



RUEDIGER
DAHLKE



2020
JAHRESPROGRAMM

www.dahlke.at



Das Energiejahr 2020

Der Rückblick auf 2019 macht mir viel Hoffnung für 2020.

TamanGa ist zu neuem Leben erwacht und das spüre und genieße ich bei jedem dortigen Seminar in vollen Zügen. Auch immer mehr Einzelgäste genießen die TamanGa-Natur-Kur, die es hier immer von Mutter Natur frei und wundervoll gibt. Ich werde bis auf wenige Wochen in Zukunft all meine Wochen-Kurse hierher verlegen, zumal wir nun auch einen Waldsaal haben, also Waldbaden und Kurs vereinen können.

Und ich darf auf Höhepunkte zurückblicken. So hatte ich die Chance, in Rio vor 1200 Therapeuten meine Philosophie, mein Krankheitsbilder-Verständnis und „Peacefood“ vorzustellen, und war dankbar erstaunt, wie viel bekannter das alles in Lateinamerika ist. In München auf dem Live-Fest konnte ich in der mit 10 000 ZuhörerInnen ausverkauften Olympiahalle über „Krankheit als Symbol“ sprechen, in Kißlegg ein berauschendes Atemfest mit 140 von Euch feiern, beim „Senkrechten Weltbild“ im September in Pichl waren 160 TeilnehmerInnen dabei, und ich freute mich sehr, diesen Abschluss mit Margit, meiner ersten Frau, und Euch zu feiern. Die Wiege unserer psychotherapeutischen Arbeit, das Heilkunde-Zentrum in Johanniskirchen, feiert obendrein 2020 seinen 30.Geburtstag. Ich freue mich auch über die vielen Begegnungen bei Vorträgen und Seminaren, die im familiären Rahmen von TamanGa berührender und persönlicher werden.

„Das Alter als Geschenk“ ist zum Bestseller geworden, worüber ich mich besonders freue. Immerhin ist der 68-er gerade 68 geworden und noch ziemlich fit. Immer öfter werde ich ums Rezept gebeten – sehr einfach: oft fasten, immer „Peacefood“ und viel, vor allem geistige Bewegung. Das beste Hirntraining ist so leicht: einfach selbst denken und erinnern statt googlen. Wer – wie ich – durchs GPS schon geographisch verblödet ist, muss das doch nicht auf ganzer Linie googlend wiederholen.

Der alte Hippie ist in mir mit den „Fridays for Future“ auch wieder erwacht und hat Euch spontan „Future 4 U“ als E-Book mit auf den Weg geschrieben. Ich freue mich sehr, dass die Jungen endlich erwachen und für ihre und unser aller Zukunft eintreten. Ich wünsche ihnen und uns allen Erfolg.

Dafür werde ich von vielen alten Zeitgenossen wie in alten Zeiten geprügelt, denn sie debattieren noch immer lieber, während die Erde brennt, wer denn nun Schuld sei an deren Erwärmung und folglich am Klimawandel. Ihr Lieben, das ist doch primär keine Schuld-, sondern eine Lösungsfrage. Ganz konkret brennt die Antarktis wie in den letzten 10 000 Jahren noch nie – die Rauchwolke ist größer als Europa, der Regenwald am Amazonas brennt an allen Ecken und Enden, in Island beerdigten sie kürzlich einen ehemals großen Gletscher.

Und ich frage Euch, wollt Ihr lieber Teil des Problems oder Teil der Lösung sein. Und sollten wir die Jungen nicht anregen, die Klimafrage auf das zwischenmenschliche auszudehnen und das Feuer der Begeisterung und Wandlung auf den ganzen und noch viel weitergehenden Umweltschutz auszudehnen!

Beschämend wie ausgerechnet die Generation, die dieses Elend von den strahlenden Atomruinen bis zur Gülle-verseuchten Erde verursacht oder zumindest zugelassen hat, sich – jedenfalls teilweise - lieber in Projektions-Orgien ergeht, als die Jungen zu unterstützen in ihrem Kampf um unseren einzigen Heimatplaneten. Ich freue mich jedenfalls, dass Greta Thunberg „Krankheit als Weg“ umsetzt und aus ihrer Art von Autismus etwas so Konstruktives macht, dass sie so mutig vorangeht und auch schon vegan lebt. Ich hoffe, dass sie noch viel mehr Junge mitreißt, um die Gerontokratie in Berlin und Brüssel zu beenden und etwas für das Klima erreicht, das meteorologische wie das zwischenmenschliche. Ich halte es da mit Dalai Lama, der sagte: entweder schaffen es die jungen Frauen des Westens, oder wir schaffen es nicht. Also lasst es uns schaffen und dankbar sein für die Gretas und Co. und hoffentlich werden sie immer mehr und wagen es, noch weiter und stärker für diese wunderschöne Erde zu kämpfen ... „Future 4 U“ wäre im Übrigen auch für viele Erwachsene ein guter Einstieg in den Umstieg.

Die „Peacefood“-Welle rollt weiter und ich freue mich über „Das große Peacefood-Buch“, das mit meinem letzten Stand in Ernährungsdingen beginnt und dann die besten 120 veganen Rezepte aus 10 Peacefood-Jahren und noch 30 neue dazu bringt - auf sehr ansprechend kostbare Art.

Es geht im Ernährungsbereich schon wieder und noch immer weiter. In den Wintermonaten in Larnaca ist mir im „Solar-Kitchen“ essend, ein weiteres Licht aufgegangen. Das war möglich, weil ich mit Partnerin und Büchern nach Zypern umgezogen bin zum Schreiben, L(i)eben, Lesen. Just in dem Moment fand mich eine Ernährungsspezialistin und doppelte Doktorin der Kieferorthopädie und Zahnmedizin, die ihre Kinder pflanzlich-vollwertig großgezogen und ihre Umgebung mit wundervoller Kost verwöhnt hat. So wird es noch einen weiteren großen Buch-Schritt in Sachen „Peacefood-Ernährung“ geben.

Endlich ist Ende Oktober auch mein Buch „Krebs – Wachstum auf Abwegen“ erschienen. Es könnte vielen Krebs-PatientInnen nachhaltig helfen, aber vor allem hat es das Potential, so viel Krebs durch Lebenshaltung und -stil schon im Vorfeld vorbeugend zu verhindern.

Zum Schluss mein großer Dank, dass ich mit Eurer Hilfe nun noch so viele Kreise schließen kann – entsprechend meinem Lieblingsgedicht von Rilke – im Herbst 19 noch eine letzte Schattentherapie-Ausbildung mit Margit und ihrem Team aus Johanniskirchen und anschließend noch einmal die Atemausbildung und vielleicht sogar Bilder- und Wasserausbildung geben kann. Und auch Neues lasst uns anpacken, wenn die Zeit es fordert.

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiß nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.*

In diesem Sinne auf ein wunder-volles 2020 und ich freu mich an der Vollendung von noch einigen Ringen, etwa die Spielfilmtherapie mit einem weiteren Band auszubauen mit Filmen zu Krankheitsbildern und Lebenskrisen, „Peacefood“ noch weiter zu entwickeln und zu vervollständigen, und es gibt noch weitere Ideen ...

Gern will ich noch ein Weilchen für und mit Euch gehen, wie es gerade unser unter liebevollen Händen aufblühender Lebensgarten TamanGa so schön ausstrahlt. Dort erwarte ich Euch gern zu meinen Fasten-, Erlebnis- und Seminarwochen - erstmals auch unter Bäumen – zum Fasten(Wandern), aber auch einfach als Gäste der Natur-Kur – für wie lange? So lange Ihr wollt...

*Liebe Grüße und beste Wünsche für Wachstum und Entwicklung,
Euer Ruediger und Team*



Seminare, Veranstaltungen und Ausbildungen 2020

2020	Seminare Dr. Ruediger Dahlke in TamanGa		
27.03 - 03.04	Unser Körper – Tempel der Seele (Frühjahrsfasten)	A-Gamlitz	10
03.04 - 12.04	Fasten – Schweigen – Meditieren (Zen-Fasten)	A-Gamlitz	11
21.06 - 28.06	Fastenwandern in der Südsteiermark	A-Gamlitz	19
28.06 - 05.07	Fasten-Yogawoche – Reise achtsam in Dein Inneres	A-Gamlitz	13
26.07 - 01.08	Urlaubswoche „Heilung“	A-Gamlitz	21
01.08 - 08.08	Herz(ens)-Meditation	A-Gamlitz	22
08.08 - 15.08	Detox- und Regenerationswoche	A-Gamlitz	23
15.08 - 22.08	Genussfasten-Wandern	A-Gamlitz	24
30.08 - 06.09	Atem- und Energiewoche	A-Gamlitz	18
09.10 - 16.10	Fasten mit Wandern und Wein	A-Gamlitz	25
16.10 - 23.10	Fasten + Wandern in der Südsteiermark	A-Gamlitz	19
23.10 - 30.10	Unser Körper – Tempel der Seele (Herbstfasten)	A-Gamlitz	10
30.10 - 08.11	Fasten – Schweigen – Meditieren (Zen-Fasten)	A-Gamlitz	11
08.11 - 15.11	Integrale Medizin 1: Spielregeln des Lebens	A-Gamlitz	15
15.11 - 22.11	Integrale Medizin 2: Feuer-Wasser Elemente	A-Gamlitz	27
22.11 - 29.11.	Beratungstraining (Seelen-Bewusstsein)	A-Gamlitz	28

