

Sonderausgabe  
der Regionalstelle  
Freiburg

# Gesundheit beginnt mit Genießen

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

April 2017

Unsere Themen unter anderem:

## Aromaschule



## Die drei Intelligenzen



## Glück



## Seminare Jahresübersicht der Regionalstelle Freiburg

**Ausgeglichen leben  
in einer unausgeglichenen Welt**



## Inhalt:

Das Geheimnis der Aromaküche _____	Seite 4
Innere Freiheit und Liebe in Einklang bringen _____	Seite 5
Martinas Aromaschule _____	Seite 6
Neuro Auriculare Anwendung _____	Seite 7
Signatur Anwendung _____	Seite 7
Die drei Fragezeichen oder von den drei menschlichen Intelligenzen _____	Seite 8
Der liebevolle Umgang mit der Zukunft _____	Seite 9
Sich selbst segnen _____	Seite 10
Die Heilung unserer Beziehung zu Geld _____	Seite 11
Wie vergrabene Scham uns hemmt _____	Seite 11
Den Körper stärken, die Psyche entlasten _____	Seite 12
Innere Freiheit und Liebe in Einklang bringen _____	Seite 12
Coaching für den richtigen Start _____	Seite 13
Wie Schmerz vom Körper festgehalten wird _____	Seite 13
Fuchs, hast Du das Glück gestohlen? _____	Seite 14
Transzendenz - Lerne Lösungen zu kreieren _____	Seite 15
Indische Chakra Edelstein Massage _____	Seite 15
Meridianbalance _____	Seite 16
Erebtete Negativität stoppen _____	Seite 16
Aurora - Das Spiel der Schwingungen _____	Seite 16
Erweitere spürbar Deinen inneren Raum _____	Seite 17
Befrei Dich von den Regeln und Überzeugungen, die Deine Mutter in Dir verankert hat _____	Seite 17
Befrei Dich von den Regeln und Überzeugungen, die Dein Vater in Dir verankert hat _____	Seite 18
Von der Magie der Rauh Nächte _____	Seite 18
Warum all diese Seminare _____	Seite 19
Terminübersicht _____	Seite 20

## Bildnachweise

Seminartitel/Seite	Quelle
Die Heilung unsere Beziehung zum Geld Scham	Beate Elise Nowak Fotolia 100163421
Transzendenz	Fotolia 111983126
Sich selbst segnen	Fotolia 99094227
Den Körper entlasten	Fotolia 119500284
Signatur Anwendung	Fotolia 12767990
Liebevoller Umgang mit der Zukunft	Fotolia 100806728
Innere Freiheit und Liebe in Einklang bringen	Fotolia 58999255
Coaching für den richtigen Start	Fotolia 77002580
Schmerz, Frustration & Unzufriedenheit	Fotolia 94881818
Meridianbalance	Fotolia 28952089
Erebtete Negativität	Fotolia 83696806
Ind. Chakramassage mit Edelsteinen	Fotolia 40500166
Neuro Auriculare Anwendung	Fotolia 42282816
Mutter	Fotolia 102427267
Vater	Fotolia 91243551
Aurora	Martina Wassmer
Rauh Nächte	Fotolia 73671558
Titelbild	Fotolia 13434407
Bild Aromaschule (Zitronen, Orangen etc)	Fotolia 68948947
Seite 21 Borretsch	Sonja Tiemeyer
Seiten 2-3 Mädesüß	Elena Tiemeyer



Deutsche Gesellschaft  
für Alternative Medizin

## Impressum

VISDP u. Redaktion: Ilona Steinert und Martina Wassmer  
DGAM Regionalstele Freiburg, Neubergweg 26, 79104 Freiburg

DGAM Vorstand: Gerhard Tiemeyer (HpPsy, Geschäftsführung)  
und Dr. phil Georg Klaus (HP)

Vereinsregister Hannover: UR 309/03

Steuernr. Finanzamt Hannover: 25/206/31052

Zentrale Anschrift: DGAM, Großer Garten 4

30938 Burgwedel, www.dgam.de

E-mail: info@dgam.de

Layout: Sonja Tiemeyer

## Guten Tag,

*ich bin sehr froh, mit diesem Heft die DGAM Regionalstelle in Freiburg noch lebendiger darstellen zu können. Sie ist jetzt gut 20 Jahre alt und sie war in dieser Zeit selbstverständlich auch den Wechselfällen meines Lebens ausgesetzt. Es gab große Zertifizierungs-Seminare von über 25 Personen und kleine mit nur zwei Personen. Wichtig war für mich, ihr immer bei allem die Treue zu halten.*

*Mit unserem eigenen Seminarraum ist die Regionalstelle in den letzten Jahren zu einem lebendigen Ort der Begegnung geworden. Wir lachen, wir weinen und uns bewegen Erkenntnisse. Kurz gesagt, wir wachsen gemeinsam. Über die Zertifizierung hinaus, habe ich in den einzelnen Tagesseminaren Themen hinzugenommen, die mir alle am Herzen liegen und die ich mit Begeisterung vermittele und teile.*

*Wir leben in spannenden Zeiten, andere Menschen nennen sie vielleicht schwierig, unsicher oder undurchschaubar. Gerade deshalb möchte ich die Teilnehmer unterstützen, ein ausgeglichenes Leben in einer unausgeglichene Umwelt leben zu können. Wenn ihr gleich den Leitartikel weiter lest, dann werdet ihr schon etwas darüber wissen, was damit gemeint ist. In den Seminaren wird die Ausbalancierung der drei Intelligenzen, von denen ich schrieb, praktisch umgesetzt, und es fühlt sich wunderbar an, die Teilnehmer darin wachsen zu sehen.*

*In unserem Seminarraum logiert auch Martinas Aromaschule. Martina Wassmer ist eine aktive Gesundheitspraktikerin, die ich schon vor vielen Jahren ausgebildet habe. Ich habe sie in jeder Rolle, als Seminarleiterin, als Therapeutin und als Freundin darin unterstützt, ihren eigenen Sinn zu finden. In der Welt der Düfte ist sie ganz zu Hause und hat auch Menschen, die sich schon mit Aromakunde beschäftigt haben, viel Neues zu zeigen und zu erzählen. Gerade die Düfte eignen sich besonders, der emotionalen und spirituellen Intelligenz ihren angemessenen Platz in unserem Leben zu geben. Martina kombiniert und transportiert alles mit ihrer klaren und praktischen Ratio, und so sind ihre Seminare ein wirklicher Genuss, die alle Sinne ansprechen.*

*Wir sind neugierig und aufgeregt, ob wir Interessierte in unserem nahen und ferneren Umfeld mit unserer Begeisterung für Wachstum und Balance anstecken können. Denn es ist ein wunderbarer Weg... zu einem ausgeglichenen Leben in einer ( noch) unausgeglichene Umwelt.*

*Ihre Ilona Steinert*



### **Ilona Steinert und Martina Wassmer**

*DGAM Regionalstelle Freiburg  
Bei uns finden regelmäßig Tagesseminare, u.a zur Selbstliebe oder anderen Themen, die das Herz befreien, statt. Nähere Infos unter [www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)*

# Das Geheimnis der Aromaküche

## Wie schmeckt es Euch?

Das ist meistens die erste Frage, die gestellt wird, wenn ein mit viel Liebe zubereitetes Essen auf den Tisch kommt. Dabei müsste es heißen: Wie riecht es? Denn schmecken können wir tatsächlich nur sauer, salzig, süß, scharf und bitter. Alle anderen Eindrücke nehmen wir über die Nase auf. Unser Geruchssinn ist der sinnlichste aller Sinne. Er spielt eine weit größere Rolle, als uns bewusst ist. Es ist das Aroma, der Geruch der feinen Speise, das uns das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt.

Wir haben ein ausgeprägtes Geruchsgedächtnis. Hast Du es nicht auch schon erlebt, dass der Duft von Zimt und Vanille Dich unvermittelt in Deine Kindheit zurückversetzt? Erinnerungen an Mutter oder Großmutter, an die warme Stube und die Bratäpfel?

Aus diesen Gründen ist das Würzen von Speisen die Krönung der Kochkunst. Doch abwechslungsreiches Würzen dient auch der Gesundheit. Allein der Duft von Speisen bringt die Verdauungssäfte zum Fließen. Der Duft regt die Produktion von Speichelenzymen und Magensäften an. Dadurch werden die Speisen leichter verdaut. Aber die Nahrung wird auch freudiger gegessen und besser verwertet. Zwischen Gesundheit und Kochen besteht ein enger Zusammenhang, aber diese Erkenntnis ist nicht neu. Schon in über 2000 Jahre alten Aufzeichnungen findet man Hinweise auf die Heilkraft von Kräutern und duftenden Gewürzen. Eben weil sich in ihnen Sinnlichkeit und Heilkraft verbinden, haben sie ihren festen Platz in der Küche gefunden. Ist es nicht eine wunderbare Verbindung durch so grundlegende tägliche Tätigkeiten wie Essen und Trinken, etwas für die Gesundheit zu tun?

Doch was tun, wenn man keinen Kräutergarten hat und der im Supermarkt verkauften Qualität der Kräuter misstraut? In diesen Fällen hilft mir der Griff in meine wundersame „Duft- und Gewürz Trickkiste“ und bediene mich der Vielseitigkeit der ätherischen Öle.

Ätherische Öle können einen aus so mancher Verlegenheit helfen. Fehlt z.B. frisches Zitronengras für das geplante thailändische Essen oder die unbehandelte Orangenschale für das Dessert, genügt ein Griff zu den Aromafäschchen.

## Ätherische Öle in der Küche

Du musst sie keineswegs als vollständigen Ersatz für frische Kräuter, Gewürze oder Zitrusfrüchte ansehen. Vielmehr sollten sie eine Ergänzung und Bereicherung Deiner Kochkunst sein. Sie erweitern das Würzspektrum auf einfache und unkomplizierte Weise. Pfefferöl beispielsweise gibt einem Gericht den typischen Pfeffergeschmack - aber ohne Schärfe, denn nicht jeder liebt es scharf. Viele Kinder und auch manche Erwachsene lehnen frische oder getrocknete Kräuter im Essen ab. Durch das dezente Würzen mit ätherischen Ölen müssen sie weder auf den Geschmack noch auf die wohltuende Wirkung verzichten.

Ätherische Öle sind darüber hinaus hervorragend geeignet, den Eigengeschmack einer Speise zu betonen, ohne ihn zu überdecken. Gestern Abend kam in meinen Kartoffel-Möhreneintopf ein Tropfen Karottensamen Öl, der den feinen Eigengeschmack der Möhren noch betont hat.

