

Gesundheit, Krankheit, Balance, Einheit – und was uns auf diesem Weg so alles begegnet...

„Wenn ihr jeden Morgen joggt, nur gesunde Nahrung esst, Zucker vermeidet, seit Jahren nicht mehr raucht, genug schlaft und nur in Flaschen abgefülltes Wasser trinkt, aber aus der Angst heraus handelt, tut ihr nichts für eure Gesundheit. Ihr beachtet nicht das, was euch irgendwann einmal krank macht – die Angst...lasst die Angst los, und die Liebe ist da. Wo Liebe ist, sind alle Dinge möglich...Schaut, wo die Angst ist, und wählt die Liebe. Das ist eure Arbeit. Auf diese Weise dient der Körper euch jetzt.“

Aus dem Buch „Liebe Jetzt“ von Pat Rodergast, Judith Stanton S.132, S.137

Körperliche, seelische, verstandesmäßige und geistige Gesundheit ist der natürliche anzunehmende Grundzustand des Menschen, wenn er sich im Gleichgewicht befindet. Auf all diesen Ebenen finden wir bei uns allen ganz natürliche Selbstheilungstendenzen bei Verletzungen oder Krankheiten. Die Krankheitsprozesse dienen dabei als natürliche Polarität, zeigen uns auch Türen und ermöglichen Selbsterkenntnis und Wachstumsschritte. Vor allem, wenn wir es schaffen die Krankheit auf ihren verschiedenen Ebenen zu sehen und als unser Schicksal voll anzunehmen. Natürlich mit all den möglichen Konfrontationen auf den vier eingangs erwähnten Ebenen. Zum Beispiel die Angst - wie in dem Zitat oben schön dargestellt ist - bindet uns einseitig an eine Polarität - die Gesundheit. Wir beginnen daran zu „kleben“, haben Angst sie zu verlieren, sind nicht mehr frei in unserer Liebe und dem Annehmen und dem Sehen aller Aspekte. Hier noch ein Zitat aus „Liebe Jetzt“, S168:

*Wage zu glauben, dass das Universum einfach ist.
Ein liebendes JA ist die Tür zu unbegrenzten Möglichkeiten.
Es ist nicht deine Bestimmung, dein Leben zu verstehen.
Es ist deine Bestimmung, es zu leben.*

Trotzdem kommt es manchmal vor, dass wir uns in einem Krankheitsprozess offen bemühen, annehmen wollen, bereit sind, aber die bisherige psychische oder medizinische Therapie nur zäh oder nur wenig unterstützt, bzw. Ergebnisse immer wieder zurückfallen in „alte“ Zustände, die man eigentlich lösen, verändern oder transformieren wollte. Wenn das Problem bestehen bleibt, macht man sich gewöhnlich auf die Suche, bis man irgendwann vielleicht die richtige Information entdeckt, die einem zurück in das Gleichgewicht führen kann.

Die folgenden Mind Map Übersichten entstanden aufgrund von mehrjährigen Praxiserfahrungen mit der eigenen Gesundheit und Krankheitsprozessen, aus den Gesprächen und psychotherapeutischen Sitzungen mit vielen Klienten, der fachbereichs-übergreifenden Zusammenarbeit mit Kollegen und aus Fachliteratur und Vorträgen.

Diese Dokumentation ist vor allem als Übersicht für die Arbeit mit meinen Klienten gedacht, aber sie kann sicher auch Denkanstöße und Anhaltspunkte für Interessierte geben. Sie verfolgt grundsätzlich zwei Absichten:

- 1. Sie stellt ihnen in der ersten Mind Map einen Überblick aus alternativer Sicht zur Verfügung mit möglichen „Blockaden oder Gesundheits-Verhinderern“. Vor allem wenn bisherige Ansätze keinen oder nur wenig Erfolg hatten. Oder auch ergänzend zu prüfen bei schweren und chronischen Krankheiten.**
- 2. In der zweiten Mind Map entsteht ein Überblick und Leitfaden für eine generelle unterstützende gesundheitliche Ausrichtung. Ein sogenannter „Gesundheits-Kompass“.**
Bestehend aus:
 - **konkreten täglichen und wöchentlichen Übungen und Meditationen**
 - **Sowie aus vielen Praxistipps zu Ernährung, alternativer Medizin und Umwelt für den Alltag.**

Anmerkung: manche Punkte aus der 1. Mind Map wird man vielleicht in der 2. Mind Map anders sortiert wiederfinden, da sie nicht von einem umfassenden Gesundheits-Kompass „abtrennbar“ sind.

Eine gesunde Haltung entwickeln...

Wenn etwas bisher „nicht richtig funktioniert“, ist eine der wichtigsten Vorannahmen meiner eigenen Arbeit, dass weder der Klient noch ich daran Schuld haben bzw. irgendwie im Widerstand damit sind, wenn vorab ein stimmiger Auftrag formuliert wurde. Viel mehr lohnt es sich nun erst recht, hier genauer hinzuschauen und daraus zu lernen. War das Vertrauensverhältnis ausreichend? Die Methode die richtige der Wahl? Kenne ich überhaupt die oder eine richtige Methode in diesem Fall? Gibt es unberücksichtigte physische, psychische, energetische, geistige Blockaden...etc. die es dem Klienten schwer machen? Usw. Diese Haltung ermöglicht sowohl dem Klienten, als auch dem Therapeuten, auf der Entdeckungsreise des Lebens zu bleiben, ohne Schuldvorwürfe aus der bisherigen Arbeit oder Angst vor der zukünftigen Zusammenarbeit. Und es ist wirklich erstaunlich, was sich dann alles an Informationen auftut, zeigt und an Veränderung möglich wird.

