

Liebe InteressentInnen,

Brücken kann es nicht genug geben

Brücken sind Verbindungen.
Brücken sind Übergänge.
Brücken sind Überwindungen.
Die kürzeste Brücke ist ein Lächeln.
Die Liebe ist die stärkste Brücke.

Wir leben in einem Zeitalter der Herausforderungen, der Widersprüche aber auch der Hoffnung. Jetzt werden wir mit den Fragen konfrontiert: In was für einer Welt wollen wir leben? Wie wollen wir diese Welt gestalten? Welche Zukunft wollen wir bauen?

Wir haben November 2021, die Inzidenzen steigen. Überall in den Krankenhäusern wird die Situation immer brenzlicher, die ÄrztInnen und KrankenpflegerInnen kommen an ihre Grenzen, die Intensivbetten sind nahezu komplett belegt. Eine Triage wird erwogen. In Betrieben, in öffentlichen Verkehrsmitteln wird eine 2 bzw. 3 G Regelung angeordnet. Weihnachtsmärkte, Feiern und andere Zusammenkünfte werden abgesagt. In der Bevölkerung steigt die Verunsicherung weiter an. Ängste, Ärger und Unzufriedenheit mit all den Spannungen und Befürchtungen wachsen. Monate des Lockdowns, und des Social Distancing führen zu einer immer größer werdenden Einsamkeit.

In dieser Zeit werden viele Themen, die sehr kontrovers diskutiert werden an die Oberfläche gespült, wie die Flüchtlingsproblematik, Umweltkrise und Fragen rund um die Impfung. Gegner und Befürworter bringen ihre Argumente hervor und kämpfen gegeneinander (auch mit starken Aggressionen). Durch Rechthaben-Wollen, Verbohrtheit, Verbissenheit, Stursinn, Uneinsichtigkeit und einer mangelnden Kommunikation werden Beziehungen abgebrochen. Gerüchte, Vorurteile, Halbwahrheiten, Lügen, Mißverständnisse und Denunzierungen tragen dazu bei, die Brücken zu anderen aber auch zu mir selbst zu zerstören. Die Folge ist: Menschen werden ausgegrenzt und isoliert.

Corona ist ansteckend.
Angst und Panik ist ansteckend.
Gewalt ist ansteckend.
Einsamkeit ist ansteckend.

Was können wir in diesen Zeiten der Erschütterung, des Aufbruchs und des Wandels tun?

Meine Vision ist: Lasst uns Brücken bauen!

Wir brauchen Brücken zwischen alt und jung, arm und reich, geselligen und einsamen, mutigen und ängstlichen, zwischen den Kulturen und den Religionen.

Neben den negativen Ansteckungserfahrungen gibt es auch positive.

Solidarität ist ansteckend.

Gemeinschaft ist ansteckend.

Dankbarkeit ist ansteckend.

Sowohl im Ahrtal als auch auf La Palma gibt es eine große Anzahl an freiwilligen Helfern, die ihre Zeit, ihr Können und ihre Arbeitskraft zur Verfügung stellen, um die Not der Menschen, die ihre Häuser verloren haben ein wenig zu lindern und Aufräumarbeit zu leisten. Während des Lockdowns im letzten Jahr gab es viel Unterstützung durch Jugendliche, die Einkäufe und Botengänge für ältere Menschen gemacht haben. Abends applaudierten Menschen auf den Balkonen für die MitarbeiterInnen in den Krankenhäusern, Altenheimen und Supermärkten. Für mich ein Zeichen der Gemeinschaft und des Mitgefühls, eine sehr menschliche Brücke. Das Handy oder der Computer waren digitale Brücken zwischen Verwandten und Freunden. All diese kleinen Brücken machen deutlich, wie sehr wir Menschen brauchen und wie sehr wir aufeinander angewiesen sind.

Lasst uns bei uns selbst beginnen. Lasst uns eine Brücke zu unserem Herzen bauen.

Wenn wir Kontakt zu unserem Herzen bekommen, spricht es durch Gefühle und innere Impulse zu uns. Wir können auf diese Impulse und Signale von innen lauschen, hören und danach handeln. Wir können die eigenen unterschiedlichen Meinungen abwägen und sie in Einklang bringen. Wir können Freundlichkeit, Rücksicht, Höflichkeit und Toleranz praktizieren und sie zu unserem LeitStern machen. Wir können uns auf eine freundliche Art und Weise im Zuhören üben. Wir können uns unsere eigenen menschlichen Werte bewusst machen, und sie pflegen und hegen, wie Glück, Liebe, Frieden, Freude, Mut.

Lasst uns Brücken zu anderen Menschen bauen.

Wenn wir uns in einer Herzensqualität befinden, dann können wir mit Enttäuschungen, Verletzungen und Entfremdungen anders umgehen: wir können den ersten Schritt gehen und ein Gespräch suchen, wir können vergeben, wir können eine Hand nach einem Streit reichen oder ein gutes Wort einlegen. Lasst uns Brücken bauen. Lasst uns kleine Zeichen des Friedens und des versöhnten Miteinander setzen.

