



**Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin**

## **Rundmail Juli 2014**

---

### **Herzlich willkommen zur Rundmail im Sommer (Nr. 03/2014)..**

Seit dem 21. Juni werden die Tage wieder kürzer und die Kräfte der Nacht beginnen, sich wieder mehr auszubreiten. Vom Gefühl her beginnen allerdings erst jetzt, mit dem Juli und dem August die Monate des hohen Sommers - für viele ist es eine Urlaubszeit.

Symbolisch gesehen ist es eine Zeit, in der beobachtet und gut gewässert und gepflegt wird. Die ersten Früchte werden genossen, es ist eine eher ruhige, langsame Zeit; als würde etwas eher schweben und weniger drängen, drohen oder fordern. Eine Ruhe weniger für schwergewichtige Sinnsuche, wie im tiefen Winter, sondern ein leichtes Sinnieren ist angesagt, wie eine weiße Sommerwolke, die langsam über den blauen Himmel gleitet...

**Eine schöne Sommerzeit wünscht Ihr und Euer DGAM-Vorstand,**



Gerhard Tiemeyer , Georg Klaus.

---

### **Das DGAM Rundmail veröffentlicht Artikel von Mitgliedern für Mitglieder und Interessierte.**

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](mailto:service@dgam.de) .

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

---

### **Die Themen:**

1. [Aktuelles aus der DGAM](#)
  2. [Wichtige Rechtshinweise](#)
  3. [Außen und Innen - Fuß und Ball](#)
  4. [Bachblüte des Monats](#)
  5. [Wildpflanze des Monats](#)
  6. [`Die Kunst der Gesundheit`](#)
  7. [Eine Achtsamkeitsübung](#)
  8. [Gebote der Gelassenheit](#)
  9. [Aktuelle Bildungsangebote](#)
  10. [Impressum & Kontakt](#)
-

# 1. Aktuelles aus der DGAM

## ‘Gesundheit beginnt mit Genießen’

Die kommende Ausgabe unserer Verbandszeitschrift ‘**Gesundheit beginnt mit Genießen**’ hat ‘**Sinnlichkeit**’ zum Leitthema - Plan ist, dass sie in den ersten Septembertagen erscheint. Im Oktober, einem hoffentlich schön buntem, ist das Thema Farben angestrebt und eine Initiative für humanistische Gesundheits- und Heilpraxis.

## Jahresprogramm 2015

Im Sommer ist keine sehr gute Zeit für Pläne – allerdings sollten Anfang Oktober die Jahresprogramme für 2015 ‚stehen‘, denn wir wollen erstmals ein Heft mit einem DGAM-Gesamtprogramm anstreben.

## Mitglieder- und Praxis-Verzeichnis (MPV)

Unser Mitglieder- und Praxis-Verzeichnis (MPV) erlaubt es, relativ einfach zu werben oder selber zu suchen, z.B. nach Kollegen/-innen in der Nähe, für Kooperationen, nach Ausbildungen oder um PraktikerInnen für Anwendungen, Behandlungen und Beratungen zu finden.

Wir erkennen an den Anklickzahlen, dass täglich im Verzeichnis gesucht wird. Es hat also eine gewisse Publizität, die natürlich steigen würde, wenn mehr PraktikerInnen sich eintragen würden. Von unseren über 1000 Mitgliedern haben sich bisher leider nur ca. 350 eingetragen. Dabei ist der Weg sehr einfach...

**Zunächst bitte kurz im Service-Büro melden unter [service@dgam.de](mailto:service@dgam.de) oder Tel. 0511 5349479, damit wir einen Zugang für Sie anlegen können, falls Sie noch keinen haben – alle, die schon eingetragen sind, können wie im folgenden beschrieben vorgehen:**

Auf [www.dgam.de](http://www.dgam.de), dort den Link zum MPV anklicken (immer im Menü rechts oben, egal auf welcher Seite Sie sich gerade befinden).

Im MPV dann den eigenen Eintrag anklicken (ggf. Suchfunktion benutzen, z.B. den eigenen Namen dort eingeben).

Ganz unten unter dem Mitgliedseintrag steht dort:

*„Wenn Sie Ihre Daten ändern möchten, klicken Sie bitte hier, um sich anzumelden.“*

Dort auf das „hier“ klicken, anmelden und nun nach Belieben die eigenen Daten einfügen/ändern.

Benutzername: Der eigene Vor und Nachname mit einem Leerzeichen dazwischen (z.B. „Peter Pan“).

Passwort: Die Mitgliedsnummer.

Zum Schluss dann noch unten auf „Speichern“ drücken.

