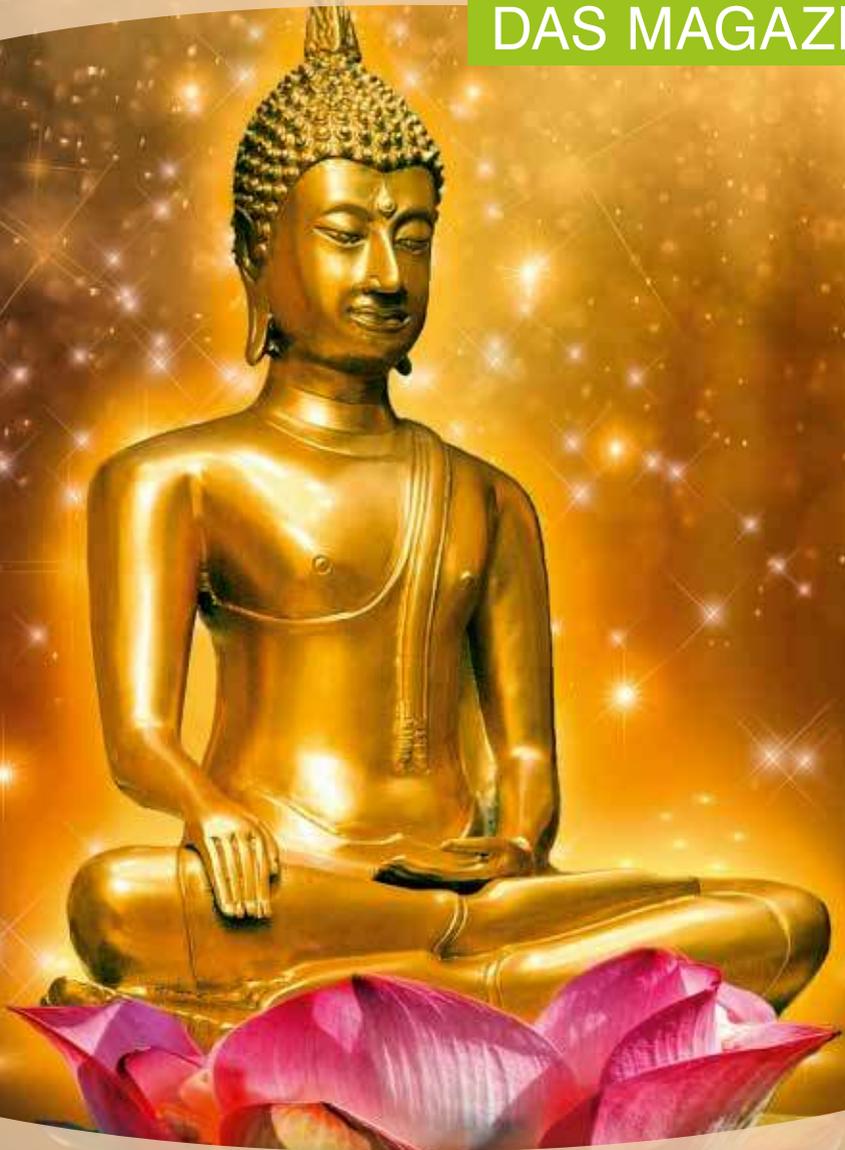


DIE GEDRUCKTE MESSE . AUSGABE 1/2021 . GRATIS

# Buddha & Balance

DAS MAGAZIN



## Optimierung & Erkenntnis

VIELFALT ERLEBEN . WISSENSWERTES ERFAHREN



*Lass Frieden sich  
von meinem Geist  
zu Deinem ausdehnen.*

*Vergebung  
ist das Mittel,  
durch das die Welt  
geheilt wird.*



# Editorial

*Um die Messe „Buddha & Balance“ wurde es still. Doch ungewöhnliche Situationen führen zu neuartigen Entscheidungen. Dynamik entfachte sich im Tun. Ausgelöst durch einen inneren Ruf, der den Weg geebnet hat.*

*Das Tor der „Buddha & Balance“ Messe öffnet sich in gedruckter Form, damit die Praktizierenden Orientierung, Freude und ein herzliches Beisammensein schenken können. Therapeutische, pädagogische und spirituelle Fachkräfte kommen in diesem Heft zusammen, um sich in den Dienst der Menschen zu stellen, und mit ihrem breitgefächerten Fachwissen zum Erhalt von Mitgefühl, Freude und Gesundheit auf allen Ebenen beizutragen.*

*Erlauben wir uns, uns gemeinsam von dem Zauber der dem Heft innewohnt berühren zu lassen. Möge euch das Lesen ein Eintauchen in eine neue Leichtigkeit gewähren, und euch wunderbare Momente und Erkenntnisse schenken.*

**Herzlichst**

*Barbara Teßmer*



IMPRESSUM

**Herausgeberin und ViSdP:**

Barbara Teßmer  
Dorfstraße 19, 25489 Haselau  
Tel.: 04122 – 81722  
E-Mail: info@stille-und-glueck.de

**Realisation:**

VM-Media  
Volker Meliß  
volker@meliss.me

**Gestaltung:**

Manuela Heins, Mediendesign  
E-Mail: manuela.heins@symbolic-link.com  
**Druck:**  
WMD GmbH, Backnang

Alle Angaben ohne Gewähr. Das Magazin und alle darin enthaltenen Abbildungen und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung und Nutzung des Magazins oder Teile davon bedarf der Zustimmung der Herausgeberin. Alle Rechte an geschützten Namen und Marken liegen bei deren Inhabern.

Die Aussteller der Buddha & Balance Gesundheitsmesse für Mensch, Tier und Wohnraum freuen sich darauf, Sie bald wieder persönlich in Sasel, Wedel und Appen begrüßen zu können. Aktuelle Informationen finden sie auf:  
[www.buddha-and-balance.de](http://www.buddha-and-balance.de)

## Inhalt dieser Ausgabe

- |    |                            |    |                             |    |                             |
|----|----------------------------|----|-----------------------------|----|-----------------------------|
| 4  | Yogische Numerologie       | 18 | Meditation . Stille . Glück | 28 | Die Magie der 432 Hz Musik  |
| 6  | Wunderfrau                 | 20 | Der Seelenplan              | 30 | Hypnosetherapie             |
| 8  | Die Vielfalt der Berührung | 22 | Die Aviva-Methode           | 30 | Energetische Körpertherapie |
| 10 | Erlebnis Seelenreise       | 24 | Shiatsu                     | 32 | Achte auf Deine Gedanken    |
| 12 | Craniosacrale Therapie     | 26 | Achtsam sein mit dem Hund   |    |                             |

## Yogische Numerologie

### *Erkenne und erhebe dich*

**W**ir beschäftigen uns täglich mit allem Möglichen. Lenken uns ab. Doch, wenn all dieser Lärm aufhört, wenn wir einmal ganz still sind, dann stellen wir uns die Fragen: „Wer bin ich wirklich?“, „Wie finde ich Erfüllung?“, „Was soll ich mit diesem Leben anfangen?“

### **Yogische Numerologie führt zu neuen Einsichten!**

Yogische Numerologie offenbart den Menschen ihren Weg, um in die wahrhaftige Persönlichkeit hineinwachsen zu können! Durch die Numerologie begegnen Menschen ihrer Seele.

Viele kennen das Gefühl sich nach etwas zu sehnen, aber wir wissen nicht so recht wonach. Durch die yogische Numerologie bekommt alles eine Benennung. Es war vorher schon da, schlummerte vielleicht unter einem Berg vorgefasster Meinungen und Ängste. Doch mit der Erkenntnis finden wir Zugang zur Weisheit der Seele.

Es geht um das Potenzial, dass in uns Menschen liegt und wie es sich darstellt, wenn wir

dieses in höchster Form (er)leben. Wir werden durch den Einblick in unsere Gaben tief in unserer Seele berührt. Wir spüren die Wahrheit, bekommen Antworten auf unsere dringendsten Fragen, fühlen eine kraftvolle Resonanz und führen fortan hochmotiviert und beseelt unser Dasein weiter.

Die yogische Numerologie ist ein mächtiges Geschenk, für jeden der fragt. Und ein bedeutungsvolles, für diejenigen, die Antworten geben dürfen.

