridwen uns in ihrem Kessel durchrührt, wir mit unseren Schattenthemen konfrontiert werden, d. h. es sind Anteile in uns, die wir noch nicht heilen konnten, die uns in dieser Zeit besonders schnell aus der Bahn werfen können. Die Göttin Kerridwen steht für Tod, Transformation und Wiedergeburt. Ich kenne viele, bei denen der November etwas ruckelig ist, wir werden ein bisschen wehmütig, der Sommer hat sich schon länger verabschiedet, der Herbst mit seinem goldenen Oktober ist auch vorbei und nun dauert es noch ein paar Wochen, bis das Licht am 21.12. wiedergeboren wird. Wie komme ich gut durch diese Zeit? Es ist eine gute Zeit, um Altes, Verbrauchtes, nicht mehr Dienliches gehenzulassen, um Platz für Neues zu schaffen. Wir können im übertragenen Sinne unseren Samen der Absicht für das kommende Jahr säen.



von Bettina und Jürgen Dahlke

Zu Samhain verehren wir die Göttin als Greisin, als alte Weise. Du könntest eine Greisin, die du vielleicht kennst, besuchen, sie ehren und sie um ihre Weisheit bitten oder um einen Rat in einer persönlichen Angelegenheit.

Im Gegensatz zu den meisten Religionen, in denen nur das Licht verehrt wird, umfasst die Göttinnen-Spiritualität beides, das Licht und die Dunkelheit, die Schöpfung und die Zerstörung. Aber gehört nicht auch beides zu uns? Schau dir die Natur zu dieser Zeit an. Alle Blumen sind verwelkt, alle Blätter von den Bäumen gefallen und das hat seinen Sinn. Auf dem Kompost des Verwelkten wächst im Frühjahr das neue Leben.

Bete zu Kerridwen, wenn es dir nicht gut geht in der dunklen Zeit, dass sie freundlich zu dir sein möge. Spaziere bei Wind und Regen, im Sturm und bei Nebel und grüße sie.

Und dann am 21.12. passiert etwas Wunderbares. Zur Wintersonnenwende wird das Licht wiedergeboren.



Runensprays ab sofort auch in unserem online-shop erhältlich unter [Lichtpunkte.shop](http://Lichtpunkte.shop)

Fühl dich herzlich eingeladen, dies mit einer kleinen Zeremonie bei uns im Heiligen Hain zu feiern.

Anmeldung unter 04607 253, sprich gern auf den Anrufbeantworter, wir melden uns.

Auch wenn es nicht gleich zu spüren ist, aber am Ende der Rauhnächte am 6.1. merkt man schon ein bisschen, dass die Tage etwas länger werden. Wir schöpfen wieder neuen Mut und Hoffnung und das neue Jahr liegt vor uns wie ein unbeschriebenes Blatt. Was soll dort am Ende des Jahres stehen?

Eine kleine Vorausschau könnte man zu den Rauhnächten machen. Wir bieten einen Abend am Freitag, den 17.12.21 um 18.30 an, um sich mit den Rauhnächten vertraut zu machen, gemeinsam zu orakeln und kleine Übungen und Meditationen für diese besondere Zeit durchzuführen.

Anmeldung ebenfalls unter 04607 253. Wir freuen uns auf euch, Bettina und Jürgen

**LICHTPUNKTE**

Hier bekommst du

- Bücher zum Thema
- Yoga • Spiritualität • Gesundheit
- Schmuck • Edelsteine • Kleidung
- Alles zum Räuchern
- Feder/schmuck
- Hexen- und Schamanenkram

Partnerin des Schöner Verlags und Satsum Versand  
Öffnungszeiten siehe Text.

Bettina Dahlke - Paulsgabe 13 (B 200) - 24992 Joel  
[www.göttinnen-yoga.de](http://www.göttinnen-yoga.de)

Bettina & Jürgen Dahlke

Ausbildung zum/zur Schamanischen Heilkünstler/-in

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

# Die Befreiung der Liebe

**Ich bin Holger Eybe, lebe und liebe in Schleswig-Holstein, jetzt gerade im Raum Lübeck-Eutin, aber im Grunde bin ich überall in SH und HH zuhause und arbeite auch schon lange an vielen verschiedenen Orten in Norddeutschland. Meine Arbeit ist das neue geistige Familienstellen. Es ist nicht irgendein Familienstellen, es ist die Art dieser Arbeit, die ich vor vielen Jahren bei Bert und Sophie Hellinger gelernt und an eigener Seele erfahren habe und die sich in eigener Lebenserfahrung auf meine Weise immer weiter entwickelt hat. Und so biete ich seit vielen Jahren Aufstellungsarbeit in Gruppen und in Einzelarbeit an. Seit 2015 biete ich darüber hinaus eine Jahresausbildung zum „neuen geistigen Familienaufsteller“ an, die jedoch in den letzten turbulenten Corona- und Wandeljahren nicht zustande kam. In Kürze möchte sie aber wieder stattfinden, nun mit erheblich erweitertem Erfahrungsschatz und Herzen.**

Ich bin lange viel gereist, habe in Hamburg, Eckernförde, Kiel, Heide, Lübeck, Rendsburg, Flensburg, Neumünster, Albersdorf, Itzehoe, Wedel, Pinneberg, Uetersen, Prisdorf, Tönning, Seevetal, Marxen, Celle, Bremen und sogar einmal auf Mallorca Aufstellungsseminare veranstaltet und geleitet. Heute reise ich weniger und arbeite gerade nur noch in Ahrensböök, Lübeck, Eckernförde und Uetersen. Ich lasse mich aber gern auch einladen, an anderen Orten ein Aufstellungsseminar zu leiten oder einen Vortrag über das neue geistige Familienstellen oder geistige Heilungsprozesse an sich zu halten.

Die telefonische Aufstellungsarbeit ist mit der Zeit eine Spezialität von mir geworden. Vor vielen Jahren brauchte eine Klientin von mir aus der Ferne Unterstützung, weil sie verreist war. Und die Arbeit hat so gut funktioniert, dass diese Art zu arbeiten heute ungefähr die Hälfte meiner Arbeit ausmacht.

Es hat sich im Laufe meines Lebens und Weges der eigenen Heilung an meiner Seele und der meiner Familie eine Hellfühligkeit und oftmals Hellwissenheit entwickelt. Ich brauche einen Menschen nicht mit meinen physischen Augen zu sehen. Es reicht, wenn wir uns hören, im Herzen begegnen, uns vertrauen, uns verbinden auf einer geistigen Ebene und ich so Zugang zum Familien- und Lebenssystem dieses lieben Menschen erhalte. Ich muss ihn nicht kennen! Über die Herzensschwingung fließen die Energien in

den Heilungsprozessen. So eine geistige Heilarbeit gelingt ohnehin nur in der Haltung, dem Menschen mir gegenüber offenherzig und ebenbürtig zu begegnen, egal was sein Schicksal ist. In dieser Ebenbürtigkeit und Zustimmung zu allem, was ist, genau wie es ist, werden wir von einer liebevollen geistigen Bewegung erfasst und mitgenommen zu neuen Lösungen für unser Leben, die wir uns vom Verstand her und dem, was wir bis dahin (er)kennen, nicht vorstellen können. Das liegt in der Natur des Lebens und des Menschen.

Es zeigt sich immer wieder, dass die Schwierigkeiten und Konflikte, die Krankheiten und sonstigen Belastungen, die wir und unsere Kinder heute erleben, eine Wiederholung sind aus der Vergangenheit, unserer eigenen Vergangenheit in diesem Leben, aus dem Leben unserer Vorfahren oder aus eigenen früheren Leben. Und dort, wo ursächlich eine Trennung in der Liebe entstanden ist, dort will und muss die Liebe befreit werden. Dann befreit sie sich unmittelbar auch in uns und allen, die mit dieser Trennung schicksalhaft verbunden sind.