Wir helfen natürlich immer gerne, einfach per [eMail](mailto:service@dgam.de) oder telefonisch (s.o.) Kontakt aufnehmen.

## In eigener Sache..

Gerhard Tiemeyer ist vom 12. Juli bis 3. August in **Urlaub**. Anfragen zu Beratung und Kursinhalten werden wieder ab dem 5. August bearbeitet.

Das Servicebüro der DGAM ist aber wie gewohnt vormittags zwischen 09:30 und 13:30 Uhr erreichbar, ansonsten ist ein AB geschaltet, wir rufen dann zurück.

## 2. Wichtige Rechtshinweise

### Neue Verbraucherrecht-Richtlinie

Es hat sich vermutlich rumgesprochen, dass ab dem 14. Juni 2014 geänderte Rechte insbesondere für Online-Angebote gelten. Diese betreffen die Rücktrittsbedingungen und einige komplizierte Regeln, wenn man auch ins europäische Ausland verkauft.

Wer per Web Produkte anbietet – **und dazu gehören auch online buchbare Kurse** – sollte sich unbedingt und dringend schlau machen.

Eine Info findet sich bei:

und eine Vorlage bei

<http://www.ferner-alsdorf.de> .

Die durch die Änderung zu erwartende Abmahnwelle entsprechender Vereine kann man nachschauen unter <http://www.shopbetreiber-blog.de/> .

## Das Impressum – Was gerne übersehen wird...

**Das Impressum einer Website muss einfach zu finden sein** und folgende Angaben *abkürzungsfrei (!)* enthalten: *Name, Anschrift, Telefon* und *eMail-Adresse* (Steuernummer ist nicht erforderlich).

**Foto- und Bildnachweise** immer mit *Name* (oder Agenturname) und *Adresse* oder (www-Adresse). Die Bildnachweise können auch im Impressum stehen.

**Absicherung redaktioneller Beiträge** - auch kleine selber verfasste Texte gelten als redaktioneller Beitrag und dementsprechend muss in das Impressum: *Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Abs. 3 MDStV: §55 Abs. 2 RStV: vollständige Anschrift, eMail und Telefonnummer.*

**Haftung bei Links** - sobald irgendwelche Links auf der Seite sind, muss in das Impressum der lange Satz rein: *Die Inhalte unserer 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.*

**Eigene Inhalte** betreffend: *Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vervielfältigung oder Weiterverbreitung in jedem Medium als Ganzes oder in Teilen bedarf der schriftlichen Zustimmung.*

**Bei Datenerhebung:** *Soweit auf dieser Seite personenbezogene Daten erhoben werden, geschieht dies auf freiwilliger Basis. Diese Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben.*

Und bei **Facebook, Google & Co:** Hier ist die Rechtslage noch strittig – aber es muss ein Text hinein, der auf die Datenschutzrechte hinweist, wenn man diese sozialen Netzwerke nutzt. Bei Facebook kann man direkt einen erstellen lassen.

---

## 3. Außen und Innen

### Der Fuß und der Ball..

von Gerhard Tiemeyer

..nur mal angenommen, dass die Fußballweltmeisterschaft auch eine Projektion von etwas ist, das massenhaft in (fast) jedem und jeder von uns aktiv lebt – was können wir dann über uns erfahren?

Zum Beispiel: Wenn ich eine gelungene Ballkombination und ein schönes Zusammenspiel sehe, dann jubelt vielleicht auch meine innere Fähigkeit für ein schönes Zusammenspiel meiner Talente.

Kennen wir nicht alle jene Tage, wo ‚es‘ gut läuft mit dem inneren Team und solche, wo alles mehr oder weniger stolpert, ein Fehlpass nach dem anderen und wir den Trainer suchen, den Gesundheitspraktiker oder Therapeuten, der das Team neu motivieren kann?

Oder wenn ein Spieler seine Individualität lebt, seine Besonderheit ausspielt – dann freuen sich in mir meine inneren Individualisten. Was da in Resonanz geht sind psychische Talente, vielleicht Archetypen. Das gilt insbesondere dann, wenn ich spezielle Spieler mag, oder, genau umgekehrt, absolut nicht mag. Oder körperlich gesehen kann man die Kombination einer gelingenden Flanke mit einem Direktschuss auf viele innere Prozesse übertragen. Etwas kommt aus der Ferne und wird intuitiv direkt verwandelt...

Und das Toooooor? Er ist drin‘ aus Sicht des Spielers, wer immer ‚er‘ ist und was immer ‚drin‘ bedeutet; – und aus Sicht des Tores: Ich hab ihn, wer immer das ist – und das, was ein Tor zu beschützen hat, muss nun hinter sich greifen und den Ball, was immer dies ist, in die Mitte geben...