Wir können lernen, wie man mit Meinungsverschiedenheiten umgeht. Mit Hilfe der Achtsamkeit sind wir in der Lage unterschiedliche Meinungen in Ruhe anzuhören. Vielleicht gelingt es uns, wenn wir achtsam und liebevoll zuhören, auch mal Unterschiede so wie sie sind stehen zu lassen. So engagieren wir uns für einen Zusammenhalt statt Spaltung.

Die Globalisierung zeigt uns, wie eng unser Leben mit anderen Menschen auf der ganzen Welt verknüpft ist. Lasst uns Brücken der Verständigung, des Miteinanders bauen. Lasst uns Mauern der Vorurteile, der Missverständnisse und des Unfriedens einreißen. Lasst uns mutig sein, zu fremden Menschen mit einem anderen ökonomischen oder ethischen Hintergrund Brücken zu bauen und ihnen mit Mitgefühl, Achtung und Wertschätzung entgegenzutreten. Wir gehören alle einer Menschheitsfamilie an, die sich nach Glück, Frieden und Freude sehnt. Lasst uns mit Vertrauen und Dankbarkeit diese Brücke bauen, um neuen Ufern entgegenzugehen und eine neue Welt zu bauen.

Lasst uns Brückenbauer/Innen werden. Oder wie die Engländer sagen „let`s bridge“

Zum Programmheft

Nach langen Überlegungen habe ich mich entschlossen, für das Jahr 2022 ein kleines Programm zu erstellen. Ob die Kurse stattfinden werden richtet sich nach den offiziellen Bestimmungen unseres Landes. Vielleicht treffen wir uns real, vielleicht in einem Zoom Meeting, vielleicht auch nicht! Lasst uns mitgehen mit dem was ist und das Beste aus allem zu machen. Lasst uns auf alle Fälle innerlich aufeinander bezogen sein und verbunden bleiben.

Es freut mich, dass auch in diesem Jahr einige Personen mein Programm mit ihren Erfahrungen beleben und bereichern. Vielen Dank dafür.

Beate Garms

Die Jahreskreisfeste

***„Aus dem Kreis ist alles geboren,
in dem Kreis kehrt alles zurück.
Der Kreis hat keinen Anfang und kein Ende,
enthält alles und gleichzeitig nichts,
die Leere, aus der die Fülle erwächst.
Der Kreis ist Bewegung.“***

Amei Helm

Auch in diesem Jahr lade ich wieder Frauen ein, mit mir die Jahreskreisfeste zu feiern. Mit den Festen erleben wir den Wechsel der Jahreszeiten. Wir nehmen bewusst den Jahreszyklus des Lebens wahr mit den großen Themen von Werden und Vergehen, von Säen und Ernten, von Abschied und Neubeginn, von Leben und Tod. Jedes Fest hat einen eigenen Klang und eine eigene Tiefe, die bestimmte Seiten unserer Seele anspricht. Somit bieten die Jahreskreisfeste die Möglichkeit und die Herausforderung in einen neuen Selbstfindungs- und Erkenntnisprozess einzutreten. Durch Anrufungen, Trommeln, Singen und Tanzen verbinden wir uns mit uralten Energien, dem Ursprung unseres Seins. Wir erfahren uns als Teil eines lebendigen Organismus. Wir erleben eine Frauengemeinschaft, die stabilisiert, hält und stärkt - und können somit zu den Wurzeln unserer weiblichen Spiritualität zurück finden. Durch den Zuwachs an eigener weiblicher Heilkraft und wiedergewonnener Eigenmächtigkeit werden wir zur Schöpferin unseres Lebens. Wir setzen uns ein für eine lebensbejahende Form des Miteinanders, für Achtung und Ehrfurcht für alle Wesen dieser Erde, für Heilung für uns und Mutter Erde.

Herzliche Einladung an Frauen, die sich an uraltes Wissen wieder anschließen wollen und die bereit sind, sich immer wieder neu bewegen und wandeln zu lassen.

Feste Bestandteile aller Feste sind Visualisierungen, Kreistänze, Meditationen, Rituale und ein gemeinsames Festessen.

04.02.2022	Lichtmess (Mondfest) <i>Brigid, Imbolc</i>	Reinigung, Aufbruch , Neubeginn
25.03.2022	<i>Frühlingstagundnacht- gleiche, Beltane</i>	Durchsetzungs- und Lebenskraft
29.04.2022	<i>Walpurgis (Mondfest) Beltane</i>	Selbstentfaltung Lebensfreude
17.06.2022	<i>Sommersonnenwende</i>	Mütterlichkeit, Fürsorge, Fülle
23.09.2022	Herbsttagundnachtgleiche <i>Mabon</i>	Ernte, Reichtum Danksagung
28.10.2022	Ahninnenfest (Mondfest) <i>Samhain, Halloween</i>	Trauern Tod und Sterben Abschied
16.12.2022	Wintersonnenwende <i>Jul</i>	Stille, Licht in der Dunkelheit, Zeit der Erwartung

Treffen: jeweils Freitags um 17 Uhr (Ende offen)

Leitung: Beate R. Garms

Kursgebühr: € 40,- pro Ritual

Gedanken zu den Jahreskreisfesten

Liebe Bea,

die Jahreskreisfeste im Rhythmus der Natur zu feiern, ist ein besonderes Geschenk von dir an uns Ritual-Frauen. In deinen schönen offenen sonnendurchfluteten Räumen kommen wir zur Ruhe, kehren wir ein in unser Inneres und sind dann ganz bei uns. Wir laden dabei all unsere Ahninnen, unsere Krafttiere und unsere spirituellen Begleiter ein, uns auf den Weg der Erkenntnis zu führen.

