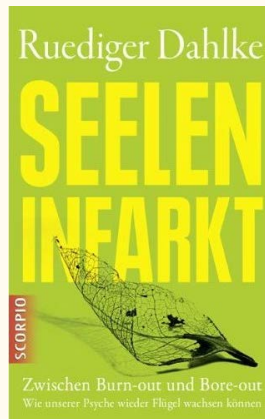


DAHLKE-INFO

Aktuelle Meldungen
von Dr. Ruediger Dahlke
Arzt • Psychotherapeut • Autor



Das neue Buch von Ruediger Dahlke:

Seeleninfarkt – zwischen Burn- und Bore-out – wie wir unserer Psyche wieder Flügel verleihen

Allein in Deutschland gibt es 9 Millionen Burnout-Opfer. Über 50 % der niedergelassenen Ärzte gehören angeblich auch zu den Betroffenen. Irgend etwas muss da falsch laufen. Der technische Fortschritt hat uns zunehmend von schwerer Arbeit entlastet, die Annehmlichkeiten unseres Lebens haben zugenommen, und trotzdem zeichnet sich in modernen Seelen ein Elend ab, das immer mehr Menschen ins Unglück reißt. Warum nur tun wir uns das an?

Eine große Studie kommt zu dem Ergebnis, ein Drittel der Menschen in Deutschland gingen täglich ausgelagert und emotional erschöpft nach Hause. Erholung fände hauptsächlich am Wochenende statt, die abendliche nach dem Arbeitstag reiche nicht mehr. Einer von fünf Befragten habe nur noch selten oder nie Zeit für Familie oder Freunde. *Spiegel Online* erkennt Burn-out als Massenleiden, das vor allem ehrgeizige Leistungsträger treffe, deren Ausfall die Wirtschaft Milliarden koste. Die *Schlagzeile*: "Massenleiden Burn-out. Wie Firmen ihre Spitzenkräfte verbrennen" widerspricht der Analyse des Magazins, denn dort heißt es: "Sie streben nach Perfektion – und scheitern an der Realität." Ähnlich sieht die Die Zeit die Verantwortung bei den Einzelnen: "Burn-out ist zu einer Volkskrankheit geworden, die schon Studenten trifft: Weil sie keine Pausen machen." Demnach wären Perfektionismus der Individuen und ungeschickte Zeitplanung die Ursachen. Miriam Meckel schreibt in "Brief an mein Leben" zurückblickend auf ihren Weg ins Burnout: "Ich habe die Anzeichen, die dem Zusammenbruch vorausgingen, nicht erkannt. Ich habe mich in vielen Situationen, in denen ich mich erkennbar nicht mehr stark fühlte, dennoch überschätzt und das Letztmögliche aus mir herausgepresst. Und ich habe einfach nicht glauben können, dass ich nicht immer so weitermachen kann. Ich habe es vor allem nicht glauben wollen, nicht einmal inmitten des Zustands der Erkrankung und vollständigen Erschöpfung."

Letztlich gilt das wohl für die ganze Gesellschaft. Wir erkennen die Zeichen der Zeit nicht und schon gar nicht rechtzeitig. Ob das allein ein Problem der Einzelnen ist, darf angesichts obiger Zahlen getrost bezweifelt werden. Konzerne und Firmen werden immer gnadenloser auf Effizienz getrimmt. Positiv ausgedrückt werden Leerlaufzeiten ausgemerzt und der Sand aus dem Getriebe entfernt. Tatsächlich werden alle inoffiziellen Pausen gestrichen und der Druck systematisch erhöht. Das Ergebnis solcher Firmenüberarbeitungen sind regelmäßig Entlassungen von Mitarbeitern und höhere Aktien-Dividenden und eben auch Burnout-Raten.

