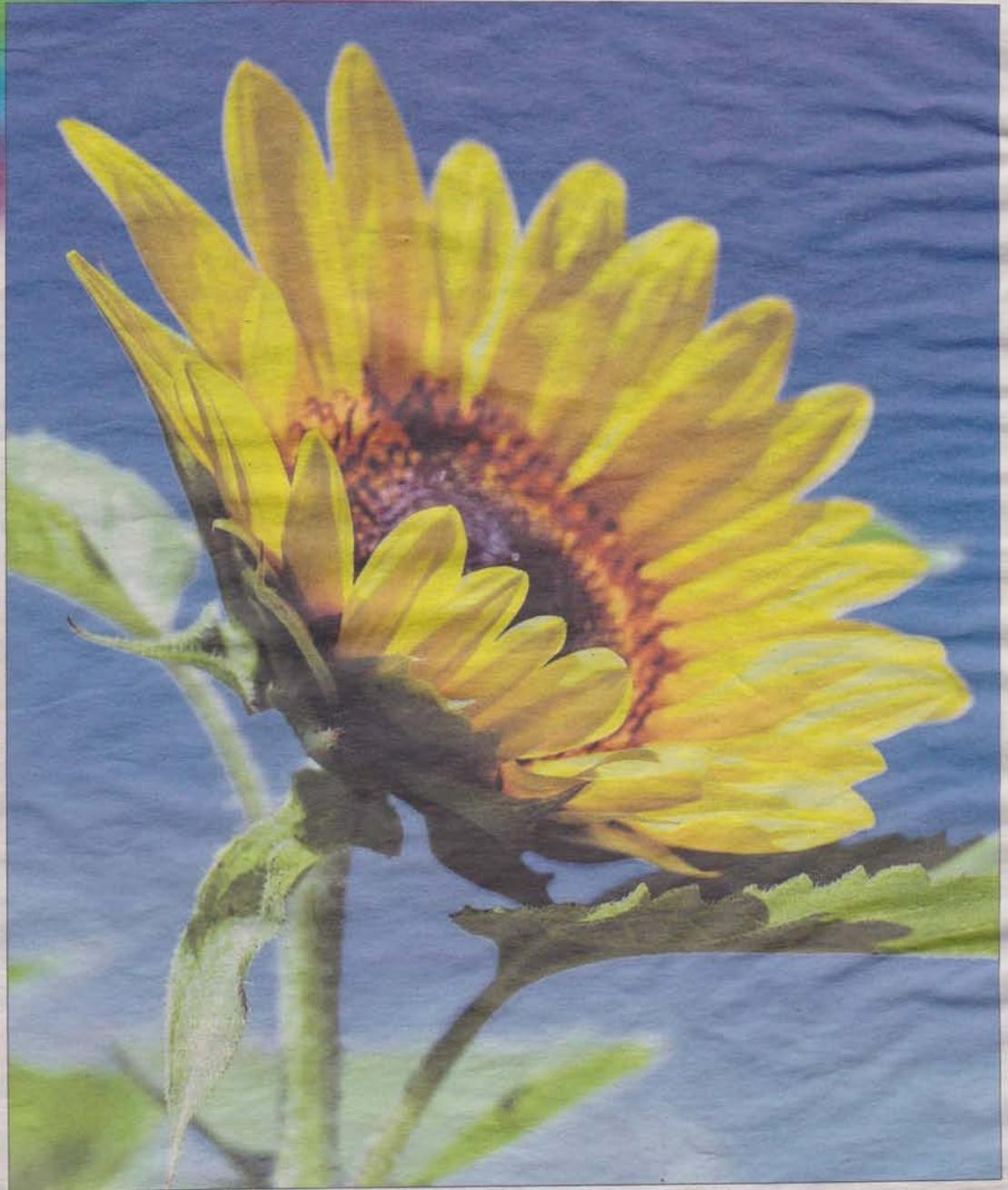
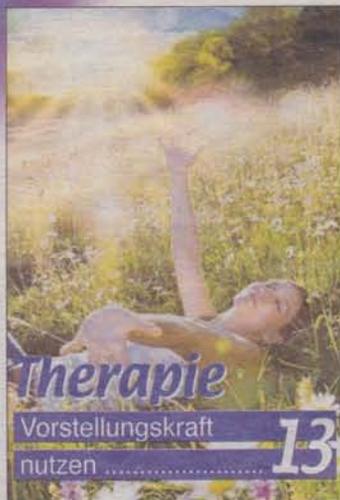
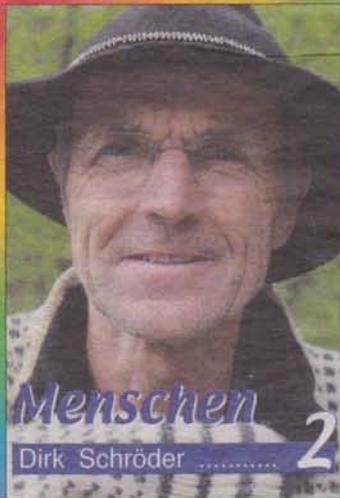