Du, liebe Bea, ebnest uns den Boden, um in die Tiefe der Seele hinabzusteigen. Wir treten zu einer Traumreise an oder ertasten und entdecken das Wesen einer Pflanze mit all unseren Sinnen. Die Jahreskreisfeste sind Meditation, Einkehr und Vision zugleich. Sie bringen uns wieder in „unsere sogenannte Mitte“. Hier tanken wir auf, sammeln Energie, lassen alles los, was uns schmerzt und hindert, in die eigene Kraft zu kommen. Dann sind wir im Jetzt geborgen und werden ruhig und gelöst.

Jede Ritual-Frau kann während der Feste so sein, wie sie will: ob traurig, in sich gekehrt, fröhlich oder mitteilksam. Jede ist mit ihrem Wesen willkommen, aber auch jedes neue Gesicht wird freudig begrüßt und in die Gemeinschaft aufgenommen. Das Schönste für uns alle ist, nichts zu erzwingen oder sich anzustrengen. Wir begrüßen, was kommt und was geht.

Bereits nach einigen Ritualen und Kraftreisen verändern wir Frauen uns sichtbar. Unsere Gesichtszüge entspannen, werden weicher und unsere matten müden Augen fangen an zu leuchten wie Sterne am Himmel. Es fasziniert mich selbst immer wieder aufs Neue, diese Verwandlung in all meinen lieben Ritualfrauen zu sehen, wenn ich in unsere Runde blicke. Deshalb bin ich so dankbar und froh, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Die Kraftreisen, Visionen und gewonnenen Erkenntnisse und neue Ideen begleiten mich lange und lassen mich wieder lebendig werden. War doch auch mein Alltag über Jahrzehnte von einem stressigen Berufsleben geprägt, was mich oft verhärtete: ich fühlte mich oft fremd in meiner eigenen Haut...

Bei den Ritualfesten singen wir miteinander, lachen, halten uns in den Armen und essen zum Abschluss gemeinsam, was jede für die andere Ritual-Frau mit Liebe zubereitet hat. Der Tisch ist reichlich gedeckt, und wir schwelgen in der Fülle der Genüsse und tauschen unsere Gedanken aus. So erneuern wir den Bund der Frauen- Gemeinschaft. Ich danke dir, liebe Bea und all meinen lieben Ritual-Frauen von Herzen für diesen wunderbaren Kreis!

Zum Abschluss noch ein kleines Gedicht von mir, passend zu den Jahreskreisfesten:

Das Ritual lädt ein

Gib mir deine Hand,
schmiede mit mir ein neues Band!
Reinige mich mit Feuerkraft
und lasse alles los, was dir Sorgen macht.
Lass uns das Leben mit all seinen Sinnen
erspüren, ertasten – draußen wie drinnen!
Lass uns tanzen, reden und singen
lass deine Seele erklingen.
Lass dich berühren und finde zu dir,
jede für sich und gemeinsam im Wir!

Frauke Kirchhoff- Grohnert

Heilsames schamanisches Trommeln

***„Wenn ich trommle, bin ich in meinem Element.
Ich könnte das noch ewig machen.“***

Ringo Star

Die Trommel gehört zu den ältesten rituellen Musikinstrumenten. In prähistorischen Zeiten war das sakrale Trommeln eine der wichtigsten Aufgaben und Fähigkeiten von Frauen. Die Begeisterung für das Trommeln in unserer heutigen Zeit befriedigt ein tiefes kulturelles Bedürfnis nach der Wiederherstellung unserer rhythmischen Verbindung mit der Natur. Wir kommen in Kontakt mit dem Pulsschlag der Erde, unseres Körpers und unseres tiefsten Selbst.

Mit Hilfe des monotonen, rituellen Trommelns, im Rhythmus von 205 -220 Schläge pro Minute werden wir in einen veränderten oder schamanischen Bewusstseinszustand versetzt, in der sich das Tor zwischen Bewusstem und Unbewusstem öffnet. Über diese Schwelle fließen tiefe Konzentration, Klarheit, Sicherheit und Geborgenheit.

Mit dem schamanischen Trommeln schaffen wir einen gereinigten Raum, bündeln unsere Kraft, stärken die Selbstheilungskräfte, unterstützen schamanische Reisen und fördern das Entstehen von visionären Erfahrungen. Wir stellen eine spirituelle Verbindung zwischen uns und allem Lebendigen her. Durch die Verbundenheit mit der uralten Quelle von Freude und Frieden finden wir Zugang zu unserer eigenen Kreativität, Intuition und Heilung.