Wo die Zeit zum Innehalten auf der Strecke bleibt, geschieht das langfristig auch Menschen, sie bleiben auf der Strecke. Ohne Innehalten verschwindet der innere Halt und letztlich der Inhalt. Betroffene werden haltlos und ungehalten, fühlen sich überfordert, ausgenutzt und missachtet. Mit dem Inhalt geht häufig auch der Glaube an die Sinnhaftigkeit der Arbeit verloren. Sinnlosigkeitsgefühle aber führen rasch in Hoffnungslosigkeit. Verschwinden Hoffnung und Lebenssinn, zeichnen sich Depression und Burnout ab, zwei Krankheitsbilder, die von der Schulmedizin nicht unterschieden werden. Aus der Perspektive von "Krankheit als Symbol" steht bei Depressionen das Thema "Tod" im Vordergrund, bei Burnout mehr der "Lebenssinn". Allerdings münden beide in den "Seeleninfarkt", wie auch der heute noch zu wenig beachtete Bore-out-Zustand. Menschen können sich nicht nur zu Tode schuften, sondern auch langweilen. Überforderung führt zu Burn- und Unterforderung zu Bore-out, beides ist der Seele nicht zumutbar.

Der enorme Zeit-Druck erhöht den Stress und fördert den Verlust von Sinn. Durch die strengen Rationalisierungen und die sogenannte Flexibilisierung des Arbeitsmarktes verkam die alte sichere Lebensarbeitsstelle zum Auslaufmodell. Heute muss in der Wirtschaft überall Zeit gespart werden. Die eingesparte Zeit wird praktisch immer mit neuer Arbeit gefüllt. Langfristig wird sie mehr als zurückgezahlt über lange Burn-out-Phasen. Unter dem Strich zahlen wir dabei längst erheblich drauf, jedenfalls die Betroffenen und die Gesellschaft. Die Gewinner sind - wie in den letzten Jahrzehnten durchgehend - Aktionäre, längst Shareholder genannt.

Mittlerer Weile sind Zeit- und Leiharbeit angesagt und die Arbeitsverhältnisse werden immer kürzer. Das nimmt vielen Betroffenen Sicherheit, Geborgenheit und Zuversicht, erschwert ihr soziales Leben und Freundschaften. Herumgeschubst, projizieren nicht wenige Enttäuschung und Wut auf "die da oben". Diese aber verweisen – ebenfalls mit Recht - auf den kollektiven Druck des Marktes oder der Globalisierung.

Projektionen aber bringen bekanntlich keine Lösungen. Erhellender wäre es, den Blickwinkel zu weiten. Als nächstes großes Gesellschaftsthema neben der Arbeit bietet sich die Partnerschaft an. Tatsächlich erleben wir hier eine ähnliche Entwicklung – nur ohne so bequeme Projektionsflächen. Wer ist schon Schuld, wenn die gute alte Ehe – "bis dass der Tod euch scheidet" – in Lebensabschnittspartnerschaften übergeht. Von der Großfamilie ging es über

AGENDA 1

Vorträge, Tagesseminare und Kongresse
in A, CH und D

Um nähere Hinweise zu den
Veranstaltungen zu erhalten,
klicken Sie auf die unterstrichene
Bezeichnung.

- 27.09.2012 D-Berlin (DV)
- 28.09.2012 A-Gänsemdorf (DV)
- 02.10.2012 A-Hollersbach (DV)
- 03.10.2012 A-Lienz (DV)
- 04.10.2012 A-Bramberg (TS)
- 05.10.2012 D-Fürth (DV)
- 08.10.2012 D-Bremen (DV)
- 09.10.2012 D-Viechtach (DV)
- 10.10.2012 D-Kelheim (DV)
- 11.10.2012 D-Berlin (DV)
- 14.10.2012 D-Leipzig (DV)
- 16.10.2012 D-Laufen (DV)
- 07.11.2012 D-Darmstadt (DV)
- 08.11.2012 D-Bielefeld (DV)
- 13.11.2012 D-Bensheim (DV)
- 14.11.2012 BE-St.Vith (DV)
- 15.11.2012 D-Düsseldorf (DV)
- 16.11.2012 D-Köln (DV)
- 17.11.2012 D-Köln (TS)
- 19.11.2012 CH-Tahlwil (AS)
- 20.11.2012 CH-Bern (DV)
- 21.11.2012 CH-Dagmersellen/LU (TS)
- 21.11.2012 CH-Dagmersellen/LU (AS)
- 22.11.2012 CH-Zürich (DV)
- 22.11.2012 CH-Zürich (TS)

Kongresse:

- Medizin und Bewusstsein
vom 29.09. bis 30.09.2012 in A-Linz
- Geistiges Heilen
vom 05.-07.10.2012 in D-Rotenburg
- Vegan - Ein Neues Bewusstsein?
vom 13.-14.10.2012 in D-Hamburg

AGENDA 2

Wochenseminare mit Ruediger Dahlke

Um nähere Hinweise zu den
Veranstaltungen zu erhalten, klicken
Sie auf die unterstrichene
Seminarbezeichnung.

