

# KINO & CAFÉ AM UFER

**MAI 2010**

Herzlichen Dank an Tanja Fügener für das schöne Titelbild. / [www.fotostudio-fuegener.de](http://www.fotostudio-fuegener.de)

## KINO & CAFÉ AM UFER

### FILME FÜR HERZ, GEIST UND SEELE

mittwochs bis sonntags  
17.00 bzw. 18.00 Uhr + 20.30 Uhr

Eintritt: 6 € / 4 € ermäßigt

**Öffnungszeiten Café:**

MI–FR 16.00 Uhr  
SA + SO 13.00 Uhr

### GAST-VERANSTALTUNGEN

i.d.R. dienstags und sonntags  
zu unterschiedlichen Zeiten  
Eintritt: verschieden

### KONTAKT & ANFAHRT

Fon: 030. 46 50 71 39

[info@kino-am-ufer.de](mailto:info@kino-am-ufer.de)

[www.kino-am-ufer.de](http://www.kino-am-ufer.de)

Uferstraße 12, 13357 Berlin-Wedding  
[Ecke Martin-Opitz-Straße,  
hinter dem Amtsgericht Wedding]

Bus M27 Brunnenplatz  
U9 Nauener Platz + U8 Pankstraße  
S Wedding [Ring] + Humboldthain

### Wissenswertes zur Platzreservierung

Die Filme des Hauptprogramms zeigen wir viermal als Frühvorstellung (um 18.00 Uhr, bei Überlänge um 17.30 Uhr) und viermal als Spätvorstellung (um 20.30 Uhr). Wir haben die Erfahrung gemacht, dass das Kino am Wochenende (samstags / sonntags) zuweilen recht voll ist. Wenn Sie das stört und Ihre Zeit es zulässt, könnten Sie Ihren Kino-Besuch auf einen der weniger frequentierten Wochentage legen.

Platzreservierungen sind in der Regel nicht nötig, wenn Sie eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn im Kino sind. Möchten Sie dennoch eine Reservierung vornehmen, können Sie uns gerne eine Nachricht auf den Anrufbeantworter sprechen. Nennen Sie dabei bitte deutlich Ihren Namen, den Filmtitel, das gewünschte Datum und die Anzahl der Personen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht zurückrufen, um den Termin zu bestätigen und dass die Reservierungen nur bis 20 Minuten vor Vorstellungsbeginn berücksichtigt werden können.

Beachten sollten Sie auch, dass Nachrichten, die später als drei Tage vor dem gewünschten Termin eingehen, eventuell nicht mehr abgehört werden, da unser Büro am Wochenende nicht besetzt ist.



**DO 06.05. – SO 09.05. / 17.00 UHR [!]**

**DO 27.05. – SO 30.05. / 20.30 UHR**

**THOMAS HÜBL:  
DIE KRAFT DER MÄNNER UND DIE LIEBE DER FRAUEN**

Mitschnitt eines Vortrags und eines Workshops auf dem "Celebrate Life Festival 2009".  
Deutschland 2010. 167 min. [mit Pause] DVD bei [www.tao-cinema.de](http://www.tao-cinema.de)

Thomas Hübl, 1971 in Wien geboren, studierte Medizin und beschäftigte sich intensiv mit Körpertherapie, als er mit 26 Jahren einem inneren Ruf folgt: Er bricht das Studium ab und verbringt eine vierjährige Retreat-Zeit in Tschechien. Dort widmet er sich fast ausschließlich der Meditation und der Erforschung von inneren Bewusstseinsräumen. Zurück in Wien gibt Thomas Hübl zunächst Einzelsessions, bekommt aber bald darauf Einladungen, größere Workshops zu machen. Sein Bekanntheitsgrad wächst, seine Arbeit wird international bekannt. Seit 2004 bietet er weltweit offene Abende, Trainings, Workshops und Intensiv-Wochen an.

