

FORUM

Gesundheit Wachstum Lernen e.V.

Ausgabe 2012

Für Lüneburg und Umgebung

Entwicklungsförderung
Aus- und Weiterbildung

Naturheilkunde • Körper- und Psychotherapeutische Verfahren

Fitness • Wellness • Bewegung

Geistige und energetische Verfahren

Gesunde Ernährung

Natürlich Leben • Gesund Wohnen


Gesundheitswegweiser





Inhaltsverzeichnis


Vorwort 03


Mitgliederverzeichnis nach Verfahren:


 Naturheilkunde • Körper- und Psychotherapeutische Verfahren 04

 Fitness • Wellness • Bewegung 19

 Geistige und energetische Verfahren 26

 Entwicklungsförderung • Aus- und Weiterbildung 36

 Gesunde Ernährung 41

 Natürlich Leben • Gesund Wohnen 43

Anzeigen 46

Notizen 47

Mitgliederverzeichnis von A bis Z 50

Arbeitsgebiete und Methoden von A bis Z 51

Impressum 54

Mitgliedsantrag 55

Der Vorstand (v. l. n. r.):
Lutz Friedrich,
Mirja Robrahn,
Anja Zapke,
Nils Heidelberg,
Renate Fischer,
Verjun Thal und
René Werner



Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die Ausgabe des Gesundheitswegweisers 2012 für Lüneburg und Umgebung.

Bei all' den Reformen im Gesundheitswesen wird es zunehmend wichtiger, Selbstverantwortung zu übernehmen. Gesundheit und Lebensfreude sind ein hohes Gut, das es sich zu bewahren lohnt. Im Zentrum unserer Bemühungen steht der Patient mit seinem Bedürfnis nach Erhalt der Gesundheit und Heilung. Dabei steht das ganzheitlich ausgerichtete Denken stets im Vordergrund und wir bemühen uns, eine Offenheit zu bewahren für unterschiedliche Methoden, die zur Genesung beitragen können.

Und zu dieser Offenheit möchten wir Sie anregen. Offen zu sein für das, was Körper, Geist und Seele Ihnen mitteilen möchten und diese kleinen „Anzeiger“ im Alltag nicht zu ignorieren, weil dafür scheinbar gerade keine Zeit ist. Die eigenen

Bedürfnisse wahrzunehmen und sich selbst Fragen zu stellen, ist wichtig für das eigene Wohlergehen.

Unser großes Anliegen ist es, Ihnen mit einem breiten Spektrum an naturheilkundlichen und alternativen Therapiemethoden hilfreich zur Seite zu stehen und wir hoffen, Ihnen mit diesem Wegweiser einen kleinen Überblick zu geben, in welchen Bereichen Sie etwas für sich und Ihr Wohlbefinden tun können. Denn Gesundheit findet auf vielen Ebenen statt. Finden Sie mit unserer Unterstützung heraus, was Ihnen nachhaltig gut tut.

**„Viele Wege führen Dich dem Guten zu.
Die Wege sind da – gehen musst Du.“**

Es grüßt Sie herzlich
FORUM Gesundheit Wachstum Lernen e. V.

Anja Zapke
1. Vorsitzende



Walter Adamovicz

Naturheilpraxis Leben spüren
Lüneburger Straße 37
29549 Bad Bevensen
Tel.: 0 58 21 - 977 2121
www.adamovicz@memonpartner.com
www.naturheilpraxis-adamovicz.de

- Traditionelle Naturheilkunde
- Ganzheitliche Lösungen für Wasser, Luft, Erdstrahlen & E-Smog
- Testung von Lebensmittel und Produkte auf Ihre persönliche Verträglichkeit

Leben spüren - durch belastungsfreien Lebensraum

memon-Umwelttechnologie

Ohne den Erdmagnetismus und die kosmischen Strahlung würde es auf der Erde kein Leben geben. Die von der Sonne ausgehende Strahlung spielt dabei für alle Lebewesen eine ganz wesentliche Rolle. Diese natürlichen Mechanismen halten weitgehend schädliche Strahlung von außen von der Erde ab. Die natürlich vorkommende Elektrizität ist ein lebensnotwendiger Faktor für das Leben.

Im Gegensatz dazu steht die vom Menschen künstlich geschaffenen, unnatürlichen elektromagnetischen Felder. Die Technisierung unserer zivilisierten Welt ist der unberechenbarste, größte globale Eingriff in all unsere natürlichen, lebenssteuernden, menschlichen Abläufen.

Dieser Elektrosmog ist naturfremd und gibt ständig pathogene (krankmachende) Informationen an das Umfeld ab. Dies schlägt sich nieder in den Bereichen unseres Lebens: Wohnraum, Arbeitsplatz, Handy-telefonie, Autofahren und nicht zuletzt am Wasser, das wir trinken.

Mit der memon-Umwelttechnologie werden diese pathogene Informationen durch das physikalische Gesetz der Interferenz, gelöscht und in den Bereich unseres natürlichen Lichtspektrums gebracht.

Diese neue Lebenssituation nimmt den Stress aus unserem Körper und wir können wieder frei und unbeschwert durchatmen.



memon
MEMON-UMWELTECHNOLOGIE

**Die ganzheitliche
Lösung für Wasser, Luft,
Erdstrahlen & E-Smog**

Walter Adamovicz Heilpraktiker
Selbständiger memon® Berater
Lüneburger Str. 37
29549 Bad Bevensen
Tel.: 05821-477711

**Beratung & Information zu
Wasser, Schlafplatz, Feinstaub,
E-Smog, Erdstrahlen, Schadstoffen**

adamovicz@memonpartner.com
www.adamovicz.memonpartner.com



Ulrike Conrad

Gesundheits- und Therapiezentrum
An der Aue 7
29549 Bad Bevensen
Tel.: 0 58 28 - 55 69 71
Tel.: 0 151 - 58 13 17 77
E-Mail: ulrikeconrad@arcor.de

- Kinesiologie
- Reiki
- Bachblütentherapie
- Edelsteintherapie
- Darmsymbiose
- Prüfungsvorbereitung für Heilpraktiker

Kinesiologie - Heilpraktikerausbildung

Prüfungsvorbereitung für Heilpraktiker

- 2 1/2-jähriger Grundkurs
- Wiederholungs- und Intensivkurse
- Unterricht in Kleingruppen oder Einzelunterricht



Die Arbeit in Kleingruppen oder einzeln ermöglicht ein individuelles Lernen, dem jeweiligen Wissensstand und Lerntempo der zukünftigen Heilpraktiker angepasst.

Unterstützt wird der Unterricht von Ärzten in praktischen Übungen.

Kinesiologie nach Dr. Scott

Durch Muskeltest und Berühren oder sanftes Beklopfen von Akupunkturpunkten werden Energieblockaden gelöst und Heilungsprozesse beschleunigt.

Hilfreich ist die Methode zum Beispiel bei:

- Allergien/Unverträglichkeiten
- Lebenskrisen, Angstzuständen, in depressiven Phasen
- Stress, Prüfungsangst
- Problemen mit Narben
- Hormonellen Umstellungsphasen

Zudem können Heilmittel auf ihre Verträglichkeit getestet werden, bzw. verträglicher gemacht werden.





Petra Stefan-Gritsch

Heilpraktikerin, Ernährungsmedizinische
Beraterin, Diätassistentin
Klusfeld 2
29553 Bienenbüttel
Tel.: 0 58 23 - 95 20 55
E-Mail: petra.stefan-gritsch@alice-dsl.net

- Klassische Homöopathie SHZ
zertifiziert
- Phytotherapie
- Ernährungsberatung

Klassische Homöopathie

Klassische Homöopathie

Die Homöopathie ist eine Heilmethode, die der Arzt Samuel Hahnemann vor etwa 200 Jahren entwickelt hat. Durch die homöopathische Behandlung wird ein Heilungsimpuls gesetzt, der es dem Körper ermöglicht die Krankheitsursache zu überwinden und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Im Gegensatz zur Allopathie werden nur kleinste Heilmittelmengen eingesetzt. Diese wirken nicht chemisch, sondern nach dem Prinzip-Ähnliches wird durch Ähnliches- geheilt, und darüber hinaus wirken sie sehr individuell. Deshalb können homöopathische Heilmittel auch nur in Ausnahmefällen Krankheitsbildern zugeordnet werden.

Die Grundlage zur Auffindung des passenden homöopathischen Einzelmittels bei chronischen Krankheiten ist ein ca. 11/2 stündiges Gespräch zwischen Patient | in und Therapeut | in.

Phytotherapie

Die Pflanzenheilkunde gehört ebenso wie die Homöopathie zu den sogenannten sanften Heilmethoden, deren Wirksamkeit aber dennoch unbestritten ist. Schon zu allen Zeiten hat der Mensch die Bedeutung der Heilpflanzen für die Gesundheit erkannt. Durch die naturgemäße Behandlung sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden, ohne dass eine Unterdrückung der Symptome stattfindet. So ist die Genesung dauerhaft.

Ernährungsberatung

Eine gesunde vollwertige Ernährung ist die Grundlage jeglichen Wohlbefindens und dauerhafter Gesundheit. Und dies bei gleichzeitiger Freude und Genuss beim Essen. Das sanfte Verändern von Ernährungsgewohnheiten kann bei vielen Beschwerden bereits allein hilfreich sein.

Einige Krankheiten dagegen erfordern ein spezielles Wissen über die Zusammensetzung der Ernährung, damit die Nahrungsmittel zielgerichtet ausgewählt werden können und andererseits keine Mangelerscheinungen zu befürchten sind.

Hilfe und Ernährungsberatung kann ich anbieten bei:

- allergiegefährdeten Säuglingen und Kleinkindern
- Schwangeren
- Diabetes mellitus Typ I und Typ II
- Gicht
- erhöhten Blutfettwerten und Übergewicht (u.a. durch Erstellen von individuellen Ernährungsplänen)



Karen Fengler

Bewusster Leben Praxis in
Barnstedt, Lüneburg und mobil
Tel.: 0 4134 - 900 92 58
E-Mail: info@karenfengler.de
www.karenfengler.de

- Bewusstseins-Erweiterung
- Lomi Lomi Nui Heilmassage
- Potenzialentfaltung
- Lösungen für Beziehungen
- Intuitive Meditation, Heiltönen
- Einzelberatung, Workshops

Bewusster Leben - Lebensvitalität und Freude steigern

Beginnen Sie bei sich selbst!

Sie haben in jedem Moment die Wahl, auch wenn es sich oft gar nicht so anfühlt. Lernen Sie Ihr Leben in die Hand zu nehmen und es so zu gestalten, wie es sich für Sie gut und beschwingt anfühlt.

Der Schlüssel zu Ihrem Glück liegt in Ihnen, denn nur Sie können Ihren ganz persönlichen Seelenweg beschreiten. Hören Sie auf „im Außen - also bei anderen Menschen“ zu schauen, und sich zu vergleichen. Beginnen Sie Ihre Wahrnehmung nach Innen zu sich selbst auszurichten und erkennen Sie Ihre Bedürfnisse. So können Sie üben für sich selbst zu sorgen, um sich dann in allen Beziehungen „satt“ und glücklich zu fühlen.

Erfahren Sie step by step wie Sie sanft und effektiv alte Verletzungen und Verhaltensweisen heilen können. Erleben Sie, wie Sie mehr und mehr Ihrer inneren göttlichen Führung folgen können. Bedenken Sie dabei, das Körper, Geist und Seele Aufmerksamkeit von Ihnen benötigen und üben Sie sich darin, die Balance zu managen.

Die **Lomi Lomi Nui** ist eine wunderschöne hawaiianische Heilmassage. Ich verstehe sie als eine Symbiose aus Massage, Tanz & Gesang, Bewusstseins- und Körperarbeit, die von den Säulen der Achtsamkeit, Hingabe, Freude und Liebe getragen ist.

Fühlen Sie sich ausgelaugt oder müde? Oder ist es für Sie an der Zeit, sich an einen Ort der Oase, der Klärung und Neuausrichtung zu begeben?

Die Lomi Lomi Nui wird Sie zutiefst entspannen, auf Körper- und Seelenebene ganzheitlich sättigen und vitalisieren.

Gönnen Sie sich eine 90 minütige Auszeit für Wellness in Form dieser Ganzkörpermassage, die mit warmen Öl, dynamischen und ruhigen Bewegungen sowie druckvollen und sanften Griffen in respektvoller Atmosphäre gegeben wird.

Weitere Infos erschnuppern Sie gern unter www.karenfengler.de





Britta Feuerbach

Praxis für Physiotherapie & Osteopathie
Gravenhorststr. 25
21335 Lüneburg
Tel.: 0 4131 - 26 75 95
feuerbach@lueneburg-osteopathie.de
www.lueneburg-osteopathie.de

- Osteopathie
- Physiotherapie
- Heilpraktikerin



Sabine Hoppe

Praxis für Osteopathie
Hauptstr. 12
21406 Barnstedt
Tel.: 0 41 34 - 90 01 85
www.osteopathie-lueneburg.de

- Osteopathie
- Heilpraktikerin

Osteopathie

Die Osteopathie ist eine manuelle Therapieform. Sie geht von einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen aus und richtet sich auf die selbstheilenden Kräfte des Organismus. Zur Ganzheitlichkeit des Körpers gehören im Sinne der Osteopathie folgende Bereiche:

- der Bewegungsapparat: Gelenke, Muskeln, Knochen und Bänder
- die inneren Organe
- das cranio-sacrale System: es besteht aus der Verbindung Kopf und Kreuzbein die Beweglichkeit der Schädelknochen und des Kreuzbeins beeinflussen das gesamte Nervensystem und Hormonsystem

Diese Bereiche beeinflussen sich gegenseitig. Der menschliche Organismus ist gesund, wenn sie ohne Einschränkung funktionieren. Die Beweglichkeit des Organismus ist eine der wichtigsten Grundlagen des Lebens. Hierbei geht es um die Bewegung der Gelenke sowie um die eigene rhythmische Bewegung jeder Körperstruktur und jedes Organes.

Eine Einschränkung der Beweglichkeit in einzelnen Körperstrukturen wirkt sich auf deren Funktion und somit auf den gesamten Organismus aus. Mögliche Ursachen hierfür sind kleinere oder größere Unfälle, Operationen, Infektionen, emotionaler Stress, einseitige körperliche Belastung, etc..

Durch die Behandlung wird der Körper des Menschen in die Lage versetzt, sich selbst wieder auf natürliche Art und Weise ins Gleichgewicht zu bringen.

