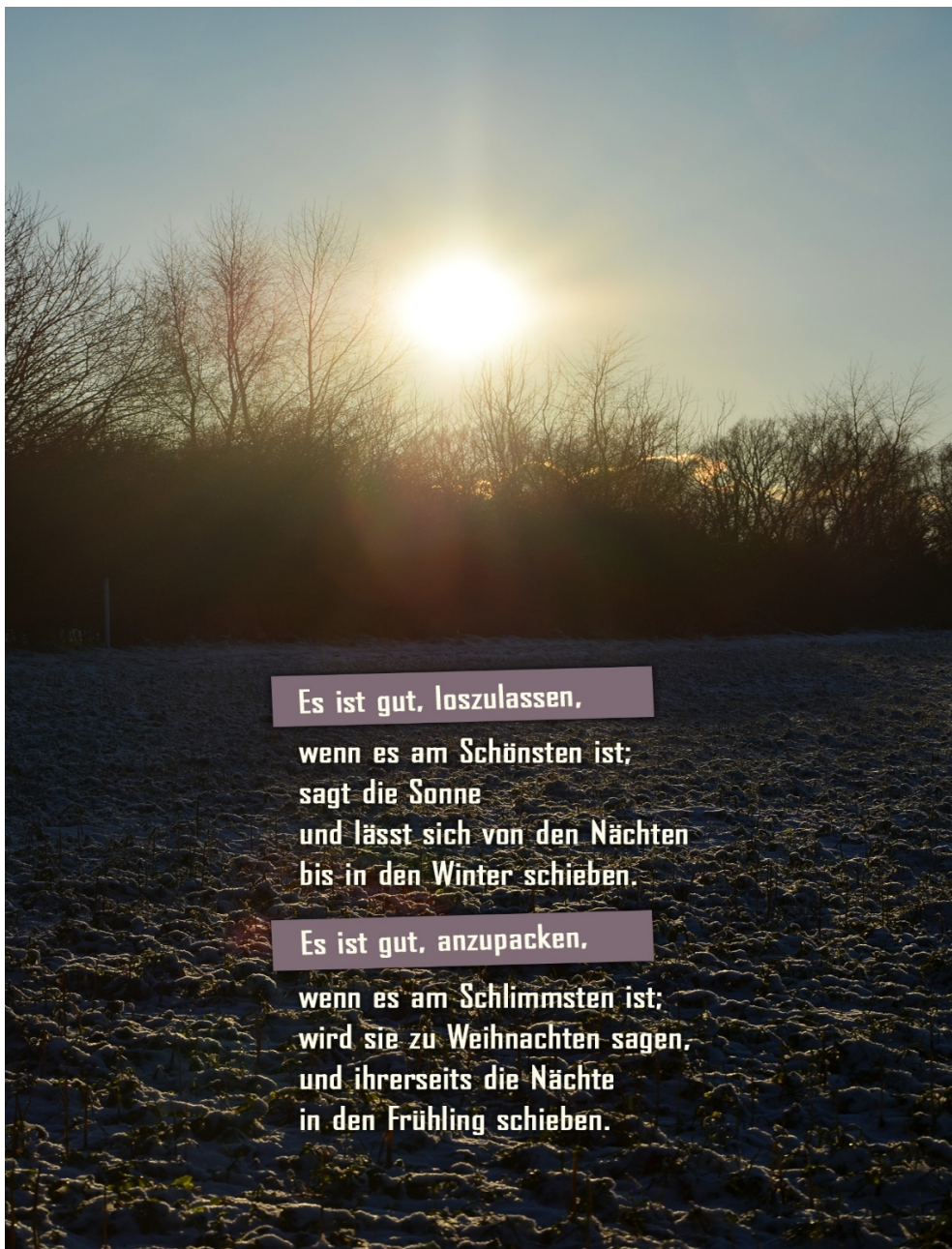


Deutsche Gesellschaft
für Alternative Medizin



Humanistische Heilkunst
und Gesundheitskultur

Rundmail zur Sommersonnenwende 2021



Es ist gut, loszulassen,
wenn es am Schönsten ist;
sagt die Sonne
und lässt sich von den Nächten
bis in den Winter schieben.

Es ist gut, anzupacken.
wenn es am Schlimmsten ist;
wird sie zu Weihnachten sagen,
und ihrerseits die Nächte
in den Frühling schieben.

Inhalt

- [Grußwort](#)
- [Zu diesem Rundmail](#)
- [Ernsthaft Formales](#)
- [Ein Gedicht](#)
- [Der Vorfreudekalender](#)
- [Kräutergruß im Juni](#)
- [Abzugebendes](#)
- [Kurse von Mitgliedern der DGAM Bildungsakademie und den Regionalstellen](#)
- [Impressum & Kontakt](#)

Sommer-Sonnen-Wende 2021

Die Mitte des Jahres

Was geht? Was kommt? Da ist eine Ungewissheit auf allen Ebenen in der Luft.