Speziell zu Empfehlungen und Buchtipps

Bei Interesse macht es sicher Sinn, auch zuerst mal selbst zu den in den Mind Maps genannten Themen im Internet oder in spezieller Literatur zu recherchieren. Bei Bedarf oder Unklarheiten ziehen sie natürlich bitte den Arzt oder Heilpraktiker ihres Vertrauens hinzu. Die Zusammenfassungen hier sind alle als Tipps und Hinweise zu verstehen und immer mit gesundem Menschenverstand und persönlichem Instinkt zu gebrauchen. Gerne gebe ich auf persönliche Anfrage auch Empfehlungen zu Fachspezialisten oder meinen bisherigen eigenen Recherchen hierzu im Detail.

Hier möchte ich ihnen hier nur 4 Werke empfehlen, aus denen ich auch selbst hier viele Informationen geschöpft habe. Jedes von ihnen ist sowohl ganz praktisch von Nutzen, als auch übergreifend und weitblickend geschrieben. **Das sorgfältige Lesen dieser vier Bücher reicht aus meiner Sicht völlig aus, um das Leben und den Körper an sich und die damit verbundene Gesundheit auf einem völlig anderen und neuen Niveau zu begreifen.** Doch zu aller Anfang wird es ihren kraftvollen Willen, ihr liebevolles Herz für sich selbst und andere Menschen und ihre neutrale Offenheit benötigen. Vor allem um ihre innere Einstellung und Haltung zu verschiedenen Themen verändern zu können, wenn sich dies stimmig für sie anfühlt. Auch dann, wenn die Thesen vielleicht radikal oder dogmatisch formuliert erscheinen und die aufgezeigten Wege weit weg vom allgemeinen Massendenken und Massenverhalten zu finden sind. Es geht darum, die Essenz für sich selbst darin zu entdecken.

- „Die Bombe unter der Achselhöhle“ – Dr. med. Walter Mauch
- „Gesund statt chronisch krank!“ – Dr. med. Joachim Mutter (nur Teil I und den Schluss für Nicht-Therapeuten)
- „Mineralstoffe nach Dr. Schüssler“ – Richard Kellenberger, Friedrich Kopsche
- „Integrale Lebenspraxis“ – Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli

Und vielleicht noch für besonders offene Leser:

- „Liebe Jetzt“ – Pat Rodergast, Judith Stanton

Fazit

Die dargestellten Übersichten sind das Ergebnis jahrelanger kontinuierlicher Beschäftigung und können hier nur Anhaltspunkte, Anstöße und Ideen geben. Hinter vielen Punkten gibt es vielfältige Vertiefungen und es besteht meinerseits kein Anspruch auf absolute Wahrheit oder Vollständigkeit in diesen Zusammenfassungen. Vielmehr soll die Individualität und auch Gesundheit eines jeden Menschen im Vordergrund stehen und diesem Rechnung getragen werden. So habe ich mich in den Übersichten bemüht, möglichst die Grundprinzipien herauszufinden, die für eine förderliche Gesundheit aller Menschen gleich zu sein scheinen, während die Individualität und der persönliche Instinkt erhalten und unterstützt werden kann.

Desweiteren arbeite ich natürlich auch mit Klienten in Einzelsitzungen an umfassenden Gesundheits-Coachings und nach Bedarf und Wunsch auch in Zusammenarbeit mit erfahrenen, alternativen Fach-Spezialisten. Zudem biete ich, neben weiteren Seminaren, gemeinsam mit Ramona Hoffmann das Selbsterfahrungs- & Meditations-Seminar „Wege zum Selbst“ an. Hier können - unter anderem - einige der Praxistipps für die täglichen und wöchentlichen Übungen auch ganz konkret und praktisch erfahren werden, während wir uns vegetarisch und biologisch sinnvoll ernähren.

Ich freue mich sehr, wenn diese Informationen hilfreich für sie sind und natürlich auch immer über weiterführende Tipps. Hier können Sie sich direkt zum ca. mtl. erscheinenden Newsletter anmelden, so bekommen Sie automatisch immer die neuesten Infos zu meiner Arbeit <http://www.bewusstseinsraum-leben.de/formulare/newsletter.php>

Bei tieferem Interesse kontaktieren Sie mich gerne! Herzliche Grüße und viel Kraft und Segen auf ihrem Weg,

Michael Löhlein

Michael Löhlein – Seminarleiter & Heilpraktiker auf dem Gebiet der Psychotherapie

- Einzelsitzungen in eigener Praxis
- Seminare zu persönlicher Entfaltung und Systemarbeit

Kurpfalzstr. 29
67435 Neustadt/W.
06321-9375753
michael@loehlein.net

Noch eine kleine Exkursion vorab...

Bevor ich ihnen nun die zwei gesammelten Übersichten präsentiere, möchte ich ihnen hier eine schlichte Einführung zu einem umfassenderen Verständnis von Gesundheit, Krankheit und zugehörigen Verhaltensmustern zur Verfügung stellen. Da diese Themen schon sehr oft gut und ausführlich aus alternativer Sicht definiert und erläutert wurden, habe ich mich hier für ein vollständiges Zitat aus dem Buch „Mineralstoffe nach Dr. Schüssler“ von Richard Kellenberger / Friedrich Kopsche S.15-17 entschieden. Wie ich finde, eine sehr gelungene Einführung in diese Thematik...

Das Wesen der Gesundheit

Gesundheit heißt eins sein mit den schöpferischen Kräften, mit den geistigen Gesetzmäßigkeiten und den Naturgesetzen auf dieser Erde. Dies bedeutet, Anteil zu nehmen an den lebensspendenden Kräften der Natur, einzutauchen in die erfrischenden Strahlen der aufgehenden Sonne, die erholsame Ruhe und die Stille der Nacht zu erfahren. So individuell verschieden, wie die Menschen sind, so verschieden ist auch der Weg, die Gesundheit zu erhalten oder sie wieder zu erlangen. Es gibt kein allgemein gültiges Rezept für Gesundheit; nur in der Masse, wie der Mensch sich selbst wird, wird sie sich entfalten.