Entdecke die Macht der Sprache
14.10. - 19.10.2012 in A-Gamlitz

Unser Körper - Tempel der Seele
Herbstfastenwoche
19.10. - 26.10.2012 in A-Gamlitz

Fasten-Schweigen-Meditieren
ZEN-Fasten
26.10. - 04.11.2012 in A-Gamlitz

Der Körper als Spiegel der Seele -
ganzheitliche Diagnostik
09.11.-11.11.2012 in D-Steinhude

Lebensprinzipien II. Urprinzipien-Praxis:
Wasser und Feuer
24.11. - 01.12.2012 in I-Montegrotto

Klein- und Einkind-Familien zu den Dinks (double income – no kids: doppeltes Einkommen, keine Kinder), um im Singleismus moderner Großstädte zu enden, wo One-night-stands Beziehungen ersetzen sollen. In den größten deutschen Städten gibt es schon mehr Singles als Paare.

Die Nachteile ähneln denen der modernen Arbeitswelt: fehlende Sicherheit und Solidarität. Wo aber Schatten ist, muss – laut Polaritätsgesetz - auch Licht sein. Erweitern wir den Blickwinkel nicht nur, sondern vertiefen ihn auch, so lässt sich aus spiritueller Perspektive aus den kürzer werdenden Zeitabschnitten in Beziehungs- und Arbeitswelt die Aufforderung lesen, mehr in den Augenblick zu kommen und in ihm zu leben: Ganz entspannt im Hier und Jetzt statt völlig verkrampt im Wenn und Aber oder wie die Vögel des Himmels, die weder säen, noch ernten und doch leben. Im Einlassen auf jeden Augenblick ergibt sich so der Königsweg aus Burn- und Bore-out und damit aus dem Seeleninfarkt. Wer sich ganz seinem One-night-stand-Partner hingibt, dem Augenblick völlig ausliefert, kann ein traumhaftes Liebesfest erleben, das nach Wiederholung verlangt. Daraus könnte eine himmlische Beziehung wachsen - ganz im Augenblick nicht endender Seligkeit. Wer jede Minute arbeitet als sei es seine letzte, wird selbst in einem miesen Job verblüffend befreiende Erlebnisse ernten.

Die modernen Tendenzen in Arbeitswelt und Partnerschaft zwingen immer deutlicher in den Augenblick. Werden diese Zeichen nicht erkannt, drohen Burn- und Bore-out oder Depression, Zustände des Seeleninfarktes, die ebenfalls – wenn auch unerlöst – in den Moment führen. Wie viel geschickter wäre es da, sich ihm freiwillig jederzeit zu ergeben? Erfahrungen im Augenblick des Hier und Jetzt eröffnen obendrein oft auch wieder Perspektiven und Lebenssinn.

Meditationen und Exerzitien, die auf den Moment zielen und neuen Lebenssinn finden helfen, kommen folglich sowohl als Burnout-Behandlung als auch -vorbeugung in Frage. Sie sind den Angeboten der aufkommenden Burnout-Industrie weit überlegen, die doch immer wieder nur für die Fortsetzung des Lebens an derselben Stelle, wo sich der Seeleninfarkt ereignete, fit machen. Immer mehr vom Selben war noch nie die Lösung. Der ungleich geschicktere Weg führt in den Augenblick und über ihn zu Sinn und Vision. Insofern bieten geführte Meditationen, Sitzungen mit dem verbundenen Atem und Schattentherapie wundervolle Chancen zu wirklichem Neuanfang.