Der Mitschnitt dokumentiert einen Tag zum Thema "Maskulin / Feminin" auf dem "Celebrate-Life-Festival 2009", an dem mehr als 500 Männer und Frauen teilnahmen. Es geht um Beziehung, Sexualität und das Spiel der Polaritäten, die inhärente Kräfte unserer Wirklichkeit sind. Nur wenn wir diese Polaritäten in uns selber kennen und anerkennen, können wir wirklich in Kontakt mit dem anderen Geschlecht kommen und uns in einem gemeinsamen "heiligen" Raum begegnen, sagt Thomas Hübl. Durch seinen Vortrag und vor allem durch eigenes Erfahren im Workshop werden die grundsätzlich unterschiedlichen Kräfte des Weiblichen und Männlichen deutlich.



**DO 06.05. – SO 09.05. / 20.30 UHR**  
**DO 27.05. – SO 30.05. / 18.00 UHR**

**BYRON KATIE:**  
**VERLUST EINES GELIEBTEN MENSCHEN**

Montage aus zwei Seminar-Aufzeichnungen zu THE WORK.  
Deutschland 2010. 80 min. DVD bei [www.tao-cinema.de](http://www.tao-cinema.de)

Byron Katie (geboren 1942 in Texas), spirituelle Lehrerin und Bestseller-Autorin, litt seit Mitte der 70er Jahre an schweren Depressionen und war in therapeutischer Behandlung. Ab 1986 entwickelte sie THE WORK, eine Methode, die eigenen Stress verursachenden Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen. Viele unserer leidvollen Erfahrungen basieren auf unseren Urteilen über andere. Weil der Lebenspartner, der Chef, die Eltern oder Kinder nicht so sind wie wir sie gerne hätten oder weil sie nicht tun, was wir von ihnen erwarten, haben wir Probleme. Und oft genug drehen wir uns damit im Kreis. THE WORK nutzt die Urteile, die wir über andere abgeben, für die eigene Selbsterkenntnis. Zunächst werden ein oder mehrere Gedanken aufgeschrieben, die Stress verursachen. Dann wird dieser Gedanke mit vier Fragen untersucht: Ist das wahr? Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Was passiert, wie reagierst Du, wenn Du diesen Gedanken glaubst? Wer wärst Du ohne diesen Gedanken? Danach folgt die Umkehrung der Formulierungen. Der Stress verursachende Gedanke wird in sein Gegenteil verkehrt. Durch diesen Untersuchungsprozess entdecken wir, was uns über uns selbst bis jetzt verborgen geblieben ist. Der Perspektivwechsel ist befreiend und heilsam.

Am Beispiel von drei Menschen, die um einen Angehörigen trauern, zeigt Byron Katie in dieser Dokumentation, wie THE WORK funktioniert und welche einfache Wahrheit in schmerzlichen Verlusten verborgen liegen kann.

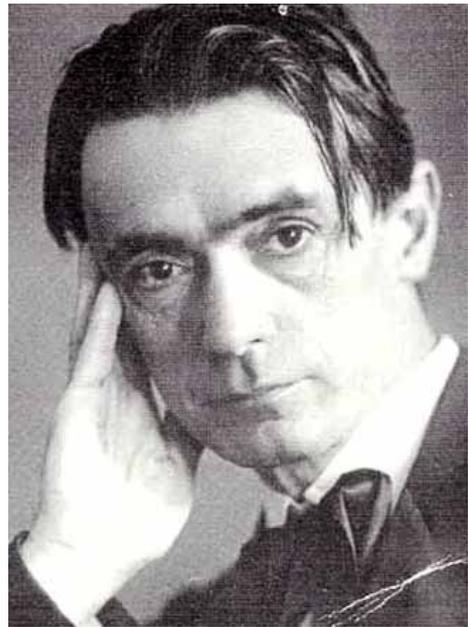


**DO 13.05. – SO 16.05. / 18.00 UHR**  
**DO 20.05. – SO 23.05. / 20.30 UHR**

## **ABENTEUER ANTHROPOSOPHIE** **RUDOLF STEINER UND SEINE WIRKUNG**

Dokumentarfilm von Rüdiger Sünner. Deutschland 2008.  
110 min. DVD bei [www.absolutmedien.de](http://www.absolutmedien.de)