# Chiemgauer Regenbogen

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.chiemgauer-regenbogen.de](http://www.chiemgauer-regenbogen.de)

Ihre Zeitung für Wellness, Wohlbefinden und bewusste Lebensweise • Ausgabe 34 • Juli 2017



Aus dem Inhalt:

**Bewegungssystem:** Hilfreiche Übungen • **Mütter:** Praktizierte Selbstfürsorge  
**Fitness:** Einfache Gesundheitstipps • **Wohlbefinden:** Optimale Darmfunktion  
**Gesundheit:** Unterstützte Zellversorgung • **Kommunikation:** Fruchtbarer Austausch  
**Lebensqualität:** Gelöste Blockaden • **Konfliktauflösung:** Kombinierte Methoden  
**Trommeln:** Entspannte Aufmerksamkeit

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jetzt ist sie wieder da, die Zeit der langen Tage und der kurzen Nächte – Höhepunkt im Jahreskreis. Man hofft auf ein paar Wochen schönes Wetter und die Freude auf den nahenden Urlaub steigt.

Freude im weiten Sinn möchten auch wir vermitteln: mit dem neuen „Chiemgauer Regenbogen“. So haben wir uns auch diesmal bemüht, in einer Zeit, wo meist das Negative die Schlagzeilen dominiert, auf unsere Weise das Positive heraus zu stellen. So berichten wir z. B. über einen Wahl-Chiemgauer, dessen Anliegen es ist, dass der Mensch wieder in Einklang mit der Erde kommt. Oder über ein Bewegungssystem, das Körper, Geist und Seele stärkt. Das mütterliche Prinzip der Hingabe ist Thema eines anderen Berichts und zur körperlichen Fitness beitragen können einfache Tipps für Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dass Wohlbefinden auch mit dem Darm zu tun haben kann, erfahren Leserinnen und Leser in einem weiteren Beitrag. Interessante Einzelheiten über Funktionen des menschlichen Körpers kann man einem anderen Artikel entnehmen.

Weitere Berichte über Kommunikation zwischen Männern und Frauen, das Lösen von Angstblockaden, Imagination als Therapiehilfe, Familienstellen in Verbindung mit Bachblüten, aber auch über Trommeln sowie Singen runden das Portfolio der aktuellen Ausgabe ab. Wir freuen uns, Ihnen damit wieder eine Menge interessanten Lesestoff an die Hand geben zu können.

Jetzt wünschen wir Ihnen einen sonnigen Sommer sowie einen erholsamen Urlaub.

Ihr Lutz A. Killan  
Herausgeber

# „Im Einklang mit der wun

## Ein Wildnispädagoge und seine Vision von einem be

Viel hat Dirk Schröder von der Welt gesehen. Doch wer dabei an Pauschal-Urlaube mit All-inclusive-Bewirtung und Animationsprogramm denkt, liegt gründlich daneben. Denn bei all seinen Reisen liegt ihm der Kontakt mit indigenen Völkern und deren ursprünglicher Lebensart am Herzen.

So nahm er z.B. Teil am Leben der Samen in Nord-Norwegen. Zu anderen Gelegenheiten wurde ihm in Ritualen nord- und südamerikanischer indianer Zugang zu spirituellen Erkenntnissen vermittelt. Und in Ostafrika nahmen ihn Buschleute in der Kalahari-Wüste am Lagerfeuer in ihre Runde auf.

In einem früheren Teil seines Lebens bestimmten trockene Zahlen und Formeln den Alltag des 62-Jährigen: Als Elektronik-Ingenieur war er in der Entwicklungsabteilung eines Weltkonzerns tätig. „Doch immer mehr spürte ich, dass in meiner ausgeübten Tätigkeit nicht meine Erfüllung lag“, erinnert sich der Sohn eines Buchhändlers. Er begann, sich beruflich anders zu orientieren: „Ich habe Reiseführer geschrieben“, blickt er zurück.