Peace Food vegan Kochen - Wochenende mit KochtrainerInnen

12.03 - 15.03	17.09 - 20.09	03.12 - 06.12	A-Gamlitz	7
---------------	---------------	---------------	-----------	---

Peace Food vegan Kochen - Woche mit KochtrainerInnen

21.03.-27.03. 20.07.-26.07.	12.07. - 18.07. 15.11. - 21.11.	03.10 - 09.10.	A-Gamlitz	7
--------------------------------	------------------------------------	----------------	-----------	---

Seminare Dr. Ruediger Dahlke

14.03 - 21.03	Urprinzipien-Bewusstsein: Feuer – Wasser (Praxiswoche)	I-Montegrotto	8
21.03 -26.03	Lebens - Glück – Jubiläum der Italien-Kurse	I-Montegrotto	9
2021	Selbsterfahrungstraining „Körper-Bewusstsein“	I-Montegrotto	26



Programm in chronologischer Reihenfolge

2020 Seminare Dr. Ruediger Dahlke

28.08 - 30.08	Die zwölf goldenen Regeln seelischer und körperlicher Gesundheit	D-Johanniskirchen	24
---------------	--	-------------------	----

Seminare Gebhard Gediga

05.07 - 11.07	Fastenwandern im Reich der Elemente	A-Lechtal	20
15.06 - 21.06	Auf dem Weg sein – Fastenwandern	A-Gamlitz	17

Seminare Heimo Grimm

03.05 - 09.05	Wieder klar Sehen durch ganzheitliches Augentraining	A-Gamlitz	14
22.08 - 28.08	Wieder klar Sehen durch ganzheitliches Augentraining	A-Gamlitz	14

Seminare Josef Fuhrmann

28.03 - 04.04	Spiel mit dem inneren Kind	I-Montegrotto	12
07.11 - 14.11	Wasser-Praxis-Woche	I-Montegrotto	26

Bitte beachten: Preise sind Seminarpreise, d.h. ohne Nächtigung, Verpflegung oder Nutzungspauschalen. Preise haben wir für Sie zusammengestellt, Sie finden Sie am Ende des Programmheftes. Die Verpflegungskosten unterscheiden sich abhängig von der Art des Seminars. Alle und aktuelle Infos auf der Homepage www.dahlke.at/seminar.

Peace Food vegan Kochen

Leitung: Eva Gassmann - Peace Food
Coach und weitere TrainerInnen
(beim Wochenkurs)

Ort: TamanGa und externe Kochschule, A-Gamlitz

Preis: Wochenendseminar: 350 EUR bzw.
Wochenseminar: 650EUR



Termine:

Peace Food vegan Kochen Wochenende

12.03.-15.03.2020, 17.09.-20.09.2020,
03.12.-06.12.2020

Peace Food vegan Kochen Woche

21.03.-27.03.2020, 25.04.-01.05.2020, 12.07-18.07.2020, 20.07.-26.07.2020, 03.10-09.10.2020, 15.11.-21.11.2020

Vegan kochen ist heute nicht mehr nur ein Trend sondern hat sich fix als Ernährungsform etabliert. Wer gelegentlich gesund vegan kochen möchte oder gar eine tiefe Lebenswandlung, die uns in unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden nährt, anstrebt, für den kommt Peace-Food vegan in Frage. Tauchen Sie gemeinsam mit uns ein in die Geheimnisse schmackhaft veganer Küche. Ob Gastronomie oder Familienküche – allgemeine Basics der veganen Küche als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung nach Peace-Food bis zu tollen Menüs für jeden Anlass. Sie erhalten viel theoretisches Wissen kombiniert mit der gemeinsamen praktischen Umsetzung in Kleingruppen, ein ausführliches Rezeptheft und viel Information zu Peace Food in Theorie und Praxis. Teil 1 ist ein Grundlagenkurs, Teil 2 baut darauf auf und enthält weiterführende Inhalte. (Im Rahmen der Zertifizierung zum Veganen Ernährungsberater ergeben zwei Wochenend-Workshops eine Kochpraxis-Woche.)

Was erwartet Euch:

1. Tag Anreise und Einführung in die Peace Food Küche bei einem gemeinsamen Abendessen, weitere Tage je 5 Stunden Kochkurs mit Ernten im Garten von TamanGa, Theorieeinheit, gemeinsames Kochen und Essen, am Abreisetag 4 Stunden Kochkurs.

Urprinzipien-Bewusstsein: Feuer – Wasser (Praxiswoche)

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 14.03.-21.03.2020
Ort: Hotel Garden Terme,
I-Montegrotto
Preis: 650 EUR
LWS* 585 EUR



Diese „Lebensprinzipien-Woche“ widmet sich dem weiblichen Wasser- und Seelenelement und dem männlichen Feuerelement. Mit der Begeisterung in Ritualen und Übungen zum Wesen der beiden Elemente verbinden wir uns mit diesen und lassen sie in uns in Fleisch und Blut übergehen. Die wundervolle körperwarme Wasserwelt des Hotel Garden ist dafür wie geschaffen. Wir werden den Delphin in uns entdecken und erwecken und schwimmen wie diese tierisch lebendigen und lebensfrohen Verwandten aus dem Wasser und lassen ihr Element zu unserem werden. Wir werden den „Verbundenen Atem“ nutzen, um Begeisterung in uns zu finden und mit ihr zu wachsen. Das Feuer der Erde lässt sich hier im wirklichen Fango erleben und genießen. Eine Woche um es sich gut gehen zu lassen, zu regenerieren und die Tiefe dieser beiden Elemente und unsere Verbundenheit mit ihnen zu genießen.

* Seminarpreise für Mitglieder der LebensWandelSchule - Infos auf Seite 29.



Lebens-Glück – Jubiläum der Italien-Kurse ; Felicità di vita – Jubilee per Italiani

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 21.03.-26.03.2020
Ort: Hotel Garden Terme,
I-Montegrotto
Preis: 650 EUR



Nach dem großen Erfolg des Jubiläums-Seminars „Lebensglück – was bedeutet ein erfülltes Leben?“ möchten wir auch unseren italienischen FreundInnen und TeilnehmerInnen diese Gelegenheit anbieten. Natürlich sind auch deutschsprachige Gäste und TeilnehmerInnen willkommen. Wir werden feiern, Spaß haben, die wundervollen Möglichkeiten des Hotels genießen und neue Impulse für ein erfülltes und erfülltes Leben in Glück setzen.

Von aktuellen wissenschaftlichen Forschungen zum Thema Glück bis hin zu individuellen ekstatischen Glückserlebnissen - beides feiern wir mit einer Flut von Energie- und Atemerlebnissen wie Wasser-Erfahrungen und Lebensgenuss, Atemsitzungen, geführten Meditationen und Vorträgen mit Ruediger Dahlke sowie Bewegung, Rhythmen und Mantren mit Claudia Fried. Es wird ein Treffen zum Austausch von Erfahrungen und um gemeinsam zu genießen, um über die Entwicklungen in unserem Leben zu reflektieren, um herauszufinden, wo wir heute stehen ... und wo wir morgen ankommen wollen ...

In seguito al grande successo del seminario „Felicità di vita – cosa caratterizza una vita soddisfacente?“ vorremmo offrire questa opportunità anche ai nostri amici e partecipanti italiani. Naturalmente gli ospiti e i partecipanti di lingua tedesca sono i benvenuti. Festeggeremo, ci divertiremo, godremo le meravigliose possibilità dell'hotel e daremo nuovi stimoli per una vita soddisfatta e felice.

Dalle recenti ricerche scientifiche sulla felicità alle esperienze individuali di felicità estatica - festeggeremo con un flusso di esperienze energizzanti: meditazioni, sessioni di respirazione, bagni in acqua termale e presentazioni con Ruediger Dahlke. E ancora movimento, ritmi e mantra con Claudia Fried. Sarà un incontro per scambiare esperienze e divertirci insieme, per riflettere sugli sviluppi della propria vita e per scoprire dove siamo oggi ... e dove vogliamo arrivare domani ...

Seminario in lingua tedesca con traduzione in italiano.

I partecipanti di entrambe le lingue sono i benvenuti.

