

Liebe Freunde, Bekannte und Hildegard Interessierte,

in zwei Tagen beginnt die Fastenzeit. Auch wenn man in Berlin nicht viel vom Fasching mitbekommt, eignet sich doch die Fastenzeit zur Reflexion und Umstrukturierung altbekannter Muster. Muss es immer die Tafel Schokolade oder die Tüte Chips abends auf dem Sofa sein. Wollen wir nicht auch einmal etwas Neues wagen – einen Spaziergang am Abend zum Verdauen oder ein frühes Zubettgehen, um am nächsten Morgen voller Elan aus dem Bett zu springen? Wollen wir nicht unsere guten Vorsätze vom Silvesterabend endlich umsetzen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden?

Was sagt Hildegard von Bingen zum Februar?

„Der zweite Monat ist in seiner Beschaffenheit auf Reinigung ausgerichtet. „

Reinigung kann bei Hildegard durch den Aderlass geschehen, durch das Schröpfen oder auch durch das Fasten. Hierzu sagt sie :

„... denn die Seele liebt in allen Dingen das Diskrete. Sooft auch immer der menschliche Leib indiskret isst oder trinkt oder sich anderweitig Indiskretionen erlaubt, zerreißt er die seelischen Kräfte. All dieses soll nämlich immer mit guter Unterscheidung getan werden, da wir ja nicht im Himmel leben.

Trockener Sand ist zu nichts nütze. Und die Erde gibt keine Frucht, wenn sie durch den Pflug zu stark zerbröckelt wird. Aus dürrem Felsboden sprießen nur Dornen und lauter unnützes Kraut. Genauso richtet unvernünftige Enthaltbarkeit das Fleisch eines Menschen zugrunde weil ihm nicht die Grünkraft einer rechten Ernährung vergönnt wird. Davon dörrt der Mensch aus. Zu strenge Enthaltbarkeit entzieht auch dem Tugendleben die Grünkraft: nur ein windiger nichtsnutziger Ruf wächst auf, als seien solche Leute heilig und sind es doch gar nicht. Oftmals sehe ich, wie ein Mensch seinen Leib durch allzu große Enthaltbarkeit niederhält und wie dann doch nur der Überdruß in ihm aufsteht; solcher Verdrossenheit aber gesellen sich mehr Fehler zu ,als wenn er seinem Körper die rechte Nahrung gegönnt hätte.“

Noch ein kleiner Rückblick auf den Hildegardtag im September 2015. Die Fotos – Impressionen vom Hildegardtag sind auf der Seite www.hildegard-von-bingen-berlin.de jetzt zu finden. Den Reinerlös aus dem Hildegardtag in Höhe von 582.- Euro konnten wir an das Waldpiratencamp der Deutschen Kinderkrebsstiftung übergeben. Wir haben alle – auch die Referenten – ehrenamtlich/ Hildegard zu Ehren gearbeitet und freuen uns sehr über dieses schöne Ergebnis. So kann ein Kind mehr einen Ferientaufenthalt während seiner schweren Krankheit verbringen. <3

In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf die Internationale Hildegardgesellschaft hinweisen. Die einzige nichtkommerzielle Vereinigung im deutschsprachigen Raum, die das Wissen und die Heilkunde nach Hildegard von Bingen verbreiten will. Eine Mitgliedschaft kostet nur 25 Euro im Jahr. 4 mal im Jahr erhält man eine Zeitschrift mit Hildegardischen Artikeln, Erfahrungsberichten und Rezepten. <http://www.hildegard-gesellschaft.org/neu/> Auch die Jahrestagung oder die Therapeutentagung sind im Preis ermäßigt. Wer den Termin schon vormerken möchte. Die nächste Jahrestagung findet vom 2.-4. September 2016 in Baden-Baden statt.

Aderlass vom 23. bis 27.2.2016 jeweils ab 8:30 Uhr

Energie-Rückenmassage nach Breuss – das Beste für die kalte Jahreszeit

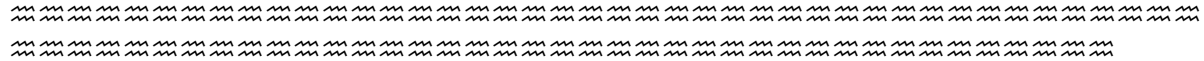
Weizenwickel nach Hildegard – zum Entgiften, Entspannen und Regenerieren

Nierenmassage nach Hildegard – zum Beispiel bei Erschöpfung und in hormonellen Umstellungsphasen