Echte Gesundheit ist mehr als das Fernbleiben von Schmerzen oder Einschränkungen durch den Körper. Sie lässt uns in das Leben eintauchen und erlaubt, uns nach den kosmischen Rhythmen und entsprechend den im Körper verankerten Gesetzen zu entfalten. Die Entfaltung des inneren Wesens setzt voraus, dass der Mensch die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis und damit ein Verständnis für das eigene Wesen hat. Das Erkennen des eignen Wesens ermöglicht uns, mit den eigenen Fähigkeiten, Schwächen und Widersprüchen im Leben umzugehen. Wir lernen, Verantwortung zu übernehmen für die eigenen Handlungen und die Lektionen und Herausforderungen des Lebens anzunehmen. Gesundheit ist also die Fähigkeit, in Freiheit und eigener Verantwortung den Anforderungen des Lebens zu begegnen und die eigene Wesensveranlagung auszubilden, zu stärken und zu veredeln.

Als passiver Empfänger von Behandlungen und Therapien, der folgsam verschiedenste Arzneien schluckt, ist wahre Gesundheit kaum zu erlangen. Gesundheit erfordert aktive Gestaltung des Lebens, indem jeder die eigene Verantwortung für die Stärkung und Pflege von Geist, Seele und Körper übernimmt.

Das Wesen der Krankheit

Krankheit wird oft als Geißel der Menschheit, als Strafe oder Rache Gottes bezeichnet. Durch die Ansicht, dass die Infizierung von außen geschieht, sieht sich der Mensch nur als Betroffener. Doch schon ein Zeitgenosse Pasteurs, der Mediziner Claude Bernard, stellt sich der Idee entgegen, dass von außen eindringende Mikroorganismen (Viren, Bakterien) die Ursache der Erkrankung seien. Er maß dem inneren Milieu, in dem sich pathogene Keime entwickeln können, eine viel größere Bedeutung bei.

Das innere Milieu wird durch den seelischen Zustand beeinflusst. Durch Angst, Ärger, Verdruss, Traurigkeit und Wut wird das Immunsystem geschwächt und der Übersäuerung Vorschub geleistet. Übersäuerung ist die Grundlage für die Entwicklung fast aller Krankheitskeime. Krankheit beginnt also schon lange vor dem Zeitpunkt, an dem Schmerzen spürbar oder Bakterien und Viren nachweisbar werden.

Heute wird viel von Zivilisationskrankheiten gesprochen. In der wirtschaftlich entwickelten Gesellschaft wird ständig versucht, den Mensch durch Macht, Druck, Drohungen und angstmachen zu einem funktionierenden Teil zu erziehen.

Dies verhindert, dass er sich seinem inneren Wesen entsprechend frei entfalten kann. Da Krankheit ein Korrektiv ist, das dann wirksam wird und den Menschen darauf aufmerksam macht, wenn er nicht nach seiner inneren Veranlagung lebt, wird der Mensch unter diesem Druck krank, ausgenommen er widersetzt sich den herrschenden Bedingungen und beginnt er selbst zu werden. Grundsätzlich hat der Mensch die Möglichkeit, auf sein Inneres zu hören und damit vielleicht etwas außerhalb der gesellschaftlichen Norm zu sein oder angepasst im Strom mitzuschwimmen und dabei seine eigene Gesundheit zu belasten oder einzubüßen. Diese Anpassung an die gesellschaftliche Norm ist auf allen Ebenen zu beobachten. Wir belasten unsere Körper mit denaturierten Nahrungsmitteln und Suchtmitteln, weil sie im großen Stil angeboten werden und üblich sind, wir belasten die Seele mit Bildern von Krieg, Mord, Unglücksfällen und erfundenen oder verlogenen Geschichten.

- Einzelsitzungen in eigener Praxis
- Seminare zu persönlicher Entfaltung und Systemarbeit

Krankheit kann nicht bekämpft werden, weder mit „chemischen Waffen“ noch mit elektronischen Therapien. Die Krankheit wird dann fernbleiben und Gesundheit sich nach und nach wieder einstellen, wenn der Mensch sich für die Wahrheit und den schöpferisch reinen Geist in sich entscheidet. Zur Entfaltung des wahren Lebens ist alles hilfreich, was die innere Freiheit nicht einschränkt. Lebensmittel, die diese Bezeichnung noch zu Recht tragen, also Lebenskraft enthaltende Nahrungsmittel, stärken den Körper. Naturheilmittel unterstützen durch die freie und feine Übertragung der mit den Substanzen verbundenen Kräfte den Heilungsprozess und dienen der Bewältigung von Krisensituationen.

Synthetische oder chemische Medikamente üben sehr oft eine zwingende Wirkung auf den Organismus aus. Meditation und Kontemplation, frei von Suggestion, tragen zur Entfaltung der aufbauenden und veredelnden Kräfte bei und führen zu einem erfüllten Seelenleben. Wer sich täglich Zeit nimmt, seine verschiedenen, ineinander fließenden Wesensbereiche zu stärken, wird dadurch zur Erhaltung seiner Gesundheit beitragen.

Verhaltensmuster

Viele Menschen in den industrialisierten Ländern verbinden Lebensqualität mit Quantität an materiellen Gütern und Geld. Um sich vor dem Verlust der Materiellen Güter zu schützen, wurden Versicherungen aufgebaut.

Die Angst vor dem Verlust der Gesundheit hat dazu geführt, auch diese zu versichern. Dadurch wännen sich die Menschen in einer Scheinsicherheit, die die Angst, die Gesundheit zu verlieren, jedoch nicht beseitigen kann. Die Angst vor Krankheit bleibt bestehen. Dadurch dass die Versicherung die materiellen Kosten, die durch eine Krankheit entstehen, zu einem erheblichen Teil übernimmt, meinen viele Menschen, sich auch nicht mehr mit dem Sinn der Krankheit befassen und selbst Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen zu müssen. Gesundheit können wir aber nur durch unser eigenes Verhalten erhalten oder wieder erwerben.