Viele kennen die "Waldorfschulen", aber nur wenige wissen etwas über das Leben und Werk Rudolf Steiners (1861–1925), der sie 1919 gegründet hat. Wie sah das Denken dieses Mannes aus, der in den letzten hundert Jahren maßgebliche Impulse setzte für Pädagogik, Landwirtschaft, Medizin, Wirtschaft, Naturwissenschaft, Architektur und Kunst? Was ist Anthroposophie und wie wirkt sie heute in die Welt?



Der Filmemacher Rüdiger Sünner besucht wichtige Stationen aus Steiners Biografie, Waldorfschulen in Deutschland und Afrika sowie die anthroposophisch orientierte Sekem-Farm in Ägypten. Anhänger und Kritiker von Rudolf Steiner kommen zu Wort. Ein ausführliches Porträt des vielseitigen und vielleicht umstrittensten spirituellen Denkers des 20. Jahrhunderts.

"Sünner geht biographisch vor, verfolgt mit seiner Kamera den Lebensweg und die spirituelle Entwicklung dieses Mannes von den einsamen kleinen Bahnhöfen Niederösterreichs, auf denen sein Vater Dienst tat, über seine Studienzeit in Wien und Berlin bis zum Bau des Goetheanums, einem faszinierend organoiden Bau fast ohne rechte Winkel in Dornach / Schweiz, in dem Steiners Lehren praktiziert, erforscht und weiterentwickelt werden.

Dreh- und Angelpunkt ist für Sünner die Naturphilosophie Steiners, die in den lieblichen Landschaften Niederösterreichs ihren Ausgang nahm. Dort schon, als Kind, führt er 'heimliche Dialoge mit den Pflanzen und Elementen', stets auf der Suche nach den 'schaffenden Wesenheiten hinter den Dingen'. Im Studium leidet er am wissenschaftlichen Materialismus seiner Zeit, der alles Natürliche auf rein stoffliche Prozesse reduzieren will. Stattdessen suchte er nach einem – heute würde man sagen: ganzheitlichen – Begriff von Wirklichkeit, der auch das seelische Erleben mit umfasst. Später, als Mitarbeiter an einer Goethe-Gesamtausgabe in Weimar, macht sich Steiner Goethes Auffassung zu eigenen, die das Naturgeschehen als eine von Ideen geleitete Metamorphose versteht. 'Wir müssen über die Sinnenwelt hinausgehen', schreibt Steiner und bemüht sich, die 'über den sinnlichen Dingen schwebende höhere Einheit' zu fassen.

Den größten, bis heute fortwirkenden Erfolg hatte Steiner mit seiner Waldorf-Pädagogik, deren Grundzüge er in der jahrelangen Betreuung des behinderten Sohnes eines jüdischen Tuch-Importeurs entwickelt. Kinder bringen, so Steiner, ihre Individualität als etwas Göttliches aus früheren Erdenleben mit. Dieser 'Wesenskern' soll sich ungehindert entfalten können. Deshalb wird an den Waldorfschulen 'mit Kopf, Herz und Hand' gelernt, spielen die so genannten weichen Fächer wie Musik und Tanz (Eurythmie), Kunst und Handarbeit eine so große Rolle." [Kraft Wetzel / SEIN]

**DO 13.05. – SO 16.05. / 20.30 UHR**  
**DO 20.05. – SO 23.05. / 17.00 UHR [!]**

## **GEH UND LEBE!**

Spielfilm von Radu Mihaileanu. Frankreich / Israel 2004.  
144 min. DVD bei [www.kjf.de](http://www.kjf.de)

Eine Mutter trennt sich von ihrem neunjährigen Sohn, damit er überleben kann. Sie – eine äthiopische Christin – gibt ihn als Juden aus und schickt ihn nach Israel. Eine Rettungsaktion für jüdische Äthiopier soll ihn vor dem sicheren Hungertod bewahren. In Tel Aviv muss er seine Wurzeln verleugnen und eine neue Identität annehmen.

