



September  
Oktober  
2011



### Inhalt dieses Newsletters:

1. Workshop- und Seminararkalender
2. Vertrauen - die Gabe der Sicherheit
3. Rohkost- Trend einer ursprünglichen Ernährung

## Liebe Freunde, Yogis und Interessenten,

von allen Seiten bekommen wir heran getragen, wie viel physisch, emotionale Bewegung bei den meisten im Leben gerade herrscht. Und so ist gerade ein großer Reinigungsprozess im Gange, der uns die ureigensten Themen, die endlich erlöst werden wollen, glasklar vor Augen geführt.

Die damit verbundene Grundstimmung ist die der Ungewissheit und es mag sich momentan so anfühlen, als würden wir in die komplette Leere fallen, die (noch) nicht zeigt, wie es eigentlich weitergeht. Weil man mit dem Verstand keine Lösung erkennt, verstärkt sich das Angstpotential, vor allem wenn wir nicht gelernt haben, eine innere Stabilität in Form von Vertrauen aufzubauen.

Mitunter fühlt es sich so an, als wollte gerade die Angst massive Reinigungsprozesse in Gang setzen, damit sich wie nach einem Gewittersturm wieder ein neuer Raum der Klarheit auftut.

So sind wir aufgefordert, diesen Reinigungsprozess in uns zu unterstützen. Doch solange wir uns immer noch in den Strukturen von Angst und Sorge aufhalten, drehen wir uns weiter im Kreis und wir nähren die Schwäche, die oft in Unzufriedenheit, Ärger und Missmut ihren Ausdruck findet.

Der einzige Ausweg aus diesem Kreislauf ist, die Stärke in sich zu nähren. Mache regelmäßige Yoga, um die Gedanken zu klären, bewege Dich, um im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung und flexibel zu bleiben, pflege Deine Wirbelsäule, sie ist unsere essentielle Energieachse (z. B. durch eine Aufrichtung mit der Dorn-Therapie), achte auf eine reine Ernährung, daraus wird der physische Körper geformt (auch Informationen aus der Nahrung werden in den Zellen gespeichert), sei wachsam für Deine Stimmungen und Befindlichkeiten, bedenke, dass alles dem Du Deine Aufmerksamkeit gibst, im Leben wachsen wird (gibst Du der Angst Aufmerksamkeit, vermehrt sich diese, gibst Du dem Vertrauen Aufmerksamkeit, wird dieses wachsen) und schenke Dir immer wieder so viel Liebe wie möglich, gerade dann, wenn Du in die dunklen Teile Deiner Selbst schaust.

Auch wenn es nicht immer leicht ist, haben wir gerade jetzt die Chance, alle Aspekte in uns die geheilt werden wollen, zu erkennen und zu integrieren. Gerade jetzt bewegen wir uns dahin, es wirklich zu fühlen was der Zustand „Glückseligkeit“ bedeutet.

Herzlichst  
Maiana Riethausen & Amanté Samraj Riethausen

## Workshop & Seminararkalender

### Therapie & Heilarbeit

<b>Wirbeltherapie nach Dorn</b>	
<b>Tagesseminar (Grund- &amp; Aufbaukurs)</b>	
Samstag 24. September	10.00 - 21.00 Uhr
Samstag 22. Oktober	10.00 - 21.00 Uhr
150 €	
<b>Breuss Massage</b>	
Freitag 23. September	18.00 - 22.45 Uhr
Freitag 21. Oktober	18.00 - 22.45 Uhr
50 €	
bei Belegung Dorn & Breuss 190 €	

Seminarleitung: Amanté Samraj Riethausen

Anmeldung: Tel. 08382-9432080

[AmanteSamraj@heilinsel-lindau.de](mailto:AmanteSamraj@heilinsel-lindau.de)

### Yoga

<b>Die Kraft des Vertrauens</b>	
Dienstag 6. September 18.30 - 21.00 Uhr	
35 €	
Maiana Riethausen	
Wir nutzen die Yogapraxis in diesem Workshop, um uns immer wieder auf die Realität des Hier und Jetzt zu besinnen, um darin zu erkennen, dass Ängste nichts anderes als Konstrukte unserer Gedanken sind und dass wir über die Fähigkeit des Loslassens an innerer Stärke gewinnen, die uns dazu befähigt, vertrauensvoll und gelassen mit ALLEN Situationen umzugehen.	
Anmeldung: Maiana M. Riethausen <a href="mailto:maiana@heilinsel-lindau.de">maiana@heilinsel-lindau.de</a> Tel. 08382- 9431193	