Wir trommeln für uns, für Menschen, die krank, verzweifelt, sterbend und in großer Not sind, für die zahlreichen Flüchtlinge, für alle Lebewesen und für Mutter Erde. Durch unser Trommeln und durch unser Mitgefühl versuchen wir Leiden und Schmerz zu verwandeln und Harmonie mit unserer Umwelt zu erschaffen. Wir schließen uns an die heilende und transformierende Kraft an und leisten so einen Beitrag zur Friedensarbeit.

Alle Frauen, Männer und Kinder, die Lust und Freude am Trommeln haben, sind zu diesen Abenden herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Treffen:	Donnerstag	13.01.2022	18 - 20 Uhr
	Donnerstag	24.02.2022	18 - 20 Uhr
	Donnerstag	24.03.2022	18 - 20 Uhr
	Donnerstag	28.04.2022	18 - 20 Uhr
	Mittwoch	18.05.2022	18 - 20 Uhr
	Donnerstag	23.06.2022	18 - 20 Uhr
	Donnerstag	14.07.2022	18 - 20 Uhr
	Donnerstag	11.08.2022	18 - 20 Uhr
	Donnerstag	22.09.2022	18 - 20 Uhr
	Donnerstag	27.10.2022	18 - 20 Uhr
	!!!Donnerstag	08.12.2022	18 - 20 Uhr

Leitung: Beate R. Garms

Beitrag: € 10,- pro Termin

!!! Vollmondtrommeln!!!!

„Lerne die Trommel achtsam und mit Respekt zu behandeln, sie mit deinem Herzen anzusehen und ihr ein Lächeln zu schenken. Wenn du dich auf diese Weise mit deiner Trommel einlässt, entsteht nach und nach eine innige Verbindung zu ihr.“

Angaangaq

Schamanische Trommelreise zum persönlichen Krafttier oder zum persönlichen Verbündeten als Start in das Neue Jahr 2021

„Am Anfang lagen Weisheit und Erkenntnis beim Tier.“
Pawnee Indianer

Zu Beginn des neuen Jahres möchte ich Dich zu einer **schamanischen Reise** einladen, in der Du Dein **persönliches** (bekanntes oder unbekanntes) **Krafttier** oder Deine **persönliche Verbündete** triffst. Du kannst mit den Spirits kommunizieren, ihnen eine allgemeine oder eine ganz persönliche Frage stellen, ein Problem schildern, Dir von ihnen helfen lassen oder um eine energetische Heilung bitten.

Wenn Du die erhaltenen Anweisungen befolgst und den Rat ernst nimmst, wirst Du Deine eigenen Erfahrungen sammeln und immer mehr Vertrauen in die schamanische Arbeit gewinnen und Freude an der spirituellen Kraftverbindung haben. Du kommst mit deinem intuitiven Wissen, den Quellen der tiefen Heilkraft und Weisheit in Berührung und erhältst Zugang zu deiner ursprünglichen Lebenskraft.

Die Trommel ist die Vermittlerin und Türöffnerin zu den geistigen Welten.

Treffen: Donnerstag 27.01.2022 18 - 21 Uhr

Leitung: Beate R. Garms

Kursgebühr € 30.-

Mitzubringen:

Trommel oder Rassel
Schreibutensilien und Notizheft für schamanische Reisen
1 Augenbinde oder Schal
1 Decke

Meine Erfahrung mit dem schamanischen Trommeln

Als ich zum ersten Mal beim schamanischen Trommeln teilnahm, hatte ich keine Vorstellung, wie es sein würde. Und als das Trommeln begann, merkte ich, dass ich doch Erwartungen hatte, ich hatte gedacht, dass wir jedes Mal neue Rhythmen spielen würden und sich daraus immer neue Klangbilder ergeben könnten.

Doch dann war alles ganz anders, der Rhythmus war gleichbleibend, monoton. Manchmal ergab sich aus diesen kontrastarmen Tönen, wie darüber hinweg schwebend, eine Obertonklangwelt, die das Trommeln der Teilnehmer:innen weit öffnete. Dies übte eine tiefe Beruhigung auf mich aus. Manchmal entstanden innere Bilder, ein anderes Mal stellte sich einfach nur Entspannung ein und Vertrauen und Geborgensein.

Besonders seit März 2020 wurde mir das schamanische Trommeln immer bedeutsamer. Dies war der Ort, wo jede/r sein tiefstes Bedürfnis als Wunsch kundtun konnte, sei es ein persönliches Anliegen, sei es ein Wunsch nach den wichtigsten Grundlagen des Lebens wie Frieden oder für jeden Menschen die Erfüllung der Grundbedürfnisse oder der Wunsch nach Bewahrung der Schöpfung.

Das Trommeln führt Dich hinaus über Dein persönliches Nachdenken, Grübeln, das Lösungen ersinnen:

alle anderen wissen nun um Dein Bedürfnis
sie nehmen es ernst, sie teilen es und es ergibt sich ein WIR
und WIR gemeinsam schicken es ins Universum
und werden zuversichtlich,
dass die Dinge sich so entwickeln mögen,
dass Heilung möglich wird.