Die Infektionszahlen gehen zurück, die Unklarheit der Verordnungen bleibt oder wächst sogar. In welcher Weise Einzelarbeit und Seminare möglich sind oder sein werden ist regional unterschiedlich.

Manche trauen sich noch nicht wieder aus den Zoom-höhlen heraus in direkte körperliche Kontakte, andere wollen nun durchstarten und erleben gleichzeitig vielfache Bremsen.

Das ist die Herausforderung für unsere Fähigkeit, Sicherheit in der Ungewissheit zu leben und zu vermitteln.

Während Corona von einer überbordenden Hinwendung zu Einschränkungen, Krankheit, Befürchtungen und Außenorientierung begleitet wurde, bedarf es nun der Stärkung von Gesundheitsbewusstsein und einer Wiedererinnerung an eine sinnhafte Orientierung zum gesunden Leben.

In diesem Sinne wünschen wir uns allen eine friedliche, erholsame und begegnungsheile Zeit.

Ihr und Euer DGAM Vorstand

Dr. phil. Georg Klaus und Gerhard Tiemeyer

Zu diesem Rundmail

Unser Mailing soll wichtige Informationen transportieren, Diskussionen fördern und eine bunte Mischung aus Anregungen sein. Es geht immer um Kurzinfos und Gedankenanstöße, die bei Interesse andernorts weiterverfolgt werden können.

Für alle Themen sind kurze Beiträge und Rückkoppelungen willkommen.

- Ernsthaft Formales, Neuigkeiten oder wichtige Hinweise für die formale Seite der Praxis

- Texte, Tipps aus den Praxisfeldern: z.B.: der Sexualkultur, der Meditation und Achtsamkeitsschulung; Ernährung und Kräuterkunde usw.
- Poesie: Ein Gedicht, eine Kurzgeschichte oder Vergleiche und Wortspiele
- Von Mitgliedern zu verkaufen, zu verschenken, weiter zu geben
- Übersicht zu den aktuell startenden Aus- und Weiterbildungen

Dieses Mail wird mit einem neuen Banner versendet. Es soll auf der Webeseite, Briefen und Faltern das bisherige, etwas eckig wirkende, ablösen – Meinungen auch hierzu sind herzlich willkommen!

Ernsthaft Formales

GesundheitspraktikerInnen sind verpflichtet, sich bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege (BGW) oder bei der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) anzumelden.

Wer dies noch nicht getan hat, sollte baldigst die Info vom Service anfordern und aktiv werden - leider recherchieren die recht konsequent und fordern rückwirkend Gelder.

Ein Gedicht

Solidarität

es ist Sommer, es ist heiß,
 zwölf Schafe – überwiegend weiß,
 die ducken sich in wenig Schatten,
 geworfen von des Zaunes Latten.
 Ein Schaf, das hat schon schlechte Laune.
 Daneben rechts, das einzig braune
 steht da und brütet vor sich hin.
 Die schlecht gelaunte Nachbarin
 lehnt sich zum Schaf zu ihrer Linken:
 “ wie kann man nur so furchtbar stinken!?
 Siehst du das auch? Das braune da?“
 “ Das war schon immer sonderbar,
 doch mir hat niemand zugehört!“
 “ Mich hat es immer schon gestört,“
 ruft da die Alte aus der Mitte,
 “ denn schließlich ist es bei uns Sitte
 von Kopf bis Fuß ganze weiß zu sein.
 Zu schwarz und braun da sag ich NEIN!“
 “ Wir auch! Wir auch! Hört man es rufen.
 So manche scharren mit den Hufen.
 Das braune Schaf ist starr vor Schreck,

fast Knicken ihm die Beine weg.

Da blökt der Schafbock plötzlich los:

“ ihr seid doch wirklich nicht bei Trost!

Die Hitze hat euch zugesetzt,

sonst hättet ihr nicht so gehetzt.

Mir ist's egal ob weiß oder braun –

ich habe Spaß mit allen Frauen.“

“ Du Chauvi-Schwein!“, ruft es im Chor.

“ Auf ihn! Den nehmen wir uns vor!“

Und eh der Schafbock sich's versieht

erhält er schon den ersten Tritt.

Es wird gerempelt und gebufft.

“Geschieht ihm recht, dem geilen Schuft!“

Das braune Schaf ist voll dabei

und heizt sie an, die Keilerei.