Anwendungsbereiche:

- z. B. Unfallfolgen, Schleudertrauma
- Magen-Darm-Störungen, Sodbrennen
- Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden
- Kopfschmerzen, Migräne
- Kiefergelenksprobleme, Schwindel
- Geburtstraumatische Probleme
- Schreikinder etc.



Birgit Holzer

Praxis für ganzheitliche Körperarbeit
Psychotherapie (HPG)
Entspannungspädagogik
Tel.: 04 13 7 - 83 89 45
Mobil: 01 51 - 56 53 96 77
birgitholzer.contact@googlemail.com

- Fußanalyse und Körperarbeit nach der Grinberg Methode®
- Psychotherapie (HPG)
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Fußreflexzonen-therapie

Ganzheitliche Körperarbeit

... den Körper als Lehrer entdecken ...

Ganzheitliche Körperarbeit basiert auf dem Wunsch des Menschen zu lernen, sich zu erkennen und entwickeln zu dürfen. Als Lernmethode richtet sie sich an Menschen, die einen Weg suchen, selbstverantwortlich für ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht zu sorgen. Im Körper aufmerksam, können wir direkt und unkompliziert die Botschaften und Bedürfnisse unseres Körpers wahrnehmen.

... der Körper spiegelt alles Erlebte, alles Unbewusste wider ...

Chronische Beschwerden, Stress und Anspannung, Schmerzen, innere Unruhe, Ängste, Unzufriedenheit, mangelnde Vitalität und Lebensfreude sind nur einige von Symptomen, die ein Ungleichgewicht im Körper anzeigen. Sie sind aber auch direkte Aufforderung und Chance, sich und seinem Körper wieder näher zu kommen.

... alle Anteile in uns wahrnehmen, achten und respektieren ...

Wir beginnen mit einer Fußanalyse. Über Berührung, Bewegung und Gespräch entdecken wir die automatischen, unbewussten Abläufe von chronischen Befindlichkeitsstörungen in der Körperhaltung, in dem Ausdruck unserer Emotionen, in unseren Gedanken und Schlußfolgerungen.

... die natürliche Intelligenz des Körpers nutzen ...

Im individuellen Lernprozess erlauben wir die Fähigkeit des Körpers zu Ausgleich und Selbstheilung. Wir entwickeln eine neue, natürliche Form des Lernens. Ziel ist es, den Ablauf wiederkehrender Verhaltensmuster und Lebenssituationen wahrzunehmen, diese zu beenden und somit persönliche Entwicklung und Lebensfreude zu fördern.

... den Körper beseelen, die Seele verkörpern ...

Im Körper bewusst sein ermöglicht ein tiefes Erfahren der inneren Wirklichkeit.

*„In jedem lebt ein Bild des,
der er werden soll;
solange er dies nicht ist,
ist nicht sein Frieden voll.“*

(Angelus Silesius)



Gertrud Krause-Traudes, M.A.

Geprüfte Astrologin (DAV)
Töbingstr. 54 • 21339 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 - 799 58 96,
Mobil: 0 151 - 148 535 89
E-Mail: Gertrud.Krause-Traudes@gmx.de
www.astrostudio-lueneburg.de

- Astrolog. Beratung zu Lebenssituation, Partnerschaft, Kinder, Berufswahl
- Kurse, und Vorträge
- Humanistische Gesprächs- und Gestalttherapie

Beratung und Begleitung/Coaching

Astrologie ermöglicht es uns, komplexe Realitäten zu erfassen und zu erklären, die Sinnhaftigkeit von Lebenssituationen und Beziehungen zu verstehen, zu erkennen, welches die besten Handlungsmöglichkeiten sind.

Es geht zum Beispiel um folgende Fragen:

Wer bin ich?

Im Geburtshoroskop erkennen wir, wo Stärken und Aufgaben eines Menschen liegen, dies gilt für die grundsätzlichen Veranlagungen genauso wie z. B. für die berufliche Eignung.

Was soll ich tun?

Welches ist der Sinn bestimmter Situationen, die für uns eine Herausforderung darstellen? Mit Hilfe der Astrologie finden sich klare Antworten hierauf, aus denen sich dann die besten Handlungsmöglichkeiten entwickeln lassen.

Wie kann ich meine Partnerschaft fördern?

Keine Partnerschaft kommt „grundlos“ zustande und jede ist immer auch eine Herausforderung. Die Astrologie hilft uns, Klarheit über die Gründe einer Begegnung zu gewinnen und uns damit die Möglichkeit eines verständnisvollen und angemessenen Verhaltens zu eröffnen.

Wie kommt mein Kind auf den rechten Weg?

Die Astrologie zeigt uns, mit welcher Veranlagung ein uns anvertrautes Kind zur Welt

kommt und wie wir es bei seiner Entwicklung unterstützen können.

Begleitung und Vertiefung – Humanistische Gesprächs- und Gestalttherapie

Möchten Sie eine Frage vertiefen? Wünschen Sie Begleitung in einer Lebenskrise? Möchten Sie einfach ein Thema bearbeiten? Ich biete Ihnen Raum und Zeit an, diesen Wünschen im Verfahren der Humanistischen Gesprächs- und Gestalttherapie zu entsprechen.

Die gesprächs- und gestalttherapeutische Arbeit biete ich auch unabhängig von einer astrologischen Beratung an.

Kommen wir ins Gespräch!



Birgit Rinke

Heilpraktikerin
Schießgrabenstr. 2 • 21335 Lüneburg
Bergstr. 8 • 21218 Seevetal
Tel.: 0 41 05 - 58 07 18
E-Mail: birgit.rinke@t-online.de
www.birgit-rinke.de

- Klassische Homöopathie
- Lösungsfokussierte Kurztherapie
- Glücksberatung
- Innere Reisen
- Freie Systemische Aufstellungen
- Vorträge, Seminare und Beratung zum Enneagramm und zum Spiegelgesetz

Heilung als Bewusstseins-Prozess



„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Christian Morgenstern

Die homöopathische und therapeutische Behandlung verstehe ich als Prozess, der zu mehr Bewusstheit und Selbsterkenntnis führen kann und dadurch zu ganzheitlicher Gesundheit.

Krankheit ist kein Zufall

Symptome sind Zeichen der Seele, die wahrgenommen werden wollen. Sie weisen in ihrer eigenen Sprache auf ein Thema hin, das uns bisher nicht bewusst ist. Deshalb hat es wenig Sinn, nur die körperlichen Symptome zu bekämpfen

In meiner Beratung und meinen Kursen helfe ich Ihnen, die Botschaften Ihrer Krankheits-Symptome zu entschlüsseln. Mit Hilfe des Spiegelgesetzes und systemischer Aufstellungen z. B. können negative Überzeugungen erkannt und aufgelöst werden.

Als Klassische Homöopathin schenke ich der persönlichen Geschichte meiner Patienten viel

Beachtung, denn es gibt kein homöopathisches Mittel für eine bestimmte Krankheit, sondern für den Menschen, der darunter leidet.

Das homöopathische Konstitutionsmittel setzt an der Krankheitsursache an und aktiviert unsere Selbstheilungskraft sanft und nachhaltig.

Heilung ist ein Entwicklungsprozess, der am besten in liebevoller Annahme gedeiht. Alle Elemente meiner Therapie, Beratung und Kurse sind darauf ausgerichtet.





Mirja Robrahn

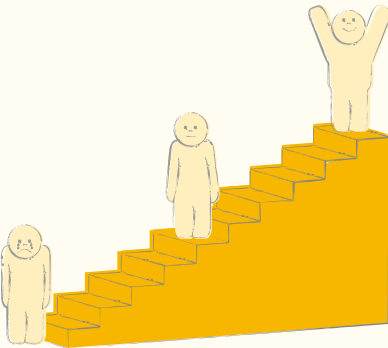
Körper- und Gesprächstherapeutin (HPG)
Am Werder 15 • 21335 Lüneburg
An der Aue 7 • 29549 Bad Bevensen
Tel.: 0 4131 - 24 61 41
E-Mail: mr@idunn-institut.de
www.idunn-institut.de

- Lösungsfokussierte Gesprächstherapie und Beratung
- Joint Release
- Dorn-Therapie
- Tiefe Bindegewebstherapie
- Blutegeltherapie
- Eigenblutbehandlung

Praxis für Körper- und Gesprächstherapie (HPG)

Lösungsfokussierte Gesprächstherapie und Beratung

Im Fokus des Gesprächs steht die Frage, durch welche kleinen oder größeren Schritte ein gewünschtes Ziel erreichbar wird. Orientiert an den eigenen Ressourcen werden im gemeinsamen Gespräch vorhandene Kompetenzen (wieder)entdeckt oder ganz neue Perspektiven entwickelt. Es wird ein genauer Ausblick formuliert, was zukünftig wünschenswert und vorstellbar ist. Mit dieser Hilfe werden Lösungsmöglichkeiten konkret wahrgenommen, in den Alltag eingebaut und so erlebbar gemacht.



Körpertherapie

Dorn-Therapie (neue Haltung) ist eine korrigierende Wirbel- und Gelenkbehandlung, bei der Blockaden und Fehlstellungen durch sanften Druck aus der Bewegung heraus wieder in die richtige Position gelenkt werden.

Joint Release (neues Empfinden) ist eine sanfte Therapiemethode, die dem Körper eine Erfahrung von neuen Haltungs- und Bewegungsmustern anbietet. Die Anwendung dieser Methode wird von der Absicht getragen, schmerz- und anstrengungslose Empfindungen im Gewebe und somit auch im Nervensystem entstehen zu lassen. Das Ziel ist es, gespeicherte Spannungsmuster aufzulösen und durch neue Erfahrungen von freier Beweglichkeit zu ersetzen. Charakteristisch für die Therapie ist eine sanfte, passiv schwingende Mobilisierung der Gelenke innerhalb des eigenen schmerzfreien Bewegungsspielraums. Gerade diese Sanftheit ebnet den Raum für Veränderungsphysik und psychisch.

Tiefe Bindegewebstherapie (neue Balance)

ermöglicht das Auflösen verspannter und verkürzter Gewebemuster. Durch einfühlsamen und präzisen Druck werden muskuläre Spannungsfelder gezielt und dauerhaft gelöst. Die Körperstruktur wird wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Alle meine Verfahren stehen für sich, doch gerade die Kombination einzelner Elemente machen sie für mich unschätzbar wertvoll und auf eine Weise einsetzbar, die mich an einen „Werkzeugkasten“ erinnert. Man braucht nicht immer alles zu benutzen, aber man kann darin finden, was man gerade wirklich benötigt. Im Gespräch ebenso wie in der Körperarbeit.



Andreas Rohde

Vitametikpraxis®

Horster Landstraße 178

21220 Seevetal-Horst

Tel.: 0 41 05 - 69 21 39

E-Mail: info@vitametik-rohde.de

www.vitametik-rohde.de

- Vitametik® - Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem

Vitametik

Es beginnt meistens mit Stress, dann kommen Verspannungen hinzu. Dadurch entsteht oft eine Fehlhaltung, da der Körper diese Verspannung meistens mit einer Gegenanspannung ausgleicht. Solch eine Fehlhaltung kann einen Beckenschiefstand, einen Hexenschuss, Kopfschmerzen oder sogar einen Bandscheibenvorfall bewirken.

Beugen Sie diesen Beschwerden mit Vitametik®-Anwendungen vor, so dass es erst gar nicht so schlimm wird oder unterstützen Sie Ihre Selbstheilungskräfte, damit wieder alles ins rechte Lot kommt.

Die Vitametik® wird bei allen stress- bzw. verspannungsbedingten Beschwerden des Nackens, Rückens und des Bewegungsapparates eingesetzt, wie zum Beispiel:

- Nackenverspannungen
- Schulter-| Armbeschwerden
- Rückenprobleme
- Hexenschuss
- Bandscheibenvorfall
- Beinlängendifferenz, Beckenschiefstand
- Kopfschmerzen und Migräne, denn Auslöser sind oft Stress und Verspannungen,
- Schwindel, sofern er durch Verspannungen und Fehlhaltungen ausgelöst wurde
- Tinnitus:
Sind die Nerven durch angespannte Muskeln gedrückt, werden unter Umständen Informa-

tionen nicht richtig weiter geleitet. Dies kann auch einen Tinnitus auslösen.

- Knie- oder Hüftprobleme, da sie oft durch Fehlhaltungen, Stürze oder Unfälle entstehen.

Vitametik® unterstützt Ihre Selbstheilungskräfte unter anderem auch bei folgenden organisch und psychosomatisch bedingten Beschwerden, indem sie die verspannten Muskeln entspannt und dadurch die Nervenimpulse wieder ungehindert fließen:

- Vegetative Störungen, wie: Magen-| Darmbeschwerden, nervöse Herzbeschwerden,
- Bluthochdruck

Auch hier können Stress und Verspannungen die tiefere Ursache sein. Nerven die durch angespannte Muskeln gedrückt sind, können die Informationen zwischen den Zellen und dem Gehirn nicht mehr richtig weiterleiten. Es kommt zu Beschwerden. Ein entspannter Körper kann sich besser regenerieren. Deshalb ist es bei vielen körperlichen und psychischen Dysfunktionen empfehlenswert, die Selbstheilungskräfte durch die Vitametik® zu unterstützen.

Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu laufenden Behandlungen. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinaus geschoben oder unterlassen werden.



Antje Rößner

Privaroma-Aromapflegerin
Gesundheits- & Krankenpflegerin
Aroma- & Gesundheitspraktikerin (BFG)
21335 Lüneburg
Tel.: 0 41 31- 75 71 725
www.privaroma.de

- Aroma- & Gesundheitspraktik
- Aromapflege
- Hospizbegleitung
- Gesundheitsberatung
- Private Pflege für Kinder und Erwachsene

Genießen & gesund bleiben durch Aromamassagen

Aromapraktik

Die Aromapraktik/-pflege ist ein ganzheitliches Konzept, da sie den Menschen als Einheit von Körper, Geist & Seele betrachtet. Diese Grundlage stellt die Basis meiner Arbeit dar.

Ätherische Öle sind ein Produkt der Natur und nehmen auf ganz subtile Weise, sowohl auf physischer, als auch auf psychischer Ebene Einfluss. Allein ein ätherisches Öl besitzt eine Vielzahl an Einzelkomponenten. Dadurch ergibt sich eine facettenreiche Wirkungsweise.

vitalisierend, geben ein mehr an Kraft, regen die Selbstregulationskräfte an und pflegen zudem die Körperregionen, welche mittels ätherischer Öle sanft massiert werden.

