

Finden was trägt Erkennen was wirkt

Seminare am Steinhuder Meer



Seite 3	Einführung
Seite 4	Tiefenmeditation für Anfänger (Zen 1)
Seite 5	Tiefenmeditation für Fortgeschrittene (Zen 2)
Seite 6	Zen in der Kunst des Bogenschießens
Seite 7	Der Feuerlauf
Seite 8	Motivation und Selbstfindung
Seite 9	Gewaltfreie Kommunikation
Seite 10	Die Medizin der Aborigines
Seite 11	Tibetische Medizin
Seite 12	Die Kraft des Bewusstseins – Winterseminar
Seite 13	Kreuzfahrt mit Ruediger Dahlke und Ingfried Hobert Ruediger Dahlke – Das Schattenprinzip
Seite 14	Entschleunigung – Stress und Burn Out effektiv vorbeugen
Seite 15	Bücher Dr. med. Hobert Kurzbiografie
Seite 16	Praxis Dr. med. Ingfried Hobert

Träume nicht von Freiheit – nimm sie dir!



„Meisterschaft im Leben zu erlangen“ ist der „rote Faden“, der durch die Seminare führt. „Meisterschaft“ ist dabei kein fernes Ziel – sondern beschreibt den Grad unserer Offenheit und Dankbarkeit gegenüber dem Leben in seiner grandiosen Vielfalt, aber auch gegenüber seinen Schwierigkeiten und Widersprüchen, die uns als Geschenke und eigentliche Wachstumshilfen entgegen treten. Das Verständnis und der Umgang mit den Lebensgesetzen rund um Resonanz, Polarität und Bewusstsein bestimmt darüber wie sehr es gelingt, zu einem erfüllten und damit gelungenem Leben zu finden. Ein mit Bewusstsein und höchstmöglicher Offenheit beschrittener Weg bringt die eigene Essenz hervor: Stärken, Talente und Potentiale, Erfüllung und Glück. Hierbei begleitend, motivierend und unterstützend zu wirken ist mein Ziel.

Steigen sie ein in das Abenteuer „Ethnomedizin“ und lassen sie sich auf ihrem Weg inspirieren von der Weisheit und Medizin der Völker, Kulturen und Zeiten.

Ingfried Hobert

Tiefenmeditation für Anfänger

(Zen 1) Das wertvolle Ich

In die eigene Kraft kommen

Mit dieser leicht zu erlernenden UND äußerst effektiven Form der Meditation soll Entschleunigung geübt werden, das heißt Stress abbauen und Energie tanken, um wieder in die eigene Kraft und Mitte zu kommen. Diese Form der Meditation ist in der Lage, in tiefen Schichten des Unterbewusstseins Blockaden zu lösen, die daran hindern, Potentiale zur Entfaltung zu bringen.

Ich darf so sein

Die Meditation öffnet und ermöglicht es, neue Ideen zu schöpfen und bislang unentdeckte Ressourcen zu erschließen. Entwickeln sie ein neues Gefühl von Fülle und „Angekommen-sein“. Erfahren sie tiefe Momente, die das Leben als Geschenk – das es gilt zu feiern – erkennen zu lassen. Dies nimmt Schwere und schenkt Leichtigkeit, Vertrauen und Selbstbewusstsein. Plötzlich öffnen sich Türen, unmöglich erscheinendes wird Realität. Sie erkennen, das sie mehr sind und können als sie bislang geglaubt haben.

Dauer: 4 ½ Stunden

Seminargebühr: 100,- Euro

*Tief in uns sitzt ein großes Lächeln,
Meditation heißt, sich in dieses
Lächeln hineinzusetzen.*

Tiefenmeditation für Fortgeschrittene

(Zen 2) Erfahre den Augenblick – Jetzt

Mit der Zen-Meditation üben wir Bewusstsein

Körper und Geist sind völlig wach und in der kraftvollen Stille der gegenwärtigen Zeit zentriert. Das individuelle Dasein wird so wieder im Urgrund des Lebens verankert. Körper und Geist können aus einer inneren Quelle schöpfen.

Etwas erneuert sich. Unabhängigkeit vom Erreichen-müssen eines Ziels, einer äußeren Bestätigung. Begrenzung fällt ab. Freiheit und Leichtigkeit gewinnt spürbar Raum. Leben offenbart sich in seiner unmittelbaren Qualität.

