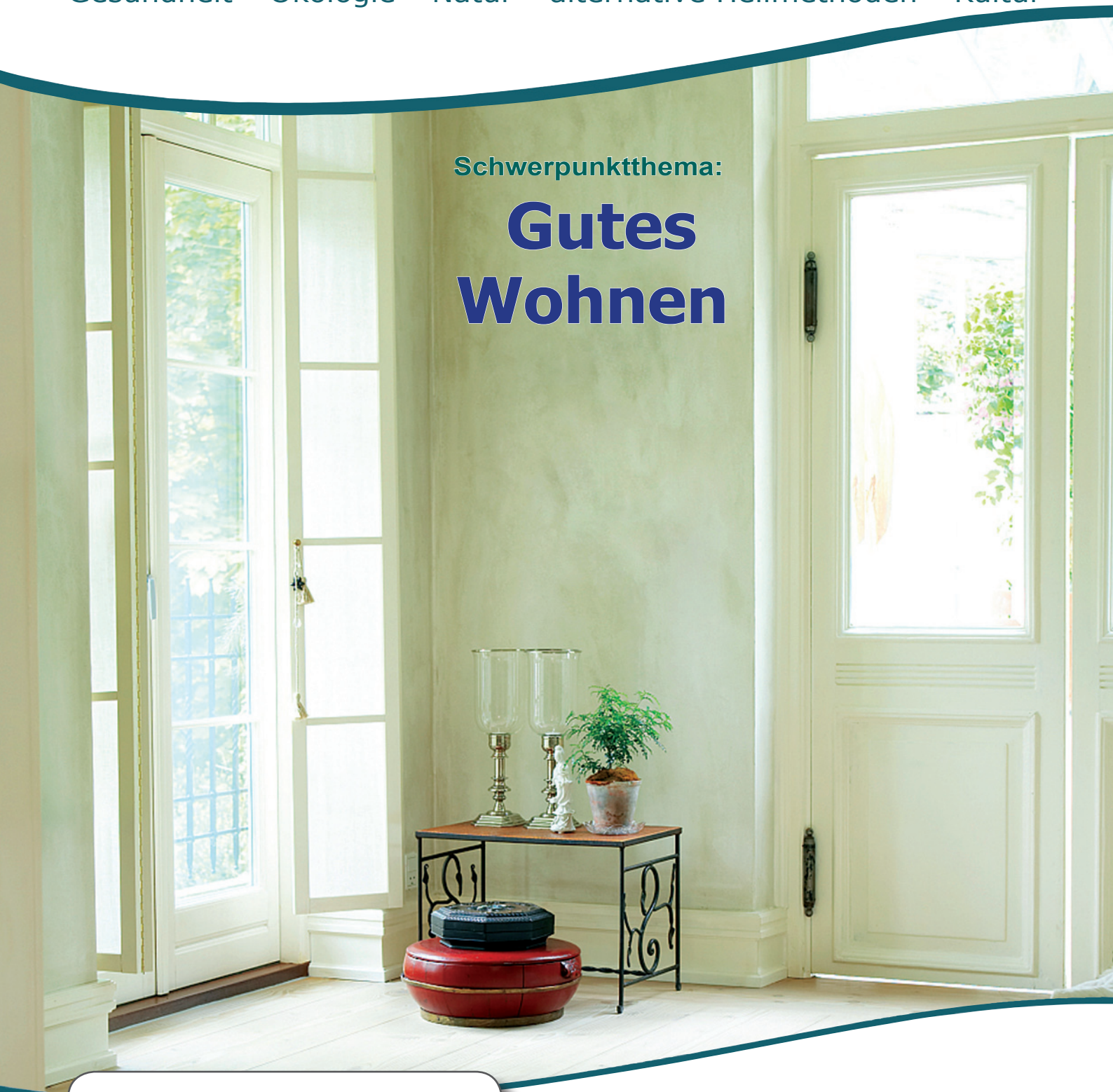
INTUITION® HAMBURG

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



Schwerpunktthema:

Gutes Wohnen

In dieser Ausgabe:

Grüne Wiek
design | Baumhausdorf in Beckerwitz

Bunt muss es sein ...
Avokato Kunstwerkstatt

Februar/März 2012
Kostenloses Magazin für Ihre Metropolregion

BIOENERGETIK SH
BAUBIOLOGIE · UMWELTANALYTIK · MESSTECHNIK

Schlafplatz-, Arbeitsplatz-,
Haus- und Grundstücksuntersuchungen auf:
Schimmel, Wohnraumgifte, Elektrosmog,
Geopathie, Schwermetalle uvm.

Messen • Bewerten • Sanieren

In unserem Shop finden Sie alles zur Abschirmung von Elektrosmog

Abgeschirmte Lampen & Leuchten
Strahlungsfreie Telefone
Strahlungfreie Headsets
Abschirmstoffe
Abschirmfarben
Abschirmbaldachine
Netzabkoppler
Reinstwasseranlagen

Dorfstraße 11 c • D - 24254 Rumohr • Tel. +49 -(0) 43 47 - 70 83 53
sievers@bioenergetik-sh.de • www. bioenergetik-sh.de

CASA VERDE
Immobilien & Projektberatung

Natürlich könnten Sie noch besser wohnen!

Öko-Immobilien • Stadt/Landhäuser • Liebhaberobjekte
Vermittlung und Beratung

Britta Rolle
Hochallee 16 • 20149 Hamburg
www.casaverde-immobilien.de
Tel.: 040 - 3179 0069

ivd

Auftanken unter griechischer Sonne

mit Qigong oder Yoga, Meditation, Wanderungen und griechischem Tanz. Sie wohnen im traumhaften Pilion inmitten von Oliven- und Zitronenbäumen direkt am Meer. Workshops von April bis Oktober 2012.
Mehr auf: **www.iliohoos.gr**

„Iliohoos - die Schule des einfachen Lebens“

Petra Greiner-Senft
T 089 26019-446
iliohoos@web.de
www.iliohoos.gr

BUCH-TIPP... BUCH-TIPP... BUCH-TIPP...

Warum der eine krank wird und der andere gesund bleibt!

Mit einem Vorwort von **Ruediger Dahlke**

Die „Zwölf Gesetze der Heilung“ stellen keinen „Howto-do-Ratgeber“ dar, sondern behandeln das Wesen von Gesundheit und Krankheit von ihrem Ursprung her. Wer diese „Zwölf Gesetze“ in seinem Leben verwirklicht, wird möglicherweise zu seiner eigenen Überraschung feststellen, dass er keine äußere Behandlung mehr benötigt. Er wird unzweifelhaft erkennen: „Wahre Heilung beginnt im Inneren!“

12 Gesetze der Heilung
Die Hintergründe von Gesundheit und Krankheit
K. & P. Michel
Hardcover,
192 Seiten, € 14,95
ISBN 978-3-89427-560-0

Aquamarin Verlag
www.aquamarin-verlag.de

Foto: Tanja Kuhlmann

Liebe LeserInnen und lieber Leser,
Schornsteinfeger bringen Glück!

„Warum tragen Schornsteinfeger Zylinder?", meine Frage an diese durchaus sympathischen Erscheinungen. Die Antwort: „Mit der Gesellenprüfung zum Schornsteinfeger erhalten Männer und Frauen das Recht, einen schwarzen Zylinder zur Arbeitskleidung zu tragen. Diese Tradition geht auf eine Zeit zurück, in der das Tragen eines Zylinders als das Privileg des Adels galt ."

Schornsteinfeger waren also königlich privilegiert, sie gehörten quasi zum Hofstaat und durften somit im Unterschied zu anderen Handwerkern einen Zylinder tragen. „Und warum gelten Schornsteinfeger als Glückssymbol?"

Zwei Glücksbringer unterwegs in Eppendorf ...
Foto: K. Struth

Die Antwort: „Schornsteinfeger waren schon immer angesehene Leute, weil sie die Menschen durch ihre Tätigkeit vor Feuer und Zerstörung schützten. Es galt und gilt als Unglück, wenn das Haus abbrennt."

Sogar ganz forsche Menschen möchten dem Schornsteinfeger auf die Schulter klopfen, um Glück zu haben. Ich bin da eher für den Brauch, den Schornsteinfeger zu umarmen. Die Gefahr, mit Ruß beschmutzten Kleidungsstücken in Kontakt zu kommen, ist heute auch nicht mehr groß. Das „Fegen" ist zwischenzeitlich durch Immissionsschutzmessungen ersetzt worden.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Glück für das Jahr 2012!

Und viel Spaß mit Ihrer **INTUITION®**!

U. Irina Modersitzki

Inhalt:

	Seite
Gutes Wohnen	ab 4
Wenn die Wohnung krank macht	6
Freundschaft	7
Grüne Wiek design|Baumhausdorf in Beckerwitz	8
Pilion grüne Sommerresidenz der griechischen Götter	9
Höhlenabenteuer im Elbsandsteingebirge	9
Buntes	10
Quantenheilerde	13
Ein neues Zuhause für leidende Bären Text der Organisation VIER PFOTEN	13
Rezept: Der bunte Topf	14
Selbst gemacht: Kissenhülle mit Hotelverschluss	14
Super-Basement	15
Die bunte Kinderseite	26
Raus aus dem Winterblues	27
Aufräumen - der Tipp einer Innenarchitektin	28

Rubriken:

Kleinanzeigen	ab 16
Termine & Veranstaltungen	17
Kultur: Bunt muss es sein Wir schauen uns um bei Avokato	18
Das ist Programm	ab 19
Bücher-Tipps	ab 22
Homöopathie - Lac defloratum	24
Hamburger Spaziergänge Der Billewanderweg	25
Astrologie	28
Verteiler des Monats	30
Bellas „Zu guter Letzt"	30

Impressum

Die **INTUITION®** ist als Wort-/Bildmarke beim Deutschen Patentamt unter der Nummer 30 2009 059 834.7 / 16 registriert.
Herausgeberin: Verlag und Medienagentur Modersitzki • Auflage: 25.000 Stück
Postfach 30 06 10 • 20303 Hamburg • Telefon: 040.25 48 32 07
www.intuition-online.eu • info@intuition-online.eu
Anzeigenbuchungen: anzeigen@intuition-online.eu
Redaktion: redaktion@intuition-online.eu
Nachrichten an **Bella:** bella@intuition-online.eu
Redaktion: Irina Modersitzki
AutorInnen dieser Ausgabe: Ute Lange • Silvia von Blum
Till Ahrens • Nina Stiewink • Gudiva • Irina Modersitzki
Grafik: Marion le Claire (freie Mitarbeit) • Irina Modersitzki

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

"Gutes tun" und "Schöner Wohnen" kennt man ja. Aber "Gutes Wohnen"? Da kommt man doch erst einmal ins Nachdenken ...

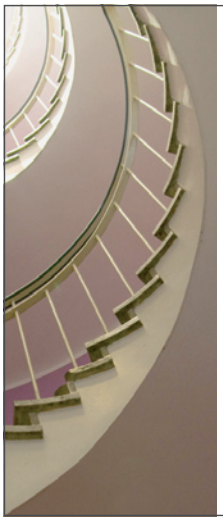
Willkommen in 2012!

Wir erleben zurzeit eine Phase, in der sich überall auf der Welt und in allen Lebensbereichen sehr viel verändert. Wir Deutschen fangen in so einer Zeit gerne an, unser "Nest" auszupolstern und neu zu gestalten. In Krisenzeiten haben Baumärkte und Einrichtungshäuser erfahrungsgemäß Hochkonjunktur. Und wer dieses Jahr gute Handwerker für sein Projekt bekommen will, muss entweder schon jetzt Zeit mitbringen, gute Beziehungen haben oder viel Geld investieren. Die Baubranche boomt.

Verändern Verschönern Erneuern

Die Frage ist: wie? Zukunftsorientiert. Nachhaltig. Gesund. Harmonisch. Im Einklang. Ja klar. Wollen wir. Wollen wir alles. Wie aber werden aus Worten Inhalte, leere Worthülsen zu Tatsachen? Was können wir dafür tun?

Individuelles Innehalten wird dabei sehr wichtig sein. Verantwortung zu übernehmen ist angesagt. Das zeigen uns die Beispiele der letzten Monate, sei es in Nordafrika, in Gorleben, in Politik und Wirtschaft. Verantwortlicher Umgang mit unserer Umwelt und unserem ureigensten Umfeld wird immer bedeutsamer.



Ich verwalte, verkaufe & vermiete
Ihre Immobilie mit
Gefühl und Kompetenz.

Rufen Sie mich gern an oder
besuchen Sie meine Homepage:

Gutes Wohnen
Bettina van de Loo
Tel.: 040 – 500 906 04
Mobil: 0173 – 240 20 78
www.vandeloo.info

Was aber ist "Gutes Wohnen"? Da fallen einem zunächst vielleicht gesunde Materialien ein. Man denkt an Lehmputz, natürliche Farben und Baustoffe, an Vollholzmöbel und nachwachsende Rohstoffe. Oder man meint mit "gut" hochwertige Möbel und individuelle Häuser und Gestaltungslösungen. Gutes Wohnen wiederum ist für viele ohne Kenntnis von geopathologischen Faktoren wie Wasseradern oder einem verantwortlichen Umgang mit Elektrosmog undenkbar. Feng Shui, Space-Clearing und Hilfe beim Ausmisten sind heute bekannt und werden genutzt. Jeder von uns hat andere Assoziationen. Und sie alle gehören ohne Frage zu gutem Wohnen dazu. Aber reichen wertvolle Möbel und ein elegantes Ambiente aus? Machen Solarenergie und natürliche Farben mein Leben besser? Bleibe ich durch energetische Maßnahmen für immer gesund?

Das große Ganze sehen

Ohne Frage sind alle aufgezählten Faktoren und viele andere dazu einflussreich für unser Wohlbefinden. Sie bleiben aber Trostpflaster, wenn wir sie nicht in Bezug zu unserem Leben setzen, die Beziehung zu unseren Mitmenschen und unserer Umwelt sehen. Wir sind mittlerweile so sehr an Spezialistentum gewöhnt, dass wir das Bild als Ganzes nicht mehr wahrnehmen, sondern nur die Teile. Aber das eine ohne das andere wird künftig nicht mehr funktionieren. Reines Handeln ohne die Frage nach dem Sinn für mich selbst und meine Umwelt bleibt an der Oberfläche - und genau da stehen wir zurzeit. Wie oft haben Sie sich in den letzten Wochen an den Kopf gefasst und die Sinnlosigkeit in so vielen Bereichen fassungslos zur Kenntnis genommen? 55 Milliarden tauchen da mal eben wieder bei einer Bank auf, in Hamburg wird das Prestigeobjekt Elbphilharmonie, zum Erstaunen der Beteiligten, fast täglich teurer, wir sehen überzogene Mieten, Wucherpreise bei Häusern und Grundstücken, Leerstand zur Preiserhöhung - und immer wieder gebaute Uniformität, die als fortschrittlich und individuell angepriesen wird. Genießen Sie dazu das Lied "Moderne Architektur" vom Klavierkabaret-

tisten Bodo Wartke bei youtube (http://www.youtube.com/watch?v=3mr0sApvIFA).

Die Verpackung ist vielen heute wichtiger als der Inhalt. Dabeisein und mitmachen ist selbstverständlich geworden. Dennoch, oder gerade deswegen, gibt es immer mehr Menschen, die krank werden, ausgebrannt sind und sich leer fühlen. Die sich auf die Suche begeben. Und dabei dann irgendwann auch beim Thema Wohnen landen. Gutes Wohnen wird in einer beständig schneller werdenden globalisierten Welt für den Einzelnen immer wichtiger.

Lebenswerte Räume schaffen

Dabei merken viele, dass sie gar nicht mehr wissen, wie sich gutes Wohnen für sie anfühlt. Angesagte Farben, neueste Wohntrends und aufeinander abgestimmte Accessoires scheinen nicht mehr auszureichen. Einschlägige Fernsehsendungen zum Bauen und Wohnen zeigen doch nur wieder und wieder äußere Aspekte und Vorstellungen. Wenig davon findet sich im Alltag der meisten Menschen wieder.

> ***"Zeige mir, wie du baust, und ich sage dir, wer du bist."***
>
> ***Christian Morgenstern, 1871 - 1914***

Unser Wohnraum ist das Abbild unserer Lebenssituation. Fühle ich mich in ihm nicht wohl, muss ich schauen, was mir daran nicht gefällt. Wo genau die Ungemütlichkeit oder Unstimmigkeit zu finden ist. Hat sich meine Haltung in wichtigen Lebensbereichen verändert, sollte sich dies auch in der Aufteilung und Gestaltung meiner Wohnung ausdrücken. Komme ich nicht zur Ruhe oder habe ich Ärger mit Nachbarn, zeigen sich die Auswirkungen immer im Außen, in Haus und Garten. Und erst, wenn ich diese Gründe für mein Unwohlsein erkannt habe, können mir Maßnahmen wie Renovieren und Bauen sowie energetische Beratungen anhaltende Verbesserung ermöglichen.

Wer mit der Zeit (nicht der Mode!!) geht, lebt im Hier und Jetzt. Dazu gehört eine entsprechende Betrachtung des Wohnraums. Stimmt er mit meinem jetzigen Lebenszustand überein?

So sollte auch nicht das Kaufen neuer Schränke der erste Punkt einer Renovierung oder eines Umzugs sein, sondern das Ausmisten und Loslassen von alten Dingen. Weniger ist mehr. Wer schon einmal Schränke, Zimmer, Keller oder Dachböden ausgemistet hat, weiß oder erinnert sich noch, wie erleichternd dies ist. Gewichte fallen von einem ab und man beginnt wieder durchzuatmen. Atem, Angst und Enge stehen nah beieinander, so dass freier Raum unweigerlich zu einem Durchatmen und neuem Blickwinkel führt. Man erkennt und besinnt sich auf das Wesentliche, Innen wie Außen. Weniger Möbel sind die Folge und mehr Raum - Freiraum zum Leben.

Ein wichtiger Aspekt sollte zudem sein, nicht Außen zu suchen, sondern Innen zu schauen, welches die eigenen Wünsche und Ansprüche an mein Zuhause sind. Fühle ich mich wohl dabei, unter einer Dachschräge zu schlafen, so ist der schützende und anheimelnde Aspekt für mich zurzeit wohl wichtig. Dann mag eine Freundin die Atmosphäre erdrükkend und der Feng Shui Berater die energetische Situation wenig förderlich finden. Und beide mögen sogar Recht haben … aber für meine Lebenssituation ist es wahrscheinlich genau passend, damit ich mich wohlfühlen und entwickeln kann.

Gesunder Menschenverstand

Nehmen Sie Ihre eigenen Wünsche und Sehnsüchte ernst. Fachleute und Spezialisten kennen das eigene Fachgebiet und beraten nach bestem Wissen und Gewissen. Aber nur Sie sind Fachmann Ihres eigenen Lebens! Sie allein kennen alle Aspekte. Ein guter Berater wird immer Ihre Wünsche berücksichtigen und in seine Beratung und Planung einbinden. Deshalb hören Sie ihm gut zu und nehmen seine Ratschläge und Hinweise zur Kenntnis. Diese können zu einem späteren Zeitpunkt behilflich sein, auch wenn Sie sich im Augenblick aufgrund Ihres Gefühls anders entscheiden.

Glücklich ist, wer zufrieden ist. Und dazu gehören oft einfache Dinge. Manchmal reicht es schon aus, das tägliche Gefühl der Hetze im eigenen Wohn-Ess-Bereich wiederzufinden. Die fehlende Struktur dort korrespondiert mit dem Zuviel an Engagement in Familie, Beruf, Vereinen und Freundschaften. Verändert man das Eine, hat dies seinen Einfluss auf das Andere. Mit unterschiedlicher Farbe kann hier beispielsweise eine Abgrenzung der beiden Bereiche kenntlich gemacht werden. Durch einen härteren Bodenbelag wie Stein, Fliesen oder Holz wird der aktivere Essbereich vom Wohnbereich abgehoben. Da dieser der Regenerierung dient, ist hier ein weicherer Belag wie Teppich zu empfehlen. Einfache Mittel mit großer Wirkung - wenn man weiß, worum es geht. So eine Erkenntnis setzt sich dann auch in anderen Lebensbereichen fort. Holen Sie sich also Unterstützung und investieren Sie in sich und Ihren Wohnraum. Gutes Wohnen muss für uns alle wieder zur Selbstverständlichkeit werden, damit wir gesund und aus unserer Mitte heraus leben können.