Es kann eine tiefe Zufriedenheit geben, durch eine geeignete, selbst gestaltete Lebensweise Gesundheit, Schaffenskraft und Lebensfreude zu schaffen. Die Voraussetzungen für eine entsprechende Lebensweise müssen jedoch meist hart erarbeitet werden, da sie dem Massenverhalten in der Konsumgesellschaft entgegenlaufen. Es ist wichtig, Ruhe zu finden und den Alltagsstress abzubauen. Ärger, Verdruss, Traurigkeit, Wut und Angst führen zu erhöhter Muskelspannung und verstärkter Säureproduktion. Um Spannungen abzubauen und Säure auszuscheiden, werden Mineralstoffe benötigt. Ist der Alltag zu stark mit Stress und Ängsten belastet, wird auch die Aufnahmefähigkeit für die Mineralstoffe reduziert; es kommt also bei gleichzeitig erhöhtem Bedarf zu einer geringeren Versorgung. Beschwerden verschiedenster Art können die Folge sein, die durch die alleinige Einnahme von Mineralstoffen nach Dr. Schüssler (Anm. M. Löhlein: oder anderen Präparaten / Therapien) oft nicht gelöst werden können. Vielfach ist es nötig, die Lebensweise zu verändern, dem Aufbau und der Regeneration der Kräfte und des Körpers mehr Raum zu geben.

Aldous Huxley

„Die Erforschung der Krankheiten hat so große Fortschritte gemacht, dass es immer schwerer wird, einen Menschen zu finden, der völlig gesund ist.“

Dr. Mutter schreibt...

„Die meisten Medikamente sind keine echten Heilmittel, sie unterdrücken nur die Symptome...“

Aus „Gesund statt chronisch krank“ von Dr. Mutter und „Bombe unter der Achselhöhle“ von Dr. Mauch:

- 2006 konsumierten deutsche Kinder 1221 kg verschriebenes Ritalin (1993 noch 34 Kilogramm)
- 2007 weist etwas jedes sechste Kind eine Form von ADS oder ADHS auf, jedes zehnte ist so stark entwicklungsgestört, dass es eine stationäre Behandlung braucht (Deutsches Ärzteblatt)
- 16% der Bevölkerung leidet an einem Raynaud-Syndrom
- Es gibt bei uns ca. 20 Mio. Rheuma-Kranke, 25 Mio. Allergie-Kranke, 10 Mio. psychisch Kranke und weitere Millionen mit Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes), Herzschäden, Verstopfung, Migräne, etc...
- Jeder dritte Bundesbürger hat Probleme mit der Schilddrüse
- Lt. WHO ist bis 2030 weltweit mit einer Verdoppelung von Krebsfällen zu rechnen
- In den USA leben jetzt schon ca. 1,5 Millionen autistische Menschen. Erstmals diagnostiziert 1943 bei 11 Kindern
- ...

Es lohnt sich also dranzubleiben und wirklich für sich ganz genau hinzuschauen...

Michael Löhlein – Seminarleiter & Heilpraktiker auf dem Gebiet der Psychotherapie

- Einzelsitzungen in eigener Praxis
- Seminare zu persönlicher Entfaltung und Systemarbeit

Kurpfalzstr. 29
67435 Neustadt/W.
06321-9375753
michael@loehlein.net

Mind Map Übersicht I

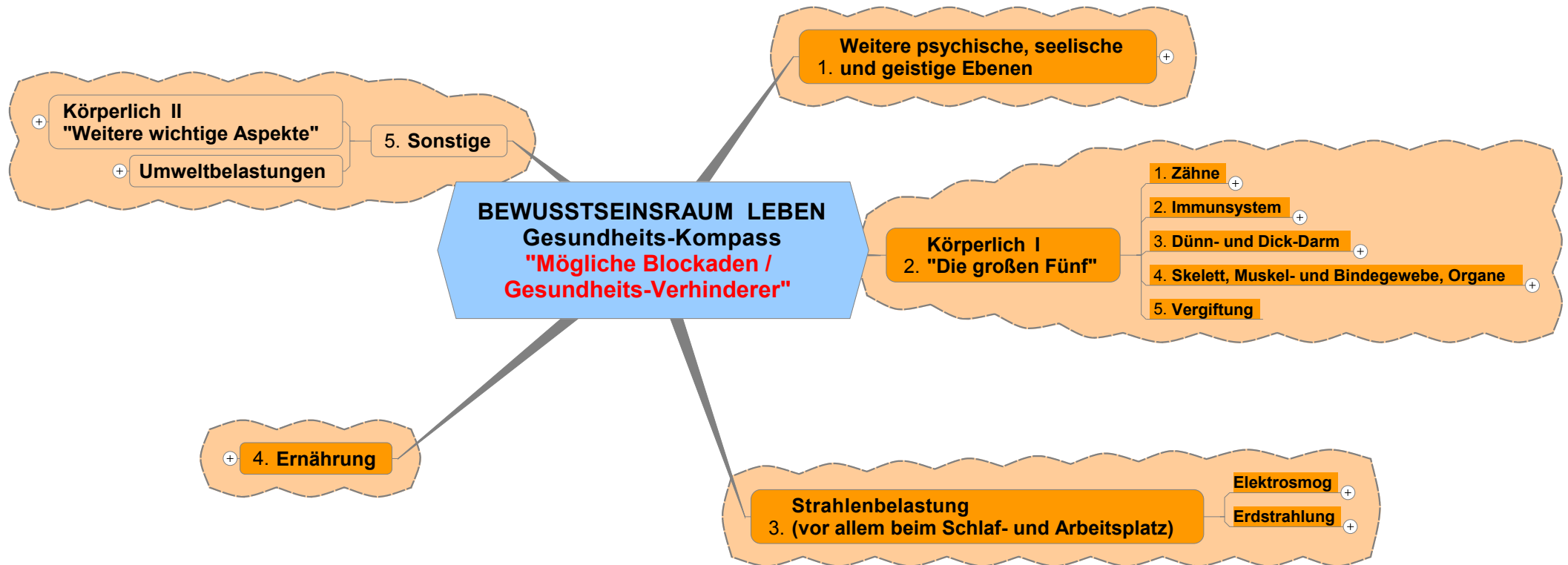
BEWUSSTSEINSRAUM LEBEN Gesundheits-Kompass