Unser Körper – Tempel der Seele

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke, Claudia Fried und Elisabeth Mitteregger
Termin: 27.03.-03.04.2020 und 23.10.-30.10.2020
Ort: Gesundheitsresort & Seminarzentrum TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR



Heilfasten – äußere Bewegung – innere Ruhe: Die erste Fastenwoche des Jahres im Frühling stellt den Körper als Haus der Seele in den Mittelpunkt. Jeder Fastentag widmet sich einem Körperbereich und bearbeitet diesen in seiner psychosomatischen Bedeutung. Geführte Meditationen leiten unsere Aufmerksamkeit, Energie und Liebe in unser Körperland. So lassen sich durch Fasten in Gang gesetzte Reinigungsprozesse vertiefen und die geistig-seelischen Wirkungen intensivieren. Ziel ist jene Bewusstheit, die aus dem Leben ein Ritual ermöglicht und dem inneren Arzt das Kommando übergibt. Breiten Raum finden Fragen zum Fasten und zum persönlichen Entwicklungsweg. Hinzu kommen Übungen, die die Regeneration des Organismus in Gang bringen, äußere und innere Beweglichkeit steigern, den eigenen Rhythmus finden lassen und das Aufwachen fördern, das in der Zeit des Frühlings liegt. Im Herbstkurs liegt der Schwerpunkt auf dem zur Ruhe kommen im Innen und im Außen.

Welche Verpflegung erwartet Euch:

Frische Tees aus unserem Kräutergarten und von Sonnentor, Smoothies aus frischen Kräutern und Gemüse rund um TamanGa, Basenbrühe „Die Seele des Gemüses“.

Fasten – Schweigen – Meditieren (Zen-Fasten)

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke, Claudia Fried und Elisabeth Mitteregger
Termin: 03.04.-12.04.2020 und 30.10.-08.11.2020
Ort: Gesundheitsresort & Seminarzentrum TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 740 EUR



Das an die Zen-Tradition angelehnte Intensivseminar ermöglicht durch das Ritual der Einfachheit, der Strenge des klaren Tagesablaufs und des Entzugs vieler gewohnter Ablenkungsmöglichkeiten die kompromisslose und starke Konfrontation mit sich selbst und kann die einzigartige Erfahrung reinen Seins bringen. Das zentrale Element dieser Woche ist Zazen (Sitzen), eine Meditationstechnik, die sich im letzten Jahrhundert von Japan ausgehend in der westlichen Welt verbreitete. In Verbindung mit Schweigen und strengem Fasten tauchen wir immer tiefer in die Weite unseres Seins ein. Tägliche Tai Chi-Übungen bringen uns in Fluss, ins Hier und Jetzt - in unsere Mitte.

Was erwartet Euch:

Teefasten aus frisch zubereiteten Tees mit frischen und getrockneten Kräutern (teils aus dem TamanGa- Garten), Smoothies, Schweigen, ZA-ZEN Meditation (täglich 8 x 25 Min.), Kurz-Vorträge, Tai Chi- und Körperübungen.

Hinweis: um nicht von der Konzentration abzulenken, wird schwarze Kleidung getragen (Zen-Kleidung wenn vorhanden). Es ist erfahrungsgemäß besser, eigene, gewohnte Meditationskissen mitzubringen. Aber auch das Sitzen auf einem Meditationsbänkchen oder Stuhl ist möglich.

Spiel mit dem inneren Kind

Leitung: Josef Fuhrmann (Masseur, Wassertherapeut)
Termin: 28.03.-04.04.2020
Ort: Hotel Garden Terme,
I-Montegrotto
Preis: 490 EUR

Ein Teil in jedem Menschen bleibt „inneres Kind“. Im Leben Glück, Freude und Leichtigkeit zu spüren, wird durch eine gute Verbindung mit unseren inneren Kindern erleichtert. Der Auftrag des Meisters der christlichen Kultur, „Wieder zu werden wie die Kinder“, gelingt am einfachsten, wenn diese in uns am Leben gehalten werden.

In dieser Woche wecken wir unseren Zugang zum „inneren Kind“: Spiel und Spaß zum ausgelassenen Ausleben des „Kindes“, um zu entspannen und um Spannendes zu erleben. Eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen ermöglicht spielerische Zugänge - Wasser-Praxis, Faszien-gymnastik, Koordinationsübungen, Gruppenspiele, Rätsel-Parcours, Meditationen, Taping, Jonglieren, Balancieren und viel Zeit helfen uns bewusst zurück zu uns zu finden.



Fasten-Yogawoche - Reise achtsam in Dein Inneres

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke, Anke
Stadler (Yoga Lehrerin)
Termin: 28.06.-05.07.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR



In dieser Woche werden Fasten, Yoga und Meditation kombiniert, um körperlich wie geistig-seelisch nachhaltig zu entgiften. Wir treten bewusst in Beziehung mit unserem Inneren und finden eine ganzheitliche Balance von Körper, Seele und Geist. Im Fokus stehen dabei vor allem Stressreduktion sowie -prävention und die tiefgehende Erfahrung von Achtsamkeit im Alltag.

Wir fasten mit Wasser, Tees und Smoothies, verbinden uns mit den Kräften der aufkeimenden Natur und entdecken uns selbst beim Verbundenen Atem, geführten Meditationen in Ruhe und Bewegung und in den Vinyasa-Yogaklassen (variierend zw. 2-4h Yoga täglich). Bei dieser Fastenreise werfen wir nicht nur Ballast ab, regenerieren und tanken neue Kraft, sondern nehmen auch neue achtsame Impulse und mehr Gelassenheit für den Alltag und herausfordernde Lebensphasen mit. Unsere Wahrnehmung wird auf unsere Bedürfnisse gelenkt und wir erschaffen dabei Raum für mehr Kreativität und Lebensfreude und sensibilisieren unsere Sinne, während die Gedanken ruhiger werden.

Die Reise ist als Präventivmaßnahme zur Stressbewältigung/Entspannung von den deutschen gesetzlichen Krankenkassen nach den Richtlinien des § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt, sodass ein Teil oder der gesamte Seminarpreis erstattet werden kann.

Erkundigen Sie sich bitte unbedingt vorher bei Ihrer Krankenkasse, da die Bewilligung variieren kann.



Wieder klar Sehen durch ganzheitliches Augen- und Gehirntraining

Leitung: Heimo Grimm (Gesundheitstrainer, Qi Gong-Lehrer)
Termin: 03.05.-09.05.2020
und 22.08.-28.08.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 560 EUR



Nie wieder eine Brille oder Kontaktlinsen? Das ist möglich durch die regenerierende Kraft des ganzheitlich integrativen Sehtrainings, mit dem 2 Dioptrien Sehkraft-Verbesserung möglich sind.

Durch die praktische Umsetzung der 7 Säulen des ganzheitlichen Sehtrainings mit speziellen Augenübungen, Atem- und Entspannungstechniken, Akupressur und Wahrnehmungsübungen erlangen wir ein bewegliches Sehen, mehr Lebensenergie in den Augen und verbessern dadurch deutlich unser Sehvermögen. Angesichts des Wissens, dass unser Sehen zu 90% im Gehirn stattfindet, wirkt sich das Einbeziehen von Visualisierungsübungen, Brain Gym, Koordinationsübungen, lustiger Sehspiele und Gehirntrainings aus dem Life Kinetik sowie das 3D – Sehen äußerst positiv auf die Qualität unseres Sehens aus. Das Erkennen von Ursachen schlechten Sehens auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene führt uns zu mehr innerer Klarheit und schärft somit unsere äußere Sicht.

Morgenübungen im wunderschönen Areal des TamanGa, Hatha Yoga, Qi Gong und der legendäre „Sehtanz“ der Maori, die belebende Erfrischung in den Pools, Wildkräuter sammeln und selbstgemachte Grüne Smoothies zaubern, TamanGas bekannt gutes veganes Peace Food, eine Nachtwanderung, reines und lebendiges Wasser und heilendes Sonnenlicht ergänzen diese Woche. Natürliche Gesundheit und Wohlbefinden wird so erfahrbar – nicht nur für unsere Augen.

Die Spielregeln des Lebens – Integrale Medizin 1

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 08.11.-15.11.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR
LWS 520 EUR



Foto: Jens G Schnabel

Die Schicksalsgesetze und Spielregeln des Lebens wie Polarität, Resonanz, Gesetz des Anfangs und Pars-pro-toto Gesetz, aber auch das Wissen über Felder und Rituale im Hinblick auf Symptome und Krankheitsbilder bilden das Fundament aller unserer Ausbildungen. Insofern handelt es sich hier um das grundlegendste Seminar und das Weltbild der Integralen Medizin. Natürlich sind aber die Spielregeln des Lebens in allen Bereichen wirksam und keineswegs auf die Welt der Gesundheit beschränkt. Wer die Schicksalsgesetze kennt und anwendet, ist von Partnerschaft über Beruf bis hin zu Wirtschaft und Politik ungleich besser im Bilde.

Dabei stehen in diesem Seminar Gesundheit und Medizin im Vordergrund, eingebettet in unseren kulturellen und gesellschaftlichen Kontext und bis in mythische und spirituelle Dimensionen reichend. Das Schattenprinzip, dem alle Krankheitsbilder unterliegen, spielt dabei eine entscheidende Rolle, wie aber auch der Ausblick auf die Lebens- oder Urprinzipien und deren Wandlung von der destruktiven zur konstruktiven Seite.

So wird es möglich, Heilung im Sinne von Heil- also Ganz-werdung und echte Vorbeugung statt Früherkennung zu verwirklichen. Außerdem wird mit diesem Werkzeug auch die erfolgreiche Umsetzung von Vorsätzen realisierbar. Täglich geführte Meditationen zu den dargestellten Themen und Fragemöglichkeiten eröffnen Räume, um an eigenen Problemen zu lernen und zu wachsen. Persönliche Gesundung und Heilung ist eines der Ziele dieser Grundlagenwoche.



