

ANACHTEA

BewusstWarenHandel

Durch ausgefallene,
innovative
und nützliche Produkte
zu fairen Konditionen
mehr Gesundheit,
Bewusstsein und Freude
ins Leben bringen.

Internet:

<http://bewusstwaren.de>

Tel.: 02943/ 975 92 10

ANACHTEA GmbH

Habichtsweg 12 - 59597 Erwitte

E-Mail: info@anachtea.com

Gratis zum Mitschneiden!

ANACHTEA

Einmal bewusst sein!

Das ist was für mich!

MAGAZIN Herbst 2009

Willkommen
zur Freiheit -
oder: alles nur (Selbst)Hypnose?

ANACHTEA - Wer ist das?

Das Unternehmen ANACHTEA bietet Beratung und Veranstaltung von Seminaren und Workshops zu den wichtigen Themen Gesundheit & Bewusstheit mit ganzheitlichem Anspruch. Wir freuen uns Sie kennen zu lernen.

ANACHTEA - Was heißt das?

Der Name „ANACHTEA“ entspringt einer alten Sprache und bedeutet „Das gesamte Heil im Sein“. Sein = Tun, was Freude macht. Freude und Lachen sind ansteckend und das ist unser Ziel - anzustecken mit guter Energie!

ANACHTEA – das ist was für mich!

In den Veranstaltungen geht es um:

- Ernährung, denn Gesundheit kann man essen.
- Wahrnehmung, denn wir sind unsere Umwelt.
- Musik, denn Rhythmus ist Lebensfreude pur.
- Entspannung, denn in der Ruhe liegt die Kraft.
- Persönlichkeitsentwicklung, denn dies ist der Schlüssel zur persönlichen Freiheit

ANACHTEA- Fortschritt durch Bewusstsein.

Ganzheitliche Unterstützung unserer Partner durch:

- Organisation von Veranstaltungen & Raumkoordination
- Aktives Marketing & Internetportal
- Partner- Netzwerk mit lebendigem Austausch

KONTAKT & ANMELDUNG

Michael Panzer

Geschäftsführung
Tel.: 02943 975 92 10
E-Mail:
Michael.Panzer@anachtea.com



Kathleen Katzer

Veranstaltungskoordination
Tel.: 02943 975 92 10
E-Mail:
anmeldung@anachtea.com

Postanschrift: ANACHTEA, Habichtsweg 12, 59597 Erwitte

VERANSTALTUNGSORTE

59494 Soest
ANACHTEA Soest
Klosterstraße 1

59494 Soest
Kolping-Bildungsstätte
Wiesenstr. 9

59597 Erwitte
Im Rabennest
Kirchgraben 8

59494 Soest
Café Grande
Grandweg 37A

59555 Lippstadt
ANACHTEA Lippstadt
Burgstraße 30

Grußwort

Sehr geehrter Leser,

wann haben Sie sich eigentlich das letzte Mal richtig frei gefühlt? Nachdenklich? Mir ging es ähnlich. Als ich mir diese Frage stellte, habe ich erst einmal innegehalten und überlegt: Ist Freiheit Glück? - Freie Auswahl? Gibt es bei aller Auswahl überhaupt noch wirkliche „Freiheit“? Oder wird Freiheit bereits als Bürde empfunden und wir genießen Vorgaben von außen?

Was bedeutet Freiheit überhaupt? In deutschen Wörterbüchern finden sich Beschreibungen, was es nicht ist: Ungebunden, nicht gefangen, unbeschränkt, unabhängig, ungehindert, ungezwungen, unbesetzt, unversperrt. Im englischen (Liberty) wird es etwas konkreter: „Der Zustand frei zu sein von Konditionen die unsere Taten beschränken(...)“. Gewiss existieren eine Vielzahl von „Freiheiten“.

Es gibt beispielsweise die äußerliche Freiheit. Eine materielle & soziale Größe, welche u. a. politische, rechtliche und soziale Umstände erfasst. Aber gilt eine größtmögliche, äußerliche Freiheit als Garantie wirklich frei zu sein? Wahrscheinlich nicht. Oft scheint die innere Haltung wichtig zu sein, um die äußere Freiheit in allen Zügen zu leben und zu gestalten. Die innere Freiheit beschreibt die Möglichkeit seine eigenen „inneren“ Anlagen und Potenziale zu nutzen. Dazu gehört auch, sich von inneren Zwängen wie z.B. Erwartungen, Gewohnheiten, Konventionen (Trieben, Moralvorstellungen, Rollenmustern) zu befreien und durch eine positive und bewusste Wahl zu ersetzen. Wichtig dabei ist Souveränität, Freude und ein liebevoller Umgang mit sich selbst.

Das ANACHTEA Programm für die nächsten drei Monate bietet ein Buffet an Vorträgen und Seminaren mit vielen Schlüsseln zur inneren Freiheit. Nehmen Sie sich die Freiheit und bedienen Sie sich! Das Buffet ist eröffnet!