Aus meiner Arbeit und vor allem aus meiner eigenen Lebenserfahrung weiß ich sicher, dass wir nur körperlich sterben. Unsere Seele bleibt am Leben, nur auf andere Weise. Und durch meine Medialität bekomme ich oft für mich deutlich spürbare Unterstützung von Ahnen und anderen wichtigen

verstorbenen Menschen aus dem Leben meiner Klienten. Wir, als verkörpert lebenden Menschen, suchen Heilung und die jenseitig Lebenden auch. Und so bringen wir mit Hilfe der Bewegung des liebenden Geistes zusammen, was getrennt war, lassen uns führen zur Versöhnung, Gesundheit, zum Frieden, zur Fülle und zum Glück – Schritt für Schritt.

Gerade in der heutigen besonderen Zeit scheint das Leben selbst immer schwieriger zu werden. Wir stecken als Menschheit in einer Lebenskrise, die gleichzeitig immer eine ebenso große Chance ist. Wie im Großen – so im Kleinen! Und so sind unsere eigenen Schritte zur Versöhnung, Heilung und Befreiung der Liebe auch gleichzeitig die, die die ganze Menschheit von uns braucht. Wir alle zusammen sind wie Körperzellen eines größeren Wesens. Und dieses größere Wesen der Menschheit hat lange Zeit seine Erfahrungen am Boden gemacht, kriechend und fressend, wie eine Raupe. Nun haben wir uns verpuppt. Wir befinden uns in der Enge dieser Lebenskrise und in ihr sind manche von uns die, die die Zellen der harten Puppe sind, die uns umgibt. Und andere sind die inneren Zellen der „Raupe“ die sich beengt und gedrückt fühlen, erweitern und verändern möchten. Und in dieser Enge kommt alles zum Vorschein, was sich verändern möchte, jedes Trauma, jede Kränkung und seelische Verletzung, damit unser großes Wesen sich wandeln kann. Diejenigen, die die im wahrsten Sinne des Wortes notwendige Wandlung in sich vollziehen, ziehen andere mit und bringen so mit der Zeit das neue Wesen sichtbar hervor. Dort, in diesem Wesen, wo ich meinen Platz habe, sehe ich schon, dass wir wie ein Schmetterling sind, der schon bald mit neu gewachsenen Flügeln in die Höhe einer neuen Dimension des Lebens und Zusammenlebens aufsteigen will und wird. Alle lebendigen Zellen müssen sich wandeln. Und die, die es nicht tun, die der Puppe, sterben zum Wohle des neuen größeren ganzen Wesens. Doch auch sie werden wiedergeboren, verwandelt. Es ist vor allem ein innerer Prozess. Wir erleben gerade einen Evolutionssprung in der menschlichen

Geschichte auf unserer Erde. Es ist nötig, dass wir uns mit allen und allem in Liebe aussöhnen. Dann hört jede Schwere, die uns am Boden hält auf und wir sind frei, diese Welt und das Leben aus einer ganz neuen, höheren Perspektive ganz neu zu entdecken und zu leben.

Das möchte ich mit euch! Und deshalb bin ich entschlossen, euch, liebe Brüder und Schwestern, mit allem, was ich bin, kann und zur Verfügung habe, bei eurer Wandlung zu unterstützen. Ich bin etwas vorausgegangen und kann vielen nun ein wenig den Weg leuchten. Die neue Dimension unserer Lebenswelt erreichen wir nur gemeinsam, wenn wir uns lieben, uns gegenseitig unterstützen und bewusst eins werden, jeder mit seinen Gaben und Fähigkeiten an seinem ihm gemäßen Platz.

Viele um mich herum haben mir freudig bestätigt, dass ich meine Arbeit gut mache, und dass ich sehr zu ihrem Glück und Seelenheil beigetragen habe. Andere, die gar nicht in meine Nähe gehören, haben sich auf den Weg woandershin gemacht. Das ist gut so! Wenn ihr euch zu mir hingezogen fühlt, dann seid ihr bei mir auch richtig! Ich freue mich auf euch und unsere Wandlungswunder, die wir gemeinsam erleben werden, und auf unser gemeinsames neues Schmetterlingsleben in bedingungsloser Liebe.

Ganz herzlich  
euer Holger Eybe

## Neue geistige Lebensschule



Systemisch-karmische  
Lebenshilfe aus den  
Erkenntnissen vom  
neuen geistigen  
Familienstellen

Holger Eybe  
Bahnhofstraße 5  
23623 Ahrensböök  
04525 - 5012500



[www.neue-geistige-lebensschule.de](http://www.neue-geistige-lebensschule.de)

# Licht in seiner Tiefe und Vielfalt

**Wir alle sehnen uns nach Licht, lieben die klaren Wintertage, den gemütlichen Schein der Kerzen und sehnen uns gleichzeitig nach der Frühlingssonne. Woher kommt diese Sehnsucht nach dem Licht?**

Licht nährt uns ... es ist die Quelle, zu der wir zurückkehren wollen. Über die Zirbeldrüse sind wir als Menschen mit dem Licht verbunden – sowohl physiologisch als auch geistig. Wir suchen das Licht – im Außen wie im Innen. Es ist ein Glück, mit Menschen zusammen zu sein, deren Augen leuchten und deren Verstand wach und klar ist. Äußeres wie inneres Licht lässt uns sehen und erkennen, es kann uns den Weg aufzeigen und uns nähren.

Genau dies gehört zu unseren Werten in der Ascendium Akademie: Erkenntnisse und Wachstum ermöglichen, den Geist erhellen, Wissen und Weisheit vermitteln, Inspiration und Freude schenken – sei es durch einen Workshop, eine Weiterbildung oder eine komplette Berufsausbildung. Unsere Begeisterung ist immer spürbar. In der Heilpraktikerausbildung vor allem über die Genialität unseres menschlichen Körpers und über die Möglichkeiten, eine gute Balance unseres inneren Gleichgewichts zu halten. Diese Begeisterung steckt an, motiviert während der Aus-

bildung, sich stärker der eigenen Gesundheit zuzuwenden und dann in der zukünftigen Praxis anderen durch Wissen, Erfahrung und eigenes inneres Leuchten Heilung zu ermöglichen.

Dank unseres rollierenden Systems aus voneinander unabhängigen Modulen ist mehrmals pro Jahr der Einstieg in die Heilpraktiker-Ausbildung möglich. In den Unterrichten dieser Modulklassen ist „klassisch und komplett“ der gesamte Stoff enthalten, also Aufbau, Funktionsweise und Krankheitslehre der einzelnen Organsysteme. Wer medizinische Vorkenntnisse hat, kann die Anatomie und Physiologie in Eigenregie vorbereiten und wir vervollständigen das prüfungsrelevante Wissen im Unterricht durch die Pathologie. Dadurch reduziert sich die Ausbildungszeit auf nur 17 Monate. Der nächste Kurs für dieses Intensivstudium beginnt im März 2022.

Wo Licht hinfällt, werden auch Schatten sichtbar. Im Alltag begegnen wir diesem Phänomen allerdings eher unwillig. Meist braucht es einen Impuls von außen, eine Krise oder häufig auch eine Er-



krankung, damit wir uns den eigenen Schatten zuwenden und damit einen Schritt in Richtung Heilung gehen. In der Ascendium Akademie bieten wir dazu therapeutische Ausbildungen, Selbsterfahrungs- und Praxiskurse ebenso wie Seminare, die allen Interessierten offenstehen und innere Entfaltung sowie Selbstheilung unterstützen. Ein buntes Angebot spannender Themen, in denen sich der fundierte medizinisch-wissenschaftliche mit dem geistig-spirituellen Ansatz verwebt, prägt die Ascendium Akademie und lässt das Licht in allen Farben des Regenbogens erstrahlen. ■

## Ausbildungsangebote

- Heilpraktik
- HP für Psychotherapie
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung
- Psychologische Beratung

und über 30 naturheilkundliche, spirituelle sowie therapeutische Seminare und Weiterbildungen.