Regenerationswoche mit Schwerpunkt Leber – Niere – Gehirn

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 23.05.-30.05.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 540 EUR



Ist es nicht überraschend mit den Organen Leber und Niere auch das Gehirn aufzuzählen? Aber genau da liegen vielfältige Beziehungen verborgen. In dieser von Urlaubsstimmung geprägten Woche tauchen wir ein in diese drei Organe bzw. deren Themen. Wir beleuchten diese aus theoretischer und praktisch-eigen-therapeutischer Sicht und widmen ihnen unsere volle Aufmerksamkeit in Vorträgen, Bewegungseinheiten, geführten Meditationen aber auch über Reinigungs- und Teekuren. Was wollten uns diese Organe sagen, wenn sie sprechen könnten: was erzählen sie über uns und unsere Gefühle, welche Art von Aufmerksamkeit brauchen sie, wie können wir sie stärken und zur Gesunderhaltung beitragen.

In dieser Urlaubswoche findet sich viel freie Zeit, um zum Programm die TamanGa-Natur-Kur in vollen Zügen auszukosten: Kräuterspaziergang, stille Meditation, Yoga, Meditationen von Ruediger Dahlke zusätzlich auf MP3-Playern, Ruediger Dahlkes Bücher zum Entleihen, Waldbaden in unseren Hängematten, Trinkkuren mit Leonhardsquell-Wasser, Baden in unseren Naturpools, Anwendungen wie Massagen, Osteopathie uvm. (Zeit und Preise lt. Aushang vor Ort) und natürlich verwöhnt werden mit unserem pflanzlich-vollwertigen Peace-Food-Essen abgestimmt auf die Organe Leber, Niere und Gehirn.

Auf dem Weg sein – Fastenwandern im steirisch-slowenischen Hügelland rund um TamanGa

Leitung: Gebhard und Sabine Gediga
Termin: 15.06.-21.06.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 540 EUR



Angelehnt an alte Traditionen, die von der erneuernden Kraft des Fastens wussten, begeben wir uns täglich auf Wanderschaft. Unsere Wege führen uns ins slowenisch – steirische Hügelland rund um TamanGa in der Weinregion Südsteiermark.

Das Wandern öffnet unsere Sinne und bietet uns dabei die Gelegenheit, die reinigenden Kräfte der Natur in uns aufzunehmen. Da wir uns von Gemüsesuppe ernähren, bleibt zu jeder Zeit die Energie für Wanderungen in der Natur erhalten. Zugleich bietet die intensive Bewegung starke Anreize, den Kreislauf zu aktivieren und sogar Muskeln aufzubauen. Wir verwandeln Fett in Muskelmasse, verlieren überflüssiges Gewicht und kommen in Form.

Zusätzlich zur körperlichen Ebene regt die malerische Landschaft der „steirischen Toskana“ auch unsere inneren Bilderwelten an und unterstützt so auch die emotional – geistig – seelische Ebene des Fastens. Die täglichen sanften Übungen aus dem tibetischen Heilyoga bilden den bewussten Gegenpol zu den ausgedehnten Wanderungen. Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen sind Brücken zur spirituellen Dimension des Fastens ebenso wie die bewusste Meditation mit unserer Atemenergie.

Gesprächsrunden bieten Raum um Erfahrenes auszutauschen. Diese Fastenwoche eignet sich besonders für wanderfreudige Geher, die täglich 3-4 Stunden auf dem Weg und darüber hinaus sehr gerne in der Natur sind.

Hinweis: Wanderausrüstung, Wetterschutz und Trinkflasche mitnehmen.



Atem- und Energiewoche

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 30.08.-06.09.2020
TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR / LWS 585 EUR



Der „Verbundene Atem“ ist der rascheste und wirksamste Weg zu tiefen Erfahrungen mit sich Selbst bis hin zu solchen der Einheit.

Im Mittelpunkt steht die Praxis des Verbundenen Atems, der starken, ergreifenden Erfahrung des Bades im Energie-Überfluss. Blockaden und Hindernisse im Leben weichen dem Gefühl von Losgelöstheit in der Atemmeditation. Wir bauen gemeinsam ein Energie-Feld auf, das Einsicht, Entwicklung und Heilung gleichermaßen fördert. Tägliche Atem-Erfahrungen können über eine Woche erstaunliche Entwicklungsschritte ermöglichen, die mit entsprechenden Übungen zusätzlich erleichtert und gefördert werden. Den krönenden Abschluss bildet das Wochenende mit einem Tanz der Energie und verschiedenen Atemfesten. Bruce Werber und Claudia Fried steuern ihre Musik bei und verführen zu ekstatischem Trommeln und ausgelassenen Rhythmus-Erfahrungen. Angesprochen sind alle mit Lust an Prana, Energie und Atem.

Atemwochenende

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 04.09.-06.09.2020 je nach Verfügbarkeit ab Frühjahr 2020 buchbar
TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 350 EUR

Große „Atemfeste“, in denen starke Felder gemeinsamen Atems und meditativer Hingabe entstehen, ermöglichen Höhenflüge der Emotionen und echte Gipfelerlebnisse. Wer den eigenen Atem für starke, beeindruckende und mitunter (Lebens-)wegweisende Selbsterfahrung nutzen möchte, ist hier genau richtig! Dieses Wochenende mit „Verbundenem Atem“ ist auch für Atemneulinge geeignet! Je mehr Personen mit „atmen“, desto ergreifender und stärker wird das Feld meditativer Kraft und Energie.

Fasten + Wandern in der Südsteiermark

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke, Simone Vettors, Gebhard Gediga
Termin: 21.06.-28.06.2020 und 16.10.-23.10.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR



TamanGa liegt inmitten der Weinbauregion Gamlitz, eingebettet in die wunderschöne Natur- und Kultur-

Landschaft der „steirischen Toskana“. Tägliche Wanderungen durch die abwechslungsreiche Bilderbuchlandschaft bringen uns wieder bewusst in Kontakt mit der Natur. Diese Woche kann nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich Einiges in Bewegung und in neue Balance bringen. Wir fasten mit Smoothies, frischen und getrockneten Kräuterfastentees aus dem TamanGa-Garten und von Sonnentor und basischer Gemüsesuppe.

Auf aussichtsreichen Höhen lassen wir den Blick schweifen und öffnen uns inneren Horizonten. Meditationen, eine Reise mit dem Verbundenem Atem und Vorträge zu ausgewählten Themen der ganzheitlichen Gesundheit bilden den Rahmen. Bei den Wanderungen habt Ihr die Möglichkeit nach Eurer persönlichen Leistungsfähigkeit zu wählen, mit welcher der drei Gruppen (trainiert, mittel, leicht) Ihr mitwandert.

Von den sieben Tagen werdet ihr an fünf von Ruediger Dahlke begleitet.

Fastenwandern im Reich der Elemente

Leitung: Gebhard Gediga, Ingrid Schiffelholz
Termin: 05.07.-11.07.2020
Ort: Hotel Post, A-Lechtal
Preis: 540 EUR



In der beeindruckenden Natur des Lechtals gehen wir auf Wanderschaft in innere und äußere Welten. Unsere Wege führen uns durch natürliche Flusslandschaften bis hinauf in einsame Gipfelregionen. Da wir uns von Gemüsesuppe ernähren, bleibt zu jeder Zeit die Kraft zu Wanderungen in der Natur erhalten. Unseren Organismus bringen wir dabei in eine ganz besondere Situation: Während er genug zu essen bekommt – sättigende Gemüsesuppe so viel er will – bleibt ihm unter dem Strich und ohne es zu merken doch fast nichts. Zugleich gibt es durch die intensive Bewegung starke Anreize, den Kreislauf zu aktivieren und sogar Muskeln aufzubauen. Wir wandeln sozusagen Fett in Muskeln, verlieren überflüssiges Gewicht und kommen in Form.

Zusätzlich zur körperlichen Ebene regen die „äußeren Naturbilder“ der wunderschönen Landschaft des Naturparks Lechtaler Alpen auch unsere inneren Bilder an und unterstützen so auch die emotionale, geistig-seelische Ebene des Fastens.

Meditationen, Vorträge zu ausgewählten Themen der ganzheitlichen Gesundheit und der Verbundene Atem bilden den Rahmen in Verbindung mit den Naturerfahrungen.

Urlaubswoche mit Schwerpunkt Heilung

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 26.07.-01.08.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 540 EUR



Der Fokus dieser Urlaubs- und Regenerationswoche sind verschiedene Heilungsansätze, die wir gemeinsam kennen und schätzen lernen und auf uns wirken lassen werden.

Vorträge, geführte Meditationen und eine Heilsitzung mit dem Verbundenen Atem erwarten Euch am Vormittag. Ein wichtiges Instrument zur Gesundung für viele Krankheitsbilder ist die ketogene Ernährung, die auch zum Abnehmen ideal ist und uns kulinarisch begleiten wird.