"Mögliche Blockaden / Gesundheits-Verhinderer"

- Einzelsitzungen in eigener Praxis
- Seminare zu persönlicher Entfaltung und Systemarbeit

Übersicht der Struktur Mind Map I - Details sind auf der nächsten Seite

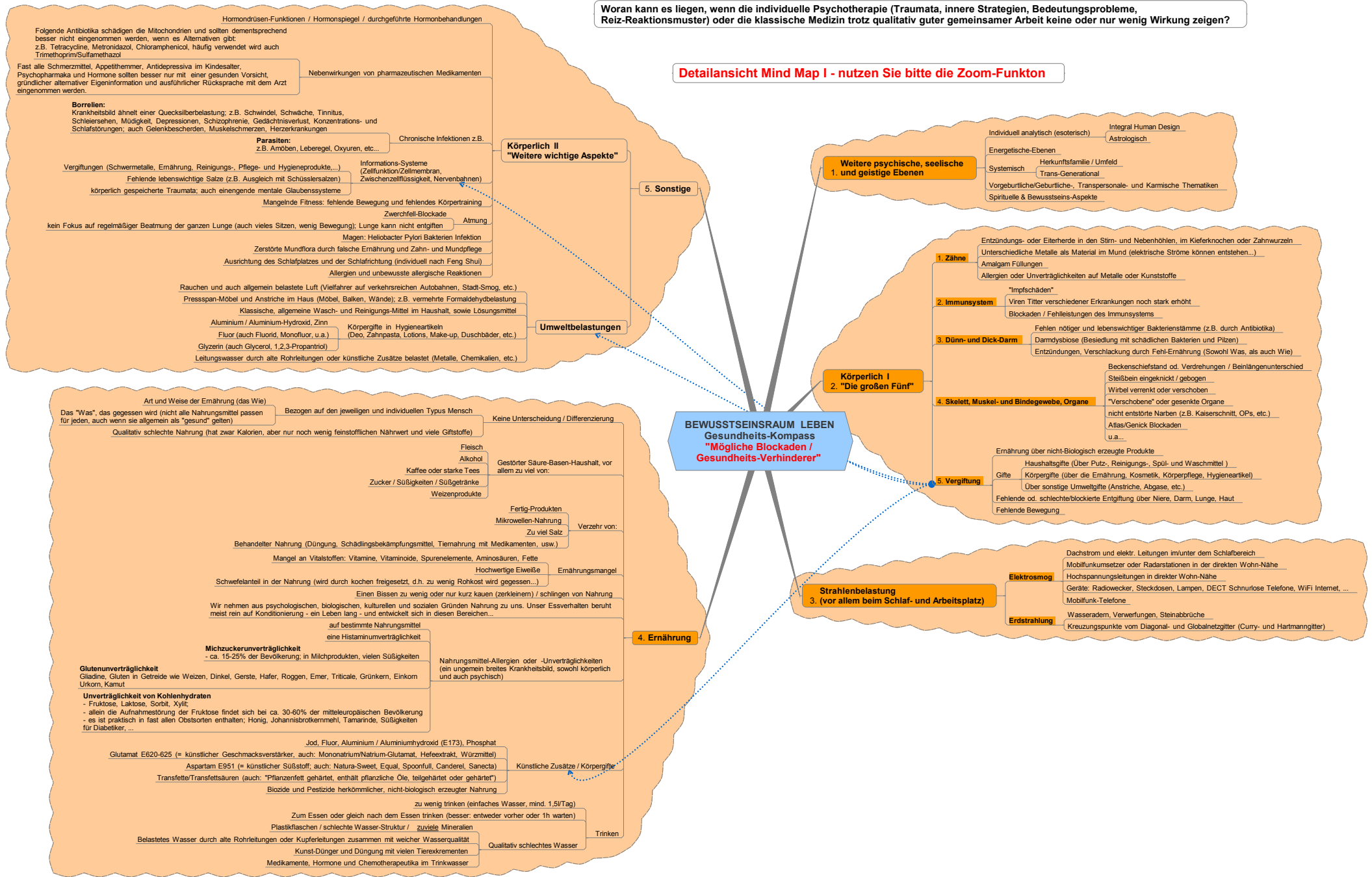
Woran kann es liegen, wenn die individuelle Psychotherapie (Traumata, innere Strategien, Bedeutungsprobleme, Reiz-Reaktionsmuster) oder die klassische Medizin trotz qualitativ guter gemeinsamer Arbeit keine oder nur wenig Wirkung zeigen?



Nutzen sie auf der folgenden Seite bitte die "zoom (+/-) Funktion" ihres pdf-readers

Woran kann es liegen, wenn die individuelle Psychotherapie (Traumata, innere Strategien, Bedeutungsprobleme, Reiz-Reaktionsmuster) oder die klassische Medizin trotz qualitativ guter gemeinsamer Arbeit keine oder nur wenig Wirkung zeigen?