Nicht zu unterschätzen sind auch Verbesserungen der Lebensführung wie der Verzicht auf das "Essen" von Angst und Stress. Zahlreiche Studien belegen – siehe in "[Peace-Food](#)" – mit harten Fakten, wie der Konsum von Tierprotein zu Krankheitsbildern wie Herzinfarkt und Krebs führt. Tiere die in Todespanik mit ansehen müssen, wie Artgenossen vor ihnen "dran kommen", schütten "natürlich" all ihre Angst- und Stresshormone aus. Fleischesser nehmen sie zu sich. Mit der Umstellung auf Großschlachthöfe wurden bei uns Panik-Attacken erst alltäglich. Aber es kommt noch schlimmer für die Allesesser. Die 60 Millionen in der BRD jährlich verspeisten Schweine kommen zu 99 % aus Tier-Zucht-Häusern. In ihnen durften sie weder Sonne noch Wind spüren, sondern litten 5 Monate entsetzliche Qualen. Von Haus aus ausgesprochen reinlich und mit verblüffender Sensibilität und einem unglaublichen Sensorium ausgestattet – sie riechen Trüffeln unter der Erde – werden sie in entsetzlicher Enge gezwungen, im eigenen Kot zu liegen. In dieser Not werden einige wahnsinnig und die übrigen lethargisch und apathisch. Auffallend ist: ein Drittel unserer Bevölkerung verfällt im Laufe des Lebens zeitweilig dem Wahnsinn im Sine einer Psychose und immer mehr Zeitgenossen landen in Apathie und Lethargie – alle Burn- und Bore-out-Opfer und das Heer der Depressiven. Dieser Zusammenhang ist nicht länger zu übersehen. Die Lösung ist einfach: vollwertige, pflanzliche Ernährung als Vorbeugung und Therapie des Seeleninfarktes. Eigentlich ist der Weg aus dieser Falle also mit wundervollen Geschenken gepflastert: bessere Ernährung, Meditation und Sinnsuche.

Mehr in: "[Seeleninfarkt – zwischen Burn- und Bore-out – wie unserer Psyche wieder Flügel wachsen können](#)" (Scorpio Verlag)

Außerdem ist endlich das 12er CD-Set "[Lebensprinzipien](#)" zu dem gleichnamigen Buch bei Goldmann zu dem wundervollen Preis von EUR 30.- erschienen, was auf einen Einzel-CD-Preis von 2,50 hinausläuft. Dafür danke ich dem Goldmann Verlag sehr und freue mich, damit die Buch-Trilogie zur Basis unserer Arbeit abzuschließen.

Zu "[Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben](#)" sind 3 CDs erschienen, dem Buch "[Schattenprinzip](#)" liegt eine CD bei und nun gibt es auch zu jedem "[Lebensprinzip](#)" zwei geführten Meditationen, die helfen, das Wissen in Fleisch und Blut übergehen zu lassen.

Ruediger und Margit Dahlke: [Lebensprinzipien](#), (Goldmann-Arkana-Audio)

Neuigkeiten zu Veranstaltungen und aus [TamanGa](#):

Das Seminar [Entdecke die Macht der Sprache](#) mit Joachim Schaffer-Suchomel, dem Coach, dem sich unser Team anvertraut und der uns eine Woche in seine Sprachkunst einweiht, die das Leben verändern kann, findet vom 14.10. - 19.10.2012 statt. Ich freu mich an einigen Tagen mit dabei sein zu können.

Die traditionellen Herbst-Fasten-Seminare "[Unser Körper – Tempel der Seele](#)" und "[Fasten – Schweigen – Meditieren](#)" bieten in der neuen und dafür geschaffenen Umgebung noch bessere Chancen und sind mit täglichen grünen Smoothies aus dem eigenen Garten und mit ebensolchen Gemüsesuppen sogar genussvoll. In der zunehmenden Sensibilität des Fastens kommen auch die energetischen Vorteile von TamanGa voll zur Geltung.

In der Woche nach "[Fasten – Schweigen – Meditieren](#)" gibt unser Zen-Meister Nicolaus Klein, einen [Qi-Gong-Kurs](#), wobei in idealer Weise der Fasten-Aufbau bei vollwertiger rein pflanzlicher Biokost in aller Ruhe genossen werden kann. Der Kurs ist natürlich auch mit normaler Vollwert-Kost zu buchen.

Seit vielen Jahren wird es dieses Jahr einmal wieder das [Neujahrseminar vom "Alten zum Neuen"](#) geben, für das TamanGa als Ort wie geschaffen ist. Eine wunder-volle Gelegenheit die Raunächte zwischen den Jahren mit Gleichgesinnten mit alten und neuen Ritualen zu begehen, Weihnachten nachzufeiern, Altes loszulassen und das Neue zu feiern und natürlich Vorsätze so zu fassen, dass sie auch halten und sich verwirklichen lassen.