Aufgrund der verbesserten Durchblutung werden die Organe mit mehr Sauerstoff & Nährstoffen versorgt, Gift & Schlackenstoffe abtransportiert & körpereigene Botenstoffe ausgeschüttet, die Sie entspannt und gelassener werden lassen.

genießen - entspannen - gesund bleiben

Im Rahmen meiner Arbeit als Aroma- & Gesundheitspraktikerin kann ich Sie, auch in besonderen Lebensphasen, ein Stück Ihres Weges begleiten.



Das Prinzip der Aromapraktik besteht aus ungeteilter Aufmerksamkeit, Zuwendung, Berührung (sanfte, fachkundige Massagetechniken) und dem Einsatz ätherischer Öle.

Aromamassage

Aromamassagen (Teil- oder Ganzkörpermassagen) fördern das Wohlbefinden & die Gesundheit, sie steigern die Lebensqualität, wirken



Sylvia Scholz

Theatertherapeutin
Gesundheitsberaterin
An der Aue 7 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: 05 821 - 43 118
E-Mail: info@theaterpraxis.com
www.theaterpraxis.com

- systemorientierte Theatertherapie
- Einzel und Gruppe für jedes Alter
- Paarberatung
- Workshops
- Gesundheitsberatung

Systemorientierte Theatertherapie

*„Der Mensch ist am wenigsten er selbst,
wenn er über sich spricht.
Gib ihm eine Maske,
und er wird dir die Wahrheit über sich sagen.“*
Oscar Wilde

Anwendbar ist Theatertherapie für alle Bereiche des Lebens, und zwar ohne schauspielerisches Talent oder ähnlich gelagerten Ambitionen. Der spielerische, handlungs- und körperorientierte Ansatz und die Betonung des Erlebens und des Ausdrucks erschließen neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten.

Die Arbeit mit Theatermethoden ermöglicht Zugang zu Emotionen, die weit über die verbale Ebene hinausgehen, und kann dank ihrer künstlerischen, gestalterischen Form (sog. „ästhetische Distanz“) einen hohen Grad an Schutz bieten.

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“
(F.Schiller)

Genau genommen spielt der Mensch immer irgendeine Rolle. Sie sind zum einen Tochter oder Sohn, vielleicht Elternteil, Angestellter oder Chef. Das Rollenrepertoire jedes Menschen ist so unglaublich vielfältig und gleichzeitig um viele andere Rollen erweiterbar. Kinder spielen, ohne darüber nachzudenken, Erlebtes nach oder „so tun, als ob“, als wären sie Prinz/Prinzessin, Lehrer/in oder Mutter/Vater.

Erwachsene sind sich ihres Rollenrepertoires, und wie sie die Rollen ausfüllen, oft nicht bewusst. Wenn sie dann an Theater denken, sagen sie häufig: „Das könnte ich nicht.“ Hier sei gesagt, werden sie sich mutig ihrer persönlichen Rollen bewusst und entdecken Sie eine Lust auf neue, andere Rollen, die Sie bereits in sich tragen!



Sylvia Scholz
Theaterpraxis



Hanna Schütz

Idunn-Institut
Am Werder 15
21335 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 - 70 73 54
E-Mail: mail@hanna-schuetz.de
www.hanna-schuetz.de

- Körperorientierte Psychotherapie
- ROMPC®-Behandlung
- ROMPC®-Ausbildung
- Integrative Systemaufstellungen
- Paartherapie

Stress und Trauma lösen mit ROMPC®



ROMPC® ist ein innovatives Beratungs- und Behandlungsverfahren zum Lösen von Stress-, Trauma-, Lern- und Erfolgsblockaden. Auf Grundlage aktueller neurobiologischer Erkenntnisse werden Entkoppelungstechniken wie:

- Klopfen ausgewählter Meridian-Punkte (Meridian-Tapping)
- induzierte Augenbewegungen
- atemtherapeutische Interventionen
- hypnotherapeutische Affirmationstechniken
- körpereigene Entkoppelungsverstärker und
- heilsame Beziehungserfahrungen

genutzt, um innere Blockaden zu lösen und Abstand zu belastenden Erfahrungen zu gewinnen. Entwicklungs- und Lernprozesse können so effektiv unterstützt und optimiert werden.

Dieses Verfahren - integriert in meine vielfältigen anderen Methoden - lässt Therapien leichter, kürzer und effektiver werden. Manchmal reichen wenige Sitzungen, um das Leben wieder leichter und beschwingter werden zu lassen.

Es findet in vielen Bereichen Anwendung:

- zur Stressreduktion
- in der Traumatherapie
- zur Behandlung von Ängsten und Phobien
- im Coaching, z.B. bei Erfolgsblockaden
- in der Paartherapie
- in der Aufstellungsarbeit

idunn-institut
naturheilkunde • psychotherapie • selbstentwicklung



Bernd Soetebier

Heilpraktiker
 Westergellerser Weg 3
 21394 Südergellersen
 Tel.: 0 4135 - 80 79 37
 E-Mail: info@naturheilpraxis-soetebier.de
 www.heilpraktiker-soetebier.de

- Bioresonanz-Verfahren
 Analyse und Therapie
 (Schwingungsmedizin)
- Ernährungs-Beratung
- Bewährte Naturheilverfahren
- Elektro-Smog-Messung

Bioresonanz-Analyse

Das Bioresonanzverfahren nach Paul Schmidt ermöglicht es Ärzten und Heilpraktikern, die Krankheits-Ursachen zu finden und zu behandeln.



Diese Behandlungsform ist auch zur Vorsorge geeignet. Bevor die Krankheit auf der Körperebene feststellbar ist, liegt ein bioenergetisches Defizit in dem Organ vor. Dies könnte rechtzeitig mit geringem Aufwand geändert werden, um die Krankheit zu bekämpfen und die Gesundheit zurückzugewinnen.

Ernährungsberatung - Der Darm ist die Wurzel unseres Körpers.

Alles was wir an Nahrung zu uns nehmen, wandert durch den Verdauungskanal. Die Aufnahme von wertvollen Inhaltsstoffen aus den Lebensmitteln findet hier statt. Funktioniert das, betreiben Sie gesundes Altern - „Pro Aging“. Mit Wohlempfinden von innen heraus.

Die **Breuß-Massage** wird auch „Bandscheibenmassage“ genannt. Die Massage der Muskulatur im Wirbelsäulenbereich ist ein Schlüssel zur Lösung vieler Probleme im Bewegungsapparat. Sie hilft auch den unterversorgten Bandscheiben zur Regeneration.

In der **Blutegeltherapie** nutzt man die blutverdünnende, gefäßerweiternde und entzündungshemmende Wirkung. Deshalb wird er sie u.a. bei Arthrose, Arthritis, Krampfadern, Migräne, Muskelschmerzen, Tinnitus, Thrombosen und Wadenkrämpfen eingesetzt.





Anja Zapke

Heilpraktikerin
Kefersteinstr. 16
21335 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 - 77 80 702
E-Mail: mensch@anja-zapke.de
www.anja-zapke.de

- Traditionelle Chinesische Medizin
- Akupunktur | Moxa
- Schröpfkopfmassagen
- Ernährungsberatung
- Gewichtsregulierung | Stoffwechselstärkung
- metabolic balance®
- Raucherentwöhnung | Nichtrauchererspritze

Der Mensch im Mittelpunkt

Wer ständig
GLÜCKLICH
sein will,
muss sich oft verändern.
Konfuzius

Traditionelle Chinesische Medizin

ist eine über 2000 Jahre alte Heilkunst. Im Mittelpunkt der chinesischen Medizin steht die ganzheitliche Auffassung vom Menschen, die darauf basiert, dass sowohl der menschliche Organismus als auch die Beziehung zwischen Mensch und Natur eine harmonische Einheit bilden. Die chinesische Medizin unterstützt mittels ihrer Therapieformen die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers, indem sie sein Gleichgewicht von Yin und Yang und den harmonischen Fluss der Lebensenergie Qi fördert.

metabolic balance® - Das erfolgreiche Programm zur ganzheitlichen Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung

Die nach dem individuellen Blutbild zusammengestellten Lebensmittel und Mahlzeiten sowie die Regeln zur Nahrungsaufnahme stützen die naturgerechte Insulinausschüttung, einen

ausgewogenen Hormonhaushalt und damit einen gesunden Stoffwechsel. Diese von mir persönlich betreute Ernährungsumstellung steigert allgemein das Wohlbefinden von Körper und Psyche, wobei sich das Gefühl der allgemeinen Stärkung bereits nach wenigen Tagen einstellt.

Dem bei vielen Diätkuren bekannten Jojo-Effekt kann durch die behutsame Umstellung, die in vier Phasen verläuft, vorgebeugt werden. So wird eine nachhaltige Gewichtsregulierung möglich (siehe: www.metabolic-balance.com).

Endlich rauchfrei! mit der Fumarexin-Injektionstherapie

Ausgewählte homöopathische Mittel werden über Ohrakupunkturpunkte in nur einer Behandlung injiziert.

Mit der Fumarexin-Injektionstherapie werden Entzugserscheinungen, Stimmungsschwankungen und Heißhunger vermieden. Eine Nachbehandlung ist nur in Ausnahmefällen nötig.





Anette Bartsch

Dipl. Sozialpädagogin und
Entspannungstrainerin
Kiefernweg 2 • 21447 Handorf
Tel.: 0 41 33 - 80 09 06
E-Mail: info@24einhalb.de
www.24einhalb.de

- Klangschalenmassagen
- Entspannungskurse für Erwachsene und Kinder (Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training)
Als Gruppenangebot oder Einzelstunde

Klangschalenmassagen und Entspannungskurse

Klangschalenmassagen

Der Einsatz von Klängen und Tönen ist uralte und wurde schon vor ca. 5000 Jahren in vielen Kulturen zur Heilung eingesetzt. Auch in der heutigen Zeit führen die Vibrationen und die Klänge zurück in den ursprünglichen Zustand von Harmonie und Gesundheit, wenn der Mensch durch die Ansammlung von Stress und Anspannung sein Gleichgewicht verloren hat.



Sie liegen geborgen und wohlig warm auf der Liege. Acht aufeinander abgestimmte Klangschalen werden nach einem bestimmten Muster auf bzw. neben dem bekleideten Körper platziert und angeschlagen.

Da ihr Körper etwa zu drei Vierteln aus Wasser besteht, wirkt die Klangschalenmassage physikalisch auf unsere Körperfunktionen. Die sanften Schwingungen setzen sich über die Flüssigkeiten im Körper fort und versetzen so alle Zellen in Schwingung. Das spürt man sofort durch ein

wohliges, fließendes Gefühl im Körper. Entspannung erfasst den Geist, und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

Entspannungskurse

Im Kurs oder individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten lernen Sie, die Progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training. Beide Methoden eignen sich für Kinder (ab dem Schulalter) und Erwachsene sehr gut. Einmal gelernt, können Sie die Übungen immer wieder für sich im Alltag anwenden und gezielt Entspannung und Ruhe in ihr Leben bringen.

Gerne erstelle ich ein Entspannungskonzept, das sich an Ihren individuellen Bedürfnissen orientiert.



Tobias Baumgarte

Physio plus
 Willy-Brandt-Straße 2
 & Kefersteinstraße 16 • 21335 Lüneburg
 Tel.: 0 41 31 - 830 93 33
 E-Mail: info@physioplus-lueneburg.de
 www.physioplus-lueneburg.de

- Physiotherapie
- Massagen
- Manuelle Lymphdrainage
- CMD-Kiefergelenksbehandlungen
- Kinesio Taping
- Medical Wellness
- Manuelle Therapie



Physiotherapie • Wellness • Prävention

Schmerzen im Kiefergelenk - Ganzheitliche Behandlung bei Physio plus

Bei **Physio plus** bieten wir Ihnen eine harmonische Verbindung zwischen schulmedizinischen und ganzheitlichen Therapieverfahren. Wir nehmen uns Zeit Ihnen Schritt für Schritt dabei zu helfen, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und dadurch Ihre wertvolle Gesundheit wiederzugewinnen.

„Ganzheitliche Physiotherapie bedeutet für mich, nicht nur Techniken am Körper anzuwenden, sondern den Menschen als Ganzes wahrzunehmen und ihn in seinem Wohlbefinden zu unterstützen.“

Tobias Baumgarte

Neben **Krankengymnastik, Massagen und Lymphdrainage** haben wir uns auf die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenks, kurz CMD, spezialisiert. Fehlstellungen zwischen Schädel und Unterkiefer verursachen zahlreiche Beschwerden, die über den Kopf hinausgehen und sich auf den ganzen Körper auswirken können. Der **Kopfschmerz** ist eines der Leitsymptome der CMD. **Nackenverspannungen, Schwindel, Zähneknirschen, Schlafstörungen und sogar Tinnitus können ebenso auf eine CMD hindeuten.** Ergänzend zur Behandlung durch den Zahnarzt werden dann bei Physio plus Manuelle Therapie oder Krankengymnastik eingesetzt.

Entspannung

Häufig spielt auch **Stress** eine große Rolle bei der CMD. Massagen kombiniert mit Wärmetherapie unterstützen die Entspannung des gesamten Körpers. Neben den ärztlich verordneten Therapien, bieten wir Ihnen aus diesem Grund auch Medical Wellness Anwendungen, wie Hot-Stone-Massage oder Honig-Massage. **Insbesondere bei stressbedingten Beschwerden sind auch Entspannungsübungen wie Yoga oder Autogenes Training** eine zusätzlich sehr sinnvolle Ergänzung, um Körper und Psyche bei der Gesundung zu unterstützen. Die Präventionskurse bei Physio plus sind **von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt**, so dass die Kursgebühren bis zu 80% erstattet werden.

Rezepte können mit allen Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und Privatkassen abgerechnet werden.





Alsanum | Blum GbR, Anke und Michael Blum

Ostpreußenring 19 • 29525 Uelzen
Tel.: 05 81 - 3 89 20 94
Fax: 05 81 - 3 89 18 38
E-Mail: info@alsanum.de
www.alsanum.de

- Sanum per Aquam (Gesund durch Wasser)
- TC energy design - Formenkraft die Leben schafft
- Alvito Basenkonzept, Wasch- und Spülsystem
- Schwarzer Pfeffer aus Indien, Bio und fair gehandelt

Gesundheit und Wohlbefinden - natürlich ökologisch

Unsere Philosophie ist, Ihnen qualitativ hochwertige ökologische Produkte anzubieten, die Ihnen helfen Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder wiederzuerlangen und die ohne Tierversuche entwickelt werden.