Dauer: 4 ½ Stunden

Seminargebühr: 100,- Euro



Zen in der Kunst des Bogenschießens

Wenn die Zielscheibe dem Ziel im Wege steht



Loslassen üben

Erfahren sie Bogenschießen in der alten japanischen Zen-Tradition. Bogenschießen bedeutet Loslassen üben, Vertrauen finden und der eigenen Wesensnatur begegnen. Gelassenheit bedeutet lassen können. Loslassen und in Vertrauen gehen. Bogen, Schütze und Ziel werden zu einer Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit ist das gelebte Jetzt, frei von Anhaftungen, ohne Trübungen des Geistes. Der Pfeil kennt bereits sein Ziel und erreicht es – mit Hilfe unseres Unbewussten! Sie erfahren beim Bogenschießen Schritt für Schritt was es heißt, klar, korrekt und zielgerichtet zu Handeln. Sie entdecken dabei nicht nur die Wichtigkeit eines festen Standes, sondern auch das Angebundensein an einen höheren Sinn.

Eine besondere Atemtechnik fördert die Konzentration auf den Augenblick des „Jetzt“, um im Abschuss das Zielgefühl zu entwickeln und das Ziel zu verwirklichen. Diesem Ziel gehen sie Schritt für Schritt (Pfeil für Pfeil) mit so viel innerer Kraft – wie im Augenblick zur Verfügung steht – entgegen. Jeder geschossene Pfeil ist ein neuer Schritt, eine Bewegung auf das Ziel zu. Da gibt es keine Fehlschüsse, sondern nur ein stetiges Üben in die Richtung des eigentlichen Ziels: der Begegnung mit sich selbst.

Dauer: 4 ½ Stunden

Seminargebühr: 100,- Euro

Ort: Steinhude, Wiesen vor Ostenmeer 31

Der Feuerlauf – Ritual des Neuanfangs

Wagen sie das scheinbar Unmögliche – Jetzt



Der Tanz mit dem Feuer als Grenzerfahrung

Der schamanische Feuerlauf gibt ihnen die Möglichkeit, eine außergewöhnliche Erfahrung zu machen. Diese Grenzerfahrung trägt die Chance in sich, das Leben zu verwandeln, Altes endgültig zu verabschieden und neue Türen zu öffnen. Schamanische Rituale, Trommeln und Tanzen und dann die selbst auferlegten Grenzen überschreiten, ohne sich von Angst und Zweifeln zurückhalten zu lassen. Dies bedeutet, sich selbst mit seinen unbegrenzten Möglichkeiten in intensiver Weise zu erfahren. Der Feuerlauf ist eine Berührung mit dem Außergewöhnlichen. Berührungen dieser Art haben eine enorme Heilkraft, da sie unser Bewusstseinsfeld verändern und einen Neuanfang möglich machen.

Dauer: 5 ½ Stunden | Kursleitung: Bärbel Hubertus und Ingfried Hobert

Seminargebühr: 140,- Euro | Zeit: Sommersonnenwende

Ort: Wedemark in Negeborn

Wenn du siehst und erlebst, dass du das Unmögliche tun kannst, nämlich barfuß über glühende Kohlen zu gehen und darin zu tanzen ohne dich zu verbrennen, wirst du dich fragen: Was ist in meinem Leben sonst noch möglich ...

Motivation und Selbstfindung

Der Schlüssel zum Glück

Ich pflanze ein Lächeln

Große Geister wie Platon, Leonardo da Vinci und Einstein haben um das Geheimnis gewusst. Sie kannten die Gesetze des Lebens und wendeten sie erfolgreich an. Wie weit sind wir selbst Schöpfer unserer Realität und können die Dinge, die uns im Alltag begegnen, mit eigener Gedankenenergie verändern? Die tibetische Lebenslehre zeigt inspirierende Wege hin zu unserer Mitte und unseren Möglichkeiten.

Glücklichsein ist dein Geburtsrecht

Dabei geht es nicht darum, die Vergangenheit, sondern die Zukunft zu betrachten. Die Aufmerksamkeit dabei nicht in das Hinterfragen und Aufdecken des Gewesenen zu lenken, sondern die Energie ganz auf die Möglichkeitsräume zu konzentrieren, die vor uns liegen. Dabei ist das unerschrockene Vorwärtsschreiten Ausdruck visionärer Urkräfte, die nach mutiger Veränderung und schöpferischer Entfaltung streben. Diese Urkräfte sollen im Mittelpunkt unserer Betrachtungen stehen.

Dauer: 4 ½ Stunden

Seminargebühr: 100,- Euro

Das Leben feiern heißt, die Liebe, die wir in uns wieder entdecken, nach außen tragen.

Gewaltfreie Kommunikation in Partnerschaft und Beruf

Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt

Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort ... dort treffen wir uns.