Also ist Freiheit auf jeden Fall eins: „Das einzige was zählt“. Und natürlich gehören Freude und Feiern dazu. Wie heißt es in dem Lied „Freiheit“ (M.M. Westenhagen):

„Alle die von Freiheit träumen, sollen' s Feiern nicht versäumen!(...)“ In diesem Sinne lade ich Sie herzlich zu den ANACHTEA Treff' s in Soest ein. Jeden ersten Freitag ab 19:00 Uhr erwarten Sie nicht nur Informationen und Begegnung sondern auch kostenfreies Schnuppern in Vorträge, Kurse und Experimente...

Herzliche Grüße

Ihr Michael Panzer

Willkommen zur Freiheit - oder: alles nur (Selbst)Hypnose?



Freiheit gilt als einer der höchsten Werte in unserer modernen Kultur. Allerdings wird in diesen Tagen nicht selten von den zeitgenössischen Denkern vom „Zwang zur Freiheit“ und einem damit einhergehenden „Freizeitstress“ gesprochen. Ein Zwang, sich permanent für oder gegen etwas entscheiden zu müssen. Dass Zwang nichts mit Freiheit zu tun hat, ist offenkundig. Vieles von dem, was dem modernen Menschen dieser Tage als „Freiheit“ verkauft wird, hat mit eben genau dieser – Freiheit – nicht das Geringste gemein. Es steht ihr vielmehr diametral gegenüber. Dass wir meinen es handle sich bei dem, was wir wollen bzw. tun, um eben diese Freiheit, unterstreicht die alltägliche Trance, in der wir leben.

Was also macht „wirkliche“ Freiheit aus? Sind wir wirklich so frei, wie wir meinen? Entscheiden wir uns wirklich bewusst und frei?

Jean-Jacques Rousseau hat bereits im 18. Jh. den Kern der Matrix vorweggenommen, als er verkündete: *»Der Mensch ist frei geboren, und liegt doch überall in Ketten.«* Ich möchte diese Aussage hier und jetzt aufgreifen und zur Diskussion stellen, denn in meine Soester Hypnosepraxis kommen viele Menschen, die wieder frei werden wollen: Frei von Zigaretten, Chips und Süßigkeiten. Frei von Stress, Prüfungsangst, belastenden Gedanken oder Gefühlen. Frei von diversen Konflikten mit den Eltern, dem Partner oder den Arbeitskollegen (etc.).

Die Krux dabei ist, dass sich diese Menschen bereits in Hypnose befinden. Es geht also letztlich um eine De - Hypnose (der negativen Trance). Wir werden ja von Kindesbeinen an (negativ wie positiv) hypnotisiert. Je früher uns etwas suggeriert wurde (bspw.: Liebe = Zucker), desto tiefer und nachhaltiger die hypnotische Trance. In der modernen transpersona-

len Psychologie, wie auch in östlichen Weisheitslehren, wird seit jeher von der Wirklichkeitsillusion – der Mâyâ (Skr. „Täuschung“) – gesprochen. Wir wurden



auf eine bestimmte Art und Weise dazu gebracht uns und die Welt so zu sehen, wie wir sie jetzt sehen, und konstruieren uns unsere (Schein-)Wirklichkeit selbst. Werbung funktioniert nach einem ähn-

lichen Prinzip. Die größten Hypnotiseure unserer Zeit sind die Kultur, die Religion, die Wissenschaft und die Wirtschaft. Deren Konsens-Botschaften werden durch Eltern, Erzieher, Pädagogen und Medien, mit Hilfe einer „alltäglichen Trance“, tief im Unterbewusstsein verankert. Dies erzeugt eine (innere) Realität, die uns erhebt oder niederdrückt, die uns nach äußerer Bestätigung und Anerkennung gieren lässt, die uns vorgaukelt minderwertig oder perfekt zu sein, die uns suggeriert etwas leisten oder besitzen zu müssen.

Diese „falsche“ Wahrheit macht Vergleich, Hierarchie, Wettkampf, Mobbing, Krieg und Suizid (auch bspw. den schleichenden Nikotinsuizid) überhaupt erst salonfähig.

„Wahre“ Freiheit liegt jenseits alldem. Und manchmal – zu bestimmten Zeiten – kann sie sich ereignen. Sicherlich handelt es sich dabei um einen Akt der Gnade und gewiss brauchen wir viel Glück dabei. Jedoch können wir grundlegend dazu beitragen diesen Wachstumsprozess zu unterstützen – wenn wir nur bereit sind.