*Barbara Teßmer*



# SHIATSU GRUNDLAGENKURS

4. – 6. und 18. – 20. JUNI 2021 **BASIS-A-KURS**

In diesem Kurs werden praxisnah Grundlagen für die Shiatsubehandlung gelegt. Der eigene Körpereinsatz und die besondere Qualität der Berührung im Shiatsu werden vermittelt. Dazu kommen grundlegende Behandlungstechniken und -positionen bzw. erste Erfahrungen zum Spüren von Verbindungen im Körper und darüber hinaus. Weiterhin bieten wir Einführung in die Theorie der Fünf Wandlungsphasen/der TCM und die Vermittlung von sechs der zwölf Meridianverläufe. Körperübungen und Meditation begleiten den Unterricht, mit viel Freude dabei, Menschen auf ihrem Shiatsu-Weg zu begleiten.

Zwei Wochenenden | Kursnummer: A2-21 | mit Kerstin Rappenecker



Weitere Infos: [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de) | 040 4301885  
[schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de) | Oelkersallee 33 | 22769 Hamburg

Dieser Kurs kann mit Hygiene-Maßnahmen,  
 die wir den aktuellen Auflagen anpassen, stattfinden.



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



## AVIVA-METHODE

Aus dem Becken kommt die Kraft

Stärkung und Harmonisierung des Hormonsystems durch eine rasche Abfolge spezieller Bewegungsübungen bei schwungvoller Musik.

Die Aviva-Methode aktiviert durch spezifische Übungen den ganzen Körper, fördert die Durchblutung und verbessert das Körperbewusstsein, insbesondere für Anspannung und Entspannung.

### Infoabende, Einzelsitzungen und Kurse



Dipl. Psych. Marita von Berghes

Ordinger Weg 9 • 22609 Hamburg

Tel. 040 - 82 71 38 • E-Mail: [marita@berghes.de](mailto:marita@berghes.de)

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

# WUNDERFRAU

*Das weibliche Prinzip in einer modernen Welt wieder entdecken.*

*Schließt die moderne Welt das weibliche Prinzip aus?*

Heute leben Frauen in einer Welt, in der sie täglich gefordert sind, den Überblick über den eigenen und den Familien-Alltag zu haben. Frauen sind Partnerin, Liebhaberin, Psychologin, Heilpraktikerin, Köchin, Putzfrau, Projektmanagerin, Mutter, Mediatorin etc. Und das alles im Dauereinsatz. Jederzeit abrufbar. Man könnte jetzt schon denken: „Das ist ja die Wunderfrau. Super. Die macht ja alles.“ ABER das ist im Grunde der männlich, funktionierende Teil. Nicht das integrierte, gelebte weibliche Prinzip.

Das weibliche Prinzip ist: Das ganz selbstverständliche „ICH BIN“. Es ist das Umarmende, das Raum schenkende, das Empathische, das Empfangene, das Fühlende, das Intuitive, das spirituell Verbindende und die Fähigkeit durch bloße Präsenz, ihr Umfeld sich gut fühlen zu lassen.

Das Urvertrauen in das selbstverständliche „ICH BIN“ ist bei Frauen oft verkümmert. Um das auszugleichen, geht Frau ins Machen und Tun, damit sie sich einen Wert erschafft und gefühlt so erst eine Daseinsberechtigung hat. Das weibliche Prinzip wiederentdecken heißt: Raus aus dem Opfersein kommen. Das hören wir Frauen nicht gerne. Deshalb benennen wir es als „Ich tue das aus Liebe“.

Wer glaubt, dass Frau im weiblichen Prinzip lebt, wenn sie sich bis zum Umfallen oder Burn Out aufopfert, unterliegt einem Trugschluss. Das ist nur ein Arschtritt für die Selbstliebe.

Die Selbstliebe ist die Lösung. Denn sie ist die Verbindung zwischen dem weiblichen Prinzip im Innen und dem Leben im Außen. Ist das im Einklang, kann Frau easy hin und her springen, zwischen all den Rollen. Mit dem Unterschied, dass sie jetzt selbstbestimmt ist.

Die Antwort auf die obige Frage lautet also:

Die moderne spirituelle Frau muss nicht auf ihr weibliches Prinzip verzichten, um ihren einzigartigen Platz in unserer Gesellschaft einzunehmen. Vor allem auch, damit das männliche und weibliche Prinzip wieder im Einklang schwingen können. Aber das ist ein Thema für einen weiteren Artikel.

*Autoren: Annic-Barbara Fenske und Meike Kinast, seelenbewusstleben.de*





## Wohin möchte deine Seele?



Gib deiner Seele eine Stimme und heile deine spirituellen Wurzeln. Aktiviere dein Seelenwissen und deine Gaben. Hole dir die Energien der NEUEN Zeit. Wir unterstützen dich auf deinem Weg in die 5. Dimension, in ein neues Bewusstsein.



### Unsere Angebote für dich: Beratungen/Coachings

- AKASHA Lesungen\*
- ATLANTIS Seelen-Readings
- Ahnenheilung (bis 7 Gen.)\*
- Heilung Inneres Kind\*
- Elise Energie Übertragung
- Sternensprache Botschaft
- Visionstor Öffnung\*
- Visionboard Pyramide\*
- Spirituelles Coaching
- Clearings

### Tagesworkshops\*

- Ahnenheilung
- Drachen
- Atlantis
- Inneres Kind
- Erzengel

### 2-Tages Ausbildungen

- AKASHA  
Medium Reader\*
- AKASHA  
Master Medium Reader\*

\*nach AKASHA Life®

Termine auf unserer Webseite

## KERSTIN & FRANK MICHAELIS

Liz. AKASHA Life® Mentoren

Hallo@Michaelis-Energie.de

Tel. 040-81985028 oder 0160-98706261

www.michaelis-energie.de | www.coach-mi.de



# Die Vielfalt der Berührung

*Die Erforschung von Berührung hat in den letzten Jahren einen großen Auftrieb erfahren und dies in ganz unterschiedlichen Bereichen.*

*Denn Berührung kann auf vielfältige Weise stattfinden und zwar auf alle Ebenen, körperlich, geistig, seelisch und über unsere alltägliche Wahrnehmung hinaus.*

**G**rundsätzlich kann festgehalten werden, dass Berührung vom Tag unserer Geburt an lebensnotwendig ist. Über unser größtes Organ, die Haut, die Millionen von Berührungsrezeptoren enthält, werden Signale über die Nervenbahnen an unser Gehirn geschickt. Außerdem werden über besondere Fasern in unserer Haut, die auf langsames und sanftes Streicheln reagieren, die Art und Qualität der Berührung an unser Gehirn übermittelt, die uns eine gefühlsmäßige Einordnung des Empfindens erlaubt. Wenn die Gefühle angenehm empfunden werden, aktiviert unser Körper die Ausschüttung unterschiedlicher Hormone und Endorphine, u.a. des Glückshormons Oxytocin. Somit lindern Berührungen Schmerzen, stärken das Immunsystem, wirken beruhigend, geben Sicherheit, Nähe, Trost und Freude – und dies funktioniert altersunabhängig!

Berührung kann durch Außenstehende oder uns selbst erfolgen – das macht einen Unterschied im Empfinden. Wir berühren uns selbst oft unbewusst mehrmals am Tag, sei es, dass wir den Kopf in die Hände legen, uns über die Stirn streichen, am Ohr zupfen, an den Fingernägeln kauen oder die Hand aufs Herz legen – all diese Berührungen haben einen Auslöser. Aber auch im Inneren können wir uns selbst berühren, und zwar über unsere bewusste Atmung und Atemübungen.

Weiterhin lässt uns ein frohes Lachen, ein spannendes Buch oder ein faszinierendes Kunstobjekt berührt sein, was uns zu Tränen rührt, uns tief im Herzen anrührt und nach Luft schnappen lässt, ein Ausruf des Erstaunens entlockt oder vor Freude tanzen lässt. Berührung spüren wir immer in unserem Körper und deren Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. *Yvonne Lehner*

# Gesundheitsquelle Appen

*Die Heilpraktikerin, Heilerin und Heilhypnosetherapeutin bietet ganzheitliche Konzepte zur Ursachenbehandlung aller Erkrankungen in ihrer Gesundheitsquelle in Appen an.*

■ Sie hat ihre Berufung zum Beruf gemacht und sucht die Ursachen von Erkrankungen, um sie dann erfolgreich auf den Ebenen Körper, Geist und Seele behandeln zu können. Auf der körperlichen Ebene bietet sie als Umweltmedizinerin Behandlungen mit der Vitalfeldtechnologie und Mikronährstoffen an. Hier werden die Körperzellen mit Frequen-

zen gestärkt und mit Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen nach der orthomolekularen Medizin aufgebaut. Auf der psychischen Ebene werden Ängste, Depressionen und Konflikte mit energetischen Behandlungen wie Reinkarnationstherapie bis 7 Strahlen-Coaching behandelt.