Ich höre was, was du nicht sagst

Konflikte sind ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse. Die gewaltfreie Kommunikation ist ein Prozess der Achtsamkeit, der es uns ermöglicht, authentisch und effektiv für unsere Belange einzutreten. Er entspricht einer Haltung, die anerkennt, dass alle Menschen aus dem Versuch heraus handeln, ihre Bedürfnisse zu befriedigen und dass ein harmonisches Miteinander nur gelingt, wenn die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden.

Ich höre was, was du nicht hörst – Achtsamkeit üben, Vertrauen entwickeln

Wir können uns selbst trainieren, aus den Botschaften anderer die dahinter liegenden Bedürfnisse herauszuhören, unabhängig davon, wie sie sich (oftmals in ihrer Hilflosigkeit) ausdrücken. Jeder tut zu allen Zeiten das Beste, das er in dem Moment tun kann. Dabei kann die Strategie – die gewählt wird, um ein Bedürfnis zu befriedigen, – sehr ineffektiv und kostspielig sein. Wenn uns dies bewusst ist, können wir in gegenseitiger Akzeptanz zu Lösungen finden und wir können überlegen, wie wir gemeinsam mehr Spaß zu einem weniger hohen Preis haben.

Dauer: 4 ½ Stunden | Seminargebühr: 100,- Euro

Einmal pro Jahr findet ein Vertiefungswochenende unter Leitung von Simran Wester im Seminarhaus von Freitag bis Sonntag statt.



DIE MEDIZIN DER ABORIGINES

Mit der Kraft der Natur zur Quelle der Heilung



Energie für ein erfülltes Leben

In diesem Seminar geht es um Techniken die helfen, mit der Kraft der Natur in Verbindung zu treten um die Mitte zu stärken. Im Mittelpunkt steht eine neue Generation von Blütenessenzen, die die natürlichen Wirkkräfte und die ureigenste Besonderheit ausgewählter australischer Heilpflanzen vermitteln.

Sanfte Medizin für die Seele

Jede Wildblütenessenz hat einen eigenen Charakter der Ausdruck ihrer Einzigartigkeit ist. Es kommt zu seelischen Berührungen und tiefen Einsichten. Diese schaffen Raum für ein Bewusstsein des Vertrauens in die Fülle dessen, was aus der eigenen Kraft sich entfalten möchte. Sie unterstützen auf der Reise das eigene Einzigartige wahrzunehmen, anzunehmen und ihm authentisch Ausdruck zu verleihen. Dabei fördern sie eine Haltung des Mitgefühls auf dem Boden einer nicht urteilenden Lebensumständen. Hindernisse auf unserem Lebenspfad können so leichter überwunden und Raum für ein erfülltes Leben geschaffen werden.

Wochenendseminar – Dauer: 2 x 6 ½ Stunden

Seminargebühr: 250,- Euro

weitere Infos: www.love-remedies.de

Tibets sanfte Medizin – das Wissen vom Heilen

Eine Einführung in das alte Heilwissen aus den Hochtälern des Himalaya

Weisheitsmedizin vom Dach der Welt

Lassen sie sich in diesem Seminar von uns verzaubern und inspirieren von tibetischen Klängen, Heilritualen und von Gebetsmantren und Meditationen aus erster Hand. Es werden die Techniken des Pulslesens (Pulsdiagnose) geübt und die Psychosomatik der Weisheitsmedizin der alten Meister vom Dach der Welt an vielen Beispielen erläutert. Krankheitsursachen und deren Behandlung werden auf eine andere Weise betrachtet.

Wochenendseminar – Dauer: 2 x 6 ½ Stunden

Seminargebühr: 250,- Euro

Kursleitung Ingfried Hobert und Geshe Gendun Yonten



Kunst und Weisheit Tibets

Tibetausstellung im Steinhuder Scheunenviertel

Ausstellung und Vorträge im Scheunenviertel im Monat April
In jedem Jahr laden wir im Monat April 5 tibetische Mönche für 4 Wochen nach Steinhude ein, um für uns ein großes Sandmandala zu fertigen. Dazu werden alte tibetische Thankas und vielerlei wertvolle Kunstgegenstände aus Tibet ausgestellt. Zahlreiche Vorträge, Filmbeiträge, Meditationen und therapeutische Beratungen (z.B. Pulsdiagnose, Klangschalenmassage) finden während dieser Zeit statt. (s. Sonderprospekt)

Die Kraft des Bewusstseins

Winterseminar

Innehalten und Kraft tanken

Jedes Spiel hat seine Regeln. Man kann sie im Vorhinein lernen und wird dann von Anfang an erfolgreich mitspielen können. Man kann sie aber auch erst während des Spielverlaufs allmählich durch Versuch und Irrtum lernen. Gelingt es die oft schmerzlichen Erfahrungen als Geschenke auf dem Entwicklungsweg zu erkennen und als solche anzunehmen, lebt es sich leichter.