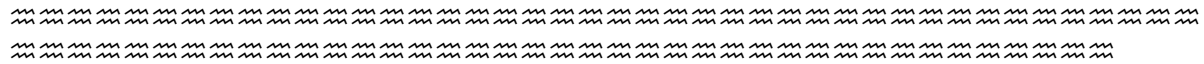
Gute Vorsätze im Neuen Jahr – nachhaltig Gewicht reduzieren mit dem EssSense Programm

Schwermetall – und Stoffwechselfestung – Neu in meiner Praxis

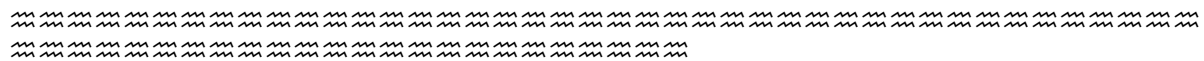
fördert die Regeneration der Bandscheiben. Wirbelsäulenbeschwerden und Muskelverspannungen können sich lösen. Bandscheiben und Nerven regenerieren sich. Die Massage ist ideal für gestresste, erschöpfte und angespannte Menschen, weil sie dem Nervensystem eine Tiefenentspannung bringt. Die Breussmassage wird von mir mit warmem, selbst hergestelltem Johanniskrautöl durchgeführt. Die im Öl gespeicherte Sommersonne kommt in der Seele an und ist wohltuend und aufbauend. Sichern Sie sich einen Termin gegen Abend zum Abschluss des Tages oder auch früh zum Start in den Tag. Die Breussmassage kostet immer noch 44 Euro und dauert mit einem kleinen Vorgespräch und einer kleinen Ruhezeit hinterher ca. 45 Minuten. Anmeldungen gern unter 36430358 oder per mail unter praxis@danieladumann.de



Wickel für alle Gelegenheiten – bei Hildegard gibt es eine Reihe von Heilanwendungen mit Wickeln. Hier möchte ich als speziellen Hildegard Wickel vorstellen: **den Weizenwickel** – für den Rücken, bei Hals-, Schulter, Nacken- und Rückenschmerzen, zur allgemeinen Entgiftung (zum Beispiel, wenn ein Aderlass nicht in Frage kommt), zur Regeneration aller Organe, die über die Reflexzonen des Rückens zu erreichen sind. Oder auch einfach zum Entgiften und Regenerieren; Zeitbedarf ca. 2 Stunden , finanzieller Einsatz 80.- Euro.(Bitte ein großes Handtuch mitbringen) Anmeldungen gern unter 36430358 oder per mail an praxis@danieladumann.de

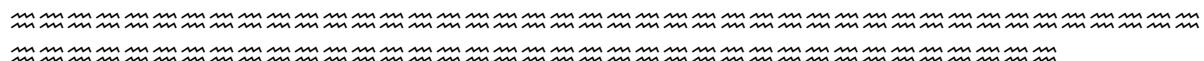


Nierenmassage nach Hildegard - Zur Nierenstärkung bei Erschöpfungszuständen und bei Dysbalancen im hormonellen System (Wechseljahresbeschwerden), aber auch bei Bluthochdruck sei die **Hildegardische Nierenmassage** empfohlen. Für diese Nierenmassage wird eine spezielle von Hildegard empfohlene Salbenrezeptur verwendet, Wärme und Ruhe sind die beiden anderen wirkungsvollen Komponenten. Die Erstbehandlung kostet 72.- Euro. Auf Grund des Beschwerdebildes wählt man nach der ersten Behandlung weitere Anwendungen von 30/60 oder 90 Minuten (38.-/72.-/102.-Euro) im wöchentlichen, zweiwöchentlichen oder monatlichen Rhythmus. Anmeldungen gern unter 36430358 oder per mail an praxis@danieladumann.de



Schröpfen – blutig oder unblutig Zur Entgiftung und Entschlackung neben dem Aderlaß ist das Schröpfen besonders zu empfehlen. Streng nach Hildegard nüchtern und blutig ist es zur Reinigung des Bindegewebes und der Lymphe fast so gut wie ein Aderlass. Nach Hildegard kann je nach Konstitution ein bis zweimal im Monat blutig geschröpft werden. Aber es geht auch weniger streng - unblutig und stärker entspannend. Immer eignet sich das Schröpfen zur Auflösung von Verspannungen an Schulter, Rücken und Nacken und als Umstimmungsmittel für alle inneren Organe.