Raffinierte und überraschende Geschmackskombinationen sind einfach und rasch möglich: Ein Hauch von Pfeffer- und Zitrusöl gibt Schlagsahne mit frischen Erdbeeren das gewisse Etwas.



Ätherische Öle bringen Abwechslung in die Küche: Du kannst einem Gemüse spontan eine indische oder eine mediterrane Geschmacksrichtung geben, ganz nach Lust und Laune. Jedem Hobby- und Profikoch eröffnen sich ungeahnte Horizonte. So wird das Kochen zu einer Abenteuer- und Entdeckungsreise in der Zauberwelt der Aromen und Essenzen. Dabei ist das Würzen mit ätherischen Ölen keine Hexerei. Wenn Du gewisse Regeln beachtest, wirst Du viel Spaß und Freude daran haben....

**Bitte noch beachten:**

Mittlerweile ist das Angebot von ätherischen Ölen fast unüberschaubar geworden. Selbst auf Weihnachtsmärkten und in Souvenirläden findest Du Fläschchen mit Duftölen, oft zu einem erstaunlich günstigen Preis. Hier ist größte Vorsicht geboten. Dagegen findest Du von verschiedenen Firmen Ätherische Öle, die speziell zum Kochen geeignet sind. In der AromaSchule Freiburg kannst Du Dein Wissen über den Gebrauch und die Gefahren von Ätherischen Ölen regelmäßig erweitern.

Weitere Infos unter: [www.aromaschule.de](http://www.aromaschule.de)

Auch Kochkurse sind in Vorbereitung.

Hier ein kleiner Vorgeschmack:

**Himbeertraum für 4 gute Freunde**

250 g Himbeeren, 2 Eier, 2 Tropfen Zitronenöl, 1 Tropfen Zimtöl,  
2 Essl. Rohrohrzucker, 1 Prise Meersalz, 2 Essl. Himbeergeist.

**Zubereitung:**

Die Himbeeren auf vier Dessertschalen verteilen. Alle Zutaten im Wasserbad schaumig schlagen (oder im Thermomix) Die noch warme Creme über die Himbeeren geben ... mhm.

*Herzlichst*  
*Martina*  
[www.aromaschule.de](http://www.aromaschule.de)

## Innere Freiheit und Liebe in Einklang bringen

*die neue Art, deine Familie  
oder innere Zusammen-  
hänge aufzustellen*



### Systemische Aufstellungen mit ätherischen Ölen

Vielleicht glaubst Du jetzt, dass ätherische Öle aufgestellt werden und wunderst Dich? Aber nein, Aufstellungen sind und bleiben eine wunderbare Möglichkeit, Klarheit und Ordnung in jede Lebenssituation zu bringen.

Den ätherischen Ölen kommt die Rolle der Unterstützer zu, die uns dazu anregen, die inneren Prozesse dabei tiefer, direkter oder befreiender zu erleben.

Die inneren Dynamiken von Beziehungen mit Familienmitgliedern, Chefs, Kollegen, Freunden oder sogar innere Konflikte werden durch die Stellvertreter sichtbar ans Licht gebracht.

Oft betrachten wir sie nur mit unserer Ratio und wundern uns, dass wir keine befriedigende Lösung finden. In den Aufstellungen werden neue Lösungen angeboten, sie lassen unser Herz weit werden und wir kommen dem Sinn hinter allem viel näher. Je nach Thema werden während der Aufstellung die passenden ätherischen Öle eingesetzt, um den Raum für Veränderungen zu erweitern. Das Lösungsbild am Ende einer Aufstellung kann dann um so klarer in unser Leben hineinwirken.

Themen aus folgenden Bereichen können in einem geschützten Rahmen unter feinfühligem, achtsamer und professioneller Leitung näher beleuchtet werden:

**Familie • Gesundheit • Gefühle • Beruf  
Freundschaften • Beziehungen**

Lass Dich überraschen wie wunderbar die beiden Werkzeuge des Wachstums, die Aufstellungen und die ätherischen Öle zu Deinem Wohl harmonieren.

**Termine:** 2.12./3.12.2017

**Ort:** Freiburg, wird noch bekannt gegeben.

**Zeit:** jeweils 10 bis 17 Uhr

**Investition:** pro Wochenende 290 Euro.

Bei Buchung & Bezahlung beider Wochenenden (10.6./11.6.2017 und 2.12./3.2.2017) Sonderpreis 490 Euro.

Zu den Seminargebühren kommt noch eine Pauschale für Verpflegung dazu, die direkt im Seminarhaus bezahlt werden muss. Auf Wunsch kann auch im Seminarhaus übernachtet werden.

Weitere Informationen unter  
[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)

# Martinas AromaSchule

Freiburg

Mit der Leichtigkeit der Düfte unsere drei Intelligenzen ausbalancieren.

Was könnte sich besser dazu eignen, als die besondere Welt der natürlichen Düfte?

Zu bestimmten Zeiten des Lebens stehen besondere Themen im Vordergrund unseres Bewusstseins, sie beschäftigen und bewegen uns. Überraschende Wendungen des Schicksals lassen manchmal ganz neue Aufgaben entstehen oder eine langsame Entwicklung hat uns stetig in eine Richtung geführt. In solchen Zeiten braucht es eine Orientierung hin zu unserem Herzen. Auch wenn es in der Vergangenheit verletzt wurde, wir können in unser Herz hineinhorchen um herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist und um was es im Moment wirklich geht.

Besonnende Helfer sind in diesen Momenten die ätherischen Öle, deren wunderbarer Duft uns innerlich aufrichten kann. Duft kann helfen, auf eine besondere Weise zu reifen und zur eigenen inneren Kraftquelle durchzustoßen.

Die Pflanzenwelt, mit ihren ganz unterschiedlichen Arten, beschenkt uns mit einer Vielzahl von Kräften. Jede Pflanze ist eine natürliche Einheit, die sich in ihrer Gestalt, ihren Vorlieben und Überlebenstechniken von einer anderen unterscheidet. Pflanzen haben Persönlichkeitsprofile, die jeweils eine ganz bestimmte Ausstrahlung haben. Das Wesen der Pflanze teilt sich über den Duft des ätherischen Öles ihrer Umwelt mit. Sie sendet eine Botschaft aus, die eindeutig und

Duft  
ist transformiertes  
Licht

hilfreich ist, wenn sie mit offenem Herzen wahrgenommen wird. In der langen menschlichen Kulturgeschichte haben die Aromapflanzen schon immer eine wichtige Rolle gespielt, wenn es darum ging zu reinigen, zu unterstützen oder Erholung zu bieten. Heute lassen sich unterschiedliche Formen der Körper- und Seelenarbeit wunderbar mit aromatischen Düften verbinden.

In meiner AromaSchule lernst Du viele Anwendungen kennen, die die Balance von Verstand, Herz und Spirit erweitern werden. Du kannst die erlernten Praktiken in Deiner Praxis anwenden oder auch privat als Hilfestellung zu einer körperlichen und energetischen Ausgewogenheit von Familie und Freunden sehen, in jedem Fall wirst Du einen Nutzen daraus ziehen.

Alle, die die feinstofflich/ körperlichen Anwendungen von Aromaölen erkunden wollen, sind herzlich eingeladen, mit mir auf Entdeckungsreise zu gehen.

Herzlichst  
Martina Wassmer

Düfte  
sind ein Schlüssel  
zum Herzen.



Aroma  
ist die Sprache  
der Pflanzen.



Bildquelle: aboutpixel.de Flaschen III © Sabrina Baranek

### Etwas Formales: Der Anspruch meiner AromaSchule:

Im letzten Jahrzehnt hat die traditionelle Aromatherapie eine größere Verbreitung gefunden, sie ist eingehender erforscht und beschrieben worden als je zuvor. Dabei haben sich drei verschiedene Schulen mit ihren jeweiligen Grundüberzeugungen heraus kristallisiert.

Leider sind sie sich in manchen Punkten nicht einig. Ich kenne die verschiedenen Meinungen und respektiere sie, indem ich meinen Teilnehmern alle drei Standpunkte auseinandersetze. Dabei versteht sich meine AromaSchule nicht als Vermittlerin einer traditionellen Aromatherapie, sondern ich widme mich der feinstofflichen Aromakunde und dem Zusammenspiel der Düfte mit dem Körper, der Psyche und letztlich der Seele.

Was wiederum nicht heißt das ich nicht auf Sicherheitsmaßnahmen, Kontraindikationen und die echte und scheinbare Toxizität der ätherischen Öle ausführlich hinweise.

Alle Inhalte der Methoden und Workshops werden sowohl in Theorie, als auch in der Praxis gelehrt. Ich betone selbstverständlich die direkte Arbeit der Teilnehmer untereinander, um das Gelernte sofort zu vertiefen. Meine Handouts erleichtern dann das Üben zu Hause.

## Neuro Auriculare Anwendung



Verschiedene ätherische Öle werden bei dieser Anwendung punktgenau, nacheinander an der Schädelbasis und entlang der oberen Wirbelsäule aufgebracht.

Ziel ist es, die Fähigkeit zum Entspannen und genießen zu entfalten, aus quälenden Gedanken, Überlastung und Überforderung auszusteigen und sich selbst frischer wahrzunehmen.

Diese Anwendung ist leicht zu erlernen und ist eine wunderbare Ergänzung für alle, die mit Klienten arbeiten oder auch nur Ihrer Familie etwas Gutes geben möchte.

Die Neuro Auriculare Anwendung - leicht, leichter, himmlisch!

**Termin:** 7.10.2017 von 14 Uhr bis 17:30 Uhr

**Kosten:** 75 Euro

**Ort:** DGAM Regionalstelle, Neubergweg 26, 79104 Freiburg

**Leitung:** Martina Wassmer



## Signatur Anwendung Mehr Lebensfreude – JETZT

Bei der Signatur Anwendung gehen wir von 7 Lebensbereichen aus, die wenn sie im Gleichgewicht sind, zu mehr Freude und Harmonie führen.

Die 7 Lebensbereiche sind Finanzen, Familie, Gesundheit, Umfeld/Beruf, Glaube/Vertrauen, Freunde und Freude. Speziell für diese Lebensbereiche gibt es ätherische Öle.

Bei der Signatur-Anwendung wird eine Ölmischung gefunden, die ganz auf die persönliche Situation und Bedürfnisse abgestimmt ist. Diese Ölmischung wird an besonders ausgewählten Punkten von Kopf bis Fuß aufgetragen und mit sanften Griffen eingearbeitet.