2012 fordert uns auf, tiefgreifend neu zu denken! Und verändert zu handeln.

Text: Brigitte Koesling

Brigitte Koesling
Telefon: 040.27 45 35
www.InnenLebensArchitektur.de

Vortrag
Lebensquell-Erlebnismesse Hittfeld
25. Februar 2012 • 15 Uhr

Innen Lebens Architektur

Vortrag: 25. Februar 2012
Lebensquell-Messe in Hittfeld

FREI RÄUME GESTALTEN
Wohn- und Arbeitsräume prägen uns täglich. Optimieren Sie Ihre Lebens- und Wohnsituation, um mehr Energie, Spaß und Erfolg zu haben!

BRIGITTE KOESLING
Dipl.-Ing. Innenarchitektur FH
Feng Shui Beraterin

040 - 27 45 35

www.InnenLebensArchitektur.de

Wenn die Wohnung krank macht ...

Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens schlafend und heute fast 80% unseres Lebens in geschlossenen Räumen. Diese sind oftmals belastet durch Elektrosmog, Wohngifte und Schimmelpilze.

Immer mehr Menschen leiden unter diesen krankmachenden Einflüssen. In unserer heutigen hochtechnisierten Welt ist der negative Einfluss von Umweltbelastungen, von technischen Strahlen, geopathischen Störfeldern, Mikroorganismen, Wohnraumgiften sowie Schimmelpilzbelastungen auf unseren Organismus nicht mehr von der Hand zu weisen. Symptome wie z.B. Schlafstörungen, Unruhezustände (auch sogenannte "Schreibabys"), Depressionen, Allergien, Asthma, Kopfschmerzen oder Migräne, Gelenkschmerzen bis hin zu massiven rheumatischen Beschwerden, chronische Entzündungszustände, Energielosigkeit und Reizbarkeit hängen oftmals mit Belastungen in unserem häuslichen Umfeld zusammen.

Viele Menschen kommen gar nicht darauf, dass eingeschaltete WLAN-Sender, schnurlose Telefone, Handy, Mikrowelle, Fernsehgeräte, Radar oder der Radiowecker Ursachen für Krankheiten sein können.

Bedauerlicherweise sind wir in Deutschland hier nicht durch das Gesetz geschützt, da unsere Strahlengrenzwerte weltweit die höchsten sind. Diese sind zum Teil millionen(!)fach höher als beispielsweise in den USA, Russland oder Skandinavien. Wir sind hier auf uns selbst gestellt und können dank der Baubiologie die nachhaltigste Gesundheitsfürsorge für uns selbst leisten.

„Definitionsgemäß ist die Baubiologie die Lehre von den ganzheitlichen Beziehungen zwischen Menschen und ihrer Wohn- und Arbeitsumwelt. Mein Motto ist ganz einfach: Baubiologie macht Unsichtbares sichtbar.", so der Baubiologe und Messtechniker Wolfgang Sievers der Firma Bioenergetik SH – Solutions in Health aus Rumohr in Schleswig-Holstein. Symptome und Ursachen in Beziehung zu setzen und aufzudecken ist sein Auftrag und Anliegen. Mit seinen Untersuchungen mittels Spektrumanalyse (frequenzselektives Messverfahren, das in der Lage ist, sowohl die Stärke als auch die Frequenz und die Modulation jedes Sendesignals genau zu erfassen) erstellt er ein Bild über vorhandene Strahlungsquellen. Elektrosmog haben wir alle schon mal gehört, was sich dahinter verbirgt wissen wir im einzelnen nicht.

Strahlend schön ... die Grindelhochhäuser: 12 Hochhäuser, 9 bis 13 Etagen - fast jeder Haushalt hat WLAN und Mobiltelefone. Hier leben etwa 3.000 Menschen.

Die Hochhäuser, die zwischen 1946 bis 1956 erbaut und 1979 unter Denkmalschutz gestellt wurden. 1995 bis 2006 wurde ein Teil der Grindelhochhäuser renoviert.

Die Architektur nimmt auf die Hochhausvisionen der 20er Jahre von Architekten wie Le Corbusier Bezug (Le Corbusier war einer der bedeutendsten und einflussreichsten Architekten des 20. Jahrhunderts). Alle Häuser stehen in Nord-Süd-Richtung in fünf Reihen versetzt. Vier der Häuser wurden in der ursprünglich geplanten Stahlskelettbauweise ausgeführt, die übrigen als Stahlbetonbauten. Zwar bilden die zwölf Häuser durch den gelben Klinkerbau eine zusammengehörende Einheit, dennoch erhielt jedes einzelne Haus seine eigene gestalterische Besonderheit. Die Treppenhäuser, der Schnitt und die Größe der Wohnungen variieren.

Noch wärend des Baus sorgten die Grindelhochhäuser in der ganzen Bundesrepublik für Aufregung, wurden teils als seelenlose Wohnmaschine geschmäht, teils als Hamburger Manhattan bewundert. Sie polarisieren bis heute.

Das Gelände zwischen den Grindelhochhäusern ist eine geschützte Parkanlage. Der Baumexperte Harald Vieth bietet in Zusammenarbeit mit dem NABU regelmäßige Führungen durch die Wohnanlage an. Termine unter: www.viethverlag.de

„Gerade bei Schlafplatzuntersuchungen gibt es erschreckende Resultate", weiß Wolfgang Sievers aus Erfahrung.

Aber es gibt Hilfe! Durch Abschirmmaßnahmen oder den Einbau von Netzfreischaltern kann die Belastung erheblich vermindert werden. Sein Anliegen ist es, dass sich seine Kunden zu Hause und am Arbeitsplatz sicher, gesund und wohl fühlen können ganz nach dem Motto: Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist, nur in einem gesunden Haus wohnt ein gesunder Körper. Auch würde er gerne mehr vorsorgen statt nachsorgen.

Denn schon beim Planen und Errichten von Häusern gibt es viele Faktoren, die man berücksichtigen kann, um gesund zu bauen.

Text: Claudia Sievers

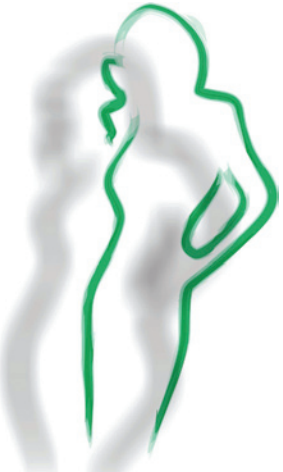
Wolfgang Sievers hat für die LeserInnen der **INTUITION** ein besonders Angebot. Sie erhalten für eine baubiologischen Messung **10 % Rabatt** in den Monaten Februar und März 2012.

Lipo weg

Schlank werden, schlank bleiben

Wir können keine Wunder vollbringen ... sind aber ziehmlich nah dran!

* Gesundes und schnelles Abnehmen auf **homöopathischer Basis**
* durchschnittliche Gewichtsabnahme in 4 Wochen: **6-8 kg**
* **KEIN** Jojo-Effekt
* **Gezielter Fettabbau** auch an sonst kaum zugänglichen Problemzonen
* **Individuelle** Beratung und Betreuung
* **Verbesserung** des allgemeinen Gesundheitszustandes



VitaPartner Naturheilpraxis
25421 Pinneberg
Telefon: 04101.51 31 38

HP Petra Schleifer
22926 Ahrensburg
Telefon: 04102.69 70 72

HP Christiane Kleinwort
25492 Heist
Telefon: 04122.401 09 50

HP Anne Johe
22457 Hamburg (Schnelsen)
Telefon: 040.25 77 30 50

HP Anja Feyerherdt
21227 Bendestorf (Seevetal)
Telefon: 0176.49 00 07 10

HP Angela Reicherdt
22175 Hamburg (Bramfeld)
Telefon: 040.63 91 94 59

HP Souza Kock
22589 Hamburg (Sülldorf)
Telefon: 040.57 20 19 08

HP Anja Goral
22880 Wedel
Telefon: 04103.703 45 86

www.lipoweg.de

Freundschaft

Als ich die Idee hatte einen Artikel über Freundschaft zu schreiben, fing es sofort an zu rattern und eine Assoziation jagte die nächste. Jetzt, da ich vor meinem Rechner sitze, fällt es mir schwer zu entscheiden womit ich anfangen soll, denn eines ist klar:

Freundschaft ist vielfältig!

Sie hat immer auch eine subjektive Komponente der Wahrnehmung, und Freundschaft ist etwas Persönliches zwischen zwei Menschen.

Das gilt sowohl für die berühmte Sandkastenfreundschaft als auch für Freundschaften im hohen Alter. Bleiben wir zunächst bei den Freundschaften aus Kindertagen. Was heute auf Facebook gepostet wird, schrieben wir früher in ein Freundschaftsbuch und wehe unsere - vermeintlich - beste Freundin hat es uns nicht als eine der ersten gegeben, um uns einzutragen, hinten stand doch nur noch die Gefolgschaft.

Später dann war klar: Liebeskummer kann man ausschließlich mit der „besten" Freundin teilen.

Und schon wieder diese Rangfolge beste und weniger beste? Freundschaften sind also nicht gleich(wertig)? Nein, denn Freundschaft hat etwas mit Nähe und Vertrauen zu tun und die können variieren.

Sowohl Nähe zuzulassen, als auch anderen Menschen zu vertrauen, ist zu allererst abhängig von der eigenen Person. Welche Kindheits- aber auch spätere Erfahrungen haben in Bezug auf Nähe und Vertrauen mein Weltbild geprägt und welche Denk- und Bindungsmuster hat mein Gehirn daraus entwickelt. Habe ich Nähe als etwas Bedrohliches oder Schmerzvolles erfahren oder vielleicht gar nicht, ist mein Vertrauen wiederholt missbraucht worden? Dann werde ich mich schwer tun eine Bindung zu anderen Menschen einzugehen und Schutz und Misstrauen werden im Vordergrund stehen.

Die Bindungsenergetik hat es sich zur Aufgabe gemacht genau solche Erfahrungen der Vergangenheit und die daraus resultierenden Verhaltens- und Denkmuster zu Gunsten der eigenen Herzkompetenzen für die Gegenwart unwirksam werden zu lassen, aber das wäre ein eigener Artikel.

Habe ich Nähe als etwas Wundervolles erfahren und bin im Vertrauen

darauf aufgewachsen um meiner selbst geliebt zu werden, egal was ich tue, dann wird es mir leichter fallen mich auf andere einzulassen.

Zu Freundschaft gehört für mich auch Ehrlichkeit.

Schonungslos? Nein – liebevoll! Meine Intention ist ja nicht zu verletzen, sondern dem in mich gesetzten Vertrauen gerecht zu werden. Also ehrlich meine Meinung zu einem Sachverhalt zu äußern und trotzdem den Rücken zu stärken, auch wenn der gewählte Weg ein anderer als der meiner Meinung nach richtige ist.

Freundschaft ist aber nicht nur etwas für schlechte Zeiten sondern auch für gute!

Mit wem kann man mehr Spaß haben als mit seinen Freunden? Mit gleichgesinnten irgendwelchen Unsinn machen, den kein anderer versteht. Gemeinsam ein tolles Essen, einen Film, ein Konzert oder eine Reise genießen, auch das schafft Verbundenheit. Und irgendwann beim Cappuccino kommt dann unter kichern ein „Weißt Du noch, damals als wir ...?"

Freunde teilen ein Stück Leben gemeinsam.

Manchmal ist diese Bindung auch stärker als zum eigenen Partner, in jedem Fall ist sie anders.

Ein Punkt ist mir in der Fülle der noch nicht betrachteten Aspekte noch wichtig zu beleuchten: Freundschaften sind manchmal einfach zu ende.

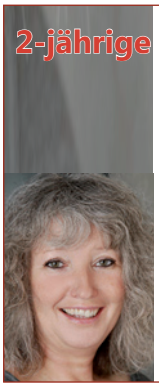
Freundschaften sind immer wieder gefordert sich durch innere und äußere Veränderung anzupassen, auszurichten oder neu zu definieren.

Das kann funktionieren oder eben auch nicht. Wichtig ist nur, im Sinne der Ehrlichkeit, sich auch das Ende einer Freundschaft bewusst zu machen und wenn möglich auch auszusprechen. Denn offene Enden hinterlassen einen lange unverdauten Nachgeschmack.

Ein abgeschlossenes Kapitel hingegen ermöglicht den wundervollen Beginn von etwas Neuem.

Text: Sandra Mittendorf

Sandra Mittendorf
Telefon: 040.66 87 34-05
www.mittendorf-business.de



2-jährige **Shiatsu-Intensivausbildung**
zum/zur Shiatsu-Praktiker/in
Beginn im März 2012
Shiatsu-Behandlungen
in Hamburg-Eimsbüttel
Kontakt • Info • Anmeldung
Ruthild Ehmler-Wolkenhauer
040.40 18 91 93
info@ehmler-wolkenhauer.de
www.ehmler-wolkenhauer.de

NEU! ... in Blankenese
MITTENDORF
EXPERIENCE IN PROCESS
SANDRA MITTENDORF · HP PSYCHOTHERAPIE
PRAXIS FÜR BINDUNGSENERGETIK UND KREATIVE THERAPIE
Blankeneser Bahnhofstraße 2
22587 Hamburg
Telefon +49 (0)40 - 66 87 34 04
praxis@sandra-mittendorf.de
www.sandra-mittendorf.de

Grüne Wiek: Urlaub im design|Baumhausdorf in Beckerwitz

Im April 2012 eröffnet auf dem Gelände der Jugendherberge Beckerwitz an der Ostsee das design|Baumhausdorf Grüne Wiek. Nur 120 km von Hamburg entfernt ...
Sechs design|Baumhäuser – in ihrer Form Bienenwaben nachempfunden – bieten auf jeweils 16 Quadratmetern Platz für bis zu sechs Personen. In den originellen Holzhäusern befinden sich zwei übereinanderliegende Schlafwaben und ein großzügiger Aufenthaltsbereich, gleichzeitig puristisch edel und familiengerecht gemütlich eingerichtet.

Luftbild Günther Rausch

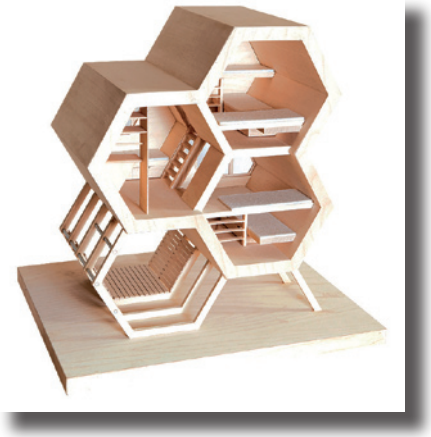
Beckerwitz im Sommer

Das design|Baumhausdorf Beckerwitz geht einen wichtigen Schritt in eine nachhaltige Zukunft. Ländliche Umgebung, puristischer Stil, umweltfreundliche Umsetzung. Glattes, edles Holz paart sich mit frischer Ostseeluft und hüllt Sie ein in einen Urlaubstraum sondergleichen.

Natur hautnah erleben ist in Beckerwitz kein leeres Versprechen sondern volles Programm. Urige mecklenburgische Bäume sind die direkten Nachbarn der Baumhäuser.

Kindheitsträume mischen sich mit modernem Ambiente. Statt eines vollen Terminkalenders:
Lebendigkeit, Tagträumerei!

„Mit diesem ungewöhnlichen Objekt geht der Landesverband neue Wege", so Karen Löhnert, Vorstandsvorsitzende des Deutschen



Modell des design|Baumhauses

Jugendherbergswerks Mecklenburg-Vorpommern. „Gepaart mit der ursprünglichen Idee der Jugendherbergen – dem gemeinsamen Erleben – und einem naturnahen Aufenthalt steht hier ein neuartiges Wohnerlebnis im Fokus."

Die Wabe als prägendes, konstruktives Element der design|Baumhäuser symbolisiert den engen ökologischen Bezug des Projektes zu Natur und Umwelt. Als Hauptbaumaterial dient Holz von heimischen Baumsorten wie Lärche oder Kiefer, die Lage in unmittelbarer Ostseenähe und umgeben von alten Bäumen verspricht einen Aufenthalt inmitten der Natur.

Fast zwei Jahre hat das Baumhausdorf-Team um Projektleiter Roland Hollstein, Architekt Kurt Herrmann und Zimmermann Christoph Rick in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Jugendherbergswerk, dem Landkreis Nordwest-Mecklenburg sowie der Gemeinde Hohenkirchen an der Realisierung dieses außergewöhnlichen Projektes gearbeitet.

Die Verpflegung der Baumhaus-Gäste erfolgt in der Jugendherberge, eigene sanitäre Einrichtungen stehen in einem separaten Gebäude zur Verfügung. Eine Übernachtung für bis zu sechs Personen in den design|Baumhäusern ist in der Nebensaison für 99 € buchbar, in der Hauptsaison vom 15. Juni bis 16. September für 139 €.
Das Frühstück in der Jugendherberge kostet sechs Euro pro Person, fakultativ sind auch Halb- oder Vollpension für zehn beziehungsweise zwölf Euro erhältlich. Kinder bis zwei Jahre sind kostenfrei, Drei- bis Fünfjährige essen zum halben Preis.

Und die **gute Nachricht** zum Schluss: Die Jugendherberge Beckerwitz ist eine von 4 Jugendherbergen in MV, in der auch Hunde willkommen sind. Zwei der sechs Baumhäuser sind für Rudelführer mit Hunderudel reserviert. In Beckerwitz gibt es einen Hundestrand.

Mehr Infos:
www.gruenewiek.de

Beckerwitz liegt an der Mecklenburgischen Ostseeküste. Die Natur lädt zum Baden, Wandern, Radeln und Spazierengehen ein. Die Hansestädte Wismar und Lübeck sind mit dem Auto schnell zu erreichen. Das Ostseebad Boltenhagen liegt gleich "um die Ecke" und bietet zwei **Hundestrände**. Weitere Unterkünfte für Hundefreunde finden Sie hier: www.boltenhagen.com/katalog/objUeberblick.php?tiere=1.
Sie möchten **barrierefrei** wohnen? Dann schauen Sie hier: www.boltenhagen.com/katalog/werbung.php?WID=33.

Mehr Infos:
www.beckerwitz.de

Pilion – grüne Sommerresidenz der griechischen Götter

In der griechischen Ägäis bietet **„Iliohoos – die Schule des einfachen Lebens"** seit vielen Jahren attraktive Workshops an. Pilion, eine Halbinsel von unberührter und naturgewaltiger Schönheit, ist ein Ort der Kraft und Stille und der perfekte Platz, um Qigong und Yoga inmitten der Landschaft so naturnah wie möglich zu üben.

Die ungewöhnlich üppige und für Griechenland einzigartige Vegetation bleibt bis in den Herbst hinein erhalten. Sie kleidet die gesamte Hügellandschaft von den Bergspitzen bis hinunter zum Meer in einen grünen Mantel. Nach Süden hin läuft das Gebirge allmählich aus und mündet in den Hafen der Hauptstadt Volos. Die meisten Einwohner von Pilion, die im Hinterland von Volos leben, sind eingebettet in gewaltige Eichen- und Maroniwälder, Mandel- und Olivenhaine sowie Zitronenplantagen. Traumhaft schöne Strände, verschwiegene Buchten und malerische Fischer- und Bergdörfer mit ihren typischen weißen Steinhäusern, Schieferdächern und Holzfenstern sind typisch für diesen Landstrich.

Fantastisch sind auch die vielen Heilkräuter, die der Wanderer finden kann, sowie die Blütenpracht. Überall taucht man ein in die Farbenvielfalt von Hortensien, Magnolien, Bougainvilleen, Petunien, Gardenien und lässt sich verzaubern von ihrem Duft. Wie farbige Vorhänge bedecken gelber, wohlriechender Ginster und weißer Jasmin die Hanglagen. Und das nicht nur im Frühjahr!