Die Kosten einer Behandlung liegen bei 80.- Euro. Beim blutigen Schröpfen kommen noch einmalige Kosten für das Material dazu (derzeit 2,50 € pro Schröpfglas).Auch eine reine Schröpfkopfmassage (54.- Euro) ist zur Entspannung und Vitalisierung möglich. Da das Schröpfen eine echte Selbstheilungstherapie ist, reichen die Einsatzmöglichkeiten von Kopfschmerzen bis zu Menstruationsproblemen, von Schlafstörungen bis zu Problemen mit dem Blutdruck. Anmeldungen gerne unter 36430358 oder per mail an praxis@danieladumann.de



Gute Vorsätze im Neuen Jahr – Nachhaltig Gewicht reduzieren und Stoffwechsel optimieren mit dem Essense Programm- Essen mit Sinn

Gerade nach den Feiertagen fühlt man sich oft ganz, ganz weit weg vom Wohlfühlgewicht . Zu vieles beschwert den Organismus und den Stoffwechsel. Manchmal haben sich richtige Stoffwechselblockaden gebildet. Zu Vieles gegessen und auch Falsches Gegessen. Dann wird es schwer, die Pfunde wieder zu reduzieren.

Manchmal stellen sich stoffwechselbedingte chronische Krankheiten ein die Zeichen dieser Stoffwechselblockaden sind.

Hier setzt EssSense – Essen mit Sinn an. Eine umfangreiche Anamnese, umfangreiche Blutuntersuchungen und ein Immuntest auf 93 Nahrungsmittelunverträglichkeiten erlauben Rückschlüsse auf den Stoffwechsel und auf spezifische körperliche Bedürfnisse.

Aus den Ergebnissen wird der persönliche Stoffwechselltyp ermittelt und ein individueller 5-Stufen Ernährungsplan erstellt.

Dieser Schritt-für-Schritt- Ernährungsplan ist gut umsetzbar und außerdem schmackhaft, abwechslungsreich und gesund.

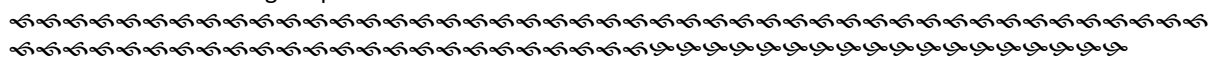
Sie sind – im Gegensatz zu einer Diät - gut gesättigt und mit allen lebensnotwendigen Stoffen gut versorgt. Sind die Stoffwechselblockaden abgebaut, ist eine Selbstregulation des Organismus wieder möglich und das persönliche Wohlfühlgewicht kann erreicht werden. Diese Ernährungsumstellung war bisher bei allen TeilnehmerInnen erfolgreich mit Gewichtsabnahmen bis zu 30 Kilo.

EssSense kann auch als Basistherapie bei chronischen Erkrankungen wie Darmerkrankungen, rheumatischen Beschwerden, Migräne, Chronischem Erschöpfungszuständen, Chronischen Hautproblemen und bei Diabetes angewendet werden. Ob das EssSense Programm für Sie das richtige ist, können wir gern in einem unverbindlichen Vorgespräch klären.

Die Kosten für das EssSense Programm mit allen Blutuntersuchungen und der Ernährungsberatung belaufen sich auf knapp 400.- Euro.

Zum Teil übernehmen Privat- und Zusatzversicherungen bestimmte Kosten .

Weitere Informationen gern persönlich oder am Telefon unter 030-36430358



Messung von Schwermetallen und der Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen – NEU IN MEINER PRAXIS

Ab sofort wird es in meiner Praxis eine neue Diagnosemöglichkeit geben. Über ein Gerät, den Oligoscan , werden die Werte für Mineralien, Spurenelemente und auch die toxischen Schwermetalle im Gewebe und in jeder Körperzelle gemessen. Der Oligoscan mißt dabei mittels Photospektrometrie . Also mit Hilfe eines Lichtstrahls, nichtinvasiv und völlig ohne Nebenwirkungen.

Diese Messung ergänzt die Schwermetallmessungen durch die Haarmineralanalyse oder aus Blut und Urin und kann auch allein eingesetzt werden.

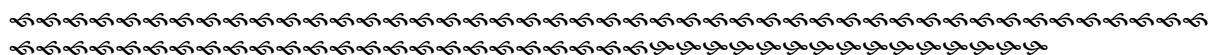
Was genau wird gemessen?

- 20 Mineralstoffe
- 14 toxische Elemente
- das Verhältnis von Mineralien und toxischen Stoffen zueinander
- Ganz besonders wichtig - die Entgiftungskapazität des Körpers und
- Wo befinden sich die toxischen Belastungen? im Bindegewebe oder in den Zellen ?