Man muss sich nur vorstellen, wie in der Traumdeutung, wie alle Aspekte des Spiels Symbole für innere Anteile und Themen sein können. Dann erschließen sich spannende Deutungsmöglichkeiten.

Zum Beispiel der Ball: Er könnte ein Symbol der Ganzheit sein und das Tor ist ein Symbol der Vereinigung, ein Symbol der Aufhebung der Gegensätze. Dann ist ein Tor eine Hochzeit, etwas wunderbares, wo sich endlich etwas vereinigt. Ein guter Grund um kreischend und hüpfend über den Platz zu rennen und als Zuschauer einen inneren Schauer des Glücks zu erleben. Umgekehrt, aus Sicht derer, die nun unterliegen, da gibt es eine kurze Zeit des Entsetzens, der Trauerarbeit und dann ein Wiederauferstehen aus dem Mittelkreis.

Man kann Fußball als ein quasi religiöses Ritual erleben: Leben und Sterben und wieder Leben. Nach jedem Tor jubeln die einen und die anderen sterben und beginnen doch sofort wieder neu. Und am Ende geben sich alle die Hand, tauschen ihre Kleider und verabreden sich für ein neues Spiel. Fußball ist ein Ritual gelingender Kultur der Spannungen, der Unterschiede, der Individualität im Gemeinschaftsgeist, Kultur der Massenbegeisterung. Kultur deshalb, weil es ein Regelwerk und einen Schiedsrichter gibt, weil der Gewalt Grenzen gesetzt werden, weil der Gewaltimpuls angeleitet wird, sich kultiviert, in Form von Können, umzuwandeln.

Und der Nationalismus und diese furchterregende Gruppendynamik? Jedes gute Ritual ist gefährlich. Immer können die Kräfte, die im Ritual symbolisch aktiviert und gewandelt werden sollen, mit ihrer Gewalt durchbrechen und einzelne oder Massen erfassen. Deshalb ist der Ordnungsrahmen so wichtig, ein Regelwerk und Kontrollen. Aber für das subjektive Erleben der Spiele als Selbsterfahrung ist dieser Gefahrenaspekt wenig bedeutsam. Hier ist die Frage, welche Nation in mir die größte Sympathie oder faszinierende Antipathie erzeugt. Welche Emotionen werden in mir wach, wenn ich den deutschen oder algerischen Fanblock sehe, den Gesang höre? Und insbesondere bei den Spielern, deren Beruf es ist, moderne Gladiatoren zu sein, Projektionsflächen für Verbotenes und Verborgenes. In den Schreien und Rufen und Gesängen klingen Urkräfte an, die meines Erachtens bewusst erlebt werden dürfen und in dieser rituellen Form in all ihren individuellen und kollektiven Dimensionen genossen werden sollten.

So gesehen ist das kollektive Genießen der Spiele schlicht Gesundheitspraxis.

---

## 4. Bachblüte des Monats

von Inge Baumgarte

***„ ... die beste Methode, dies zu lernen, besteht darin, durch ruhige Gedanken und Meditation sowie dadurch, dass wir uns selbst in eine solche Atmosphäre des Friedens versetzen, dass unsere Seele fähig ist, durch unsere Intuition zu uns zu sprechen und uns in Einklang mit uns selbst zu führen.“***

*Dr. Bach*

Wie gerne hätten wir manchmal diese Ruhe und das Gefühl des Friedens in uns. Aber wir können manchmal nicht verhindern, dass unerwünschte Gedanken, Ideen und Argumente in unserem Kopf kreisen - besonders dann, wenn es um uns herum still wird. Häufig sind es sorgenvolle Gedanken und Selbstvorwürfe, die sich nicht verscheuchen lassen, noch „wie weiße, leichte Wolken am blauen Sommerhimmel“ vorüberziehen wollen.

Immer wieder die gleichen Gedanken, die zu keiner Lösung führen, noch Klarheit bringen. Die Anwesenheit eines solchen Gedankenkarussells verhindert den Schlaf, die konzentrierte Arbeit, das meditative Nachhinterhören.

Dr. Bach hat uns für diesen unruhigen geistigen Zustand eine Blütenessenz geschenkt:

**White Chestnut - die Blüte der Rosskastanie**



Sie trägt dazu bei, diesen Kreis der Gedanken aufzuheben und ihn durch Ruhe und inneren Frieden zu ersetzen. Dadurch wird der ruhige Kontakt mit unseren inneren Anteilen wieder möglich: wir können klarer sehen und hören.