Sanum per Aquam (Gesund durch Wasser)

Doch Wasser ist nicht gleich Wasser. Im Grundwasser, finden sich zunehmend Rückstände intensiver Landwirtschaft, giftiger Chemikalien und Medikamente, die nur teilweise von den Klär- und Wasserwerken herausgefiltert werden können. Gehen Sie auf Nummer sicher und filtern Sie Ihr Wasser selbst mit einem Auftisch- oder Einbaufilter. Der Genuss ionisierten, alkalischen Wassers aus dem Wasser-Ionisierer RETTIN wirkt zusätzlich der Gewebeübersäuerung entgegen. Gefiltertes Wasser ist gesund, wirtschaftlich und ökologisch.

TC energy design - Formenkraft die Leben schafft

Die Einzigartigkeit des TC designs liegt in der unverwechselbaren Formgebung, welche durch musikalische Interpretation der Linienführung entsteht. Der KLANGdesigner Thomas Chochola (TC) komponiert seine Designs auf dem Klavier und rechnet die entstandenen KLANGfolgen in Abmessungen um.

Die harmonische Wirkkraft des TC designs wurde in über 12 Jahren Erfahrungswissenschaft von vielen nachhaltig zufriedenen Kundinnen und

Kunden bestätigt. Zudem weisen Laborversuche vitalisierende und stabilisierende biologische Reaktionen auf den menschlichen Körper, Tiere und Pflanzen aus.

Alvito Basenkonzept, Wasch- und Spülsystem

Basenzeit, Basenquelle und Basischer Kräutertee (aus kontrolliert biologischem Anbau) sichern Ihren täglichen Bedarf an Mikronährstoffen, entlasten die Verdauung und unterstützen die Reinigung des Körpers von innen. Für die Reinigung von außen empfehlen wir Basisches Badesalz mit hochwertigem Kristallsalz und natürlichen Mineralstoffen. Ihre Wäsche pflegen Sie mit dem Waschsystem und das Geschirr mit dem Spülsystem. Beide Systeme sind frei von Erdölchemie und optimal umweltverträglich.

Schwarzer Pfeffer aus Indien, Bio und fair gehandelt

Dieses schwarze Gold erhalten Sie bei uns in der Ursortenmischung Devamunda & Karimunda, sowie Tellicherry. Traditionell angebaut, handgepflückt und sonnengetrocknet.





Heike Engler

gep. Augenoptikerin & Sehtrainerin
Jakob-Kaiser-Str.3
21337 Lüneburg
Tel.: 0 4131-55 44 0
E-Mail: h-engler@t-online.de

- Gesundes und entspanntes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz
- Firmenschulungen
- Wochenendseminare
- Einzelberatung
- Autogenes Training für Glaukoma-patienten

Gesundes u. entspanntes Sehen & Autogenes Training für Glaukoma-patienten

Ihr Augentraining - für gesundes und entspanntes Sehen

In der heutigen Zeit setzen wir unsere Augen immer größeren Belastungen aus, wie **z. B. Bildschirmarbeit, Fernsehen, Kunstlicht** und Stress. Dies führt auf Dauer zu Verspannungen der Augenmuskulatur.

Die Folge sind trockene Augen, brennende - müde Augen, Kopfschmerz, Augenflimmern oder zunehmende Fehlsichtigkeit. Sie sollten lernen, die Augen entspannter und bewusster zu gebrauchen. Damit nehmen Sie einen positiven Einfluss auf das ganzheitliche Sehen und können die neu erlernten Sehgewohnheiten überall im Alltag integrieren.

Dies ist hilfreich für **Brillenträger, Nichtbrillenträger und Computerbenutzer**.

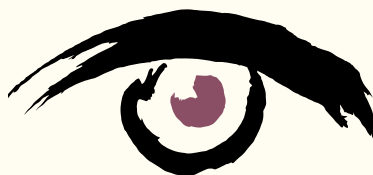
Auf spielerische Weise lernen Sie, wie Sie Ihre Augen beruhigen und sich ein entspanntes Sehverhalten aneignen können.

Es werden Übungen trainiert, die schnell und einfach am Arbeitsplatz und zu Hause ausgeführt werden können - um die Augen zu entspannen, die Augenmuskeln zu stärken, Schulter und Nacken zu lockern. Die Sehfähigkeit wird harmonisiert und gekräftigt ohne teure Geräte - als einfache, wirkungsvolle Vorsorgemöglichkeit.



Autogenes Training für Glaukoma-patienten

Mit gezieltem Autogenem Training - Entspannung - und Visualisierungen, kann man den Augeninnendruck günstig beeinflussen und die Medikamente, die immer Nebenwirkungen haben, mit Absprache des Arztes reduzieren. (Eine gute Prävention für Augen-Körper & Seele).



Ihr Augentraining



Katrin Lang

Am Werder 15
21335 Lüneburg
Tel.: 0 4131 - 29 88 200
E-Mail: langkatrin@gmx.de
www.bowen-praxis-lang.de

- Bowen-Methode
- Körperarbeit
- Körperentspannung

Körperentspannung mit der Bowen-Methode

Benannt wurde die noch junge Bowen-Methode nach dem Australier Thomas Bowen (1916 - 1982). Die Bowen-Methode ist eine sanfte, ganzheitliche, manuelle Anwendung, die an Muskulatur, Nervensträngen und Sehnen ansetzt. Mit wenigen präzisen Griffen wird der Körper wieder in seine Balance gebracht und dadurch Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die Bowen-Methode wirkt dadurch sehr gut krankheitsvorbeugend. Eine gute Balance ist wichtig, um Gesundheit zu fördern und zu erhalten.



Die Bowen-Methode hat aber auch folgende Einsatzmöglichkeiten:

- bei Verspannungen im Schulter und Nackenbereich
- bei Einschränkungen des Bewegungsapparates (Wirbelsäule, Becken, Knie, Knöchel, Fuß, Zehen, Schulter, Arm, Handgelenk, Finger und Kiefergelenk)

- vor der Geburt: als Unterstützung während der Schwangerschaft (Rückenproblematik)
- nach der Geburt: Milchstau, Unterstützung bei Hüft/ Beckenproblematik
- als Gesundheitsvorsorge (v.a. bei Kindern, Sportlern) • begünstigt den Heilungsprozess nach akuten Verletzungen/ Operationen
- u.v.m ...

Die Bowen-Methode kann bei Personen jeder Altersgruppe angewandt werden.





Stefan Sandmann

Eschenweg 9a
21379 Scharnebeck
Tel.: 0 41 36 - 91 15 67
E-Mail: stefan-sandmann@gmx.de
www.sandmann-massagen.de

- Begleitbehandlung bei Schmerzzuständen Allgemeine Abwehrschwäche, Unterstützung bei körperlichen Prozessen, Ausgleich für Körper und Geist, Ganzheitliche Sicht und keine Symptombehandlung, Allgemeines körperliches Unwohlsein

Shiatsu und Vorbeugung

Shiatsu die japanische Fingerdruckmassage, seit über 10 Jahren praktiziere ich Shiatsu auf einer Liege vorort.

Shiatsu hat vielfältige kräftigende, heilende Wirkungen und hebt insgesamt das Energieniveau des Körpers. Egal, ob es um die Stärkung der Immunabwehr geht, um Unterstützung beim Abnehmen oder bei der Rauchentwöhnung, eine höhere Energie, die körperlich spürbar ist, hilft Ihnen das zu erreichen, was Sie sich vornehmen.

- Lustlosigkeit und mangelnde Motivation für das Leben
- Freudlosigkeit und Niedergeschlagenheit
- Begleitbehandlung bei Schmerzzuständen.



Indikationen für eine Shiatsubehandlung sind:

- Angstzustände
- Vertrauensverlust
- Depressive Verstimmung mit eingeschränkter Körperwahrnehmung
- Körperliche Unterstützung bei Psychotherapie
- Allgemeine Abwehrschwäche
- Energielosigkeit
- Allgemeines körperliches Unwohlsein



Uta Weinig

Grüner-Jäger-Weg 2
21365 Adendorf-Erbstorf
Tel.: 0 41 31 - 400 53 40
E-mail: uta.weinig@lueneburg-entspannt.de
www.lueneburg-entspannt.de

- Tanz
- Persönlichkeitsentwicklung
- Enneagramm

Du bist die Mitte des Universums

*Ich lobe den Tanz
denn er befreit den Menschen
von der Schwere der Dinge
bindet den Vereinzelten an die Gemeinschaft*

*Ich lobe den Tanz
der alles fordert und fördert
Gesundheit und klaren Geist
und eine beschwingte Seele
Tanz ist Verwandlung
des Raumes, der Zeit, des Menschen
der dauernd in Gefahr ist
zu zerfallen ganz Hirn
Wille oder Gefühl zu werden*

*Der Tanz dagegen fordert
den ganzen Menschen
der in seiner Mitte verankert ist
der nicht besessen ist
von der Begehrlichkeit nach Menschen und
Dingen und von der Dämonie
der Verlassenheit im eigenen Ich*

*Der Tanz fordert
den befreiten, den schwingenden Menschen
im Gleichgewicht aller Kräfte*

*Ich lobe den Tanz
O Mensch lerne tanzen,
sonst wissen die Engel
im Himmel mit dir
nichts anzufangen!*

Augustinus

Wir wollen tanzen! Und all´ das erleben, wovon Augustinus spricht - mit Kreistänzen, einfachen Choreographien, meditativen und traditionellen Tänzen, Bewegungsmeditationen und freien Elementen. Wenn du gehen kannst, kannst du tanzen!

- Fortlaufende Gruppen
- Jahreskreisfeste



Enneagramm als wertschätzender Ent-Wicklungs-Weg

Das Enneagramm bietet eine Landkarte unserer Persönlichkeitsstruktur und hilft uns zu verstehen

- warum wir so denken, fühlen und handeln, wie wir das tun
- warum andere Menschen anders denken, fühlen und handeln.

Als Ent-Wicklungs-Weg zeigt es uns Möglichkeiten zur Veränderung und Transformation.

- Einführungs-Workshops
- Thementage
- Movements (Heilige Tänze nach G.I.Gurdjieff)



Andrea Bartsch

Heilpraktikerin
Von Seelenweg 12 a
21391 Reppenstedt
Tel.: 0 4131 - 38 798

- Systemische Beratung und Aufstellungsarbeit
- Kinesiologie
- Bachblüten u.a. Essenzen
- Imagination | Phantasiereisen
- Anti-Stress Training
- Reiki-Meisterin

Schulung der Intuition

„Die Antwort auf Deine Fragen ist in Dir“

Ich helfe Ihnen, Ihre Antworten zu finden. Denn tief in uns ist eine Weisheit über die Lösungen unserer Probleme. Wir wissen selber am besten, was wir benötigen, was wir ändern können und wollen, wo unser Heilungsweg hinführt.

Ziel meiner Arbeit mit Klienten ist, sie zu dieser inneren Weisheit zu führen und sie dabei zu unterstützen die im Inneren angelegten Lösungswege zu gehen.

Wie ich arbeite

So vielfältig wie die Probleme der Menschen, die zu mir kommen, so unterschiedlich verläuft unsere gemeinsame Arbeit.

Ich beginne gerne nach einem kurzen Gespräch über Ihr Anliegen mit einer kinesiologischen Testung oder einer Testung mittels Biotensor.

Die Ergebnisse der Testung führen uns Schritt für Schritt durch unsere gemeinsame Arbeit, in der sich die Lösungswege zeigen.

In die Behandlung integriere ich Elemente aus verschiedenen klassischen Heilverfahren: Kinesiologie, Essenzen (z. B. Bachblüten), Steine, Öle, Homöopathische Mittel, Reiki, Klänge, Imagination, systemisches Stellen in Einzel- oder Gruppenarbeit.

Loslassen und neue Kraft tanken

Sie wollen den Stress des Alltags abstreifen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden? Über angeleitete Achtsamkeitsübungen, erprobte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung und Reisen in die Phantasie oder Imaginationen stellen wir individuelle Übungen für Sie zusammen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Ab Frühjahr 2012 biete ich offene Gruppen zur Entspannung und Schulung der Intuition mit Autogenem Training, Visualisierungs- und Imaginationsübungen an.

Systemisches Stellen in der Gruppe

Regelmäßig führe ich Workshops mit Aufstellungen durch. Neben familiären Konflikten, können hier auch solche aus dem Freundeskreis oder Arbeitsfeld thematisiert werden. Ebenso ist das Arbeiten mit Symptomen, Krankheiten und anderen belastenden Lebensthemen möglich.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!



Yoga-Zentrum Winsen

Hoopsterstr. 3a
21423 Winsen (Luhe)

Christina Brzynczek

Tel.: 0 4171 - 46 87

Maike Nemitz

Tel.: 0 4179 - 750 78 99

- Kundalini Yoga für alle
- Kundalini Yoga für Frauen | Männer
- Yoga für Schwangere
- Yoga zur Rückbildung
- Yoga für Kinder | Jugendliche
- Breathwalk
- Yoga speziell für Senioren

Kundalini Yoga und Heilbehandlungen

Kundalini Yoga

ist eine Form von Yoga, die mit dem Hatha Yoga verwandt ist und den ganzheitlichen Aspekt besonders berücksichtigt. Es ist eine Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt, Verspannungen löst, den Atem vertieft und Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit stärkt. Es fördert die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus zu entwickeln.

Sat Nam Rasayan

ist eine meditative Heilkunst aus der Tradition des Kundalini Yoga und bedeutet „Fließen der Seele“. Über Spüren, Wahrnehmen und Zulassen wird es möglich, Widerstände, Anspannungen und Blockaden aufzulösen. Sat Nam Rasayan arbeitet ohne Hilfsmittel wie Nadeln oder Medikamente nur mit reiner Aufmerksamkeit, im reinen Nichtstun, im völligen Gewähr sein des Augenblicks. Es ist mehr als eine Technik, es ist eine Kunst, verbindet mit der Essenz allen Heilens. Über das meditative Gewähr sein setzt sich der Heiler oder die Heilerin mit dem Patienten in Beziehung. Die Veränderungen, die die Heilerin in ihrem eigenen Bewusstsein vornimmt, verändern die Beziehung und dies verändert die Krankheit oder Blockade des Patienten.