Letzter Punkt ist ganz besonders wichtig für Menschen, die schon Schwermetallentgiftungen mit Pflanzen, Algen oder schwefelhaltigen Präparaten durchgeführt haben, aber immer noch nicht ganz in die Kraft gekommen sind. Denn eine intrazelluläre Schwermetallbelastung wirkt sich besonders auf die Mitochondrien, die Kraftwerke in den Zellen, aus und bleibt oft unerkannt.

Eine Schwermetallbelastung kann auch andere Therapien behindern und sollte immer mituntersucht werden

Eine Messung mit dem Oligoscan kostet 60.- Euro plus 25.- Euro für die Auswertung und Verordnung. Bei größeren gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich eine Kombination mit einer allgemeinen Beratung . Eine Nachkontrolle wird nach 6-8 Wochen empfohlen. Termine sind ab sofort möglich.



Kurse:

Energie-Rückenmassage nach Breuss

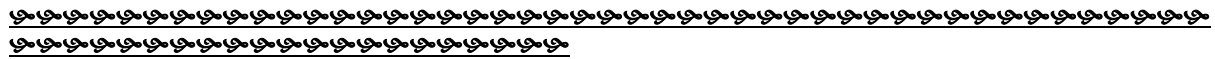
Vormittagskurs am Mittwoch, 10.2. und 17.2.2016 jeweils von 9:30 bis 13 Uhr

Die Breuss Massage ist eine energetische Wirbelsäulenmassage, die eine Lockerung der Wirbelsäule und des Kreuzbeins bewirkt. Die Massage wird mit Johanniskräuteröl ausgeführt, das tief in die Bandscheiben

hineinmassiert wird. Gestaute Energie kommt wieder in Fluss, seelischer Druck und Stress vermindern sich. In einer kleinen Gruppe biete ich für alle Interessierten diesen Ausbildungskurs an.

Der Kurs kostet 120.- Euro inkl. Skript, Materialien und Zertifikat und findet in der Nithackstraße 24 statt. Eine medizinische Vorbildung ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Die Breussmassage kann im Anschluss an den Kurs in der Praxisarbeit oder im privaten Familien- und Freundeskreis selbständig durchgeführt werden. Bitte die Kursgebühr mit der Anmeldung auf mein Konto IBAN DE 52 4306 0967 1113 2295 00 bei der GLS Bank BIC GENO DE M 1 GLS überweisen. Sie erhalten dann eine Bestätigung über den gebuchten Platz

Da gutes Johanniskrautöl sehr teuer ist, empfehle ich als Ergänzung meinen Kräuterworkshop zu Johanni, wo die Herstellung von Johanniskrautöl gelernt werden kann. www.hildegardvonbingenberlin.de/kräutergarten-schorfheide/kräuterkurse-im-kräutergarten



Handreflexzonenmassage – ein Kursnachmittag am Samstag, den 20.2.2016 von 15 bis 19 Uhr

Die Handreflexzonenmassage ist eine sehr sanfte und nebenwirkungsfreie Art, den ganzen Organismus zu unterstützen. Sie hilft gesundheitliche Belastungen an einzelnen Organen zu erkennen und zu behandeln. Die Selbstheilungskräfte des ganzen Körpers werden aktiviert und die Abwehrkräfte stimuliert. Auch ohne medizinische Kenntnisse ist die Handreflexzonenmassage leicht zu erlernen.

Zum Kurs gibt es ein ausführliches Skript und wenn gewünscht ein Zertifikat. Bitte ein kleines Kissen und eine geruchsneutrale Creme mitbringen.

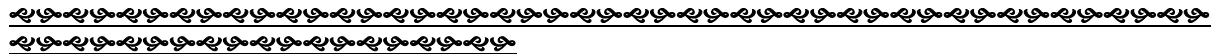
Ort: Nithackstraße 24, 10585 Berlin-Charlottenburg

Kosten: 52.- € inkl. ausführlichem Skript und auf Wunsch Zertifikat

Bitte die Kursgebühr mit der Anmeldung auf mein Konto IBAN DE 52 4306 0967 1113 2295 00 bei der GLS Bank BIC GENO DE M 1 GLS überweisen.

Sie erhalten dann eine Bestätigung über den gebuchten Platz.

Ich freue mich über schnelle Anmeldungen unter praxis@danieladumann.de oder per Telefon unter 36430358



Gemäßigtes Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen - „Der Leib soll mäßig genährt werden, damit die Seele Freude haben kann...“

Hildegard Dinkelfastenwoche vom 5. bis 11.3. 2016

Das Hildegard Fasten ist eine einfache aber wirkungsvolle Methode, um den Körper von seinen Gift- und Schlackenstoffen zu reinigen und die Seele von ihren Belastungen zu befreien. Gerade im Frühjahr, aber auch zu anderen Zeiten freut sich der Körper über eine Reinigung. Dabei geht es um Entgiftung und Entschlackung durch den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel und nicht darum, zu hungern.