In dieser Urlaubswoche finden wir viel freie Zeit um die TamanGa-Natur-Kur in vollen Zügen nach Lust zu genießen. Neben viel Ruhe gibt es ein abwechslungsreiches Programm mit Kräuterspaziergang, stiller Meditation, Yoga, zusätzlichen Meditationen von Ruediger Dahlke auf MP3-Player, Wasser-Erfahrungen in unseren Naturpools, Anwendungen wie Massagen, u.v.m. (Termine, Anwendungen und Preise werden vor Ort bekanntgegeben). Auf das Waldbaden wird in dieser Woche besonderer Augenmerk gelegt: bewusstes Gehen und Atmen, spezielle Achtsamkeits- und Entspannungsübungen lassen den Körper neu spüren und den Geist loslassen und entspannen.

Unsere Küche verwöhnt mit ketogenen Speisen.



Herz(ens)-Meditation

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke, Simone Vettters, Hermann Stein
Termin: 01.08.-08.08.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR



Der Mittelpunkt unseres Lebens, energetisch gesehen, ist unser Herz. Physisch wird es oft als das wichtigste Organ empfunden, da es unseren Körper in Rhythmus hält und mit dem Lebenssaft Blut versorgt. Die seelische Komponente ist nicht minder wichtig, da im Herzen das Zentrum unserer Gefühle liegt und wir im Herzen unser Vertrauen ins Leben und die Liebe tragen und Heilung finden können.

Die ganze Woche steht im Zeichen von Meditationen, Übungen und Aktivitäten, die das Herz berühren und zu Herzen gehen. Ruediger Dahlke beschenkt die TeilnehmerInnen aus seinem Erfahrungsschatz, seinem Wissen und mit geführten Meditationen zu Herzensthemen und einer Atemsitzung. Hermann Stein, der sympathische bayrische Sufi, bringt viele Elemente und Mantras der Sufi-Kultur ein, deren großes Thema das Öffnen des Herzens ist. Simone Vettters, Biologin und Pflanzenexpertin sowie Fasten-Wanderleiterin bringt die TeilnehmerInnen in die Gänge im Rhythmus des Herzens. Wem immer wie immer Herzensthemen und Herzgesundheit ein Anliegen sind, bekommt in diesem Rahmen viele bereichernde Gedanken und Impulse. Die Küche von TamanGa begleitet die TeilnehmerInnen mit Speisen für die Herzgesundheit und die warm ums Herz machen.

Detox- und Regenerationswoche

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke, Simone Vettters
Termin: 08.08.-15.08.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR



Zu einer immer giftiger werdenden Zeit bieten wir Euch in unserer Detoxwoche in TamanGa eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Hier findet ihr die ideale Atmosphäre und Voraussetzung für die Entgiftung in ganzheitlicher Sicht. Eigens von Euch ausgetestetes Trinkheilwasser, Kräutertees, vollwertige pflanzliche Rohkost mit viel erntefrischem Gemüse und morgendliche Smoothies tw. aus dem eigenen Kräuter- und Gemüsegarten begleiten Euch täglich kulinarisch.

Eintauchen in Wassererfahrungen in unsere Naturpools von körperwarm über quellfrisch und Programmen, die es dem Organismus erleichtern auf allen Ebenen loszulassen-eine Woche um Ballast abzuwerfen, zu regenerieren und neue Kraft zu tanken, voller Impulse für Ernährungs- und Lebensumstellungen. Ihr öffnet Erfahrungsräume vom Verbundenen Atem über Floaten im körperwarmen Wasser oder auf den Schwingwiegen bis zu Erdritualen, geführten Wanderungen und Meditationen in Ruhe und Bewegung inmitten der Natur.

Kulinarisch begleitet wird diese Woche von unserer Rohkostköchin Christin Brockmann, die mit bunten Farben am Teller unser Herz erfreut.



Genussfasten-Wandern

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke, Simone Vetters
Termin: 15.08.-22.08.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR



Foto: J G Schnabel

Gemeinsam erkunden wir in gemütlichen Wanderungen die Wiesen, Wälder und Weinberge rund um TamanGa, lernen die Kräutervielfalt kennen und erfahren wie die Natur uns im Leben und Alltag unterstützen kann. Morgendliche Stilleübungen, der Verbundene Atem, Waldmeditationen gepaart mit Eurem persönlichen Heilwasser, grüne Smoothies, Fasten-Kräutertees und Rohkostsuppen erwarten Euch.

Durch Fasten werden unsere Sinne feiner und das moderate Wandern hält uns in gleichmäßiger Bewegung. So kann man sich fallen lassen und zugleich innerlich wie äußerlich aufblühen.

Hinweis: Wanderausrüstung, Wetterschutz und Trinkflasche mitnehmen.

Die zwölf goldenen Regeln seelischer und körperlicher Gesundheit

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 28.08.-30.08.2020
Ort: Heilkundezentrum Dahlke, D-Johanniskirchen
Preis: 280 EUR



„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ (Voltaire)

Wahre Gesundheit ist das Zusammenspiel vieler unterschiedlicher Faktoren. Sinnfindung, die Möglichkeit zu Selbstverwirklichung, individuelle Freiräume, Selbstachtung, Optimismus, Wertschätzung durch andere Menschen und ein stabiles soziales Umfeld sind ebenso wichtig wie körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und ein Leben im Einklang mit den natürlichen Gegebenheiten.

Anhand der zwölf archetypischen Grundbausteine unserer Wirklichkeit werden in diesem Seminar die Wege zu einem gesunden und damit glücklichen Leben aufgezeigt. Dieses Wochenende bringt uns näher zu uns selbst und lässt uns die Grundsätze eines erfüllten Lebens besser verstehen.

Fasten mit Wandern und Wein

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke, Simone Vetters, Arno Bergler
Termin: 09.10.-16.10.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR



Die Schrothkur, das Fasten mit Wein, ist seit Jahrzehnten bewährt. TamanGa liegt in der wundervollen Gamlitzer Weingegend, umgeben von reizvollen (Bio-)Weingütern mit jeweils eigenem gekelterten Wein. Was liegt da näher, als mit Unterstützung von Wein zu fasten?!

Genießt eine Woche voll Fasten-Erfahrungen, Ausflügen mit dem „Verbundenen Atem“ unterstützt von bestem Bio-Wein bis zu ekstatischem Erleben, aber auch Weinwissen, Wein-erleben, Wein-erwandern, Kennenlernen von und Verkostungen bei Bio-WinzerInnen unserer Nachbarschaft (von wo auch TamanGa die Weine für das Restaurant bezieht) sowie tiefen persönlichen Erfahrungen unterstützt mit Wein

Unser Weinexperte Arno Bergler bringt euch den Wein mit einfühlsamen Verkostungen nahe. Er kennt die WinzerInnen unserer Umgebung, die wir besuchen werden. Simone Vetters hat lange Jahre als Bio-Winzerin gelebt und weiß auf den Wanderungen viel vom Wein und Kräutern zu erzählen.

Respektvoll, achtsam und einführend nutzt Ruediger Dahlke die Wirkungen des Weins auf vielen Ebenen, die uns, in Maßen genossen, oft leichter und in tiefere Meditation begleiten.

Würdigen wir eine der ältesten Kult(ur)pflanzen und übertragen wir das Bild des „Rebstocks“, welches in unserer Kultur so tief verwurzelt ist und Parallelen zum Blut des Lebens, zu drastischen Rück- und Einschnitten, zur Fähigkeit des Durchschreitens von Dürre und Durst sowie der Transformationen symbolisiert. Yogaeinheiten holen die Teilnehmer dort ab, wo sie stehen und unterstützen die Selbstfindung jedes/r einzelnen.

Fastenpension**: Bio-Weine, Wasser (St. Leonhard), TamanGa Heilkräuter-Tees (aus Wildsammlung und eigenem Anbau), Smoothie, Abendsuppe.

Hinweis: Wanderausrüstung, Wetterschutz und Trinkflasche mitnehmen.

Wasserpraxiswoche

Leitung: Josef Fuhrmann
Termin: 07.11.-14.11.2020
Ort: Hotel Garden Terme, I-Montegrotto
Preis: 420 EUR



Die Woche ist gedacht für alle Wassertherapeuten, die noch einiges verbessern und Neues dazulernen wollen und Freunden vieler Jahre, die die Wasser-Welt so lieben gelernt haben. Vorgesehen sind täglich zwei bis vier Stunden Wasser-Praxis in zwei Einheiten. Wassertherapeuten können mit neuen TeilnehmerInnen Neues dazulernen, Wasser-Neulinge können sich verwöhnen lassen und von Wassertherapeuten lernen. TeilnehmerInnen, Innen die schon öfter in Montegrotto waren, können sich verwöhnen lassen und Ihre Kenntnisse erweitern. Wir werden gemeinsam auf lustige Art unsere Koordination trainieren (Jonglieren, Parcours-Balance-Übungen). Um geschmeidig zu bleiben dienen uns tägliches Dehnen und Strecken unter Einbezug der Faszien. Neben einer Einführung zur Hilfe bei akuten Muskelschmerzen sind geführte Meditationen und Ausflüge nach Padua oder Venedig (wetter- und teilnehmerabhängig) geplant.