- ▶ Förderung der Ausbildungen/Seminare bis zu 90% der Kosten. Wir informieren euch gerne und beraten individuell.



**Ascendium  
Akademie**

Lernen  
Wachsen  
Heilen

*Lernen für Alle*

**Gemeinsam zum Ziel:  
Aus- und Fortbildungen auf  
hohem Niveau – unabhängig  
von Vorwissen und Budget**

Hauptstr. 57 · 24975 Hürup  
Tel. 04634 – 939 799 0

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



## Das Licht der Welt

**Bald wird wie jedes Jahr das Weihnachtsfest gefeiert. Die aufwendig geschmückten Einkaufsstraßen laden zum Shoppen ein. Überall wird für eine weihnachtliche Atmosphäre gesorgt. In den Kirchen wird die Krippe aufgestellt, in den Einkaufsläden erklingen Weihnachtslieder, es duftet nach Glühwein und gebrannten Mandeln. Lichter und Kerzenschein lassen alles feierlich erstrahlen. In vielen Fenstern hängen leuchtende Sterne. Und der Weihnachtsbaum wird Heiligabend besonders schön geschmückt.**

### Warum feiern wir eigentlich Weihnachten?

Ist uns der tiefe Sinn dieses Brauches bewusst? Die christlichen Kirchen vermitteln uns, dass durch die Geburt Jesu etwas ganz Besonderes geschah. Ein Kind wurde in einem Stall geboren. In den weihnachtlichen Predigten hören wir vom „Licht der Welt“. Doch was verbinden wir mit dieser Aussage und was bedeutet es für uns in der heutigen Zeit?

Wenn wir uns von der Vorstellung lösen, dass die Bibel nur die historischen Wirklichkeiten aus dem Leben Jesu beschreibt, dann ist der Weg, den Jesus seinen Schülern vorlebte, sowohl historisch als auch zeitlos zu verstehen. Jeder Mensch kann das, was in den Evangelien erzählt wird, selbst erfahren,

wenn er sich für einen spirituellen Weg entschieden hat. Das Leben Jesu schildert seelische und geistige Gesetzmäßigkeiten, die allen Menschen zugänglich sind. Spirituelle Erfahrungen sind unabhängig von Zeit und kulturellen Strömungen. Die universelle Wahrheit weist hin auf das wahre Wesen des Menschen und beschreibt die notwendigen Heilungsschritte für eine Befreiung der Seele.

Im Abendland des erwachenden Christentums wurde die Erkenntnis des Allgeistes, des Vaters, mit dem griechischen Begriff „Gnosis“ bezeichnet. Viele Menschen legten zu der damaligen Zeit gnostisches Zeugnis ab. Jesus wurde zum Prototyp des

Menschen, der den ewigen Geist im Inneren empfängt, wahrnimmt und mit ihm eine Einheit erfährt. Wenn Jesus der Menschheit den Vater offenbart in dem Wort: „Ich bin das Licht der Welt“, so ist diese Aussage nicht an einen historischen Menschen gebunden. Überall, auch heute, teilt sich das Licht den Menschen mit und entzündet ihre Herzen.

Das Licht spielt für alle Lebensprozesse eine große Rolle, denn ohne Licht ist kein Leben möglich. So wie die Sonne alles Leben in der Natur erhellt und nährt, so strahlt auch die geistige Sonne hell und leuchtend in uns hinein. Da der Mensch denken kann und mit seinen Gedanken höhere Zusammenhänge und eine größere Ordnung begreifen kann, ist es ihm auch möglich ein inneres Geisteslicht aufzuspüren, das ihm feinere Lebensvorgänge offenbaren kann. Diese Geisteskraft kann genauso wie die äußere Sonne, die die irdischen Stoffe durch biologische Prozesse in den Pflanzen transformiert, eine innere seelische Veränderung herbeiführen, die ebenfalls einer Transformation gleichkommt.

Durch die Erkenntnisse, die wir dadurch gewinnen, kann sich ein Wendepunkt in unserem Leben bemerkbar machen, da wir entdecken, dass in den weltlichen Dingen auf die Dauer keine Befriedigung zu finden ist. Besitz verliert seinen Wert, Gemütsbewegungen verlieren ihren Reiz und intellektuelles, angehäuften Wissen erscheint einem irgendwann sinnlos. Da ein Bewusstseinswechsel eine Abkehr von fragwürdigen Überzeugungen erfordert, tut man sich zunächst schwer, doch angetrieben von der Sehnsucht und vom Heimweh der Seele wird eine Richtung eingeschlagen, die Befreiung und Erlösung verheißt.

Wir empfangen dann ein Fünkchen von dieser Kraft und können immer wieder neue Erkenntnisse in unterschiedlichen Entwicklungsphasen machen, die das Leben in dieser Welt seelisch reicher und wertvoller machen. Wenn wir das Himmelreich, das



von Christiane Goebel,  
Goldenes Rosenkreuz

Reich des Geistes betreten, können wir erkennen, dass es genauso wahr und real ist, wie das große Naturreich mit seinen Pflanzen, Tieren, Menschen und Mineralien.

Ein Mensch, der im Reich Gottes erwacht, erlebt sich selbst mit allem in Einheit. Die urchristliche Kraft strahlt in alle materiellen Welten ein, auch in einen dunklen Stall, dort wo Jesus geboren wurde. Dieser Stall ist ein Symbol für unser Herz, das noch staubig, unrein und schmutzig ist. Die Tiere, die in diesem Stall anwesend sind, versinnbildlichen noch deutlicher unser altes Ego-Gemüt. Esel sind störrisch, Ochsen sind träge und das Schaf ist gutgläubig. Doch das alte Bewusstsein gibt sich einer Umwandlung hin, tritt in den Hintergrund und stirbt, damit das neue Bewusstsein geboren werden kann. Diese neue Geburt ist mit einer Kraft verbunden, die unsere Sinne läutert und erneuert. Das Christuslicht oder das neugeborene Jesuskind in der Krippe deutet auf diesen inneren Vorgang hin. Es symbolisiert ein neues Bewusstsein, das heller und klarer strahlt als das alte Bewusstsein. Die Rosenkreuzer sprechen von einem lichtempfindlichen Prinzip, das latent in jedem Menschen vorhanden ist und mit einem kleinen Funken auf die geistige Sonne reagieren kann. Die Lichterketten, das Lametta, die Festbeleuchtung und die vielen angezündeten Weihnachtskerzen, die uns in dieser dunklen Jahreszeit so faszinieren, symbolisieren in Wirklichkeit die geistige Liebe, nach der wir uns sehnen. Sie sind Gleichnisse für das Wunderbare, Unfassbare, das



wir im Äußeren dieser Welt nicht finden können. Das Wunder der Geburt des Christus kann im Mikrokosmos eines jeden Menschen stattfinden. Dort, wo durch die Liebe Gottes ein Herz gereinigt werden kann, beginnt der göttliche Funke zu strahlen. Dadurch können wir immer mehr unsere Lebenskräfte aus dem Geistigen empfangen und unsere Gedanken, Gefühle und unser Tun im Lichte der Christussonne verwandeln. Alle Atome des menschlichen Wesens werden auf diese Weise mit neuen Lichtkräften geladen und neue Empfindungen werden möglich. Jesus lebte diesen spirituellen Weg vor. Er brachte das mit dem göttlichen Geist verbundene Seelenwesen zum Vorschein. Die vielen Berichte in den biblischen Evangelien zeugen davon.