Beim Hildegard Fasten bekommt der Körper alle notwendigen Dinge ausreichend und bleibt durch den sinnvollen Einsatz bestimmter Hildegard Gewürze und Heilmittel leistungsfähig und aktiv.

Trotzdem sollte man sich für die Fastenwoche etwas freie Zeit einplanen, damit man die positiven körperlichen Veränderungen, die Gewichtsabnahme und die sich einstellende neue Lebensfreude auch genießen kann.

In diesem Jahr gestalte ich das Dinkelfasten neu und biete in der Fastenwoche ein tägliches Bewegungsprogramm an (Spaziergang Gymnastik, Yoga oder Tanzen)

Die Termine :

Fastengruppe im März

Einführungsabend am Dienstag, 1.3. um 18:30 (Ende gegen 21 Uhr)

Die Treffen der Fastengruppe sind am Samstag, 5.3. , Dienstag, 8.3. und Freitag, 11.3.2016 jeweils von 18:30 bis ca. 20 Uhr

Vormittagsgruppe im März

Einführungsvormittag am Dienstag, den 1.3. um 10 Uhr

Die Treffen der Fastengruppe sind am Samstag 5.3., Dienstag, 8.3. und Freitag 11.3. jeweils von 10 bis 12 Uhr (in der Vormittagsgruppe kann auch vom Montag, den 7.3. bis zum Montag, den 14.3. gefastet werden ; die Fastentreffen verschieben sich dann entsprechend, bitte einfach nachfragen)

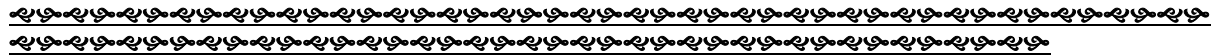
und in beiden Kursen

tägliches Bewegungsangebot (gemeinsamen Spaziergang im Schlosspark, Gymnastik, Yogaübungen, Tanzen)
Terminabsprache in der Gruppe

Die Gruppe hat mindestens 4 und maximal 8 TeilnehmerInnen, so daß ich Sie sehr individuell während der Fastenwoche unterstützen kann.

Wenn Sie größere gesundheitliche Beschwerden haben, sollten Sie vor der Anmeldung mit mir Kontakt aufnehmen, damit wir besprechen können, ob die Teilnahme an der Fastengruppe für Sie das Richtige ist. Auch Einzelfasten mit persönlicher und telefonischer Betreuung ist möglich.

Ort: Berlin-Charlottenburg, Nithackstraße 24 ; Kosten: 80.- Euro plus ca. 30.- Euro Hildegard Materialien;
Bitte die Kursgebühr mit der Anmeldung auf mein Konto IBAN DE 52 4306 0967 1113 2295 00 bei der GLS Bank BIC GENO DE M 1 GLS überweisen. Sie erhalten dann eine Bestätigung über den gebuchten Platz.



Und wieder eine kleine Übung auf dem Buch von Hildegard Strickerschmidt, der Ehrenpräsidentin der Internationalen Hildegardgesellschaft

Leben ist Bewegung

Beim gehen oder Laufen bläst der Atem wie ein Wind

Schlacken aus uns hinaus

Wir verlassen unseren Standpunkt

Sehen die Dinge aus einer anderen Perspektive

Wie gern lasse ich mich aus der Ruhe bringen,
stehe Änderungen in meinem Leben offen gegenüber?

Bin ich dankbar für die Begegnung mit anderen Menschen,
mit neuen Ideen und ungewohnten Gedanken?

Es tut gut, sich auch einmal einen kräftigen Wind um die Ohren wehen zu lassen.

(Das Buch können Sie direkt bestellen unter

<http://www.schmargenbuch.de/product/4099276460849377641/Buecher/Hildegard-Strickerschmidt/Hildegard-von-Bingen---Jahreskreis--Lebenskreis>)

In den nächsten Wochen wird es wohl noch so manchen Wind geben, der uns um die Ohren pfeift und uns neue Impulse geben will.

Ihnen allen eine gute Zeit und einen guten Start in den sich ankündigenden Frühling

Herzliche Grüße

Daniela Dumann

PS.: Mehr Infos unter www.hildegard-von-bingen-berlin.de

PS.: Wer keine Infopost mehr von mir bekommen möchte, schicke mir diese mail bitte zurück mit dem Betreff „abmelden“