Montegrotto:

Das [Elemente-Seminar "Feuer und Wasser"](#) gehört zu den Master-Kursen unserer Lebensschule und bietet die Chance mit diesen beiden Elementen und den aus ihnen hervorgehenden Lebensprinzipien ins Reine zu kommen. Es vertieft die Urprinzipien-Erfahrungen und lässt das Wesen von Wasser und Feuer in uns lebendig werden. Die ideale Vorbereitung stellen die APL-Wochen-Ende dar, aber es kann auch auf der Basis der Buch-Trilogie: "[Schicksalsgesetze](#)", "[Schattenprinzip](#)" und "[Lebensprinzipien](#)" besucht werden.

Das Seminar "[Best of AM](#)" ist nicht nur für Absolventen der "Archetypische Medizin"-Ausbildung eine Chance, sich mit grundlegenden Themen des Lebens auf solider Basis auseinanderzusetzen, sondern auch bei entsprechenden Übungen die lieb gewonnenen Möglichkeiten von Montegrotto zu genießen, wie das himmlische Thermalwasser und Erfahrungen mit dem verbundenen Atem. Unsere Themen werden Partnerschaft bis in Bereiche wie Liebe und Erotik sein, aber auch Arbeitswelt und Berufsglück, und es wird Raum sein für frei von den Teilnehmern zu wählende Themen, die Ihnen wichtig sind.

[Best of AM](#)

01.12. – 08.12.2012 in I-Montegrotto

[Neujahrseminar: Vom Alten zum Neuen](#)

28.12.2012 - 02.01.2013 in A-Gamlitz

AGENDA 3

Seminare in TamanGa, A-Gamlitz

[Wenn du es eilig hast, setze dich](#)

30.09. - 06.10.2012

mit Atmaveda - Dr. Thomas Gefaell

[Fastenwandern mit Früchten](#)

07.10. - 14.10.2012

mit Thomas Fleischhacker

[Schwizhüttenzeremonie: Natursauna mit spirituellem Hintergrund](#)

12.10. - 14.10.2012

mit Adelheid Boll

[Selbstbegegnungswoche](#)

15.10. - 19.10.2012

mit Oliver und Irmgard Pesendorfer

[Zen-Taiji/Qigong - Vegane Köstlichkeiten](#)

04.11. - 09.11.2012

mit Nicolaus Klein

[Ab nun vegan](#)

04.11. - 16.11.2012

mit TamanGa Team

[Tierkommunikations-Basisseminar](#)

15.11. - 18.11.2012

mit Ingrid Rose Fröhling

[Das Körper-Spiegel-System](#)

16.11. - 18.11.2012

mit Viola Schöpe

[Imaginative Familienaufstellungen](#)

23.11. - 25.11.2012

mit Margarete Gallowitsch

[Auch ein entspannter Rücken kann entzücken \(Feldenkrais\)](#)

30.11. - 02.12.2012

mit Wolfgang Krutz

[Ab nun vegan](#)

09.12. - 21.12.2012

mit TamanGa Team

AGENDA 4

APL Ausbildung

Angewandte Prinzipien

des Lebens [akademie.dahlke.at](#)

Die nächsten Starttermine der

Wochenendmodulblöcke sind:

Österreich:

[Bad Tatzmannsdorf](#) am 16./17.02.13

mit Christoph Hornik

Infoabend am Di. 20.11.12, 19:00h-21:00h

[Linz](#) am 20./21.10.12 mit Christoph

Hornik

Infoabend am Mo. 08.10.12, 19:00h-21:00h

[Salzburg Quereinstieg](#) in Modul 2 am

20./21.10.12 mit Dorothea Neumayr

Nach einem kurzen Vorgespräch mit

der Trainerin können Sie in den

Modulblock 2-4 quer einsteigen.