In ihrer Heilerschule Paramita bietet Gabriële A. Franklin Ausbildungskonzepte für Anfänger und Fortgeschrittene in den Bereichen ‚Spirituelles Heilen‘, ‚Selbsteilung‘, ‚Tierkommunikation‘, ‚Heil-

hypnose‘ und ‚7 Strahlen-Coaching‘ an. Gerade ist das neue Buch der Autorin mit dem Titel ‚Die 7 Strahlen und die Entwicklung des Lebens‘ (Aquamarin Verlag ISBN-Nr. 978-3-89427-874-8) erschienen.



#### **Kontaktdaten:**

**Gesundheitsquelle Appen**  
Praxis Gabriële A. Franklin  
Hauptstr. 49 a  
25482 Appen

Tel.: 04101-37 55 909  
Handy: 0173-20 555 02  
Email: [praxis-franklin@gmx.de](mailto:praxis-franklin@gmx.de)  
[www.praxis-franklin.de](http://www.praxis-franklin.de)  
[www.heilerschule-paramita.de](http://www.heilerschule-paramita.de)

## Erlebnis Seelenreise in märchenhaften Bildern

*Wer bin ich? Was brauche ich? Wohin führt mich mein Weg?*

*»Du hast in deinem Innersten mehr Liebe, als du je verstehen könntest.« (Rumi)*

Dieses Zitat von Rumi zeigt uns was sich uns in der Reise zu unserer Seele zeigt. Diese ist immer voller Liebe, während Dein Verstand sich manchmal mit Zweifeln, mit Selbstvorwürfen, Verurteilungen usw. beschäftigt. Letztendlich ist der Verstand nichts weiter als ein Reflexorgan, der auf alles Äußere sofort reagiert und seinen Kommentar dazu abgibt, was unsere emotionale Welt beeinflusst. Das kann zu Ängsten führen, oder zu Selbstzweifeln, die uns bewegungslos machen. Nicht so im Kontakt mit der Seele. Ihre Sprache ist so unendlich liebevoll und zeigt sich in märchenhaften Geschichten und Bildern mit klarer Symbolik. Sie verzeiht immer, egal wie oft Du sie in Deinem Alltag verlassen hast. Sie ist sofort wieder mit Dir in

Kontakt, auch wenn Du sie über eine lange Zeit vergessen hast. Sie ist eine weise Seherin, die Dir, wenn Du ihr zuhörst, den Weg zu Deiner Bestimmung zeigt. Du begegnest ihr auch in Deinen Träumen. Manchmal braucht es für die symbolhaften Märchenbilder eine Übersetzerin, die für Dich diese Seelenreisen channelt, die Vogelperspektive einnimmt und erklärt, was Deine Seele Dir sagen möchte.

In solch einer Seelenreise entsteht ein Raum nur für Dich selbst. Unser ursprünglicher Geburtszustand ist: Sat-Chit-Ananda: Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit. Unsere Seele erinnert uns daran und führt uns dahin zurück.

*Text von Julia von Windheim (HP Psych, Leiterin des AUM DEVI Triyogazentrums am Wald)*

ANZEIGE

### FLÜGEL FÜR DIE SEELE



RICHARD ROSSBACH.

ICH ARBEITE SEIT 1975 ALS KOMPOSITIST UND PRODUZENT. IN DIESER ZEIT HABE ICH VIELFÄLTIGE STRÖMUNGEN UND FACETTEN DER MUSIK ENTDECKT UND DURCHLEBT. ÜBER ALL DIE JAHRE JEDOCH HAT SICH EIN STIL AUSGEPRÄGT, DEN ICH STOLZ "MEINE HANDSCHRIFT" NENNE. SIE FINDEN SIE IN JEDER MEINER PRODUKTIONEN. IM LAUFE DER LETZTEN 20 JAHRE HABE ICH MEHR UND MEHR DIE SPIRITUALITÄT IN MEINER MUSIK ERKANNT UND GELEBT. SEITDEM SIND ZAHLREICHE CDS UND EINIGE DVD'S ENTSTANDEN.

BISHER ERSCHIENEN:

- FLÜGEL FÜR DIE SEELE
- SPIRIT OF THE DOLPHINS
- MAGIC OF THE UNICORN
- INNER LIGHT
- BLUE ECHOES
- "7" (CHAKRA STIMULATION)
- SECRET GARDENS
- GOLDEN SILENCE
- MAGICAL MYSTERY TUNES
- INTO THE LIGHT (DVD)



HÖRPROBEN UND ONLINESHOP AUF MEINER HOMEPAGE  
[WWW.RICHARD-ROSSBACH.DE](http://WWW.RICHARD-ROSSBACH.DE)

# OM Online-Meditation

Donnerstag, im 14-tätigen Rhythmus  
via Zoom das ganze Jahr!

Eine  
Reise in  
die Stille

Zu Dir  
selbst!

## Die nächsten Termine:

20. Mai / 10. Juni / 24. Juni / 8. Juli / 22. Juli

Beginn: 19 Uhr / Dauer: 90 Minuten / Preis pro Termin: 18 Euro

In der Stille erkennen wir, wer wir sind. Wir lernen, uns selbst wieder zu sehen. In der friedvollen Energie der Meditation öffnen wir uns und erkennen, dass das Wertvollste bereits da ist und in uns existiert. Weitere Termine von August bis Dezember 2021 und Informationen auf meiner Webseite.

Gemeinsam verbunden sein.  
Zusammen Ruhe finden.  
Miteinander Frieden teilen.

**Spirituelle Heilkunde · Besprechen  
Meditation · Yogische Numerologie**

**Barbara Teßmer**

Dorfstraße 19, 25489 Haselau

Tel.: 04122 – 817 22

E-Mail: [info@stille-und-glueck.de](mailto:info@stille-und-glueck.de)



[WWW.STILLE-UND-GLUECK.DE](http://WWW.STILLE-UND-GLUECK.DE)



## Craniosacrale Therapie und Pflanzenheilkunde

*Entspanne Deinen Körper, stärke Deine Abwehr und baue Dein Nervensystem auf*

**C**raniosacrale Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die durch achtsame Berührung Blockaden löst. In Kombination mit Heilpflanzen kann man direkt an Muskeln, Nerven und Knochen arbeiten und gleichzeitig über die Pflanzen mit ihren komplexen Wirkstoffen sowohl die Seele als auch den Körper behandeln.

In der Erfahrungsheilkunde nutzt man diese Therapieform u.a. bei Erschöpfung, Schmerzen, Traumata, Stress, TMG und bei Babys nach schweren Geburten, Fehlhaltungen, Stillproblemen.

Wenn jemand z.B. Schmerzen hat, dann ist etwas im Körper aus dem Lot. Herauszufinden, wodurch Schmerz entsteht, ist teilweise ganz einfach und teilweise sehr komplex. Unser Körper ist ein Wunderwerk, in dem Muskulatur, Sehnen, Knochen, aber auch das Nervensystem, Hormone und seelische Themen eng miteinander zusammen spielen.

Ein wichtiger Muskel ist z.B. der Psoas. Er reagiert unter anderem auf Kritik und Angst mit Verkürzung, und er mag nicht, wenn wir nur sitzen

und gleichzeitig Stress haben. Ist der Psoas verkürzt oder verhärtet, dann kann das zu Rückenschmerzen, Beinproblemen, Beschwerden in der Brustwirbelsäule, aber auch zu Depressionen und Erschöpfung führen – über die Verbindung mit der Wirbelsäule und verschiedenen Teilen unseres vegetativen Nervensystems.

Zusätzlich zur craniosacralen Therapie helfen ätherische Öle – zu einer schmerzlindernden, entkrampfenden Creme verarbeitet, zum Beispiel Pfefferminze oder Lavendel. Oder Pflanzen, die als Tee oder Tinktur unsere Nerven stärken und Muskeln tonisieren wie Frauenmantel oder Johanniskraut.

Sie sehen – unser Körper ist ein wunderbares, eng zusammenhängendes System. Und teilweise sitzen die Ursachen für ein Symptom ganz woanders, als man denkt. Das macht die Arbeit mit dem Körper teilweise auch zu einer Detektivarbeit.

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

*Anne Hentschel*



Anja Freese  
Gesundheit & Wellness



*Jetzt anmelden!*

## KOSTENLOSE *Online-Vorträge*

*Was man über Wasser wissen sollte!*



### **Wie steht es um unser Leitungswasser?**

Mikroplastik, Medikamente, Pestizide, Nitrate:  
Wie sieht es wirklich aus?

### **Kalk war gestern... Wunderbar weiches Wasser – wie ist das möglich?**

Begriffe, wie: „totes Wasser, lebendiges Wasser, levitiertes Wasser, energetisiertes Wasser und informiertes Wasser“ werden auf meinen Info-abenden einfach und verständlich erklärt.