Mehr von (und über) Inge Baumgarte auf [www.leben-lernen.info](http://www.leben-lernen.info).

## 5. Wildpflanze des Monats

### Die Wildrose (Hagebutte)

von Antara Frei

#### Harmonisierung und Entspannung

Viele verbinden den Sommer mit Urlaub, Erholung, Kraft tanken... Wir denken an warme, entspannende Sommertage, den Cappuccino im Straßencafe, den lauen Sommerabend auf dem Balkon, wir sehen uns im Liegestuhl ein gutes Buch lesen, am Strand faulenzen oder über blühende Wiesen laufen. Schon alleine diese Bilder entspannen uns und wir können förmlich die Sonne auf unserer Haut spüren...

Licht und Wärme sind unser Lebenselixier. Ohne das Sonnenlicht wäre das Leben, so wie wir es kennen, gar nicht möglich. Nach den langen Wintermonaten und dem kalten und lichtarmen Frühjahr sind wir über jede Sonnenstunde dankbar. Unsere Stimmung steigt, wir fühlen uns viel vitaler, unternehmungslustiger und belastbarer.

Gerade in der jetzigen Zeit, in der der Luftdruck extrem schwankt, heißes und kaltes Wetter sich sehr schnell abwechseln, ist es eine Kunst, in Balance zu bleiben und nicht mit Stimmungsschwankungen und Infektanfälligkeiten zu reagieren. Unser Organismus hat Schwierigkeiten, sich den Wetterturbulenzen anzupassen. Aber Mutter Natur lässt Pflanzen wachsen, die uns helfen, unser inneres Gleichgewicht und unsere gute Laune zu behalten.



Eine dieser wundervollen Pflanzen, die uns sehr viel Sonnenlicht, Wärme und Gelassenheit schenken kann, ist die **wilde Rose** (auch Hagebutte oder Heckenrose genannt).

Die Blütenblätter der **duftenden Wildrose** können wir auf die vielfältigste Weise einsetzen.

Schon ihr Duft zaubert ein Lächeln in unser Gesicht. In der Aromatherapie wird Rosenduft sehr gern verwendet. Einerseits wirkt er sinnlich stimulierend, aber auch wärmend und ausgleichend. Die Blütenblätter der Rose enthalten neben ätherischen Ölen auch Gerbstoffe. Deshalb wirken Rosenblätter auch blutreinigend, entzündungshemmend, stimulieren den Stoffwechsel und verbessern somit auch unser Hautbild. Rosenblätter können Sie frisch essen. Sie schmecken sehr aromatisch, leicht „parfümiert“. Die Gerbstoffe und Bitterstoffe der Blätter erkennen Sie durch den leicht „pelzigen“, fein herben Geschmack im Mund.

Rosenblätter wirken auch antibakteriell und leicht desinfizierend. In der Naturkosmetik werden sie gern in Form von Rosenwasser, Creme oder Öl verwendet.

Nach meinen Erfahrungen wirken Rosenblätter innerlich angewendet auch als Tee, ausgleichend, wärmend, stimmungsaufhellend, tröstend und bringen eine gewisse Leichtigkeit und Gelassenheit in das Leben. Sie helfen Lebensturbulenzen und schnelle Veränderungen geschmeidig und gut zu meistern.

Ein Öl, das aus frischen Rosenblättern, Melissekraut und Lavendelblüten angesetzt wird, ist ein wunderbares Tonikum. Es wirkt sehr beruhigend, entspannt den Geist und streichelt die Seele. Außerdem wird die Haut besser durchblutet, ist geschmeidig und kleine Entzündungen und Hautunreinheiten verschwinden.

Die Wildrose gehört zu den Bachblüten und ist auch im Blüten - Solen - System von Karl Lutschitsch zu finden.

Die Wildrosenessenz wird verwendet, um die weibliche und männliche Seite in uns auszubalancieren, Gefühlsblockaden, die vor allem auf Grund sexueller Verletzungen entstanden sind, sanft zu lösen und den Menschen aus der emotionalen Isolation liebevoll in ein aktives Leben zu leiten. Gönnen sie sich die Zeit, einen blühenden Wildrosenbusch zu betrachten.

In kurzer Zeit wird Sie die heitere Lebendigkeit, das pulsierende Leben, das die Wildrose verströmt, in den Bann ziehen. Unzählige Hummeln und Bienen summen in ihren Blüten und sammeln deren

Blütennektar. Es ist eine Freude, ihnen zuzusehen. Die geöffneten Blüten der Wildrose duften nicht nur herrlich, ihre sonnenhafte Mitte strahlt auch viel Licht und Wärme aus. Ihre sanfte, wärmende Kraft übermittelt sie uns gern, wenn wir bereit sind, ihr unsere Aufmerksamkeit schenken.