Alle Menschen sehnen sich nach Leichtigkeit und träumen von einem ausbalancierten Leben. Keine Überbelastung mehr in den einen Bereichen, keine unerfüllte Sehnsucht in den anderen Bereichen. Sie tragen den tiefen Wunsch in sich, im Leben weiter zu kommen.

Die Signatur Anwendung und die Düfte der Öle unterstützen auf eine liebevolle Weise die Weiterentwicklung, ohne zu überfordern.

### Für wen ist dieser Kurs?

Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich mehr vom Leben wünschen, genauso wie für Personen, die die Körperprozesse an ihre Familien oder in der Praxis an Klienten weitergeben möchten.

Die Signatur Anwendung ist einfach zu erlernen und dennoch sehr nachhaltig für die Klienten.

**Termin:** 20.5.2017, Beginn 10 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

**Investition:** 165 Euro Normalpreis inkl. Öle

145 Euro ohne Öle (du bringst die Infused 7 Öle, Oola Grow und Oola Balance, sowie V6 und ein kleines Fläschchen selber mit)

**Ort:** DGAM Regionalstelle, Neubergweg 26, 79104 Freiburg

**Leitung:** Martina Wassmer

# Die drei ??? Fragezeichen oder von den drei menschlichen Intelligenzen

Hören wir das Wort „Intelligenz“, dann denken wir meist an den Verstand und sein Wissen. Das ist komisch und interessant zugleich, denn in den letzten Jahrzehnten wurde inzwischen bewiesen, dass jeder Mensch über drei verschiedene Arten von Intelligenz verfügt.

Welche dieser Dreien mehr oder weniger in uns ausgeprägt ist, hängt sicher mit unseren angeborenen Begabungen zusammen..... aber grundsätzlich ist es wichtig, dass wir jede unserer drei Haupt-Intelligenzen fördern.

Was uns oft fehlt, ist eine gute Balance, und dennoch sehnen wir uns sehr nach einem ausgeglichenen Leben in einer un- ausgeglichenen Umwelt.... ist das ein Traum oder eine echte Möglichkeit?

Zuerst wollen wir tiefer eintauchen in unsere drei unterschiedlichen Arten von Intelligenz. Sie sind wie drei gute Geister die uns zur Verfügung stehen.

## **Der kleinste Geist ist, zur Enttäuschung vieler, die rationale Intelligenz, kurz unser Verstand, der gerne mit uns spielt.**

Wenn jetzt etwas in Dir aufbegehrt, dann meldet er sich schon, denn er ärgert sich schwarz über eine solche Aussage. Er ist es in unserer westlichen Kultur gewohnt, mehr Bedeutung zugemessen zu bekommen.

Aber wenn wir die Wichtigkeit des Verstandes nicht auf eine gesunde Größe zurückfahren, wechseln unsere Gedanken ständig von links nach rechts, oder von der Vergangenheit die vergangen ist, in die Zukunft, die noch nicht geboren ist. Unermüdlich geht das so, schlimmstenfalls ein Leben lang.

## **Die emotionale Intelligenz entspricht unserem Herzen, sie bestimmt die Qualität unserer Beziehungen und unseres Lebens.**

Wir brauchen sie, um uns selbst und andere zu bewegen und uns mit anderen Menschen zu verbinden. Aber viele Herzen sind verletzt und können sich nur zum Teil öffnen. Das ist traurig, denn mit der emotionalen Intelligenz können wir unsere Stimmungen managen. Hier geht es um die Qualität, während es z.B. beim Lernen über die Ratio meist um die Quantität geht..... "da habe ich sehr viel gelernt, das war ein gutes Seminar". Aber wollten wir nicht ein balanciertes Leben? Dann gilt es Qualität und Quantität in Balance zu halten....." wir haben uns den ganzen Nachmittag unterhalten---". Viel Quantität, aber wie war die Qualität?

## **ist unsere spirituelle Intelligenz.**

Sie ist unser Spirit, den wir brauchen, um in unserem Leben immer wieder einen neuen Anfang zu finden. Zur spirituellen Intelligenz gehören unsere Impulse, denn sie geben uns Zeichen, was zu tun ist. In der spirituellen Intelligenz ist unsere Hauptkraft enthalten, unsere Bestimmung. Kommen wir ihr näher führt sie uns und andere zu einem Ertrag und vieles im Leben wird hierdurch erst erträglich.

Die spirituelle Intelligenz eröffnet uns die Möglichkeit, mit unseren Sinnen Wesentliches zu begreifen und zu erleben oder Unwesentliches vom Wesentlichen zu unterscheiden. Wir erfahren den Sinn der Dinge, die geschehen und die letztlich den Sinn des Lebens ausmachen.

<b>rationale Intelligenz</b>	<b>Verwalter des Alten, Verstand</b>
<b>emotionale Intelligenz</b>	<b>Verbindung, Herz</b>
<b>spirituelle Intelligenz</b>	<b>Begeisterung, Sinnfindung, Spirit</b>

Das Wesentliche begreifen wir erst in der Harmonie der drei Intelligenzen mit ihren Entsprechungen Körper, Geist und Seele.

Tatsächlich entscheidet weniger unsere rationale Intelligenz (auch IQ genannt) als die emotionale und spirituelle Intelligenz zu einem Großteil über Lebensglück und Erfolg.

Daniel Goleman schreibt dazu: Der IQ trägt höchstens zu 20 % zu den Faktoren bei, die den Lebenserfolg ausmachen, sodass über 80% auf andere Kräfte zurückzuführen sind „ Spannend oder?

Meldet sich jetzt wieder der Zweifel, dann bringe ich das Beispiel von den Ärzten mit hohem IQ und bestem Abschluss, die aber keine Beziehung zu den Patienten aufbauen können. Wenn Du jemals so eine Begegnung hattest, dann weißt Du wovon ich schreibe. Oder Firmenchefs, die zwar hoch gebildet sind, aber jegliches Feingefühl gegenüber Menschen verloren haben.

Dennoch sollten wir keine der drei Intelligenzen vernachlässigen, jede verfügt über eigene Kompetenzen. Unser Verstand verwaltet Wissen, Erfahrungen und Erlebnisse für etwas Neues ist er aber nicht unbedingt zuständig. Er macht sich ein Bild von der Zukunft immer auf der Basis der Vergangenheit, und das führt oft nicht hinaus aus dem Hamsterrad. Wollen wir aus dem Hamsterrad aussteigen, dann müssen wir unser Herz fragen. Wenn der Verstand es aber gefangen hält können wir es nicht spüren. Oder wenn alte Verletzungen das Herz verwundet haben, dann schlägt es aus Angst schneller, aber nicht aus Begeisterung. Deshalb ist es gut, sich intensiv dem Herz zuzuwenden, damit es sich für etwas Neues erwärmen kann.

Immer wenn es um neue Herausforderungen geht, sollten wir in Kontakt mit unserer spirituellen Kompetenz gehen. Sie ist für Entwicklung und Wachstum zuständig und weiß, was unserem Wesen entspricht.

Das Herz erwärmt uns für Menschen und Projekte und unser Verstand formuliert Ziele, bestimmt Zwischenschritte und sichert die Umsetzung in die Praxis.

Wenn wir etwas Neues vorhaben und wissen wollen, ob es sinnvoll ist, macht es keinen Sinn nur den Verstand zu fragen. Für Entscheidungen ist er nur bedingt wichtig, weil er gerne die belastende Essenz seiner alten Erfahrungen einbringt. Unser Verstand wird Altes abfragen und egal wie lange seine Suchmaschine das Alte durchforstet, nur traurige Antworten ausspucken:

„das geht nicht weil...“ „das kostet zu viel Geld“ „keine Ahnung ob ich das wirklich will“ - bla, bla, bla.

Für den Sinn, der zu einer Entscheidung führt, ist die spirituelle Intelligenz zuständig. Sie bringt uns zur Besinnung, denn sie hat unser Wachstum im Auge.

Es gilt stets, alle drei Bälle gleichzeitig zu jonglieren und zur rechten Zeit die richtige Intelligenz zu nutzen. Tun wir das nicht und vernachlässigen bzw. überbetonen wir eine Intelligenz, werden wir ungenügende Ergebnisse erzielen.

Vernachlässigen wir die rationale Intelligenz zu sehr, dann werden wir Probleme bei der Umsetzung unserer Ideen bekommen.

### **Mit mangelnder emotionaler Intelligenz berühren wir die Herzen anderer Menschen zu wenig.**

Wir glauben, alles allein machen zu müssen und überlasten uns. Und mit zu wenig spiritueller Intelligenz verführt uns die Sinnlosigkeit und wir werden zum Workaholic. Vielleicht folgt unweigerlich der Burn-out, denn ohne Spirit geht nichts voran.

Die Überbetonung einer bestimmten Intelligenz führt auch nicht zum Ziel. Wer z.B. die emotionale Intelligenz in den Vordergrund stellt, wird zum Allesverstehender, überlastet sich emotional und vergisst sich womöglich selbst.

Erst mit der Klarheit der Ratio können wir überschäumenden Emotionen einen angemessenen Rahmen geben. Die beiden Intelligenzen ergänzen sich optimal:

die Emotionen sind warm, die Ratio kühl und beide zum rechten Zeitpunkt in Balance gehalten, ergibt eine gesunde Grundlage.

### **Mit einem Zuviel an spiritueller Intelligenz jedoch werden wir zu Heilern, die sich heiler fühlen als andere.**

Wir wirken abgehoben und erreichen fast nur Menschen, die selber in der Falle gefangen sind.

Der rationalen Intelligenz wird in unserer Kultur generell eine zu große Bedeutung zugeschrieben. Wenn wir die Ratio zu wichtig nehmen, dann wird unser Verstand, der ohnehin zum Lautsein neigt, sogar vorlaut. Menschen mit zuviel Ratio sehen nur sich selbst. Ein drastisches Beispiel sind die

*weiter auf Seite 10*



## **Der liebevolle Umgang mit der Zukunft und dem Unbekannten**

Dass wir Bekanntem und dann wieder Unbekanntem in unserem Leben begegnen, liegt ganz in unserer menschlichen Natur. Manchmal macht uns jedoch das Unbekannte Angst und wir weichen ihm gerne aus. Dann halten wir das Bekannte zu lange fest und meinen, es gäbe uns Sicherheit. Wir glauben unseren Gedanken, alles wäre doch ganz gut, so wie es ist. „Es kommt selten etwas Besseres nach“ haben wir vielleicht unsere Eltern oder Großeltern erzählen hören.