<b>7Up- eine Chakrareise</b>	
Samstag 8. Oktober 17.00 - 19.00 Uhr	
Jutah Steinbach	
Durch eine abgestimmte Asanareihe bringen wir unsere Energieräder von unten nach oben in Schwung.	
Anmeldung: <a href="mailto:info@yogali.de">info@yogali.de</a> Tel. 08382-275125	

<b>„Wandlung ins Licht - Der Tod ist eine Illusion“</b>	
Samstag 15. Oktober 10.00 - 18.00 Uhr	
80 €	
Raffael Bories	
Übergang und Weg ins Geistige. Eine Betrachtung, die aufzeigt, dass der Mensch mehr denn je eine neues Denken und Benennen braucht, um zu verstehen und letztlich zu erfahren, dass Sterben, dem Menschen gegeben ist, um wieder in seine Geistige Heimat zurückzukehren. Wichtig ist dabei, dass wir die rechte Begleitung und Einstimmung erfahren, um anderen Menschen und uns selbst eine Hilfe zu sein. Es gibt nach wie vor leider viel Unwissen über die Zeit nach dem Sterben, so dass einige "Hinübergehenden" Verwirrung und Verirrung erfahren.	
An diesem Tag wird auf wesentliche Punkte hingewiesen, die das Verstehen erleichtern werden.	

Information: [www.raffaelbories.com](http://www.raffaelbories.com)



Anmeldung: [maiana@heilinsel-lindau.de](mailto:maiana@heilinsel-lindau.de)

Tel. 08382- 9431193

### Neuer Kurs ab 25. September

<b>Tiefenentspannung und Meditation</b>	
8x Sonntags 19.30 - 20.30 Uhr	
80 €	
Gyanaroopa Tobias Dickbertel	

Dieser Kurs verbindet die spezielle und äußerst effektive Tiefenentspannungstechnik Yoga Nidra mit Meditationspraktiken des klassischen Yogasystems.



Seminarleiter:  
Gyanaroopa Tobias Dickbertel  
Diplom-Yogalehrer (BYV, BSV),  
Entspannungs- und Meditationskursleiter (BYV)  
Ayurveda- Gesundheitsberater (BYVG)

Anmeldung / Info: Gyanaroopa Tobias Dickbertel  
Tel. 07528- 9279013

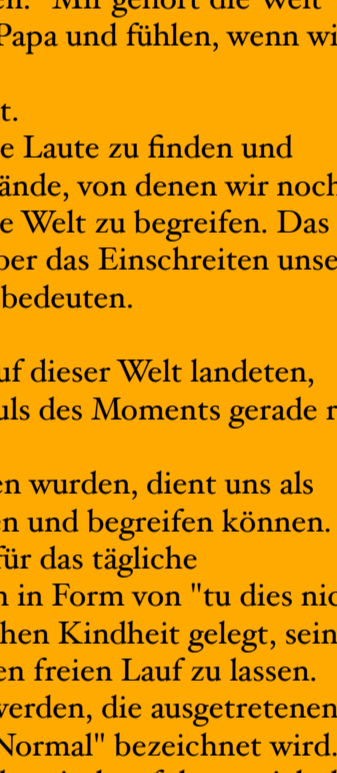
<b>Yoga Lehrerausbildung 2012</b>	
ab 3. Februar 2012	
200 Stunden, Intensivwoche, Einheiten am Abend und Retreat auf Mallorca	
ab 1650 €	
<b>Aktiviere den Lehrer in DIR</b>	
Eine Ausbildung, die in erster Linie den Lehrer in Dir selbst erweckt und Dir ein tieferes Verständnis von Yoga über Deine eigenen Erfahrungen vermittelt.	
Ausbildungsdetails / Anmeldung: Maiana M. Riethausen Tel. 08382- 9431193 <a href="mailto:maiana@heilinsel-lindau.de">maiana@heilinsel-lindau.de</a>	



## Die wöchentlichen Kursstunden beginnen wieder am 13. September.

## Sonstige Veranstaltungen

<b>The Power of Love, Sacred Chant und Mantra</b>		
<b>Konzert mit Sathya &amp; Liliana</b>		
Donnerstag 20. Oktober	20.00 Uhr	VVK 16 € AK 20 €
Infos: <a href="http://www.sathyamusic.com">www.sathyamusic.com</a> , <a href="http://www.bhaktiyogasummer.com">www.bhaktiyogasummer.com</a>		
Tickets: Maiana Riethausen, <a href="mailto:maiana@heilinsel-lindau.de">maiana@heilinsel-lindau.de</a> , Tel. 08382-9431193		



Vertrauen- die Gabe der Sicherheit

Von klein auf werden wir begleitet von neuen Fähigkeiten, die es zu lernen gibt, wir sind voll von Ideen, die wir umsetzen möchten und solange uns niemand dazwischen redet und uns im unermüdlichen Forscherdrang brumst, gehen wir als Kind wachlich mit der Einstellung ins Leben: "Mir gehört die Welt". Wir gehen die ersten Schritte, erst etwas wackelig an der Hand von Mama und Papa und fühlen, wenn wir stabil allein stehen, dass wir auch allein gehen können.