### **Was macht ein gesundes Wasser aus?**

**Welches Wasser ist für Säuglingsnahrung geeignet?**

### **Molekularer Wasserstoff...**

das vielleicht beste Antioxydant der Welt?

**12.04.21**

**20.04.21**

**03.05.21**

**31.05.21**

Du erhältst nach Anmeldung den Zoom-Link zum Vortrag von mir.  
Der Live-Vortrag startet pünktlich um 20 Uhr. Weitere Termine auf

TEL: 04101/805 70 11 | MOBIL: 01520/20 20 976 | E-MAIL: info@anja-freese.de  
WEITERE TERMINE AUF: WWW.ANJA-FREESE.DE

# Ein Leben lang gut sehen

Der amerikanische Augenarzt Dr. William Bates (1860 – 1921) erkannte, dass durch Stress und Anspannung die Augenmuskeln sich verspannen und der Augapfel und somit auch die Hornhaut sich verformen; gleichzeitig verschlechtert sich die Durchblutung. Die vom Sehobjekt in das Auge einfallenden Lichtstrahlen werden dann nicht in der Makula der Netzhaut, dem Ort des klaren Sehens, gebündelt, sodass kein klares Bild entsteht.

Durch natürliche Methoden können die Augenmuskeln entspannt werden, sodass der Augapfel wieder seine ursprüngliche Form annimmt. Das vom



Sehobjekt einfallende Licht wird nun so gebrochen, dass es sich auf der Makula bündelt. Ist ein Brechungsfehler Ursache der Sehestörung, ist jetzt wieder klares Sehen möglich. (Kurz- und Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Schielen). Auch weitere Ursachen einer Sehestörung – wie Glaukom, Katarakt, Makuladegeneration, trockenes Auge u. a. – können durch gezielte Übungen und Veränderung des Lebensstils günstig beeinflusst werden.

Die intensive Arbeit mit digitalen Medien belastet die Augen. Sehverbesserung ist in jedem Alter möglich.

*Marita von Berghes, Dipl.Psych.*

ANZEIGE

## Visionäre Craniosacral Arbeit®

*mit dem Milne Institute*

**Fr 21. – Mo 24. Mai 2021 CRANIAL 1**

*mit Christina Krönert*

**Dieser 4-tägige Kurs führt in das analytische und intuitive visionäre Verständnis craniosacraler Arbeit ein,** die vielleicht, da man sich dem Kopf mit solcher Ehrerbietung nähert, zutreffender „Heilige Craniale Arbeit“ heißen sollte. Sie ist die hohe Kunst der heilenden Berührung. Diese ausgesucht einfühlsame, feinsinnige und achtsame Arbeit kann bei richtiger Anwendung hocheffektiv sein. Der sanfteste Zugang ist oft kraftvoller als der stärkste. Wie E. E. Cummings sagte: „Niemand, nicht einmal der Regen, hat so kleine Hände.“



Weitere Infos und Anmeldung unter: 040 4301885  
[www.cranio-hamburg.de](http://www.cranio-hamburg.de) | [mi@cranio-hamburg.de](mailto:mi@cranio-hamburg.de)

Dieser Kurs kann mit Hygiene-Maßnahmen,  
die wir den aktuellen Auflagen anpassen, stattfinden.

  
CRANIO HAMBURG  
Schule der berührenden Künste



Genieße in ruhiger Atmosphäre  
eine Auszeit vom Alltag!



**Persönlicher Haarschnitt**  
Das Fundament

**Pflanzenhaarfärben**  
Chemiefreie individuelle Farbe



**Haar- &  
Energiebehandlung**  
Haare als Spiegel der Körperenergie

**Typ- &  
Business Analysen**  
Der Fingerabdruck der DNA  
zur Zeit der Geburt



**Quantum Peace Session**  
Clearing und Wandlung  
in Deine beste Vorstellung

**Immunstabilisierung**  
Kraft und Zellregeneration  
Hilfe bei Allergien



Wer bewusst und naturnah leben möchte, sollte die Kraftquelle natur kennenlernen. Wir sind seit mehr als 35 Jahren Profis im Färben mit Pflanzenhaarfärben und schützen in jeglicher Form Haut, Haar und Natur vor schädlichen Stoffen. Wir betrachten jeden Menschen ganzheitlich.

Geniesse Deinen Besuch in einem unserer Separees.

Unser Flusslauf sowie die Terrasse laden zum Verweilen ein.

Hier findet nicht nur Dein Haar und Deine Haut die ersehnte Entspannung – auch Du tankst Deine Reserven wieder auf!

**Kraftquelle** *Natur*

Zeit für Haar, Haut und Seele

Liliencronstr. 7 · 25336 Elmshorn · 04121-62229 · [www.naturfriseurin.de](http://www.naturfriseurin.de)



**Der Weltenvermittler|Mindshift**

*Wenn Wachstums-Mindset zur  
Schöpferkraft wird!*

*Wie will es Deine Seele haben?  
Finden wir es heraus!*

**ZURÜCK IN HAMBURG**

## **Volker Köhmann**

**Kinesiologe, Hypnose- und Business-Coach  
Instant Change Certified Master, Mindshift-Experte**

### **Meine Kunden sagen über die Arbeit mit mir:**

- ... dass sie jetzt zu ihrem wahren Sein gefunden haben
- ... dass nun auf einmal Klarheit da ist, wo woher nur Nebel war
- ... dass sie endlich wieder Selbstbestimmt sind und keine gefühlten Marionetten mehr
- ... dass Sie Ihren Wert und ihre Aufgabe jetzt haben und ins TUN kommen.
- ... dass sie mit Leichtigkeit erfolgreich sind und es auch annehmen können.
- ... dass sie endlich wieder „alleine“ in Ihrem Körper und Sein sind
- ... dass Ihre Blockaden und Glaubenssätze transformiert sind.

**Wann ist DEINE Zeit gekommen um das zu erfahren und zu leben, was Du bist und wie Du gemeint bist?**

**Nutze Dein kostenfreies Erstgespräch und nimm Kontakt zu mir auf, dann sehen wir ob es zwischen uns passt!**

**Volker Köhmann  
Willistraße 25  
22299 Hamburg**

**040 – 637 49 682  
0152 – 219 39 087  
[www.volkerkoehmann.de](http://www.volkerkoehmann.de)**



## Deine beste Freundin

bis DU sie für DICH selbst bist!

Ehrlich | Sinnhaft | Führend

**ZURÜCK IM NORDEN**

# Caroline Wunderlich

**Heilpraktikerin, Hildegard v. Bingen Therapeutin  
Kinesiologin, Systemische Aufstellerin  
Instant Change Certified Master, Business-Coach**

- Möchtest Du Dich körperlich, mental und emotional wieder **gut** und **fit fühlen**?
- Möchtest Du Deine **Herausforderungen** wirklich **meistern** können?
- Gibt es Dinge die Dich (körperlich/emotional) beschäftigen und Du kannst mit niemandem darüber **reden** und es scheint keine **Lösung** für Dich zu geben?
- Möchtest Du Deinen **Wert**, Deine **Selbstliebe** erkennen und annehmen können?

In einem **kostenfreien 30 Min. Gespräch** (Telefon oder Zoom) finden wir heraus, **ob und wie** ich Dich **unterstützen** kann und ob die Chemie zwischen uns passt.

Nach über 20 Jahren Erfahrung in der individuellen on- und offline Begleitung von Menschen ist mein Methodenkoffer auch für Dich gut gefüllt.

**Ich freuen mich auf Deine Kontaktaufnahme!**

**Naturheilpraxis Caroline Wunderlich  
Rappstr. 17  
20146 Hamburg**

**040 – 647 49 680  
0176 – 781 75 225  
[www.carolinewunderlich.de](http://www.carolinewunderlich.de)**

# Meditation . Stille . Glück

*Aktuell haben wir alle viele Fragen. Wer möchte ich sein?  
Welchen Weg möchte ich gehen? Welche Erneuerungen zulassen?  
Wie finde ich in der neuen Situation meinen Platz?*

**E**s gibt eine natürliche Kraft in dir, die Antworten auf all diese Fragen hat. Das ist die Gabe, die jeder in sich trägt. Jeder von uns benutzt diese. Doch nur wenige wissen, dass es diese Kraft ist, die wir – mehr oder weniger unbewusst – in die Situation gelenkt haben, in der wir uns jetzt befinden.