Ab jetzt wird er Salomon heißen, Schlomo genannt. In der fremden Umgebung ist er zunächst sehr allein. Eine jüdische Familie adoptiert ihn und bemüht sich um sein Vertrauen. Schließlich lässt er sich auf diese Menschen ein, sein Geheimnis behält er jedoch für sich. Er wächst auf mit der Angst, das Land verlassen zu müssen, wenn jemand erfährt, dass er kein Jude ist.

Schlomo lernt leben und lieben. Doch die Last seines Geheimnisses begleitet ihn. Immer wieder schreibt er seiner Mutter. Der Tag rückt näher, an dem er sein Schweigen brechen muss, denn auch seine Frau ahnt nicht, wer er wirklich ist.

Mit der "Operation Moses" wurden Mitte der 80er Jahre tausende von äthiopischen Juden vom israelischen Geheimdienst mit Hilfe der USA aus dem Sudan geholt und vor Verfolgung und Hungersnot gerettet. Der Regisseur Radu Mihaileanu, bekannt geworden durch seine Komödie ZUG DES LEBENS, nimmt die spektakuläre Aktion als Ausgangspunkt seiner Geschichte vom Schicksal eines Menschen, der eine jüdische Identität annehmen muss, um überleben zu können. [Presstext: Delphi]



## IMMER MITTWOCHS

05.05. + 19.05. / 18.00 UHR

12.05. + 26.05. / 20.30 UHR

### COLIN TIPPING: DIE HEILENDE KRAFT DER RADIKALEN VERGEBUNG

Mitschnitt eines Vortrags in Frankfurt. Deutschland 2005. 52 min. Englisch mit deutscher Konsektivübersetzung. Nach dem Film ca. 20 Minuten Anwendung der Methode.  
DVD bei [www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Colin Tipping, 1941 in Großbritannien geboren, ist Psychotherapeut, Autor, Lehrer und Seminarleiter. Bevor er 1984 in die USA ging, war er bis Anfang der achtziger Jahre Lehrbeauftragter an der London University. In Atlanta, Georgia, gründete er ein ganzheitliches Heilzentrum für Krebskranke und "Together-We-Heal", ein Institut, das sich innovativem, psycho-emotionalem Heilwesen widmet. Sein Aufsehen erregendes Buch "Ich vergebe. Der radikale Abschied vom Opferdasein" aus dem Jahr 1997 wurde zu einem internationalen Bestseller.

Der praktische und direkte Ansatz der Radikalen Vergebung kann Menschen dabei helfen, ihre Beziehungsprobleme, ihre innere Zerrissenheit und vermeintlich unüberwindliche Hindernisse im Leben in einem völlig neuen Licht zu sehen: als Chance zu innerem Wachstum, Heilung und Öffnung für die wunderbaren Fügungen in unserem Leben. In einfach nachzuvollziehenden, praktischen Schritten zur Radikalen Vergebung zeigt Colin Tipping, wie wir im Alltag, in unseren Beziehungen und am Arbeitsplatz aus dem, was uns am meisten aufregt und die größten Probleme bereitet, die wichtigsten Lektionen lernen können. Radikale Vergebung ist weit mehr als herkömmliche Vergebung. Statt nur zu verzeihen und zu vergessen, zeigt sie uns, wie wir in unseren Widersachern unsere Lehrer und in unserer Wut die Energie zu unserer inneren Transformation und zum Ausstieg aus unserer Opferrolle finden können. Denn wirkliche Heilung beginnt erst mit der Bereitschaft, die Vollkommenheit in allem zu erkennen.