Unser erster Kongress:

Am 29. und 30.9.12 findet unser Kongress "[Medizin & Bewusstsein](#)" statt: Ich freue mich auf diese Gelegenheit, so viele wichtige Weggefährten zu treffen und ihr Wissen mit unseren Gästen zu teilen. Meine Vorträge in Linz waren für mich immer Highlights und sie finden in diesem Jahr beide am 29.9., dem ersten Kongress-Tag, statt mit Themen, die mich im Augenblick besonders bewegen, wie eben das Kongressthema und "Schwingungs-Medizin". Der folgende Tag bietet Gelegenheit, die spannendsten Vortrags-Erfahrungen in Workshops bei einzelnen Referenten zu vertiefen. Den Samstagabend gestalten "unsere" Musiker Claudia Fried und Bruce Werber mit ihren Trommel-Rhythmen und "meine" neueste Entdeckung, das österreichische Duo Danjesch mit ihren Seelenliedern. Anschließend könnten wir bis in den Morgen tanzen. Ich freue mich auf dieses Fest und darauf, Sie dort zu treffen. Mein Partner bei diesem Kongress, Wolfgang Maiworm, hat dazu sogar eine Bus-Anfahrt aus Deutschland organisiert.

Bitte helfen Sie uns, diesen Kongress zu einem gemeinsamen großen Erfolg werden zu lassen, um daraus eine Tradition für die neue Zeit und Medizin zu machen.

Info: www.MedizinundBewusstsein.de

Mitmachen in TamanGa:

Wer Lust hat, mit uns zu wohnen, ohne eine Anstellung bei uns zu brauchen - also ideal für orts-unabhängige Berufe oder auch Pensionisten, die noch Freude daran haben, sich weiter zu entwickeln - mag sich gern bei uns melden. Wir bieten ein ebenso gesundes wie herausforderndes Feld – mit schon fast mediterranem Klima, inmitten von Natur und Kultur und verschiedene Wohnungen, Appartements und Einzel-Klausen. Außerdem gibt es die unter www.taman-ga.at aufgeführten Möglichkeiten des Mitarbeitens für Kost und Logis.

Wir freuen uns auf Sie!

Aus dem HKI-Shop:

Der HKI-Shop hat in den letzten Jahren vielen geholfen, rasch an für sie wichtige Produkte zu kommen. Mir hat er allerdings auch den Ruf des Geschäftemachers eingetragen. Es wird uns offenbar zugestanden, meine Bücher, Meditations- und Vortrags CDs zu verkaufen, auch die DVDs der Filme, bei denen ich mitgewirkt habe. Bei Produkten aber ist es scheinbar anders. Warum eigentlich? Bei uns finden sich ausnahmslos solche, an deren Konzeption oder Entdeckung ich mindestens beteiligt war wie bei "[Take me](#)" oder solche, die Sie sonst nur aufwendig bekommen, weil kaum verbreitet, wie z.B. bestimmte Fasten-Utensilien. Warum sollten wir diese nicht anbieten, wobei es mir im Übrigen sehr recht wäre, wenn sie sich im Handel durchsetzen.

Das ist ein grundsätzliches Dilemma, das ich schon kenne und aus dem es wohl kein Entkommen gibt. Empfehle ich in einem neuen Buch wie "[Seeleninfarkt](#)" meine alten Bücher, erfüllt das den Tatbestand der Eigenwerbung und erregt - bei manchen - Verdacht. Verzichte ich darauf und erkläre längst beschriebene Phänomene neuerlich, finden meine Stammleser, ich schreibe mich selbst ab. Da ich mich meiner treuen Leserschaft, die zu meinem großen Glück zahlreich ist, noch mehr verpflichtet fühle, weise ich weiter auf bereits existierende Bücher und CDs hin, die diese oft schon haben, anstatt immer wieder bei Adam und Eva anzufangen, und setze mich so – relativ bewusst - dem Vorwurf der Eigenwerbung aus.

Ähnlich ist es mit Büchertischen. Wenn wir – Mitarbeiter und Absolventen meiner Ausbildungen wie Uwe Lindner oder Karin Wohlleben und Heinz Prechtl – diese bei Vorträgen anbieten, können sich die Vortragsbesucher, informieren und kompetent beraten lassen und versorgen. Tun wir es nicht, gibt es ebenfalls Beschwerden und Vorwürfe nach dem Motto "Jetzt sind sie sich dafür schon zu gut". Und bei uns kostet garantiert kein Buch mehr als im Laden, aber es gibt eine Reihe deutlich günstiger und einiges, was nur noch bei uns vorrätig ist.

