

Lebendiges Leben leben

Lebensenergie-Konferenz – online und kostenlos



von
Helge
Grotelüsch

Wir leben in einer Zeit großer Paradigmenwechsel, radikaler Veränderungen und teilweise beängstigender Herausforderungen – global und individuell, innerlich wie äußerlich. Alle wirklich ernstzunehmenden ganzheitlich-systemisch-integral denkenden – und vor allem auch fühlenden – Wissenschaftler, Therapeuten, Heiler und Lehrer scheinen sich einig zu sein: Wir müssen JETZT handeln. Wir müssen nicht nur unser Leben ändern, wir müssen unser Ändern auch leben. Es ist essenziell, das wir alle endlich zu hundert Prozent Selbstverantwortung für unser Leben übernehmen und diese nicht länger an Staat, Medizin, Gesellschaft, Politik, Kirche, Guru, Familie oder sonst eine äußere Instanz abgeben. Und das in allen Bereichen unseres Seins: Es reicht nicht aus, nur vegan zu sein oder bio zu kaufen, nur zu meditieren und das Gute zu visualisieren, sich nur für die Umwelt zu engagieren oder nur nachhaltig zu konsumieren. Wir müssen auf allen Ebenen kongruent und konsequent Veränderungen initiieren, nicht nur im Äußeren, sondern vor allem – und dort beginnend – im Inneren. Um an diesem Wandel aktiv, wach, lebendig und bewusst teilhaben und um wirklich die volle Verantwortung für uns selbst übernehmen zu können, müssen wir in „unserem vollen Saft stehen“,

müssen wir unsere Lebenskraft, unsere Lebensenergie „in full force“ reiten können, wie es der großartige Mythologie-Forscher Joseph Campbell mal ausdrückte. Denn wir werden alle Kraft brauchen, um diese Herausforderungen anzunehmen und bestehen zu können.

Was ist Lebensenergie?

Ebenso einig wie über den aktuellen Handlungsimperativ sind sich alle holistisch denkenden und fühlenden Menschen, dass all unsere Symptome, unse-

re körperlichen und seelisch-geistigen (sogenannten) Krankheiten, alle Probleme und Konflikte immer die Folge von – und einhergehend mit – Energieverlust und Energiemangel, mit blockierter und gestauter Lebensenergie sind.

Warum scheinen wir davon nicht genug zu haben – was sind die Ursachen? Wie sollen wir aktiv an einer globalen Transformation mitarbeiten, wenn wir nicht mal genug Energie haben, um die Herausforderungen unseres Alltags zu bewältigen? Und was ist Lebensenergie

Das Experten-Team der dritten Lebensenergie-Konferenz und die Themen

Prof. Dr. Stanislav Grof: Heilung durch erweiterte Bewusstseinszustände

Dr. Christina Kessler: Wilder Geist – wildes Herz – der universale Prozess

Bernd Kolb: Innovation – Nachhaltigkeit – Bewusstsein – Atman

Hedy Schleifer: The Power of Connection

Reinhard Flatschler: Ur-Kraft Rhythmus

Dr. Leonard Coldwell: Stress – Lebensenergie-Räuber Nr. 1

Prof. Dr. Christian Weisbach:

Wertschätzende Kommunikation

Dr. Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht: Der Schmerz-Code

Benita Cantieni: Aufrichtig aufrecht – lebendig im Körper leben

Mira Mühlenhof: Das Enneagramm – Menschenkenntnis & Selbsterkenntnis

Manfred Dlouhy: Es geht ums Ganze – Lebensenergie-Medizin

Artho Wittemann: Chaos, Sinn & Liebe – wie unser inneres System sich selbst organisiert

Dr. Ulrich Mohr: Wie das Denken unsere Lebensenergie frisst

Dr. Dieter Duhm & Sabine Lichtenfels:

Gemeinschaften als Heilungsbiotope

Uwe Albrecht: Inner Wise

Bodo Deletz: Realität bewusst gestalten

Prof. Bernd Senf: Die Wiederentdeckung des Lebendigen

Barbara Miller: Gute Fette, schlechte

Fette – Mythen und Fakten

Peter Rehlinger: Deine Wohnung – dein Kraftort

Dr. Elfrida Müller Kainz & Dr. Beatrice Steingaszner:

Verstehen, was Krankheiten uns sagen

Bernd Fuchs: Gefahren elektromagnetischer Strahlen

überhaupt? In welchen verschiedenen Formen drückt sie sich aus, welche unterschiedlichen Funktionen hat sie in unserem System „Mensch“? Was können wir tun, was ändern, was sollten wir lassen, um unsere Batterien wieder aufzuladen und auch aufgeladen zu halten, um unsere Energie wirklich vollständig zur Verfügung zu haben? Wie können wir mehr Lebensenergie generieren, sie optimieren, fokussieren und schließlich nachhaltig kultivieren, um gesund, fit, vital und konzentriert unsere Seins-Essenz in die Welt zu schenken? Wir haben viele namhafte, erfahrene Experten aus unterschiedlichsten ganzheitlichen Gesundheits- und Bewusstseinsbereichen gefragt und sie gebeten, nicht nur ihr Wissen und ihre Weisheit, sondern vor allem auch praktische, konkret anwendbare und bewährte Lösungsstrategien aus ihren „Schatztruhen“ mit uns zu teilen. Viele von ihnen sind Pioniere und Visionäre, Vor-, Quer- und Weiterdenker, Begründer zeitgemäßer Methoden und Systeme des menschlichen Wachstums und der Bewusstseinsentwicklung, wie zum Beispiel Prof. Dr. Stanislav Grof, Mitbegründer der Transpersonalen Psychologie und Entwickler der Holotropen Atemarbeit, Dr. Leonard Coldwell, Begründer der instinktbasierten Medizin, Dr. Christina Kessler, Begründerin der Amosophie, Artho Wittemann, Begründer der Individual-Systemik, Reinhard Flatischler, Begründer der Taketina-Rhythmuspädagogik, oder Benita Cantieni, Begründerin der Cantienica-Methode.

An der inzwischen 3. Lebensenergie-Konferenz, die vom 19.-26. März 2016 im Internet stattfindet, kann jeder kostenlos teilnehmen. Nach unverbindlicher Anmeldung auf der Website erhält jeder per Email alle weiteren Infos und freien Zugang zu den Interviews mit den Experten. ☺



Helge Grotelüschen ist freischaffender Lebenskünstler, angetrieben von der Suche nach Lebendigkeit und der Vision einer Kultur des Lebens. Er war acht Jahre als Seminarleiter für Rhythmus und Klang unterwegs, hat 17 Jahre Biodanza in Deutschland organisiert und mit verbreitet und sich 15 Jahre dafür engagiert, den Menschen rohköstliche Ernährung nahe zu bringen (u.a. als Betreiber des ersten deutschen Rohkost-Restaurants „gesund & sündig“). Er arbeitet als freier Journalist, organisiert Seminare und ist Veranstalter der Lebensenergie-Konferenz.

Mehr Infos auf www.lebensenergie-konferenz.de
Aktuelles auch auf
www.facebook.com/lebensenergie-konferenz
und
www.blog.lebensenergie-konferenz.de



Reis-Wraps mit Gemüse gefüllt

Veggie-Planer online

Ideenreiches Tool für eine „Ernährungsumstellung mit Konzept“

Sich vegetarisch, vegan oder einfach bewusster zu ernähren, liegt längst im Trend. Auch die vielen Skandale in der Fleisch- oder Fischindustrie bewegen immer mehr Menschen zum Umdenken. Eine zeitsparende Lösung zur Umstellung der eigenen Ernährung auf vegetarisch oder vegan mit vielen Informationen bietet der neue Veggie-Planer, der jetzt online an den Start gegangen ist. Ob zum Frühstück ein glutenfreies Müsli für den optimalen Start in den Tag oder einen Chicoree-Mango-Salat zum Mittagessen – der VeggiePlaner bietet für jede Mahlzeit passende Rezepte – alltagstauglich, einfach und schnell zubereitet. Viele gesunde Gerichte für eine stressfreie Wochenplanung nach eigenem Belieben stehen auf dem Programm! "Je abwechslungsreicher und ausgewogener der Speiseplan ist, desto leichter kann sich der Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe aus dem ziehen, was wir essen. Unser Veggie-Planer macht die Ernährungsumstellung leicht und

bietet für jeden Geschmack den richtigen Speiseplan", erklärt Antje Engert, die den Veggie-Planer mit ihrem Team konzipiert und herausgebracht hat. Dabei bietet der Veggie-Planer viele praktische Informationen und Funktionen. So sind bei jedem Gericht die enthaltenen Kalorien, die Nährstoffzusammensetzung und die durchschnittlichen Kosten pro Portion aufgeführt. Auch die passende Einkaufsliste, die die Teilnehmer via Smartphone auch direkt im Supermarkt bearbeiten können, liefert das intelligente Planungstool gleich mit. Zum Reinschnuppern gibt es eine kostenlose Testversion mit einer kleinen Rezeptauswahl. Der Fünf-Sterne-Zugang bietet Zugriff auf über 500 getestete Gerichte und weitere Extras wie einen Online-Einkaufszettel oder virtuellen Vorratschrank. Kosten pro Monat: 7,99 Euro, für ein ganzes Jahr 60 Euro. ☺

Mehr auf www.veggie-planer.de