Irgendwann klappt es, weil ein innerer Impuls uns beständig weiter machen lässt. Wir hören die Sprache von allen Tönen die uns umgeben, beginnen selbst uns zu finden und irgendwann kommt das erste Wort über die Lippen. Wir erkunden alle Gegenstände, von denen wir noch keine Definition haben- einfach aus Neugier und dem unermüdlichen Drang, die Welt zu begreifen. Das Wort "Angst" kennen wir noch nicht. Erst so langsam beginnen wir entweder über das Einschreiten unserer nächsten Bezugsperson oder über die eigene Erfahrung zu lernen, was Grenzen bedeuten.

Ich erlebe es gerade an unserem 1 jährigen Sohn, wie unschuldig wir einst hier auf dieser Welt landeten, voller Elan, voller Freude, voller Kraft das zu verwirklichen, wohin uns der Impuls des Moments gerade ruft. Auch das Wort "Einschränkung" kennen wir da noch nicht.

Ganz langsam formen wir uns als Mensch und die Welt, in die wir hinein geboren wurden, dient uns als Kulisse, damit wir DAS, was unsere Seele als Plan mitgebracht hat, verwirklichen und begreifen können. Doch was ist der Plan? Vielen Menschen ist es ein Leben lang nicht gewöhrt, wofür das tägliche Wiederkehren bestimmter Abläufe gut sein soll. Durch die ersten Bewegungen in Form von "tu dies nicht, tu das nicht, das ist gut, das ist böse usw." werden die Wurzeln bereits in der frühen Kindheit gelegt, seine inneren Impulse zu vergessen, da es ja scheinbar "falsch" ist, seinen eigenen Ideen freien Lauf zu lassen.

Vielmehr lernen wir, wenn wir nicht gerade in unserer Individualität gefördert werden, die ausgetretenen, als sicher bewährten Wege zu gehen, so wie es im gesellschaftlichem Standart als "Normal" bezeichnet wird. Es sind Pfade, die überwiegend aus dem sicherheitsbezogenen Denken entstanden sind, auf denen sich die wenigsten wohl fühlen und wenn, dann nur, weil sie eine gewisse Sicherheit versprechen. (Als Beispiel: nach dem Schulabschluss eine angesehene Lehre machen, eine Anstellung annehmen und im gut bezahlten Job, der vielleicht noch Kündigungsschutz verspricht und eine sichere und hohe Rente täglich seine Stunden abzarbeiten..) Dabei ist es jedoch gerade diese Sicherheit, die die meisten Menschen unzufrieden macht.

Jeder Mensch hat so etwas wie einen Plan oder eine Aufgabe, mit der er hierher kommt und so ist auch jeder Mensch mit einer inneren Stimme ausgestattet, die immer wieder versucht, uns genau in die Richtung zu lenken, wo wir genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort das Richtige tun. Nennen wir es Intuition, die wir mit unserem Verstand nicht fassen können und die wir nur im Herzen antreffen können.

Wohl ein jeder kennt diese Situationen, vor Entscheidungen zu stehen, von denen man ganz genau fühlt, was richtig wäre doch die Kraft der Gedanken derseits keine Fühlen revidiert und in Frage stellt. Es ist genau diese Gabe der Intuition, die einen wichtigen Begleiter hat, damit es wirklich funktioniert: VERTRAUEN

In diesem Wort befindet sich das Wort "trauen", sich trauen, jener Stimme zu folgen, die wirklich aus dem Herzen spricht und uns in Freude aufgehen lässt, sich trauen, genau das zu tun, was von der Norm abweicht und letztendlich sich trauen, Ja sagen zu können für alle Entscheidungen und Konsequenzen, die damit verbunden sind.

Unser rationaler Verstand kann ganz praktisch abwägen, was geschehen könnte, wenn... wogegen unsere Stimme des Herzens nur im Fühlen ist, nur im Moment und durchaus auch die Gabe besitzt, den Ausgang einer Entscheidung abzusehen.