Barbara Schmid-Stenzel

Jin Shin Jyutsu

**„27 Billionen Zellen können für
Harmonie genutzt werden.“**

Mary Burmeister

Harmonie meint Übereinstimmung und damit im Einklang sein. Im Einklang sein mit sich selbst und allem was ist. Mit einfachen Selbsthilfesequenzen aus dem Jin Shin Jyutsu schauen wir mit unserer Aufmerksamkeit auf die Harmonie und lauschen mit unseren Händen und unserem Herzen in unseren Körper hinein.

Jin Shin Jyutsu ist ein tiefes inneres Wissen, was uns allen zugrunde liegt. Diese uralte Heilkunst zur Harmonisierung unserer Lebensenergie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Jiro Murai, einem Japaner wiederbelebt. Unwohlsein und körperliche Beschwerden sind danach ein Zeichen für Blockaden im Energiefluss, die durch sanfte Berührungen unserer Hände gelöst werden können. Die Anwendungen nennt man „Strömen“.

Die kraftvollen und sanften Berührungen erleben Gesunde, aber auch Menschen in belastenden Lebenssituationen, mit einer akuten oder chronischen Erkrankung oder nach einer Verletzung als stärkend und gesundheitsförderlich. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, tiefe Entspannung gleicht Störungen aus, Gedanken beruhigen sich, Emotionen werden ausgeglichen, innere Balance entsteht und ermöglicht einen Zugang zu unserem Potential.

Die kraftvollen und einfachen Übungen sind für alle – Erwachsene in jedem Lebensalter, für Schwangere, Neugeborene und Kinder - geeignet. Der Kurs vermittelt einfache und wirkungsvolle Strömungsmuster, die man täglich oder bei Bedarf anwenden kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Neugier ist die beste Voraussetzung. Ich freue mich auf Sie.

Treffen: 26.02.2022 10-18 Uhr
Leitung: Sabine Krings
Kursgebühr: € 60,-

Gerne kann am **Freitag, 25. Februar** eine Einzelbehandlung in Jin Shin Jyutsu angefragt werden. In einer Einzelstunde werden die Inhalte individuell auf Deine persönliche Situation und Deine Bedürfnisse zusammengestellt. Ebenfalls erfährst Du, wie Du in alltäglichen Aktivitäten wohltuende Selbsthilfegriffe einüben und vertiefen kannst.

Dauer der Behandlung: 1,5 Stunden
Kosten der Behandlung: € 50.-

Meine Erfahrung mit Jin Shin Jyutsu

Ich muss gestehen, Jin Shin Jyutsu hatte es nicht leicht, bis es mich fand. Jahrelang erzählte mir Waltraud immer wieder voller Begeisterung vom Heilströmen. Ich fand es durchaus glaubwürdig. Ich praktiziere seit vielen Jahren Reiki und dachte, das sei so ähnlich. Ich irrte.

Als aber Beate zu mir sagte: „ich glaube, Jin Shin Jyutsu ist etwas für dich“, war ich neugierig geworden und meldete mich zum nächsten Kurs bei Sabine an. Zuvor ließ ich mich von Sabine behandeln, um zu erfahren, was Jin Shin Jyutsu ist. Sie hatte recht!! Etwas ist sofort in Resonanz gegangen und hat eine Flamme in mir entzündet. Auch zum zweiten Kurs meldete ich mich an. Um noch mehr darüber zu erfahren, kaufte ich mir ein Buch. Seitdem wende ich Jin Shin Jyutsu fast täglich an und spüre immer mehr, wie gut es mir tut. Inzwischen habe ich es in meinen Alltag integriert.

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Sie fördert Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die in jedem von uns eigenen Selbstheilungskräfte.

„Der beste Platz, eine helfende Hand zu finden, ist am Ende des eigenen Arms.“ Mary Burmeister

Sylvia Götze

Jin Shin Jyutsu Übungs- und Vertiefungstag

„Sei der Spaß.“

Mary Burmeister

Wir haben Sommer und tauchen ein in einen Jin Shin Jyutsu-Vertiefungstag mit Übungen, Selbsthilfesequenzen, Zusammensein, Austausch, Sonnenstrahlen einfangen mit Lachen und Vergnüglichkeit.

Jiro Murai bezeichnete diese wunderbare Körperweisheit als „die Kunst des Glücklichseins“. Die Berührungen der Hände auf dem bekleideten Körper harmonisiert unsere Lebensenergie, dadurch werden Blockaden – auf der körperlichen, geistigen und emotionalen Ebene – gelöst. Leichtigkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude passieren fast von alleine.

Jede/r ist willkommen, Neugier ist die beste Voraussetzung. Ich freue mich auf Sie.

Treffen:	02. 07.2022	10-16 Uhr
Leitung:	Sabine Krings	
Kursgebühr:	€ 50,-	

Brücken des Friedens

Jede Brücke, die wir bauen,
schafft Begegnung,
schafft Vertrauen,
hilft uns, einen Weg zu finden,
allen unfruchtbaren Streit
einsichtsvoll zu überwinden,
ein Gefühl für Menschlichkeit
tief im Innern zu empfinden.
Um uns nicht mehr fremd zu sein,
baun wir Brücken, Stein um Stein.
Was getrennt ist, zu verbinden,
laden uns die Brücken ein,
Brücken, die den Frieden künden.