Selbsterfahrungstraining „Körper-Bewusstsein“

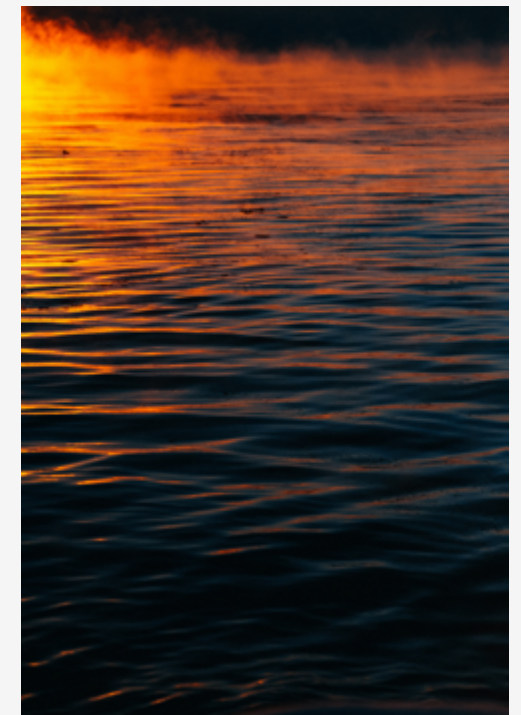
Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 06.03.-13.03.2021
Ort: Hotel Garden Terme, I-Montegrotto
Preis: 650 EUR / LWS 585 EUR



Der Ansatzpunkt des Seminars ist der Körper, unser Ziel der Mensch in seiner Ganzheit. Über Übungen wie Verbundener Atem, geführte Meditationen und viele andere, lernen wir unseren Körper besser verstehen und wie einen Spiegel zu nutzen – mit dem Ziel ihn für unsere Seele zu einem idealen Haus zu gestalten, welches Entwicklung, Wachstum und Heilung fördert. Der Verbundene Atem hilft uns dabei, uns auf innere Reisen mit unserer Seele näher zu verbinden mit der Aussicht ins All-eins-sein einzutauchen. Das Seelen-Element Wasser wird uns unterstützen, unserer Anima wie einer Freundin näher zu kommen und ihr zu erlauben, in den Fluss des Lebens einzutauchen. Daraus soll ein grundlegend neuer Lebensstil erwachsen, zusätzlich basierend auf gesünderer Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Integrale Medizin 2 - Schwerpunkt: Krankheitsbilder der Feuer – und Wasser-Elemente

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 15.11.-22.11.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR / LWS 585 EUR



In dieser Woche beschäftigen wir uns mit den Elementen Feuer und Wasser in ihren Ausprägungen als Krankheitsbilder und in den Gesellschaftsbezügen. Mittels Fallbeispielen deuten wir die Grundthemen und verbinden diese mit den Lebensprinzipien.

Zum Feuerelement gehören etwa das Aggressionsprinzip und damit die weite Spanne von Infektionen bis zu Allergien, das Prinzip der Ausstrahlung mit den Herz-Kreislaufkrankungen und das Wachstumsprinzip mit Leber und Gewichtsproblemen.

Zum Wasserelement gehören die Krankheitsbilder des Mondprinzips, die des plutonischen und des neptunischen Prinzips, welche von Magen- und Verdauungsproblemen bis zu Psychosen reichen.

Musik, Bilder und Meditationen erschließen uns die seit Menschengedenken wirkenden Zusammenhänge. Vor unseren inneren Augen wächst die Wahrnehmung auf diese neue und doch uralte, verschüttete Ebene der Medizin, des Weges zur eigenen Mitte. Wer sich, PatientInnen und KlientInnen darin begleiten will, kann mit diesem Wissen ganz andere als die von der Schulmedizin geübten Schlussfolgerungen ziehen. Oft treten die tieferen Ursachen und Zusammenhänge bei Befindlichkeitsstörungen zutage, die Betroffene plagen. Ganzheitliche Schau auf den Menschen ist Integrale Medizin. In diesem Seminar betrachten und erschließen wir uns Bereiche, die seit jeher mit den Elementen „Feuer“ und „Wasser“ umschrieben werden und in TamanGa auch erfahren werden können.

Seminar: Beratungstraining (Seelen-Bewusstsein)

Leitung: Dr. Ruediger Dahlke
Termin: 22.11.-29.11.2020
Ort: TamanGa, A-Gamlitz
Preis: 650 EUR
LWS 585 EUR



Begleiten wir Menschen im Leben und beraten sie auf ihrem Weg, lesen wir in ihnen wie in einem Buch (über die Körpersprache), lernen sie zu verstehen über seelische Muster und holen sie ab, wo sie gerade (stehen geblieben) sind. Das Beratungstraining lehrt uns, das Gegenüber erkennen zu lernen, und zwar auf vielen Ebenen. Die Geschwindigkeit und Art des Atems, die Körperhaltung, die Hautfarbe oder die Art zu sprechen verraten bereits einen wichtigen Teil möglicher Problemfelder.

Wir lernen andererseits unsere eigenen Problemfelder und Muster zu erkennen und an der Lösung zu wachsen. Wir verstehen, wie wir diese nicht auf unser Gegenüber (PatientInnen/ KlientInnen) übertragen sondern als neutraler Spiegel wirken und entsprechend liebevoll und achtsam kommunizieren. Wir verlieren die Scheu und gewinnen Mut den Menschen den Weg zu ihrem Herzen zu zeigen.

Ausgangsbasis ist das Konzept der 12 Lebensprinzipien der Integralen Medizin, das eine Strukturierung von Problemfeldern sowohl auf körperlicher als auch auf seelisch-geistiger Ebene (und eventuell darüber hinaus) ermöglicht und BeraterInnen und TherapeutInnen das Werkzeug zur Hand gibt, entsprechend umfassend und kompetent begleiten zu können. In Vorträgen, täglich geführten Mediationen und Deutungsübungen erkennen und beleuchten wir gemeinsam all diese Themen.



Was erwartet Dich in der Online "LebensWandelSchule.com"

Die LebensWandelSchule ist der einfachste Weg Ruediger Dahlkes Wirken über Online-Seminare kennen zu lernen und zum Beispiel am beliebten Online Frühjahrs- und Herbstfasten oder an der Online-Idealgewicht-Challenge von zu Hause aus teilzunehmen. „Ich freu mich, immer mehr Menschen online beim Fasten zu Hause zu begleiten und so das Feld ansteckender Gesundheit weiter auszubauen“, sagt Ruediger Dahlke über die Lebenswandelschule.

Als Mitglied der LebensWandelSchule hast Du die Möglichkeit Fragen einzureichen, von denen ein Teil persönlich von Ruediger Dahlke in Live-Webinaren beantwortet wird. Weiters erhältst Du Rabatte auf Live Wochenseminare. Die LebensWandelSchule ist eine sich ständig weiter entwickelnde Online Lebensschule für Gesundheit und persönliche Entwicklung. Viele unterschiedliche Themen stehen im Fokus – Psychosomatik, Fasten, Ernährung nach Peace Food, Yoga, Persönlichkeitsentwicklung mit den Schicksalsgesetzen (den Spielregeln des Lebens) und dem Schattenprinzip, das Polaritätsgesetz sowie Themen wie Glück, Erfolg und viele weitere.

Du kannst Dich mit anderen Mitgliedern austauschen in unserer geschlossenen Facebook-Gruppe. Wir freuen uns, wenn Du am Feld ansteckender Gesundheit mitwirken möchtest und uns weiterempfehlst. Alle wichtigen Infos dazu findest Du unter www.lebenswandelschule.com/partnerprogramm.

Mitglieder der LebensWandelschule bekommen bei einigen Seminaren mit Ruediger Dahlke Ermäßigungen (angeführt bei den einzelnen Seminarpreisen).

www.lebenswandelschule.com

Veröffentlichungen von Dr. Ruediger Dahlke

Bücher

Neuerscheinungen 2019

- Krebs – Wachstum auf Abwegen, Arkana
- Das große Peace-Food Buch, GU
- Körper – Geist – Seele – Detox, Arkana
- Jetzt einfach atmen, ZS
- „Future 4 U“ (E-Book), Heilkundemedia

Erschienen 2018

- Die Hollywood-Therapie (mit Margit Dahlke), Edition Einblick
- Das Alter als Geschenk, Arkana
- Jetzt einfach meditieren, ZS
- Kurzzeit Fasten, Südwest
- Die Peace Food Keto Kur, GU
- Mein Weg – Weiser, Gratis Buch, www.dahlke.at

Grundlagen-Bücher

- Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben, Goldmann
- Das Schattenprinzip, Goldmann-Arkana
- Die Lebensprinzipien, Goldmann
- Die Kraft der vier Elementen (mit B. Blum), Crotona