Als sicherheitsbedachte Wesen ist braucht es eine ganze Portion Mut und Verständnis, sich dem VERTRAUEN ganz hinzugeben. Denn Vertrauen bedeutet wahrlich sich zu trauen, JEDEN Menschen und jedes Ergebnis verantwortungsbewusst so anzunehmen, wie wir es mehr oder weniger bewusst erschaffen haben.

Der Schlüssel zur Türe des tiefsten Vertrauens liegt darin, zu realisieren, dass uns nichts geschehen kann, weil das Leben ein kosmisches Gesetz ist, was sich immerfort weiterbewegt und im besten Falle immer nur verwandelt.

Es ist ganz hilfreich sich einmal die Frage zu stellen, was wäre, wenn wir ALLES, was wir aufgebaut haben, ALLE Vergnügungen im Außen wegfallen würden.

Das was uns festhalten lässt an der Stimme des Verstandes, ist der größte Feind des Vertrauens: die Angst. Wie in der Dualität bekannt, gibt es immer zwei Gegenpole, zwei Seiten und so wird es neben Vertrauen auch immer die Angst geben.

So tief das Vertrauen auch ist und uns auf unserem Weg in die höchste Entfaltung bringen kann, so stark ist auch die Angst, die uns als Emotion am meisten schwächt. Wie bei allen polaren Dingen haben wir die freie Wahl, in welche Richtung wir blicken und unsere Energie lenken wollen. Und wie in der Polarität auch üblich, kann das Pendel zwischen beiden Polen manchmal ganz schön kräftig hin und her schwingen. Und wie auch in der Polarität üblich, wird die eine Seite nicht ohne die andere existieren.

Im Sinne des Vertrauens dient uns sogar die Angst als eine Art Prüfung, ob wir uns aus ganzem Herzen für etwas entscheiden oder einsetzen.

Entscheiden wir uns bei einer Krankheit oder Unwohlsein für Gesundheit und Kraft, wird dies mit Reaktionen des Körpers einhergehen.

Haben wir das nötige Vertrauen, den Schmerz als Freund und Gefährte einzuladen, der uns deutlich macht, dass der Heilungsprozess im Gang ist oder schütten wir uns mit Medikamenten voll, damit wir dem entgegen?

Lösen wir uns aus Beziehungen, die uns schon lange nicht mehr gut tun, in dem Wissen, dass es Freiheit bedeutet oder weil wir aus Gewohnheit, Mitleid o.ä. darin und überspielen unsere zunehmende Unzufriedenheit?

Lösen wir uns Jobs und Tätigkeiten, denen wir nur des Geldes wegen nachgehen zugunsten des inneren Rufes nach dem, was uns wirklich Freude macht, wofür wir jeden Tag gerne aufstehen oder verweilen wir darin, aus Angst, unseren Lebensstandart nicht halten zu können?

Vertrauen zu haben, bedeutet sich voll und ganz auf das Leben einzulassen. In vielen Situationen läuft das Leben anders, als wir es geplant oder gehofft haben und doch sind dies Abstecher, die aus dem Rückblick betrachtet ihren Sinn haben. Vertrauen heißt, sich diesen "Umwegen" hingeben zu können, die uns manchmal genau jene Möglichkeiten öffnen, die es für unseren Lebensplan bereiten.

Vertrauen heißt, sich vom als "Normal" propagierten Strom zu lösen und seine eigenen Wege zu finden und zu gehen. Es gäbe wohl keine großartigen Erfindungen und Genialitäten, wenn Menschen nicht den Mut gehabt hätten, sich treu zu bleiben und im Vertrauen ihrer Freude Ausdruck zu verleihen.

Kürzlich habe ich eine Abschlussschleife von Studienabgängern von Steve Jobs (Begründer von Apple) gelesen, ein bewegendes Beispiel dafür, das Größe innere und äußere Größe nur auf der Basis von Vertrauen funktioniert. (der link zur Rede: <http://www.bild.de/geld/wirtschaft/steve-jobs/apple-chef-steve-jobs-rede-liebe-verlust-tod-19604144.bild.html>)

Tiefes Vertrauen ist die Instanz in uns, die wirklich "weiß". So WUSSTE ich bereits mit 12 Jahren, dass ich irgendwo in den Himalaya vertrauen werde- undenkbar zu dieser Zeit, da der eiserne Vorhang noch existierte und an dies Art von Reisen in der ehemaligen DDR nicht zu denken war. 1998 befand ich mich auf meiner 4 monatigen Tour durch Nepal, Tibet und China...

Manchmal kann es etwas dauern, bis wir die Ergebnisse wirklich sehen und leben. Ich bin immer mehr davon überzeugt, dass die einzige Sicherheit, die uns zur wahren Erfüllung und Freude führen nur mit der Kraft des Vertrauens möglich sind.