Raumvermietung

Raum I ist hell und luftig und um 55 qm groß. Er ist durch große Fenster geprägt, so dass bei schönem Wetter der Raum sonnendurchflutet ist. Raum II bezaubert durch seine gemütliche Atmosphäre mit viel Holz und eine mit Stoffbahnen abgehangte Decke. Er ist ca. 45 qm groß. Die Ausstattung beinhaltet diverse Yogamatten unterschiedlicher Größe, Meditations-Kissen, Wolldecken, je eine Stereo-CD-Anlage mit Anschluss für MP3 sowie jeweils ein Whiteboard für beide Räume.



Yoga-Zentrum Winsen

E-Mail: info@yogazentrum-winsen.de

Web: www.yogazentrum-winsen.de



Bettina Engst **JIN SHIN JYUTSU-Praxis**

Wilschenbrucher Weg 20
21335 Lüneburg
Tel.: 0177 - 936 45 08
E-Mail: bettinaengst@web.de

- JIN SHIN JYUTSU-Behandlung
- Workshops für die Selbstanwendung
- Begleitende Gespräche
- Begleitung durch Krise zur Mitte deines Seins
- Clownerie auf Feiern

Japanische Harmonisierungskunst JIN SHIN JYUTSU

Jin Shin Jyutsu wirkt ausgleichend und energetisierend für:

- Verspannungen aller Art
- Alltag
- Kindheits- und Entwicklungsfragen
- auch ältere Menschen
- Krisen
- Operationen
- Schwangerschaft
- ...

Jin Shin Jyutsu ist Berührung

Entlang der Energiebahnen unseres Körpers befinden sich sogenannte Energieschlösser. Durch sanfte Berührung der Hände auf dem bekleideten Körper, werden diese geöffnet. Die einfache Berührung der Fingerspitzen an bestimmten Körperstellen stimuliert die Energieströme, die das gesamte Leben des Menschen versorgen. Die Energie fließt wieder auf ihre ureigenste Weise, tiefe Ruhe stellt sich ein. Blockaden lösen sich auf, der Körper kann zu seiner Eigenweisheit zurückfinden. Und so öffnet er sein Kraftpotenzial und der ganze Mensch seine Souveränität für den Alltag.

In der Praxis von Bettina Engst wird Jin Shin Jyutsu gegeben. Eingerahmt werden die Anwendungen auf Wunsch von unterstützenden und klärenden Gesprächen.

Sie bietet auch Workshops für die Selbstanwendung an, in denen mit den Originalbüchern von Mary Burmeister gearbeitet wird.

Die „Kunst des Schöpfers für MICH persönlich“ kam im 20. Jahrhundert aus Japan, über Amerika, nach Europa.

Diese Energiearbeit harmonisiert Körper, Geist und Seele. Disharmonien, Ursachen werden „aufgeschlossen“, zugänglich gemacht. Die Tür, die ich aufschließe, kann ich öffnen, den Raum reinigen, Licht herein lassen. Er wird begeh- und bewohnbar. Dies ist meine Gesundheit und mein Kontakt zur Umwelt. Die Hände berühren jeweils zwei Sicherheitsschlösser auf dem Körper. Der Mensch spürt sich und die harmonisierende Energie. Entkrampfung und Wohlgefühl stellen sich ein.

Kommen Sie auch zu aufbauenden Wellness-Tagen!





Eric Hartwig

Heidbergstr. 24
21335 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 - 990 354
Mobil: 0 170 - 53 11 747
E-Mail: eric.hartwig@berlin.de

- Mitglied im Dachverband für geistiges Heilen (DGH) e. V.

Persönliche Wegbegleitung und Prozessunterstützung

Deeksha-Energie

Deeksha (oder Oneness-Blessing) ist eine Form kosmischer Energie, die von mir durch Händeauflegen sanft übertragen wird. Sie bewirkt eine allmähliche Anhebung des Bewusstseins, indem sie überaktive Bereiche im Gehirn beruhigt und andere Bereiche, die für die Erfahrung von Glück und Liebe zuständig sind, anregt.

Ängste und alte Denkmuster lösen sich auf, das Herz kann sich öffnen und wahre innere Freiheit findet statt. Deeksha erweitert das Bewusstsein des Menschen. Dies wirkt sich unmittelbar auf die Erfahrung des täglichen Lebens aus.

Um Deeksha zu bekommen, braucht man keine bestimmte Lebenseinstellung. Die Deeksha erreicht jeden, unabhängig von seinem persönlichen Glauben, seiner Weltanschauung oder seinem spirituellen Hintergrund.

Geistiges Heilen

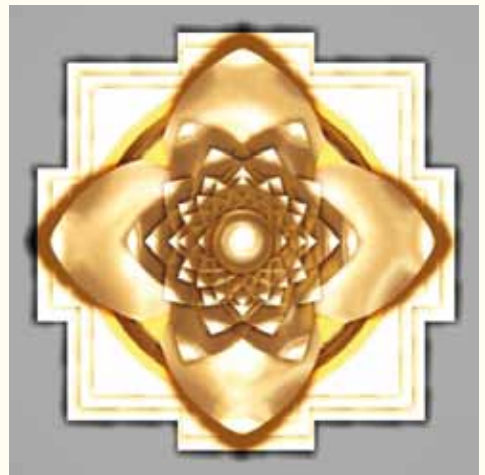
Seit jeher kennt die Menschheit das Geistige Heilen als wirkungsvolle Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Menschen, zur Harmonisierung der Energie und zur Behandlung von Krankheiten aller Art. Der Begriff „Heiler“ ist nicht wirklich zutreffend, denn heilen tut im eigentlichen Sinne der Patient (ob Mensch, Tier oder Pflanze) sich selbst.

Während einer Heilsitzung verbinde ich mich mental (geistig) mit der Quelle (dem Göttlichen), leite und wandle die Energien und lasse sie in den Körper bzw. das Energiefeld des Klienten fließen. Meine Tätigkeit wirkt dabei unterstützend, begleitet die Heilung, stärkt das Vertrauen und aktiviert die Verbindung zur Quelle allen Seins.

Eric Hartwig

Mitglied im Dachverband für geistiges Heilen (DGH) e. V.

Ich freue mich auf Ihren Anruf und rufe Sie gerne zurück.





Christine Mönkemann

Dipl.-Pädagogin • Medizinisch-therapeutische Qigong-Lehrerin
Ernährungsberatung nach den 5 Elementen
Tel.: 0 41 31 - 8 31 08
E-Mail: info@christine-moenkemann.de
www.christine-moenkemann.de

Qigong zur Prävention, bei chronischen Erkrankungen und Guolin-Qigong (Krebs-Qigong)

- Einzelberatung
- Workshops
- Kurse und Seminare
- Fortbildungen

Qi

Qi - Die universelle Lebensenergie

Qi ist ein Begriff der chinesischen Philosophie, der in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) eingeflossen ist. Qi lässt sich schwer übersetzen. Häufig wird Qi als universelle Lebensenergie, als bewegendende Kraft oder auch als Atem des Lebens beschrieben. Qi fließt im Körper durch Leitbahnen, die auch Meridiane genannt werden. Ist unser Qi nicht in Balance, fühlen wir uns physisch und/oder psychisch unwohl oder krank.

Qigong (gesprochen: tschigung) und die **Ernährungslehre nach den 5 Elementen** sind zwei wichtige Säulen der TCM im Bereich der Selbsthilfe, durch die wir unser Qi vermehren und zum Fließen bringen können.

Was ist Qigong?

Qigong setzt sich aus den Wörtern Qi und Gong zusammen. Qi ist die Lebensenergie und Gong kann mit „beharrlichem Üben“ übersetzt werden. Qigong bezeichnet also die Arbeit bzw. das Üben mit der Lebensenergie. Typische Merkmale von Qigong-Übungen sind langsame, weiche und fließende Bewegungen, die mit der Atmung und der Vorstellungskraft verbunden werden, hinzu kommen Klopf- und Akupressurmassagen. Neben der bewegten Form gibt es auch das stille Qigong, das die Vorstellungskraft mehr in den Mittelpunkt stellt. Qigong ist sowohl Körper- als auch Energiearbeit. Anwendung findet Qigong im Westen mittlerweile nicht nur in Kursen zur Entspan-

nung und Stressbewältigung, auch immer mehr Krankenhäuser und Rehabilitationskliniken setzen diese Methode als ergänzende Therapie ein.

Was bewirkt Qigong

Die Kombination von bewegten und stillen Übungen fördert das zur Ruhe kommen, aktiviert die Selbstheilungskräfte und hilft die Work-Life-Balance zu pflegen. Weiterhin unterstützt das Üben von Qigong auf sanfte Weise die allgemeine Beweglichkeit, das körperliche und innere Gleichgewicht und verbessert die Körperwahrnehmung. Chronisch erkrankte Menschen, denen es häufig schwer fällt aufgrund ihrer Erkrankung zu entspannen, können Qigong therapiebegleitend üben. In China gehört Qigong zum täglichen Leben und wird als Übung zur Lebenspflege angesehen. Qigong ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Entspannungsmethode anerkannt und wird im Rahmen der Prävention finanziell unterstützt.

Ernährung nach den 5 Elementen

Die Ernährung nach den 5 Elementen geht davon aus, dass Lebensmittel energetisch wirken und jedem Menschen eine individuelle energetische Konstitution innewohnt. Das erklärt auch, dass das gleiche Essen den einen Menschen ermüdet und den anderen belebt. Dieses Wissen steht im Mittelpunkt der Beratung. Es wird ein Ernährungsplan erstellt, der die persönliche Konstitution berücksichtigt.



Ferah D. Pechstein

Dipl.-Psychologin • Psychotherapie (HPG)
 Wilschenbrucher Weg 20
 21335 Lüneburg
 Tel.: 0 4131 - 999 68 62
 E-Mail: mail@raumfuershatsu.de
 www.raumfuershatsu.de

- Shiatsu
- Prana-Anwendungen
- Sanjeevinis

Shiatsu

Shiatsu

Die Berührung mit den Händen ist ein uralter Vorgang, der im Shiatsu auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu einer einfühlsamen und effektiven Methode verfeinert wurde.

Durch sanften Druck an bestimmten Punkten und Dehnung der Meridiane werden Blockaden im Körper- und Energiesystem gelöst. So wirkt es tief entspannend und regenerierend.

Shiatsu geschieht in achtsamer und absichtloser Berührung. Die besondere Kunst besteht darin, sich ganz auf den jeweiligen Menschen und seinen energetischen Zustand einzustellen. So wird Shiatsu zu einer ganz und gar individuellen Behandlung, die sich auf den Energiestrom in der Tiefe auswirkt und ihn harmonisiert.

Shiatsu nährt, stärkt und stützt in Krisenzeiten. Es reduziert über die regenerierende Wirkung auf das Nervensystem die Folgen von Stress und beugt Burnout vor.

Shiatsu ist eine der schönsten Möglichkeiten, sich in der Geborgenheit und Ruhe einer Behandlung selbst zu spüren und friedvoll in die eigene Mitte zu gelangen ...

Prana-Anwendungen

Unsere Lebensenergie hat in allen Kulturen eigene Namen: sie ist in China als Chi, in Japan als Ki und in Indien als Prana bekannt. Diese universelle Kraft ist überall in uns und um uns herum. Sie wird von unserem feinstofflichen Energiekörper (der Aura) aufgenommen und durch die Energiezentren (Chakras) verteilt.

Bei den Prana-Anwendungen werden – ohne Berührung des physischen Körpers – Blockaden und Prana-Stauungen in der Aura beseitigt, um neue Lebensenergie in die betreffenden Bereiche lenken zu können.

Die Prana-Anwendungen können dazu beitragen, die moderne Medizin zu ergänzen und psychische Leiden zu verhüten und zu lindern sowie unsere emotionale und mentale Gesundheit zu stärken.



Verjun B. Thal

Heilpraktikerin, Spirituelle Lehrerin
Idunn-Institut
Am Werder 15 • 21335 Lüneburg
Tel.: 0 40 - 72 33 718
E-Mail: info@verjun.de
www.verjun.de

- Klass. Homöopathie
- Energetische Heilarbeit
- Feng Shui

Zeitenwende

Die Erde befindet sich in einem großen **Wandlungsgeschehen**. Die Folge sind Erschütterungen und Auflösungstendenzen von Strukturen, die nicht von Liebe und Wahrhaftigkeit getragen sind. Auch in uns.

Das macht Angst und doch ist es möglich, der nötigen Entwicklung Raum zu geben.

Dem eigenen Herzen folgen, Wandel geschehen lassen, sich neue Räume öffnen, Halt und Frieden im eigenen Sein finden. Es braucht innere **Bereitschaft** und ein bißchen Mut für den ersten Schritt!

Dann öffnen sich Türen und wir finden Unterstützung, um wieder ins eigene Lot zu kommen!

In der **Klass. Homöopathie** ermöglicht das Arzneimittel, welches dem eigenen inneren Zustand entsprechend ist, wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen.

In der **energetischen Heilarbeit** unterstütze ich Sie, u. a., in Liebe Altes loszulassen und sich dem Lebensfluß wieder neu zu öffnen.

Im **energetischen Feng Shui** habe ich gelernt, Wohn- und Arbeitsräume Gärten und Landschaften so zu reinigen und zu stärken, dass sie sich zu heilsamen Orten entwickeln.

Ich freue mich, mit Ihnen zusammen zu arbeiten und heiße Sie herzlich willkommen!

Verjun Thal
Mitglied im Berufsverband
INSHA-Heilernetzwerk





Annett Wiechern

Dipl. Sozialpädagogin
Zum Grasbruch 18
21400 Reinstorf/Holzen
Tel.: 0 41 37-80 88 33
E-Mail: info@bewusstheit-leben.de
www.bewusstheit-leben.de

Raum für Heilung

- Psychologische Astrologie
- Energietherapie
- Spirituelle Therapie
- Persönlichkeitsentwicklung
- Burnout-Prävention

Energietherapie

Energietherapie

Wir leben in einer rasanten Umbruchzeit. Geistig, materiell und unser Miteinander betreffend. Dies kann uns öffnen, inspirieren, kreativ sein lassen. Aber auch Angst, Unruhe, Orientierungslosigkeit zeigen sich als Herausforderungen, die gewandelt werden wollen.

Die Energietherapie lenkt unsere Aufmerksamkeit auf unseren Energiefluss und hilft ihn zu aktivieren, indem wir uns von blockierten Gefühlen, alten Glaubensmustern, unverarbeiteten Erfahrungen, Beurteilungen und Vorstellungen befreien.