*"Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen."* [Colin Tipping]



**05.05. + 19.05. / 20.30 UHR**  
**12.05. + 26.05. / 17.00 UHR [!]**

## **GREGG BRADEN: IM EINKLANG MIT DER GÖTTLICHEN MATRIX**

Mitschnitt eines Vortrags in Mailand vom 30. Mai 2007.  
Italien / Deutschland 2007. 182 min. [mit Pause]  
DVD bei [www.koha-verlag.de](http://www.koha-verlag.de)

Der amerikanischer Bestseller-Autor Gregg Braden (geboren 1954) studierte über zwanzig Jahre lang alte, überlieferte Schriften, um ihre Essenz und universale Gültigkeit zu entschlüsseln. Seine wissenschaftliche Ausbildung und Tätigkeit als Computerexperte und Geologe gibt seiner unermüdlichen Suche nach der Ordnung und dem göttlichen Programm des Lebens, einer alle Seinsebenen durchdringenden Matrix, begreifbaren Boden. Schon der Quantenphysiker Max Planck sah hinter den Phänomenen des physischen Universums eine geistige, intelligente und bewusste Kraft, die er als "Urgrund aller Materie" bezeichnete. Dieses universelle Energiefeld beschreibt Gregg Braden in seinem Vortrag, in dem er Wissenschaft und Spiritualität verknüpft, als "göttliche Matrix" oder göttlichen Urgrund.

Laut Braden sind wir Menschen keine passiven Zuschauer, sondern leben vielmehr in einem Mitschöpfer-Universum, sind Teil dieses "Gewebes" und kraft unserer Überzeugungen und Emotionen aktiv beteiligt an der Erschaffung und Gestaltung der göttlichen Matrix: "Alles ist mit allem verbunden, und somit wirkt sich jede Veränderung auf das große Ganze aus. Wie ein Hologramm spiegelt jeder einzelne Aspekt die Gesamtheit wider." Braden ist davon überzeugt, dass unsere Beziehungen der Spiegel unserer wahren Überzeugungen sind.



# GAST-VERANSTALTUNGEN

**DIENSTAG, 4. MAI 2010 / 18.00 UHR**

## **DAS "GLOBAL STONE-PROJEKT" – MAHNSTEINE FÜR INTERKONTINENTALE VERBUNDENHEIT**

Vortrag von **WOLFGANG KRAKER VON SCHWARZENFELD**

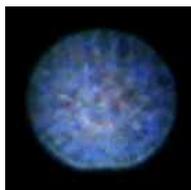


Ein bisher nur wenig beachtetes Denk-Mal wächst unter den Händen eines engagierten Welten-Seglers und Künstlers ganz unauffällig im Tiergarten Berlins: das "Global Stone-Projekt". Fünf Solitäre aus den fünf (Haupt-)Kontinenten unserer Erde sollen die Leittugenden repräsentieren: Frieden, Weisheit, Liebe, Vergebung, Erwachen und Hoffnung. 2011 soll es zur offiziellen Einweihung fertig sein. Wolfgang Kraker von Schwarzenfeld gibt uns einen faszinierenden Einblick in seine leise Arbeit – für interkontinentales Zusammensein.

Eine Veranstaltung des  
**INTERRELIGIÖSEN ZENTRUMS BERLIN**  
Eintritt frei – Spende erbeten.  
Infos unter 0171 / 61 29 442



**DIENSTAG, 4. APRIL 2010 / 20.00 UHR**



**MAITREYA – Der Weltlehrer für das  
Wassermannzeitalter und die Meister der Weisheit**

Im Dezember 2008 kündigte die Zeitschrift "Share International" in einer Pressemitteilung an, dass bald ein "großer heller Stern" am Himmel erscheinen und in der ganzen Welt zu sehen sein werde. Seitdem gibt es weltweit Hunderte Sichtungen und Beschreibungen dieses "sternähnlichen Lichts" von ungewöhnlicher Leuchtkraft, Form- und Farbenvielfalt. Es ist kein gewöhnlicher Stern – doch was ist es dann? Was hat dieser "Stern" mit dem Stern von Bethlehem gemeinsam? Und was hat das kurz bevorstehende erste Fernsehinterview Maitreyas in den USA, mit der Zukunft der Menschheit und des Planeten Erde zu tun? Film & Vortrag geben Antworten auf diese Fragen.