Die frohe Botschaft dieses kurzen Intros lautet daher: *»Wir müssen bloß den Boden bereiten; dafür, dass sich Freiheit in und um uns ereignen darf.«*

Herzlichst,

Jörg Fuhrmann – Praxis freiraum



TITEL

(De-)Hypnose für Jedermann in Gesundheit, Beruf & Beziehung" - das Seminar zum Titel

Freiheit im Gegensatz zur alltäglichen (Negativ-) Trance ist das Titelthema dieser Ausgabe. Das Seminar soll einen kleinen Einblick in das Erkennen und Transformieren persönlicher Muster aufzeigen. Ferner erhalten die Teilnehmer einen Einblick in die Arbeit mit Hypnose und Trancephänomenen. Gruppenseminar: „Die Freiheit liegt in uns“

Hinderliche Verhaltensmuster und Glaubenssätze - wer ist schon frei davon? „Eigentlich weiß ich es doch besser... aber gemacht habe ich genau das Gegenteil.“, diese oder ähnliche Sätze sind in Coaching- Sitzungen immer wieder zu hören. Für viele „Probleme“ an denen die Menschen in der heutigen Zeit Ihre (Lebens-) Energie verausgaben, gibt es einfache Strategien, des Umlernens. Vieles von dem, was man einmal gelernt hat, kann man wieder verlernen, bzw. es so bewusst werden lassen, dass man zumindest die Chance hat eben nicht mehr „blind“ damit abgefahren zu werden. Es handelt sich hierbei um ein intuitives Seminar. Wir arbeiten kollektiv oder individuell – je nach Bedarf – mit Techniken aus dem Bereich der imaginativen Trance-Methoden sowie mit interdisziplinären Übungen zur Selbsterkenntnis. Wertschätzung und Achtsamkeit bilden dabei den ethischen Hintergrund. Jeder kann sich in dem Grad und Tempo einlassen, wie es für ihn richtig und stimmig ist.

Mo 28.9.2009 19:00 - 21:30 Uhr
15€/Person, ANACHTEA Soest, Klosterstr. 1, 59494 Soest
Anmeldung: ANACHTEA Tel. 02943 9 75 92 10
E-Mail: anmeldung@anachtea.com
<<mailto:anmeldung@anachtea.com>>



ANACHTEA – Treff Info & Begegnung - kostenfrei schnuppern -

Der monatliche Treff, der Info und Begegnung mit dem ANACHTEA Team einfach & direkt möglich macht. Nutzen Sie die Chance und schnuppern Sie kostenfrei in Kurse und Vorträge aus dem vielfältigen Event Programm. Entscheiden Sie sich für Experimente in den ANACHTEA Veranstaltungsräumen und/oder für gemütliches Beisammensein mit leckeren Snacks im Café Grande.

Jeden ersten Freitag im Monat (19:00 - ca. 21:30 Uhr) haben Sie die Gelegenheit zu erfahren, was in und wer hinter ANACHTEA steckt.

Ablauf / Agenda

19:00 Begrüßung in den ANACHTEA Veranstaltungsräumen
19:30 Beginn offener Treff im Café Grande
20:00 Programm I (ANACHTEA Räumlichkeiten)
20:45 Programm II (ANACHTEA Räumlichkeiten)
21:20 gemütliches Beisammensein im Café Grande nebenan

ANACHTEA Soest, Klosterstr.1, 59494 Soest
Eintritt & Veranstaltungen frei



Vorträge

Raucherentwöhnung & Gewichtsreduktion durch Hypnose - Coaching

Auch Sie können Nichtraucher werden und die Pfunde purzeln lassen. Studien der Universität Tübingen haben gezeigt, dass Hypnose und mentales Training die erfolgreichste Methode zur Raucherentwöhnung gegenüber allen anderen getesteten Verfahren darstellt und Gewichtsabnahme ohne den üblichen „Jo-Jo- Effekt“ möglich macht. Der Dozent Jörg Fuhrmann ist Ausbilder für Hypnose und gibt einen Überblick, bzw. eine Einführung in die jeweiligen Themen.

Die aktuellen Termine und weitere Informationen entnehmen Sie dem Terminkalender (S. 31, 32, 33, 35, 36).

Anmeldung: ANACHTEA 02943 – 975 92 10 oder anmeldung@anachtea.com

Hypnose

Vortrag: Pilgern und der Jakobsweg

Jörg Fuhrmann, Dipl.-Sozialpädagoge (FH)/Theaterpädagoge (FH) suchte in seiner Diplomarbeit und auf der Pilgerwanderung nach Compostela in 2004 Antworten auf folgende Fragen: *Warum nimmt die Anzahl der Pilger heutzutage wieder zunehmend zu?*

*Welches Potential steckt in der Pilgerwanderung?
Was unterscheidet einen Pilger vom Touristen?
Welche Möglichkeiten zur Selbsttransformation bietet die heutige Pilgerschaft?*

Sein Vortrag wird mit zahlreichen, eindrucksvollen Impressionen des „Camino Francés“ untermalt.

Anmeldung: ANACHTEA 02943 – 9 75 92 10 oder anmeldung@anachtea.com

Den aktuellen Vortragstermin und weitere Informationen entnehmen Sie dem Terminkalender. (S. 35)



Pilgern

freiraum