Doch endlich machen alle schlapp

und lassen von dem Schafbock ab.

Der liegt schon länger auf dem Boden...

Ein Huf traf ihn in seine Hoden.

Es war das Schaf mit schlechter Laune!

Stolz wendet es sich an das braune:

“Zusammenhalt ist das, was zählt.

Ein Hoch auf Solidarität!“

Aus: „*Das Zauselschwein.. ..und andere Gedichte*“ von Bettina Bremer.

Der Vorfreudekalender

Anregung von Gerhard Tiemeyer.

Am Morgen, im Halbschlaf oder beim 'noch einmal Herumdrehen' kannst Du die Frage beantworten: **was wird heute Freude machen?**

Zum Beispiel der Geschmack des ersten Schluckes Wasser, das Du trinken wirst und das von Kehle und Körper aufgesogen werden wird. Später vielleicht der Schluck Cafe, das Brot oder worauf freut sich der Gaumen heute noch?

Oder, wenn Du Deine Augen fragst, auf was sie sich heute freuen, welche besonderen Augenblicken zeigen die Augen als Vorschau? Vom Licht, von Blüten, von Gesichtern, von Weite oder Nähe?

Oder Du kannst den Mund fragen, wie er heute lächeln wird, zu welchen Menschen, zu welchen Ereignissen und er wird beginnen, der Welt zuzulächeln.

Oder Du fragst Deinen Körper, auf welche Bewegungen er sich freut. Vielleicht den Spaziergang oder eine herausfordernde, spannende Aktivität oder das Kribbeln und Schwitzen beim Sport oder jene Massage, die heute möglich sein wird.

Oder Du fragst Deinen heutigen Arbeitsplan, zu was Du heute am Abend sagen wirst: ‚Ich habe es geschafft‘. Vielleicht ein einzelner Schritt, den Du in der Arbeit machst, vielleicht auch der Abschluss eines Projektes, vielleicht das Brot, das Du gebacken haben wirst oder das eine Kapitel aus einem Buch oder auch die Emails, die Du heute beantwortet haben wirst – Du wirst es getan haben können.

Und dann, wie oft wirst Du Dich heute über einen Atemzug freuen können! So oft es Dir in den Sinn kommt, jetzt sofort zum Beispiel: Atmen spüren, sanft oder kräftig, wie es gerade jetzt geschieht und mit dem Atmen kannst Du immer für ein oder auch zwei oder sogar drei Sekunden Leben spüren.

Und wenn du schon dabei bist, am Morgen einige Vorfreuden für den Tag zu erleben, warum nicht auch im Laufe des Tages einen Vorfreudekalender anlegen? Was wird in der Woche schönes spürbar werden? Etwas, was Du tun können wirst, was mit Sicherheit in Deiner Macht liegt – Kleines und manchmal auch Großes und immer wieder, niemand und nichts wird Dich daran hindern können, ein lächelndes Atmen.

Manchmal lege ich abends, wenn das mit der Freude eher weniger hilfreich war, einen Zettel neben das Bett: *Vorfreude*

Kräutergruß im Juni

Der Juni – die Zeit der Entfaltung des Sommers

In jedem Blatt, jeder Blüte und jeder Frucht entfaltet sich jetzt der Sommer. Die regnerischen Tage im Mai, die Sonne und das Licht geben uns allen die Kraft zu wachsen.

Um den 21. Juni, der Sommersonnenwende, entwickelt sich auf allen Ebenen eine große Wirkkraft und in der Natur reifen die Wildkräuter weiter intensiver. Was habt ihr euch für den Juni überlegt?

Bei mir sind es:

- ⇒ das Tautreten, die Gartendusche am Morgen und Atemübungen zur Begrüßung des Tages sowie Yoga
- ⇒ am Morgen die ersten frischen Kräuter aus dem Garten essen
- ⇒ Bewegung, längere Spaziergänge durch Wald, Wiesen und Flur
- ⇒ Fahrradtouren zum See und endlich im See baden

Kräuterkraft im Juni:

- ⇒ Die Hauptpflanzen sind das Johanniskraut und Gänseblümchen
- ⇒ Herstellung von Johanniskraut Öl aus den gesammelten Blüten um den 24.06.
- ⇒ Gänseblümchen sammeln und trocknen für Tee, besonders für Kinder
- ⇒ Die Grünkraft der Wildkräutern im täglichen Salat und die ersten Erdbeeren

Wirkung des Gänseblümchens als Suppe für 4 Personen:

- ⇒ 1 Zwiebel, 200 gr. Gänseblümchenblüten, je 1 EL. frische Kräuter wie Giersch, Schnittlauch, Petersilie, Brennnessel, 1 EL Mehl, 250 gr. Sahne, 500 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer und geröstete Brotwürfel sowie Bratfett/Öl
- ⇒ Zwiebeln und Kräuter fein hacken, Gänseblümchenblüten abzupfen, einige zur Deko lassen. Fett in einem Topf schmelzen, Zwiebeln glasig dünsten
- ⇒ Mit Mehl bestäuben, umrühren, Brühe angießen und aufkochen lassen. Sahne, Gänseblümchenblüten und Kräuter zugeben, 3 Min. köcheln lassen
- ⇒ Mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten. Als Topping Brotwürfel und Blüten.