Alle Weisheitslehrer der Menschheit benutzten Symbole und Allegorien, um den spirituellen Suchern Weg zu weisen. Wem es gelingt, in die tiefere Bedeutung eines Symbols einzudringen, findet Kraft für die nächsten Schritte und für neue spirituelle Erfahrungen. Wer sich dem Pfad nur theoretisch nähert, erfährt keine göttliche Berührung.

Im Lichtreich Gottes können höchste schöpferische Aspekte in ihrer ursprünglichen Form zum Ausdruck gebracht werden. Eine neugeborene, göttliche Seele ist Träger des Christuslichts, eine aus dem Herzen geborene Lichtwelt, die uns Seligkeit, Weisheit und Demut schenkt.

In der christlichen Tradition werden die Heiligen Drei Könige oder die Weisen aus dem Morgenland

durch den Stern von Bethlehem zu Jesus geführt. Gold, Weihrauch und Myrrhe symbolisieren die drei erneuerten Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen, das sie dem neugeborenen Kind in Anbetung überbringen.

Die Seele, die darauf reagiert, wendet sich dem Höheren zu und ist erfüllt von Güte, Schönheit und Wahrheit. Es erwacht in ihr eine tiefe Sehnsucht, dieser Bestimmung bedingungslos zu folgen, damit die neue Lebenskraft aus der heilenden Quelle ihres Herzens in die Welt strömen kann.

Ein Vers aus dem Weihnachtslied:

#### **Ich steh' an deiner Krippen hier**

*„Ich lag in tiefer Todesnacht,  
du warest meine Sonne,  
die Sonne, die mir zugebracht  
Licht, Leben, Freud' und Wonne.  
O Sonne, die das werthe Licht  
des Glaubens in mir zugericht'  
wie schön sind deine Strahlen.“*

*„Christus ist geboren, wenn wir uns seiner  
Geburt in uns bewusst geworden sind. In  
Wirklichkeit wurde er nicht an einem bestimm-  
ten Ort geboren, sondern seine Geburt findet  
jeden Tag, jede Minute statt. Nicht ein einziges  
Mal im Lauf der Geschichte wurde er geboren,  
sondern seine Geburt wiederholt sich überall  
in jedem Augenblick. Und seine Geburt ist vom  
Tod aller selbstsüchtigen Wünsche abhängig.“*

Daisetz Teitaro Suzuki

# Gesprächszeit

online

Mittwoch 08.12. | 05.01. | 02.02.  
19:30 Uhr | Zoom-Link anfragen bei [kiel@rosenkreuz.de](mailto:kiel@rosenkreuz.de)

## Tempeldienste

Mittwoch 22.12. | 19:45 Uhr  
Mittwoch 23.02. | 19:45 Uhr  
Kiel | Andreas-Goyke-Str. 23-25

## Stille im Tempel

jeden Montag 19:00 Uhr  
Kiel | Andreas-Goyke-Str. 23-25

Alle Präsenzveranstaltungen finden unter den gesetzlich gültigen Bedingungen statt.

## Stille und Begegnung im Tempel

Mittwoch 26.01. | 19:45 Uhr  
Kiel | Andreas-Goyke-Str. 23-25



[kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de)  
Tel. 0163 4874680  
[www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)



GOLDENES ROSENKREUZ

# Licht

Wir leben in Zeiten größter Veränderungen auf allen Ebenen, deren Tragweite noch nicht erfasst werden kann.

LICHT IST:

Bewusstsein, den Dingen auf den Grund gehen, Frieden, Durchleuchtung, Wahrheit/Wahrhaftigkeit, Herz-Ebene/Mitgefühl, Miteinander statt Trennung, Gesellschaft, persönliche Ebene, Politik, spirituelles Bewusstsein, Licht beleuchtet, durchleuchtet, fokussiert und Licht ist Leben.

Die Künstler des Vereins haben dieses anspruchsvolle Thema angenommen. 63 Arbeiten in den Bereichen Malerei, Fotografie, Skulpturen und Installationen werden vom 07.11. bis zum 29.12.2021 in der Galerie CARLS ART 78 zu sehen sein. CARLS ART 78

Carls Höhe 78

24340 Eckernförde

Öffnungszeiten

Mittwoch, Samstag und Sonntag

14 bis 18 Uhr

Der Eintritt ist kostenlos.

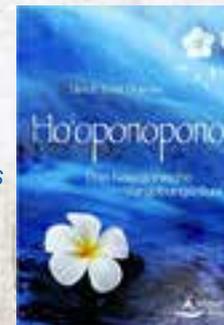
Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

Das Lösungswort setzt sich aus zwei Wortteilen zusammen. Der erste Teil entspricht unserem Thema der Winterausgabe und der zweite Teil umschreibt den Vorgang den das Jesuskind am 24. Dezember erlebte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrer Adresse bis zum 16.12.2021 an [info@laengert-verlag.de](mailto:info@laengert-verlag.de) oder spielen Sie online auf [www.weite-horizonte.de](http://www.weite-horizonte.de) mit und gewinnen Sie einen von 14 Sachpreisen.

3 x das Buch *Ho'oponopono* und 10 x ein Jahresabo vom *Weite Horizonte Magazin* gestiftet vom *Längert-Verlag*. Wir wünschen Ihnen, dass Ihnen die Bedeutung unseres Lösungswortes geschehen möge. Haben Sie einen friedvollen Start neues Jahr im Sinne des *Ho'oponopono*!



1 x **Aura-Essenz „Tatkraft“**  
die Jahresessenz 2022!

Ein friedliches Weihnachtsfest und ein lichtvolles neues Jahr!  
Vielen Dank für Ihre Treue!

Ihre

Christiane Larissa  
**Apel**  
Astrologie & spirituelle Lebensbegleitung

[info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de)  
[www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de)

Freuen Sie sich auf einen der wunderschönen Preise und genießen Sie die freien Tage mit ihren Liebsten. Haben Sie eine behütete, freundvolle und fröhliche Zeit.

## Abschied und Trauer

**Die Regenbogenerne** – liebevoll nach Wunsch gestaltete schöne Urnen als Unterstützung für einen tröstlichen, guten Abschied, Inga Bialek – Künstlerin, Keramikerin, Laden Atelier TUCH&TON, Bachstraße 48, 24392 Süderbrarup, 04641 9887929, ingabialek@posteo.de, www.tuch-ton.de

## Akademie

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

## Akupunktur

**Praxis für Ostasiatische Heilverfahren und Integrative Medizin**, privatärztlich und Selbstzahler, Dr. med. Harald Lemke, Bahnhofstrasse 11, 1. Stock, 24340 Eckernförde, praxislemke@googlemail.com, 04351 4829152

## Aroma-Coach

**Saskia Beu**, Aromapraktikerin, Aroma Touch Trainerin, Gesundheitspraktikerin für Aromapraxis, doTERRA certified, Essential Oil Specialist, Certified Animal Aromatherapy Specialist, Aroma Klang Praktikerin, Aroma Coach, Klang 1 nach Peter Hess, 0177 8405422, SaskiaBeu@aol.com, www.Trust-the-Nature.com, www.Oelfamilie.com

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

## Aromaberatung/-therapie

**Britta Lamp**, Raindrop-Massagen, Vorträge über die Wirkung der Öle, Young Living Öle, Young Living ID 12524379, 0157 33990954, elb14611@outlook.de, www.auf-deinem-weg.com