Eine Veranstaltung von **SHARE INTERNATIONAL – GRUPPE BERLIN**  
Eintritt frei. Infos unter [www.neuer-stern.de](http://www.neuer-stern.de)

**SONNTAG, 9. MAI 2010 / 14.30 – 16.30 UHR**

**"SINGIN' IN MY SOUL" – AFROAMERIKANISCHE SPIRITUALS  
OFFENER SINGKREIS MIT ROSY ROSENFELD**

Singen hat eine intensive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Für die einen entspannend und erholsam, kann es für andere eine tiefe spirituelle Erfahrung sein. Deshalb findet bei uns im Kino an jedem 2. Sonntag im Monat ein Singkreis statt: offen für alle, die gern gemeinsam mit anderen afroamerikanische Spirituals singen möchten. – Rosy Rosenfeld schafft einen Raum, in dem frei aus der Seele gesungen wird und in dem entspannt und spontan Harmonie und Kreativität entstehen können. Meist *a capella* gesungen und durch Summen, Klatschen und rhythmische Bewegung begleitet, sind die Lieder einfach durch Hören und Nachsingen zu erlernen, wobei einzelne Passagen über längere Zeit wiederholt werden.

Tief aus der Seele gesungen, vereint die christlich geprägte heilige Musik der Afroamerikaner den Geist des Leidens mit dem unbedingten Überlebenswillen und dem festen Glauben an Gott und an ein besseres Leben in der Zukunft. Von klagend bis jublierend: die Songs erzählen von Verzweiflung und Hoffnung, von tiefer Dankbarkeit und Gottesverehrung. Da die Texte meist Themen aus dem Alten Testament behandeln und vom Heiligen Geist inspiriert sind, werden sie "Spirituals" genannt.



**ROSY ROSENFELD** war während ihres langjährigen USA-Aufenthalts sechs Jahre lang Mitglied in einem interkulturellen Gospelchor, der mehrfach für den Gospel Academy Award als bester Gemeindechor Kaliforniens nominiert wurde. Seit ihrer Rückkehr aus den USA vermittelt sie in Chor-Gesangs-Workshops ihre Erfahrungen an alle, die die Kraft und Schönheit afroamerikanischer Spirituals und Gospels erleben möchten.

Anfänger sind willkommen.  
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.  
7,50 Euro / 4 Euro ermäßigt.  
Infos unter [www.rosy-rosenfeld.de](http://www.rosy-rosenfeld.de)

**DIENSTAG, 11. + 25. MAI 2010 / 18.00 UHR**



### **EIN KURS IN WUNDERN**

1965 empfing Helen Schucman, Professorin für Psychologie an der Columbia Universität, eine klare und eindeutige Aufforderung zum Diktat, die von einer inneren Stimme kam, die sich ihr gegenüber als Jesus Christus von Nazareth zu erkennen gab. Ihre Niederschrift des Kurses begann mit den Worten: "Dies ist ein Kurs in Wundern, bitte schreibe mit."



Filmvorführung [mit dem MASTER TEACHER von "Ein Kurs in Wundern"], anschließend Gespräch.  
Eine Veranstaltung der **ENDEAVOR ACADEMY e.V.**  
Eintritt frei – Spende erbeten.  
Infos unter [www.endeavoracademy.de](http://www.endeavoracademy.de)

**DIENSTAG, 11. MAI 2010 / 20.00 UHR**

### **ECKANKAR LÄDT EIN ZUM GESPRÄCH: ABENTEUER LEBEN – UNSER SPIRITUELLES ERFAHRUNGSFELD**



Eckankar unterstützt und fördert das spirituelle Wachstum jedes interessierten Menschen. Aus diesem Grund haben wir Gesprächsrunden ins Leben gerufen. Unsere Veranstaltungen bieten Ihnen die Möglichkeit, sich mit spirituell orientierten Menschen auszutauschen. Die Lehre von Eckankar steht allen Personen offen, die sich grundlegende Fragen des Lebens stellen wie: Wer bin ich? Warum bin ich hier? Was ist der Sinn meines Lebens?