Gesundheit und Ernährung

- Peace-Food, GU
- Geheimnis der Lebensenergie, Arkana
- Peace Food Keto Kur, GU
- Vegan für Einsteiger, GU
- Vegan Schlank, www.heilkundeinstitut.at
- Das Lebensenergie Kochbuch, Arkana
- Peace-Food – vegan einfach schnell, GU
- Peace-Food – das vegane Kochbuch, GU
- Vegan – ist das ansteckend?, Königsfurt Urania
- Endlich wieder richtig schlafen, Arkana
- Vom Mittagsschlaf zum Powernapping, Nymphenburger Verlag
- Ganzheitliche Wege zu ansteckender Gesundheit, www.heilkundeinstitut.at

Krankheitsbilder-Deutung

- Krankheit als Symbol, neu bearbeitet, Bertelsmann Verlag
- Krankheit als Weg (mit T. Dethlefsen), Goldmann
- Krankheit als Sprache der Seele, Goldmann
- Herz(ens)probleme, überarbeitet, Goldmann
- Frauen-Heil- Kunde (mit M. Dahlke und V. Zahn), Goldmann
- Wenn wir gegen uns selbst kämpfen (Aggression als Chance), Goldmann
- Verdauungsprobleme (mit R. Hößl), Knaur Verlag
- Das Raucherbuch (mit M. Dahlke), überarbeitet, Goldmann
- Krankheit als Sprache der Kinder-Seele, Goldmann
- Schattenreise ins Licht (Depression), Goldmann
- Angstfrei leben (Buch mit CD), Arkana Verlag

Weitere Deutungs-Bücher

- Die Psychologie des Geldes, Nymphenburger
- Körper als Spiegel der Seele, heilkundeinstitut.at
- Die Spuren der Seele (erw. Neuauflage), GU
- Hör auf gegen die Wand zu laufen, Goldmann
- Wie Sex und Liebe sich wiederfinden (Taschenbuch von Mythos Erotik), Goldmann
- Das Tier als Spiegel der menschlichen Seele, Goldmann
- Die 4 Seiten der Medaille, Arkana

Spezielle Themen

- Omega – das Fest der Fülle (mit V. Lindau)
- Die wunderbare Heilkraft des Atmens (mit A. Neumann), Integral
- Notfallapotheke für die Seele, Nymphenburger
- Ganzheitliche Wege zu ansteckender Gesundheit, heilkundeinstitut.at



Fasten

- Das große Buch vom Fasten, neu überarbeitet, Goldmann
- Kurzzeit Fasten, Südwest
- Jetzt einfach fasten, ZS
- Fasten-Wandern, Knaur
- Bewusst fasten, Königsfurt Urania
- Das kleine Buch vom Fasten, heilkundeinstitut.at

Meditation

- Jetzt einfach meditieren, ZS
- Schwebend die Leichtigkeit des Seins erleben, www.heilkundeinstitut.at
- Reise nach innen (E-Book: www.dotbooks.de)

Mandalas

- Mandala-Malblock, Neptun Verlag
- Mandalas der Welt, Goldmann
- Arbeitsbuch zur Mandalatherapie, heilkundeinstitut.at

Lebenskrisen

- Lebenskrisen als Entwicklungschancen, Goldmann
- Die Liste vor der Kiste, Terzium Verlag
- Die große Verwandlung – wir sterben und leben weiter, Crotona

Aphorismen, Romane

- Weisheitsworte der Seele, Crotona Verlag
- Worte der Heilung, www.heilkundeinstitut.at
- Habakuck und Hibbelig – Das Märchen von der Welt, Heyne Verlag (auch als Hörbuch)

DVD und CDs

DVD Filme

- Unser Körper – Tempel der Seele, Neue Erde Film
- Salutogenese, (mit Gerald Hüther) F. Hübner
- Ruediger Dahlke – Ein Leben für die Gesundheit, Mystica TV
- Die Alchemie der Fülle, Neue Welt Sicht
- Die Schicksalsgesetze – der Film, (DVD), Horizon
- Krankheitsbilder, heilkundeinstitut.at
- Geistige Gesetze, heilkundeinstitut.at
- Das Schattenprinzip, Auditorium Netzwerk
- Unser Biogarten, heilkundeinstitut.at

DVD Filme

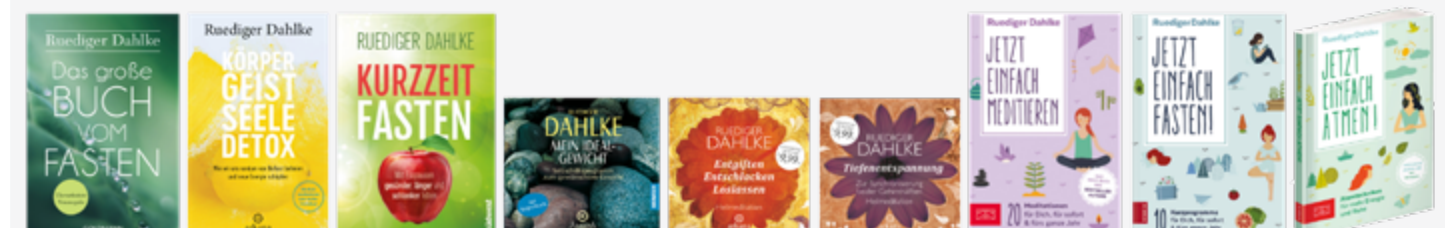
- Krankheiten über ihre Symbolebene entschlüsseln, Neue Weltsicht
- Wie Schicksalsgesetze und Schattenprinzip unser Leben bestimmen, Neue Weltsicht
- Ehrfurcht vor dem Leben: Peace Food, Synergia Verlag
- Integrale Medizin, Arkana Verlag
- Mythos Erotik – Der Vortrag, Neue Weltsicht
- Stress- und Burnoutbewältigung, Weilandfilm
- Vegan Essen - Vortrag, Alphavillepro

CDs Grundlagen

- Das Gesetz der Anziehung
- Das Gesetz der Polarität
- Das Bewusstseinsfeld
- Schattenarbeit
- Die Lebensprinzipien (12 CDs)

Filme und Hörbücher

- Der Körper als Spiegel der Seele, Auditorium
- Krankheit als Weg
- Die Spuren der Seele (R. Fasel)
- Das Alter als Geschenk
- Fastenwandern
- Krankheit als Chance



CD-Selbsthilfeprogramm von Dr. Ruediger Dahlke

CD Meditationen zu Gesundheitsthemen

- Tiefenentspannung
- Die Lebensaufgabe finden
- Ganz entspannt
- Selbstliebe
- Schwangerschaft und Geburt
- Die 4 Elemente
- Der Innere Arzt (2 CDs)
- Elemente Rituale (2 CDs)
- Energie-Arbeit
- Entgiften – Entschlacken – Loslassen
- Bewusst fasten
- Den Tag beginnen
- Eine Reise nach Innen
- Mandalas
- Naturmeditation
- Traumreisen
- Schlaf – die bessere Hälfte des Lebens
- Vom Stress zur Lebensfreude
- Schutzengel-Meditationen
- Erquickendes Abschalten mittags und abends
- Die Heilkraft des Verzeihens

Vorträge

- Woran krankt die Welt
- Psychotherapie/ Reinkarnationstherapie
- Krankheit als Symbol
- Körper als Spiegel der Seele
- Die Psychologie des Geldes
- Die Notfallapotheke für die Seele
- Aller guten Dinge sind drei
- Der innere Arzt, Gesetze des Lebens
- Seelische Verletzungen
- Gesetze des Lebens
- Visionen
- Woran krankt die Welt
- Wunden des Weiblichen



Auf unserem Webshop www.heilkundeinstitut.at erhalten Sie die Bücher von Ruediger Dahlke (auf Wunsch auch signiert), CDs und DVDs sowie alle unsere Empfehlungen.

CD Reihe „Heil-Meditationen“ – Meditationen zu Krankheitsbildern

- Selbstheilung (für alle Krankheitsbilder geeignet)
- Allergien
- Angstfrei leben
- Ärger und Wut
- Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele
- Die Wege des Weiblichen
- Hautprobleme (2 CDs)
- Herzensprobleme
- Kopfschmerzen
- Krebs
- Lebenskrisen als Entwicklungschance
- Leberprobleme
- Mein Idealgewicht
- Niedriger Blutdruck
- Partnerbeziehungen
- Rauchen
- Rückenproblem
- Schattenarbeit
- Schlafprobleme (im Buch enthalten)
- Sucht und Suche
- Tinnitus und Gehörschäden
- Verdauungsprobleme

Diese Angebote erhalten Sie bei den Verlagen als Downloads und als CD unter www.heilkundeinstitut.at

Kindermeditation

- Märchenland
- Ich bin mein Lieblingstier

ONLINE - SHOP heilkundeinstitut.at/Shop

In unserem Webshop erhalten Sie die Bücher, Meditationen und Selbsthilfeprogramme von Ruediger Dahlke. Weiters gibt es empfohlene Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden.



Das Präparat für Peace-Food Fans und alle die sich's besser gehen lassen wollen:



Das Mittel für die Durchblutung basierend auf traditionellem tibetischen Heilwissen:



Für ein natürliches Plus an Energie und Leistungsfähigkeit und eine gestärkte Immunabwehr.