Elli Michler

„Innehalten - sich spüren - bei sich Ankommen“

***„Es gibt für dich viel mehr Gelegenheiten,
glücklich zu sein, als du jemals gedacht hast.“***

Thich Nhat Hanh

Ein intensives Selbsterfahrungsseminar in einer wunderschönen
Villa am Gardasee

Herzliche Einladung an Frauen und Männer,
die sich eine Pause vom Alltag gönnen;
die Entspannen, Auftanken und bei sich Ankommen wollen;
die versuchen, im Hier und Jetzt zu sein;
die sich nach innen wenden und
die Stille der Natur wahrnehmen
und für eine Woche lang in ein Seminar eintauchen,
um sich auf wesentliche Fragen zu besinnen:
Wer bin ich? Wer bin ich wirklich?
Was hindert mich, mein Potenzial zu leben?

Das Seminar bietet die Möglichkeit intensiv an einem Thema zu verweilen. Die tiefe Form der Selbsterfahrung ermöglicht es, alte Wunden zu heilen und eine spirituelle Dimension des Seins wieder zu entdecken.

Wir wohnen in einer alten Villa auf einem großen hügeligen Gelände in Sanico inmitten von Oliven-, Nuss- und Feigenbäumen und Weinrebenstöcken, am westlichen Teil des Gardasees. An diesem wunderschönen Ort hat man ein großartiges Panorama auf den Gardasee und die umliegenden Berge. Das großzügige Gelände lädt zum entspannten Verweilen und Meditieren ein. Es ist ein idealer Ort um abzuschalten, zur Ruhe zu kommen, Erholung zu finden und neue Kraft zu tanken. Das Haus hat einen besonderen Flair mit einem einfachen Ambiente. Es gibt Einzel- und Doppelzimmer und Gemeinschaftsduschen.

vom 24. Juli bis 30. Juli 2022

Elemente des Seminars sind:

Prozeßorientierte Selbsterfahrung mit Körperarbeit
Trommelinduzierte Trance
Achtsamkeit, Meditation
Aufstellungen
Zeiten der Stille, Ruhe
Energie- und Körperarbeit
Freie Zeiten zum Nachspüren, kleine Wanderung oder Baden

Voraussetzungen:

Lust auf Selbsterfahrung
Erfahrungen in Gruppenarbeit
Offenheit für sich und die Gruppe
Seelische Gesundheit

Seminarzeiten:

Beginn: 24.07.2022 um 15 Uhr,
Ende: 30.07.2022 nach dem Frühstück

Kurseinheiten:

täglich ca. 6 Stunden

Freie Zeit zum Nachspüren, Siesta halten, Baden im See oder
Spaziergänge in der Umgebung

Kursgebühr: 400,00 Euro
zzgl. Zimmer- und Verpflegungskosten

Anfahrt und Abreise erfolgen selbständig und eigenverantwortlich.
Es empfiehlt sich, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Anmeldeschluss: 30.04.2022

Widerstand

Ich möchte gerne etwas über die Art von Widerstand schreiben, die verhindert, daß ich etwas mache, obwohl ich es will und es mir wichtig ist. Ich habe mein angeregtes Kopfkino, und doch kriege ich immer wieder die Kurve nicht.

Dieser Widerstand begegnet mir immer wieder, auch und insbesondere an Ecken an denen ich ihn nicht unbedingt vermute. Die Formen dieses Widerstands sind so zahlreich wie Sandkörner am Strand. Ich sage – jetzt passt es gerade gar nicht weil: ich Essen machen will, schlafengehen, eine Verabredung einhalten, den Rasen mähen, Tomaten auspflanzen, schnell das Unkraut wegmachen, Kuchen backen, noch telefonieren, einkaufen, Staubsaugen oder sonstige Erledigungen zu tätigen habe. Und überhaupt: Habe ich Lust? Nein! Jetzt schon garnicht.

Wie kleine rote Tischtennisbälle fliegen die Widerstandsargumente um mich herum, und ich haue sie weg und doch kommen sie zurück und hauen mir immer wieder um die Ohren.

Die gelben Bälle des schlechten Gewissens kommen nun auch geflogen und sagen; Ach komm, du wolltest das schon lange machen, stell dich nicht so an; nun tu doch endlich was; nicht schon wieder verträdeln; du hättest ja wirklich mehr als genug Zeit gehabt; machs endlich, damit es aufhört.....

Gelbe und rote Bälle mischen sich und grüne und blaue kommen dazu. Sie fliegen in und um meinen Kopf herum. Kein Wunder, dass man da keine Lust mehr hat. Wie anstrengend ist das!

Doch halt.

Alle Bälle fallen runter! Und sehen mich mit großen Augen an.

Hallo Widerstand, sage ich. Bist du wieder mal hier?