Immer wieder kommt er bei seinen Recherchen in Kontakt zu Naturvölkern. „Wiederholt hatte ich dabei eine Lebenskultur beobachtet, die mich neugierig werden liess“, erzählt Dirk Schröder. Ihn fasziniert die Fähigkeit dieser Menschen, in einer Welt ohne technische Hilfsmittel zu (über)leben. So fragt er sich schließlich,

ob es auch ihm möglich sein könne, solche Kenntnisse zu erwerben. Schließlich macht er jemanden ausfindig, der Wildniskurse hier in Deutschland veranstaltet. „Ich hatte das Gefühl, dass meine Neugierde jetzt Antworten fin-

### Neugierde findet Antworten

det“, erklärt er. „Deshalb besuchte ich nach und nach alle Kurse, die mir geboten wurden.“

Im Frühjahr 2005 beendete Dirk Schröder ein Jahrestraining. „Die Fähigkeiten, die vermittelt wurden, basieren auf dem Erfahrungsschatz der Apachen in den USA“, berichtet er. „Trainer, die dieses praktische Wissen erlernt haben und selber Kurse anbieten, kreierte für ihre Tätigkeit den Begriff ‚Wildnispädagoge‘. Der Wortteil ‚Wildnis‘ erinnert dabei an die ungezähmte Natur, die für native Kulturen ihre Heimat ist. Der Wortteil ‚Päda-

goge‘ ist wichtig, um zu signalisieren, dass es eine ursprüngliche Form des Lehrens gibt. Das Erstreben dabei ist es, die verborgenen Talente des Schülers optimal ans Licht zu bringen“, führt er weiter aus. So eignen sich Interessierte z.B. Kenntnisse darüber an, welche Pflanzen in der Natur essbar sind oder welche der Heilung dienen können. Sie entdecken, wie man Feuer ohne moderne Hilfsmittel entfacht – und das bei jeder Witterung. Sie lernen aber auch, wie man einen warmen, trockenen Unterschlupf mit den Materialien aus Wald und Flur herstellt und darüber hinaus viele andere – in unserer modernen Welt in Vergessenheit geratene – Fertigkeiten. Daneben festigt sich ein anderer, wichtiger Teil: das Zusammenwirken in einer Gruppe. Die uralten Prinzipien vermitteln Wertschätzung und schaffen Frieden unter den Teilnehmern. „Coyote-



© Dirk Schröder

### Brita Graef Coaching

Gesundheits- u. Konfliktberatung

- Coaching
- Hypnose
- Geistiges Heilen
- Mediale Beratung



[www.britagraef.de](http://www.britagraef.de)  
Telefon 08669 788369

[www.biomassehof-achental.de](http://www.biomassehof-achental.de)

**Firestixx  
Premium Pellets**



**Jetzt Einlagerungspreis sichern!**



**08641/694143-0** Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!  
**Biomassehof Achental · D-83224 Grassau**

# Wunderschönen Erde“

## Besten Umgang mit der Natur

teaching“ wird diese ursprüngliche Art zu lehren zusammenfassend bezeichnet. Dazu kommt das Wecken der Neugierde, respektvolles Verhalten und Wertschätzung. Und die Methode, wie das Wissen vermittelt wird, ist eine Art „Magie“, die immer mehr Menschen in die Wildnisschule zieht. „Es scheint etwas zu sein, was die Menschen im Alltag vermissen“, glaubt Dirk Schröder.

Gleich nach seinem Jahrestraining gründete er im Einfluss des Erlernten eine eigene Wildnisschule und bot die ersten Lehreinheiten an. Inzwischen verbreiten sich das Wissen und

### Wissen und Werte

die Werte, die damit verbunden sind, in der Region. Er beobachtet immer wieder, dass viele Menschen nach schon einem Kurs mit einer ganz anderen Ausrichtung in die Natur gehen. Ihre Sinne sind viel mehr geschärft, ihre Aufmerksamkeit ist gesteigert und der Respekt vor dem, was um sie herum existiert, ist enorm gewachsen. Bei längerfristigen Teilnehmern beobachtet er ein gesundes, natürliches Selbstbewusstsein. Sie entdecken ihre Qualitäten und teilen diese dann gerne mit anderen. Genau das hatte Dirk Schröder bei nativen Kulturen beobachtet und in seinem Lebensumfeld immer vermisst. Nun sieht er es auch hier

wachsen und es bestätigt ihn darin, dass dies der Weg ist, wie die Menschen wieder in Frieden miteinander leben könnten.

Bei all seinen Reisen und Aufenthalten in der Natur bleibt der gebürtige Nordrhein-Westfale dem Chiemgau eng verbunden: „Die Berge, die Landschaft und die Menschen haben mich sozusagen gerufen. In meiner Zeit als freier Reisejournalist konnte ich mir den Wohnort aussuchen. Als ich vor langer Zeit an einem Herbsttag bei Sonnenuntergang am Chiemsee stand und den Anblick der Segelboote vor den Bergen sah, kamen mir die Tränen. In dem Moment habe ich beschlossen: Hier bleibe ich. So ist Oberbayern meine Wahlheimat geworden.“

Hier bietet Dirk Schröder in urwüchsiger Natur auch seine Wildniskurse an. „Ich möchte noch ganz viele Menschen darin unterstützen, ihr ureigenes Potenzial zu entdecken und dieses zu leben, zu teilen, um wieder in den Einklang mit der wunderschönen Erde zu kommen, auf der wir leben. Da es für mich den Begriff ‚Arbeit‘ nicht gibt, sondern ich alles nur als ein ‚Wirken‘ verstehe, ist ‚Rente‘ für mich ein Fremdwort. Ich möchte noch lange so weiter machen und noch mehr Menschen anstecken, das universelle Wissen über die Natur weiter zu tragen“.