Jetzt im Juni lohnt es sich, die Blüten der Heckenrose zu ernten. Achten Sie darauf, dass Sie nur die duftenden Rosenblätter sammeln. Einige Heckenrosenarten duften nicht.

Die Rosenblätter können Sie trocknen und entweder ihrem Haustee beifügen oder Sie können Sie pur genießen. Ein frisch gebrühter Tee mit Melissekraut und Rosenblüte schmeckt phantastisch.

Mehr von (und über) Antara Frei auf [www.antara-raiy.com](http://www.antara-raiy.com).

## 6. 'Die Kunst der Gesundheit'

Zitate von Friedrich Nietzsche..

ausgewählt von Gerhard Tiemeyer



### Friedrich Nietzsche - Die Kunst der Gesundheit

Herausgegeben von Mirella Carbone und Joachim Jung,  
erschieden im Verlag Karl Alber, 2012.

160 Seiten, Kartoniert, ISBN: 978-3-495-48515-6.

**Eine schöne Sammlung von Zitaten zur Gesundheit und Krankheit, Ernährung und allem, was wichtig ist - hier eine erste Auswahl:**

*Um Weise zu werden, muss man gewisse Erlebnisse erleben wollen, also Ihnen in den Rachen laufen. Sehr gefährlich ist dies freilich; mancher „Weise“ wurde dabei aufgefressen. (S. 17)*

*Die Krankheit ist ein plumper Versuch, zur Gesundheit zu kommen: wir müssen mit dem Geist der Natur zu hülfe kommen. (S. 21)*

*Gesundheit der Seele (...) Eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding der Art zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe. (S. 33)*

*Niemand kann dir die Brücke bauen, auf der gerade du über den Fluss des Lebens schreiten musst, niemand außer dir allein. Zwar gibt es zahllose Pfade und Brücken und Halbgötter, die dich durch den Fluss tragen wollen; aber nur um den Preis deiner selbst; du würdest dich verpfänden und verlieren. Es gibt in der Welt einen einzigen Weg, auf welchem niemand gehen kann außer dir: wohin er führt? Frage nicht, gehe ihn.(S. 96)*

*„Ich“ sagst du und bist stolz auf dieses Wort. Aber das Größere ist, woran du nicht glauben willst, – dein Leib und seine große Vernunft: die sagt nicht ich, aber tut ich (...) Es ist mehr Vernunft in deinem Leibe, als in deiner besten Weisheit und wer weiß denn, wozu dein Leid gerade deine beste Weisheit nötig hat? (S. 105)*

## 7. Achtsamkeitsübung

Der Natur lauschen...

von Beate Oentrich

***Ich setze mich an ein Gewässer und lausche dem Klang des Wassers.***

Wie bewegt es sich?

Wie fließt es?

*Und wie klingt dieser Klang in mir?*

Fühlen sich Klänge zu meinem Körper hingezogen? ... Wo genau?

Und welche Klänge in mir sind in Resonanz mit welchen Wasserklängen?

*Wie klinge ich?*

*Wie bin ich gestimmt?*

***Und während ich hier sitze und dem Wasser lausche: Was höre ich noch?***

Die tiefen Töne einer Ente auf dem Wasser...

Ein schrilleres Rufen einer Möwe im Flug...

Das feinere Zwitschern der Amseln und Finken im Baum...

Und wohin fließt nun der Klang des Wassers?

Fließt er noch immer zu mir?

*Wohin fließt der Klang in meinem Körper?*

*Mehr in den oberen oder mehr in den unteren Bereich?*

Was höre ich noch?

Wieder Vögel?

Wohin fließen die Lieder der Vögel? Zu mir? .... In meinen Körper?

Spüre ich die Klänge auch auf meiner Haut?

Wie klingt es in mir und aus mir heraus?

Wie klinge ich? ...

Wie singe ich? ...

Wie singt es aus mir? ...

Mehr von (und über) Beate Oentrich auf <http://beate-oentrich.de> .

---

## 8. Gebote der Gelassenheit

Anregungen zur Abregung

ausgewählt von Gerhard Tiemeyer

*Gerade für den Urlaub ist es vielleicht anregend, sich abzuregen und folgende ‚Gebote‘ zu üben. Sie entstammen einer christlichen Tradition, werden Papst Johannes XXIII zugeschrieben, und sind schlicht schön und menschlich:*

### 1. Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben - ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

### 2. Sorgfalt

Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern... nur mich selbst.