Er spricht nicht mit mir, kennt meine Tricks – dass ich will, dass er aufhört. Wie viele Gespräche habe ich schon versucht zu führen,

Erklärungen abgegeben, auf Antworten gewartet. Alles zwecklos denke ich. Dabei erkläre ich doch so gerne. Und möchte auch verstehen. Und irgendwie ist das wieder ziemlich anstrengend.

Ich fange an zu denken, dass er ganz schön schlau ist und unglaublich erfinderisch im sich bemerkbar machen. Warum eigentlich? Was will er damit? Langsam werde ich neugierig. Wie cool dass er so kreativ ist und so standhaft. Das muss man ihm erst mal nachmachen können. Ich werde innerlich ganz ruhig und fange leise an zu staunen. Tolle Fähigkeiten eigentlich. Bin ich das oder wer?

Und ich erkenne, dass es darum geht wahrzunehmen. Erst einmal nur das: den Widerstand wahrzunehmen. Und ihn dann einfach zu lassen. Da sein lassen.

Dann fallen die Bälle von alleine runter. Ruhe entsteht. Raum zum Forschen.

Das nennt man – glaube ich – Perspektivwechsel. Und immer wieder wenn mir dies gelingt, freue ich mich, fühle wie sich in mir ein warmes Gefühl ausbreitet und ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Verena Wokan

Jin Shin Jyutsu

„Sei das Licht, das du bist.“

Mary Burmeister

Jin Shin Jyutsu ist eine sanfte, mehrere tausend Jahre alte Kunst aus Japan zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper.

Jiro Murai bezeichnete die wieder entdeckte Weisheit als „die Kunst des Glücklichseins“. Jin Shin Jyutsu beschreibt Energiezentren und Energieströme im Körper, welche durch gezielte Berührung mittels unserer Hände, den freien Fluss unserer Lebensenergie unterstützen. Blockaden werden gelöst. Die Jin Shin Jyutsu-Behandlung wird „Strömen“ genannt. Durch Auflegen der Hände auf bestimmte Körperstellen (über der Kleidung) kann die Energie wieder in Fluss gebracht werden. Für Leichtigkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Um diese Kraft zu spüren, ihr nahe zu kommen, gehen wir in die Stille und praktizieren viele Übungen aus dem Jin Shin Jyutsu. Kraftvolle Sequenzen, die voller Harmonie auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wirken und unterstützen damit unser gesamtes Immunsystem und alle Wirkkreise unseres Seins. Die sanften Berührungen erlauben eine tiefe Entspannung, lösen Anspannungen und Blockierungen. Es erhöht die Resilienz und fördert die Gesundheit.

Die kraftvollen und einfachen Übungen sind für alle – Erwachsene in jedem Lebensalter, für Schwangere, Neugeborene und Kinder – geeignet. Der Kurs vermittelt einfache und wirkungsvolle Strömungsmuster, die man täglich oder bei Bedarf anwenden kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier ist die beste Voraussetzung.

Ich freue mich auf Sie.

Treffen: Samstag 19.11.2022 10-18 Uhr

Leitung: Sabine Krings

Kursgebühr € 60.-

Einzelstunden

Gerne können am **Freitag, 18. November 2022** Jin Shin Jyutsu Einzelbehandlungen angefragt werden. In einer Einzelstunde werden die Inhalte individuell auf Deine persönliche Situation und Deine Bedürfnisse zusammengestellt. Ebenfalls erfährst Du, wie Du in alltäglichen Aktivitäten wohltuende Selbsthilfegriffe einüben und vertiefen kannst.

Dauer der Behandlung: 1,5 Stunden

Kosten der Behandlung: € 50.-

Schamanisches Trommeln und Singen

„Atmen in die Wurzelkraft.“

Singen und Trommeln im Wechselspiel und im Zusammenklang, verbinden uns mit der je eigenen Kraft von Melodie, Klang und Rhythmus.

Das Erspüren innerer Rhythmen (ausgehend vom Herzschlagrhythmus) macht uns wach und durchlässig für Rhythmusimprovisationen und Arrangements. Im pulsierenden Trommeln kann unsere Seele auf Reisen gehen. Bilder, Gefühle, Erkenntnisse steigen auf.

Atem-, Körper- und Stimmübungen führen uns ins Tönen aus dem Herzen und ins Singen von Mantren und Kraftliedern, bis sich schließlich Gesänge und Rhythmen begegnen, locken und umspielen.

Wir singen und trommeln für den Frieden in mir und auf der Erde.

Nach Möglichkeit eine eigene schamanische Trommel mitbringen. Auf Anfrage kann eine Trommel für eine Leihgebühr von 10.- Euro geliehen werden.

Zu der Nachmittagspause bitten wir um einen Kuchenbeitrag.

Treffen:	Samstag	05.11.2022	13 – 19 Uhr
	Sonntag	06.11.2022	10 – 13 Uhr

Leitung: Arunga Heiden

Kursgebühr: € 100,-

Vollmondzeremonie

Ein menschliches Netz aus Licht

eine Heilarbeit mit schamanischem Trommeln

*„Alles Leben kommt aus dem Licht.
Ich bin Licht.
Wir sind Licht.
Lasst uns alles in Licht verwandeln.“*

Sandra Ingermann

An dem Vollmondabend führen wir eine heilsame Zeremonie durch. Wir reisen nach innen, um mit dem inneren Licht in Kontakt zu kommen, es zu fühlen, zu erleben und zu erfahren. Das Licht hilft uns, uns an unsere wahre Natur, die Licht und Liebe ist, zu erinnern.