Durch Meditation finden wir Zugang zu unserer inneren Stimme. In der Stille offenbart sie sich. Erinnern wir uns daran, dass wir Licht sind. Das wir kraftvoll sind. Dass wir Liebe sind. Damit ist nicht die menschliche Liebe gemeint, die an Bedingungen gekoppelt ist. Die Liebe aus unserer inneren Schöpferkraft ist ein Seinszustand. Sie ist einfach da. Du bist Liebe. Du bist Licht. Wir sind es alle. Werden wir uns dessen wieder bewusst, verbinden wir uns mit tiefen

Frieden und bleibender Glückseligkeit. Das geschieht einfach. Die Zeit ist gekommen, in der wir uns daran erinnern dürfen, wer wir wirklich sind und was wir wahrhaftig können.

Altes, Ungewolltes fällt mehr und mehr ab. Wir besinnen uns auf die ewige Kraft und räumen durch Konzentration auf dieselbige sämtliche Hürden aus dem Weg. Gemeinsam stärken wir das Vertrauen darauf, dass diese Seelenstärke in uns wirklich existiert.

„Es sind nicht die äußeren Dinge, die uns glücklich machen. Glück und Freude ist in Wahrheit eine Frage der geistigen Einstellung“, sagt der Dalai Lama. Je ruhiger und friedlicher der Geist, desto eher werden wir das Leben genießen können.

*Barbara Teßmer*





Bei ANBEGINN finden Sie eine große Buchauswahl über Gesundheit, Ernährung, Persönlichkeitsentwicklung, Spiritualität und Intimität. Außerdem gibt es erlesene Geschenkideen, ätherische Öle, zauberhaften Schmuck, energetische Bio-Baumwolldecken und Edelsteinessenzen. In meiner Beratungspraxis biete ich spirituelle Begleitung, Sexualberatung, eine besondere interaktive Kartenlegung und die Streichelweisen® an.

**Buchhandlung ANBEGINN & Beratungspraxis Yvonne Lehner**

Schmuggelstieg 39 | 22419 Hamburg

040/94367266 | 01578/7118181 | yvonnelehner.de

## Damit Entwicklung Leichtfeld

Stell Dir mal vor, Du könntest Deine persönlichen Ziele und Visionen leicht und schnell erreichen. Seit über einem Jahrzehnt arbeitet Christine als Lebensexpertin und Coach. 2020 hat sie eine neue Methode für schnelle und nachhaltige Ergebnisse entdeckt.

Möchtest du wissen, wie auch Du dein Leben mit Leichtigkeit und Freude selbst gestaltest und Fülle in allen Lebensbereichen manifestierst?

**Dann ruf jetzt an oder vereinbare einen Termin hier:**

<https://christine-leichtfeld.com/bb-aktion>



**Christine Leichtfeld**

Tel.: +49 40 380 70 399

Mobil/WhatsApp:  
+49 151 144 34 036

[info@christine-leichtfeld.com](mailto:info@christine-leichtfeld.com)

# Der Seelenplan

**B**evor wir in unser Erdenleben geboren wurden, hat sich unsere Seele etwas vorgenommen. Sie hatte einen Plan, welche Erfahrungen sie in diesem menschlichen Leben erfahren möchte. Jedoch, im Moment unserer Geburt haben wir es vergessen. Wie ein Schleier, der sich darüberlegt, verschwindet er aus unserem Bewusstsein. Wir wachsen heran und entwickeln uns... und dann kommen wir früher oder später an einen Punkt, an dem wir anfangen uns Fragen zu stellen. Z. B.: Warum passiert mir etwas immer und immer wieder? Warum finde ich nicht den richtigen Partner? Oder wir stellen uns irgendwann die großen Fragen an das Leben: Warum bin ich hier? Welche Aufgabe habe ich?

Indem wir diesen Fragen nach gehen und versuchen Antworten zu finden, beginnen wir einen inneren Weg zu beschreiten, weil wir spüren, dass die Antworten nicht allein im Außen liegen. Und wir wissen intuitiv, dass nicht allein unser Kopf diese Fragen stellt, sondern das sie von tief Innen kommen: von unserer Seele.

Langsam und Schritt für Schritt beginnen wir mit den Antworten auf unsere Fragen uns besser und besser zu verstehen. Wir realisieren, dass unsere Reaktionen und die sich daraus ergebenden Situationen auf Abhängigkeiten fußen. Abhängigkeiten, die von der Sehnsucht nach Liebe und Zuwendung getragen sind. Wir beginnen uns zu befreien, von unseren Kindheitsprägungen, Karma, Ahnentemen und all den damit verbundenen alten Verhaltensweisen und Glaubenssystemen. Ganz langsam verbinden wir unseren Kopf mit unserem Herzen und legen unsere Verbindung zur göttlichen Quelle Schritt für Schritt wieder frei. Wir beginnen uns zu erinnern, fangen an die großen Zusammenhänge zu verstehen und wachsen langsam in ein neues Bewusstsein hinein.

Ein neues Bewusstsein, das mehr und mehr der eigenen Intuition folgt und uns damit auf den richtigen Weg bringt, unsere wahre Bestimmung wieder zu finden. Wenn immer mehr Menschen diesen inneren Weg der Seele beschreiten, können wir nicht nur uns, sondern die Welt von Innen verwandeln. *Kerstin Michaelis*



Bild: Adobe Stock



## GESUNDHEITSPRAXIS ENERGETISCHE BALANCEN HEILKUNST

### Innere Sicherheit und Klarheit finden

Mit meinem geschulten Blick von außen und der Qualität eine Konfliktsituation auf den wesentlichen Punkt zu lenken, begleite ich Sie, in Ihre Klarheit zurückzufinden und Ihre innere Sicherheit wieder aufzubauen. Ich arbeite biografisch beratend und energetisch mit dem BodyTalkSystem. Einzelberatungen und/oder verschiedene Workshops. Termine auf meiner Webseite.

**Anja-Bettina Wieth**, Gesundheitspraktikerin (BfG), Biografieberaterin  
04121 – 276 82 25, 25336 Klein Nordende, [www.energetischebalancen.de](http://www.energetischebalancen.de)



Heilpraktikerin  
**Monika Moyses**  
Touch For Health Instructor



Neben vielschichtigen Diagnostik-Möglichkeiten und Therapieverfahren setze ich auf die Erhaltung der Gesundheit durch Prävention. U. a. mit Kinesiologie, sanfter Chiropraktik, orthomolekularer Medizin, intravenöser Sauerstofftherapie, Stoffwechselregulierung, natürlicher Hormontherapie und Akupunkturverfahren biete ich Ihnen ein vielfältiges Spektrum für den richtigen Heilungsweg. Auch spezielle Ausleitungstherapien erzielen z. B. bei Arterienverkalkung große Erfolge. In den letzten Jahren habe ich die naturheilkundliche Ästhetik in mein Therapieangebot aufgenommen. Verschiedene Unterspritzungstechniken mit natürlichen Substanzen, wie Pflanzenextrakten zur Wasser- und Fettreduzierung oder Hyaluronfiller zur Auffrischung der Haut kommen hier zum Einsatz. Ich lege größten Wert auf natürliche und chemiefreie Substanzen.

Nähere Infos auf [www.moyeses.de](http://www.moyeses.de) oder unter 04124 - 60 87 37

Gartenstraße 2 | 25379 Herzhorn | E-Mail: [heilpraxis.moyeses@gmail.com](mailto:heilpraxis.moyeses@gmail.com)

## Die Aviva-Methode

*Aus dem Becken kommt die Kraft!*

Stärkung und Harmonisierung des Hormonsystems durch eine rasche Abfolge spezieller Bewegungsübungen des ganzen Körpers bei schwungvoller Musik.

**Aviva Steiner (1930-2020)** beobachtete, dass gezielte Beckenübungen einen großen Einfluss auf unsere **innersekretorischen Drüsen**, besonders die **Keimdrüsen** haben. Die Aviva-Methode kann helfen unseren Hormonhaushalt wieder in Ordnung zu bringen. Da die Hormondrüsen alle Vorgänge im Körper beeinflussen, fühlt man sich nach dem Üben kräftiger, lebensfroher und fitter.

Die Aviva-Methode kann auch helfen bei allen Störungen, die mit den Fortpflanzungsorganen bei Männern und Frauen im Zusammenhang stehen.

**Aviva Steiners Auffassung** war: „Jedes Medikament kann durch eine Körperübung ersetzt werden, doch kann eine Körperübung nicht durch ein Medikament ersetzt werden“. Sie spricht damit die **unendlich große in uns wohnende Heilkraft** an und ermutigt die Menschen ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Die Aviva-Übungen sind geeignet von der Jugend bis ins hohe Alter.

