



Von Bronnie Ware motiviert werden

Berühmt wurde sie mit ihrem Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“. In ihrem neuen Werk „5 Dinge, die wir von unserer Krankheit lernen können“ setzt Bronnie Ware ihr Engagement für ein Leben ohne Reue fort. Es ist eine motivierende Reise zur inneren Größe, die beschreibt, wie eine lähmende Krankheit ausbricht, als sie zum ersten Mal Mutter wird. Ihr Motto: „Lebe wahrhaftig nach dem Lied Deines eigenen Herzens!“

25. Mai: Abendseminar „5 Dinge, die wir von unserer Krankheit lernen können“ mit Bronnie Ware, Logenhaus Hamburg, ab 55 Euro, Info und Anmeldung unter www.wrage.de

Am
25. Mai!

Mehr Zeit im Wald verbringen!

Man sollte es viel öfter machen. Einfach mal wieder in den Wald gehen. Eine Stunde laufen. Dann sitzen und lauschen. Was hörst Du? Den Wind, der durch die Zweige streicht? Einen klopfenden Specht? Ein Flugzeug fern am Himmel? Und dann der Duft. Erdig, weich, würzig. Wie viele Grüntöne haben eigentlich Bäume? Die kleine Meditation der Sinne öffnet einen Raum in Dir, lässt Dich weit werden. Die Probleme des Alltags, Deines Lebens? Werden vom Zwitschern der Vögel weggesungen.

Japanische Forscher fanden heraus, dass ein Spaziergang im Wald nachweislich den Blutdruck senkt, weil der Kreislauf sanft in Schwung gerät. Spazieren im Wald fördere außerdem die Entstehung von drei verschiedenen Anti-Krebs-Proteinen und die Bildung ungewöhnlich hoher Mengen natürlicher Killerzellen, welche Krebszellen aufspüren und attackieren. Einen blumigen Namen haben die Wissenschaftler auch für den Waldspaziergang gefunden: „shinrin yoku“, zu deutsch: „Waldbaden“.

Der Wald auf Deinem Sofa

Neue Bücher über die Wildnis

Andrea und ihr Mann wollen weg vom Leben vor dem PC. Mit ihren vier Kindern ziehen sie in den Wald – eine abenteuerliche, wahre Geschichte!
„Wir hier draußen – eine Familie zieht in den Wald“ von Andrea Hejlskov, Mairisch, 20 Euro.



„Bäume sind unsere spirituellen Lehrer“, sagt das Engelmedium Jana Haas. In ihrem neuen Buch widmet sie sich den Kräften des Waldes.
„Das Mysterium der Bäume“ von Jana Haas, Trinity, 18 Euro.



Weniger Blabla!

Wie gut kennen wir unseren Partner eigentlich? Oder unsere Freunde? Was erzählen wir uns noch, was wirklich wichtig ist? Das Kartenspiel „Vertellis“ möchte mit kreativen Fragen rund um das Leben dazu anregen, mit dem anderen wieder so richtig gut ins Gespräch zu kommen. Das Motto: Weniger Smalltalk und mehr aufrichtige Unterhaltung! Dafür gibt es eine Edition, die sich für einen tiefgehenden und dabei lustigen Abend mit den Freunden eignet, und auch eine Ausgabe nur für Paare.
„Vertellis“-Kartenspiel „Game“ und „Partneredition“, je 17,95 Euro über www.vertellis.de

Transformation mit Sergio Magana

Er ist der wichtigste junge Vertreter der totekischen Ureinwohner in Mexiko.

Der Heiler und Lehrer Sergio Magana wurde in die 5000 Jahre alte Nagual-Tradition des totekischen Schamanismus und des Traumwissens initiiert. So wurde er mit der heiligen Aufgabe betraut, das einst geheime Wissen über die Transformation der Erde und der Menschheit zu offenbaren. Seine Vorträge sind eine Art Anleitung für jeden, der von dem traumgleichen Trancezustand einer gewöhnli-



chen Realität aufwachen und den wahren erleuchteten Zustand erreichen möchte. Nun ist er zu Gast beim „Frankfurter Ring“!

17. Mai: Vortrag „Das Geheimnis der Tolteken“ (Saalbau Bornheim, 20 Euro), 18.–21. Mai: Workshop

„Manifestieren mit dem Obsidian-Spiegel und Die Kunst des Träumens“ (Hotel Höchster Hof, Frankfurt/Main, 540 Euro). Info und Anmeldung: www.frankfurter-ring.de