Detailsicht Mind Map I - nutzen Sie bitte die Zoom-Funktion



Mind Map Übersicht II

BEWUSSTSEINSRAUM LEBEN Gesundheits-Kompass

Praxis-Tipps

Zur Struktur der folgenden Mind Map

- Die Mind Map beinhaltet einerseits auf Übersichts-Niveau eine tägliche und wöchentliche Übungs-Praxis, die zeitlich flexibel und ohne zusätzliche Mittel einfach umzusetzen ist (Hauptpunkte Nr. 1-2). Einige Aspekte davon finden sich auch im Buch "Integrale Lebenspraxis" in ähnlicher Weise wieder.
- Desweiteren gibt es erfahrungs-basierte Tipps zur Ernährung, zu Umwelt- und Hygiene-Fragen und zu medizinisch-alternativen Aspekten (Hauptpunkte Nr. 3-5).
- Der Hauptpunkt Nr. 5 ist meist eher in Einzelsitzungen und Beratungen oder für besonders krankheits-betroffene oder auch interessierte Menschen von Relevanz.

Ein paar ergänzende Worte, die es vielleicht einfacher machen können...

Nach dem Lesen all dieser folgenden Empfehlungen höre ich nun in der Praxis öfters die einfache Frage "Was darf ich denn da überhaupt noch...?". Und darauf gibt es eine recht einfache Antwort:

- Erstens geht es hier nicht um ihr Dürfen. Sie brauchen niemanden außer sich selbst, der ihnen eine Erlaubnis gibt. Es geht um ihr Wollen und Ausprobieren und es ist dann einfach eine erwachsene Entscheidung, wenn sich etwas stimmig für sie anfühlt. Allerdings sollte man sich aus meiner Sicht sehr bewusst darüber sein, in welcher "Schein-Freiheit" man sich lieber gefangen halten würde, wenn man die Sorge hat, auf das Altgewohnte verzichten zu müssen. Und auch, was der persönliche Preis dafür ist. Wer hier gerne einen Wachrüttler braucht kann das kostenlose pdf Skript "Rein aus der Natur" von Dr. Mauch lesen, das geht sehr schnell. (siehe im Anhang)
- Zweitens: **Das schlichte und übergreifende Motto ist „einfach zurück zur Natur“ - einfache Naturprodukte aus dem Umfeld, qualitativ hochwertig und biologisch. Sie brauchen dazu nicht viel mehr als die Sonne, Sauerstoff & Bewegung, gutes Wasser, biologische Pflanzenkost, Mineralien (Salze & Bio-Öle) und die Mobilisierung ihrer seelischen Kräfte.** Alles Krankmachende, muss man einfach nur weglassen. Übernehmen sie wieder ganz die Verantwortung für sich und ihre Gesundheit und lassen sie die "Programmierungen" der Industrie getrost ziehen. Ihr Instinkt zählt!

Also, mit etwas Engagement kann´s auch ganz einfach sein ☺!

Zu allen Aspekten gibt es natürlich weiterführende Informationen und Literatur, die man entweder leicht im Internet findet oder gerne gebe ich soweit ich kann auch auf Anfrage spezielle Empfehlungen in Bezug auf Texte oder Spezialisten.

Vor allem die Haupt-Punkte 1, 2 und 3 werden im [Seminar "Wege zum Selbst"](http://www.bewusstseinsraum-leben.de) mit Ramona Hoffmann und Michael Löhlein unter anderem regelmäßig thematisiert (www.bewusstseinsraum-leben.de). Das Seminar funktioniert mit Selbsteinschätzung und ist somit fast unabhängig von der momentanen finanziellen Lage besuchbar. Wer gerade etwas mehr geben kann, gibt dafür vielleicht etwas mehr, andere eben weniger...Auch hier wollen wir mit möglichst vielen Menschen neue Wege beschreiten.

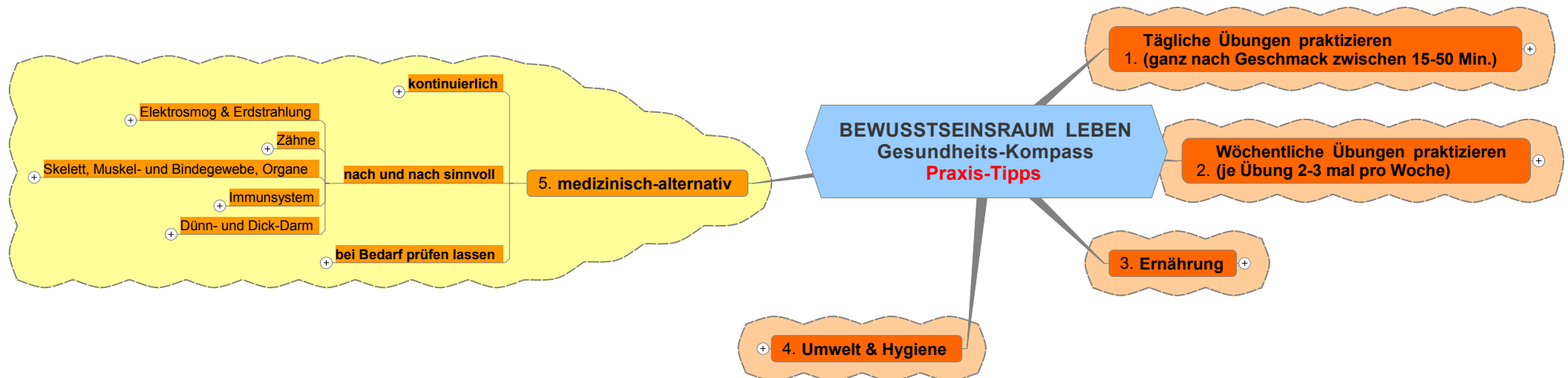
Michael Löhlein – Seminarleiter & Heilpraktiker auf dem Gebiet der Psychotherapie

- Einzelsitzungen in eigener Praxis
- Seminare zu persönlicher Entfaltung und Systemarbeit