Durch gezielte Übungen erlernen wir Bewusstheit darüber, auf welche Art wir uns vom Lebensfluss trennen, Widerstände aufbauen und innere Konflikte erleben, die uns schwächen. Und wir lernen in Einklang mit uns und dem was ist zu sein und erfahren so unsere Lebendigkeit und Kraft.



Astrologie als Spiegel

Das Geburtshoroskop hilft uns dabei zu erkennen, was wir sein könnten und zeigt uns auch den Weg dorthin. Es gleicht einer Abbildung unserer seelischen Grundstruktur und weist auf unsere Begabungen und unsere Herausforderungen hin. Die Herausforderungen können zunächst als innere und äußere Spannungen und Konflikte erlebt werden. Sie wollen verstanden werden, denn jedem Konflikt liegt ein Sinn zugrunde, der uns, haben wir ihn verstanden und integriert, zu unseren Aufgaben und Begabungen führt.

In einer Horoskopberatung kann es um einen Überblick der wesentlichen Lebensthemen gehen, es können aber auch spezielle Themen vertieft behandelt werden, z. B. Partnerschaft und Liebe, Beruf und Berufung, Sinnfragen, was braucht mein Kind.





Ina Winter

Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Medinger Feld 27 • 29549 Bad Bevensen
Tel.: 05 821 - 47 89 51
E-mail: ina.winter@jin-shin-jyutsu-
bad-bevensen.de
www.jin-shin-jyutsu-bad-bevensen.de

- Jin Shin Jyutsu-Einzelbehandlung
- Jin Shin Jyutsu-Intensivbehandlungen
- Seminare zur Selbsthilfe

Jin Shin Jyutsu – Ihr persönlicher Weg zum ganzheitlichen Erfolg!

„Der Mensch trägt in sich selbst alles, was zur Heilung nötig ist.“

Mary Burmeister

Jin Shin Jyutsu ist eine Jahrtausende alte japanische Kunst der Tiefenentspannung, in der die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert werden.

Probleme im Alltag und Stresssituationen, aber auch negative Gedankenmuster und tiefe Emotionen wie Angst, Sorge, Trauer und Wut führen zu Energieblockaden, die den Fluss der Lebensenergie stören und uns Beschwerden und Krankheiten jeglicher Art bescheren.

In der Behandlung, **dem Strömen der Lebensenergie**, werden unsere Energieschlösser durch sanftes und gezieltes Auflegen der Hände oberhalb der Kleidung geöffnet. So bringt Jin Shin Jyutsu unsere blockierte Lebensenergie wieder zum Fließen. Wir nehmen uns bewusst wahr, beginnen uns zu verstehen und können unser Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder herstellen. Beschwerden können sich auflösen oder müssen gar nicht erst entstehen!

Ob junge oder alte Menschen, Jin Shin Jyutsu kennt keine Altersbegrenzung.

Jin Shin Jyutsu

- bringt Ausgeglichenheit in unser Energiesystem und stärkt die uns eigene Selbstheilkraft und damit das Immunsystem
- hilft bei akuten und chronischen Beschwerden körperlicher und psychischer Art, z. B. beim Burnout
- ergänzt medizinische Therapien
- unterstützt während der Schwangerschaft
- harmonisiert den Prozess des Älterwerdens
- bietet den Weg zur Selbsthilfe:

Lernen Sie, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen!



Ich freue mich, Sie mit Jin Shin Jyutsu vertraut zu machen!



Manfred Zarth

Wilschenbrucher Weg 20
21335 Lüneburg
Tel.: 04 10 5 - 51 326
Mobil: 0 175 - 16 33 164
E-Mail: hildegardundmanfred@t-online.de
www.Prana-Heilung.de

- Autorisierter Prana-Lehrer
- Prana-Anwender

Prana-Heilung

Philosophie

Pranic Healing (dt. Prana-Heilung) nach Master Choa Kok Sui ist die Wissenschaft und die Kunst des berührungslosen Energie-Heilens.

Die von dem philippinischen Heiler, Ingenieur und Geschäftsmann Choa Kok Sui entwickelte „Wissenschaft und Kunst des Prana-Heilens“ ist die älteste Form natürlichen Heilens. Sie beruht auf dem Wissen über die Gesetze der kosmischen Lebensenergie, genannt „Prana“, „CHI“, „Pneuma“ oder „Lebensatem“.

Diese Lebensenergie ist in jedem menschlichen Körper vorhanden und ist für die Selbstheilung und die Erhaltung der Gesundheit notwendig. Ohne sie ist kein Leben möglich.

Natürliche und sanfte Heilung

- ohne Körperberührung
- ohne Nebenwirkungen

Die Lebensenergie wird von unserem feinstofflichen Energiekörper („Aura“) aufgenommen und durch die Energiezentren („Chakras“) verteilt. Wenn dieses Energiesystem aus dem Gleichgewicht gerät, beispielsweise durch zuviel Stress, falsche Ernährung, dann wird auch der physische Körper krank.

Beim Pranic Healing werden ohne Berührung des physischen Körpers als erstes Blockaden

und Prana-Staugen in der Aura beseitigt und dann neue Lebensenergie in die betreffenden Bereiche gelenkt. Dadurch wird die Selbstheilung unterstützt und beschleunigt.

Pranic Healing ist leicht zu erlernen. Master Choa Kok Sui entwickelte eine klare und systematische Technik, die für jedermann erlernbar ist. Erforderlich ist lediglich der Wille, sich als Kanal für göttliche Energie zu öffnen, ein durchschnittliches Konzentrationsvermögen, Offenheit und ein gewisses Maß an Ausdauer.

Pranic Healing ermöglicht jedem gewillten und durchschnittlich begabten Menschen eine Gesundheitsvorsorge und Erleichterung bei vielen Beschwerden für sich selbst, Familie und Freunden.

Pranic Healing

- beugt Krankheiten vor und unterstützt die Selbstheilung
- stärkt die physische, mentale und emotionale Gesundheit
- ergänzt die Schulmedizin und alle möglichen Heilverfahren
- schützt vor negativen Energien
- vertieft Intuition, Mitgefühl und Friedfertigkeit
- verbessert das Vertrauen, Ziele zu erreichen fördert die Heilkraft und die spirituelle
- Entwicklung



Gerold Best, Michaela Frede

Mohnweg 5
21365 Adendorf
Tel.: 0 41 31 - 884 51 97
E-Mail: info@ressourcenakademie.de
www.ressourcenakademie.de

- RessourcenAkademie
- Coaching
- Seminar- und Beratungsangebot
- Lernwerkstatt
- Heilpraktiker

Ressourcen Akademie

Die **RessourcenAkademie** von Michaela Frede und Gerold Best hat sich auf Fortbildung und Coaching für Menschen aus pädagogischen Berufen und Gesundheitsberufen spezialisiert. In unserer Lernwerkstatt unterstützen wir darüber hinaus Kinder und Jugendliche bei Lernproblemen.

Unser **Seminar- und Beratungsangebot** hat das Ziel, Menschen darin zu unterstützen, ressourcenvoll mit sich und anderen umzugehen. Wir sind fest davon überzeugt mit diesem Angebot einen Beitrag zur Gesundheitsprophylaxe zu leisten.

Themen unseres Angebots sind:

- Kommunikation in schwierigen Situationen
- Stressbewältigung und Entspannung
- Haltung und Gesundheit

Das Angebot unserer **Lernwerkstatt** richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Lernproblemen z. B. Lernblockaden, Prüfungsangst oder Konzentrationsprobleme. Häufig leiden diese Kinder und Jugendlichen dadurch zusätzlich auch an gesundheitlichen Problemen wie z.B. Kopfschmerzen, Magenproblemen oder psychischen Störungen.

Durch den ganzheitlichen Ansatz unseres Angebots der Lernwerkstatt wirken wir auf alle Bereiche positiv ein.

Eltern betrachten wir bei dieser Arbeit als unverzichtbare Partner und bieten ihnen Beratung an, wie sie Ihre Kinder gut unterstützen und sie selbst in belastenden Situationen in einen ressourcenvollen Zustand kommen können.

Wir arbeiten mit Methoden der Kinesiologie, dem Mentaltraining, der Transaktionsanalyse und dem NLP.

Darüber hinaus arbeitet Gerold Best in eigener Praxis als **Heilpraktiker** mit den Schwerpunkten Schmerztherapie, Psychosomatik, Allergien, Essstörungen und Raucherentwöhnung.





Klaus-Jürgen Dott

Praxis
 Erich-Kästner-Str. 12
 21391 Reppenstedt
 Tel.: 0 4131 - 660 84
 E-Mail: kjdott@t-online.de
 www.kjdott.de

- Wegbegleitung
- ressourcen- und lösungsorientiertes Coaching
- Reiki-Behandlungen | Seminare
- systemische Beratung
- Traumaarbeit nach Thom Hartmann, USA
- Familienaufstellung

Wegbegleitung • Systemische Beratung

Orientierungslos?

Ausgebrannt?

Mobbing?

Wie kann ich Ihnen helfen?

Als Ihr **Wegbegleiter** gehe ich nach einem Gespräch mit Ihnen individuell auf Ihr Anliegen ein. In einem Raum der Ruhe, Stille und Geborgenheit haben Sie die Möglichkeit zu Ihren persönlichen Stärken zu kommen und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ich unterstütze und begleite Sie auf diesem Weg. Dafür stehen verschiedene Methoden zur Verfügung.

Ein Perspektivwechsel ermöglicht Ihnen, eine andere Sicht der Dinge zu erhalten, Lösungen werden erkennbar. Durch Betonung Ihrer eigenen Stärken finden Sie einen sicheren Ort, von dem aus Sie aktuelles und zukünftiges NEUES erobern können.

Geht es um konkrete Konfliktsituationen kann ich Ihnen mittels der Mediation eine lösungsorientierte Methode anbieten.

Haben Sie das Gefühl Mobbing zu erleben? Ich zeige Ihnen Möglichkeiten und Wege aus dieser Situation.

Sie haben den Wunsch nicht immer Ihre eigene Energie aufzubreuchen. Durch eine Reiki-Behandlung wird Ihr Energiedepot wieder

aufgefüllt. In einem Seminar erlernen Sie eine Methode, mit der Sie sich selbst mit Energie versorgen und durch angeleitete Meditationen - für sich - Energiedepots anlegen können.

Ich gehe davon aus, dass Sie viel mehr wissen, können und fühlen als Ihnen bewusst ist. Und genau dieses intuitive Wissen, das Ihnen so gut tun könnte, wecken Sie mit meiner Hilfe.

Weitere Informationen

Offene Fragen beantworte ich Ihnen gerne. Rufen Sie mich an, Sie können auch auf meinen Anrufbeantworter sprechen, ich rufe Sie so schnell es geht persönlich zurück.

Klaus-Jürgen Dott

- Wirtschaftsinformatiker
- Mediator | Klärungshelfer
- systemischer Berater
- Wegbegleiter
- Reiki-Meister | Lehrer
- Mensch



Renate Fischer

Diplom-Psychologin
Praxisgemeinschaft Hitzacker
Tel.: 0 58 51 - 73 96
Mobil: 0 176 - 96 97 38 98
E-Mail: renafeischer@summarum.biz
www.renafeischer.info

- Medial- und Heilerschulung nach Dr. Rosina Sonnenschmidt u. Harald Knauss
- Vorträge zu den Themen: Intuition, Sensitivität und Medialität
- Sensitiv-mediale Lebensberatungen
- Neue Homöopathie nach Erich Körbler®

Intuition und Medialität

Wir alle nehmen die Welt sowohl mit unseren fünf physischen Sinnen als auch mit unseren sogenannten inneren Sinnen wahr.

An dem von mir angebotenen Kurs 1 der **Medial- und Heilerschulung nach Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss** kann jeder teilnehmen, der mehr über die Themen Intuition, erweiterte Sinneswahrnehmungen, Sensitivität oder Medialität wissen und seine eigenen Fähigkeiten und Talente in diesem Bereich kennenlernen und ausprobieren möchte.

Auch Menschen, für die das Thema Hochsensibilität von Interesse ist, können hier Neues erfahren.

Hunderte von begeisterten Teilnehmern sprechen für den Erfolg dieses Kurses, der seit Ende der 90iger Jahre mehrmals jährlich in Deutschland angeboten wird. Er bewirkt eine positive und lösungsorientierte Lebenseinstellung und bereichert das Privatleben und jeden Beruf mit einer bewußt erweiterten und ganzheitlichen Wahrnehmung.

Organisatorisches

Zur Schulung gibt es Kurse und Lehrbücher. Weitere Informationen zu Veranstaltungsterminen und -orten finden Sie unter **www.renafeischer.info** oder **www.mediale-welten.com**

Einzel- und Paarberatung

Einzel- und Paarberatung

Zentrale Fragen des menschlichen Lebens wie:

- Wer bin ich? Was sind meine Lebensaufgaben?
- Wie kann mein Zusammenleben mit meinem Partner oder meinen Kindern gelingen?
- Wie kann ich mich abgrenzen ... „Nein“ sagen?
- Wie bringe ich meine Fähigkeiten zum Ausdruck?

können in Einzel- oder Paarsitzungen alltagsbegleitend oder en bloc (z. B. 10 Stunden an einem Wochenende) bearbeitet und geklärt werden. Die inneren Prozesse ihrer Klienten unterstützt Renate Fischer in einem klar strukturierten Rahmen mit kreativen, kommunikativen und therapeutischen Methoden (**www.renafeischer.info**). Am Ende des Prozesses steht für die Klienten oft die Erfahrung: „Ich bin in der Lage, meine Ziele zu verwirklichen. Welche Aspekte meines Seins ich lebe und wie ich mein Leben gestalte ist meine Wahl.“

Termine

- Beratungstermine können Sie telefonisch vereinbaren für die Orte LG, DAN und SAW
- Vorträge und Einführungsveranstaltungen zu „Der siebte Sinn“ - Vom Umgang mit erweiterten Sinneswahrnehmungen“ und „Die Medial- und Heilerschulung nach Dr. R. Sonnenschmidt und H. Knauss“ finden regelmäßig in Dannenberg und auf Anfrage auch in anderen Städten Norddeutschlands statt.