Das Unbekannte ist aber keine dunkle Macht, sondern eine Kraft, die ähnlich einem Rohdiamanten, erst noch von uns geschliffen werden kann. Es ist das Unbekannte, das erst durch unsere Wahl und schließlich durch unser Tun zum Bekanntem wird. Das Unbekannte braucht unsere Aufmerksamkeit, es braucht unsere Freude und Kreativität, damit es zu unserer Zukunft werden kann. Es ist natürlich, dass Zukunft Angst machen kann. Besonders dann, wenn man nicht mit dem Unbekannten umzugehen weiß - denn wer sollte es uns beigebracht haben? Unsere Eltern und Großeltern lebten in einer anderen Zeit. Der heutige Zeitgeist bringt uns sehr viel raschere Veränderungen und mehr persönliche Herausforderungen.

### **Was können wir in dieser Zeit tun?**

Als erstes dem Unbekannten begegnen und als nächstes die Zukunft liebevoll gestalten. Wie man das auf eine angenehme Weise macht? Davon handelt unser Workshop!

Herzlichst

**Ilona Steinert**

**Termin:** 27.05.2017, Beginn 10 Uhr, Ende gegen 17 Uhr

**Ort:** DGAM Regionalstelle Freiburg, Neubergrweg 26, 79104 Freiburg

**Investition:** Der Tagesworkshop kostet 140 Euro

### **Der Berufstitel**

## **Gesundheitspraktiker/In**


Ein passender Rahmen für Ihre bisherigen Ausbildungen.

Zertifizierungskurs vom 28.4. bis 30.4.2017  
oder 20.10. bis 22.10.2017.

Weitere Informationen unter [www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)



**Deutsche Gesellschaft  
für Alternative Medizin**



Wirtschaftsmanager, die ihre Mitarbeiter entlassen, um aus einem sehr guten Ertrag noch einen super Ertrag zu machen. Auch unser ganzes Schulsystem wird durch die aufgeblähte rationale Intelligenz blockiert. Den Kindern wird Wissen eingepaukt, doch wie Lernen wirklich funktioniert, wird in der Regel vernachlässigt. Bei jedem Menschen sollte an oberster Stelle die Begeisterung stehen, dann seine Fähigkeit Gefühle zu zeigen, Emotionen zu managen und Beziehungen zu leben. Wenn Schüler begeistert sind, sich beim Lehrer gut aufgehoben fühlen und wenn sie außerdem noch eine gute Klassengemeinschaft haben, dann wird es für den Verstand ganz leicht, neues Wissen aufzunehmen. Ohne diese Grundlage sind Schüler im Dauerstress und im Kampf um ihre Position.

An unserer Sprache können wir ebenfalls die Überbetonung der Ratio erkennen. Mit ihr sprechen wir oft aus Not, da die rationale Intelligenz nicht nur der Verwalter des Alten, sondern auch unser Notmanager ist. Zum Beispiel wenn wir ständig das Wort „müssen“ verwenden: „ich muss noch einkaufen und dann muss ich noch....“ wir spüren förmlich den Druck und die Hast, die in diesen Sätzen steckt. Auch mit den Wörtern hätte, könnte, würde, wäre halten wir uns in der Not fest. Eine gewünschte Wirklichkeit können wir mit dieser Sprache einfach nicht herstellen. Sprechen wir nicht aus Not, dann zeigt sich die rationale Intelligenz, kühl, nüchtern und sachlich und in manchen Situationen ist das total angebracht.

### Die Sprache der emotionalen Intelligenz klingt anders.

In der Sprache des Herzens gibt es Wörter, die warme Gefühle auslösen und die mit positiven Vorstellungen sind. Die emotionale Sprache stellt Beziehung zu Menschen her, in dem Gefühle ausgedrückt werden. „Was für ein Glück das Du noch gekommen bist“.

Die spirituelle Intelligenz zeigt sich nicht in einzelnen Schlüsselwörtern, sondern im Inhalt, der eine realistisch optimistische Lebenseinstellung widerspiegelt. Sie gibt Sinn und schafft mit einer emotionalen Sprache, je nach Situation, Bilder von Ruhe und Frieden, der Begeisterung oder des Aufbruchs.

Ein Aufbruch in ein ausgeglichenes Leben in einer unausgeglichenen Umwelt.

Herzlichst  
Ilona Steinert  
DGAM Regionalstelle  
Freiburg



## Sich selbst segnen - Ein Meditations-Wochenende zur Selbstliebe

Wir wissen sehr gut, wie es ist, sich selbst zu verurteilen, sich Fehler und Versäumnisse, die passiert sind, immer wieder vorzuwerfen. Oder wir ertappen uns dabei, wie wir glauben, wir hätten das Gute, was das Leben zu bieten hat, nicht verdient. Wie oft haben wir das Gefühl, mit den Lasten anderer vollgepackt zu sein, ausgesaugt zu werden von dem, was andere von uns wollen?

Wir sind müde, wollen uns ausruhen und kommen doch nicht an den Punkt, an dem wir wirklich loslassen können.

Was wir brauchen, ist ein tiefer Zugang zu unserem inneren Wesen. Unser Wochenende kann die Basis schaffen, die Grundlage dafür, dass Du tiefer in die Lage versetzt wirst, Dir selbst im Alltag das Beste zu geben:

Mitgefühl, Verständnis, Ermutigung, Liebe, Klarheit- eben das, was die Liebe zu uns selbst ausmacht.

Du wirst Dich als das liebenswerte und wundervolle Wesen erleben, das Du bist - ein Wesen, das es verdient hat, mit aller Achtung & Wertschätzung behandelt zu werden.

Dich erwartet ein segensreiches Wochenende mit vielen Meditationen voller Liebe & Weisheit.

Ich freue mich, wenn Du dabei bist!

Herzlichst

**Ilona Steinert**

**Termin:** 6. und 7. Mai 2017 Samstag von 10-18 Uhr,  
Sonntag von 10- 17 Uhr.

**Ort:** Caritas Tagungsstätte, Wintererstr., 17-19,  
79104 Freiburg

**Investition:** 290 Euro

**Auf Wunsch kann dort auch übernachtet werden.  
Rechtzeitige Buchung bitte direkt bei Herrn Spisla:  
0761/2001725**

Tagungsgetränke Wasser & Saft, variantenreiches Mittagsbuffet und Vormittags/Nachmittags Tee und Kuchen sind als Pauschale direkt an der Rezeption zu bezahlen.



## Die Heilung unserer Beziehung zu Geld

### 3 verschiedene Tagesseminare zum Thema

Bist Du glücklich mit Deiner Arbeit? Mit dem, was Du für Deine Leistung bekommst? Viele Menschen antworten darauf: ja, ich arbeite lieber für weniger Geld, Hauptsache es macht mir Spaß...ich habe kein Geldproblem!

Schön und gut, aber herrscht im finanziellen Leben nicht doch vielleicht Angst, die Arbeit wieder zu verlieren, oder fällt Dir der Umgang mit Deinen finanziellen Mitteln schwer?

Unsere Beziehung zum Geld ist vielschichtig und gründet sich auf die Erfahrungen unserer Kindheit. Die Reise zu innerer und äußerer Fülle können wir bewusst erst als Erwachsene antreten.

Denn je bewusster wir im Umgang mit Geld werden, desto präsenter sind wir, desto authentischer stehen wir im Leben da. Unsere Seminare zum Thema Geld werden Dich dahin führen Dein Leben mehr zu respektieren und Dich selbst mehr wertzuschätzen. Gleichzeitig wirst Du bemerken, dass Du besser mit dem, was Dir das Leben gibt und noch geben will, umgehen kannst. Die Bewusstheit und Fülle, die Du in dieser Arbeit gewinnst wird ein Geschenk, das Du der Welt geben kannst. Und die Welt braucht Dich und einen geheilten Umgang mit Geld.

Wir haben drei Tagesseminare kreiert, die Du einzeln oder auch zusammen nacheinander besuchen kannst.

Beachte, es sind keine Jubelseminare, die Dich zu etwas hochpushen werden, sondern in Deinem Inneren findet eine Heilung Deiner Wunden statt, in denen Geld eine unfreiwillige Rolle gespielt hat.

Stell Dir vor, wie es wäre, wenn alle Deine finanziellen Transaktionen wirklich das widerspiegeln, was Du in der Tiefe Deiner Seele bist.

Herzlichst

**Ilona Steinert & Martina Wassmer**

#### TERMINE 2017

25.03.2017	Seminar 1	Bewusstsein & Geld
24.06.2017	Seminar 2	Integrität & Geld
09.09.2017	Seminar 3	Selbstliebe & Geld

Beginn jeweils um 10 Uhr, Ende gegen 17 Uhr.

**Ort:** DGAM Regionalstelle Freiburg, Neubergweg 26, im 1.Stock, 79104 Freiburg

**Investition:** 140 Euro pro Seminartag.

**Sonderpreis** für alle 3 Seminartage zusammen: 380 Euro

Weitere Informationen unter [www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)

## Wie vergrabene Scham uns hemmt - Befreiung erfahren, Lebensfreude fühlen

### Warum ein Seminar zu diesem sensiblen Thema?

Weil es kaum ein Thema gibt, was so viel **Freude, Kraft und Lebensmut** auslöst, wenn wir beginnen, die vergrabene Scham **zu erlösen**.

Meist erinnert man sich nicht mehr an die Geschehnisse, die Scham in einem produziert. Viele Menschen schwören sogar darauf, eine wundervolle Kindheit gehabt zu haben, dennoch gab es Verletzungen, nur wurden sie vergraben.

In unserem erwachsenen Leben finden wir hingegen immer wieder Momente, die uns sehr nahe gehen:

- Wir fühlen uns ohnmächtig und machtlos
- Wir passen uns immer wieder zu sehr an andere an
- Es gibt zu wenig Freude und Stolz in unserem Leben
- Wir haben hohe Ideale, fühlen gleichzeitig, dass wir ihnen nicht gerecht werden
- Wir trauen unseren eigenen Gefühlen und Körpersignalen nicht

Erlittene Scham blockiert unsere Lebensenergie, sie friert sie ein und damit steht uns im Leben weniger Lebensenergie zur Verfügung. Mit einer verminderten Lebensenergie fällt uns vieles schwerer, dauert manches länger und es lässt uns nicht alles erreichen was durchaus möglich wäre.