## Arzt

**Praxis für Ostasiatische Heilverfahren und Integrative Medizin**, privatärztlich und Selbstzahler, Dr. med. Harald Lemke, Bahnhofstrasse 11, 1. Stock, 24340 Eckernförde, praxislemke@googlemail.com, 04351 4829152

**Dr. Dietmar Höhne**, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, systemische Lösungsarbeit, Familienaufstellungen, Beratung und Therapie, Organisationsaufstellungen, Drögeneck 8, 24955 Harrislee, 0461 1682010, dietmar.hoehne@gmx.de, www.dietmar-hoehne.de

## Aura-Soma

**Atelier Marina Birkert**, Carlshöhe 60, 24340 Eckernförde, individuelle Malangebote im Atelier und in der Natur, Pleinair und mehr, Unterstützung durch das Aura-Soma-Farbsystem, 4 Flaschen Farbberatung, 0171 4186339, marina.birkert@gmail.com, www.atelier-carlshoehne.de

## Autogenes Training

**Brigitte Greiff**, Diplom-Pädagogin, Praxis für Autogenes Training und Progress. Muskelentspannung n. Jacobson, Impulse-Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

## Ausbildung

**Ausbildung zum EMMETT-Full-Practitioner**, neuer Ausbildungskurs in Flensburg, Beginn am 11./12.12.2021, Kursleitung: Doris Voss, Tel. 0162 8251333, Informationen unter www.emmett-therapy.com

## Beratung

**Britta Lamp**, Weiße Zeit Heilerin, Geomantin, Aurareinigung, Chakrenausgleich/-reinigung/-behandlung, Körperenergiebahnenharmonisierung, als Fernheilung, 0157 33990954, elb14611@outlook.de, www.auf-deinem-weg.com

**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, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

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

**Die Befreiungshilfe** – Wenn das Miteinander gestört ist (vgl. S. 28–29), gesund werden und bleiben, eine Hilfe zur Selbsthilfe, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

**Christiane Larissa Apel**, Aurameisterin, Bioenergietherapeutin, Elise Mila Trainerin, Einzeltermine, Channelings, Einweihungen, Fernbehandlungen in Altenholz/Kiel, 0431 88784981, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

**Naturheilpraxis Maie Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maie-rasmussen.de, www.maie-rasmussen.de

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, info@claudia-olivia-gillmann.eu, www.claudia-olivia-gillmann.eu

## Channeling

**Christiane Larissa Apel**, Aurameisterin, Bioenergietherapeutin, Elise Mila Trainerin, Einzeltermine, Channelings, Einweihungen, Fernbehandlungen in Altenholz/Kiel, 0431 88784981, info@larissa-apel.de, www.larissa-apel.de

**BransFormation mit dem E.V.A. Prinzip**, Erkennen/Verstehen/Auflösen/Annehmen, mediale Beratung inkl. Transformationsarbeit für Mensch/Tier/Natur, Autorin, Regina M. Brans, 0178 2122596, regina@bransformation.de, www.bransformation.de

## Chi-Kung

**Katharina Hirsch**, Ausgebildete Lehrerin OCOM (Oregon College of Oriental Medicine), Gruppen- und Einzelsitzungen, Stärkung des Immunsystems, Schmerzlinderung, Stressabbau, balanciert leben, 0175 2843784, play@khirsch.com, www.khirsch.com

## Coaching

**Saskia Beu**, Aromapraktikerin, Aroma Touch Trainerin, Gesundheitspraktikerin für Aromapraxis, doTERRA certified, Essential Oil Specialist, Certified Animal Aromatherapy Specialist, Aroma Klang Praktikerin, Aroma Coach, Klang 1 nach Peter Hess, 0177 8405422, SaskiaBeu@aol.com, www.Trust-the-Nature.com, www.Oelfamilie.com www.FrauDuft.com

**Mareile Frei**, Aroma-Coach, Yogalehrerin, Wellness Advocate, 0176 43014433, mareilefrei@gmx.de, www.mareilefrei.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, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

**Ganzheitliches Life Coaching**, auch online neue Workshops, Bringe Licht in deine Schatten und neutralisiere die in ihnen enthaltene Ladung, Birgit Danneberg, Bodener Landstr. 16 23847 Groß Boden, 0176 73591903, birgit.danneberg@freenet.de, www.birgitdanneberg.com

**Coaching im Quantenfeld – Potentiale freisetzen, neue Wege gehen**, Uta Koepchen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ölböhm 10, 24321 Giekau, 04381 4167159, www.utakoepchen.de

**Jürgen Willmann** – Räume für Entwicklung und Transformation, Sanfte Wege in die innere Freiheit, Eckernförde, 04351 768222, www.juergenwillmann.de

**Die Befreiungshilfe** – Wenn der Alltag und das Miteinander belastend sind (vgl. S. 28–29), Hilfe und Begleitung bei Schulproblemen, in Stresssituationen und Lebenskrisen, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

## Design

**Webdesign und individuelle Praxisdeko**, Webseiten für Menschenhelfer – Heilpraktiker, Heiler, Berater, Coaches, Therapeuten, Nina Gnoyke, Kontakt: hallo@soul-space-design.de, soul-space-design.de

## Darmgesundheit/-therapie

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

**Naturheilpraxis Maïke Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

## Energiearbeit

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

**Britta Lamp**, Weiße Zeit Heilerin, 0157 33990954, elb14611@outlook.de, www.auf-deinem-weg.com

**BransFormation mit dem E.V.A. Prinzip**, Erkennen/Verstehen/Auflösen/Annehmen, mediale Beratung inkl. Transformationsarbeit für Mensch/Tier/Natur, Autorin, Regina M. Brans, 0178 2122596, regina@bransformation.de, www.bransformation.de

**Claudia Olivia Gillmann**, Energetische Einzelbegleitung, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, info@claudia-olivia-gillmann.eu, www.claudia-olivia-gillmann.eu

**Naturheilpraxis Maïke Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maïke-rasmussen.de, www.maïke-rasmussen.de

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

**Im Augenblick Süderbrarup** – Raum für Seminare und Einzeltermine, Ganzheitliches Sehtraining, Jin Shin Jyutsu, Meditation, Engel-, Naturwesen und Chakra-Arbeit, Seelenbilder, Carolin Ziegert 0176 66330333, Am Markt 7, 24392 Süderbrarup, www.im-augeblick.online

**Doris Voss**, EMMETT-Technique, Klangcode Balance, Energetisches Heilen, Waldstr. 12 b, 24960 Glücksburg, 0162 8251333, doris.voss@klangcode-balance.de, www.emmett-therapy.com, www.doris-voss.com

**Katharina Hirsch**, Konfliktauflösung/-schlichtung, BodyTalk Sessions, B.A. in Psychology, Primär Therapy, Radical Honesty, Körper-/Geist-Harmonie durch Kommunikation auf allen Ebenen, Immunsystem stärken, Angstüberwindung, balanciert leben, 0175 2843784, play@khirsch.com. www.khirsch.com

## Familienaufstellung

**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, 04525 5012500, info@neue-geistige-lebensschule.de, www.neue-geistige-lebensschule.de

**Dr. Dietmar Höhne**, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, systemische Lösungsarbeit, Familienaufstellungen, Beratung und Therapie, Organisationsaufstellungen, Drögeneck 8, 24955 Harrislee, 0461 1682010, dietmar.hoehne@gmx.de, www.dietmar-hoehne.de

## Fototherapiepflaster

**LiveWave Beratung und Verkauf**, **Monika Schwannecke**, 04324 1221, 0172 4123368, lebgesund@sw-nett.de, www.lifewave.com/lebgesund

## Frauenbegleitung

**Kerstin Rogge**, Ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Lebens- und Schoßraumbegleitung, Luna Yoga® Kurse, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