Was für den ausländischen Urlauber noch immer ein Geheimtipp ist, ist dem Griechen längst eine begehrte Urlaubsdestination, beliebtes Wochenendziel und Refugium für Flitterwöchler. Pilion wurde schon in uralten Zeiten von Dichtern besungen und als Heimat der mythischen Zentauren, Argonauten und berühmter Persönlichkeiten aus der Antike gepriesen.

Workshops mit Qigong und Yoga

Dr. Jorgos Pappas, der viele Jahre lang als Professor der Mathematik an verschiedenen Universitäten in Deutschland und England in Lehre und Forschung tätig war, lebt schon seit vielen Jahren mit seiner Frau und seinem Sohn auf Pilion. Während einer 10jährigen Weltwanderung traf er mit verschiedenen Qi-Gong- und Meditationslehrern zusammen und lernte von ihnen. Der Wunsch des sympathischen Griechen ist es, Wissen und Praxis des Ostens in Beziehung zu unserer westlichen Realität zu bringen.

Seine Ferienkurse finden alljährlich von April bis Oktober statt und sind weit über die Grenzen Pilions hinaus bekannt. Der erfahrene Seminarleiter wie auch seine Frau Lina sprechen fließend Deutsch und Englisch. Unterstützt werden sie von Basu, einem erfahrenen Yoga- und Meditationslehrer, der die Yogakurse hält. Unter den Gästen sind zahlreiche therapeutisch Tätige, die gerade die Verbindung aus Urlaub, Qigong, Yoga und Meditation an diesem kraftvollen Ort als ideal zum Auftanken empfinden. So kommt es, dass nicht wenige, die einst als Schnuppergäste ins griechische Pilion reisten, inzwischen zu begeisterten Stammgästen geworden sind.

Text: Petra Greiner-Senft

Mehr Infos:
www.iliohoos.gr

Höhlenabenteuer im Elbsandsteingebirge

Tiefe Schluchten und gigantische Tafelberge mit bizarr geformten Felstürmen und –nadeln prägen das Landschaftsbild des Elbsandsteingebirges, aufgrund seiner Schönheit auch Sächsische Schweiz genannt.

Eine Felsenlandschaft, die man sich märchenhafter nicht vorstellen kann, lädt Spaziergänger, Wanderer sowie Naturfreunde gleichermaßen auf abenteuerliche Ausflüge ein.

Die meisten dieser Besucher wissen jedoch nicht, dass über 300 Höhlen unter den Sandsteinfelsen verborgen sind. Über 120 m weit kann man sich teils kriechend und teils kletternd in den meist sehr engen Kluftfolgen in die Tiefe abseilen. Besonders toll ist so ein Ausflug mit Kindern in den Sommerferien, wenn es auf den Gipfeln und Felsterrassen recht warm ist und sich die kleinen braunen Wanderfalken im warmen Aufwind treiben lassen. Dann erwartet die Besucher in den Höhlen eine angenehme Frische, denn da ist es ganzjährig etwa 8 Grad kühl.

Wer sich als Familie zu einem Aktivurlaub im Elbsandstein entschließt, Klettern, Abseilen und das Höhlenversteck eines Geldfälschers erkunden möchte, dem sei beispielsweise das "Familiencamp Sächsische Schweiz" bei Rathen empfohlen.

Auch das Team der Kletterschule-Leipzig bietet solche Führungen an - Helm, Lampe und ggf. ein Sicherungsseil werden vom Höhlenführer mitgebracht.

Text/Bilder: Kaj Kinzel, aktivtour.de

10 % Rabatt für Leser der INTUITION® Code: AZ11

antje nehls design

Sie suchen einen Ansprechpartner für Ihre Werbung?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Antje Nehls Mediendesign & Medienservice
www.antjenehls.de · · medien@antjenehls.de
040-79 30 71 97 · · 0171-53 89 365

Woher kommen die Worte?

„Die radikale Analyse läßt drei Wurzeln entdecken, aus denen vermutlich alle Worte bestehen ..."

Ein Video von einer Lesung mit dem Autor Peter Quarck sehen Sie auf

www.lunar-horse.tv

24 € · ISBN 978-3-942762-00-7

UDO. Die Ausstellung bis 11. März 2012

Das MKG würdigt in einer Ausstellung das Leben und vielfältiges künstlerisches Schaffen des „Panikrockers" und Wahlhamburgers Udo Lindenberg. Die Ausstellung bietet überraschende Einblicke in ein außergewöhnliches Künstlerleben und lässt ein Stück deutsch-deutscher Vergangenheit Revue passieren. Udo Lindenberg ist ein Gesamtkunstwerk aus Rock 'n' Roll, Poesie, Coolness, Malerei und Zeitgeschichte.

Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg - Steintorplatz - 20099 Hamburg

www.mkg-hamburg.de

Todmorden - eine Stadt die sich selbstversorgt

Todmorden ist eine Kleinstadt auf der britischen Insel und liegt zwischen Yorkshire und Lancashire. In Eigeninitiative haben die Bürger jeden Fleck Erde mit Früchten und Gemüse bepflanzt. Nicht nur ihre eigenen Gärten, sondern auch öffentliche Grasflächen und triste Ecken, die nutzlos dalagen. Ihr Programm nennt sich "Incredible Edible", was so viel wie "unglaublich essbar" heisst. Es ist einfach konzipiert, macht aber die Gemeinde unabhängig und zu Selbsversorgern.

Während der warmen Jahreszeit sieht man überall Gärten mit duftenden Kräutern, schmackhaften Früchten und frischem Gemüse in der Stadt, die in der Nähe von öffentlichen Gebäuden, Schulen, Supermärkten, Parkplätzen und sonst überall wachsen und gedeihen. Es wurden Hochbeete und kleine Äcker angelegt, die mit dem was die Natur liefert voll sind. Das besondere am Konzept, alles ist gratis und jeder kann zugreifen und sich nehmen was man will.

http://alles-schallundrauch.blogspot.com

"Extending a welcome"

Die Anglikanische Kirche in Hamburg wird 400. Unter dem Motto „Extending a Welcome" feiert die Gemeinde ein Jahr lang das 400. Jubiläum ihrer Kirche mit Musik, Vorträgen und vielen weiteren, nach außen gerichteten Veranstaltungen. Mit einer ganzjährigen Konzertreihe feiert die Anglikanische Kirche in Hamburg, The Church of St Thomas Becket, 2012 ihr 400-jähriges Jubiläum.

Neben viel Barockmusik aus der Zeit der Entstehung der Hamburger Kirche stehen auch moderne, populäre Programme auf dem Spielplan.

Entwined Inspirations: 17. März 2012;

Foreign Insult: Ensemble La Ricordanza: 14. April 2012;

Weitere Infos: http://www.stbecket400.de/ (auf Englisch)

Galli in Hamburg

Liebe Theaterfreunde, endlich ist es soweit! Im Januar 2012 eröffnen das Galli Theater Hamburg in der Behringstraße 26 in Hamburg Altona/Ottensen. Hier werden

- Märchentheateraufführungen für die ganze Familie
- Workshops und Trainings zu den Themen: Clown - Kellerkinder - Körpersprache - Märchen
- Humorvolle Abendprogramme geboten.

Die **INTUITION** verlost 3 x 2 Freikarten für das Programm "Männerschlussverkauf".

Senden Sie eine Mail mit dem Stichwort "Männer" an info@intuition-online.eu

Weitere Infos: www.galli.de

„that's my business" 17. und 18. Februar 2012 • Hamburg-Haus Eimsbüttel

Am Anfang steht der Traum vom eigenen Unternehmen, von der Freiheit, eigene Ideen zu verwirklichen, Lebensunterhalt und Arbeit selbst zu schaffen und zu gestalten, Menschen mit Produkten und Dienstleistungen zu begeistern und vielleicht die Welt ein kleines bisschen schöner, besser oder einfacher zu machen. Um dies der Welt auch zu zeigen, gibt es diese Messe: that's my business.

„that's my business" ist die Plattform, die es sich zum Ziel gesetzt hat, die Kreativität, die Schaffenskraft und den unternehmerischen Mut der vielen kleinen, jungen Unternehmen unserer Region der Öffentlichkeit auch zu zeigen und Abnehmer und Anbieter von Produkten und Dienstleistungen persönlich zusammenzubringen. Zahlreiche Vorträge und Workshops runden das Ausstellungsangebot ab.

www.thats-my-business.de/

BALANCE - Die Messe für Gesundheit und Lebensqualität • 24./25. März 2012

Im März verwandelt sich die Oberrheinhalle, in Offenburg, in ein konzentriertes Rundum-Angebot für Gesundheitsthemen und Wellness. Auf der Aktionsbühne im Foyer der Oberrheinhalle sind zehnminütige, interaktive Angebote geplant. Ob Nordic-Walking-Angebote, Yoga-Gruppen oder Tanzclubs - von dem Mitmach- und Vorführangebot werden alle Altersgruppen angesprochen, von Kindern bis zu Erwachsenen.

„Gerade zum Frühlingsbeginn orientieren sich viele Menschen neu und nehmen sich vor, nachhaltig etwas für Ihren Ausgleich und ihr Wohlbefinden zu unternehmen", erklärt Projektleiterin Inna Oster.

Weitere Infos: www.balance-offenburg.de

Homo Vitalis

Sagen auch Sie JA zum Homo Vitalis Institut!

Sie wünschen sich mehr Freiheit? … mehr Unabhängigkeit, dann starten Sie jetzt:

- 5 Tage Kompakt-Ausbildung zum Coach: **23.-27. April 2012**
  Alles, was Sie wissen müssen, um ein erfolgreicher Coach zu sein!
- 2 Tage Intensivausbildung in Hypnose: **21.-22. April 2012**
  Schneller können Sie nicht Hypnose lernen!
- Gratis Abendfortbildung für alle Absolventen: **27. April 2012**

Wie laden Sie außerdem noch am **11. Februar 2012** zum **jährlichen Institutsfrühstück** ein, wenn Sie sich bis zum 10. Februar 2012 für eine der o. g. Ausbildungen entscheiden.

Sagen Sie **JA** und melden Sie sich daher gleich heute noch an:

Homo Vitalis Institut • **Nancy Holst**
Fachwirtin Sozial- & Gesundheitswesen
Business Coach

Gärtnerstr. 71 • 25335 Elmshorn
04121.701 30 02 • info@homo-vitalis.de

Genieße Dein Leben in Balance!

BodyTalk • Entspannungsmassage

Gabriela Normann
Gesundheitspraktikerin

Gabriela Normann • Gesundheitspraktikerin

04154.59 86 42 • info@gabriela-normann.de • www.gabriela-normann.de

Sei kein Fisch!

Gabriele Eckert erzählt die spannende Geschichte, wie sie die Chinesische Quantum Methode (CQM) entdeckt hat. CQM hilft vielen Menschen in allen Lebensbereichen durch das Aufspüren und Auflösen behindernder Gedanken, Glaubenssätze und anderer Informationsmuster. Auch Sie können dem engen Aquarium einschränkender Muster entschweben!

Eine Leseprobe finden Sie unter:

www.bit.ly/wff-az1

www.wenn-fische-fliegen.de
Verlag WeiterSein
ISBN 978-3-94253-400-0

PLATZ DES FRIEDENS

Mitbewohner/Innen für Gemeinschaftswohnen gesucht.

Auf einem Gelände von ca. 10ha mit Wald und See 100 km von Hamburg entfernt plane ich Gemeinschaftswohnen mit Menschen, die Freude an Natur, neuen Lebensformen und Alleinversorgung haben und bereit sind, sich in ein solches Projekt einzubringen.

Rolf Jehring-Platz des Friedens 1- D-19249 Jessenitz Werk
tel: 0171-1962099, 038855-779944
Mail info@platzdesfriedens.de
www.platzdesfriedens.de

Christiane Martin
Gesundheitsberatung

Papenstr. 27A
22089 Hamburg
www.martin-livebalance.de
Tel.: 040-767 530 89
oder Tel.: 0160-81 44 720
Termine nach Vereinbarung

75 Min. Kennenlernbehandlung
35,- € €statt 80,- €

Fett & Reiterhosen **MÜHELOS** abbauen √
Muskulatur **SCHNELL** aufbauen √
Haut & Bindegewebe **FESTIGEN** & stärken √
Cellulite **SICHTBAR** rückbilden √
Rückenverspannungen **EFFEKTIV** lösen √
Körper, Geist & Seele **ANGENEHM** entspannen √
Sofort mess- und spürbare Ergebnisse nach der **ERSTEN** Anwendung √

Naturfrisör
ganzheitlich & biologisch
www.schoenes-haar.de
Monika Enghusen
Frisörmeisterin / Haar- und Hautpraktikerin
Natürlich schönes Aussehen durch gesundes, glänzendes Haar!
Haarfärbungen: 100% ökologisch mit Pflanzenhaarfarben
Ganzheitliche Beratung
Chemiefreie Behandlung
Typgerechte, modische Haarschnitte
Karlshöhe 33 / 22175 Hamburg / Tel.: 040 - 64 91 73 48 / Fax: 040 - 64 91 73 49

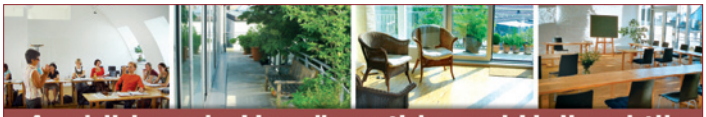
EM Nord
Gesundheit
...fängt beim Boden an!

Effektive Mikroorganismen ...kleine Helfer, große Wirkung!
EM-BERATUNG · EM-LADEN
„LEBENDIGE" VORTRÄGE
Effektive Mikroorganismen
Umwelttechnologie nach Prof. Higa
EM Nord oHG
Kurt Petersen & Silke Petersen
Desmerciereskoog 7
25821 Reußenköge
✆ 0 46 71-93 01 95
www.em-nord.de

Roswita Heitmann
YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS
Ihre Vermittlerin von guten Produkten für mehr Gesundheit und Wohlbefinden
Tel. 04163 900448
www.roswita-heitmann.de

TARAXACUM
Entspannung pur
CD's
Bücher
Edelsteine
Schmuck, Brunnen
Feng-Shui, Räucherwerk
Engel & Co, Essenzen, Seminare
Harburger Str. 35
21435 Stelle
Tel.: 04174-711005
Dienstag geschlossen
geöffnet von Mo-Fr 10-13 + 15-18 Uhr Samstags 10-13 Uhr

Wie es klingt, wenn die Seele singt
Ganzheitlicher Gesangsunterricht
Ellen Kalwait-Borck
Spirituelle Lehrerin, Heilerin, Sängerin
Klaus-Groth-Str. 4 • 21244 Buchholz i.d.N.
Tel.: 04181-92 35 50 • Mobil: 0171-68 77 306
www.ellen-regenbogen.de


Ausbildung in Homöopathie und Heilpraktik
Berufsbegleitende Tages- und Abendkurse
Heilpraktik
Klassische Homöopathie
Heilpraktiker für Psychotherapie*
HAMBURGER INSTITUT FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE UND HEILPRAKTIK
Info-Abende:
17.4.12/19:00
*24.4.12/19:00
Um Voranmeldung wird gebeten.
Kleine Rainstraße 38 • 22765 Hamburg-Ottensen • Telefon: 040 - 4321 4486
info@hikh.de & www.hikh.de

Astrologie & humoralmedizinische Ernährungsberatung
Till Ahrens

Kurse und Seminare auch zur Anwendung astrologischer Software

Astrologische Beratung
Fragehoroskope
Medizinische Astrologie mit Ernährungsempfehlungen

Terminwahl
Bestimmung des richtigen Zeitpunkts für wichtige Ereignisse
Informationen unter: Fon 040 - 20 22 63 54 - www.AstrologieHamburg.com - info@astrologiehamburg.com

NATUR DEPOT
SEIT ÜBER 25 JAHREN!
Ihr Partner für naturnahes Wohnen.

NATUR-DEPOT
Jessica Ley
Kieler Straße 623
22525 Hamburg
0 40 - 57 26 18 05
info@natur-depot.de
www. natur-depot.de
Montags Ruhetag
Dienstag - Freitag
10 - 13 und 14 - 18 Uhr
Samstag 10 - 14 Uhr

Quantenheilerde

Jahrelang hatte Toni K., man nennt ihn auch Schwitzhütten-Toni, sich als Heiler durchgeschlagen. Seine kleine Schwitzhütte in der Eifel hatte ihn mehr schlecht als recht ernährt. Obwohl er jedes Wochenende rund ein Dutzend Städter zum Workshop hatte, die sich endlich mal so richtig reinigen wollten, verdiente er nicht viel dabei. Die Zeremonie dauerte den ganzen Tag. Man trommelte und sang, besserte die Hütte aus und deckte sie mit Blättern und Zweigen sowie großen Laken zu. Ein Feuer wurde angefacht, in dem große Steine stundenlang erhitzt wurden, so dass Sie später genauso über Stunden ihre Wärme wieder abgeben würden.

Als Bezahlung verlangte er nichts, jeder gab freiwillig, was er für angemessen hielt. Das war oft nicht viel, manchmal hatte er den Eindruck, ein riesiger Magnet für arme Schlucker und verlorene Seelen zu sein. So musste er im Sommer wohl oder übel bei der Ernte auf den umliegenden Höfen aushelfen. Zudem verkaufte er ein wenig selbstgemachten Holundersirup, frische Waldkräuter und auch Heilerde, die er selbst in einer alten Tongrube abbaute. Aber so ist eben das Heilerleben, dachte er.

Eines Tages fiel ihm der Katalog eines großen Esoterikversandhauses in die Hände, den einer der Gäste mitgebracht hatte. Was es da alles so gab, war faszinierend. Wer brauchte all diese Dinge, wer gab dafür Geld aus? Offensichtlich konnte man mit allem Geld machen, es musste nur den richtigen Namen haben. Ein wenig spirituelles Design dazu, gepaart mit einem geschickten Marketingkonzept sollte sich da doch was machen lassen. Toni war es leid, von der Hand in den Mund zu leben und sein altes Holzhaus brauchte ebenfalls dringend mal eine Renovierung.

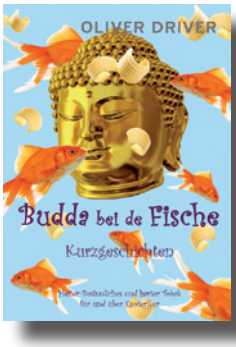
Das große Thema im Katalog war Quantenheilung. Er hatte davon gehört und eigentlich nichts Interessantes oder Neues entdecken können. Die Schamanen arbeiteten mit diesen Methoden schließlich schon seit zigtausend Jahren. Dennoch schien das Wörtchen „Quanten" eine magische Anziehungskraft zu haben. Etliche neue Bücher mit dem entsprechenden Titel erreichten große Auflagen.

Und so kam ihm die Idee, Quantenheilerde als natürliche Unterstützung für alle Arten der Quantenheilung zu vermarkten. Er entwarf ein neues Etikett für seine Papiertütchen, das nach Weltraum und Schwingungen aussah, und versah seinen gesamten Vorrat an Heilerde mit diesen Etiketten. Den Preis erhöhte er mutig von 2,50 Euro auf 4,00 Euro, es konnte ja nicht viel passieren. Warum sollte er nicht ein wenig teilhaben am Reichtum der anderen? Lange genug hatte er als Gutmensch in seiner Hütte gehaust.

Dann kam ihm die Idee, die sein Leben von heute auf morgen veränderte. Er fasste sich ein Herz und rief bei diesem Versandhaus an. Ob sie nicht vielleicht Interesse an biologisch erzeugter Quantenheilerde hätten. Auf die Frage nach dem Preis geriet er ein wenig ins Stottern und meinte, dass er bei größeren Mengen für 2,50 Euro den Beutel liefern könne. Ob er denn 10.000 Beutel für den nächsten Katalog liefern könne? Toni fiel fast vom Stuhl. 10.000 Beutel in vier Monaten, das macht 80 Beutel täglich. Er würde nicht einmal mehr Zeit haben, das Geld auszugeben. Er sagte zu und hatte wenige Tage später den Vertrag im Briefkasten.