Kurpfalzstr. 29
67435 Neustadt/W.
06321-9375753
michael@loehlein.net

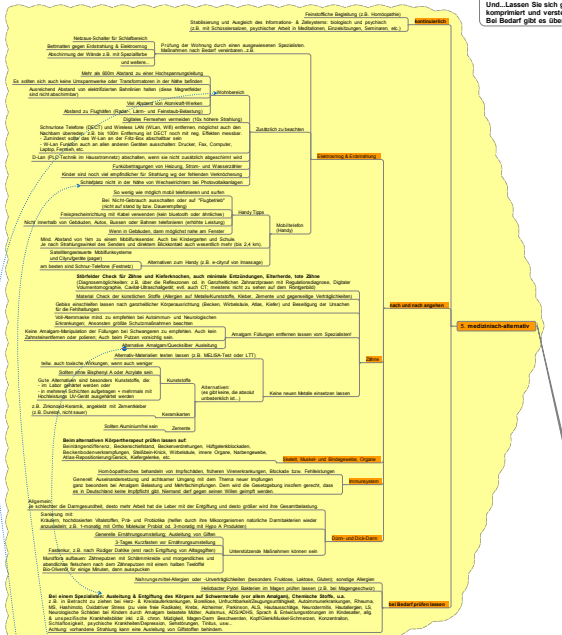
Übersicht der Struktur Mind Map II - Details sind auf der nächsten Seite

Die Praxis-Tipps in dieser Mind Map sollen ihnen dazu dienen, ein gesundes, ausgeglichenes und liebevolles Leben als Sie Selbst führen zu können. Und...Lassen Sie sich gerne auch Zeit mit dem Studieren und Durchdringen der Punkte, ohne beim Lesen schon etwas zu bewerten oder zu entscheiden. Alle sind sehr komprimiert und verstehen sich wirklich als Überblick und Einstiegsstruktur in dieses über Jahre gesammelte Wissen. Bei Bedarf gibt es über die Praxis bewusstseinsraum-leben ein ca. 3-Monatiges Einstiegsprogramm als eine mögliche Unterstützung.

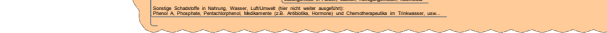
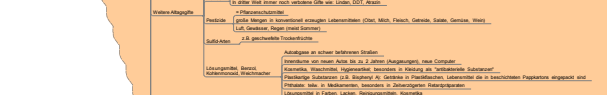
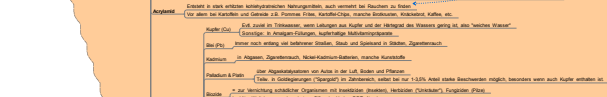
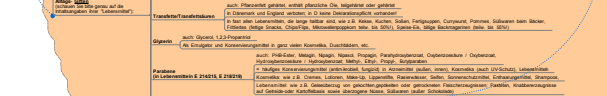
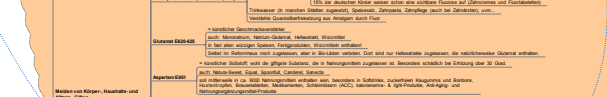
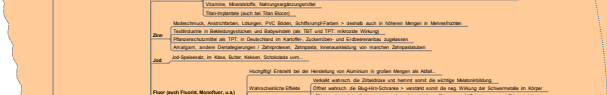
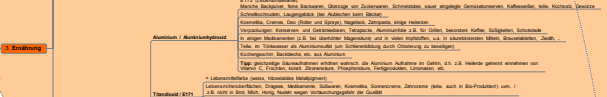
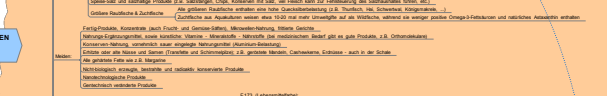
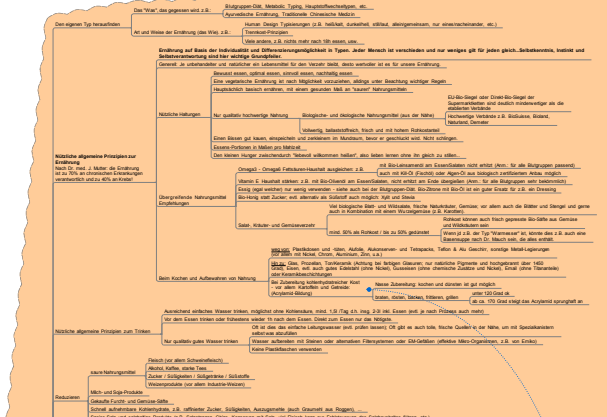
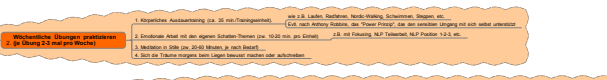
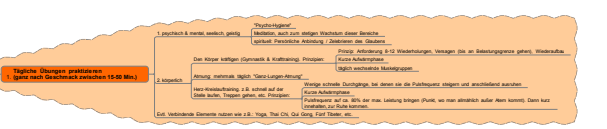
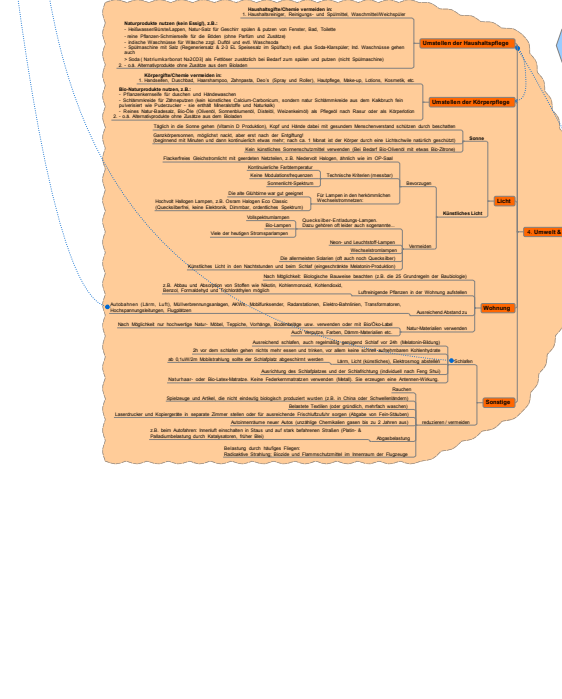