### 3. Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

### 4. Realismus

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

### 5. Lesen

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

### 6. Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen - und ich werde es niemandem erzählen.

### 7. Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

### 8. Planen

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

### 9. Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

### 10. Vertrauen

Nur für heute werde ich fest daran glauben, selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

*Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und mit Geduld!*

## 9. Aktuelle Bildungsangebote

...in den nächsten Monaten, nach Kategorien und PLZ sortiert.

**Alle Mitglieder können im Rundmail auf ihre Kursangebote hinweisen!**

### Ausbildungen

Kurstitel	PLZ	Termin	Leitung	Kontakt	Kosten
Gesundheitspraktische Familienbegleitung	15569 Woltersdorf	27. & 28.09.2014, weitere Termin auf Anfrage	Sabine Bugschat-Geiseler	<a href="mailto:berlin@dgam.de">berlin@dgam.de</a> Tel. 03362 590436	nach Absprache
Ausbildung zum/zur Entspannungspädagoge/-in	31275 Lehrte	Start: 20. – 21.09.2014 +6 weitere WE	Inge Baumgarte	<a href="mailto:ingebaumgarte@web.de">ingebaumgarte@web.de</a> Tel.: 05132-51651 <a href="http://www.leben-lernen.info">www.leben-lernen.info</a>	1000€ ges., (150€/WE bei Ratenz.)
Bachblütenseminar 2014/15	31275 Lehrte	ab 27.09.2014 7 Samstage gesamt	Inge Baumgarte	<a href="mailto:ingebaumgarte@web.de">ingebaumgarte@web.de</a> Tel.: 05132-51651 <a href="http://www.leben-lernen.info">www.leben-lernen.info</a>	75€ je Samstag
Human Therapy – Basis-Ausbildung	58300 Wetter (Ruhr)	11.09. – 14.09.2014 und 21.11. – 23.11.2014	Sabine Bongardt, Petra Droll	<a href="mailto:bongardts@web.de">bongardts@web.de</a> <a href="mailto:info@praxis-droll.de">info@praxis-droll.de</a> Tel.: 0208 – 476 480	1490€ (inkl. Ausbildungs-Handbuch)
Anjuli - Wochenendseminar	90411 Nürnberg	08. – 10.08.2014	Melanie Fritz	<a href="http://www.frauen-wege.com">www.frauen-wege.com</a> <a href="mailto:mf@frauen-wege.com">mf@frauen-wege.com</a>	210,00 €