## Gemeinschaft

**Kloster Freiheit**, im modernen Kloster Freiheit wird nach dem Prinzip „Ora et Labora“ in Gemeinschaft gelebt. Retreats, Meditationen, Zen, Yoga und andere Seminare werden angeboten, Zuckerstr. 1, 24837 Schleswig, 04621 5301935, info@kloster-freiheit.de, www.kloster-freiheit.de, Tipps: Aktionen im Kloster > Leben im Kloster

## Geomantie

**Geomantie Hans Hansen**, Orts- und Hausheilungen, geschäftlich und privat: Niebywesterfeld 10, 24395 Nieby, 0170 3875112

## Heiler

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

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, [info@claudia-olivia-gillmann.eu](mailto:info@claudia-olivia-gillmann.eu), [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

**Britta Lamp**, Weiße Zeit Heilerin, Geomantin, Kartenlegen, Raindropmassage, Smovey-Coach, 0157 33990954, [elb14611@outlook.de](mailto:elb14611@outlook.de), [www.auf-deinem-weg.com](http://www.auf-deinem-weg.com)

**Katharina Hirsch**, Konfliktauflösung/-schlichtung, BodyTalk Sessions, B.A. in Psychology, Primär Therapy, Radical Honesty, Körper-/Geist-Harmonie durch Kommunikation auf allen Ebenen, Immunsystem stärken, Angstüberwindung, balanciert leben, 0175 2843784, [play@khirsch.com](mailto:play@khirsch.com). [www.khirsch.com](http://www.khirsch.com)

## Heilpflanzenschule

**Heilpflanzenschule Alchemilla, Maren Axt**, Seminare, Führungen, Knorrstück 3, 24376 Hasselberg, 04643 186928, [axtmaren@gmail.com](mailto:axtmaren@gmail.com), [www.heilpflanzenschule-alchemilla.de](http://www.heilpflanzenschule-alchemilla.de)

## Heilpraktiker

**Birte Ernestus-Holtkamp**, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin, Etzestrasse 34, 22335 Hamburg, 0160 1555455, [www.shiatsu-erleben-hamburg.com](http://www.shiatsu-erleben-hamburg.com), [info@shiatsu-erleben-hamburg.com](mailto:info@shiatsu-erleben-hamburg.com)

**Naturheilpraxis für Klassische Homöopathie Ulrich Gappel**, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674832, [info@Ulrich-Gappel.de](mailto:info@Ulrich-Gappel.de), [www.Ulrich-Gappel.de](http://www.Ulrich-Gappel.de)

**Heilpraxis Henning Textor**, Irisdiagnose, Orgontherapie, Nosodentestung, Orthomolekulartherapie, Chiropraktik, Holm 15, 24340 Eckernförde, 04351 726766

**Naturheilpraxis Balance und Heilpflanzenschule Kräuterwelten Kornelia Duda**, Im Wiesengrund 9, 24582 Bordesholm, 04322 885633, [www.heilpraktikerin-duda.de](http://www.heilpraktikerin-duda.de), [www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de](http://www.heilpflanzenschule-kraeuterwelten.de)

**Gesine Hansen Schamanin und Heilpraktikerin für Psychotherapie**, Wegbegleitung als Einzelarbeit, Jahresausbildung zur Weg-Geherin, 0160 99174410, [info@weg-geherin.de](mailto:info@weg-geherin.de), Merkurstr. 97, 24943 Flensburg, [www.weg-geherin.de](http://www.weg-geherin.de)

**Naturheilpraxis Maie Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, [praxis@maie-rasmussen.de](mailto:praxis@maie-rasmussen.de), [www.maie-rasmussen.de](http://www.maie-rasmussen.de)

**EvaMaria Siebert**, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, [kontakt@klangbewegung.org](mailto:kontakt@klangbewegung.org), [www.klangbewegung.org](http://www.klangbewegung.org)

## Heilpraxis

**Praxis für ganzheitliche Psychotherapie und spirituelle Heilarbeit**, Uta Koepchen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ölboh 10, 24321 Giekau, 04381 4167159, [www.utakoepchen.de](http://www.utakoepchen.de)

**Heilpraxis Henning Textor**, Irisdiagnose, Orgontherapie, Nosodentestung, Orthomolekulartherapie, Chiropraktik, Holm 15, 24340 Eckernförde, 04351 726766

**Naturheilpraxis Maie Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, [praxis@maie-rasmussen.de](mailto:praxis@maie-rasmussen.de), [www.maie-rasmussen.de](http://www.maie-rasmussen.de)

## Institute

**Institut Weiss**, Die Weiss-Methode zur Befreiung von Süchten, 04351 4824900, 030 72621202, [antje.black@weiss-institut.de](mailto:antje.black@weiss-institut.de), [www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.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, 04525 5012500, [info@neue-geistige-lebensschule.de](mailto:info@neue-geistige-lebensschule.de), [www.neue-geistige-lebensschule.de](http://www.neue-geistige-lebensschule.de)

## Jin Shin Jyutsu

**Jin Shin Jyutsu** – Aktivierung der Selbstregulierungskräfte durch heilsame Berührung, strömen und geströmt werden, erkenne Dich selbst, Ort: Im Augenblick, Am Markt 7, 24392 Süderbrarup, Carolin Ziegert 0176 66330333, Lina Bialek 01578 6881383, [www.im-augenblick.online](http://www.im-augenblick.online)

## Körperarbeit

**Kerstin Rogge**, Ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Lebens- und Schoßraumbegleitung, Luna Yoga® Kurse, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)

**Quantum Bodywork – Sanfte Körperarbeit für Körper und Seele**, Ulrich Gappel, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 5314, [info@Ulrich-Gappel.de](mailto:info@Ulrich-Gappel.de), [www.Ulrich-Gappel.de](http://www.Ulrich-Gappel.de)

**Britta Lamp**, Smovey-Coach, Raindrop-Massage, 0157 33990954, [elb14611@outlook.de](mailto:elb14611@outlook.de), [www.auf-deinem-weg.com](http://www.auf-deinem-weg.com)

**Naturheilpraxis Maie Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, [praxis@maie-rasmussen.de](mailto:praxis@maie-rasmussen.de), [www.maie-rasmussen.de](http://www.maie-rasmussen.de)

## Kartenlegen

**Britta Lamp**, Kartenlegen nach Mme Lenormand und individuell, 0157 33990954, [elb14611@outlook.de](mailto:elb14611@outlook.de), [www.auf-deinem-weg.com](http://www.auf-deinem-weg.com)

## Klangarbeit

**EvaMaria Siebert**, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, [kontakt@klangbewegung.org](mailto:kontakt@klangbewegung.org), [www.klangbewegung.org](http://www.klangbewegung.org)

**Klangcode.de, Dagmar Längert**, Atlas- und Wirbelsäulenbalancing, Die 12 Hirnnerven aktivieren – Der Vagusnerv, Seminare, Harmonisierung der Psyche, Anregung der Selbstheilung und der Zirbeldrüse, Arthro-Fit-Sitzung, Gruppen- und Einzelsitzungen, 04641 9862191, 0172 9825298, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

**Doris Voss**, EMMETT-Technique, Klangcode Balance, Energetisches Heilen, Waldstr. 12 b, 24960 Glücksburg, 0162 8251333, [doris.voss@klangcode-balance.de](mailto:doris.voss@klangcode-balance.de), [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com), [www.doris-voss.com](http://www.doris-voss.com)

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, [info@claudia-olivia-gillmann.eu](mailto:info@claudia-olivia-gillmann.eu), [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

## Kunst

**Eike Eschholz**, Seelenbilder, Carlshöhe 78, 24340 Eckernförde, 04351 769609, [info@eike-eschholz.de](mailto:info@eike-eschholz.de), [www.eike-eschholz.de](http://www.eike-eschholz.de)