### Oh, Oh, ein schweres Thema, nimmt mich das zu sehr mit?

Ganz im Gegenteil, der Schwerpunkt meiner Arbeit mit der vergrabenen Scham liegt auf Erlösung und Befreiung. Der Seminartag ist so gegliedert, dass der Vormittag der Bewusstseinsweiterung dient und der Nachmittag der Erlösung. Das persönliche Lebensgefühl wird am Abend leichter und freier sein. Vielleicht bleibt eine ruhige Nachdenklichkeit über die erkannten Zusammenhänge übrig.

### Für wen ist das Seminar geeignet?

Für Menschen,

- die die einseitige Schwere des Lebens beenden wollen
- die ein neues Projekt starten wollen
- die mehr Freude spüren wollen
- die sich selber mehr vertrauen möchten.

### Ilona Steinert, HP für Psychotherapie

#### 4 VERSCHIEDENE TAGESSEMINARE ZUM THEMA:

Die Scham des Kleinkindes - Seminar am 1.4.2017

Die Scham des Kindes - Seminar am 1.5.2017

Die Scham des Jugendlichen - Seminar am 17.6.2017

Die Scham des Erwachsenen - Seminar am 8.7.2017

Beginn jeweils um 10 Uhr, Ende gegen 17 Uhr.

**Ort:** DGAM Regionalstelle Freiburg, Neubergweg 26, im 1.Stock 79104 Freiburg

**Investition:** Der einzelne Seminartag kostet 140 Euro.

Die gesamte Reihe zum ermäßigten Preis von 540 Euro





## Den Körper stärken, die Psyche entlasten

### Abendgruppe

Unser Körper beschäftigt uns, hier ein Rückenleiden, dort ein Hautproblem, wir müssen uns immer wieder um ihn kümmern.

Manchmal scheint es uns, als wäre der eigene Körper eine Barriere, die den Zugang zu mehr Leichtigkeit, Lebensmut und Lebensfreude verhindert. Wie wäre es, wenn es möglich wäre, die körperlichen Verfestigungen, die uns der Körper durch Symptome zeigt, sanft zu schmelzen? Das wird möglich durch das Berühren bestimmter Körperpunkte, währenddessen sich Stauungen und Missempfindungen wohltuend auflösen.

Aus unserer Erfahrung sind 5 Abendseminare entstanden, an denen wir jeweils einen Körperprozess anleiten. Du wirst angekleidet, bequem auf einer Massagebank liegen und bekommst jeweils eine Anwendung, und Du gibst eine Anwendung. Von der Wechselwirkung wirst Du noch einmal profitieren.

Die einzelnen Kurse kannst Du einzeln oder auch zusammen, nacheinander besuchen. Wobei wir allerdings empfehlen, den eigenen Körper ganz „durchzupusten“.

### Für wen eignet sich dieser Abendkurs?

Der Kurs eignet sich für Menschen, die ihrem Körper mehr Lebendigkeit zurückgeben möchten, genauso wie für Menschen, die diese energetischen Prozesse an ihre Familie oder in der eigenen Praxis weitergeben möchten.

Wir freuen uns sehr, wenn Du an der Kraft & Leichtigkeit dieser wunderbaren Prozesse teilhaben möchtest.

Herzlichst

**Ilona Steinert & Martina Wassmer**

### Termine 2017

12.05.2017 1. Abend: **Wirbelsäule, wir tun Dir gut!**  
16.06.2017 2. Abend: **Ich bin ich und das fühlt sich leicht an!**  
07.07.2017 3. Abend: **Energielosigkeit ade!**  
15.09.2017 4. Abend: **Lebendig und kraftvoll im Leben stehen**  
13.10.2017 5. Abend: **Loslassen & vertrauen**  
Zeitraumen: jeweils von 18-21 Uhr

**Ort:** DGAM Regionalstelle, Neubergerweg 26, im 1.Stock  
79104 Freiburg

**Investition:** 60 Euro pro Abend.

**Sonderpreis** für alle 5 Abende zusammen 270 Euro



## Innere Freiheit und Liebe in Einklang bringen - die neue Art, deine Familie oder innere Zusammenhänge aufzustellen

Die unterschiedlichsten Schwierigkeiten von uns Menschen sind häufig gar kein individuelles Problem. Immer wieder finden sich familiäre Verstrickungen, die es uns nicht erlauben, wir selbst zu sein. Stattdessen glauben wir nur, zu uns stehen zu können, wenn wir unser Umfeld ausklammern.

In meiner Aufstellungsarbeit geht es um die Hindernisse, die dem Fortschreiten auf dem persönlichen Weg bisher im Wege standen. Es geht um die innere Haltung gegenüber der eigenen Geschichte, dem Tod und dem Leben. Wenn Bewegung in die bisherige Haltung kommt, dann entsteht eine liebevolle Öffnung und Hingabe an die Lebensfreude, und endlich zieht Frieden ins Herz.

Die Arbeit ist in einen Kontext von Stille eingebettet und ausgerichtet auf Wahrhaftigkeit. Das öffnet für eine große Tiefe und Kraft und gibt dem Leben Richtung.

Es sind alle Themen willkommen, u.a:

- Aussöhnung mit der Vergangenheit
- Entscheidungsfindung
- emotionale Persönlichkeitsentwicklung
- Krankheiten und Symptome
- Hindernisse & Konflikte

Herzlichst

**Ilona Steinert**

**Termine:** 10.6./11.6.2017 und 2.12./3.2.2017

**Ort:** Waldhof e.V., Im Waldhof 16, 79117 Freiburg

**Zeit:** jeweils 10 bis 17 Uhr

**Investition:** pro Wochenende 290 Euro.

Bei Buchung & Bezahlung beider Wochenende (10.6./11.6.2017 und 2.12./3.2.2017) Sonderpreis 490 Euro.

Zu den Seminargebühren kommt noch eine Pauschale für Verpflegung dazu, die direkt im Seminarhaus bezahlt werden muss. Auf Wunsch kann auch im Seminarhaus übernachtet werden.



## Coaching für den richtigen Start!

Dieses Seminar richtet sich an alle frisch gebackenen Gesundheitspraktiker/in und auch an die, die sich gerade selbstständig gemacht haben oder freiberuflich tätig sind.

Gerade zum Start ist kompetente Unterstützung sehr hilfreich, da es so einiges zu bedenken gibt.

Ich bin seit 10 Jahren Gesundheitspraktikerin und gebe euch meine langjährige Erfahrung zu den unterschiedlichsten Themen gerne weiter.

- warum kein Gewerbeschein?
- und wann doch?
- Was ist ein Freiberufler genau?
- wer braucht den sogenannten Drogistenschein?

- Arbeiten in der eigenen Wohnung
- Praxisräume und das Gewerbeamt
- Behörden/Steuern
- die steuerlich einfachste Arbeitsweise
- wie muss eine Quittung/Rechnung aussehen
- Aufbewahrungspflichten
- Bewirtung / Geschenke
- Berufshaftpflicht
- Versicherungen/Absicherungen
- Renten Zwangsversicherung für Lehrende
- Zusammenarbeit zwischen Gesundheitspraktiker/innen und Ärzten bzw. Heilpraktikern, Berufsverband für Gesundheitspraktiker/innen

Nach diesem Tag wird dir vieles ein ganzes Stück einfacher von der Hand gehen.

**Termine 2016:** 1.7.2017 oder 25.11.2017  
**Seminarzeiten:** jeweils von 10 bis 17 Uhr  
**Seminarort:** DGAM Regionalstelle, Neubergweg 26, 79104 Freiburg  
**Dozentin:** Martina Wassmer, staatl. gepr. Betriebswirtin, Gesundheitspraktikerin BfG  
**Kosten:** 140 Euro pro Tag

Weitere Informationen unter  
[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)



## Wie Schmerz vom Körper festgehalten wird - Entlastung von Schmerz, Frustration & Unzufriedenheit

Schmerz hat viele Formen: er erscheint körperlich, seelisch oder emotional. Wir haben in unserem Leben, aus den unterschiedlichsten Gründen, viel Schmerz erlebt. Häufig haben andere unsere Not gar nicht wirklich wahrgenommen, nicht immer war Hilfe da, um uns aufzufangen. Wir waren allein damit und zum Schmerz kamen Frustrationen und Unzufriedenheit hinzu.

Unterdrücken, den Schmerz hintenanstellen, zur Tagesordnung übergehen, war eine Möglichkeit mit dem Schmerz umzugehen. Die andere Möglichkeit war, ihn zum ständigen Begleiter zu erheben. Beide Gewohnheiten bremsen die eigene Lebensfreude erheblich und machen das Leben schwer.

Unser Körper trägt unsere Gefühle und alle Erinnerung, die bewusste, halbbewusste oder unbewusste. Es ist wichtig, dass wir unseren Körper von festgehaltenem Schmerz, Frustration und Unzufriedenheit entlasten, damit er uns wieder leichter durch das Leben tragen kann.

Während dieses Workshops schauen wir uns zuerst das Phänomen Schmerz genau in all seinen Auswirkungen und Erscheinungsformen an.

Dann wenden wir uns liebevoll der Entlastung unseres Körpers zu. So wird er wieder aufatmen können und sich leichter anfühlen. Die Zuwendung, die wir dem Schmerz und unserem Körper geben, ist eine wunderbare Form des Heil-werdens, denn es fördert den Einklang zwischen unseren verschiedenen Facetten und gibt uns mehr Seelenruhe.

Wer daran denkt, weiter mit seinem Körper in Kontakt zu gehen, um ihn von Altlasten zu befreien, dem empfehle ich unsere Seminarreihe: „Jeder Körper flüstert eine Botschaft“

Herzlichst  
**Ilona Steinert**

**Termin:** 22.07.2017, Beginn am um 10 Uhr, Ende gegen 17 Uhr  
**Ort** DGAM Regionalstelle Freiburg, Neubergweg 26, 79104 Freiburg  
**Kosten** Der Tagesworkshop kostet 140 Euro

# Fuchs, hast Du das Glück gestohlen?

*Die Sehnsucht nach Glück  
ist so alt wie die Menschheit.  
Heute reisen wir um die Welt,  
gehen zur Einkehr ins Kloster,  
berauschen uns mit Drogen,  
shoppen, kaufen Lotto-  
scheine, lesen einen  
Ratgeber nach dem anderen  
- all das um endlich  
glücklich zu sein.*

**Kann man denn das Glück haben?**

**Im Sprachgebrauch sagen wir:**

**„Oh da habe ich Glück gehabt“,  
wenn jemand bei einem Preisausschreiben  
gewonnen hat. Solch ein Glück ist aber eher ein  
Zufall. Man „hat“ es oder auch nicht.  
Und es macht einen nicht zwangsläufig  
zu einem glücklicheren Menschen.**

„Ich bin glücklich“- so beschreibt sich jemand, der eine Gehaltserhöhung bekommen hat, geheiratet hat oder eine sportliche Höchstleistung errungen hat. Auch wenn diese Glücksmomente nicht unterschiedlicher sein können, eines haben sie gemeinsam: Etwas ist geglückt. Dementsprechend leitet sich das Wort Glück vom mittelhochdeutschen „gelücke“ ab, das ursprünglich gelingen bedeutete. Das einem etwas glückt, das ist nicht selbstverständlich, erklärt Lisz Hirn in ihrem Buch „Vernünftige Wege zum Glück“: „es gibt Tausende Faktoren, die auf unser Leben einwirken, und viele davon können wir kaum oder gar nicht beeinflussen“. Das Leben ist also ein „Glücksspiel“?