Sabine Heggemann

Center for Mindful Learning (CML) - Deutschl.
Böhmsholzer Weg 22
21394 Südergellersen | OT Heiligenthal
Tel.: 0 4135 - 80 86 81
E-Mail:sabine@cml.me
www.achtsamkeit-lueneburg.de

Achtsamkeitstraining für:

- Entspannung | Stressbewältigung
 - Umgang mit Gefühlen
 - Entwicklung v. Klarheit u. Konzentration „Mind the Music“ für Jugendliche
- Fortbildungen für Schulen & KiGas
Offene Achtsamkeitsstunden

Gelassenheit und Klarheit im Alltag

„Du kannst die Wellen des Meeres nicht abschaffen, aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen“

Jack Kornfield

Tsunami in Kopf oder Bauch? Achtsamkeits-Training hilft nachgewiesener Maßen, um zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu finden.

Achtsamkeit (engl. Mindfulness), als in allen Weltreligionen genutzte Methode zur Sammlung des Geistes, ist inzwischen zu einem Lieblingsobjekt in der modernen Wissenschaft geworden. Viele hundert Studien belegen die Wirksamkeit und den positiven Einfluss auf diverse (chronische) Krankheiten und das allgemeine Wohlbefinden.

Wie oft sind wir „außer uns“, nicht in Kontakt mit unserer Mitte? In so einem Zustand ist es schwer einen klaren Überblick über die eigenen Angelegenheiten zu behalten, geschweige denn über die der Mitmenschen oder Anvertrauten. Die Kunst der Achtsamkeit hilft uns, nach und nach immer länger und kompetenter auf dem Surfbrett (s. o.) stehen zu bleiben, während die Wellen des Alltags rollen, wie sie eben rollen ...

Meine Angebote richten sich an Interessierte allgemein, sowie speziell an alle, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben.

Für Kinder und v.a. Jugendliche biete ich das Achtsamkeits-Programm „Mind the Music“ an, dass vom Center for Mindful Learning (CML) in den USA entwickelt worden ist, um dieser Zielgruppe bei der Gestaltung eines glücklichen und erfolgreichen Lebens zu helfen. Geschult werden hier v.a. vier Fertigkeiten:

1. Entspannung,
2. Zuhören,
3. Umgang mit Gefühlen und
4. Ziele setzen.

Für Erzieherinnen, LehrerInnen und Eltern gibt es eigene Fortbildungs-Angebote. **Für allgemein Interessierte** biete ich sogenannte offene „Achtsamkeits-Stunden“ an, in denen ich ganz einfache Achtsamkeits-Techniken vorstelle, die wir gemeinsam üben und die sofort im Alltag angewendet werden können. Dieser von Shinzen Young entwickelte „algorithmische Ansatz“ ist absolut weltlich und geeignet für Menschen jedweder religiöser oder nicht-religiöser Richtung, jedweden Kultur- oder Bildungs-Hintergrundes.

Rufen Sie mich gerne an, wenn Sie Fragen haben, oder schicken Sie mir eine Mail. Ich freue mich, von Ihnen zu hören!

Mit besten Wünschen, Sabine Heggemann



Dorothea Marten

Dipl. Sozialpädagogin
Praxis: Adendorf
und Windlicht-Handorf
Tel.: 0 41 31 - 76 87 121
Mail: dorotheamarten@web.de

- Lebens-| Lernberatung
- energetische Heilweisen
- Kinesiologie
- Krisenbegleitung

Befreiungsfreude für die Seele



- Dinge, die „dahinter liegen“ zu spüren, zu erkennen und auszudrücken
- die persönlichen Wahlmöglichkeiten aufzudecken

Meine Methoden:

- Gesprächsführung auf der Grundlage der Transaktionsanalyse
- energetische Methoden
- Kinesiologie (Three in one concepts, Brain Gym, EFT)
- intuitive Arbeit
- Glaubenssatzarbeit

Ihr Anteil:

- sich auf das Neue einlassen und den ersten Schritt tun

Mein Angebot im Zusammenspiel mit Ihnen:

- mit Achtsamkeit begegnen
- mit Liebe ermutigen
- die Verbindung zur inneren Quelle erneuern
- die eigenen Ressourcen wieder beleben (Land sehen)
- mit Freude Lösungen finden
- mit Einfallsreichtum das persönliche Ziel entwickeln

Meine Fähigkeiten liegen insbesondere darin:

- scheinbar unlösbare Situationen in Leichtigkeit umzuwandeln





Sylvia Busse

Ernährungsberaterin nach den
5 Elementen
Stöteroggestr. 40 • 21339 Lüneburg
Tel.: 0 4131 - 22 38 00
E-Mail: info@sylvia-busse.de
www.sylvia-busse.de

- Individuelle Ernährungsberatung
- Mobile Kochschule und Kochkurse
- Vorträge
- Kurse und Seminare

Ernährung nach den Fünf Elementen



Neue Geschmackserlebnisse mit vertrauten Zutaten.

Die Fünf-Elemente-Küche macht sich das Jahrtausende alte Wissen der Chinesen zunutze. Mit dem Wissen um die richtige Auswahl und die bekömmliche Zubereitung der Speisen können wir unseren Organismus, unsere Gesundheit stärken, und mit Genuss essen. Alle Lebensmittel werden den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Zu jedem Element gibt es auch eine Geschmacksrichtung. Damit all unsere Organe optimal versorgt werden, ist es wichtig, alle Geschmäcker in einem Gericht zu berücksichtigen.

Wichtig ist auch die thermische Wirkung der Lebensmittel. Einige kühlen und andere erhitzen den Körper. Wir essen mehrmals am Tag und haben täglich die Chance uns mit bekömmlichen Speisen viel Gutes zu tun. In einem persönlichen Beratungsgespräch lernen Sie in leicht verständlicher Weise, welche Lebensmittel für Sie besonders bekömmlich sind und welche Sie nur in kleinen Mengen genießen sollten. Zusammen gehören Essen und wohlfühlen, mit Freude und gutem Gewissen sich dem Genuss hingeben.

In einer individuellen Ernährungsberatung bei mir bekommen Sie:

- einen ganz persönlichen Ernährungsfahrplan
- spezielle Empfehlungen nach Ihrer körperlichen Konstitution
- eine komplette Nahrungsmittelliste mit der thermischen Wirkung
- Erläuterungen zur Qualität der Lebensmittel
- Rezeptvorschläge

„Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen.“

Sun Si Miao (Chin. Arzt, Tang Dynastie, 6 Jhr.)

Wirkung der Fünf-Elemente-Küche

- Bekannte Speisen mit neuem Geschmackserlebnis
- Wohltuend und nährend (nicht nur „füllend“)
- Harmonisiert den Stoffwechsel und die Verdauung
- Aufhebung des „Süßverlangens“ (= Gewichtsabnahme)
- Genuss und Bekömmlichkeit stehen an erster Stelle

Bereichern auch Sie Ihr Leben mit mehr Vitalität und Wohlbefinden durch eine individuell passende Ernährungsweise. Mit Freude unterstütze ich Sie bei der Umsetzung zu einer gesunden, wohlschmeckenden und bekömmlichen Küche.



Andrea & Marten Koch

Bioland-Hof Koch
Glüsingen 1
21386 Betzendorf
Tel. 0 41 38 - 2 59
kontakt@hof-koch.de
www.hof-koch.de

Lebensmittel aus Bio-Erzeugung:

- Gemüse, Brot, Käse, Fleisch u.v.m.
- Markt Lüneburg, Mi und Sa, 7-13 Uhr
- Märkte in Hamburg:
Isestraße, Di und Fr, 8-14 Uhr
Neugraben, Do und Sa, 7-13 Uhr
Eppendorf, Do 11-18.30 Uhr

Gesunde Ernährung



Wie schmeckt Naturschutz?

In der sanfthügeligen Landschaft um das 40-Seelen-Dorf Glüsingen pflegen wir 75 ha Land, bestehend aus Acker, Gemüseanbau, Weiden, Wald und Teichflächen. Mit unserer seit fast 40 Jahren in der Familie verwurzelten Art des Bio-Anbaus entwickeln wir nach dem Vorbild der Natur langfristige Öko-Systeme, in denen seit Jahrzehnten auf denselben Böden gesunde Kartoffeln gedeihen - und vieles mehr.

In Küche und Backstube zaubert Großmutter Ulrike zahlreiche Köstlichkeiten nach alten Familienrezepten - vom herzhaften Urbrot

über pikanten Kürbisketchup, verschiedenste Marmeladen bis hin zu kräftigenden Fleischbrühen und frischem Sauerkraut.

Schmecken Sie Naturschutz - wir freuen uns auf Ihren Besuch an unseren Marktständen in Lüneburg und Hamburg!





Sachverständigenbüro für Baubiologie

Kefersteinstraße 16
21335 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 - 75 82 822
E-Mail: info@baubiologie-lueneburg.de
www.baubiologie-lueneburg.de

- Schimmelpilzuntersuchung
- Schadstoffanalyse
- Elektromogmessung
- Immobilien-Check
- Fertighaus-Check
- Baubiologische Beratung
- Arbeitsplatzuntersuchung

Baubiologie - Wege zum gesunden Wohnen



René Werner
Zimmerermeister
Baubiol. Messtechniker
Baubiologie IBN

Nils Heidelberg
Dipl.- Inf. (FH)
Baubiol. Messtechniker
Baubiologie IBN

„Die ganzheitliche Betrachtungsweise der Baubiologie auf die Wohnumwelt empfinden wir als besonders wertvoll. Die Baubiologie gibt uns die Möglichkeit, anderen Menschen Wege aufzuzeigen, die ihnen helfen, ihre Gesundheit zu bewahren. Damit kann ein Grundstein gelegt werden für einen Wohnort, an dem sie sich wohlfühlen und gesund leben können.“

Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung auf Ihrem Weg zum gesunden Wohnen.



Offizielle
Baubiologische
Beratungsstelle IBN

Schimmelpilze, Bakterien

Beratung, Begutachtung und Analyse bei typischen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, Verdacht auf Schimmelpilze, sichtbaren oder versteckten Schimmelpilzbefall und Feuchtigkeits- und Geruchsproblemen.

Wohngifte, Schadstoffe

Durchführung von Schadstoffmessungen bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen, auffälligen Gerüchen, Verdacht auf Holzschutzmittelbelastung, Formaldehyd, Lösemittel und andere flüchtige Schadstoffe, schwerflüchtige Schadstoffe, Biozide, Partikel und Fasern.

Elektrosmog

Elektrische- u. magnetische Wechselfelder, elektromagnetische Wellen, Elektro- und Magnetostatik am Schlaf- und Arbeitsplatz. Sanierungskonzepte und hochwertige Produkte zur Abschirmung von Elektrosmog.

Immobilien- und Fertighaus-Check

Vor dem Erwerb einer Immobilie bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Schwachstellen am Objekt noch vor dem Kauf zu ermitteln. Fertighaus-Check: zzgl. Laboranalyse auf typische Schadstoffe älterer Fertighäuser.

Arbeitsplatzuntersuchung

Elektrosmog, Luftparameter, Beleuchtung, Lärm, Akustik, Ergonomie.



Lutz Friedrich

Holer Moor 27 a
21435 Stelle
Tel.: 0 4174 - 65 03 03
Mobil: 0 160 - 94 66 12 78
E-Mail: mail@fsbhh.de
www.fengshuiberatung-hamburg.de

- Feng Shui für Wohnräume
- Business Feng Shui
- Geomantie
- Grundstücks-Vitalisierung
- Raum-Clearing
- Schlafplatzanalyse
- Arbeitsplatz-Gestaltung

Feng Shui und Geomantie

Vitale Energie – für gesundes Wohnen und erfolgreiches Arbeiten

Feng Shui ist eine Jahrtausende alte Lehre, entstanden aus intensiven Naturbeobachtungen. Sie schafft Harmonie zwischen Mensch und Umgebung und optimiert die überall wirkende Lebensenergie - Chi - genannt

Die meiste Zeit seines Lebens verbringt der moderne Mensch in geschlossenen Räumen, einer „künstlichen“ Umgebung. Nach Feng Shui Kriterien sind viele der Gebäude kranke Häuser. Entsprechend reagieren die Bewohner mit Müdigkeit, Erschöpfung oder auch Krankheit. Im beruflichen | geschäftlichen Umfeld äußert sich dies in mangelnder Leistungsfähigkeit oder geringer Produktivität.

Mit den Techniken des Feng Shui werden die Energie-Qualität erhöht und der Energiefluss optimiert. Zusätzlich werden Disharmonien beseitigt, um ein vitales Umfeld für Wohlbefinden, Kreativität und Produktivität zu schaffen. Eine Vital-Energie Beratung geht über das traditionelle Feng Shui weit hinaus. Zum einen werden moderne Stör-Energien, die z.B. aus Bau-Materialien herrühren oder durch elektrische bzw. magnetische Felder bedingt sind, in die Untersuchung einbezogen. Zum anderen werden die feinstofflichen Energien früherer Bewohner oder in Haus und Boden gespeicherte Informationen früherer Ereignisse analy-

siert und gegebenenfalls beseitigt. Hierzu sind die spirituellen Methoden des Tao erforderlich. Im Rahmen einer Kurzberatung können Sie erkennen, warum Feng Shui auch für Sie bedeutsam ist.



Business Feng Shui

- erhöht die Attraktivität von Geschäften und Unternehmen
- steigert den Umsatz und die Kundenfrequenz
- stärkt die Arbeitsleistung der Mitarbeiter
- schafft ein gutes Betriebsklima und fördert damit den geschäftlichen Erfolg.

Der Geschäftserfolg hängt nicht nur von der fachlichen Qualifikation, der Akzeptanz der Produkte oder von betriebswirtschaftlichen Faktoren ab. Die Gebäude und ihre Umgebung haben großen Einfluss auf die wirtschaftliche Entwicklung. Wichtig sind u.a. der Eingangsbereich, dessen gutes Chi (Qi) die Kunden und die guten Geschäfte „anlocken“ und herein bringen sowie das solide Backing, das für die Firma Rückhalt und Sicherheit bietet und ein solides Fundament.



Klaus Werneke

Baubiologe, zertifiziert
 Butterberg 9
 21406 Barnstedt
 Tel.: 0 41 34 - 91 08 24
 E-Mail: planungsbuero-holzbau@t-online.de
 www.planungsbuero-holzbau.de

- Umweltgerechtes Bauen
- Gesundes Wohnen
 Entwurf, Planung, Beratung und
 Ausführung
- Schlüsselfertige Zimmererarbeiten

Umweltgerechtes Bauen

So bauen wir für Sie:

Als Planungsbüro **und** Zimmerei übernehmen wir das gesamte Leistungsspektrum Ihres Bauvorhabens:

Vom ersten Entwurf, über die detaillierte Planung bis zur schlüsselfertigen Erstellung. Diese „Alles aus einer Hand Philosophie“ hat sich bewährt, um einen reibungslosen, fehlerfreien Bauablauf und eine hohe Ausführungsqualität zu einem günstigen Preis zu gewährleisten.