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, [info@claudia-olivia-gillmann.eu](mailto:info@claudia-olivia-gillmann.eu), [www.claudia-olivia-gillmann.eu](http://www.claudia-olivia-gillmann.eu)

## Lebensberatung/-begleitung

**24 Kerstin Rogge**, Ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Lebens- und Schoßraumbegleitung, Luna Yoga® Kurse, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, [www.kerstinrogge.com](http://www.kerstinrogge.com)

**Die Befreiungshilfe** – Gesund werden und bleiben, eine Hilfe zur Selbsthilfe, (vgl. S. 28–29), Hilfe und Begleitung bei Schulproblemen, in Stresssituationen und Lebenskrisen, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

## Meditation

**EvaMaria Siebert**, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, [kontakt@klangbewegung.org](mailto:kontakt@klangbewegung.org), [www.klangbewegung.org](http://www.klangbewegung.org)

## Nahrungsergänzung

**24 EM Inntal**, Effektive Mikroorganismen der Natur zuliebe, Beratung, Seminare und Shop, Corina Blaase, Riesebyer Str. 2, 24360 Barkelsby, 04351 899191, [info@em-inntal.de](mailto:info@em-inntal.de), [www.em-inntal.de](http://www.em-inntal.de)

## Naturheilpraxis

**24 Naturheilpraxis Maie Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, [praxis@maie-rasmussen.de](mailto:praxis@maie-rasmussen.de), [www.maie-rasmussen.de](http://www.maie-rasmussen.de)

## Pilgern

**Jürgen Willmann** – geführte Pilgertouren, Pilgerprojekt 2021: singend, tönend und klingend auf dem franz. Jakobsweg, 04351 768222, [www.juergenwillmann.de](http://www.juergenwillmann.de)

## Psychotherapie

**EvaMaria Siebert**, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, [kontakt@klangbewegung.org](mailto:kontakt@klangbewegung.org), [www.klangbewegung.org](http://www.klangbewegung.org)

**Dr. Dietmar Höhne**, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, systemische Lösungsarbeit, Familienaufstellungen, Beratung und Therapie, Organisationsaufstellungen, Drögeneck 8, 24955 Harrislee, 0461 1682010, [dietmar.hoehne@gmx.de](mailto:dietmar.hoehne@gmx.de), [www.dietmar-hoehne.de](http://www.dietmar-hoehne.de)

## Praxis Design

**Webdesign und individuelle Praxisdeko**, Webseiten für Menschenhelfer – Heilpraktiker, Heiler, Berater, Coaches, Therapeuten, Nina Gnoyke, Kontakt: [hallo@soul-space-design.de](mailto:hallo@soul-space-design.de), [soul-space-design.de](http://soul-space-design.de),

## Qi-Gong

**Katharina Hirsch**, ausgebildete Lehrerin OCOM (Oregon College of Oriental Medicine), Gruppen- und Einzelsitzungen, Stärkung des Immunsystems, Schmerzlinderung, Stressabbau, balanciert leben, 0175 2843784, [play@khirsch.com](mailto:play@khirsch.com), [www.khirsch.com](http://www.khirsch.com)

## Quantenheilung

**Quantenheilung**, Einzelanwendung sowie Ausbildungen, Uta Koepchen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ölbohm 10, 24321 Giekau, 04381 4167159, [www.utakoepchen.de](http://www.utakoepchen.de)

**Bettina und Jürgen Dahlke**, Praxis für Energieheilung, Paulsgabe 13, 24992 Jörl, 04607 253 und 0160 5657962, [bettina.dahlke62@gmail.com](mailto:bettina.dahlke62@gmail.com), [www.goettinnen-yoga.de](http://www.goettinnen-yoga.de)

## Schulen

**Schule für Shiatsu Hamburg**, Shiatsu Aus- und Weiterbildungen, auch disziplinübergreifende Seminarangebote, Oelkersalle 33, 22769 Hamburg, [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de), [schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de)

**Schule für neues Bewusstsein**, Kerstin Walkowiak, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Theta-Healing, Aroma Touch Lounge, Heilfasten nach Hildegard von Bingen, Lindenallee 19, 23843 Grabau, 0152 04487150, [www.heilpraxis-am-see-walkowiak.de](http://www.heilpraxis-am-see-walkowiak.de)

**24 Doris Voss**, EMMETT-Technique, Klangcode Balance, Energetisches Heilen, Waldstr. 12 b, 24960 Glücksburg, 0162 8251333, [doris.voss@klangcode-balance.de](mailto:doris.voss@klangcode-balance.de), [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com), [www.doris-voss.com](http://www.doris-voss.com)

**24 Heilpflanzenschule Alchemilla, Maren Axt**, Seminare, Führungen, Seminaradressen, Knorr-lück 3, Bordesholm und Backhaus in Fahrndorf bei Schleswig, 04643 186928, [axtmaren@gmail.com](mailto:axtmaren@gmail.com), [www.heilpflanzenschule-alchemilla.de](http://www.heilpflanzenschule-alchemilla.de)

**Elisabeth UH. Westermann**, DAO-THA Klangcode Akademie, Atlas in Balance, [www.DAO-THA.com](http://www.DAO-THA.com), 24392 Süderbrarup, Am Thorsberg 13 d, 0173 9086560, 04641 5989583, [info@DAO-THA.com](mailto:info@DAO-THA.com)

**ascendium, Ananda Ulrike Best**, Hauptstraße 57, 24975 Hürup, 04634 9397990, [info@ascendium.de](mailto:info@ascendium.de), [www.ascendium.de](http://www.ascendium.de)

**Die Befreiungshilfe**, Wenn das Miteinander belastend ist (vgl. S. 22), gesund werden und bleiben, Weiterbildung zum Sozialkümmerer, Zusatzqualifikation für soziale und pädagogische Berufe, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, [www.die-befreiungshilfe.de](http://www.die-befreiungshilfe.de)

## Seminare/Workshops

**Schule für Shiatsu Hamburg**, Shiatsu Aus- und Weiterbildungen, auch disziplinübergreifende Seminarangebote, Oelkersalle 33, 22769 Hamburg, [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de), [schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.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, 04525 5012500, [info@neue-geistige-lebensschule.de](mailto:info@neue-geistige-lebensschule.de), [www.neue-geistige-lebensschule.de](http://www.neue-geistige-lebensschule.de)

**Schule für neues Bewusstsein**, Kerstin Walkowiak, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, ThetaHealing, Aroma Touch Lounge, Heilfasten nach Hildegard von Bingen, Lindenallee 19, 23843 Grabau, 0152 04487150, [www.heilpraxis-am-see-walkowiak.de](http://www.heilpraxis-am-see-walkowiak.de)

**Qi Gong**, Stärkung des Immunsystems, innere Ruhe gewinnen, Selbsterfahrungsgruppen, Angstüberwindung, balanciert leben, Kommunikationsseminare – wie kann ich ehrlich und effektiv kommunizieren und wahre Intimität erfahren, Katharina Hirsch, 0175 284 3784, [play@khirsch.com](mailto:play@khirsch.com), [www.khirsch.com](http://www.khirsch.com)

**Vagus-Nerv.de, Dagmar Längert**, Die 12 Hirnnerven aktivieren – Der Vagusnerv wird auch der Selbstheilungsnerv genannt, Seminare in Süderbrarup oder online, Harmonisierung der Psyche, Anregung der Selbstheilungskräfte, 04641 9862191, 0172 9825298, [kontakt@klangcode.de](mailto:kontakt@klangcode.de), [www.klangcode.de](http://www.klangcode.de)