### Kurse, Seminare, Einzelveranstaltungen

Kurstitel	PLZ	Termin	Leitung	Kontakt	Kosten
Aroma-Malstunden	14612 Falkensee	12.10.2014 10:00 – 17:00 Uhr	Katja Lüttgert, Conny Röth	<a href="mailto:sentiberlin@web.de">sentiberlin@web.de</a> Tel.: 03322 – 42 60 464 <a href="http://www.senti-berlin.de/">www.senti-berlin.de/</a>	79€ (inkl. Materialien)
Vortrag - Aromakunde	14797 Kloster Lehnin	13.07.2014	Katja Lüttgert	<a href="mailto:sentiberlin@web.de">sentiberlin@web.de</a> Tel.: 03322 – 42 60 464 <a href="http://www.senti-berlin.de/">www.senti-berlin.de/</a>	nach Absprache
Körpererfahrung durch Berührung	15517 Fürstenwalde	18.10.2014 11:00 – 16:00 Uhr	Sabine Bugschat-Geiseler, Heidi Clemens	<a href="mailto:berlin@dgam.de">berlin@dgam.de</a> Tel. 03362 590436	nach Absprache
Spirituelles Fasten im Kloster	29549 Bad Bevensen	08. – 12.07.2014	Helga Mohrmann, Ilona Steinert	<a href="mailto:mohrmann@isa-nord.de">mohrmann@isa-nord.de</a> Tel. 04165 82396.	690,00€ (plus 230€ Übernachtungskosten)
Humanistische Gesprächsführung (Grund- und Aufbaukurs)	30161 Hannover	ab 16.09.2014 16 Abende je Kurs	Gerhard Tiemeyer	<a href="mailto:hannover@amara.de">hannover@amara.de</a> Tel. 0511 3886680 <a href="http://www.amara.de">www.amara.de</a>	750€/Kurs (DGAM-Mitgl. 675€/Kurs)
Phytotherapie - Pflanzen für die Seele	30161 Hannover	05.07.2014 , 09:30 – 14:30 Uhr	Herbert Ilstein	<a href="mailto:hannover@amara.de">hannover@amara.de</a> <a href="http://www.amara.de">www.amara.de</a> Tel. 0511 3886680	75,00€ (35,00€ für DGAM-Mitglieder)
Klangmeditationen	30655 Hannover	25.07.2014	Kerstin und Stefan Michel	<a href="http://www.klangmassage.de/">http://www.klangmassage.de/</a> Tel. 0511 45990147	20,00 €
Die Macht der Familie	79104 Freiburg	27.09. – 28.09.2014	Ilona Steinert	<a href="mailto:freiburg@dgam.de">freiburg@dgam.de</a> Tel.: 0761 381357 <a href="http://www.dgam-freiburg.de">www.dgam-freiburg.de</a>	190€
Hormon-Massage Workshop	90411 Nürnberg	17.08.2014 10:00 – 18:00 Uhr	Melanie Fritz	<a href="mailto:mf@frauen-wege.com">mf@frauen-wege.com</a> Tel.: 0176 84006334	50€
Aufstellungs- und Selbsterfahrungstag	92702 Kohlberg	19.07.2014, 20.09.2014, 18.10.2014	Gabriele Bayreuther, Klaus Wortmann	<a href="mailto:kontakt@sanamaris.de">kontakt@sanamaris.de</a> Tel.: 09608/92 34 577 oder 0170/27 07 477 <a href="http://www.sanamaris.de">www.sanamaris.de</a>	90€ für Aufsteller, 15-30€ für Stellvertr.
Herzenskommunikation für Paare und Menschen, die es werden wollen	92702 Kohlberg	27.07.2014 oder 04.10.2014	Gabriele Bayreuther, Klaus Wortmann	<a href="mailto:kontakt@sanamaris.de">kontakt@sanamaris.de</a> Tel.: 09608/92 34 577 oder 0170/27 07 477 <a href="http://www.sanamaris.de">www.sanamaris.de</a>	60€ pro Person
Gesunde Gespräche mit der Natur führen	96231 Bad Staffelstein	09. & 10.08.2014	Gerhard Tiemeyer	<a href="mailto:ludwig.mayer@web.de">ludwig.mayer@web.de</a> Tel.: 0175 – 4123491 oder <a href="mailto:tiemeyer@dgam.de">tiemeyer@dgam.de</a> Tel.: 05139 278101	150,00€ (DGAM-Mitgl. 130€; BfG-Mitgl. 110€)
Meditations-	A-5310	10.08. – 14.08.2014	Marion und	<a href="http://www.zentrum-mondsee.at">www.zentrum-mondsee.at</a>	495€ (inkl.



Retreat- MBSR-Schweigekurs	Mondsee		Berhard Hötzel	<a href="mailto:info@zentrum-mondsee.at">info@zentrum-mondsee.at</a>	Übern. Und Verpfl.)
Die Lebenskunst der Achtsamkeit – Urlaub im Sein!	Mallorca, Spanien	30.08. – 06.09.2014	Marion und Bernhard Hötzel	<a href="http://www.zentrum-mondsee.at">www.zentrum-mondsee.at</a> <a href="mailto:info@zentrum-mondsee.at">info@zentrum-mondsee.at</a>	790€ (inkl. Unterkunft, Finca, DZ)

## Zertifizierungskurse GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup>

Kurstitel	PLZ	Termin	Leitung	Kontakt	Kosten
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn <sup>BfG</sup>	30161 Hannover	31.08. – 01.09.2014 und 11.10. – 12.10.2014	Gerhard Tiemeyer	<a href="mailto:tiemeyer@dgam.de">tiemeyer@dgam.de</a> Tel.: 05139 278101	500€ (inkl. Handbuch, Betreuung, Supervision)
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn <sup>BfG</sup>	50672 Köln	15. – 17.08.2014	Dr. phil Georg Klaus	<a href="mailto:info@uta-akademie.de">info@uta-akademie.de</a> Tel. 0221 9333340	390€ (Vert.-Kurs o. sp. Supervision erforderl.)
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn <sup>BfG</sup>	65812 Bad Soden a.T.	06.09. – 07.09.2014 und 01.11. - 02.11.2014	Sabine Vistara Hofmann	<a href="mailto:Frankfurt@dgam.de">Frankfurt@dgam.de</a> Tel.: 069-40953522 <a href="http://www.Seelen-Mitte.de">www.Seelen-Mitte.de</a>	590€ (inkl. Handbuch, Betreuung, Supervision)
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn <sup>BfG</sup> für Sexualität	70176 Stuttgart	25.10. – 26.10.2014 und 29.11. – 30.11.2014	Cornelia Promny	<a href="mailto:inari.info@web.de">inari.info@web.de</a> Tel.: 0171 5734344	420€ (210€ je WE)
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn <sup>BfG</sup> für Persönlichkeitsbildung	81739 München	Beginn: 20.09.2014 Insg. 6 WE	Michael Zinzen	<a href="mailto:info@gesundheitspraxis-online.de">info@gesundheitspraxis-online.de</a> Tel.: 089-260 247 66 <a href="http://www.gesundheitspraxis-online.de">www.gesundheitspraxis-online.de</a>	180€/WE (DGAM-Mitglieder 150€/WE)
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn <sup>BfG</sup>	86938 Schondorf/ Ammersee	18.10 – 19.10.2014 und 13. – 14.12.2014	Gerhard Tiemeyer	<a href="mailto:info@praneohom.de">info@praneohom.de</a> Tel.: 08143 – 447338 <a href="http://www.praneohom.de">www.praneohom.de</a>	500€ (inkl. Handbuch, Betreuung, Supervision)