*Marita von Berghes, Dipl.Psych.*



ANZEIGE

### YOSHIKA URAJI

## Mediale Beratung

Sind Sie auf der Suche nach innerer Balance und der eigenen Bestimmung? Dann kann eine mediale Beratung Ihr Weg zu Weisheit, Selbstheilung und Lebensfreude sein. Als Praktizierende für Reconnective Healing® und spirituelles Jenseitsmedium biete ich Ihnen diese mediale Unterstützung an und kann Ihnen damit einen Zugang zu existenziellem Wissen eröffnen. Wir alle leben in aufregenden Zeiten voller Wandel und spüren den Wunsch nach Rückkehr zu einem Gleichgewicht auf allen Ebenen. Gemeinsam finden wir den Weg, der Ihnen bestimmt ist.

**Ich freue mich auf Sie!**

**YOSHIKA URAJI**  
Goethestraße 29H  
21218 Seevetal

Tel.: 0160 950 280 51  
E-Mail: [info@licht-liebe-heilung.de](mailto:info@licht-liebe-heilung.de)  
[www.licht-liebe-heilung.de](http://www.licht-liebe-heilung.de)



# For 4 Paws

Ganzheitliches Hundetraining  
Indoortraining in Hetlingen

## Jeannette Glatter

- 🐾 Erziehung
- 🐾 Trickschule
- 🐾 Reiki für Tiere
- 🐾 Physio & Gesundheitstraining



For4Paws 🐾 Hauptstraße 48 🐾 25491 Hetlingen 🐾 Mobil: 0172 / 1503929

Mail: [info@for4paws.de](mailto:info@for4paws.de) 🐾 Internet: [www.hundetrickschule.de](http://www.hundetrickschule.de)

*Surfe die Wellen Deines Lebens – wie ein Profi –  
mit Leichtigkeit, Eleganz und einem neuen Mindset.*

Erreiche emotionalen FRIEDEN  
MANIFESTIERE all Deine Wünsche  
Ermögliche Dir, immer FREI zu handeln  
**BEFREIE Dich von Deinen Verstrickungen!**

[www.practitioner4life.net](http://www.practitioner4life.net)

**ERKENNEN, AUFLÖSEN, NEU AUSRICHTEN** – Diese Schritte bilden die Basis all meiner Angebote.

**Emotionales Gepäck** kann sich hinderlich auf Deine Beziehungen, Deine Arbeit und auch auf das Verwirklichen Deiner Träume auswirken.

Der **EMOTION CODE & BODY CODE** eröffnen umfassende Möglichkeiten!  
Löse **pragmatisch, strukturiert** und **einfach**, negative Emotionen, Konditionierungen, emotionale Verletzungen... **nachhaltig** aus Deinem System.

Vorbei sind die Zeiten, in denen wir uns mit unseren Verstrickungen „arrangieren“ mussten, dass es lange dauerte, bis sich etwas löste oder wir es harmonisieren konnten.

**Bist Du bereit, Dein Leben in emotionaler Freiheit zu genießen?  
Schöpfer Deines Lebens zu sein? All Deine Wünsche & Träume zu manifestieren?**

Gerne stehe ich Dir für ein **unverbindliches Telefonat** zur Verfügung.  
Schreib mir einfach oder ruf an: [mail@practitioner4life.net](mailto:mail@practitioner4life.net), 0163- 682 83 97



# Shiatsu

*Gerade in dieser Zeit wird noch deutlicher, wie sehr der Mensch Berührung braucht. Dabei geht es nicht nur um ein physisches Empfinden, sondern um die Verbindung von so Vielem, was uns ausmacht. Körper, Geist, Emotionen, Seele.*

**W**örtlich übersetzt bedeutet Shiatsu (Ursprungsland ist Japan) Fingerdruck. Dahinter verbirgt sich aber sehr viel mehr als ein „Druck“ auf einen Punkt oder in einem Meridian-Verlauf. Die Theorien des Shiatsu wurzeln in der Traditionellen Chinesischen und japanischen Medizin, darf dabei auf Jahrtausende alte Beobachtungen und Erfahrungen zurückschauen und ist dabei so aktuell wie es nur geht.

Auf einem Futon/einer Matte behandelt der/die Shiatsu-PraktikerIn den/die KlientIn am bekleideten Körper, mit Handfläche, Fingern oder dem Ellenbogen. Durch achtsame Berührung in einem tiefen Kontakt, welche dem Körper und den Meridianen einen Impuls gibt um Blockaden zu lösen, werden die körpereigenen Kräfte wieder mobilisiert und die KlientInnen spüren sich wieder mehr im eigenen Körper. Manchmal ganz neu. Das trägt dazu bei, dass gesundheitliche Einschränkungen im Körper oder emotionalen Bereich sich ausbalancieren können, psychische Beschwerden in Verbindung mit dieser Körperarbeit neue Lösungswege finden.

Shiatsu ist für die Empfangenden eine Wohltat. Nach einer Shiatsu-Behandlung äußern



Bild: Adobe Stock

KlientInnen sehr häufig Sätze wie: „Ich fühle mich so entspannt wie lange nicht“ oder „Mein Körper fühlt sich viel leichter an“.

Shiatsu bietet durch die Entspannung und die Arbeit mit den Meridian-Energien die Möglichkeit, mit der eigenen Kraft in Kontakt zu kommen und aus dieser heraus handeln und empfinden zu können.

Von außen betrachtet sieht eine Shiatsu-Behandlung häufig sehr leicht, fließend und ruhig aus. Aus dieser Ruhe, aus dieser Kraft heraus, tankt unser System neue Energie. Eine Wohltat, die sowohl bei der Gesunderhaltung, der Regeneration und den eigenen Weg zur Entwicklung unterstützt. *Birte Ernestus-Holtkamp*

# SUSAN SCHULDТ



## RAUS AUS DER ERSCHÖPFUNG – REIN IN DIE KRAFT EINFACH mal EINFACH machen!

**Du bist in dieser schwierigen Zeit auf der Suche nach mehr Energie und Kraft zur Erholung von Kopf & Körper? Dir fehlt Leichtigkeit, Klarheit und Entscheidungskraft?**

Gemeinsam finden wir den neuen Weg zu deiner Veränderung, lösen Ängste, Blockaden und Depressionen, aktivieren deine Selbstheilungskräfte und Bewusstseinssebene für neue Impulse sowie ein stärkeres Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, wobei auch immer du Hilfe benötigst. Durch Kopf- und Körperprozesse sowie Hypnosetherapie können wir gemeinsam viel erreichen.



**Nutze jetzt deine Chance!**

Ich freue mich dich kennenzulernen.

### SUSAN SCHULDТ

**Praxis für energetische Körpertherapie und Hypnosetherapie**

Einzelsitzungen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

| 0174 – 390 34 24 | susan.schuldt@gmx.de | www.susanschuldt.com |

# Achtsam sein mit Hund

*Wer kennt sie nicht ... diese Tage, an denen scheinbar alles schief geht, wir nur achtlos von Termin zu Termin hetzen und selbst der Spaziergang mit unserem geliebten Hund nur ein weiterer Punkt auf einer langen To Do Liste ist. In Zeiten von überfüllten Terminplanern fällt es uns oft schwer, kurz inne zu halten und die wahren Schätze unseres Alltages zu sehen.*



**A**chtsamkeit ist die Kunst, mit allen Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen) Gedankenschleifen zu durchbrechen und das Leben in all seiner Fülle zu (er) leben.

Hunde, unsere vierbeinigen Begleiter, sind wahre Meister der Achtsamkeit und können uns mit ihrer natürlichen Weisheit und Unbeschwertheit helfen, einen anderen Blick im Alltag zu bekommen.

Eine wundervolle Idee für mehr Achtsamkeit mit unseren Hunden ist das Sammeln von „WAU“ Momenten.

Hier notieren wir schöne, wertvolle Erfahrungen mit unseren Hunden. Diese werden dann in einem Glücksglas oder einer Glückskiste gesammelt. Wenn Du möchtest, kannst Du auch ein Paar Lieblingsbilder von Deinem Hund dazulegen. Hier kann es ganz individuell sein, was genau eine solche Erinnerung ausmacht. Jeder sieht die Welt anders, setzt eigene Prioritäten. Eine freudige Begrüßung nach einem

langen Arbeitstag, ein gelungener Rückruf, ein tiefer Blick in die Augen oder einfach ein besonderer Augenblick der Ruhe und Nähe auf einem Spaziergang sind nur einige der wertvollen Geschenke, die wir täglich mit unseren Hunden auspacken dürfen.