Was erwartet Sie bei ABENTEUER LEBEN?

Gibt es Unterschiede zwischen meinem Alltag und meinem spirituellen Leben? Wie bringe ich Innen und Außen in Einklang? Was sind Karma-Gesetze, wie wirken sie? Welche neuen Antworten kann ich auf die Herausforderungen meines Lebens erhalten?

Wir laden Sie ein, aktuelle Erlebnisse und Fragen mit uns zu besprechen – wir finden mit Ihnen spirituelle Blickpunkte dazu. Teilen Sie Ihre Einsichten mit uns und erleben Sie, in welcher Weise das Leben Ihnen antwortet. Die Veranstaltung wird ungefähr 90 Minuten dauern. Sie besteht aus drei Teilen: Gesprächsrunde, spirituelle Parabel, Informationen über Eckankar. Danach besteht die Möglichkeit, bei Getränken und Gebäck mit den Referenten persönliche Gespräche zu führen.

Wir freuen uns darauf, Sie als Gast unserer Gesprächsreihe ABENTEUER LEBEN begrüßen zu dürfen.

Eine Veranstaltung des **ECKANKAR-CENTER BERLIN**  
Eintritt frei. Infos unter [www.eckankar.de](http://www.eckankar.de)

**SONNTAG, 16. MAI 2010 / 15.00 UHR**

**MUSIK FÜR DIE INNERE REISE –  
MUSIK ZUR ENTSPANNUNG DER SEELE**

**KLAVIERKONZERT VON UND MIT TERRENCE CASHION**

Terrence Cashion, Komponist und Physiker aus Kanada, widmet sich intensiv der Verbindung von Musik, Heilung und Spiritualität. An dieser Schnittstelle hat er das "Centering" entwickelt, eine Technik, die dabei hilft, sich der inneren Welt bewusst zu werden. Seine Kompositionen spielt er sowohl auf Konzerten in Europa und Nordamerika als auch im Rahmen verschiedener Workshops.



Eine Veranstaltung von und mit **TERRENCE CASHION**  
12 Euro, 8 Euro ermäßigt  
Infos unter [www.terrencecashion.com](http://www.terrencecashion.com)

**DIENSTAG, 18. MAI 2010 / 18.00 UHR**

**KUNDALINI-YOGA-MEDITATIONEN**

Mit **DELIA RASKE**

Kundalini-Yoga wurde 1968 durch Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht. Es ist ein Yogasystem, das neben Körper- und Meditationsübungen auch Heiltechniken wie Sat Nam Rasayan und yogische Massage, Gatka – eine Kampfkunst, die vor allem durch die Sikhs in Indien entwickelt wurde, Ernährungs- und Lebensführungslehren des Ayurveda sowie yogische Lebensweise umfasst.

Im Kundalini-Yoga werden Geist, Seele und Körper nicht getrennt voneinander gesehen und es gibt die Einsicht, dass die Energie dorthin fließt, wo der Gedanke ist. Die Meditation und das Mantra als Ausrichtung des Geistes sind also sehr wichtig, so praktiziert man im Kundalini-Yoga vielfältige Arten der Meditation.

Es gibt Atem-, Bewegungs-, Gesangs-, Mudra-, Mantra- und stille Meditationen. Oft



sind die Meditationen mit einem Thema verknüpft, so kann man z.B. meditieren, um die Aura, das persönliche magnetische Kraftfeld, zu stärken oder um Depressionen aufzulösen. Der heutige Abend führt in die verschiedenen Meditationstechniken ein.