**Die antiken Philosophen haben eher das Gelingen einer ethischen Lebensführung in den Vordergrund ihrer Überlegungen zum Glück gestellt.**

Das Glück als hoher Wert ist genauer betrachtet eine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Was Jahrhunderte lang eher den Philosophen vorbehalten war, beschäftigt jetzt Wissenschaftler aller Richtungen. Die Ergebnisse dieser Glücksforschung werden in der Erasmus-Universität von Rotterdam gesammelt und können via Internet in der Weltdatenbank des Glücks abgerufen werden. In der Glücksforschung steht nicht so sehr die physiologische Komponente, das Ausschütten der Glücksstoffe im Zentrum der Betrachtung, sondern Glücklichkeit im Sinne des generellen subjektiven Wohlbefindens. Wie kann es sein, fragen sich Psychologen, Neurologen, Genetiker und Sozialforscher, dass manche Menschen, die alles zu haben scheinen, unglücklich sind? Warum führen andere trotz eines Schicksalsschlages ein glückliches Leben? Die Erwartungen könnten ein Knackpunkt sein. Denn wer kennt sie nicht? Wir erwarten, dass dieser Mann uns glücklich macht. Wir erwarten dass ein Ereignis nichts Gutes bringen kann, wir erwarten, dass in einem Seminar dieses und jenes passieren wird...

Wer ständig einer Vorstellung vom Glück oder auch unerreichbaren Idealen hinterherjagt, der kann nur unglücklich werden. Dabei ist es so traurig, dass vielen Menschen ihre Vorstellungen und Ideale nicht bewusst sind oder sie diese zu wenig hinterfragen.

Vor allem in unseren westlichen Wohlstandsgesellschaften ist wohl die Suche nach dem Glück so etwas wie ein Sport, oder soll ich sagen eine Sucht geworden? Die Pflicht zum Glücklichkeit ist ein Gefühl, das in der heutigen Gesellschaft unvermeidbar scheint. Aus den Ecken aller Medien tönt es uns entgegen, dass Glück erfolgreich und kreativ macht,

dass Glückliche gesünder sind und länger leben, mehr Energie haben, leichter lernen und noch vieles mehr. Vielleicht ist heute das Glückliche keine Option, sondern es gehört schon zum guten Ton?

Dass solch einem Druck nicht jeder standhält, könnte den Anstieg der Depressionen wohl teilweise erklären. Depressive Menschen haben oft das Gefühl, bei ihrer Suche nach dem Glück gescheitert zu sein. Nicht zuletzt, weil sie mit ihren Entscheidungen hadern, es könnten ja die Falschen gewesen sein und das wahre Glück verpasst worden sein. Nicht wenige Menschen fühlen sich bei zu vielen Entscheidungs- und Wahlmöglichkeiten überfordert: „ich könnte die neue Stelle annehmen, ich kann aber auch bleiben“, „ich könnte in die Berge reisen, aber das Meer gefällt mir doch auch so gut“ – und sind dann mit ihrer letztendlichen Entscheidung auch nicht wirklich zufrieden und glücklich.

„Um die Erfahrung von Glück machen zu können, ist Bewusstsein nötig – und dieses ist das Einzige, durch das man intensiven Einfluss auf das eigene Glück nehmen kann! In dem man bewusst mit seinem Inneren umgeht, schafft man erst die innere Ausgangsbedingung, um Glück überhaupt erleben zu können“ betont Lisz Hirn. Ist das nur eine gewagte These der Philosophin? Ich glaube nicht, denn unsere Wahrnehmung der inneren und äußeren Welt bestimmt unsere Gefühle, unsere Entscheidungen, unseren Standort im Leben... und hier die Zusammenhänge zu unserer Kindheit und Lebensgeschichte zu erforschen, das ist für mich spannender als jeder Krimi!

„Der Weg zum Glück führt nicht um das Leid herum, sondern durch das Leid hindurch“, ist der Forscher und Psychologe Ed Diener überzeugt. Der wohl meist bekannteste Wissenschaftler auf dem Gebiet der Glücksforschung findet es wichtig, dass Menschen lernen, „den eigenen Schmerz anzuschauen“. Denn erst, wenn wir uns eine leidvolle Erfahrung eingestehen, können wir sie überwinden.

### **„ Das Glück ist eine immer aufs Neue zu findende Balance durch alle Polaritäten des Lebens“**

so beschreibt es Lisz Hirn. Nicht nur das Gelingen, auch Misslingen im Leben ist für sie wichtig.“ Wenn ich auf mein eigenes Leben zurückblicke, dann erkenne ich die tiefe Weisheit in diesen Worten. Wie oft ist mir etwas misslungen, was ich unbedingt herbeizwingen wollte, weil es mich glücklich machen sollte...

Eine meiner Lehrerinnen sagte öfter: „Unsere mentale Gewohnheit, uns nach dem zu sehnen, was nicht ist, macht uns unzufrieden“, dabei geht es nicht darum, uns nieder zu machen, wenn „Gedankenfurze“ durchrauschen. In meinem Fall: „ich sollte einen zweiten Hund haben...“, ich sollte in einer großen Altbauwohnung leben und meine Seminare sollten immer ausgebucht sein. Sondern wir dürfen mit Leichtigkeit liebevoll über sie lachen!

**Ilona Steinert**

DGAM Regionalstelle Freiburg [www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)

## **Transzendenz - Lerne Lösungen zu kreieren**



### **Veränderungen durch Transzendenz**

Transzendenz ist eine Möglichkeit, selbst in „festgefahrenen“ Situationen, Veränderungen herbeizuführen. Dabei kommt es gar nicht so auf unser Tun, sondern auf unsere innere Haltung an. Wie geht das, wirst Du Dich fragen?

Wie kommen wir in den Raum der **elegant**en Lösungen?

Das wird einfacher sein, als dass Dein Verstand es Dich glauben lassen will. Dieser Raum befindet sich vielleicht noch ganz im Verborgenen, und Dein Verstand hat ihn bisher noch nicht frei gegeben. Dennoch, Du wirst ihn kennenlernen und alle Deine Fragen: Welche meiner Qualitäten wird gebraucht, was muss ich entwickeln? Diese Fragen werden Dir konkret beantwortet werden. So kann eine Leichtigkeit und ruhige Luftigkeit in Situationen einströmen, in denen Du Dich vorher gefangen und unbeweglich gefühlt hast.

**Dich erwartet ein tiefgreifendes Seminar mit einer Meditation voller Weisheit.**

Ich freue mich, wenn Du dabei bist!

Herzlichst

**Ilona Steinert**

**Termin:** 22.04.2017 Beginn um 10 Uhr bis gegen 17 Uhr.

**Investition:** 140 Euro.

## **Indische Chakra Edelsteinmassage Edelsteine - Kraftwerke für Körper, Geist und Seele**



Indische Chakramassage mit Edelsteinen zur Harmonisierung von Herz, Körper & Seele. Die Kombination aus den Edelsteinen, speziellen Chakraölen und einer besonderen Technik machen diese Methode in dieser umfänglichen Form einmalig und neu.

Sie brauchen keine expliziten Vorkenntnisse, keine Dusche ... was Sie brauchen ist Ihr gesundes Gefühl, Ihre Liebe zur Arbeit mit Menschen und das Vertrauen, dass es etwas gibt, was uns liebevoll führt.

**Termin:** 30.09.2017, Beginn 10 Uhr, Ende ca. 17:30 Uhr

**Kosten:** 145 Euro

**Ort:** DGAM Regionalstelle, Nebergweg 26, 79104 Freiburg

**Leitung:** Martina Wassmer

# Meridianbalance mit ätherischen Ölen

Nach der traditionellen chinesischen Medizin wird unser Körper von einer Art Netz überzogen, durch dessen Kanäle unsere Lebensenergie – das so genannte Chi fließt.

Es gibt 12 Hauptmeridiane, von denen sich immer zwei gegenseitig beeinflussen. Außerdem ist jeder Meridian einem Organ bzw. einem Organsystem zugeordnet. Übergeordnet gibt es noch zwei Mittelmeridiane. Laut TCM (der Traditionellen chinesischen Medizin) ist Gesundheit verbunden mit einem freien und ausreichenden Energiefluss in den Meridianen. Dagegen erzeugt ein Stau von Energie deutliche Missempfindungen.

Im Seminar werden wir zuerst die Meridiane vorstellen, ihre Stärken und Schwächen benennen und Ihnen zeigen, wie Sie die Meridiane mit essentiellen Ölen positiv unterstützen können.

Sie lernen weiterhin eine praktische Methode, die Meridiane mit einem Meridianstab auszugleichen, und zusätzlich unterstützende ätherische Öle auf bestimmte Punkte am Körper aufzutragen.

Die Arbeit an den Meridianen ist spürbar wirkungsvoll und lässt einen inneren Raum entstehen, in dem Seele und Körper entspannen können. Ein Gefühl der Geborgenheit und Leichtigkeit stellt sich ein.

Die Meridianbalance eignet sich wunderbar, Klienten ihre Lebensenergie stärken spüren zu lassen. Und noch dazu ist eine der wenigen Methoden, die auch für die Selbstanwendung geeignet ist.