Auch ein Paar bewusste Atemzüge oder die Berührung eines Baumes wirken oft Wunder und lassen uns im Augenblick ankommen. Unsere Hunde genießen diese Pausen sehr und lernen auch außerhalb des Hauses mit uns zusammen zu entspannen. Mit ein bisschen Übung wird es durch diese einfache Routine immer leichter werden, eine tiefe Verbundenheit mit dem Moment und mit unseren Hunden zu spüren.

Durch die gemeinsam verbrachten wertvollen Glücks- und Ruhemomente wird die Bindung zu unseren vierbeinigen Lieblingen gestärkt und es wächst eine vertrauensvolle Partnerschaft voller Verbundenheit und Harmonie. Für immer mehr „WAU“ Momente.

*Jeannette Glatter*



## Anne Hentschel

Naturheilpraxis Lichtkräuter

Ich arbeite gerne mit Menschen. Entdecke, was in ihnen steckt. Was sie davon abhält, ihr Potential zu leben. Mit sanften Berührungen finde ich heraus, was der Körper erzählen möchte mit seinen Symptomen. Und vielleicht, was die Seele dazu meint. In meiner Praxis direkt am Bahnhof Blankenese arbeite ich mit **Craniosacraler Therapie, Pflanzenheilkunde und Aromatherapie.**

Zu mir kommen Menschen mit Schmerzen, bei Erschöpfungszuständen, in der Schwangerschaft oder auch mit Babys – die viel weinen, Fehlhaltungen haben oder nicht richtig trinken können. Oder Menschen, die sich einfach etwas Gutes tun wollen und die Energiereserven auftanken, die Nerven stärken und die Abwehr steigern wollen.

In meinen Kursen geht es um Pflanzenheilkunde und Aromatherapie: In der **Wild- und Heilpflanzenausbildung** lernst Du Pflanzen intensiv kennen und stellst eigene Medizin daraus her. Der Jahreskurs findet jährlich ab April statt, der Intensivkurs ab August. Seit kurzem biete ich **Online-Kosmetik-Kurse** an – **Naturkosmetik** herstellen von Deiner Küche aus – wir machen Shampoo, Zahnpasta und Körpercreme – vielleicht sehen wir uns bald?



### Anne Hentschel

Erik-Blumenfeld-Platz 19 • 22587 Hamburg  
www.lichtkraeuter.de • 040 - 27 86 25 71

# CHI YOU – EIGENSHIATSU

24. – 25. April 2021 **ChiYou für einen gesunden Schlaf**

3.– 4. Juli 2021 **ChiYou für einen entspannten Rücken**

28.– 29. August 2021 **ChiYou für eine starke Mitte**

mit Antje Tittelmeier

**In diesen Seminaren werden die grundlegenden Techniken des „ChiYou“ Eigen-Shiatsu vermittelt.**

Zusammenhänge der 5 Elemente in Bezug auf die Meridiane und ihren Einfluss auf bestimmte Organe und Funktionskreise im Körper werden erklärt. Durch spezielle Dehnübungen und Eigen-Shiatsu können die Meridiane am eigenen Körper wahrgenommen und behandelt werden. Ziel ist es, die Lebensenergie ins Fließen zu bringen, Blockaden zu lösen oder Ungleichgewichte zu harmonisieren. Eigen-Shiatsu wirkt entspannend, vitalisierend und fördert Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.



Weitere Infos: [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de) | 040 4301885  
schule@fuer-shiatsu.de | Oelkersallee 33 | 22769 Hamburg

Dieser Kurs kann mit Hygiene-Maßnahmen,  
die wir den aktuellen Auflagen anpassen, stattfinden.



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

# Die Magie der 432 Hz Musik

**JA, es gibt unzählige Publikationen, Untersuchungen, Theorien, Fakten,  
... Man muss nur mal 432 bei Google eingeben.**

Im Grunde geht es um das Einstimmen einer gemeinsamen Schwingung/Tonhöhe, in der vornehmlich gemeinsam musiziert werden soll. Eine einheitliche Stimmung tönt vorteilhaft und angenehm.

Dieses „eingestrichene A“, der sog. Kammerton, ist seit 1939 auf 440 Hz festgelegt. Das geschah in London im Rahmen einer internationalen Konferenz. Im 16. Jahrhundert war man, im Bezug zu heute, ca. 4 Halbtöne tiefer. Zu Mozarts Zeiten lag man jedoch bei besagten 432 Hz für den Kammerton A. Da Musik zunehmend internationaler wurde, einigte man sich, im Rahmen des Friedensvertrages von Versailles, auf 435 Hz. Doch nicht alle Instrumente können problemlos auf Stimmungsänderungen reagieren! Speziell Holzbläser (u. a: Klarinetten) sind hier stark eingeschränkt. Der Ruf

nach 432 Hz Stimmung verstummte aber nie! Verdi, Pavarotti, Fischer-Dieskau und unzählige andere wurden und werden nicht müde immer wieder danach zu streben.

Die faszinierende Wirkung, die wesentlich intensivere Resonanz, die entsteht, wenn Musik in 432 statt 440 Hz erlebt wird, ist vielversprechend interessant. Durch die Herabsetzung um 8 Hz ist die Liebe, die Wärme, die Hingabe, die in der Musik liegt, fühlbarer. Ich bin überzeugt, die 432 Hz Stimmung spricht die ENERGETISCHE Ebene an.

Das Hören frequenzmäßig herabgesetzter Musik bewirkt ein sofortiges „Runterkommen“.

Es bleibt also zu konstatieren: Musik in 432 Hz hat eine deutlich beruhigende und tiefenentspannende Wirkung. Man hört nicht nur, man fühlt die Musik. Wissenschaftlich gibt es viele Untersuchungen, die das untersuchten und bestätigten.

Das A des Pythagoras, alte Klangschalen, Mozart, Verdi etc. nutzten diese Stimmung. 432 Hz resonieren mit dem menschlichen Herz, dem Gehirn und entsprechen den natürlichen Frequenzen der Natur! *Richard Rossbach*





## VOLLKOMMENES SEHEN ohne Brille und Operation!

### Sehtherapie mit natürlichen Methoden in Hamburg:

Infoabende, Einzelsitzungen, Tages- und Wochenendseminare

### Verbesserung der Sehkraft bei:

Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit und Astigmatismus

### Hilfe bei:

Trockenen Augen, Schielen, Grauem Star, Grünem Star, Makuladegeneration u.a.



Dipl. Psych. Marita von Berghes

Ordinger Weg 9 • 22609 Hamburg

Tel. 040 - 82 71 38 • E-Mail: marita@berghes.de

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



Fohat Engel-Energie (F.E.E.) e. V.

## Qualitätssicherung Spirituelles Heilen

Ausgebildete HeilerInnen der Heilerschule Paramita von Gabriële A. Franklin haben sich zu einem Netzwerk zusammengeschlossen, um die wundervolle Behandlungsform, das Heilen mit Fohat Engel-Energie bekannt zu machen.

Fohat Licht-Energie kann die Körperzellen von Menschen und Tieren wieder in einen gesunden Ur-Zustand versetzen, indem die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

### Wenn Sie diese lichtvolle Behandlung kennenlernen möchten,

wenden Sie sich gern an die Heilerin Ulrike Vogt, Grimmstraße 42, 22589 Hamburg, Telefon-Nr. 0176 801 064 05, die den Verein auf den Buddha & Balance-Messen präsentiert.

# Hypnosetherapie

***Viele Menschen stellen sich unter dem Begriff Hypnose eine Show-Präsentation vor, in der die Person Kontrolle über sich und das eigene Handeln verliert. Dies ist nicht zu verwechseln mit moderner Hypnosetherapie.***

**H**ypnose ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Techniken, Vorgehensweisen und Zuständen, die im weitesten Sinn Veränderungen und bestimmte Wahrnehmungen bei einem Klienten in Zusammenhang mit TRANCE hervorrufen sollen.

Es ist ein natürlicher Zustand der Entspannung und der Konzentration, bei der die Wahrnehmung geschärft wird. Hypnosetherapien können in Einzel- oder Gruppensitzungen sowohl bei Erwachsenen und Jugendlichen als auch Kindern eingesetzt werden.

Die moderne Hypnosetherapie arbeitet damit,

den Klienten positive Optionen zu vermitteln, welche in erster Linie das Ziel haben,

- den Klienten zu stabilisieren.
- vorhandene negative Impulse in seinem Inneren zu ersetzen.
- seinem Gehirn wieder Ruhe & Entlastung zu geben.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass die meisten Anwendungen schon ab einer leichten Trancetiefe erfolgreich sind. Die tatsächlich benötigte Trancetiefe und -art hängt stark von der gewünschten Anwendung ab.