Als Gruppe verbinden wir uns mit den vielzähligen anderen Gruppen auf der ganzen Welt. Wir trommeln, rasseln und tönen um ein großes Netz aus Licht in die Welt zu bringen. Das Licht berührt alle dunklen Orte auf der Welt. Mit diesem Licht heilen wir nicht nur die Natur, die Erde und die Lebewesen, sondern auch uns selbst. Die Energie des Vollmondes vergrößert das Licht, das wir aussenden, was eine Heilwirkung und eine positive Veränderung der Schwingung für alle Wesen der Erde bewirkt.

Mitzubringen:

Trommel oder Rassel

Treffen: Donnerstag 08.12.2022 18 - 20 Uhr

Leitung: Beate Reinhild Garms

Gebühr: 10 Euro

Brücken bauen

Quelle unbekannt

„Du hast einen schönen Beruf“, sagte das Kind zum Brückenbauer.
„Es muss schwer sein, Brücken zu bauen“.

„Wenn man es gelernt hat, ist es leicht“, sagte er. „Es ist leicht
Brücken aus Stahl und Beton zu bauen. Die anderen Brücken sind
viel schwieriger“, sagte er, „die baue ich aus Träumen“.

„Welche anderen Brücken“?, fragte das Kind.

Der alte Brückenbauer sah das Kind nachdenklich an. Er wusste nicht, ob das Kind es verstehen würde. Dann sagte er: „Ich möchte eine Brücke bauen, von der Gegenwart in die Zukunft! Ich möchte eine Brücke bauen, von einem Menschen zum anderen, von der Dunkelheit ins Licht, von der Traurigkeit zur Freude. Ich möchte eine Brücke bauen, von der Zeit in die Ewigkeit über alles Vergängliche hinweg.“

Das Kind hatte aufmerksam zugehört. Es hatte nicht alles verstanden, spürte aber, dass der alte Brückenbauer traurig war. Weil es ihn wieder froh machen wollte, sagte das Kind:

„Ich schenke dir meine Brücke“.

Und das Kind malte für den Brückenbauer einen **Regenbogen**.

Schamanische Heilreise und Dankesreise

*„Ein kleines Wort-
Danke!
findet zu dir-
weil große Worte für alles,
was ich sagen möchte,
zu klein sind dafür.“*

Monika Minder

Die letzte Trommelreise im Jahr 2022 möchte ich dem Dank widmen. Mit Hilfe des Trommelns stärken wir die Verbindung zur Natur, zu uns und zu der Gemeinschaft in der wir leben.

Mit den Hilfsgeistern, Krafttieren, Lehrer/Innen entsteht eine schöpferische Partnerschaft zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt. Unsere Wertschätzung und Dankbarkeit können wir – ganz individuell - auf unsere eigene Art und Weise zum Ausdruck bringen. Wir opfern ihnen Nahrung und Weihrauch. Wir feiern diesen Tag als ein Fest des Dankes.

Offene Gruppe zur intensiven Selbsterfahrung und gemeinsamen Austausch.

Mitzubringen:

Trommel oder Rassel (falls vorhanden)

Schreibzeug und Notizheft für eigene Erfahrungen

1 Augenbinde oder Schal

1 Decke

Treffen: Donnerstag 15.12.2022 18 - 21 Uhr

Leitung: Beate Reinhild Garms

Kursgebühr: Euro 30,-

Für alle Kurse bitte ich um **rechtzeitige** Anmeldung, da die TeilnehmerInnenzahl begrenzt ist.

Anmeldebedingungen für alle Kurse:

- Die Anmeldung ist mit Eingang der Kursgebühr verbindlich.
- Die Kursgebühr wird bei Abmeldung bis eine Woche vor der Veranstaltung erstattet.
- 10,00 € Bearbeitungsgebühr werden einbehalten.
- Jede(r) TeilnehmerIn übernimmt die volle Verantwortung für sich selbst. Haftungsansprüche an die Veranstalterin sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich mit diesen Bedingungen einverstanden.

Naturheilpraxis Beate Reinhild Garms

Wilhelmstraße 31
D-64625 Bensheim
Tel.: 06251-4974

e-mail: bea.garms@googlemail.com

Volksbank EG Darmstadt & Kreis Bergstrasse

Kto: 52596106 BLZ: 50890000

IBAN: DE28 5089 0000 0052 5961 06

BIC: GENODEF1VBD

Kursleiterinnen

Garms, Beate Reinhild

Lehrerin, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten
Gestalt- und Pränatale Körperpsychotherapie

www.naturheilpraxis-garms.de

Heiden, Arunga

Musikerin, Sängerin, Komponistin

www.arunga-heiden.de

Krings, Sabine

Jin Shin Jyutsu Praktikerin, JSJ-Practitioner

www.jsj-physiophilosophie.de