Wir bieten Ihnen das geplante Haus auch gern als Ausbau- oder Mitbauhaus an und stehen Ihnen bei den Eigenleistungen mit Rat und praktischer Hilfe zur Seite.

Ein besonderes Anliegen ist uns die Verbindung von energieeffizientem Bauen (wir bauen auch Passivhäuser) und gesundem Bauen unter Berücksichtigung baubiologischer Aspekte.

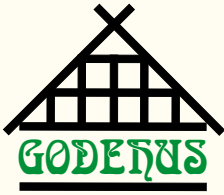
Unser Leistungsspektrum im Überblick:

- Neubau in Mauerwerks- und Holzbauweise, schlüsselfertig o. Ausbauhaus, Passivhäuser
- Altbausanierungen, inkl. Dachdeckerarbeiten und Koordinierung aller Gewerke
- Anbauten, Umbauten, Wintergärten, Dachaufstockungen
- Alle Zimmererarbeiten, wie Dachstühle, Carports, Innenausbau, Restaurierungen etc.

- Reine Planungsleistungen, Qualitätssicherung, Energieberatung, Baubiologische Beratung



PLANUNGSBÜRO
HOLZBAU + ZIMMEREI



in Lüneburg

Am Schützenplatz 1
Tel. 04131 852837
Bei der St.Lambertikirche 8
Tel. 04131 731871 (Bio-Bistro)

und in Winsen

Wallstraße 1
Tel 04171 667156

Bio-Brotmanufaktur

Bio-Konditorei

Biomarkt

Bio-Bistro

...erleben und wertschätzen, was die Natur uns schenkt.

Die GODETUS - Biomärkte

Lüneburg, Am Schützenplatz
Winsen, Wallstraße

führen
das **Naturkost-Vollsortiment**



Das GODETUS

Bio-Bistro & Café

Lüneburg, Bei der St.Lambertikirche

bietet ein Sortiment ausgesuchter
Naturkostartikel namhafter Hersteller
und Backwaren aus eigener Herstellung.

Hier können unsere Gäste zum
Frühstück belegte Brötchen, Back-
waren aus der eigenen Bio-Bäckerei
sowie erlesene Tees, Kaffeespezialitäten
und frisch gepresste Säfte genießen.

Die GODETUS Bio-Bäcker

verarbeiten

- Getreide, vermahlen auf der eigenen Mühle unmittelbar vor der Teigbereitung
- Butter, sowie kaltgepresste Öle (Sonnenblumen-, Raps- und Olivenöl)
- Agavendicksaft oder Honig und für knuspriges Gebäck Rohrohrzucker
- Eier, ausschließlich aus Demeter-Hühnerhaltung (Bauckhof)
- selbstgeführte Sauerteig-, Backferment- und Hefeansätze

Zum **Mittag** erwarten sie zwei wechselnde vegetarische Tagesgerichte, vorwiegend glutenfrei, die wahlweise mit Fleisch oder Fisch (aus ökologischer Aquakultur oder aus nachhaltigem Fang) angeboten werden. Aus der Speisekarte können unsere Gäste außerdem Suppen, Salate sowie frisch belegte Dinkelpizzas wählen.

Wir benutzen keine Mikrowelle!



Die Biomärkte sowie die Bäckerei und das Bistro/Café sind bio-zertifiziert durch die DE-006-Öko-Kontrollstelle



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is filled with a light green-to-white gradient.



Notizen

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is filled with a light green-to-white gradient.



A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is filled with a light, pale green color, providing a subtle background for writing.



Mitgliederverzeichnis von A bis Z

Adamovicz, Walter	4	Schütz, Hanna	16
Bartsch, Andrea	26	Soetebier, Bernd	17
Bartsch, Anette	19	Stefan-Gritsch, Petra	6
Baumgarte, Tobias	20	Thal, Verjun	32
Best, Gerold	36	Weinig, Uta	25
Blum, Anke	21	Werneke, Klaus	45
Blum, Michael	21	Werner, René	43
Brzynczek, Christina	27	Wiechern, Annett	33
Busse, Sylvia	41	Winter, Ina	34
Conrad, Ulrike	5	Zapke, Anja	18
Dott, Klaus-Jürgen	37	Zarth, Manfred	35
Engler, Heike	22		
Engst, Bettina	28		
Fengler, Karen	7		
Feuerbach, Britta	8		
Fischer, Renate	38		
Frede, Michaela	36		
Friedrich, Lutz	44		
Hartwig, Eric	29		
Heggemann, Sabine	39		
Heidelberg, Nils	43		
Holzer, Birgit	9		
Hoppe, Sabine	8		
Koch, Marten	42		
Krause-Traudes, Gertrud	10		
Lang, Katrin	23		
Marten, Dorothea	40		
Mönkemann, Christine	30		
Nemitz, Maike	27		
Pechstein, Ferah D.	31		
Rinke, Birgit	11		
Robrahn, Mirja	12		
Rohde, Andreas	13		
Rößner, Antje	14		
Sandmann, Stefan	24		
Scholz, Sylvia	15		



Arbeitsgebiete und Arbeitsmethoden A bis Z

A

Abschirmungen gegen Elektrosmog	43
Achtsamkeitstraining	39
Akupunktur	18
Alvito Basenkonzept, Wasch- und Spülsystem	21
Anti-Stress Training	26
Arbeitsplatz-Gestaltung	44
Arbeitsplatz-Untersuchung	43
Aroma- & Gesundheitspraktik	14
Aromapflege	14
Astrologische Beratung	10
Augentraining	22
Ausbildung	5, 16
Autogenes Training	9, 19, 20
Autogenes Training für Glaukomapatienten	22

B

Bachblüten	5, 26
Baubiologische Beratung	43
Bewusstseins-Erweiterung	7
Bioprodukte	21, 42
Bioresonanz-Verfahren	17
Blutegeltherapie	12
Bowen-Methode	23
Burnout-Prävention	33

C

Clownerie auf Feiern	28
CMD-Kiefergelenksbehandlungen	20
Coaching	35, 37

D

Darmsymbiose	5
Dorn-Therapie	12

E

Edelsteintherapie	5
Eigenblutbehandlung	12
Elektrosmogmessung	17, 43
Energetische Heilarbeit	32, 33, 40
Enneagramm	11, 25
Entspannungskurse	19, 22
Ernährungsberatung	6, 17, 18, 41

F

Familienaufstellung	37
Feng Shui	32, 44
Fertighaus-Check (Schad- u. Geruchsstoffe)	43
Fußanalyse und Körperarbeit (Grinberg Methode®)	9
Fußreflexzonen-therapie	9

G

Ganzheitliche Lösungen für Wasser, Luft, Erdstrahlen & E-Smog	4
Geistiges Heilen	29
Geomantie	44
Gesprächstherapie	12
Gesundes und entspanntes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz	22
Gesundes Wohnen (Entwurf, Planung, Beratung und Ausführung)	45
Gesundheitsberatung	14, 15
Gewichtsregulierung	18
Glücksberatung	11
Grundstücks-Vitalisierung	44

H

Hospizbegleitung	14
Humanistische Gesprächs- und Gestalttherapie	10

Arbeitsgebiete und Arbeitsmethoden A bis Z

I			
Imagination	26	metabolic balance®	18
Immobilien-Check	43	Mobile Kochschule und Kochkurse	41
Innere Reisen	11	Moxa	18
Integrative Systemaufstellungen	16	N	
Intuitive Meditation, Heiltönen	7	Naturheilkunde	4, 17
		Neue Homöopathie nach Erich Körbler®	38
J		O	
Jin Shin Jyutsu	28, 34	Osteopathie	8
Joint Release (sanfte Gelenkmobilisation)	12		
K		P	
Kinesio Taping	20	Paarberatung	15
Kinesiologie	5, 26, 40	Paartherapie	16
Klangschalenmassagen	19	Persönlichkeitsentwicklung	25, 33
Klassische Homöopathie	6, 11, 32	Pflege für Kinder und Erwachsene	14
Körperarbeit	12, 23	Phantasiereisen	26
Körperorientierte Psychotherapie	16	Physiotherapie	8, 20
Körpertherapie	12	Phytotherapie	6
Krisenbegleitung	40	Prana	31, 35
		Progressive Muskelentspannung	9, 19
L		Prüfungsvorbereitung für Heilpraktiker	5
Lebens- Lernberatung	40	Psychologische Astrologie	33
Lebensberatungen	38	Psychotherapie (HPG)	9
Lebensmittel aus Bio-Erzeugung	42	Q	
Lebensmittelaustestung auf		Qigong	18
Verträglichkeit	4	R	
Lernwerkstatt für Kinder und Jugendliche	36	Raucherentwöhnung Nichtrauchererspritze	18
Lomi Lomi Nui Heilmassage	7	Raum-Clearing	44
Lösungsfokussierte Kurztherapie	11, 12	Reiki	5, 26, 37
		ROMPC®	16
M		S	
Manuelle Lymphdrainage	20	Sanjeevinis	31
Manuelle Therapie	20	Schadstoff- / Wohngiftanalyse	43
Massagen	12, 20		
Medical Wellness	20		



Arbeitsgebiete und Arbeitsmethoden A bis Z

Schimmelpilzuntersuchung	43
Schlafplatzanalyse -optimierung	43, 44
Schlüsselfertige Zimmererarbeiten	45
Schröpfkopfmassagen	18
Seminare	11, 22, 30, 34, 37, 41
Shiatsu	24, 31
Spirituelle Therapie	33
Stoffwechselstärkung	18
Systemische Aufstellungsarbeit	11, 26
Systemische Beratung	26, 37
Systemorientierte Theatertherapie	15

T

Tanz	25
TC energy design	21
Tiefe Bindegewebstherapie	12
Traditionelle Chinesische Medizin	18
Traumaaarbeit nach Hartmann, USA	37

U

Umweltgerechtes Bauen	45
-----------------------	----

V

Vitametik®	13
Vorträge	10, 11, 38, 41

W

Wasserfilter	21
Workshops	7, 15, 25, 26, 28, 30

Y

Yoga	27
------	----

Z

Zimmererarbeiten	45
------------------	----



Impressum

Herausgeber

FORUM Gesundheit Wachstum Lernen e. V.

Vorstand

Anja Zapke (1. Vorsitzende), Mirja Robrahn,
Lutz Friedrich, René Werner, Verjun B. Thal,
Nils Heidelberg, Renate Fischer

Vereinssitz

Am Werder 15
21335 Lüneburg

Kontakt

Tel.: 0 41 31 - 24 72 96

Fax: 0 41 31 - 220 97 97

E-Mail: forum@lueneburg-forum.de

www.lueneburg-forum.de

Der Verein ist in das Vereinsregister
des Amtsgerichtes Lüneburg
mit der Nr. 1569 eingetragen.

Bild- und Textnachweise

Cover: istockphoto, © jeff giniewicz

Bilder auf den jeweiligen Seiten:

Privatbesitz der Mitglieder

Layout

c74 gestaltung & design | www.c74.org

Cornelia Robrahn, Layout und Satz

Erscheinungsweise

einmal jährlich

Auflage

5.000 Exemplare

Für die abgedruckten Textinhalte und Bilder
in diesem Magazin ist jedes Mitglied selbst
verantwortlich. Das FORUM übernimmt keine
Haftung.

Wir freuen uns über neue Vereinsmitglieder und Interessierte, die unseren Verein fördern möchten.

Als Mitglied können Sie sich selbst mit Ihrer Arbeit in unserem „Gesundheitswegweiser“ und auf der FORUM-Webseite präsentieren. Außerdem können Sie durch Ihren Beitritt die Aktivitäten des FORUMs mitgestalten und das Netzwerk erweitern. Den Wortlaut der Vereinssatzung sowie Informationen über Ziele, Denkansätze und Veranstaltungen des FORUMs finden Sie auf der Webseite **www.lueneburg-forum.de**.

Der Mitglieds- und Förderjahresbeitrag beträgt Euro 100 pro Jahr (Stand 2011) und wird halbjährlich eingezogen. Die Kündigungsfrist beträgt drei Monate zum Jahresende. Die Kündigung muss zum 30.09. eines jeden Jahres schriftlich per Post bei uns eingegangen sein.

Vorname, Name : Geburtstag:

Straße, PLZ, Ort:

Tel.: E-Mail:

Webseite:

Schwerpunkte Ihrer Arbeit:

- Ich versichere, dass ich innerhalb des Forums kein Network-Marketing betreibe.
- Ja, meine Kontaktdaten & Portraitfoto (bitte per E-mail senden) sollen auf der FORUM Webseite veröffentlicht werden.

Hiermit ermächtige ich das FORUM Gesundheit Wachstum Lernen e. V., den Mitgliedsbeitrag von meinem Bankkonto abzubuchen. Änderungen der Bankverbindung gebe ich umgehend bekannt.

Kontonr.: BLZ:

Bank:

Ort: Datum: Unterschrift:

Bitte ausfüllen und per Post oder Fax senden an:

FORUM Gesundheit Wachstum Lernen e.V.
Am Werder 15 • 21335 Lüneburg • Tel.: 0 41 31 - 24 72 96 • Fax: 04131 - 220 97 97
forum@lueneburg-forum.de • www.lueneburg-forum











Ausgabe 2012

Gesundheitswegweiser für Lüneburg und Umgebung

Das FORUM Gesundheit Wachstum Lernen e. V. möchte mit diesem Magazin für Lüneburg und seine Umgebung Themen und Methoden vorstellen, die ganzheitliche Gesundheit und inneres Wachstum fördern.

-  Naturheilkunde • Körper- und Psychotherapeutische Verfahren
-  Fitness • Wellness • Bewegung
-  Geistige und energetische Verfahren
-  Entwicklungsförderung • Aus- und Weiterbildung
-  Gesunde Ernährung
-  Natürlich Leben • Gesund Wohnen

www.lueneburg-forum.de

FORUM Gesundheit Wachstum Lernen e. V. • Am Werder 15 • 21335 Lüneburg •
Tel.: 0 4131 - 24 72 96 • Fax: 0 4131 - 220 97 97 • E-Mail: forum@lueneburg-forum.de