**Termin:** 29.7.2017, von 10 bis 17:30 Uhr

**Ort:** Neubergweg 26, 79104 Freiburg

**Seminargebühr:** 145 Euro

inkl. Verbrauchsmaterial und Skript

**Leitung:** Martina Wassmer

## Eerbte Negativität sofort stoppen



Eerbte Negativität kommt aus unserem Familiensystem und kann sich auf ganz unterschiedliche Weise in unserem persönlichen Leben zeigen. Vielleicht kommen wir schwer im Leben vorwärts, wir fühlen uns belastet, oder wir sabotieren uns immer wieder selbst, wir trauen uns wenig zu und geraten vielleicht ungewollt in Konflikte hinein. Oder wir können das Gute in unserem Leben nur schwer wertschätzen, sondern unsere Augen schauen gebannt auf das, an dem es uns scheinbar mangelt.

Wer steuert die ererbte Negativität? Welche Instanz in uns ist dafür verantwortlich und wie können wir sie heilen?

Wie können wir unser Erbe stoppen, auch wenn wir uns noch nicht ganz im Leben angekommen fühlen?

Wenn wir glauben, noch nicht fertig zu sein?

Wie man das auf eine wohltuende Weise macht?

Davon handelt unser Workshop!

Herzlichst

**Ilona Steinert**

### Für wen eignet sich dieser Workshop?

für Menschen die den Weg der Befreiung gehen.

die sich nicht weiter im Kreis drehen wollen

die stärker an sich glauben wollen

die zu ihrem Eigenem finden wollen.

**Termin:** 16.09.2017, Beginn um 10 Uhr, Ende gegen 17 Uhr

**Seminarort:** DGAM Regionalstelle Freiburg, Neubergweg 26, 79104 Freiburg

**Kosten:** Der Tagesworkshop kostet 140 Euro

## Aurora - Das Spiel der Schwingungen

Diese Massagemethode vereint die Schwingungen hochwertiger ätherischer Öle mit den Schwingungen von speziell komponierter Musik und den Schwingungsringen „smovey“. Schon nach einigen Minuten dieser Anwendung sind Hektik, Stress und Alltagsprobleme vergessen. Eine wunderbare Komposition zur tiefen Entspannung. Speziell abgestimmte ätherische Öle werden auf der Haut aufgetragen. Danach wird der gesamte Körper entlang der Energiebahnen mit einer besonders sanften smovey Technik abgerollt. Jede Zelle des Körpers wird dabei in sanfte Schwingung versetzt. Damit erreichen wir nicht nur eine körperliche und geistige Entspannung, sondern auch das Wohlbefinden und die Regeneration wird gefördert.

Eine speziell komponierte Musik bringt das Gehirn zusätzlich in Schwingungen. Neuste Erkenntnisse der neurologischen Forschung bezüglich Erholung und Regeneration wurden mit einbezogen.

### Eine wunderbare Komposition zur tiefen Entspannung

**Termin:** 28.10.2017, von 10 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

**Ort:** DGAM Regionalstelle, Neubergweg 26, 79104 Freiburg

**Investition:** 145 Euro

**Leitung:** Martina Wassmer





## Erweitere spürbar Deinen inneren Raum für mehr Erfolg & Geld Ein wundervoller neuer Anfang

Steht ein neuer Schritt an, oder befinden wir uns in einer Krise, dann gehen wir Menschen gerne in Angst und Rückzug. Vielleicht sind wir auch euphorisch, wenn etwas Neues geschieht, aber die Energie verpufft bei den ersten Hindernissen. Das alles sind alte Verhaltensmuster, die uns nicht wirklich gut tun.

### Aber wie nehmen wir das wahr?

Ist es uns wirklich bekannt, wie wir auf einer tieferen Ebene unseren Erfolg ausschließen?  
Kennen wir unsere Beziehung zum Geld,  
oder wollen wir die lieber nicht wahr haben?

Niemand hat uns beigebracht was es heißt, den eigenen Raum liebevoll zu vergrößern. Vielleicht wurde uns deutlich klar gemacht dass Leistung selbstverständlich ist. Oder haben wir eher erfahren, was Einschränkung unserer Talente und unserer Freude heißt?

Wir bleiben lange gebunden an den inneren Raum den unsere familiäre Herkunft uns vorgegeben hat. Vielleicht haben wir diesen Raum eher äußerlich vergrößert, wir haben jetzt mehr Eigentum oder Bildung oder Freiheit zum Reisen.

Aber wie lassen wir los vom Alten „Du musst, Du sollst, Du kannst doch nicht ...“?

Wie vergrößert man den inneren Raum, wie verbinden wir uns mit Gelassenheit und dem Wissen darum, dass wir in einem Meer von Möglichkeiten schwimmen, dass wir die Wellen des ganz eigenen Erfolges reiten können, auch dann, wenn andere Menschen vom Gegenteil überzeugt sind?

Davon handelt unser Workshop.

Herzlichst  
Ilona Steinert & Martina Wassmer

**Termin:** 23.09.2017 von 10 bis ca. 17 Uhr  
**Ort:** DGAM Regionalstelle Freiburg, Neubergweg 26  
im 1. Stock, 79104 Freiburg  
**Investition:** 140 Euro

Weitere Informationen unter  
[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)



## Befrei Dich von den Regeln und Überzeugungen, die Deine Mutter in Dir verankert hat

### Wofür steht die Mutter?

Unsere Mutter ist der erste und wichtigste Kontakt, den wir in unserem Kinderleben haben. Sie steht in den Anfangsjahren unseres Lebens für unsere Existenzberechtigung. Mit Mutters Überzeugungen kommen wir bereits im Mutterleib in Kontakt. Unsere Entscheidungen für oder gegen das Leben treffen wir auf Grund der Überzeugungen, die Mutter uns schon nonverbal vermittelt hat. Gerade weil das bereits in dem Zeitraum geschah, in dem wir noch nicht oder nur wenig sprechen konnten, ist unsere Bindung an ihre Überzeugungen umso grundlegender.

Je mehr wir dem Babyalter entwachsen, desto mehr kommen ihre Regeln, das heißt ihre Lebensweisheiten, die aus Mutters Erfahrungen stammen und von ihr allgemeingültig gemacht werden, hinzu. „So ist das Leben“, sagt sie uns, und als liebende Kinder glaubten wir ihr damals bedingungslos und versuchten uns in Übereinstimmung dazu wohl zu verhalten. Wir übernahmen ihre Werte, um uns existenzberechtigt zu fühlen.

Spätestens in der Jugend beurteilen wir sie kritischer und vom Kopf wissen wir, wie oft Mutter falsch gelegen hat. Aber befreit uns das von unserem Gefühl, nicht wirklich in der Existenz verankert zu sein? Macht diese Erkenntnis es uns leichter, uns vom Strom des Lebens sicher getragen zu fühlen? Nein... nicht wirklich!

In unserem Seminar geht es nicht mehr darum, die Mutter für etwas anzuklagen oder uns noch heute an sie zu klammern, sondern wir betrachten aus dem erwachsenen Blickwinkel die Auswirkungen ihrer Regeln und Überzeugungen in unserem heutigen Leben. Ohne Wertung und auch ohne Beschönigung, sondern wir suchen die Existenzberechtigung in uns und kommen mehr und mehr mit unserem Selbstvertrauen in Kontakt.

### Statt Enge und Einschränkung fühlen wir mehr Weite und neue Möglichkeiten.

Ich freu mich, wenn Du dabei bist!  
**Ilona Steinert**

**Termin:** 14.10.2017, Beginn um 10 Uhr, Ende gegen 17 Uhr.  
**Seminarort:** DGAM Regionalstelle, Neubergweg 26,  
im 1. Stock, 79104 Freiburg  
**Investition:** 140 Euro .



## Befrei Dich von den Regeln und Überzeugungen, die Dein Vater in Dir verankert hat

### Wofür steht der Vater?

Vater steht für Deine Beziehung zur Welt und zum Erfolg in Deinem Leben. Nach dem 2. Lebensjahr und insbesondere nach dem 6. Lebensjahr verinnerlichen wir unseren Vater, in dem wir ihn sehr genau beobachten.

Wie verhält sich mein Vater? Wann handelt er, wann handelt er nicht? Ist mein Vater ehrlich, oder verschweigt er seine Meinungen? Ist er kraftvoll oder eher zurückgezogen?

Weil wir als kleine Kinder unseren Vater lieben, werden unsere Beobachtungen zur Grundlage unseres eigenen Verhältnisses zur Welt und zu unserem Erfolg. Später kommen dann noch Vaters Lebensregeln hinzu, die ein Ausdruck dessen sind, was ihm möglich war und was ihm nicht möglich war.

Sind wir erwachsen, schlummern seine Regeln in unserem Unbewussten oder Halbbewussten und bestimmen uns. Ganz egal, ob wir es vom Verstand her anders machen wollen als unser Vater, oder ob wir glauben mit ihm übereinstimmen zu können.

Es ist wichtig, sich als erwachsenes Kind von den Regeln und Überzeugungen des Vaters frei zu machen, denn sie schränken uns ein, und verhindern unsere freie Entfaltung.

Dabei geht es nicht mehr darum, den Vater anzuklagen oder auch, ihn immer noch zu vergöttern, sondern wir betrachten aus dem erwachsenen Blickwinkel die Auswirkungen seiner Regeln und Überzeugungen in unserem heutigen Leben. Ohne Anklage und ohne Wertung.

Sondern wir gewinnen unsere eigene Energie zurück und kommen mehr und mehr mit deren Schönheit in Kontakt. Das gibt uns die Kraft und die Freude, unser Leben zu vervollkommen.

### Das Seminar wird uns Leichtigkeit und eine neue Stabilität geben

Ich freu mich wenn Du dabei bist!

**Ilona Steinert**

**Termin:** 18.11.2017, Beginn um 10 Uhr bis gegen 17 Uhr.

**Seminarort:** DGAM Regionalstelle, Neubergweg 26,  
im 1.Stock, 79104 Freiburg

**Investition:** 140 Euro

Weitere Informationen unter  
[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)



## Von der Magie der Rauhnächte

### Die Schwelle ins Neue

Eine Vorbereitung auf die Zeit zwischen den Jahren  
mit Ilona Steinert & Martina Wassmer

### Es ist eine geheimnisvolle Zeit ...

die zwölf Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag am 6. Januar, die auch „Rauhnächte“ genannt werden.

Rauhnächte das klingt schaurig und schön zu gleich. Nach altem Volksglauben sind diese Nächte eine Vorbereitung auf das kommende Jahr. Tatsächlich entspricht jede Rauhnacht einem der Monate des kommenden Jahres.

Die Rauhnächte markieren auch einen Spalt in der Zeit, eine Lücke im normalen Lauf des Kalenders. Sie entstand, als man vom Mondkalender abkam und sich an der Sonne auszurichten begann. Ein Mondjahr dauert ca. 354 Tage, ein Sonnenjahr aber 11 Tage oder 12 Nächte mehr, nämlich 365. Um beide auszugleichen, hängte man an das Mondjahr also die fehlenden Tage als eine Besonderheit an - als Rauhnächte.