Heute lebt Toni im Sommer in seiner Jugendstil-Villa am Starnberger See, den Winter verbringt er in Marokko. Die Quantenheilerde ist immer noch ein Renner. Der neue Bestseller ist jedoch Matrix-Essenz, das Set aus sieben kleinen Fläschchen mit Chakren-Essenz, parfumartigen Flüssigkeiten, die auf die Schwingung der sieben Chakren eingestellt sind und durch Matrix-Energie aufgeladen wurden. Toni verkauft es weltweit in 25 Länder. Hergestellt wird es in Marokko. Die Kunden sind begeistert, täglich erhält er Post von Käufern, die sich und andere damit von den verschiedensten Krankheiten geheilt haben.

Nur manchmal, in sehr stillen Momenten, wenn er in Marokko abends beim Sonnenuntergang auf seiner Dachterrasse sitzt und auf das Meer sieht, denkt er, was wohl der alte Toni zu seinem neuen Leben sagen würde.



Budda bei de Fische

Kurzgeschichten: Heiter-Besinnliches und harter Tobak für und über Esoteriker von Oliver Driver. Zu bestellen auch auf unserer Interntseite: www.intuition-online.eu

Bärenstark:
Ein neues Zuhause für leidende Bären

Sie sehen kuschelig aus und sind die Lieblinge der Besucher: Die Bären des BÄRENWALD Müritz. Schon seit 2006 bietet dieses Tierschutzprojekt der Stiftung VIER PFOTEN Bären aus schlechter Haltung ein tiergerechtes Zuhause.

© Baerenwald Mueritz/Sabine Vielmo

Bären, die zuvor in winzigen Zoogehegen eingesperrt gelebt haben oder im Zirkus Kunststücke aufführen musste, können nicht mehr ausgewildert werden. Sie sind zu abhängig vom Menschen und würden in freier Wildbahn nicht überleben. Durch schlechte Haltungsbedingungen sind viele schwer verhaltensgestört.

Der BÄRENWALD Müritz bietet solchen Bären eine Alternative: Hier können sie Instinkte wiederentdecken und ihr natürliches Verhalten ausleben – umherstreifen, sich zurückziehen, Höhlen graben, im Teich baden oder in Winterruhe gehen.

Die Gehege bieten den Bären einen Lebensraum, der ihren natürlichen Ansprüchen entspricht: Eine abwechslungsreiche Landschaft mit Mischwald, Wiesenflächen, Waldlichtungen, Hanglagen und einem natürlichen Wasserlauf.

Auch 2012 werden einige Braunbären, die jetzt noch unter schlechten Haltungsbedingungen leiden, im BÄRENWALD Müritz eine neue Heimat finden.

Weitere Informationen finden Sie auf www.baerenwald-mueritz.de.

Autorin: Melitta Töller, VIER PFOTEN

Rezept:

Der *bunte Topf*

Ein gutes Essen bedeutet weit mehr, als den Magen zu füllen und den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Wir verdauen eine liebevoll zubereitete Mahlzeit auch viel besser, wenn sie in guter Atmosphäre eingenommen wird.

Im kalten Frühjahr eignet sich beispielsweise immer noch gut der Eintopf. Ein Eintopf wärmt, ist einfach zubereitet und schmeckt immer wieder lecker.

Ein Lieblingsgericht: Der *bunte Topf*

Hier ist der Name Programm, denn ich kaufe das, was saisonal gerade angesagt ist.

Für unser heutiges Rezept:

- ½ kleine Sellerie
- 1 kleine Steckrübe
- 3 Karotten
- 1 Pfund Bohnen
- 1 handvoll Brokkoli
- 1 handvoll Blumenkohl oder Rosenkohl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1-2 TL Sojasauce

Zusätzlich:
wahlweise Fleisch- oder Tofuwürstchen

Gemüse waschen und klein schneiden, nacheinander in 1,5 Liter kräftige Gemüsebrühe geben, einmal kurz aufkochen lassen, dann 30 Min. leicht vor sich hin köcheln lassen. Abschmecken. Wer möchte, kann kleine Würstchen dazugeben. Wer es rein vegetarisch mag, gibt geschnittenen Tofu dazu oder Tofuwürstchen.

Vor dem Servieren erneut mit ein wenig Sojasoße abschmecken.
Brokkoli zerkocht sehr schnell in der Suppe, was mich nicht stört, gibt es doch der Suppe einen eigenen Charakter.

In diesem Rezept macht sich Rosenkohl sehr gut, wie ich finde (leider haben wir beim Einkauf keinen bekommen). Die Kombination Steckrübe/Rosenkohl erscheint mir persönlich sehr interessant. Wie schon gesagt, schmeckt diese Suppe jedes mal anders und sieht auch jedes Mal anders aus – was an der Zusammenstellung der Gemüsesorten liegt.

Als Beilage empfehle ich Kartoffeln oder Reis. Beides würde ich extra kochen und servieren. Dieses Rezept ist ohne Fleisch basisch, das heißt das Gericht wird basisch verstoffwechselt.

Warum basisch?

Alle Flüssigkeiten innerhalb und außerhalb der Zellen unseres Körpers haben einen optimalen pH-Wert, der zwischen 7,35 bis 7,45 liegt. Der pH-Wert des Blutes ist am aussagekräftigsten für unseren Gesundheitszustand. Werte zwischen 7,35 bis 7,45 gelten als optimal.

Eine Übersäuerung des Körpers beeinträchtigt sämtliche Lebensfunktionen und wird somit als mögliche Ursache aller Krankheiten und chronischen Leiden genannt.

Eine weitere mögliche Folge der Übersäuerung ist Übergewicht: Der Körper bildet u.a. Fettzellen, um überschüssige Säuren von den lebenswichtigen Organen fern zu halten. Fett kann daher eine Antwort des Körpers auf einen alarmierend übersäuerten Zustand darstellen.

Um den pH-Wert Ihres Körpers festzustellen, haben Sie die Möglichkeit in der Apotheke Ihres Vertrauens Teststreifen zu erwerben. 120 Teststreifen kosten um die 5 €.

Guten Appetit!

Rezept und Text: Irina Modersitzki

Selbst gemacht

Wir konnten Sie inspirieren?
Sie möchten sich jetzt mit Ihrer heißen Suppe (bitte beachten Sie das nebenstehende Rezept) an Ihren Lieblingsplatz auf dem Sofa zurückziehen?
Dann haben wir hier noch etwas für Sie. Ist nicht nur gemütlich, sieht auch schön aus und ist ein wundervolles Geschenk:

Kissenhülle mit Hotelverschluss

So eine Kissenhülle ist schnell genäht. Wenn der Frühling kommt sieht so ein Kissen in einer Kombination aus zarten Pastelltönen und kräftigen Farben super aus. Dieser Kissenbezug aus drei verschiedenen Stoffteilen, lässt sich auch gut aus drei unterschiedlichen Stoffen nähen.
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Anleitung:

Stoff 1 für vorne: 32 cm x 32 cm
Stoff 2 für hinten oben: 22 cm x 32 cm
Stoff 3 für hinten unten: 17 cm x 32 cm

Zuerst den hinteren Stoff (oben) rechts auf rechts auf Soff 1 legen und mit einem Steppstich an der oberen Kante mit der Nähmaschine zusammennähen. Anschließend den Saum an der gegenüberliegenden Seite des hinteren Stoffes nähen.

Den anderen, hinteren Stoff an der unteren Kante des Vorderstoffes rechts auf rechts legen und an der unteren Kante zusammensteppen. Anschliessend den Saum an den unteren Stoffteil nähen.

Jetzt müssen die Seitennähte zusammengenäht werden, dabei ist zu beachten, dass zuerst der obere hintere Stoff auf dem Vorderstoff liegt und dann der untere. Nun können die Seitenähte zusammengenäht werden.

Einfach den Bezug umdrehen und den oberen hinteren Stoffteil rechts und links 4 cm per Hand an den unteren Bezug nähen. Fertig.

Viel Spaß!

Text: Antje Nehls

Super Basement

Sie haben keinen Platz für Ihren Jaccuzi?

Der neue Trend aus London:

Bauen in die Tiefe. **Unterirdische Hauserweiterungen** heißt das auf Deutsch - **„Super Basement"** auf Englisch. In London die Folge himmelhoher Grundstückspreise und strenger Bauvorschriften. Wer es sich leistet baut aus – in die Tiefe. Das Geschäft mit den Luxus-Kellern boomt und schon haben sich Immobilienentwickler darauf spezialisiert. Schade nur, dass der permanente Baulärm die Nachbarn nervt …

Keller mit Brennholz in einer Berliner Karikatur um 1840

In Hamburg nicht überall möglich …

Das Hamburger Stadtgebiet war noch vor wenigen Jahren größtenteils Moor. D.h. wer hier tief buddelt, bekommt schnell nasse Stiefel … Auch einer der Gründe, warum die Hamburger Skyline keine all zu großen Wolkenkratzer aufweisen kann.

Keller gibt es in verschiedenen Formen. Wir unterscheiden Erdkeller, Felsenkeller, Kellerbauten, Hauskeller, Weinkeller, Bierkeller, Heizkeller, Eiskeller und die Waschküche (im Keller).

Im Französischen wurde der Begriff „cellier" verwendet und bezeichnet einen „Raum mit dicken Wänden, meist in der Nähe der Küche, kühl und dunkel, im Erdgeschoss neben einem Haus oder ein Gebäude, das der Lagerung von Vorräten gewidmet ist".

„Keller" wird generell für hauswirtschaftliche Nebenräume verwendet, nicht für den Hauptwohnbereich. Wohnungen im Kellerbereich werden deshalb auch als **Souterrain oder Tiefparterre** bezeichnet.

Text: Silvia von Blum

Unterstützung und Schutz durch Edelsteine

Angefangen hat alles mit meiner Faszination für Edelsteine. Erst war es vor allem die Schönheit ihrer Farben und Formen, die mich anzog. Mit der Zeit fing ich an, mich auch für die individuellen Schwingungen und Wirkungen der einzelnen Steine zu interessieren.

Nachdem ich vor einigen Jahren durch eine schwere Krankheit zunächst gezwungen wurde, mich selbst und mein Leben genauer zu betrachten und alles was den Heilungsprozess unterstützen könnte, auszuprobieren, sammelte ich einerseits Erfahrungen hinsichtlich der Möglichkeiten der Edelsteintherapie. Andererseits gab mir die Krankheit aber auch einen entscheidenden Impuls, meinem Leben eine neue Richtung zu geben.

Ein Jahr später verstarb ganz unerwartet dann noch mein Mann, wodurch ich erneut gezwungen war, einige Entscheidung zu treffen, die meine Lebensverhältnisse stark beeinflussten und mich schließlich auf meinen persönlichen Lebensweg schupsten. Diese Ereignisse gaben mir die Gelegenheit meine künstlerischen Talente und spirituellen Fähigkeiten zu erkennen bzw. weiter zu entwickeln (z.B. durch die Teilnahme an verschiedenen Seminaren und den Austausch in spirituellen Gruppen). Doch sind es nicht nur die sogenannten Schicksalsschläge, die den Lebensweg bestimmen. Immerhin begleiten mich alternative Medizin und Methoden zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität (Ausbildung zur Reiki-Meisterin/3.Grad) schon seit fast 25 Jahren. Und das sind die Elemente, die irgendwann in ihrer Gesamtheit und zum rechten Zeitpunkt das große Rad in mir angetrieben und zu den Edelsteinen geführt haben.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit den Edelsteinen erkannte ich im Laufe der Zeit, dass ich durch eine von mir gewählte Zusammensetzung verschiedener Edelsteine meinen Schmuckstücken eine ganz neue Wirkung gebe. Auf diese Art und Weise entwickelte ich zunächst meine Engel zu unterschiedlichen Themen. Später kamen dann auch Kette, Armbänder und Ohrringe hinzu.

Mein Schmuck gibt eine Schwingungsenergie ab, die sich günstig auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Er kann helfen Stärke, Mut, Vertrauen, sowie Liebe zu sich und anderen zu entwickeln oder auch helfen Situationen, Menschen oder Dinge loszulassen oder abzuschließen. Er aktiviert die Selbstheilungskräfte und hilft eine innere Balance wieder herzustellen. Im Laufe der Zeit habe ich immer mehr Themen zur Hilfe und Unterstützung entwickelt. Ich fertige auch auf Bestellung Schmuckstücke speziell auf das Energiesystem und Problem meiner Kunden an.

Ich sehe meine Glücks- und Schutzengel als kleine Begleiter und Unterstützer in alltäglichen Situationen. Meinen Ketten und Armbändern wirken sich dagegen stärker auf das Energiesystem ihres Trägers aus und bieten damit durch tägliches und längeres Tragen eine große Hilfeleistung.

Es ist mir ein großes Anliegen Menschen Ihren Lebensweg zu erhellen und Ihnen in verschiedensten Situationen Unterstützung und Schutz zu geben.

Susanne Schmeling
FrauenZauber
Tel. 04181.324 91
www.frauen-zauber.com

Lichte
RAUMKONZEPTE
Almut Lichte
Innenarchitektin
www.lichte-raumkonzepte.de
WOHNEN licht KUNST FEST RAUM

FrauenZauber

OnlineShop
www.frauen-zauber.com
FrauenZauber
Glücks- u. Schutzengel • Energieschmuck • Energiebehandlung
power@frauen-zauber.com • www.frauen-zauber.com

AN & VERKAUF

An- & Verkauf und **Esoterik-Fachhandel** für Bücher, CDs, Räucherwerk, Edelsteine, Engel, Buddha, Tarot, Schmuck u.v.m. Wellness-Anwendungen wie Reiki, Hot-Stone, Massagen und Ohrkerzen. www.esoterik-shop-tornesch.de * Esinger Str. 1-3 * 25436 Tornesch * EKZ "Alte Brennerei am Parkdeck"

AUFSTIEG

Die 7 Erzengel und Elohim Hilfe für Mensch und Natur St. Germain und Durchsagen der Meister mit Leseproben www.Aufgestiegenemeister.de

AUSBILDUNG

Ausbildung Hawaiianische Heilmassagen & HUNA-Weisheit • 17.-20. Mai • 1.-15. Aug. • 16.-18. Nov. 2012 • 21.- 24. März • 6.-9. Juni • 1.-4. Aug. 2013
Kontakt & Anmeldung: Angela Simon HAWAII OASE, Telefon: 0451.612 45 90 oder 0176.80 00 77 03 www.angelasimon.de

Sie können uns einladen, kostenlose Ausbildung: **Berater/Botschafter** (DUL) an 3 Wochenenden, Telefon: 02156.49 47 78 oder www.das-unpersoenliche-leben.de

ATEMTRAINING

Asthma, Bronchitis, Angina? Atemtraining mit dem ATMOSANA Atemtrainer hilft. In Russland 3 Mio. x verkauft! www.atmosana.eu, Telefon: 07621.70 91 00

BESPRECHEN

Ich bespreche Warze, Rose sowie andere seelische und körperliche Beschwerden. 040.38 80 64 / 0178.354 23 82

FAMILIENSTELLEN

Familienstellen in Einzel- und Gruppenarbeit, **„Erfahre die heilsame Kraft der Liebe"**, Barbara An´Roela Heeb Telefon: 040.67 77 983, www.barbaraheeb.de

FASTENWANDERN

500 Fasten-Wanderungen - überall. Woche ab 300 €. Auch Leiterausbildung. Fastenwanderbuch 15 €. Telefon/Fax: 0631.474 72, www.fastenzentrale.de

FASTEN UND BEWEGEN

Eine Woche nur für mich!! 4.-11.2.2012 Meckl. Vorpom.: Hotel KIWI 10.-17.3.2012 • 17.-24.3.2012 Sylt: Hotel Strandhörn www.christriane-breuer-hh.de

FRAUEN

BU für Frauen: Spurensuche-Familienaufst., The Work/BU, Hospizarbeit, Innere Kritikerin, KBT, Berufliche Potentiale, QiGong/WE, www.altenbuecken.de Telefon: 04251.78 99

HEILPRAKTIKER

Bibiane Braun, Heilpraktikerin, **homöopathisch unterstützte Psychotherapie,** Telefon: 01520.69 43 690

HEILUNG

Heilrituale 2012: Achtsames Miteinander erleben durch stilles Qi Gong, Kundalini Yoga & Schwitzhüttenzeremonie am 24./25.3.2012 in Lübtheen • platzdesfriedens.de Weitere Termine im August und Oktober. Kontakt: D. Treichel, 040.43 25 32 33, dondedt@web.de

HOLOTROPES ATMEN

Klaus John, Grof-zertifiziert seit '91, Naturheilpraxis in Lauenburg, Einzelsitzungen und Workshops. Telefon: 04153.538 28, www.klaus-john.de

HYPNOSE

Leichter abnehmen mit Hypnose • Renate Lappe Telefon: 040.68 91 99 24

JOBS

City-Kids sucht: **ErzieherInnen und Tagesmütter/Tagesväter** für die Früh- und Spätschicht mit viel Sonne im Gemüt **Reinigungskräfte** m/w mit Liebe zum Chaos und Spaß an ihrer wichtigen Aufgabe **HauswirtschafterInnen** mit Nerven wie Drahtseile und Herzen so groß wie der Suppentopf. Mailen Sie Ihre Bewerbung an: info@city-kids-hamburg.de

MASSAGE

Wellnessmassage, Ayurveda, Körpertherapie, Pränatale Metamorphische M., Energiearbeit, Urte Lawrenz, Massage- und Ayurveda-Practitioner, HP für Psychotherapie, Telefon: 040.645 380 67

REISEN

Griechenland mit Qigong, Yoga, Wandern, Telefon: 089.2601 94 46 www.iliohoos.gr • iliohoos@web.de

SCHMUCK

Symbol- & Silberschmuck Engel-Elfen-Amulette uvm. Groß- & Einzelhandel, Gratiskatalog, Tel./Fax: 03221.127 95 89 www.welt-der-amulette.de

TANZ

Tanz Dich! Management von innen. Mit Leichtigkeit zu mehr Körper-Präsenz, Ausdrucksfähigkeit und persönlicher Strahlkraft. Spielerisch kreative & kommunikative Fähigkeiten erweitern. Christa Hansen, Telefon: 040.39 43 76 www.open-space.net

ÜBERNAHME

Nachfolger - gerne weiblich für die Herstellung energetischer Kosmetik- & Pflegeprodukte gesucht! Vorkenntnisse nicht zwingend erforderlich • Tel.: 040.525 59 72 hwpanke@wtnet.de

Alles geregelt im Büro?

+ Nerven schonen durch praktikable Ablageorganisation
+ Mehr Zeit für Ihr Kerngeschäft durch akkurate Buchführung
+ Entlastung durch kompetente Assistenz

Petra Schindler Büroorganisation

www.petraschindler.de
alles-geregelt@petraschindler.de
Telefon +49 40.38 63 03 79

omgym HANGAB

Praxis für Körpertherapie
Winfried Scharffenberg

• Rückenverspannungen auflösen durch sanfte Behandlungen im Tuch
• Wirbelsäule entlasten durch lösendes Aushängen und Massage

Termine unter: 040.875 00 375
www.dansemotion.de

www.esoterik-shop-tornesch.de

Wir freuen uns auf Dich!
Stöbern und staunen
Austauschen und Tee trinken
Jeden Samstag ab 10:00 Uhr
Heilertreff
(keine Anmeldung erforderlich)
Sei auch Du willkommen!

VERMIETUNG

Ehem. HP-Praxis: für 1-8 Pers. ggfs. mit Wohnmglk. in Güster (A24 Hamburg-Berlin). Auch Teilanmietung u. o. von 15 - 180 m², stunden-/tage-/wochenweise! Von privat: Tel.: 04158.89 09 54

WORKSHOP

Tiefe Bindegewebsmassage für den Rücken, Wochenendseminar mit Amaro Hogräfer „Certified Advanced Rolfer"; 4.–5.2.2012 in Hamburg; Info: 040.48 20 33

TERMINE & VERANSTALTUNGEN

Noch bis zum **18. März 2012 Tunnel. Hamburg und seine Unterwelt** • Sonderausstellung zum 100-jährigen Jubiläum des St. Pauli-Elbtunnels • Museum der Arbeit, Wiesendamm 3 • 22305 Hamburg

4. Februar 2012 • ARTE Dokumentation • 20.15 h • **Panama-Kanal** • Die Konstruktion des Panama-Kanals war das teuerste Bauvorhaben der Menschheitsgeschichte. Im August 1914, nur wenige Monate vor Ausbruch des Ersten Weltkriegs, wurde der Schifffahrtskanal eröffnet. Der Dokumentarfilm erzählt die bewegte Baugeschichte und lässt einige noch lebende Zeitzeugen zu Wort kommen.