Nutzen sie auf der folgenden Seite bitte die "zoom (+/-) Funktion" ihres pdf-readers

Die Praxis-Tipps in dieser Mind Map sollen Ihnen dazu dienen, ein gesundes, ausgeglichenes und liebevolles Leben als Sie selbst führen zu können. Und, Lassen Sie sich gerne auch Zeit mit dem Studieren und Durchdenken der Punkte, ohne beim Lesen schon etwas zu bewerten oder zu entscheiden. Alle sind sehr kompakt und versuchen sich wirklich an Übersicht und Einheitsstruktur in diesem über Jahre gesammelte Wissen. Bei Bedarf gibt es über die Praxis Bewusstseinsraum-Leben ein 3-Monätiges Einstiegsprogramm als eine mögliche Unterstützung.



BEWUSSTSEINRAUM-LEBEN
 Praxis-Tipps



Zu guter Letzt...

Die Entscheidung für die Liebe

Was flüstert euch
die Stimme der Angst zu?

Die Angst spricht zu euch
Voller Logik und Vernunft.
Sie nimmt sogar
die Sprache der Liebe an.

Die Angst sagt:
„Ich möchte euch Sicherheit
geben.“

Die Liebe sagt:
„Ihr seid sicher.“

Die Angst sagt:
„Gib mir starre Bilder.
Gib mir etwas,
an das ich mich halten kann.“

Die liebende Wahrheit sagt:
„Gib mir nur diesen Augenblick.“

Die Angst würde euch
auf einen engen Pfad führen
und euch versprechen, euch dahin
zu bringen,
wo ihr hinwollt.

Die Liebe sagt:
„Breitet die Arme aus
und fliegt mit mir.“

Jeden Augenblick eures Lebens
bekommt ihr die Gelegenheit
zu wählen –
Liebe oder Angst,
die Erde zu durchmessen
oder euch zum Himmel
aufzuschwingen.

aus dem Buch „Liebe Jetzt“ (S.20-21)

- Einzelsitzungen in eigener Praxis
- Seminare zu persönlicher Entfaltung und Systemarbeit

Anhang mit Empfehlungen und kostenlosen links

Empfehlungen für die Veränderungsarbeit im persönlichen Kontakt

- Selbsterfahrungs- und Meditations-Seminar „Wege zum Selbst“
http://www.bewusstseinsraum-leben.de/seminare/wege_zum_selbst.html
- Gesundheits-Coaching bei Michael Löhlein, auch unterstützend möglich mit einem 3-monatigen Einstiegsprogramm
<http://www.bewusstseinsraum-leben.de/einzelsitzungen/prozessbegleitung.html>

Links zu Skripten:

- „Rein aus der Natur“ – Kurzleitfaden von Dr. med. Walter Mauch als kostenfreier pdf download:
http://www.deltablog.de/wp-content/uploads/2011/02/Flyer.Gesundheitsf%C3%BChrer.neu_.pdf

Links zu interessanten Video Vorträgen im Internet

- Dr. med. Joachim Mutter zu...
 - Übersichtsvortrag zu Amalgam und Umweltgiften
<http://www.youtube.com/watch?v=jlQ1jbx6YP0>
 - Detaillierterer Vortrag zu Amalgam
http://www.alpenparlament.tv/index.php?option=com_content&view=article&id=97:behnadlung-und-praevention-von-krankheiten-durch-die-toxische-wirkung-von-schwermetallen&catid=37:liste-der-videoaufzeichnung&Itemid=57
 - Zu Mobilfunk und Gesundheit
http://www.youtube.com/watch?v=tDvbniQh_0
 - Zu Amalgam & Impfungen bzgl. Autismus und auch noch Mobilfunk & Gesundheit im Detail
http://www.alpenparlament.tv/index.php?option=com_content&view=article&id=107:behandlung-undbehandlung-und-praevention-von-krankheiten-die-durch-toxische-wirkung-von-elektromagnetischen-felder-entstehen-praevention-von-krankheiten-die-durch-toxische-wirkung-von-schwermetallen-entstehen-&catid=37:liste-der-videoaufzeichnung&Itemid=57
- Neue Medizin (germanische) nach Dr. Hamer und deren Thesen
<http://www.youtube.com/watch?v=VY26BtxNyi4>
- Tageslicht & Lampen
 - Der Arzt Alexander Wunsch
 - Vortrag zu biologischen Lichtwirkungen
<http://www.lichtbiologie.de/page5/page12/page12.html>
 - Vortrag zu ganzheitlicher Lichtbiologie
<http://www.lichtbiologie.de/page5/page12/page12.html>
 - ZDF Video-Reportage zum Tageslicht
 - <http://www.fvlr.de/popup/video.php?video=2>

Sonstige links

- Wo stehen Mobilfunkmasten in meiner Nähe in Deutschland?
 - <http://emf2.bundesnetzagentur.de/karte.html>
- Petition zur Unterschrift für geringere NF- und HF-Strahlungs-Grenzwerte
<http://next-up.org/Newssoftheworld/BioInitiativeIntro.php>
- Atomare Belastungen:
 - Standorte von Atommüll-Endlagern in Deutschland:
<http://www.bfs.de/de/endlager>
 - Standorte von aktiven und stillgelegten Atomkraftwerken in Deutschland:
http://www.bfs.de/kerntechnik/ereignisse/standorte/karte_kw.html
- Die 25 Grundregeln der Baubiologie:
 - <http://www.baubiologie.de/site/institut/grundregeln.php>