Der Vorwurf, es ginge um Geld, trifft mich in einer Zeit, wo ich all mein Geld in "TamanGa" investiert habe. So recht verstehe ich nicht, was so kritikwürdig daran sein soll? Warum ist es verdächtig, viele Bücher zu schreiben, Vorträge zu halten und Produkte anzubieten, die ich (mit) kreiert habe und/oder für hilfreich halte. Damit verdiene ich Geld – zugegebenermaßen und zum Glück - und dieses stecke ich in meinen Traum, unsere Vision eines besseren Lebens: TamanGa.

Und zum Glück finde ich wundervolle Hilfe dabei: Roswitha Godina hat es sich mit Freude und sogar Hingabe zur Aufgabe gemacht, nachdem sie ihre 6 Kinder groß bekommen hat, zusammen mit der jüngsten Tochter Hannah und Hund Suri, den Heilkundeinstitut-Shop in fürsorglicher Weise zu betreuen und dafür danke ich ihr sehr.

Einige Hinweise und Neuigkeiten aus dem HKI-Shop:

"[Take me](#)", die natürliche L-Tryptophan-Quelle, die den Spiegel an Wohlfühlhormon Serotonin für den Tag sicherstellt und mit dem ich seit Jahren persönlich sehr gute Erfahrungen mache, ist reif für den nächsten Qualitäts-Sprung. Dem Hersteller Naturella ist es gelungen, die getrocknete Rohkost aus angekeimten Samen herzustellen, was den L-Tryptophan-Anteil und die Bioverfügbarkeit nochmals deutlich erhöht. Außerdem hat sich dieser Schritt – nach Meinung erster Tester – günstig auf Geschmack und Verträglichkeit ausgewirkt. Aber selbstverständlich gibt es auch die bewährten Sorten weiter bei www.heilkundeinstitut.at

Bezüglich "[Take me - plus](#)" als Quelle für Grundstoffe weiterer Glückshormone wie Dopamin, gibt es zunehmend gute Erfahrungen im Hinblick auf ein ganz anderes Gebiet. Durch den Erfolg von "[Peace-Food](#)" ist der Bedarf an pflanzlichen Vitamin B12 und Vitamin D (für sonnenfreie Zeiten) gestiegen. Hier kann "[Take me - plus](#)" gut helfen, enthält es doch – natürlich rein pflanzlich und vollwertig - den Tagesbedarf an Vitamin B12 und außerdem Vitamin D aus Steinpilzen. Auch wenn der Geschmack gewöhnungsbedürftig ist, weil das B12 aus Rotalgen stammt, kann es beide Knackpunkte bei pflanzlicher Ernährung in den Griff bekommen. In Apfelmus ist es auch sogar genießbar.

Ihr Ruediger Dahlke

Deutschland:

[Augsburg](#) am 03./04.11.12 mit Gebhard Gediga
Infoabend am Do. 04.10.12, ab 19:30h

[München](#) am 27./28.10.12 mit Andreas Ramisch und Rita Engelstädter
Infoabend am So. 23.09.12, ab 19:00h

[Braunschweig Quereinstieg](#) in Modul 2 am 29./30.09.12 mit Heike Poehling

Nach einem kurzen Vorgespräch mit der Trainerin können Sie in den Modulblock 2-4 quer einsteigen.

Vorschau [Wochenseminar](#):

[Spielregeln des Lebens - Spielregeln zum Erfolg](#)
14.04. - 21.04.2013 in TamanGa in A-Gamlitz
Beginn: 16:00 Uhr - Ende 13:00 Uhr
Module 1 - 4 als Blockseminar,
Seminarpreis: 690 EUR

[-> zu allen Terminen](#)

AGENDA 5

Kurzseminare im [Heil-Kunde-Zentrum](#)
D-Johanniskirchen

[Wechseljahre – Die Kunst den Rückweg zu finden](#)
28.09.2012 - 30.09.2012

[Symbolsprache - Sprache der Seele](#)
31.10.2012 - 04.11.2012

[Lebensprinzipien begegnen - Teil 1](#)
09.11.2012 - 11.11.2012

[Sprache und Schicksal](#)

TERMINÄNDERUNG

23.11.2012 - 25.11.2012