---

# Energetische Körpertherapie

***Access Bars® und Reiki gehören zu den unterschiedlichen Anwendungsmethoden. Dies sind sehr nährnde Anwendungen für unseren Kopf, Körper und unser Sein. Energetische Körpertherapie fördert die Selbstheilungskräfte und führt u. a. zu:***

- Mehr Energie
- Verbesserung des eigenen Körpergefühls
- Entspannung
- Stärkung des Immunsystems
- Besserung der Schlafqualität
- Unterstützung bei Depressionen, körperlichen Symptomen und Ängsten
- Schmerzlinderung



Viele Klienten beschreiben nach der Sitzung ein Gefühl von mehr Energie, Klarheit und Leichtigkeit sowie eine herrliche innere Ruhe und Zufriedenheit. Energetische Körpertherapien unterstützen positive Veränderungsprozesse im Leben.

*Susan Schuldt*



GESUCHT:  
**MENSCHEN, DIE LUST AUF  
 VERÄNDERUNG HABEN**

### Seminare in 2021

12. + 13.06.2021 | WonderWoman - Entdecke die Wunderfrau in dir  
 31.07. + 01.08.21 | Einfach ICH sein - Wie geht das?  
 11. + 12.09.2021 | Liebe das, was du tust - Lebe deine Vision  
 12. - 14.11.2021 | Inneres Kind Retreat - Ein Weg zu echter Nähe  
 11.12.2021 | Soul Review - Dein seelenbewusster Jahresrückblick

siehe  
Seite 6

Unsere Vision ist, jeden an sein inneres Leuchten und sein wahrhaftiges Sein zu erinnern. So dass du aus deinem Herzen heraus selbstermächtigt, frei und glücklich leben kannst. Nach dem Motto: Manchmal ist man nur eine Entscheidung von einem komplett neuen Leben entfernt", kannst auch du dich jederzeit auf den Weg machen.

Seelenbewusst leben. Eben.



Meike Kinast & Annic-Barbara Fenske  
 post@seelenbewusstleben.de | 04192/5011362  
 www.seelenbewusstleben.de

# Gedanken

***Kennst Du das: „Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“ (Talmud)***

**V**erkürzt: „Achte auf Deine Gedanken (...) sie werden Dein Schicksal.“

Die Kraft der eigenen Gedanken zu unterschätzen, bedeutet die Kontrolle über das eigene Leben abzugeben. Provokant? Ja sicher – jedoch sehr wahr.

Gedanken bestimmen und beeinflussen, wie wir Dinge um uns herum wahrnehmen – bewerten – darauf reagieren. Sie färben unsere Brille mit der wir das Leben betrachten.

Wenn Du jetzt denkst, Du müsstest nur positiv denken, dann ändert sich alles, dann irrst

ANZEIGE



Entspannung & Stressmanagement  
für Kinder und Erwachsene

#### Mein Angebot:

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Klangentspannung
- Klangmassage
- Anti-Stress-Training
- Betriebliche Gesundheitsförderung



## Tief entspannen - innerhalb von Minuten

Mit der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training können Sie jederzeit in anspruchsvollen, stressenden Situationen des Alltags bewusst wieder die nötige Ruhe und Entspannung herbeiführen. Beide Methoden lassen sich für Jung & Alt leicht erlernen und setzen keinerlei Geschicklichkeit oder Vorkenntnisse voraus. Zudem sind es anerkannte Entspannungsverfahren, die zur Vorbeugung und Reduzierung von stressbedingten Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Verspannungen, Unruhe, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten unterstützend eingesetzt werden können. Probieren Sie es aus und finden Ihre Ruheinsel. Als Entspannungscoach und Klangtherapeutin freue ich mich, Sie in einem Kurs oder einer Schnupperstunde für Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder einer Klangentspannung begrüßen zu können. Die Einzel- und Gruppenkurse finden in HH-Altona, HH-Blankenese oder in den von Ihnen zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten statt. Informationen zu aktuellen Kursen erhalten Sie auf meiner Homepage.

[www.entspannungskurse-schwob.de](http://www.entspannungskurse-schwob.de)

Christiane Schwob NANE Entspannungskurse • Telefon: 0172 / 456 08 75

## DIE GEDRUCKTE MESSE

Du. So funktioniert das leider nicht. Unsere Gedankenwelt ist Teil unseres Unbewussten. Ein Psychologie-Professor hat einmal etwas flapsig formuliert: „Die Vorstellung des Menschen, er hätte eine komplett freie Selbstbestimmung ist in Wirklichkeit nur ein Marketing-Gag des Unbewussten“

Dein Unbewusstes steuert bis 98 % Deines Alltags, deshalb musst Du hier ansetzen, wenn Du eine Veränderung willst. Wichtig dabei ist, das nicht mit purer Willenskraft erzwingen zu wollen, denn das Unbewusste ist das Kind in uns – das reagiert nicht auf Zwang! Wenn der Wille mit dem Unbewussten kämpft, gewinnt immer das Unbewusste.

Was ist also zu tun? Es braucht Methoden und Hilfsmittel, die Dich in die Lage versetzen, die Kontrolle über Deine dominanten Gedanken zurück zu erlangen. Damit erlangst Du auch wieder die Kontrolle über Dein Leben.

Nutze dazu die Begleitung eines Coaches! Setze Deine Sprache bewusst ein! Streiche das Wort „aber“ aus Deinem Wortschatz, oder benutze es nur ganz bewusst. „Aber“ negiert das vorher gesagte – willst Du das wirklich? „Das hast Du ganz toll gemacht, aber...“ Wie fühlt sich dieser Satz für Dein Gegenüber an? Aua – das tat weh!

Übe Gedankenhygiene, kontrolliere Deine Gedanken auf Richtigkeit. Oft denken wir mit Superlativen wie „oft“ und „immer“. Stimmt das wirklich?

Stecke fünf Kaffeebohnen in Deine linke Hosentasche. Passiert Dir etwas Gutes, wandert eine Bohne in die rechte Tasche. Realisiere am Abend das Ergebnis und freue Dich!

*Volker Köhmann und Caroline Wunderlich*

[www.aumdevi-triyoga.de](http://www.aumdevi-triyoga.de)



# Seelenreise

auch online

**Shop**

[www.aumdevi-triyoga.de/  
AumDeviShop/](http://www.aumdevi-triyoga.de/AumDeviShop/)

**Seelenreisen**

[www.aumdevi-triyoga.de/  
theme/seelenreise.php](http://www.aumdevi-triyoga.de/theme/seelenreise.php)



## aum. devi

Julia von Windheim

TRIYOGAZENTRUM AM WALD



Tücher, Jacken und Mützen  
aus Yakwolle, selbst gefertigte  
Malas und Orgone, Klang-  
schalen, Yogautensilien, ayur-  
vedische Öle uvm.

# Yogische Numerologie

## Erkenne deinen Lebensweg

### Yogische Numerologie führt zu neuen Einsichten!

Yogische Numerologie ist eine Wissensbasis, die dem persönlichen Wachstum dient. Sie erklärt uns auf einfache und logische Weise unsere Verhaltensformen und Wesenszüge, sodass wir das Vertrauen in unsere Fähigkeiten stärken können. Sie zeigt uns, welche Gaben und welche Mission wir in unserem Leben haben.

### Basis und Durchführung

Die Basis ist das Geburtsdatum. Wir vereinbaren einen ca. 1-stündigen Beratungstermin. In der Zwischenzeit werte ich Ihre Numerologie aus. (Dauer ca. 2 Stunden = Gesamtaufwand 3 Stunden).

Die Beratung ist auch telefonisch, per Skype oder Zoom möglich.

Gebühr: **95 Euro**

Weitere Informationen auf meiner Webseite.

Beratung  
über Skype  
oder Zoom  
möglich

**Spirituelle Heilkunde · Besprechen  
Meditation · Yogische Numerologie**

**Barbara Teßmer**

Dorfstraße 19, 25489 Haselau

Tel.: 04122 – 817 22

E-Mail: [info@stille-und-glueck.de](mailto:info@stille-und-glueck.de)



[WWW.STILLE-UND-GLUECK.DE](http://WWW.STILLE-UND-GLUECK.DE)

Wende dich  
deiner inneren Quelle zu.  
Sei dir selbst nahe.



*Sich-selbst-lieben  
ist nicht etwas,  
das man macht.  
Es liebt einfach  
von selbst in uns.“*



Boris Lukács

# Die gedruckte Messe



**Willens-  
kraft**



**Wandlung**



**Mitgefühl**



**Mut**



**Hingabe**



**Einheit**

## Raum für Freude