12. Februar 2012 • ARTE Themenabend • ab 20.15 h • **Poker Passion** • Poker, das uralte Zockerspiel um Full Houses und Royal Flashs, erlebt seit Jahren einen erstaunlichen Boom. Pokermessen verzeichnen Besucherrekorde, Übertragungen von Pokerturnieren gehören zum Fernsehalltag, das Online-Poker floriert. Was fasziniert so an diesem psychologisch ausgefeilten Spiel?

14. Februar 2012 • ARTE Dokumentation • 21.45 h • **WikiLeaks – Geheimnisse und Lügen** • ARTE zeigt den definitiven Bericht über die „Wiki-Saga", mit dem ersten ausführlichen Interview des WikiLeaks-Gründers Julian Assange seit seinem Hausarrest. Welche Akteure standen hinter den Enthüllungen?

19. Februar 2012 • ARTE 15.25 h • **Lord of the Dance** • Seit die Tanzshow von Michael Flatley 1996 erstmals aufgeführt wurde, hat sie weltweit Millionen Menschen begeistert. Mit neuer Lichtshow und Bühnentechnik wurde „Lord of the Dance" neu inszeniert und dann in unglaublichen 3D-Bildern gefilmt.

22. Februar 2012 die Autorin **Claudia Weiss** liest aus ihrem Roman **"Das Schandweib"** • Ort: Frauenbibliothek "Denk(t)räume", Grindelallee 43 (Sauerberghof) • Eintritt: 3 € • 19:30 h • www.denktraeume.de

25. Februar 2012 • ARTE Dokumentation • 22 h • **Andy Warhol – The Godfather of Pop** (1/2) Als Ästhet und „Anti-Künstler" sprengte Andy Warhol die Grenze zwischen Kunst und Massenproduktion: ARTE zeigt ein zweiteiliges, preisgekröntes Porträt des „Vaters der Pop-Art".

29. Februar 2012 • 19:30 h • Premiere: **SKYWALK** • DER HIMMELSSPAZIERGANG LIVE Eine Wanderung über den aktuellen Nachthimmel: Milchstraße, Planeten im Tierkreis, Sternbilder und andere Himmelswunder, gut erklärt • Planetarium Hamburg

Bis zum **20. März 2012 • Telemann und die Oper** • Telemann Museum Hamburg • Peterstr. 39 • 20355 Hambug • Die Ausstellung dokumentiert Aspekte des Hamburger Opernlebens zwischen 1700 und 1740.

7. März 2012 • Heilen mit Gewürzen • Spicy's Gewürzmuseum • Am Sandtorkai 32 • 20457 HH

8. März 1212
Internationaler Frauentag

11. März 2012. • ARTE Themenabend ab 20.15 h • Sari und Jeans Frauen zwischen den Welten • Wie schaffen es Menschen in heterogenen Kulturen, westliche Werte und traditionelle Vorstellungen miteinander zu vereinen? Am Beispiel Indiens zeigt der Themenabend Frauen, die zwischen Welten wandeln. Zu sehen ist unter anderem der britische Spielfilm „Kick It Like Beckham!" aus dem Jahr 2001.

21. März 1685 • Geburtstag **Johann Sebastian Bach** • deutscher Komponist sowie Orgel- und Klaviervirtuose des Barock. Er gilt heute als einer der bekanntesten und bedeutendsten Musiker. Seine Werke beeinflussten nachfolgende Komponistengenerationen und inspirierten Musikschaffende zu zahllosen Bearbeitungen.

Bis zum 29. April 2012 • Käfer sammeln • Die Ausstellung von M. Eifler zeigt, wie engagierte Laien Forschung und Artenschutz voranbringen können • Biozentrum Grindel und Zoologisches Museum • Martin-Luther-King Platz 3 • 20146 Hamburg

VORSCHAU

Nächster **Infoabend** für:
Heilpraktik & Homöopathie am **17. April 2012** um 19 h
Heilpraktik Psychotherapie am **24. April 2012** um 19 h
Hamburger Institut für Klassische Homöopathie & Heilpraktik
Kleine Rainstraße 38
22765 Hamburg • www.hikh.de

Ausbildung zum Coach
23.–27. April 2012
„Hypno-coaching"
so nutzbringend wie erfüllend!
Anmelden/Informationen:
Telefon: 04121.7013002
info@homo-vitalis.de
www.homo-vitalis.de

9.2.2012 • Heilmeditation • 11 h
13.2.2012 • Ladys Night • Wie faste ich richtig? •19 h •
24.3.2012 • Chaneling - Augestiegene Meister - Gerald Voss •19 h
www.naturheilpraxis-erichsen.de

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE & HYPNOSE

Susanne v. Studnitz

Hypnose & EMDR Therapeutin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
NLP-Coach & Prüfungscoach für HeilpraktikerIn Psychotherapie
Anerkannte Heilerin (DGH)
Reiki-Lehrerin (Dr. Usui)

Frauen-Notfall-Coaching
Schnelle & gezielte Unterstützung in emotionalen Notsituationen

Mitglied im VFP, DGH und dem Hypnose Verband Deutschland

Sprechstunde n. Vereinbarung / Praxis: Bilser Straße 9, 22297 Hamburg
Termintelefon: 040 - 55 00 67 83 - www.praxis-psychotherapie-hypnose.de

Vorschau
auf die nächste Ausgabe:

April / Mai 2012
Schwerpunkt:
Landleben

Annahmeschluss:
10. März 2012

Bunt muss es sein ... bei Mareike Scharmer

Ich bin grün ... sagt die Künstlerin, die mit Rudolf Pollak die Kunstwerkstatt Avokato betreibt.

Mareike und Rudolf gestalten Räume für Kinder (so z.B. die meisten Kinderecken der Hamburger Bücherhallen), erfreuen KundInnen mit Kultkommoden, Wandmalereien und künstlerischen Wohnaccessoires. Ihre Möbel sind eine Mischung aus „Pippi-Langstrumpf-Design" und „Ich male mal eben die Möbel um". Bunt ist es, lebendig! Ist das Recycling? Ist das Design? Oder eine gewagte Mischung aus beidem? Was auch immer. Hier in der Werkstatt entstehen Einzelstücke, Mareike nennt es Lebensraumgestaltung. Zu besichtigen auch im Schaufenster in der Barmbeker Straße Nr.183.

Angefangen hat alles bei einer Vernissage ... aus der Begegnung des Wieners mit der Wendländerin wurde ein buntes Team, dessen lebensfrohe Lebensphilosophie sich in der Kunst widerspiegelt. Beide gestalten Lebensräume und bringen mehr Farbe in unseren Alltag.

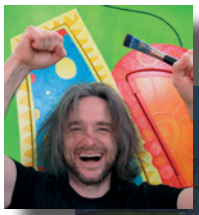
„Möbel eröffnen den Zugang zur Kunst" sagt Rudolf und flitzt mit der Schleifmaschine im Anschlag auch schon wieder los. Hier in der Werkstatt geht es rund. Wer Lust aufs Selbermachen hat, für den planen die beiden Künstler Workshops in Hamburg.

Alte Möbel umgestalten

Hier ein neuer Boden, da ein ausgebesserter Verschluss, neue Füßchen, neuer Anstrich. So einfach? Ja, so einfach.

Maraike sagt: „Am Ende meines Lebens möchte ich zurückblicken können, auf ein Leben mit Höhen und Tiefen, mit Ecken und Kanten, mit Unebenheiten, Widersprüchen, hellen Momenten, Abenteuern, Herausforderungen die angenommen wurden, Stürzen und Wiederauferstehungen, überraschenden Wendungen, Fehlern aus denen ich lernen konnte, Problemen die gemeistert wurden oder sich plötzlich in Luft aufgelöst haben, größeren Zusammenhängen, Authentizität ... All das und noch viel mehr, macht für mich ein Leben aus ... und auch ein Kunstwerk".

Avokato Kunstwerkstatt
www.avokato.de
Telefon: 040.54 77 59 55


Rudolf Pollak

Mareike Scharmer

BERGEDORFER NATURHEILVEREIN e. V.
Programmübersicht 1. Halbjahr 2012

Gesundheit und Vitalität sind heutzutage nicht mehr selbstverständlich! Der heutige moderne Mensch lebt so ungesund wie noch nie.
Wir tun etwas dagegen!

23.2.2012
„MET nach Franke, Klopfen Sie sich frei!" Wie Sie sich selbst von Leiden befreien können.
Vortrag: Claudia Erdmann, HP in Hamburg und Lüneburg

22.3.2012
Herz-Kreislauf-Bluthochdruck und Krebserkrankungen. Ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten mit medizinisch wirksamen Pilzen.
Vortrag: Franz Schmaus, Limeshain, Kosten: 9/7 €

29.3.2012
Die Mazdaznanlehre. Altbewährt ist altbewährt! Ernährung und Gesundheitslehren müssen nicht immer neu erfunden werden!
Vortrag: Karlheinz Hauser, Lübeck

20.4.2012
Wie MMS die Behandlung vieler Krankheiten revolutionieren könnte. Eine der wirksamsten Substanzen auf diesem Planeten.
Vortrag: Dr. med. Antje Oswald, Detmold. Kosten: 12/9 €

26.4.2012
Kräuter! Die phantastische Heilkraft unserer heimischen Kräuter und Wildpflanzen.
Vortrag: Kristin Stegmann, Dipl. Gartenbauingenieurin, Stelshagen. Kosten: 9/7 €. Der Vortrag dient zur Vorbereitung auf eine Kräuterwanderung, die ca. 2 Wochen später stattfindet, je nach Wetterlage.

28. wahlweise 29.4.2012
Erlebnis-Ausflug zum Bio-Hof Eggers/Vierlanden mit anschließender Wanderung. Geselliges Beisammensein mit kleinen Überraschungen. Kosten: 10 € inkl. Kaffee und Kuchen (wetterabhängig). BITTE PER MAIL ODER TELEFONISCH EINE WOCHE VORHER ANMELDEN

10.5.2012
Gesundheit aus dem Bienenkorb
Bienenprodukte gehören zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit.
Vortrag: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin. Kosten: 9/7 €

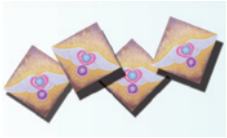
31.5.2012
Die Intelligenz unserer Zellen. Unser Körper „denkt" oft anders, als wir es uns denken.
Vortrag und Workshop: Katja Reinhoff, HP, Schwarzenbek

7.6.2012
Die Dunkelfeld Vitalblutdiagnostik. Ein spannender Blick in das innere Milieu des Menschen
Vortrag: Michael Gleitsmann, HP, Hamburg

Stammtischtermine in der **LOLA**: 9.2., 8.3. mit Gewinnquiz, 12.4., 10.5., 14.6.2012
Offene Gesprächsführung, für Nichtmitglieder: 2 €
Alle Veranstaltungen (wenn nicht anders vermerkt): 19.30 bis ca. 21.30 Uhr
LOLA, Lohbrügger Landstr. 8
Eintritt: 5,50/4 €

Bergedorfer Naturheilverein e.V. Geschäftsstelle:
Am Grüppental 14 a • 21039 Escheburg • Telefon: 04152.821 95
Frauenberger@gmx.de
www.naturheilverein-bergedorf.de

Abschirmung, Vitalisierung und Wandlung negativer Einflüsse



Die Abschirmung, Vitalisierung und Wandlung der negativen Einflüsse unserer vorhandenen bzw. entstandenen Umwelt ist der Hauptaspekt unserer Arbeit.
Die unterschiedlichsten Gegebenheiten, die unsere Umwelt uns zur Verfügung stellt, sind häufig für unseren Organismus belastend, abbauend, degenerierend. Das Wesentliche dieser Umstände ist, dass wir sie häufig nicht schmecken, nicht riechen, nicht physisch greifen können. Ob Elektrosmog, Funkstrahlen, Radioaktivität, veränderte Nahrungsmittel, Kunststoffe, oder energieentziehende Erdstrahlen, giftige Baustoffe und Metalle, sie alle wirken permanent negativ auf unser Vitalsystem ein.

Der daraus resultierende Energieverlust und die Schwächung unseres Immunsystems verengt unsere Wahrnehmung zusehends und bringt uns immer mehr in den Überlebenskampf.

In diesem sich selbst beschleunigenden System kommen wir über kurz oder lang ins "straucheln und stolpern". Wir laufen zu Ärzten, Beratern, Therapeuten, nehmen Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel u.v.m. an und ein. Doch, ist das ausreichend?

Genau für die unterschwelligen Umweltbelastungen sind die Produkte der Earth-Angel-Produkte entwickelt worden.

"Gäbe es nur grobstoffliche Materie, wäre Leben nicht möglich!" (Nils Goldenstein)

EARTH-ANGEL-FAMILY
Jakob Ripplinger
Telefon: 04103.703 32 32
http://heil-frei.com
ripplinger@heil-frei.de

Informationsabend und Praxisworkshop mit Rudolf Pieknik

Rudolf Pieknik, Heilpraktiker und Osteopath verfügt über ein umfangreiches Wissen über die Triade der Gesundheit – der Wechselwirkung von physischen, emotionalen und mentalen Vorgängen im Körper und wie die ätherischen Öle von Young Living diese positiv und vielfältig beeinflussen können.

Infoabend: 30. März 2012, 19 h "Nahrungergänzungsmittel mit ätherischen Ölen".

Tagesworkshop: 31. März 2012, 10 bis 17 h. Die vielfältigen Wirkungsweisen und das Zusammenspiel von körpereigenen Vorgängen und ätherischen Ölen.

Ort für beide Termine:
Buxtehude.

Infos und Anmeldung:
Roswita Heitmann

Telefon: 04163.90 04 48
oder 0172.440 04 66
www.roswita-heitmann.de

„Oh, Schmerz, lass nach"

Leiden Sie unter akutem oder chronischem Schmerz? Waren Ihre Bemühungen, schmerzfrei zu werden, bisher nicht wirklich befriedigend? Sind Sie bereit einen anderen Weg zu gehen, um wieder mehr Lebensqualität zu erlangen? Dann bietet die Osteopathie unterschiedliche Therapiemöglichkeiten, den Ursachen von Krankheit und Schmerz auf den Grund zu gehen. Das Ziel der Osteopathie ist es, den Zustand eines harmonischen Zusammenspiels von Muskeln, Knochen und Organen des gesamten Organismus in Einklang zu bringen und mittels sanfter Handtechniken wieder herzustellen.
Ute Dominikat ist Heilpraktikerin, gelernte Arzthelferin, MTA und arbeitet in einer Hamburger Klinik. Ihre Naturheilpraxis befindet sich auf dem Gelände der Diakonie Alten-Eichen. Bus 181/281 in 2 Minuten zu Fuß erreichbar, Parkplätze vorhanden.
Termine nach Vereinbarung:
Praxis für Naturheilkunde & Osteopathie
Wördemanns Weg 23a
22527 Hamburg
040.76 90 7536/0172.541 74 42
Ute@hansebrain.de

BOWTECH® – Die original Bowen-Technik

Bowtech® ist eine sanfte ganzheitliche Methode der Körperarbeit, die an Faszien, Muskulatur, Sehnen und Nervensträngen ansetzt. Wenige charakteristische Griffe bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht und Spannungen im Muskel- und Bindegewebssystem lösen sich, wie z.B. bei Beschwerden am Bewegungsapparat, organischen Störungen, nach Verletzungen oder Operationen, bei Stress, sowie psychischer Erschöpfung. Die Bowen-Technik ermöglicht dem Körper, sich selbst zu stabilisieren, zu vitalisieren und im Krankheitsfall zu heilen.
Diese aus Australien stammende Methode wird seit 1998 im europäischen Raum durch die Bowen Akademie Europa nach internationalen Standards unterrichtet: **www.bowen-akademie.com.**

Das nächste Basismodul in Hamburg findet im Frühjahr 2012 statt.
Am **22. Februar 2012** informiert ein Abend über die Bowen-Technik und Ausbildung in der gesundheitswerft Winterhude.
Anmeldung unter
info@maja-urban.de oder
040.46 77 52 71

Stimmfrequenzanalyse nach Dr. Arno Heinen kurz SFA

- hilft wundervoll dabei Blockaden zu lösen, Ängste zu überwinden, Ziele zu erreichen, Therapien und Behandlungen zu unterstützen. Einfache Stimmaufnahmen lassen allgemeine Aussagen über Biorhythmus, Stoffwechsel, Persönlichkeits-, Ernährungs- oder Bewegungstyp zu. Indem sich ein Klient vorstellt: „Problem x gelöst", „Ziel y erreicht" oder „Angst z überwunden", zeigen sich dazugehörende gestörte Frequenzen (Lebensalter-Zuordnung möglich). Daraus generiert das System einen individuellen Klang (Wave-Datei für Player), den der Klient 2-3 mal täglich hört, um seine Regulation zu unterstützen.
Nach 20 Jahren Forschung steht die SFA für Klienten, Heilpraktiker, Therapeuten, Trainer, Coaches, ... zur Anwendung bereit.

Vortrag: **15.3.2012** • 18 Uhr • HH
„SFA und ihre Möglichkeiten"

Messen:
25./26.2.2012:
Lebensquell-Messe • Hittfeld
30.3.-1.4.2012
Lebensfreudemesse • Hamburg

Infos, „Hörprobe" und System erhalten Sie bei **Heike Harders**
Präventologin • Gesundheitsberaterin • Trainerin

Adresse: **Heike Harders**
(bei Bioglobe GmbH)
Grandweg 64 • 22529 Hamburg
Telefon: 040.42 93 46-70 oder
040.85 50 03 15
Mobil: 0172.409 32 62
willkommen@heikeharders.de
www.heikeharders.de

Pilgern auf La Gomera - Wandlung durch Selbsterkenntnis - Aufbruch zu einem neuen Bewusstsein

Die Erde ist ein wunderbarer Planet; sie spiegelt uns, wo wir gerade stehen und hilft uns zu erkennen, wer wir sind und wer wir sein - oder nicht sein wollen.

Bei unserem Reise-Seminar geht es darum, über den Weg des Herzens Trennung aufzugeben. Zurück zur Natur, zurück zu dem Ursprünglichen und zu unseren Wurzeln, den Eltern, den Ahnen - und den ur-weiblichen und ur-männlichen Prinzipien.

Ziel des Seminars ist es, diese tiefe Verbindung wieder herzustellen. Dabei werden wir von den Wesen und Engeln an den Kraftpunkten in freier Natur unterstützt. Wir tauchen ein in das neue Bewusstsein des „Sowohl-als-auch", finden Ziele und Perspektiven, verbinden uns mit seinen Wurzeln, lassen Altes los und öffnen uns für das Neue, spüren wieder die eigene Kraft und das wieder „Eins mit sich" sein.

Termin: 2.-15.4.2012
Seminarkosten: 720 €
plus gemeinsame Pauschalreise
Anmeldung und Info unter
www.ImPulseSeminare.de und
Telefon: 04351.767 48 32

Die Reise zum Inneren Kind

In unserer ergebnisorientierten Zeit verlieren wir sehr schnell die Frage nach Sinn und Inhalt unseres Tuns, man tut eben etwas, weil der Lehrer, ein Vorgesetzter, oder die Situation etwas von uns fordert. Wenn wir „artig" sind gibt es irgendeine Anerkennung von außen, Noten, Geld, etc.
Was ist aber, wenn jemand die Forderungen nicht erfüllen kann? Der ist verloren ein - Looser.

Wir müssen nicht jeden unerträglichen Schmerz, den wir aus gutem Grund nicht anschauen wollen, wieder ansehen und schlimmstenfalls retraumatisiert werden. Nein, wir können auch auf sanftem Wege unsern Frieden finden.
Somit arbeite ich mit der "Reise zum Inneren Kind".
Es geht auch darum, Utopien zu entwickeln, um unseren Mustern der Gedanken und Gefühle einen anderen Weg vorzustellen.
Zu Utopieabenden lade ich regelmäßig in meine Praxis ein, ich freue mich über Ihr Interessen und anregende Fragen und Beiträge.