## Methoden

Titel	PLZ	Termin	Leitung	Kontakt	Kosten
Aromakunde - Massage	14798 Fohrde	31.10. – 02.11.2014 (Übernachtung mit Bio-Vollp. Möglich!)	Katja Lüttgert, Heinke Zart	<a href="mailto:sentiberlin@web.de">sentiberlin@web.de</a> Tel.: 03322 – 42 60 464 <a href="http://www.senti-berlin.de/">www.senti-berlin.de/</a>	250€
Kinesio Taping	30161 Hannover	12.07.2014, 09:30 – 14:30 Uhr	Carsten Kreft	<a href="http://www.amara.de">www.amara.de</a> <a href="mailto:hannover@amara.de">hannover@amara.de</a> Tel. 0511 3886680	75,00€ (35,00€ für DGAM-Mitglieder)
Autogenes Training für Anfänger	30989 Gehrden	ab 20.05.2014 , 8x Dienstag 09:00-10:30 Uhr	Andrea Hohmann	<a href="mailto:info@andrea-hohmann.de">info@andrea-hohmann.de</a> <a href="http://www.stress-aufloesen.de">www.stress-aufloesen.de</a>	85,00€
Progressive Muskelentspannung	30989 Gehrden	ab 18.06.2014, 5x Mittwoch, 09:00-10:30 Uhr	Andrea Hohmann	<a href="mailto:info@andrea-hohmann.de">info@andrea-hohmann.de</a> <a href="http://www.stress-aufloesen.de">www.stress-aufloesen.de</a>	65,00€
Reiki I	30989 Gehrden	22.07./23.07.2014 10:00-17:00 Uhr	Andrea Hohmann	<a href="mailto:info@andrea-hohmann.de">info@andrea-hohmann.de</a> <a href="http://www.stress-aufloesen.de">www.stress-aufloesen.de</a>	180,00€
Reiki II	30989 Gehrden	14. & 15.07.2014 10:00-17:00 Uhr	Andrea Hohmann	<a href="mailto:info@andrea-hohmann.de">info@andrea-hohmann.de</a> <a href="http://www.stress-aufloesen.de">www.stress-aufloesen.de</a>	300,00€
Meditation und die Kunst der Achtsamkeit im Alltag	A-5310 Mondsee	26.09.2014 bis 02.11.2015 Jahrestraining	Marion und Bernhard Hötzel	<a href="http://www.zentrum-mondsee.at">www.zentrum-mondsee.at</a> <a href="mailto:info@zentrum-mondsee.at">info@zentrum-mondsee.at</a>	nach Absprache, je nach Zahl belegter WE
Schweigeretreat der Achtsamkeit & Meditation	A-5310 Mondsee	10. - 14.08. 2014	Marion und Bernhard Hötzel	<a href="http://www.zentrum-mondsee.at">www.zentrum-mondsee.at</a> <a href="mailto:info@zentrum-mondsee.at">info@zentrum-mondsee.at</a>	495€ (Unterbringung inkl.)

## 10. Impressum & Kontakt

**Die DGAM Rundmail veröffentlicht Artikel von Mitgliedern für Mitglieder und Interessierte.**

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](mailto: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.

„Friedrich Nietzsche - Die Kunst der Gesundheit“ ©Verlag Karl Alber

Alle anderen Fotos dieser Ausgabe sind Eigenproduktionen der jeweiligen Autoren.

---

***Wir hoffen, es war etwas Interessantes, Inspirierendes, Unterhaltsames oder einfach Zerstreundes für Sie dabei und freuen uns über jegliche Rückmeldungen...***