Vitamine, Spurenelemente, Kombipräparate und hochwertige Nahrungsergänzung für Unterstützung, Gesunderhaltung und Wohlbefinden:



shop.heilkundeinstitut.at

Tel 0043 (0)316 719 888 (Mo.-Fr. 9:00-12:00h)

Vorschau: 2021 gibt es vorauss. die Ausbildung „Atemtherapie“; 2022 die Ausbildung „Bilder- und Wassertherapie“. Interessentenliste auf www.dahlke.at/akademie.

SEMINAR BUCHEN

Mo - Fr 9.00 - 12.00 h

Bitte beachten Sie: die Hotelkosten sind (wenn nicht explizit angegeben) NICHT in den Seminarpreisen enthalten. Die Preise für Unterkunft, Verpflegung/Fastenpension, Zusatzleistungen sowie Nutzungspauschalen (bei externer Nächtigung) finden Sie auch auf der Homepage. Die Verpflegungskosten berechnen sich teilweise nach der Art des Seminars.



Für Seminare in Ruediger Dahlkes **TamanGa** können Sie das Zimmer je nach Verfügbarkeit mit der Anmeldung online buchen. Da das Zimmerkontingent in TamanGa begrenzt ist, könnte es sein, dass Sie bei zu später Buchung kein Zimmer (in der gewünschten Kategorie) mehr bekommen und Sie eine der Nächtigungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft nutzen können.

Kategorien und Preise TamanGa (Fotos auf tamanga.at):

- KLAUSE

zur Einzel- (EZ) oder Doppelnutzung (DZ), gemütlicher Holz-/Lehmbau, Dusche/WC im Zimmer, hochwertig gebaut aber entsprechend einer Klausur spartanisch in Platzangebot und Ausstattung.
- DOPPELZIMMER (DZ)

Angenehm große Zimmer, mit Dusche/Bad und WC, gemütlich großes Bett.
- STUDIO

Großzügig und hell, mit Bad oder Sitzbadewanne/WC, Zusatzbett möglich.
- SUITE

Zwei getrennte Schlafzimmer mit kleinem Wohnbereich, Balkon, Bad/WC getrennt.
- FERIENWOHNUNG (FW)

Mit Balkon, zwei separate Betten oder Doppelbett, Zusatzbett möglich, Kochnische, Aufenthaltsbereich, Bad/WC.
- CAMPING

Ab Frühsommer 2020 Duschen/WC-Anlage sowie Stellplätze für Camper, Wohnwagen bzw. Zeltplätze.

Preise pro Pers./Tag inkl. Verpflegung	EZ Klausur	DZ Klausur	DZ gross Einzel	DZ gross Doppel	FW/ Studio Einzel	Suite/FW/ Studio Doppel	Gruppen-schlafraum	Pauschale für Externe
Körper-Tempel d. S.	88	74	110	88	132	104	48	36
Zen: Fasten, Schweigen	84	70	106	84	128	100	44	32
Fastenwandern und Genussfasten	90	76	112	90	134	106	50	38
Fasten Wein+Wandern	100	86	122	100	144	116	60	48
Alle weiteren Wochen	102	88	124	102	146	118	62	50

Preise inklusive Umsatzsteuer, Ortstaxe € 1,50 pro Person/Tag exklusive

Folgende Leistungen sind enthalten:

1. Nächtigung und Verpflegung laut Seminar oder Fastenwoche
2. TamanGa-Natur-Kur mit Waldbaden in Hängematte, Kräutergarten, MP3-Player mit Meditationen, Büchertheke zum Entleihen, Schwingliegen, Brainlight-Massagestühle sowie Fitnessgeräte, weitläufiges Gelände zum Spazieren und Genießen, uvm
3. Naturpools und Sauna
4. Waschmaschine zur freien Nutzung.

Anreise nach TamanGa: Labitschberg 4, 8462 Gamlitz
FLUG: Ankunft Flughafen Graz Thalerhof, Umsteigen in den Zug (ca. 300 m Fußweg) und ca. 35 Minuten bis Bahnhof Ehrenhausen (Richtung Spielfeld/Slowenien), mit dem Taxi ca. 7 km nach TamanGa. ZUG: von Graz Hauptbahnhof, weiter bis Ehrenhausen, Taxi. AUTO: Autobahn Graz A9 Richtung Spielfeld/Slowenien, Abfahrt Vogau/Straß, noch 10 min. bis TamanGa.

Für Seminare im Heilkundezentrum Dahlke in Bayern wenden Sie sich bitte an das Team des HKZ und wählen Sie aus der Patientenunterkunft des HKZ bzw. den Partnerbetrieben.
T +49 (0)8564 819 · info@dahlke-heilkundezentrum.de
Schornbach 22, 84381 Johanniskirchen (Deutschland)



Hotel Garden Terme

Corso delle Terme 7, 35036 Montegrotto Terme (Italien)
www.gardenterme.it/de · garden@gardenterme.it

Vollpension ohne Thermalanwendung (pro Person und Woche in EUR)	EZ	DZ
Grundlagenseminar (IM 1) mit. ital. Übersetzung	863	786
Seelen-Bewusstsein	833	756
Urprinzipien-Bewusstsein	670	615
Lebens-Glück	842	772
Körper-Bewusstsein	840	763
Spiel mit dem inneren Kind und Wasserpraxiswoche	763	840

Die Buchung von Seminaren in Montegrotto ist nur mit Hotelaufenthalt möglich.
Deutschsprachige MitarbeiterInnen sind für Sie da.

Hotel Post Steeg

Steeg 17, 6655 Steeg/Lechtal (Österreich)
www.poststeeg.at • hotel@poststeeg.at

Nächtigung inkl. Fastenverpflegung (Fastenwandern) (pro Person und Tag in EUR)

Einzelzimmer (DZ als EZ) / Doppelzimmer	90
Ortstaxe	2,80

Seminarhaus Shanti

Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg (Deutschland)
T 05234 / 87-2332 • gastgruppen@yoga-vidya.de

Nächtigung inkl. Bio-Vollpension (pro Person und Tag in EUR)

Einzelzimmer	60,50
Doppelzimmer	44,50
4-Bett-Zimmer	35,75
Wohnmobil/Zelt	30,50

Wochenend- Aufschlag 5,00 €/Nacht (Fr-Sa und Sa-So); Bettwäsche, Handtücher nicht im Preis enthalten - bitte mitbringen oder ausleihen (Leihgebühr ca. 2-5 €/Stk)

Auf www.dahlke.at finden Sie mögliche Aktualisierungen, die zur Drucklegung noch nicht bekannt waren.
Außerdem gibt es Informationen zu Ausbildungen, Vorträgen, Tagesseminaren und Kongressen.
Sie können sich gerne für den kostenlosen Newsletter auf der Homepage anmelden.

Hinweis

Änderungen, Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten. Die Preise gelten zur Zeit der Drucklegung.

Fotos: Jens G. Schnabl, München - Gerald Hiden, Villach - E.+J. Mord - F. Stahnke
NDPhotography.eu - Sissy Furgler, Graz



RETREAT • SEMINARE • KLAUSUR • URLAUBEN • FASTEN



Tauche ein in Mutter Natur

Nutze die Möglichkeiten der TamanGa Natur-Kur: einfach gesund Leben, um an diesem wundervollen Flecken Erde wieder anzukommen in der eigenen Kraft:

- fürs Blut(bild): **Waldbaden** mit Hängematte in unserem Buchenwald
 - statt **Antioxidantien**: Barfußwandern in der Natur
- für idealen **Schlaf**: Holz/Lehm-Klausen, E-Smog und W-lan frei, Ruhe
- Entspannung: **Meditationen** von Ruediger Dahlke (auf mp3-Player)
 - **Detox**: täglich Grünkraft-Smoothie mit eigenen (Wild-)Kräutern
 - zertifizierter Bio-Betrieb: Gemüse möglichst aus **eigenem Garten**
- Gesund durch Peace Food: vegan, zucker- + glutenfrei, ev. ketogen, **Rohkost**
 - Regeneration durch **Kurzzeitfasten**
- **Fastenbuffet**: selbstverantwortetes Fasten auch außerhalb der Fastenwochen
 - Aromaluft: Rasten im **Kräutergarten**
 - **E-Bike** Verleih
- Morgenaktivitäten: **Yoga**, Meditation, Kräuterwanderungen uvm.
- Fasten-, Meditationswochen und Seminare mit **Ruediger Dahlke**
- sowie ein vielfältiges Seminarprogramm: Alberto Villoldo, Karl Edy ...

www.tamanga.at

INFO +43 3453 33 600 • booking@tamanga.at
in Gamlitz • Österreich





RUEDIGER DAHLKE

www.dahlke.at

info@dahlke.at



[ruedigerdahlke](https://www.instagram.com/ruedigerdahlke)



www.facebook.com/ruedigerdahlke



www.youtube.com/user/RuedigerDahlke/videos

Heilkundeinstitut Dahlke GmbH & Co KG

Oberberg 92 • A-8151 Hitzendorf

T +43 (316) 71 98 885 • F +43 (316) 71 98 886

info@dahlke.at

FN 180578g • UID ATU 47163108