Beide Kräfte, Sonne und Mond, deren Wirken und Wirkung auf den Menschen höchst unterschiedlich sind, werden mit dieser Zeit „zwischen den Jahren“ ausgeglichen.

Wir leben in einer stark vom Sonnenhaften geprägten, an männlichen Grundwerten orientierten Zeit. Wir sind aktiv, leisten, erschaffen, es gilt als erstrebenswert, zu glänzen und zu leuchten. Die Rauhnächte auch als Mondzeit ins eigene Leben einzuladen, kann hier eine Balance schaffen, die uns Erholung, Tiefe, Weitblick und stets neue Kraft schenkt.

Vielleicht hast Du Lust, die Rauhnächte für Dich selbst aufleben zu lassen, auf eine Weise, die genau zu Dir passt. In dieser sogenannten stillen Zeit kann natürlich ganz schön viel Trubel herrschen, aber es ist dennoch möglich, die Aktivität bewusst mit einer kurzen Ruhe zu verbinden.

Gib Dir einen Schubs und feiere die Rauhnächte bewusst als Vorbereitung für etwas Neues. Wir zeigen Dir in unserem Seminar wie....

Eines ist sicher: Wenn wir innerlich ein wenig zur Ruhe finden, setzt sich der im Alltag aufgewirbelte „Schlamm“ unseren Lebens langsam auf dem Boden ab, das Wasser unseres Seins wird klar, und wir erkennen wieder, wohin wir eigentlich wollen. Magie kann sich entfalten!

Ilona Steinert & Martina Wassmer

**Termin:** 10. Dezember 2017, Beginn um 11 Uhr bis gegen 17 Uhr

**Ort:** DGAM Regionalstelle, Neubergweg 26,  
im 1.Stock, 79104 Freiburg

**Investition:** 90 Euro inkl. einer Mappe mit Anregungen für jede Rauhnacht. Alkoholfreier Punsch und vegetarische Snacks in der Pause ebenfalls enthalten.

Schlußwort:

## Warum all diese Seminare? Warum Selbsterforschung?

*Wir alle kommen mit einer unendlichen Neugier auf diese Welt. Begierig und freudig sind wir dabei das wunderbare Geheimnis unserer Existenz zu entdecken, wir wollen alles anfassen, schmecken, am liebsten in den Mund nehmen.*



In dem Maße, wie wir als Kleinkinder wachsen, wird auch unsere Welt größer. Natürlich ist unser Verstand noch nicht reif genug, über diese Abenteuer nachzudenken, denn unsere Fähigkeiten, sich in der Welt zurecht zu finden, bilden sich erst nach und nach aus. Unsere frühesten Erlebnisse sind vorsprachlich; ein Säugling hat keine Meinung darüber, was ihm geschieht, er ist offen für alles, was mit ihm in Kontakt kommt, deshalb ist er auch so lebendig und aufgeregt über alles.

**Das Schöne daran ist, dass wir als Erwachsene, obwohl wir in festgefahrenen Gedankenmustern stecken, tief innen immer noch die Fähigkeit haben, unserem Umfeld mit Offenheit und Neugier zu begegnen.**

Wenn wir kleine Kinder beobachten, dann erkennen wir, wie elementar das Erforschen für uns Menschen ist. Und ebenso wichtig ist es, diese Entdeckungsreisen mit unserem Leben in Verbindung zu bringen. Mit was auch immer wir im „Außen“ in Resonanz gehen, spiegelt sich in unserem Inneren wieder.

Selbsterforschung heißt für mich: eine ergebnisoffene Untersuchung unserer Erfahrungen, die helfen soll, uns selbst zu verstehen. Selbsterforschung heißt auch, zu verstehen, dass alle Reaktionen und unangenehme Gefühle aus vergangenen Erlebnissen entstehen. Sie färben und vernebeln unsere Wahrnehmung und verhindern neue befreiende Blickwinkel.

### Supervisionstag

Nach der Ausbildung wird der oder die neue Gesundheitspraktiker/in von uns nicht alleine gelassen. Sondern erlebt Halt, Gemeinschaft und sinnvolle Unterstützung für die praktische Arbeit und für den eigenen Weg.

Gesundheitspraktiker/innen, deren Ausbildung schon länger zurück liegt, bekommen frische positive und lebendige Impulse für einen Neuanfang.

**Termin:** 1.11.2017

**Kosten:** für BfG/DGAM-Mitglieder 80 Euro (bitte bei Anmeldung Mitgliedsnummer angeben)

für Nichtmitglieder 90 Euro.

Weitere Informationen unter

**[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)**



**Deutsche Gesellschaft  
für Alternative Medizin**

Das Ziel unserer Tagesseminare ist, die Neugier und Offenheit, die wir als Kinder hatten, wieder zu nutzen, um selbst klarer sehen zu können, was wir wirklich machen und wie wir leben.

Wo Klarheit herrscht, verändert sich das Bewusstsein. Nach und nach, durch das Erfahren vieler solcher Momente von Klarheit, verändern wir uns und können mehr wir selbst sein.

Die meisten Menschen verbinden mit Selbsterforschung automatisch „Erkenntnisse durch den Verstand“, bzw. die mentale Suche nach Erinnerungen, Einschätzungen, Antworten, Problemlösungen. Aber für diese Reise muss die Funktion des Verstandes anders genutzt werden.

Anstatt die Führungsrolle zu übernehmen, muss er sich in den Dienst unserer Selbsterforschung stellen. Was bedeutet das für den Verstand? Anstatt alles verstehen zu wollen, muss er lernen, Augenblick für Augenblick wahrzunehmen und zu erforschen, was gerade geschieht. Unsere Selbsterforschung schließt Gefühle und körperliche Empfindungen mit ein. Ohne diese hätten wir nur ein abstraktes Verständnis der Situation. Und das allein kann uns nicht transformieren.

Gib nicht so schnell auf, wenn Du auf Schwierigkeiten stößt. Das wird so oder so passieren, und es geht jedem so. Widerstand ist oft das erste, dem wir begegnen. Der Kopf zweifelt und lenkt ab, das Herz will jemand anderen verantwortlich machen, der Körper wird taub oder fühlt sich eingengt an oder wir spüren einfach Trotz, „lass mich in Ruhe“. Die Verteidigungsstrategien unserer Psyche sind vielseitig und zuerst schwer zu durchschauen.

Wir sollten uns davon aber nicht bremsen lassen, es gibt immer einen Weg. Mit etwas Übung entwickeln wir bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten, die eine Selbsterforschung stark unterstützen. Hier sind die wichtigsten: Offenheit, Neugier, Die Fähigkeit im Nichtwissen zu verharren, Wertschätzung der Wahrheit, Präsenz sein, Leichtigkeit, Mitgefühl, Durchhaltevermögen und Beharrlichkeit, Vertrauen, Stärke und Mut.

Je öfter Du Selbsterforschung machst, desto stärker wächst Deine Fähigkeit, sie auch im täglichen Leben zu nutzen. Dein Verständnis für das innere Geschehen wird sich vertiefen. Es wird sich selbstverständlicher anfühlen, dich selbst kennen zu lernen, und das wird dir ermöglichen, dich nicht länger in alten Mustern zu verstricken, sondern stattdessen mehr Liebe und Freude zu erfahren.

In diesem Sinne sind die Tagesseminare von mir mit Liebe und Freude aufgebaut.

*Herzlichst  
Ilona Steinert*

# TERMINÜBERSICHT 2017

25.03.2017	Die Heilung unserer Beziehung zu Geld – 1. Seminar
01.04.2017	Wie vergrabene Scham uns hemmt – 1. Seminar
22.04.2017	Transzendenz – lerne Lösungen zu kreieren
28.4 - 30.4.2017	Zertifizierungskurs zum/r Gesundheitspraktiker/in
01.05.2017	Wie vergrabene Scham uns hemmt – 2. Seminar
06.05./07.05.2017	Sich selbst segnen – ein Meditationswochenende zur Selbstliebe
12.05.2017	Den Körper stärken, die Psyche entlasten – Abendgruppe 1. Seminar
20.05.2017	Signatur Anwendung - mehr Lebensfreude JETZT
27.05.2017	Der liebevolle Umgang mit der Zukunft und dem Unbekannten
10.06./11.06.2017	Innere Freiheit und Liebe in Einklang bringen – die neue Art deine Familie oder innere Zusammenhänge aufzustellen
16.06.2017	Den Körper stärken, die Psyche entlasten – Abendgruppe 2. Seminar
17.06.2017	Wie vergrabene Scham uns hemmt – 3. Seminar
24.06.2017	Die Heilung unserer Beziehung zu Geld – 2. Seminar
01.07.2017	Coaching für den richtigen Start
07.07.2017	Den Körper stärken, die Psyche entlasten – Abendgruppe 3. Seminar
08.07.2017	Wie vergrabene Scham uns hemmt – 4. Seminar
22.07.2017	Wie Schmerz vom Körper festgehalten wird
29.07.2017	Meridianbalance mit ätherischen Ölen
09.09.2017	Die Heilung unserer Beziehung zu Geld – 3. Seminar
15.09.2017	Den Körper stärken, die Psyche entlasten – Abendgruppe 4. Seminar
16.09.2017	Erbte Negativität sofort stoppen
23.09.2017	Erweitere spürbar deinen inneren Raum für mehr Erfolg & Geld
30.09.2017	Indische Chakra Edelsteinmassage
07.10.2017	Neuro Auriculare Anwendung
13.10.2017	Den Körper stärken, die Psyche entlasten – Abendgruppe 5. Seminar
14.10.2017	Befreie dich von den Regeln und Überzeugungen, die deine Mutter in dir verankert hat
20.10 - 22.10.2017	Zertifizierungskurs zum/r Gesundheitspraktiker/in
28.10.2017	Aurora – das Spiel der Schwingungen
01.11.2017	Supervisionstag für alle ausgebildeten Gesundheitspraktiker/innen
18.11.2017	Befreie dich von den Regeln und Überzeugungen, die dein Vater in dir verankert hat.
25.11.2017	Coaching für den richtigen Start
02.12./03.12.2017	Innere Freiheit und Liebe in Einklang bringen – die neue Art deine Familie oder innere Zusammenhänge aufzustellen – mit ätherischen Ölen
10.12.2017	Die Magie der Ruhnächte