Segensspruch für den Juni

Der Juni bringt die Leichtigkeit des Sommers und die Entscheidungen aus dem Herzen heraus!

Kommt gut durch die Sommerzeit und eine segensreiche Sommersonnenwende,

Herzliche Grüße

wünscht Heidi Clemens

DGAM-Regionalstelle Berlin/Brandenburg

Heidi.clemens@t-online.de

www.heidiclemens.de

Abzugebendes

Von Mitgliedern wird angeboten

Einrichtung für ein komplettes ‚Slender‘ Studio von Sabine Rauhut in 21702 Ahlerstedt

Näheres im Gespräch und auf Anfrage unter Tel. 0159 - 01467512

Was ist „Slendern“?

Bewegungstherapie und Training ohne größere Anstrengung.

"Slendern" ist Bewegung auf elektromechanisch arbeitendenTischen. Jeder von ihnen trainiert einen anderen Körperteil. (Bein, Rücken, Oberschenkel, Hüfte, Bauch, Brust und Oberarme). Die Tische bewegen sich und übernehmen einen Großteil der Arbeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ich zeige alles Wissenswerte und helfe gerne beim Umsetzen. Es ist sehr gute Verdienstmöglichkeit ohne körperliche Anstrengungen.

Kurse von Mitgliedern der DGAM Bildungsakademie und den Regionalstellen

Aktuell startende Aus- und Weiterbildungen - mehr Informationen zu diesen und anderen Veranstaltungen im [Bildungsprogramm](#) auf unserer Website, übersichtlich sortiert nach Namen, Ort, Zeit oder Art des Angebotes.

Klangmassageausbildung 2021

Ab 03.07.2021 mit Dorothea Grey.

Weitere Informationen und Anmeldungen [HIER](#) im Bildungsprogramm.

Ausbildung zum/zur Ernährungsberater/-in

Ab 19.07.2021 in der Regionalstelle Harz.

Weitere Informationen und Anmeldungen [HIER](#) im Bildungsprogramm.

Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/-in

Ab 25.07.2021 mit Premadhi A. R. Cozzetto, G. Tiemeyer, J. Schulz.

Weitere Informationen und Anmeldungen [HIER](#) im Bildungsprogramm.

Sommerakademie für Gründerinnen, gestandene Gesundheitspraktikerinnen oder solche, die es werden wollen

Ab 02.08.2021 mit Ilona Steinert und Martina Wassmer.

Weitere Informationen und Anmeldungen [HIER](#) im Bildungsprogramm.

Telefon Coaching

Tagesseminar der Regionalstelle Harz am 25.08.2021.

Weitere Informationen und Anmeldungen [HIER](#) im Bildungsprogramm.

Klangausbildung (mit Zertifikat)

Ab 13.09.2021 in der Regionalstelle Harz.

Weitere Informationen und Anmeldungen [HIER](#) im Bildungsprogramm.

Dialogische Aktive Imagination (DAI)

Ab 17.09.2021 mit Gerhard Tiemeyer.

Weitere Informationen und Anmeldungen [HIER](#) im Bildungsprogramm.

Kräuterstempel-Massage

Workshop am 18.09.2021 mit Dorothea Grey und Heidi Clemens.

Weitere Informationen und Anmeldungen [HIER](#) im Bildungsprogramm.

Zu guter letzt...

...hoffen wir geholfen, interessiert, gar inspiriert zu haben, freuen uns auf Rückmeldungen und wünschen eine gute Zeit!

Mit herzliche Grüßen,

Ihr und Euer DGAM Service Team

Impressum & Kontakt

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer, Jörn Hingst.

Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer.

Anschrift: DGAM Lister Meile 33 D-30161 Hannover.

Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: service@dgam.de.

Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: [Rundmail abbestellen](#)

Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links und distanzieren uns ausdrücklich von allen Inhalten externer Seiten auf dieser Website. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Alle Fotos und Grafiken und Texte dieser Ausgabe sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - Eigenproduktionen der jeweiligen Anbieter/Autoren.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie hier: <https://dgam.de/index.php/impressum> .