Unter diesem Aspekt werden sogar die Hürden und Stolpersteine, denen wir uns oft ausgesetzt fühlen, zum Vergnügen wenn wir WISSEN, dass wir in jedem Fall nur die richtige Entscheidung treffen können, mit mehr oder weniger UNGEWISSEN.

Maiana

## Rohkost- Trend einer ursprünglichen Ernährungsform

Als ich vor einigen Jahren das erste Mal von der Möglichkeit hörte, sich ausschließlich von rohen Nahrungsmitteln zu ernähren, konnte ich mir nicht vorstellen, dass die Nahrung in dieser Form noch ein Genuss sein soll. Alles im ungekochtem Zustand zu verzehren, schien mir fade und langweilig und hatte nach meinem Empfinden nicht im Geringsten etwas mit Freude am Essen zu tun.

Seit vielen Jahren Vegetarierin genoss ich die Vielfalt dieser nährenden Küche bis ich begann, Getreide zu reduzieren und das geliebte Brot zu streichen sowie mich zu streichen und halten. Hier fühlte ich, wie es mir rapide besser ging und der nächste Schritt in die vegane Ernährung folgte.

Und doch gab es auch hier immer noch Zeiten, in denen ich nach dem Essen die träge machende Schwere fühlte, Schwindel und oft Kopfschmerzen nach dem Essen und müde, klebende Augen am Morgen.

Ich beschäftigte mich mit Literatur über reine Rohkosternährung und fand das alles sehr schlüssig, hatte ich doch selbst während einer Fastenkur mit ausschließlich frisch gepressten Frucht- und Gemüsesäften die heilsame Wirkung der reinen Natur erfahren dürfen.

In diesem Jahr kam nun auch bei mir der Durchbruch zu 90% Rohkost. Immer mehr findet man sogar in konventionellen Zeitschriften über diese Form der Ernährung berichtet. Die ersten Rohkostrestaurants in Deutschland eröffnen und mit seiner "Germany goes Raw-Tour" ist Markus Rothkranz wahrscheinlich einer der bekanntesten Vertreter, der die Rohkost als Mittel für Heilung, Schönheit und Jugendlichkeit propagiert.

Immer mehr entdeckte ich die pure Lust an den frischen Schätzen, die uns die Natur einfach in Hülle und Fülle schenkt. Dabei hat sich mein Bedarf an Nahrung drastisch reduziert, um genährt und zufrieden zu sein. Und es gibt zudem eine Fülle von rohköstlichen Rezepten, die dem Kochessen nix nachstehen. Von köstlichen Suppen über Salate zu herrlichen Rohkostnudeln und Lasagne bis hin zu himmlischen Kuchen bietet die Rohkosternährung alle Vielfalt.

Zum 1. Geburtstag unseres Sohnes habe ich das Experiment eines reinen Rohkostbuffets gewagt, was mit Begeisterung angenommen wurde. Seit unser Sohn feste Nahrung als Beikost bekommt, besteht diese nur aus Rohkost bzw. Urkost. Und er liebt es, diese frischen Köstlichkeiten zu verspeisen, wobei er prächtig wächst und gedeiht.

Inzwischen fühle ich für mich, dass mir diese Form der Nahrung am besten bekommt, ich weniger müde bin, mehr Kraft habe, mehr Klarheit spüre und mein Körper noch mal ganz neu geboren wird. Ein essentieller Bestandteil der vollwertigen Rohkosternährung sind die Wildkräuter, die wir in Mengen vor der Haustüre finden. Sie sind die wahren Kraftspender und enthalten von Eiweißen über B- Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen alles, was unser Körper braucht und so die These: wir brauchen Fleisch um unseren Eisen und Eiweißbedarf zu decken, zum Mythos erklären.

So gibt es auch in der Ernährung einen neuen alten Ansatz, unseren Templos gesund zu erhalten und zu ehren, indem wir ihm nur das Beste geben. Der Garten der Natur ist voll davon, wenn wir unsere Sinne wieder dafür öffnen.

Doch wie bei allen Dingen gilt es, die eigene Erfahrung zu machen und einfach im eigenen Tempo selbst zu probieren. Hilfreiche Literatur dazu: "Heile Dich selbst" und "Schön und Gesund" von Markus Rothkranz sowie "Urkost- besser essen, besser leben" von Brigitte Rondholz.

Maiana



Eine köstliche Mahlzeit:  
Durian (eine der ältesten Früchte der Welt), Zimtapfel und Wildkräuter  
(Vogelmiere, Löwenzahn, Schafgarbe)