Bettina Erichsen
www.naturheilpraxis-erichsen.de
040.55 77 93 75

Intensives Gemeinschaftserleben – ein Traum in Bayern

Ein Erfahrungsbericht von Tanja Pinnau:
In Gemeinschaft leben und arbeiten, für eine Woche oder auf Dauer – das Gemeinschaftsprojekt Schloss Oberbrunn bietet diese Möglichkeit für Menschen, die nach mehr Sinnerfüllung im Tun, Verbundenheit und innerem Wachstum streben.
Der Tag beginnt für mich mit Meditation in der eigenen Kapelle. Nach der gemeinsamen Arbeit am Vormittag beginnt am späten Nachmittag die Gruppenzeit. Diese besteht hauptsächlich aus dem Beisammensitzen im Kreis nach der Methode Gemeinschaftsbildung von Scott Peck.
Hier rede ich über das, was mich wirklich bewegt. Der Weg ist oft steinig, aber gerade auch das Fühlen, Annehmen und Aussprechen von schwierigen Gefühlen birgt eine Heilung. Plötzlich entsteht ein magischer Gruppengeist und gibt mir das Gefühl, diesen Prozess nicht nur für mich allein sondern auch für alle anderen in der Gruppe zu durchlaufen. Es schwebt ein Getragensein, Frieden, Stille und Mitgefühl im Raum ... mit Worten kaum zu beschreiben.
Nähere Informationen zu dem Projekt unter
www.schloss-oberbrunn.eu

Ganzheitliche, homöopathisch-unterstützte Psychotherapie nach Helene Claus-Silinger

Jeder Mensch ist etwas Besonderes. Geprägt und beeinflusst von den Strukturen seiner Familie. Diese frühkindlichen Prägungen können positiv und unterstützend sein.
Oftmals sind sie beschämend und schmerzhaft und führen zu tiefsitzenden Verletzungen, die zum Selbstschutz verdrängt werden. Hieraus können sich später körperliche Krankheiten, Beziehungsprobleme oder Lebenskrisen entwickeln.
Eine ganzheitliche Sicht verdeutlicht die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und ermöglicht Ihnen neue Sicht- und Verhaltensweisen.
Gemeinsam entwickeln wir Lösungswege, die Ihre Gesundheit stabilisieren und Kraft für Ihren persönlichen Erfolg zurückgeben, damit Sie Ihre Ziele erreichen.
Ihren Heilungsprozess unterstütze ich mit einer Kombination aus Gesprächs-, Energie- und Körpertherapie, verbunden mit der tiefen Wirkung klassischer und psychologischer Homöopathie.
Ich **unterstütze** Sie gerne dabei, Ihre **Ressourcen zu stärken, Veränderungen zu wagen** und **Ihre Lebenssituation zu verbessern.**

Bibiane Braun
01520.694 36 90
homoeopathie-und-psyche.de

Ausbildung in Hawaiianischen Heilmassagen, Basis-I: im Mai 2012

ALOHA - Erlernen Sie die Lomi Lomi Nui & Kahi Loa Massagen und HUNA - Wissen & Weisheit aus Hawaii. Diese 18-monatige Ausbildung beinhaltet achtsame Körperarbeit, Aloha-Spirit & Fokussieren mit HUNA.
Hawaiianisch erspüren Sie ganzheitliche Körperarbeit: Bewusste Körperhaltung während der Behandlung, Mentaltraining, um den Geist zu fokussieren.
Mit offenem Herzen im Sinne von Aloha praktizieren wir die Vergebungs-Zeremonie „Ho´oponopono", Hawaiian Bodywork mit Stretching & „Flying." Diese Tanzmeditation, Atemübungen und Chanten von Gebeten bereiten uns auf die intensiven Heilmassagen vor. Heilung ist auf tiefen Ebenen möglich: „Lass Deine alten Muster und Glaubenssätze los!" Traditionell wird die Lomi Lomi Nui in Phasen der Veränderung gegeben, z.B. Neubeginn, beruflichem Wechsel, Trennung ...
Jeder empfängt täglich eine Massage. Treffen in Peergroups. Begleitende Supervision möglich. Zum Abschluss wird das Zertifikat „Practitioner für Hawaiianische Massage" verliehen. Für Practitioner biete ich Weiterbildungen an.
Vereinbaren Sie vorab zum Kennenlernen Ihre Hawaii-Massage, Heil-Behandlung oder Huna-Beratung.
Bestellen Sie den Flyer.

Basis-Seminar I:
17.-20. Mai 12 (H)
Basis II: 1.-15. Aug. 12 (HH)
Aufbau-Seminar I+II:
21.-24. März 13 (H)
6.-9. Juni 13 (HH)
Special-Seminar I +II:
16.-18. Nov. 12 (HH)
1.-4. Aug. 13 (HL)
Kontakt & Anmeldung:
HawaiiOASE Angela Simon
Heilpraktikerin PT • Teacher-Trainer for Hawaiian Kahuna Bodywork, auf Kauai zertifiziert Huna-Practitioner
Telefon: 0451.612 45 90
oase@angelasimon.de
www.angelasimon.de

Yoga – ein großer Quell der Kraft im Winter

Die Tage werden kürzer, es wird kälter – die dunkle Jahreszeit beginnt. Eine Zeit des Rückzugs. Doch die Anforderungen des täglichen Lebens an uns bleiben gleich. Man braucht allerdings mehr Kraft als im Sommer. Dass wir dann gern zu Süßigkeiten als Energiespender greifen, kennen wir alle und naschen Spekulatius, Lebkuchen etc.
Eine gesündere Alternative stellt das Yoga dar. Die Vielfalt einer Yogastunde reicht von Dehnungen (lockert die Muskulatur), Atemübungen (durch Stress wird der Atem flach) über Körperübungen (kräftigt die Muskulatur) bis hin zur Tiefenentspannung. Meditationen laden besonders zum Innehalten ein.
Jede/r kann Yoga praktizieren. Menschen mit Verspannungen im Rücken (gerade im Winter) finden Erleichterung in genau auf sie abgestimmten Übungen. Frauen mit Menstruationsstörungen bzw. in den Wechseljahren profitieren von Hormon-Yoga. Auch für Kinder und Jugendliche ist Yoga besonders im vorweihnachtlichen Schulstress die ideale Methode wieder in die eigene Mitte zu kommen. Mein Kurs Kundalini-Yoga und Beckenboden ist schon seit Jahren beliebt.
Als Physiotherapeutin, Lehrerin für Kundalini-Yoga für Erwachsene, Kinder und Jugendliche und Hormon-Yoga (Zertifikat von Dinah Rodrigues) arbeite ich mit kleinen Gruppen und biete auch Einzelunterricht.

Besuchen Sie eine Schnupperstunde!

Infos und Kontakt:
Beatrice Maier
Telefon: 0179.148 26 81
beatrice@maier-hamburg.de
www.lichtregen-hamburg.de

Die Geistige Aufrichtung® nach Pjotr Elkunoviz - Erlebe die weltweit einzigartige Heilhilfe für Deine Gesundheit und Entwicklung

Dein Körper – Ausdrucksmittel Deiner Seele. Die Geistige Aufrichtung befreit Deine Seele von den Lasten der Vergangenheit – **„Lasten auf den Schultern tragen".** Als äußerer Ausdruck dieses befreienden Lösungsvorgangs in Deinem Inneren kann sich Dein Körper sichtbar aufrichten. Die Wirbelsäule stellt sich gerade, Schulterblattdifferenzen gleichen sich aus und Beckenschiefstände mit Beinlängenunterschieden werden korrigiert. Dieser Heilvorgang erfolgt ohne Berührung, in Sekundenschnelle und ist erfahrungsgemäß dauerhaft haltbar, wie durch ein Wunder – von Medizinern bestätigt und wissenschaftlich erwiesen.

Die Geistige Aufrichtung kann die Ursachenkette von Erkrankung und blockierten Lebensmöglichkeiten lösen.

Sie richtet den ganzen Menschen auf – an Körper, Seele und Geist!

Information/Anmeldung:

Ralf Gottmann
Praxis Geistiges Heilen

Telefon: 040.31 76 18 06

Hindenburgstraße 90
22297 Hamburg

www.Geistige Aufrichtung-Hamburg.de

Magischer Begleiter
Dein Begleiter für Magische Zeiten 2012–2024

Ein immerwährender Kalender. Doch dieses Büchlein kann mehr.

Es beginnt mit einer Monatsübersicht. Das nächste Kapitel heißt „Magischer Lebensplaner". Die verschiedenen Zeitenergien werden beschrieben. Das nächste Kapitel widmet sich dem Mondkalender, ein weiteres dem chinesischen Kalender. Fest- und Feiertage aus den verschiedenen Religionen und Traditionen sind ebenfalls dargestellt. Ein hübsch gemachtes Büchlein, nett anzusehen und versehen mit reichhaltigen Informationen.

Text: Irina Modersitzki

Magischer Begleiter. Dein Begleiter für Magische Zeiten 2012–2024 • Taschenkalender • gebundene Ausgabe
Verlag: Königsfurt-Urania
ISBN-13: 978-3868265347 • 12,99 €

Wir verlosen fünf „Magische Begleiter". Bestellen Sie jetzt ein Abo der **INTUITION** und nehmen Sie an der Verlosung teil! Ein Abo kostet 12 € für ein Jahr. Ihr Abo bestellen Sie unter: info@intuition-online.eu

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Heilende Räume

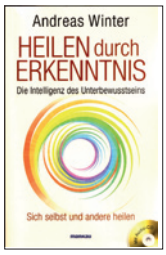
Wir wissen dass Sie es wissen: Räume beeinflussen unser Wohlbefinden. Die amerikanische Autorin Esther Sternberg erklärt uns warum es so ist. Woran liegt es, dass wir, wenn wir einen Raum das erste Mal betreten, und uns entweder sofort wohl fühlen, oder am liebsten Reißaus nehmen möchten. Warum fühlen wir uns in dem einen Gebäude wohl in dem anderen nicht? Es gibt sogar Stadtteile die wir gar nicht betreten, weil uns nichts dorthin zieht. Frau Sternberg, Universitäts-Professorin, hat in einer großen wissenschaftlichen Studie untersucht, dass heilsame und weniger heilsame Einflüsse in Räumen sind. Faszinierend an ihrem Buch sind die Erkenntnisse über die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umgebung.
Dieses Buch ist eine Pflichtlektüre für alle, die sich mit Raumgestaltung auseinandersetzen oder dies tun möchten.

Text: Irina Modersitzki

Heilende Räume. Warum Krankenhäuser krank und Büros müde machen. Wie äußere Einflüsse auf unser Wohlbefinden wirken.
Esther Sternberg • Verlag: Crotona
ISBN-13: 978-3861910206 • 19,95 €

Heilen durch Erkenntnis

Körperliche Symptome entstehen durch körperliche Intelligenz! So lässt sich zugespitzt die Grundthese des Psycho-Coaches Andreas Winter in seinem Buch „Heilen durch Erkenntnis" zusammenfassen. Die Intelligenz unseres Unterbewusstseins erzeugt Symptome, als Krankheiten „missverstanden", um uns auf die Not einer innerlich erlebten Stresssituation aufmerksam zu machen. Und das Symptom verschwindet wieder, wenn wir die Botschaft verstanden und uns die Möglichkeit zu handeln bewusst gemacht haben. Der Autor erläutert auf unterhaltsame Weise, wie Symptome von leichten Kopfschmerzen und Verspannungen bis zu Morbus Crohn und Allergien entstehen – nämlich als manifestierte Traumatisierungen eines hilflosen Kleinkindes. Zudem will er dem Leser/der Leserin durch Einsicht und konkret durch eine geführte Begleitung auf der beiliegenden Audio-CD ermöglichen, sich selbst – und auch andere - von diesen Symptomen zu heilen.



Mit eindringlicher sonorer Stimme, von Musik untermalt, stellt Winter zehn Fragen, mit denen zuerst die situative Ursache des Symptoms ergründet wird. Im Anschluss wird die Aufmerksamkeit auf Handlungsmöglichkeiten gelenkt, mit denen aus heutiger erwachsener Sicht die Situation zu bewältigen ist. Abschließend verbindet der Autor den/die ZuhörendeN mit der Liebe zu sich selbst.

Ein Selbstversuch in der Redaktion der **INTUITION** zum Thema Rükkenschmerzen verlief mithilfe der CD erfolgreich. Die zeitliche Investition: 25 Minuten. So weit so gut. Wie hilfreich Winters Motivations-Enthusiasmus auf der CD sowie seine Aussage, man möge doch immer fröhlich sein, damit andere auch gerne mit einem zusammen sind, erlebt wird, muss JedeR selbst entscheiden.
Ich persönlich habe es unter Risiken und Nebenwirkungen verbucht.

Heilen durch Erkenntnis. Die Intelligenz des Unterbewussten. Sich selbst und andere heilen • Andreas Winter • Mankau-Verlag
ISBN 978-3-938396-1 • 17,95 €

Rezension: Nina Stiewink

Freude, Glück und Gesundheit sind **kein** Zufall

Stress, Panik, Wut, Schuld, Trauer, Angst, Einsamkeit und Schmerz kennt wohl jeder!
Oft bekämpfen wir diese Gefühle. Wir nehmen jede Menge Pillen und haben Angst, daß es schlimmer werden könnte.

Durch eine bewusste, erwachte Haltung
"Ich bin Schöpfer meines Lebens und kein Opfer"
werden wir glücklich in einem gesunden Körper.

Einzelsitzung nach Vereinbarung
Tages-Workshop: 3. März 2012

Psych. Beratung
Energie/Reinkarnations
Therapeut
Rolf Borchers
Tel. 0172/9567808
eMail.
info@spirit-of-herat.com

Einfälle statt Abfälle
Wir bauen ein Lehm-Fachwerkhaus

Dieses Heftchen aus der Reihe "Einfälle statt Abfälle", gedruckt auf Umweltschutzpapier, kommt mit vielen Informationen, vielen Zeichnungen, und einer Superidee daher. Was mich wirklich stört, ist die kleine Schrift – und dann auch noch als Handschrift. Hier muss sich die Leserinnen bei dem spannenden, aber nicht alltäglichen Thema auch noch sehr beim Lesen konzentrieren um die Schrift zu entziffern. Ein Schriftbild in einer gut lesbaren Schrift hätte diesem Büchlein sicherlich gut getan. Die Fotos sind von einer schlechten Qualität. Nichts desto Trotz, wer schon immer mal ein Lehm-Fachwerkhaus mit eigenen Händen bauen wollte, dem sei dieses Buch empfohlen.

Einfälle statt Abfälle
Wir bauen ein Lehm-Fachwerkhaus
Antje Ohlhoff
ISBN 3-931-504-29-8 • 10 €

Vom Schatten ... ins Licht

Jakob Ripplinger ist seines Zeichens Architekt. Er hat diverse Biohäuser geplant und gebaut. All seine Erfahrungen sind in dieses Buch geflossen. Ein interessantes Buch aber keine leichte Kost. Ich hätte mir ein klareres Schriftbild gewünscht. Aber auch das hätte mir das Thema nicht bekömmlicher gemacht. Dieses Buch habe ich nicht in einem Rutsch gelesen. Für mich geht es seitenweise voran und dann - denkt es erst einmal in mir.
Wer sich mit „Gutem Wohnen" beschäftigen möchte, hat hier „Stoff". Und mögliche Lösungen bietet Jakob Ripplinger auch.

Zitat aus dem Klappentext:
Selbsterkenntnisse haben mich weiter suchen, fragen und hinterfragen lassen. Durch verschiedenste Impulse, Anregungen, Sätze, Textteile u.v.m. bin ich Stück für Stück zu einem Weltbild gekommen, in dem alle Erfahrungs- und Erkenntnispuzzleteile meines Daseins einen bestimmten Platz haben. Das sich hieraus ergebende Gesamtbild stimmt nicht mit der uns „vor"-geprägten und eingeschränkten Weltanschauung überein.
Ein weiteres Zitat:
Begonnen hat dieses Buch mit dem Thema Erdenergien. Entwickelt hat sich auf dem Wege des Schreibens die Erkenntnis, dass die uns unmittelbar beeinflussenden Minusbahnen nichts anderes als die Summe der Auswüchse und Wucherungen unserer Verdrängungen sind.
Und jeder von uns muss sich damit bewusst oder unbewusst auseinandersetzen.
Für alle Menschen, denen die rein materielle Welt nicht genug ist.

vom Schatten ... ins Licht!
Jakob Ripplinger • Verlag: winterwork
ISBN-13: 978-3942693820 • 16,90 €

Zu bestellen über unseren Amazon-Account oder direkt beim Autoren:
http://www.heil-frei.de/buecher.html

Rezension: Silvia von Blum

Einmal im Leben - 100 Reiseträume für zwei

Das neue MERIAN-Buch "100 Traumreisen für Zwei" berichtet von außergewöhnlichen Paaren, die gemeinsam die Welt erkunden. Doch nicht nur romantische Honeymoon-Trips werden hier vorgestellt. Auch Freunde und ungleiche Paare haben nahe und ferne Sehnsuchtsziele. Hauptsache ungewöhnlich, Hauptsache zu zweit! Lesen Sie in zehn beeindruckenden Reportagen und 90 kleinen Geschichten von großen und kleinen Reiseträumen. So begleiten wir frisch verliebte "best ager" auf einer mutigen Entdeckungsreise durch die Mongolei, folgen ewigen Globetrottern um die Welt oder lernen Traumziele für zwei vor der Haustür kennen. Und, in Begleitung können selbst Behinderte Grenzen überwinden und die weite Welt erkunden. 100 Geschichten, große und kleine Träumen, zum Schmökern oder Nachmachen. Reisen, die man alleine vielleicht nicht gewagt hätte. Sie führen uns auf die Fährte fremder Kulturen - und zu uns selbst.

Einmal im Leben, Band 2: 100 Reiseabenteuer für Zwei (MERIAN Solitäre)
von Beate Kuhn-Delestre, Axel Nowak, Tom Dauer und Jakob Strobel y Serra (Taschenbuch)
Verlag: TRAVEL HOUSE MEDIA GmbH
ISBN-13: 978-3834211798 • 24,95 €

Wir verlosen 8 x
100 Reiseabenteuer für Zwei
Schreiben Sie uns **Ihr**
Traum-Urlaubsziel an
info@intuition-online.eu

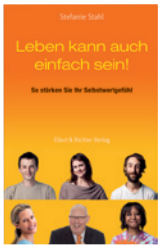
„Du, Schatz ..."

„Du, Schatz, die wollen, dass ich nach Amerika gehe!" Kommt Ihnen so ein Satz bekannt vor? Wurden auch Sie samt Partner und Kindern vor die Frage „Fernbeziehung auf Zeit" gestellt? Damit sind Sie nicht allein. Fast jedes achte Paar in Deutschland lebt in dieser speziellen Beziehungsform. Sie kann eine große emotionale Herausforderung sein, aber sie kann auch zu einer positiven Veränderung des Paar- und Familiensystems führen. Katja von Eysmondt beschreibt die unterschiedlichen Gefühle bei Abschied, Trennung und Wiedersehen – aus eigener Erfahrung. Die Schwierigkeiten und Freuden werden hier nicht durch abstrakte Beispiele abgehandelt, sondern von einer Betroffenen geschildert, was die Geschichte lebendig und leicht nachvollziehbar macht. Der Familien-Experte Dr. Peter Wendl ergänzt im Nachwort die Tipps und Erfahrungen der Autorin mit einfachen Orientierungsregeln und praktischen Umsetzungsvorschlägen für das Gelingen einer Fernbeziehung.

„Du, Schatz ..." Erfolgreich eine Fernbeziehung führen. Wie kann es gehen?
Katja von Eysmondt • Ellert & Richter Verlag • ISBN 978-3-8319-0444-0 • 14,95 €

Leben kann auch einfach sein!

„Selbstwertgefühl? Davon könnte ich mehr gebrauchen!" Wem ist dieser Gedanke nicht schon einmal durch den Kopf gegangen? Wir alle haben sie zwar, die Stärken und Schwächen, Fehler und Talente. Die Frage lautet nur: Wie gehen wir mit ihnen um? Stefanie Stahl weist auf Ursachen und Konsequenzen von mangelndem Selbstwertgefühl hin und verrät eine Vielzahl erstaunlich einfacher Strategien, wie man aus der eigenen Unsicherheit ausbrechen kann. Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele! Ergreifen Sie die Chance und lernen Sie, sich selbst anzunehmen – genau so, wie Sie sind.