**Goldenes Rosenkreuz**, Lectorium Rosicrucianum e. V., Andreas-Gayk-Str. 23–25, 24103 Kiel, 0163 4874680, [kiel.info@rosenkreuz.de](mailto:kiel.info@rosenkreuz.de), [www.rosenkreuz.de/kiel](http://www.rosenkreuz.de/kiel)

**ImPulseSeminare**, Geomantie mit Hans Hansen, Ulrich Gappel, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674832, info@ImPulseSeminare.de www.ImPulseSeminare.de

**Claudia Olivia Gillmann**, Transformation mit Klang und Farbe, Energetische Einzelbegleitung mit und ohne Klangliege, Klangmeditationen, Teacher für Vedic Art – Intuitives Malen nach 17 Lebensprinzipien, Klang-Mal-Workshops, Mediale Malerin, Scheersberg 11, 24972 Steinbergkirche, 0173 2735937, info@claudia-olivia-gillmann.eu, www.claudia-olivia-gillmann.eu

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

**Die Befreiungshilfe**, Persönlichkeit und Kraftorte entwickeln (vgl. S. 22), Weiterbildung zur Supervision, Aufräumen von energetischen Störungen im privaten und beruflichen Umfeld, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

**Dr. Dietmar Höhne**, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie, systemische Lösungsarbeit, Familienaufstellungen, Beratung und Therapie, Organisationsaufstellungen, Drögeneck 8, 24955 Harrislee, 0461 1682010, dietmar.hoehne@gmx.de, www.dietmar-hoehne.de

**Kerstin Rogge**, Luna Yoga® Lehrerin, Praxis für ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Eichenkratt 5, 24963 Tarp, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

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

**Die Befreiungshilfe**, Gesund werden und bleiben, Ausbildung zum Sozialkümmerer, Uwe Knudsen, Grüner Weg 9 b, 24994 Medelby, 04605 189751, www.die-befreiungshilfe.de

## Seminarhäuser

**Seminarhaus**, ImPulseSeminare, Seminarorganisation, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674832, 0178 8236621, info@impulseseminare.de, www.impulseseminare.de

**Norby Garden Seminarhaus**, Seminare, Workshops, Meine etwas andere Auszeit, Möhlnbarg 15, 24354 Norby/Rieseby, brodersen@fermate-beratung.de, www.norby-garden.de, 0152 01703086

## Singen

**EvaMaria Siebert**, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, kontakt@klangbewegung.org, www.klangbewegung.org

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

## Shiatsu

**Schule für Shiatsu Hamburg**, Shiatsu Aus- und Weiterbildungen, auch disziplinübergreifende Seminarangebote, Oelkersalle 33, 22769 Hamburg, www.schule-fuer-shiatsu.de schule@fuer-shiatsu.de

**Birte Ernestus-Holtkamp**, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin, Etzestrasse 34, 22335 Hamburg, 0160 1555455, www.shiatsu-erleben-hamburg.com, info@shiatsu-erleben-hamburg.com

**Maritta Kuhr-Paulsen**, Shiatsu-Praktikerin und Lehrerin, Marienbader Str. 21, 24146 Kiel, 0431 787287, kuhr.paulsen.shiatsu@gmail.com, www.shiatsu-in-kiel.de

24 38 **Antje Tittelmeier**, Okerstraße 5 b, 38176 Wendeburg, 05303 930206, 0177 8668248, antje@tittelmeier.de

## Supervision

23 **EvaMaria Siebert**, Musikerin, Gesangstherapeutin, BSc Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pölitzer Weg 49, 23843 Bad Oldesloe, 04531 895743, kontakt@klangbewegung.org, www.klangbewegung.org

## Tanz

**Naturheilpraxis Maie Rasmussen**, Heilpraktikerin, Akupunkt-Massage, Homöopathie, moderne Darmtherapie, Tanz aus deiner Mitte, Heinrichweg 9, 24976 Handewitt, 0461 16092192, praxis@maie-rasmussen.de, www.maie-rasmussen.de

## Tierkommunikation

**Mechthild Petersen, Tierkommunikation mit dem Tensor**, Fragen, die ich meinem Tier immer schon einmal stellen wollte, 04351 477318, mechthild-petersen@t-online.de

## Verlage

**Längert-Verlag**, Magazine Weite Horizonte und horseWoman, Sticker- und Postkartenlabel ProvinzProdukt, Holm 45, 24392 Süderbrarup, 04641 9862191, info@laengert-verlag.de, www.laengert-verlag.de

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

## Yoga

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

24 **Brigitte Greiff**, Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin, Hatha Yoga Schule, Impulse-Seminarhaus, Gasstr. 5, 24340 Eckernförde, 04351 7674833, brigitte.greiff@web.de, www.yoga-individuell.net

**Helga Simon**, Yoga-Gruppen, Holm 15, 24340 Eckernförde, 04351 726766

**Lina Bialek**, Yogalehrerin, Jin Shin Jyutsu-Strömerin, Yogakurse, sanft und stärkend, in 24392 Süderbrarup und online, 01578 6881383, info@linabialek.com, www.linabialek.com

**Kerstin Rogge**, Ganzheitlich-weibliche Bewusstseins- und Körperarbeit, Lebens- und Schoßraumbegleitung, Luna Yoga® Kurse, 24963 Tarp, Eichenkratt 5, 04638 307858, www.kerstinrogge.com

Das Magazin | II. Ausgabe 2022  
Frühling | März | April | Mai  
weite Horizonte  
Neue Wege | Gesundes Leben | Spiritualität

## Das Thema der Frühlingausgabe: Verantwortung

1. Ausgabe Herzensangelegenheiten
2. Ausgabe Wandlung
3. Ausgabe Was will werden
4. Ausgabe Entfaltung
5. Ausgabe Intuition
6. Ausgabe Stille
7. Ausgabe Freiheit
8. Ausgabe Erneuerung
9. Ausgabe Zuversicht
10. Ausgabe Licht
11. Ausgabe Verantwortung

Redaktions- und Anzeigenschluss: 15. Januar  
Tel. 04641 9862191  
weite-horizonte@laengert-verlag.de

# Ausstellung

der Künstler\*innen des Vereins  
im CARLS ART 78, Carlshöhe 78, 24340 Eckernförde



na Natur & Kultur  
Carlshöhe e.V.

## LICHT

Selbst nicht wahrnehmbar,  
führt es zu den größten Wirkungen,  
eben auch wenn es fehlt.

03.11. - 29.12.2021

MI, SA + SO, jeweils von 14 -18 Uhr

> Eintritt frei <

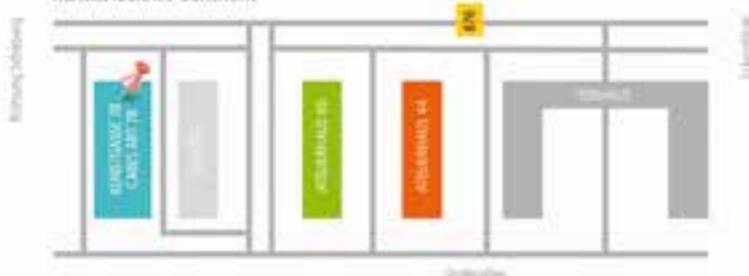
## Vernissage

am 07.11.21 um 15.00 Uhr  
(abhängig von der aktuellen Situation)

- LICHT -  
ein großes Thema und würdig  
einer Vertiefung.

### Anfahrt Galerie

Künstlerkolonie Carlshöhe



Nähere Informationen zum Verein, zu  
den ausstellenden Künstler\*innen und  
zur Galerie finden Sie unter:

www.carlart.de  
www.stellerei.carlshoehoe.de  
www.carlart78.de

Carlshöhe des  
Natur & Kultur  
Carlshöhe e.V.