Delia Raske ist Health-Instructor für Kundalini-Yoga, Yoga für Blinde und Sehbehinderte, Meridian-Energietechniken (MET und EFT), Entspannungstechniken.

Eine Veranstaltung von und mit **DELIA RASKE**  
6 Euro, 4 Euro ermäßigt.  
Infos unter 030 / 21 55 823

**DIENSTAG, 18. MAI 2010 / 20.00 UHR**

**EINFÜHRUNG IN DIE STILLE MEDITATION**  
**mit vorbereitenden Übungen zur Körperwahrnehmung**



Mit **ELIMAR KOSSENJANS**  
Lehrerin und Heilerin in eigener Praxis

Wir fallen immer wieder aus unserer Mitte heraus, versinken in Ablenkungen oder Aktionismus und ständig kursieren Gedanken in unserem Kopf. Wie können wir das stoppen?!

Die Übung der gegenstandsfreien Meditation wurde und wird in allen Kulturen praktiziert und dient der Entwicklung von Klarheit, tiefem Frieden, vertrauensvoller Gelassenheit und mitfühlendem Engagement. Sie ist konfessionsübergreifend und in unserem Kulturkreis besonders durch den Kontemplations- und Zen-Meister Willigis Jäger wieder belebt worden. Die Meditationsabende wurzeln in dieser Tradition.

Die Einführung in die spirituelle Übung der "Nicht-Übung" erfolgt durch

- ❖ Körper- und Atemwahrnehmung
- ❖ Bewusstseinsammlung (Atem, Laut oder Wort)
- ❖ Bewusstseinsentleerung (reine Aufmerksamkeit)
- ❖ Vorträge / Gespräche / Tönen

Eine Veranstaltung von und mit **ELIMAR KOSSENJANS**  
8 Euro, 6 Euro ermäßigt.  
Infos unter [www.heil-raum.de](http://www.heil-raum.de)

**DIENSTAG, 25. MAI 2010 / 20.00 UHR**

**DER HEILIGE QUICHE MAYA-KALENDER UND DIE**  
**ENTWICKLUNG DES MENSCHLICHEN BEWUSSTSEINS**



**Filmvorführung**

"Die Maya. Das neue Morgenrot."  
Don Alejandro, Vorsitzender des Ältestenrats  
der Maya in Guatemala, im Interview mit  
C. Calleman. DF 2009. 76 min.

**Anschließend: Gespräch** und kurze  
Einführung in den Maya-Kalender mit  
Gritt Sarina Kirsch – Maya Daykeeperin

Don Alejandro, Hohepriester der Quiche Maya in der 13. Generation, trägt die Verantwortung als Erster Hüter der Lehren, Visionen und Prophezeiungen des Volkes der Maya, das heute äußerst lebendig ist.

Seine Botschaft der Hoffnung und die Übergabe von Verantwortung für die Entwicklung der Menschheit stehen im Einklang mit Menschen aller Glaubensrichtungen. Laut Don Alejandro ist *jetzt* die Zeit, um sich global zu vereinen – in Vorbereitung auf die fünfte Sonne. Er erklärt, dass der Heilige Quiche Maya-Kalender eine spezielle Bedeutung für jeden Tag unseres Lebens hat, wodurch wir in einer Zeit großer Signifikanz leben. So stehen wir heute an der Schwelle, das Einheits-Bewusstsein erschaffen zu können, insbesondere mit dem kosmischen Anschub durch die "Bewusste Konvergenz" am 17./18. Juli 2010.



Nach der Filmvorführung besteht die Möglichkeit, Fragen rund um den Maya-Kalender zu stellen. Gritt Sarina Kirsch, Maya Daykeeperin, steht in tiefer Verbindung zu dem Wissen der Ahnen und wird einen Einblick in den Bewusstseinsprozess des Maya-Kalenders geben.

Eine Veranstaltung von und mit  
**GRITT SARINA KIRSCH**  
13 Euro / 10 Euro ermäßigt  
Infos unter [www.indalosia.de](http://www.indalosia.de)