Leben kann auch einfach sein!
So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl
von Stefanie Stahl • Ellert & Richter Verlag
ISBN 978-3-8319-0443-3 • 14,95 €

DAEMBE - Deutsche Akademie für Energiemedizin und Bioenergetik

Die DAEMBE sieht sich als Forum für interessierte Kolleginnen, Kollegen und Laien zur Diskussion über fachliche Themen, zur Weiterentwicklung von Energiemedizin und Bioenergetik sowie zur Aus- und Fortbildung in beiden Bereichen.
Abseits von produkt- oder systemspezifischen Präferenzen verstehen wir Energiemedizin und Bioenergetik als umfassende, ganzheitliche, moderne, patientenorientierte therapeutische Ansätze.
Ärztliche und nichtärztliche Therapeuten, Bioenergetiker und interessierte Laien sind herzlich eingeladen, sich über die Ziele der Deutschen Akademie für Energiemedizin und Bioenergetik e. V. (DAEMBE) und die Möglichkeiten der Mitgliedschaft zu informieren.

7. Symposium:
19./20. Mai 2012

Ort:
Maritim Hotel Königswinter

Weitere Infos:
www.daembe.de

Die guten Vorsätze

„Die Augen werden schwer, und die Pfunde purzeln" – wie geht das?
Wissenschaftlich anerkannt und (teilweise) auch von Krankenkassen gefördert, unterstützt Hypnosetherapie jeden, der sich von lästigen „Polstern" oder auch dem Rauchen verabschieden will.
Während einer Sitzung ruht der Körper entspannt und wohlig auf einer Liege, während der Therapeut dem Unterbewusstsein die persönlichen **Wünsche** und **Ziele** seines Klienten mitteilt.
Nichts daran ist „unheimlich", nur der **eigene Wille** muss vorab den Entschluss unterstützen, endlich leichter zu werden oder sich von lästigen, gesundheitsschädigenden Angewohnheiten zu befreien.
In den Alltag zurückgekehrt, kann das **„neue Programm"** nun ganz leicht, wie von selbst, wirken. So werden langersehnte Verbesserungen möglich, und es stellt sich eine neue, motivierende Lebensqualität ein.
In meiner Praxis arbeite ich mit Kindern und Erwachsenen:

- Auflösung von Traumata
- Beziehungsprobleme
- Zwänge, Angst
- Verhaltensauffälligkeiten
- Bettnässen, ADHS
- chronische Schmerzen
- Stress, Burn-Out
- Schlafstörungen
- Depression
- Coaching zur Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit in Schule und Beruf

Praxis für Psychotherapie & Hypnose
Susanne v. Studnitz
(Heilpraktik. Psych.)
Bilser Str. 9 • 22297 Hamburg
Telefon: 040.55 00 67 83
www.praxis-psychotherapie-hypnose.de
kontakt@praxis-psychotherapie-hypnose.de

WaveMOTION – Eine neue Dimension der Wellnessmassage

Wie schwerelos im dreidimensionalen Raum schweben und schwingen – daszeichnet die neue Behandlungsmethode WaveMOTION aus. Diese von dem Masseur und Heilpraktiker Matthias Kühl entwickelte Methode erzeugt neuartige Effekte tiefster Entspannung und größtmöglichen Wohlbefindens während einer Massage.
Die eigens für diese Methode entwickelte Massageliege schwingt in alle Richtungen und lässt sich um die eigene Achse drehen, was eine Vielzahl an neuen Massagemöglichkeiten eröffnet. Während einer Behandlung versetzt der Therapeut den Körper des Kunden mit rhythmischen Griffen und Bewegungsimpulsen in eine wohltuende, regenerierende Entspannung.
Die Behandlungsliege verstärkt diese Impulse zusätzlich, so dass sich die Schwingungen auf den ganzen Körper ausbreiten können. Das ist der Schlüssel zu der hohen Effizienz dieser neuen Behandlung.

Erleben Sie WaveMOTION:

Beauty International
9.-11. März 2012
Messe Düsseldorf
Halle 9/Stand D55

www.claptzu-akademie.de
Telefon: +49.0.89.37 41 32 66

Homöopathie

Der Begriff bedeutet "gleiches Leiden". Gemeint sind Substanzen, die in der Lage sind, bei einem Gesunden die Krankheitssymptome hervorzurufen, die am Patienten auffällig sind.

Lac defloratum

Entrahmte Milch

Dieses Mittel wirkt bei Erkrankungen mit Ernährungsstörungen, bei der „Reisekrankheit" und bei Migräne.

Symptome

Kopfschmerzen,
Schmerz geht von der Stirn zum Hinterkopf, pulsierender Kopfschmerz mit Übelkeit und Schwindel

Stoffwechsel

Die häufigste Indikation ist Milchunverträglichkeit, chronisch und akut, z.B. bei Übelkeit, Durchfall, Erbrechen nach Milch, morgendlicher Übelkeit mit Erbrechen bei Schwangeren, Gastritis, chronische Diarrhö und Verstopfung

Schlaf

Extreme Schlaflosigkeit, den ganzen Tag schläfrig und kraftlos

Allgemeines

Sehr frostig trotz warmer Kleidung, große Erschöpfung nach wenig Anstrengung, ödematöse Schwellungen aufgrund von Herzerkrankung, großer Durst

Verschlimmerung

körperliche Anstrengung, Bewegung, baden, waschen des Gesichts, Milchgenuss, enges geschlossenes Zimmer, Zugluft, Berührung von kalten Gegenständen, kaltes Wasser an den Händen, abstillen, Schlafmangel, Licht

Verbesserung

Ruhe, bei Schmerzen bessert Druck und Wärme, bei Kopfschmerzen besser durch kalte Anwendungen, ausreichend Schlaf

Text: Gudiva

Hamburger Spaziergänge

7. Teil: Unterwegs mit Hund - Billewanderweg (10 km)

Der Billewanderweg schlängelt sich Billwerder Billdeich entlang.

Wir reisen mit der S1 an und verlassen den S-Bahnhof Nettelnburg stadtauswärts links. Wir kommen auf den Friedrich-Frank-Bogen und halten uns links. Nach 500 m kommen wir auf den Ladenbeker Furtweg und biegen links ab. Nach wenigen Metern biegen wir links in den Billwerder Billdeich. Hier erfreuen wir uns an einem schönen Grünstreifen.

Zwischen „An der Bojewiese" und „Bojedamm" dürfen die Schnuffis ohne Leine laufen (wenn sie den Hundeführerschein haben). Zwischen „Auf der Bojewiese" und „Ladenbeker Furtweg" gibt es dann noch eine Hundewiese für alle Hunde.

Weiter auf unserer kleinen Wanderung. Die Straße Billwerder Billdeich ist stark befahren und der Wanderweg ist an einigen Stellen nicht zur Straße hin abgegrenzt. Hier ist also Vorsicht geboten.

Wir schauen im Dorfkrug, Boberger Furtweg 1, nach dem Rechten. Das Haus wurde 1800 und ist so schön muckelig. Bei gutem Wetter sitzen wir hier gerne auf der Terrasse. Ich kann mich nicht entscheiden zwischen Krabbensuppe, Käsespätzle oder der Forelle vom Grill (würde jemand meine Hündin fragen: sie nähme das Steak – englisch bitte!)

Weitere Infos:
www.dorfkrug-boberg.de

Gut gestärkt geht es weiter. Wir umrunden praktisch die Außenseite des Boberger Naturschutzgebietes. Nach 700 m biegen wir links in den Mittlerern Landweg und kommen direkt auf die S-Bahn Station Mittlerer Landweg.
Dieser Weg ist schön zum Spazierengehen. Parkbänke sind ausreichend vorhanden. Im Vorfrühling ebenso schön wie in allen anderen Jahreszeiten.

Beginn: S-Bahn Nettelnburg
Zurück in die Innenstatt über die S-Bahnstation Mittlerer Landweg
Länge: 10 km

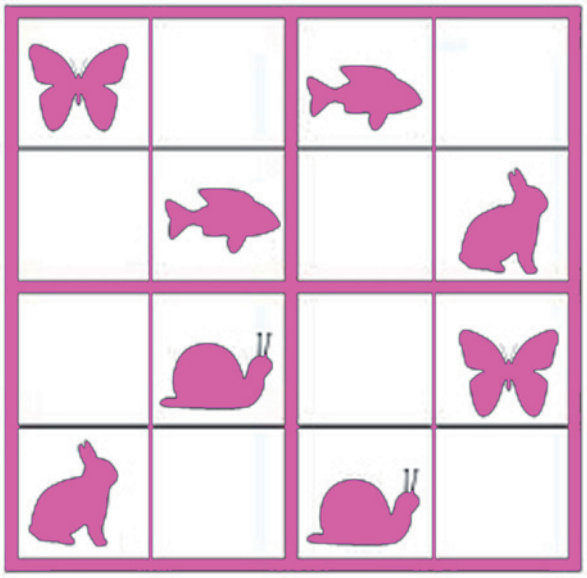
Text: Irina Modersitzki

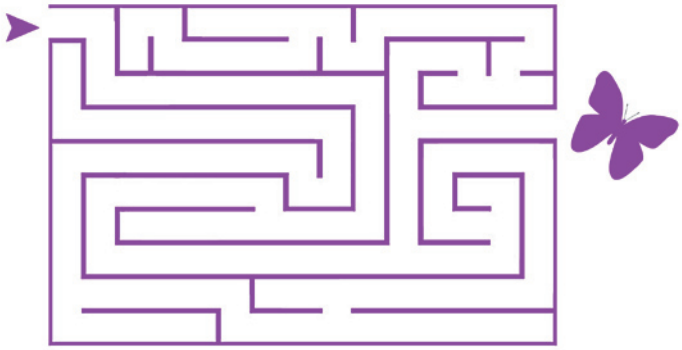
Kinder - Kinder

SUDOKU

Die Tiersymbole dürfen in das Sudokugitter nur so eingetragen werden, dass jedes Tier in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem umrandeten Block nur einmal vorkommt.

Wir wünschen allen Kindern viel Spaß beim Lösen!





Labyrinth

Finde den richtigen Weg, den der Schmetterling durch das Labyrinth geflogen ist.

Wusstest du ...

..., dass der Atlasfalter ein Nachtfalter, eine Motte ist und tagsüber schläft?

..., dass dieser Falter eine Spannweite von bis zu 30 cm hat?

..., dass das Muster auf den Flügelspitzen wie ein Schlangenkopf aussieht!

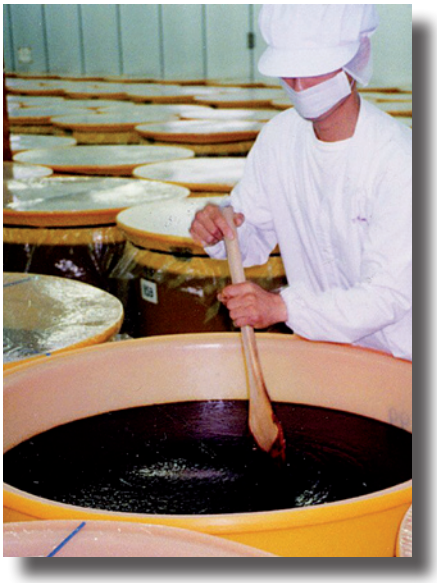
Copyright: Anja Nehls

Raus aus dem Winterblues! – Vorfreude auf den Frühling!

Die gesunde Zelle als Schlüssel zur Vitalität

Wer kennt das nicht? Mit wachsender Dunkelheit, Feuchtigkeit und Kälte des Winters melden sich zunehmend Beschwerden, die während des Sommers auch mal ruhen konnten. Körper und Seele haben „den Blues", sie schwächeln. Besonders die Knochen, Gelenke und das Gemüt zwicken und zwacken, es mangelt insgesamt an Energie. Rheuma, Osteoporose, Winterdepression & Co. melden sich zu Wort.

Diesen unerwünschten Begleitern lässt sich bereits im Vorfeld mit einigen sinnvollen Maßnahmen der Garaus machen. Betrachten wir dazu einmal den menschlichen Körper, der sich aus einer perfekten, diffizilen Zusammenarbeit von einzelnen, jeweils spezialisierten Zellen zusammensetzt. Diese



Urbausteine allen Lebens tragen dazu noch winzige Kraftwerke in sich – Mitochondrien, die Betriebsenergie liefern für fast alle interzellulären Stoffwechselprozesse. Besonders viele befinden sich in Zellen mit hohem Energieverbrauch; das sind unter anderem Muskelzellen, Nervenzellen, Sinneszellen und Eizellen. Was also liegt näher, als für die Regeneration dieser zellinternen Kraftwerke zu sorgen, getreu dem bekannten Spruch:

„Ist die Zelle gesund, ist der Mensch gesund."

Aus der modernen Forschung weiß man, dass Krankheitssymptome gar nicht erst auftreten, wenn die Zellaktivität optimal funktioniert. Deshalb ist eine hochwertige Zellernährung für die Gesundheit aller Körper- und Gehirnzellen von wesentlicher Bedeutung, spätestens dann, wenn sich bereits eine – und hier ist egal, welche – chronische Krankheit aus einer Unterversorgung heraus manifestieren konnte. Denn eine hochwertige Zellernährung bürgt für die Vitalität der Zelle und damit für präzise Zellfunktionen. Sind die intakt, vernetzt sich im Körper ein gesundes System von Regulationskreisläufen, und nicht nur dem Winterblues und seinen Begleitern ist damit erfolgreich auf dem Leib gerückt.

Wie also lassen sich Zellen mitsamt ihren eingebauten Kraftwerken regenerieren?

Man braucht dazu einen fein abgestimmten Cocktail an lebendigem Wasser, Sauerstoff, Mineral- und Spurenelementen, Vitamine, hochwertige Kohlenhydrate und insbesondere Aminosäuren, Enzyme, Antioxidanzien und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere sorgen u.a. dafür, dass Gifte abgewehrt sowie abtransportiert werden und Regeneration stattfinden kann. Davon profitieren alle Aufbauprozesse im Körper.

In diesem Zusammenhang macht ein asiatisches Nahrungskonzentrat mit Namen **Man-Koso** in wachsender fachlicher Zustimmung auf sich aufmerksam. Es besteht aus hochwertigen Lebendkulturen, die sich aus einer aufwändigen Fermentation von ausgesuchten Obst- und Gemüsesorten ergeben. So optimal aufgespalten in winzige einzellige Teilchen schlüpfen sie durch die Zellmembran hindurch und versorgen die Zelle mit Vitalstoffen, besonders mit den essenziellen Aminosäuren, Enzymen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidanzien. Die außergewöhnliche Wirksamkeit dieser Art der Zellversorgung beruht auf dem Geheimnis der Vorverdauung – das Vitalstoffkonzentrat ist unter Zusatz von Milchsäure- und Hefebakterien so zubereitet, dass es alle anderen frühzeitigen Zersetzungsprozesse im Körper passieren kann und auch wirklich da ankommt, wo es als Zellnahrung benötigt wird. Dadurch werden bestimmte biochemische Reaktionen, Steuer- und Funktionsprozesse im menschlichen Körper überhaupt erst möglich. Das wiederum hat sofortige Auswirkungen auf die Gesundheit und auf den seelischen Zustand eines Menschen – die Stimmung hellt sich auf, sobald das Leben in den Zellen frei und ungehindert pulsieren kann.

Christian Wilhelm Echter, Leiter des Instituts für Gesundheitsbildung in Augsburg fasst die neuesten Erkenntnisse rund um die hochwertige Zellernährung so zusammen:

„Eine auf die Naturgesetze abgestimmte Zellernährung passt wie ein perfekter Schlüssel zu den naturgesetzlich präzise funktionierenden Zellen und damit zum gesamten Organismus, der als Schlüssel-Schloss-Prinzip betrachtet werden kann."

Bekommt die Zelle und das sie umgebende Zwischenzellwasser das, was sie brauchen, gibt es keinen Grund mehr für Funktionsstörungen, welcher Art auch immer sie gestrickt sein mögen. Gönnen wir den Urbausteinen unseres Lebens also hin und wieder eine gründliche Kur!

Aminosäurengehalt in Man-Koso

Das Vitalkonzentrat Man-Koso enthält so viele Aminosäuren wie kaum ein anderes Nahrungsmittel:

Isoleuzin: 74 mg/100g
Leucin: 130 mg/100g
Lysin: 77 mg/100g
Methionin: 35 mg/100g
Cystin: 24 mg/100g
Phenylalanin: 85 mg/100g
Tyrosin: 55 mg/100g
Threonin: 67 mg/100g
Tryptophan: 19 mg/100g
Valin: 95 mg/100g
Hystidin: 45 mg/100g
Arginin: 85 mg/100g
Alanin: 85 mg/100g
Asparaginsäure: 240 mg/100g
Glutaminsäure: 300 mg/100g
Glycin: 65 mg/100g
Prolin: 110 mg/100g
Serin: 82 mg/100 g

Text: Ulla Janascheck

Weitere Infos:
M-K Europa GmbH & Co.
www.mk-europa.de

Astrologie, Weltzeitalter und das Jahr 2012

Aufgrund der Spekulationen um den 21.12.2012 sowie um den Maya-Kalender, möchte ich dieses Thema hier nochmal aufgreifen. Viele Zeitungen schreiben darüber, doch kaum jemand scheint wirklich Ahnung davon zu haben, was sich am Himmel tatsächlich abzeichnet.

Zuerst einmal muss gesagt werden, dass eine größere Zeitenwende im kosmischen Spiel der Gestirne erst wesentlich später statt finden wird. Ich spreche hier vom künftigen Zeitalter des Wassermanns, dass viele gerne jetzt schon hätten und mit dem eine neue Art von Spiritualität verbunden wird. Natürlich zeigen einige Entwicklungen schon jetzt die Tendenz an, wohin es gehen wird. Dennoch beginnt dieses Zeitalter rein rechnerisch erst frühestens 2200 oder, wenn man bedenkt, dass die Sternbilder unterschiedlich groß sind, sogar erst im Jahre 2600.

Wie kann man die kosmische Zeit messen? Das ist eigentlich relativ simpel. Genauso wie wir die Zeit hier auf der Erde anhand der Drehung um die eigene Erdachse messen, also ein Tag gleich 24 Stunden, können wir auch Weltzeitalter messen, indem wir die Bewegung der Erde in Beziehung zum Universum setzten.

Da gibt es zum einen die Präzessionsbewegung der Erde. Doch was ist das?

Die Erde dreht sich nicht gerade, sondern die Erdachse eiert wie ein Kreisel durchs Universum. Diese Kreiselbewegung braucht ungefähr 26000 Jahre. Dies nennt man ein platonisches Weltenjahr. So gesehen befinden wir uns gerade in einem längeren Zyklus, der begonnen hat als der Frühlingspunkt im Sternbild Widder stand.

Ungefähr um 10.500 v. Chr. begann das Löwe-Zeitalter. Ein Zeichen dafür ist zum Beispiel die Sphinx, ein Löwe, der genau in dieser Zeit erbaut worden sein muss. Er blickte jedes Jahr zur Tag- und Nachtgleiche im Frühling das Zeichen Löwe bei Sonnenaufgang an. Es war in alten Kulturen üblich das, was sich im Himmel abspielte auch auf der Erde in der Kunst und in Ritualen nachzuvollziehen.

Auf das Zeitalter des Löwen folgte das Zeitalter des Krebs, dann das der Zwillinge, dann des Stiers, des Widders und zuletzt der Fische, welches ungefähr mit dem Erscheinen von Jesus Christus begann und in dessen Ende wir uns jetzt befinden.

Auch wird gerne behauptet, unsere Erde würde am 21.12.2012 in einer Linie mit dem Galaktischen Zentrum stehen. Tatsächlich ist es aber so, dass das galaktische Zentrum erst ungefähr im Jahre 2225 diesen relevanten Punkt erreichen wird. Anhand der Bewegung unseres Sonnensystems durch das Universum kann man die größeren Zyklen bemessen.