Lutz A. Killian

### WILDNISPÄDAGOGIK

#### Weiterbildung im Jahreskreis

Lehrt einen anderen Umgang mit Menschen, stärkt die Verbindung zur Natur und sich selbst, vermittelt Überlebenstechniken.

#### Weitere Kurse:

- \* Feuerlauf, Schwitzhütte und Visonssuche.
- \* Stärkung der Frauen- und Männerkraft.
- \* Wildniskurse für Kinder, Jugendliche und Familien.
- \* Bogenbau, Pflanzenkunde Teambuilding und mehr ...

**Wildnisschule Chiemgau - Elementar Erfahrungen**  
Auskunft Tel.: 01577 345 72 35, [www.elementar-erfahrungen.de](http://www.elementar-erfahrungen.de)

## Ort der Achtsamkeit

Räume für Begegnung, Wohlbefinden und Wachstum

Immer mehr Menschen begeistern sich für das Thema Achtsamkeit. **Achtsam zu sein, bedeutet aufmerksam, wach und bewusst sein Leben zu erleben. Die Achtsamkeit ist eine wunderbare Fähigkeit und eine innere Haltung, sich selbst und den Mitmenschen zu begegnen.**

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, um bei dem zu sein, was gerade geschieht, ohne es zu bewerten. Wenn man wirklich präsent ist – in Gesprächen, beim Einkaufen, bei großen und kleinen Konflikten, beim Lachen der Kinder, beim Arbeiten ..., dann ist man nicht irgendwo anders mit seinen Gedanken und seiner Aufmerksamkeit, dann ist man hier. Auf diese Weise wird das Erleben lebendiger und erfüllter und es gelingt aus Gedankenspiralen auszusteigen. Achtsamkeit hilft, auf Stress und schwierige Situationen nicht automatisch zu reagieren, sondern bewusst und konstruktiv zu antworten: Wir halten inne, erleben und spüren, was geschieht und entscheiden dann, wie wir handeln. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde Wirkung von achtsamkeitsbasierten Methoden.

TeilnehmerInnen von Achtsamkeitskursen berichten von mehr Gelassenheit und innerer Ruhe, auch in schwierigen Momenten; einem veränderten Umgang mit Stress, Schmerzen, Sorgen und schwierigen Gedanken und Gefühlen; der Fähigkeit, sich besser regenerieren und entspannen zu können; erhöhter Konzentrationsfähigkeit; mehr Energie und Lebensfreude; mehr Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen.

Bei vielen chronischen Erkrankungen sind Achtsamkeitsübungen hilfreich, um besser mit den Erkrankungen umgehen zu können oder auch ihre Symptome abzumildern. Eine achtsame Haltung zu entwickeln, ist für uns alle jederzeit möglich. In Achtsamkeitskursen werden theoretische Elemente der Achtsamkeitslehre mit praktischen Übungen verbunden (Körperwahrnehmung, achtsame Körperbewegungen, Meditationsformen, Visualisierungsübungen, Entspannungsübungen).

In den neuen Praxisräumen im „Ort der Achtsamkeit“ in Thalham bei Altenmarkt finden regelmäßig verschiedene Kurse und Seminare statt:

- **Einführung in die Achtsamkeit: Die Achtsamkeit entdecken**  
Jeden letzten Samstag im Monat von 10.00 - 17.00 Uhr mit Anmeldung
- **Fortlaufender Achtsamkeitskurs**  
Jeden Mittwoch von 18.00 - 19.30 Uhr mit Anmeldung
- **MBSR- Kurse (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)**
- **Seminare oder Einzelsitzungen für systemische Aufstellungen**
- **Systemische, familientherapeutische Beratung**

Achtsamkeitskurse und Stressbewältigungsseminare mit individuellen Konzepten werden auch für Klinken, soziale Einrichtungen und Unternehmen angeboten und können als Inhouseschulungen oder in den Praxisräumen durchgeführt werden.

## ACHTSAMKEIT



KURSE | SEMINARE | BERATUNG

Brigitte Betz-Pemler | Monika Draxl

Thalhamer Str. 18 • 83352 Altenmarkt a.d. Alz • Tel. 08621 6099852  
kontakt@ort-der-achtsamkeit.de • [www.ort-der-achtsamkeit.de](http://www.ort-der-achtsamkeit.de)