Aus den alten Sanskrittexten und der alten indischen Tradition wissen wir, dass wir uns im sogenannten Kali-Yuga, im sogenannten dunklen Zeitalter befinden. Es ist eines von vier Zeitaltern in einem Weltzeitalter und dauert 432.000 Jahre. Es ist damit das kürzeste Zeitalter und wir befinden uns hierin im Wechsel zum sogenannten Kriya-Yuga, dass zeitlich mit dem Beginn des Wassemann-Zeitalter zusammenfallen wird. In dieser Zeit sollen neue spirituelle Weltenlehrer erscheinen. Auch der zukünftige Buddha Maitreya wird zu dieser Zeit erwartet. Dieses Zeitalter soll insgesamt eine starke Verbesserung der Lebensumstände bringen, so dass es von einigen als „Goldenes Zeitalter" bezeichnet wird.

Zeitqualität Februar/März 2012

Am 23. Januar begann im chinesischen Kalender das Jahr des Wasser-Drachen. Es steht für Glück, Kraft, Wohlstand und Erfolg. In China gilt der Drachen als Glücksbringer. Er lebt von Kreativität und Vitalität. Der Drachen ist kraftvoll und tatkräftig. Er liebt neue Projekte, die er ehrgeizig verfolgt. So können auch wir dieses Jahr einiges tatkräftig umsetzen und erreichen.

Der Drachen bedeutet aber auch, dass wir für die vergangen negativen Handlungen die Rechnung tragen müssen. Also wird dieses Jahr definitiv viel Neues bringen.

Laut der abendländischen Astrologie befinden wir uns von 2008 bis 2013 in astrologischen Spannungsaspekten, die ihre Kraft in den beiden kommenden Jahren noch mehr entfalten werden und deren Spannung wir bereits anhand der anhaltenden Eurokrise zu spüren bekommen. Wir können uns darauf gefasst machen, dass sich noch einiges in der Gesellschaft ändern wird, denn Pluto und Uranus entwickeln ihre Kraft so richtig erst ab Sommer diesen Jahres.

Da dieses Jahr dem Wasserelement untersteht, wird die Gefühlswelt besonders stark angesprochen. So ist gleich der Februar ein Monat, in dem auch im westlichen Horoskop die Gefühle und die Sehnsüchte angesprochen werden. Niemand will auf Dauer nur Pflichten erfüllen. Das Träumen ist jetzt nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Denn was wäre das Leben ohne Träume und Visionen. Ohne sie würde niemals etwas Großes entstehen.

Im März wird es dann eine Konstellation geben, die die Unterschiede und Spannungen deutlich macht, gleichzeitig aber zu mehr Harmonie untereinander führen soll. Es kann einiges an plötzlichen Neuentwicklungen geben. Es ist die Zeit für Klärung und die Zeit dafür Altes loszulassen. Konflikte können auftauchen und der eigene Standpunkt will vertreten werden. Aber Vorsicht, es sollte gerade bei Konflikten sehr bedacht vorgegangen werden. Vertreten Sie Ihren Standpunkt ohne die anderen absichtlich zu verletzen und ohne die eigenen Bedürfnisse aufzugeben. Zu oft werden Wünsche der anderen über die eigenen gestellt. Das Optimum ist natürlich eine Win-win-Situation, bei dem beide Partner etwas gewinnen. Wahre Harmonie kann nur erreicht werden, wenn alle Beteiligten mit ihren Bedürfnissen gesehen werden. So ist es auch an der Zeit für die EU, neue Wege und vielleicht auch neue Verträge für ein gemeinsames Zusammenleben in Europa zu finden.

Till Ahrens, Astrologe
www.AstrologieHamburg.com

Aus dem Leben einer Coach

Workshop schamanisches (Selbst-)Coaching

Coaching ermöglicht Klarheit für den eigenen Weg zu bekommen. Schamanische Reisen mit einer persönlichen Fragestellung bringen konkrete Antworten für die Schritte auf diesem Weg. Schamanisches Coaching biete ich daher immer häufiger als passgenaues Werkzeug für individuelle Antworten an.

Wer schamanisch reisen kann eröffnet sich die Möglichkeit, eigenständig Antworten auf anstehende Fragen im persönlichen und beruflichen Bereich zu finden, sich so selbst Coach zu sein.

Deshalb biete ich zukünftig regelmäßig Workshops in die Einführung in schamanisches Selbstcoaching an, um damit die Handlungskompetenz von Menschen zu erweitern und dieses Werkzeug gemeinsam mit meinen Coachees einzusetzen.

Im schamanischen Selbstcoaching entwickelt sich die größte „Reisefreiheit" in die inneren Länder des Unbewussten, da der/die Reisende sich mit einem Anliegen selbständig und frei von äußerer Anleitung auf die Reise begibt. Hier können sich unsere inneren Schätze und Bilder frei entfalten und einen Ausdruck finden. Die Grundlagen des schamanischen Reisens sind auch Voraussetzung, um sich im Coaching schamanisch begleiten zu lassen.

In dem Workshop lernen die TeilnehmerInnen in einer angeleiteten schamanischen Reise ihren persönlichen Kraftort kennen, Ausgangspunkt einer jeden inneren Reise, sowie die innere Weisheit, die als eine kompetente Reisebegleitung zur Seite steht. Eine Einführung in das Coaching mit inneren Bildern und in das schamanische Weltbild schafft die Grundlage eines Verständnisses dieser Arbeit.

In einer zweiten, selbständigen Reise formulieren und erkunden die TeilnehmerInnen ein eigenes Anliegen. Nach dem Workshop hat jedeR TeilnehmerIn die grundlegenden Möglichkeiten, um selbständig mit eigenen Fragestellungen zuhause innere Reisen durchzuführen. Anmerken möchte ich, dass sowohl der Bereich des Coaching als auch der schamanischen Heilweisen jeweils ein weites Feld ist, das mit diesem Workshop selbstverständlich nicht umfassend behandelt wird. Ziel ist es, den Teilnehmenden ein konkretes hilfreiches Werkzeug für die Erreichung eigener Ziele an die Hand zu geben.

Den Workshop **„Einführung in Schamanisches Coaching"** biete ich in diesem Jahr sowohl am Samstag, **28.4.2012,** als auch am Samstag, **22.9.2012** von 15–18 Uhr in Hamburg-Bergedorf an.
Die Kosten betragen 50 €.

Anmelden können Sie sich telefonisch oder per E-Mail. Melden Sie sich auch gerne, wenn Sie weitere Informationen wünschen.

Ich freue mich auf Sie!

Nina Stiewink
IHRetWEGen® Coaching/Training
Telefon: 040.79 41 95 45
www.ihretwegen.de

Aufräumen ... Der Tipp einer Innenarchitektin

Sonnenschein ist etwas Wunderbares, allerdings können Sonnenstrahlen aber auch Auslöser zu ernsten Krisen werden, denn nun ist es soweit: Samstag - der Tag für den HAUSPUTZ (macht mehr gute Laune als shopping)!

Hände weg vom Telefon, meine Herren und auch vereinzelt die Damen, jetzt wird kein Studentendienst angerufen, denn in dieser Woche machen wir ihn selbst. Und mit einem Bioputzmittel, das nach ORANGEN duftet. (Oranex, Fa. Spinnrad).

Vor der Aufräum-Aktion

Wenn Sie wollen, legen Sie Charly Winston oder Marianne Rosenberg auf und singen laut mit. Die Arbeit geht leicht und macht Spaß, wenn Sie es zulassen. Seien Sie ehrlich und fühlen Sie nach: Es macht Freude seinen Lebensraum zu reinigen. Und ungelogen, im Nu sind die Fenster blitzblank, die Böden gewischt und die Möbel entstaubt. Gardinen werden nächste Woche gewaschen oder doch gleich?

Wohnmutige streichen eine Wand im Haus (Küche, Wohnzimmer oder Flur) goldgelb oder eine andere Farbe, die Ihnen gute Laune macht!

WICHTIG! Ab und zu brauchen wir Gedächtnisstützen, die uns an die Leichtigkeit und Fröhlichkeit des Lebens erinnern.

Und die wir dann auch leben können. Das kann ein Handschmeichler vom letzten Sylturlaub sein oder eine Tasse Earl Grey in der Mittagssonne.

In diesen frischen Räume kommen Ihnen jetzt einige Gegenstände oder Dekorationen völlig fehl am Platze vor. GUT SO. Denn nun kommt auch noch feng shui des Alltags ins Spiel: Alle Gegenstände, die Sie ein Jahr nicht in der Hand hatten, sollten weitergegeben werden. Sie können die Sachen verschenken oder verkaufen.

Nach der Aufräum-Aktion

WENIGER (haben) IST MEHR (sein).

Denken Sie an den letzten Umzug und die drei Kisten auf dem Dachboden, die Sie nie ausgepackt haben. Der Dachboden könnte nächste Woche sortiert werden. Diese Technik lernen Eltern auch gut bei der Kleidung Ihrer Kleinkinder. Aber das hat ja auch noch andere Gründe.

Alles ist gestaute Energie, die wieder in Fluss gebracht werden will. Glauben Sie mir, es werden unvorhergesehene WUNDER geschehen. Wenn Sie sich von alten Dingen trennen, schaffen Sie Raum für neue gute Gefühle und Energien. Testen Sie mich und meine Erfahrungen.

Text: Almut Lichte

Almut Lichte
www.lichte-raumkonzepte.de

Verteiler des Monats: Hamburg Airways

HAMBURG AIRWAYS

Seit März 2011 fliegt Hamburg Airways von Hamburg aus.

Sie möchten in den Urlaub oder zum nächsten Geschäftstermin fliegen? Vielleicht fliegen Sie ja demnächst mal mit Hamburg Airways. Vor Ihnen in der Tasche finden Sie, wenn Sie von Hamburg aus starten, die aktuelle INTUITION. Viel Spaß bei der Lektüre!

Es geht in den wohlverdienten Urlaub? Fahrräder, Paraglider, Snowboard oder Kanu sind verpackt und kommen mit? Denken Sie daran Sondergepäck anzumelden. Berechnet werden hierfür zwischen 50 und 100 €.

Die Flotte besteht derzeit aus zwei modernen Maschinen des Typs Airbus A319. Die Wartung der Flugzeuge erfolgt in Zusammenarbeit mit der Lufthansa Technik AG. Der kontinuierliche Ausbau des Streckennetzes zu weiteren interessanten europäischen Destinationen ist geplant.

Weitere Informationen, Sitzplatzreservierungen und Charteranfragen auf www.hamburgairways.com

Lesen Sie auch unseren Blog: intuitiononline.wordpress.com

Videodreh
Messe Talk
unser nächster Termin:
"Lebensquell-Messe"
25./26. Februar 2012
Termine unter:
040.25 48 32 09
www.intuition-online.eu

YOGALEHRER / IN AUSBILDUNG

Himalaya Institut 30 Jahre

YOGAWEGE GEHEN:
MIT ÖSTLICHER PHILOSOPHIE UND WESTLICHER PSYCHOLOGIE

- vierjährige berufsbegleitende Ausbildung
- anerkannt durch BDY/EYU
- auch als Yoga-Intensiv-Studium (ohne Abschlussprüfung)
- pro Jahr eine neue Ausbildungsgruppe

BEGINN DER NÄCHSTEN AUSBILDUNG 30. März 2012

INFOABEND 26.02.2012, 18-20 Uhr

INFOTAG 12.02.2012, 10-17 Uhr

Bitte fordern Sie unsere Informationsbroschüre an.

HIMALAYA INSTITUT
für Yogawissenschaft und Philosophie

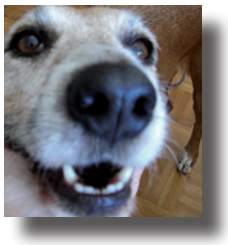
Osterstraße 172 b • 20255 Hamburg
Tel: 040 - 43.27.33.58 • Fax: 040 - 43.27.33.17
eMail: info@himalaya-institut.de
www.himalaya-institut.de

Zu guter Letzt - Intuition auf vier Pfoten

Mein Freund Obi

Da habe ich doch letztens meinen guten Freund Obi besucht. Nach einem ausgiebigen Spaziergang an der Alster lagen wir zusammen bei ihm im Wohnzimmer und er hat mal so ein bisschen erzählt.

Obi ist ein **Herdenschutzhund**. Seine Größe ist beachtlich, sein Charakter auch. So was Ruhiges hab ich noch nie erlebt. Der kann den ganzen Tag dösen … (Meine Rudelführerin meint ja immer, ich sei wuselig, die hat's grad nötig!)



Wenn Obi nicht so beeindruckend groß wäre, würde man ihn glatt übersehen. Kein Mucks, kein Wuff. Aber ein liebevoller Blick zu mir aus diesen wunderschönen braunen Augen …

„Und was ist jetzt der Unterschied zwischen Hütehund und Herdenschutzhund?“, frage ich ihn. „Ganz einfach“, antwortet Obi mit seiner tiefen Stimme, „der Hütehund hält die Herde zusammen und treibt sie in die Richtung, in die sie gehen sollen. Ich mache ihnen den Weg frei und beschütze vor möglichen Angreifern.“ Er lehnt sich zurück und meint: „Nicht, dass ich nicht auch die Herde treiben könnte, aber es ist nicht mein erster Job. Unsere Kumpels in der freien Natur arbeiten mit ihren Menschen eng zusammen. Wobei der Herdenschutzhund selbstständig entscheiden kann, ein Hütehund braucht Kommandos.“

Ich bin beeindruckt! Wenn ich bedenke, dass Obis Kumpels oft tagelang allein gelassen werden von ihren Schäfern. Also, für mich wäre das nichts! Ich brauche mein Rudel, meine Menschlinge.

Obi erzählt weiter: „Wenn wir Angreifer entdecken, schnappen oder beißen wir übrigens nicht, sondern zeigen uns erst einmal und stellen uns vor unsere Herde. Dann weiß auch der Schäfer, von wo der Angreifer kommt. Kommt es tatsächlich zu einem Angriff, zwingen wir Mensch oder Tier mit unserem Gewicht zu Boden und setzen uns drauf.“

Na, denke ich, mit Obi lege ich mich besser nicht an, aber warum auch, wir sind ja Freunde.

Nun entschuldigt mich … ich muss jetzt mit meiner Rudelführerin Gassi gehen.

Intuitive Grüße, Bella!

Deutsche Akademie für Energiemedizin
und Bioenergetik e. V. (DAEMBE)

Quanten
Physik Medizin

Neue Wege zur Heilung chronischer Krankheiten

7. Symposium am 19./20.05.2012
im Maritim-Hotel Königswinter

Vorträge + Fachausstellung

Quanten-Physik-Medizin	Praktische Informationsmedizin
Messen von Feinstofflichem	Heilung über Geist und Seele
Protonen-Resonanz-Systeme	Zelle, Leben und Bewusstsein
Persönlichkeitsmodulation	Klang und Licht als Bio-Trigger

Programm, Daten, und Preise finden Sie auf
www.daembe.de

Fon 02244- 871230 * Fax 02244-871231 * info@daembe.de

Wir arbeiten mit unserer reinen,
zertifizierten Naturkosmetik schönes sein

Entspannen Sie sich
in unseren Räumen vom Alltag!

kirsten **kelting**
Naturfriseurin

Liliencronstr. 7 25336 Elmshorn Tel: 04121-6 22 29

THE JOURNEY

Journey Intensiv Wochenenden

The Journey ist eine Selbsthilfemethode, mit der Sie die Ursachen – nicht nur die Symptome – ihrer Lebensthemen angehen und auflösen können. Sie kommen mit ihrer Wahrheit und ihrem wahren Selbst in Kontakt, um ihr Leben in seiner ganzen Fülle leben zu können.

Mit **Brandon Bays**
Auf Englisch mit deutscher Simultanübersetzung

Genf 17./18. März
München 24./25. März

Mit **Bettina Hallifax**
Auf Deutsch

Berlin 25./26. Februar
Hamburg 12./13. Mai

+49 (0) 2171 36 20 555
www.thejourney.com
germany@thejourney.com

[Gesundes Telefonieren]

Eine Fachberatung zu strahlungsarmen / -freien Telefonen findet, egal ob im Geschäft oder Internet, faktisch nicht statt. In aller Regel schüttelt der Verkäufer unwissend den Kopf oder behauptet aus Bequemlichkeit frech: „ECO ist gleich ECO“. Das ist definitiv falsch. In aller Regel ist der Verkäufer mit den Feinheiten hoffnungslos überfordert. Der Käufer hingegen erlebt - ohne es zu ahnen - so manche Überraschung, denn überprüfen kann er die Strahlungseigenschaften von Telefonen in aller Regel nicht. **ESnord** identifiziert mit wissenschaftlicher Genauigkeit und guten Kontakten zu Herstellern wie unabhängigen Prüfinstituten die Telefone mit dem Neuesten Stand der Technik. **ESnord** erläutert mit vielen Informationen für den Nichtfachkundigen gut verständlich das WARUM. Im Online-Shop **www.esnord.de** finden sich nur die Telefone mit dem Neuesten Stand der Technik und vieles mehr ...

www.esnord.de

Tel. 04165 222 4612

Vorträge & Seminare zum Aufwachen!

mit ROBERT BETZ

LIVE-VORTRÄGE

29.03. **HAMBURG** · CCH · Saal 4
Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe!

02.04. **OLDENBURG** · Weser-Ems-Halle
Willst du NORMAL sein oder GLÜCKLICH?
Einlass 18.00 Uhr · Beginn 19.00 Uhr · Eintritt € 22,-/ermäßigt € 15,-

TAGESSEMINARE

04.03. **KASSEL**
Schlüsseljahr 2012
Was dich erwartet – Was jetzt ansteht – Wie du die Veränderung meisterst

25.03. **WIESBADEN**
Schluss mit Stress, Ärger und Konflikten
Wie wir unser Leben friedlich, harmonisch und erfüllend gestalten

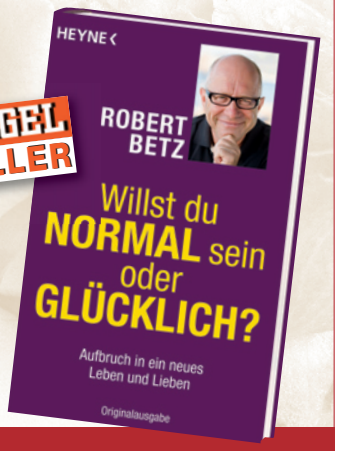
SPECIAL-EVENT

01.04. **HAMBURG**
Menschen verstehen, führen, begeistern
Ein Seminar für Führungskräfte aller Ebenen

6-TAGE-INTENSIV-SEMINAR

18.-23.03.12 **WEINHEIM** bei Mannheim
Die Transformationswoche
Eine Intensiv-Kurwoche und Lebensschule für Körper, Geist und Seele

DER SPIEGEL BESTSELLER



Taschenbuch
HEYNE Verlag · € 8,99
Auch als Hörbuch erhältlich!

www.robert-betz.de

www.niemerszein.de

NIEMERSZEIN

Märkte mit Herz für regionale Lieferanten!

Natürlich führen wir in unseren Märkten alle bekannten Markenartikel – aber wir bieten mehr! Bei **NIEMERSZEIN** finden sie Produkte, die man nicht an jeder Ecke findet, die aber fast um die Ecke entstehen. In kleinen Manufakturbetrieben, häufig nach alter oder wiederentdeckter Tradition, gern aber auch kreativ und modern – auf jeden Fall außergewöhnlich.

IN EIMSBÜTTEL
Osterstraße 120 ☎ 49 50 31
Bis 21.00 Uhr geöffnet!

IN DER OSTERSTRASSE
Osterstraße 86-90 ☎ 43 27 26 24

AM ROTHENBAUM
Hallerstr. 78 ☎ 410 86 52
Bis 21.00 Uhr geöffnet!

IN PÖSELDORF
Milchstr.1 ☎ 44 56 60
Bis 21.00 Uhr geöffnet!

AM MÜHLENKAMP
Mühlenkamp 45 ☎ 27 87 79 53
Bis 21.00 Uhr geöffnet!

AM HOFWEG
Hofweg 81 ☎ 22 73 82 80
Bis 21.00 Uhr geöffnet!

AM SAND
Sand 31 ☎ 77 29 55