In dem alljährlich im November beginnenden Winterseminar treffen wir uns jeden Donnerstagabend im Seminarhaus um zu meditieren und im Anschluss an einen Vortrag Sinnfragen rund um das Lebensspiel mit all seinen wunderbaren Möglichkeiten zu diskutieren. Wenn wir Innehalten und in uns hineinspüren, um unmittelbar wahrzunehmen und auszudrücken was uns bewegt, finden wir Zugang zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen.

Wir gewinnen Klarheit auch über unbewusste Reaktionsmuster. In diesem Raum authentischer Präsenz lässt es sich lebendiger und erfüllter leben. Wenn wir uns der lebensbereichernden Absicht hinter dem was wir tun bewusst sind, dann spielen wir ein interessantes Spiel, das hilft das eigene Leben und das der anderen wunderbarer zu machen.

Winterseminar: November bis Februar, Donnerstags von 20.00 bis 21.30 Uhr an 13 Abenden | Seminargebühr 95,- Euro

Ort: Seminarhaus, Bordenauer Weg 12, Großheideorn

Kreuzfahrt mit Ruediger Dahlke und Ingfried Hobert

Fortbildung und Entspannung auf hoher See

Auf unseren Kreuzfahrten bieten wir ihnen eine besondere Mischung aus Fortbildung und Entspannung auf hoher See. Genießen und Entspannen sie und erleben sie einzigartige Küstenstriche aus einer anderen Perspektive. Auf all unseren Kreuzfahrten unternehmen wir gemeinsame Landausflügen mit vielen Möglichkeiten Land und Leute kennen zu lernen. Das tägliche Seminarprogramm beginnt mit „Aktivem Aufwachen“, Meditation, Tai Chi und 5-Tibeter Übungen. In jedem Jahr werden neue Ziele angesteuert und andere Seminarthemen behandelt.

Wochenseminar – ca. 21 Stunden Seminarzeit

Übernachtung/Vollpension/Seminargebühr: ab 1059,- Euro

weitere Infos siehe Sonderprospekt



Ruediger Dahlke: Das Schattenprinzip

Archetypenmedizin und Schicksalsgesetze

In den Herbstseminaren in Steinhude geht es um die Schicksalsgesetze Resonanz und Polarität und ihr Einfluss auf die Entstehung von Krankheitsbildern. Der Schatten in der Krankheit bietet dabei vielerlei Chancen, die es gilt zu erkennen und vorbeugend zu nutzen. Wie kann der Schatten gefunden und so integriert werden dass Heilung möglich wird oder Krankheit frühzeitig abgewendet werden kann. Im Unterschied zur Früherkennung der Schulmedizin ist es notwendig, das Wesen der Krankheit ganzheitlich zu erfassen und die in ihr liegende Aufgabe zu erkennen. So kann echte Vorbeugung entstehen.

Wochenendseminar – Freitag bis Sonntag | Dauer: 3 x 7 Stunden

Seminargebühr: 350,- Euro | Ort: Hotel „Haus am Meer“

Entschleunigung

Die Sehnsucht nach mehr Zeit

Stress abbauen – Batterien aufladen – Gesundheit optimieren
 Intensiv-Training für Gruppen oder Einzelcoaching zur Wiederherstellung des Inneren Gleichgewichts. Lernen sie mit bewährten asiatischen Methoden Tempo aus ihrem Leben rauszunehmen und angestauten Stress abzubauen. Lernen sie Ermüdungs- und Erschöpfungszustände (Burn out) effektiv zu bekämpfen und erfahren sie wie bewährte Entspannungstechniken ihnen helfen, sich selbst wieder mit ihren Bedürfnissen zu spüren. Finden sie wieder in ihre Kraft, um erfolgreich das tun zu können was ihnen wichtig ist. Lernen sie verborgene Kraftpotentiale zu erschließen und ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Entdecken sie eine neue Form der Leichtigkeit, die ihnen wieder mehr Spaß und Lust am Leben schenkt.

Entschleunigungstraining im Unternehmen

Mit Trainingsprogrammen, die auf ihr Unternehmen abgestimmt sind, schulen wir ihre Mitarbeiter vor Ort, um Qualität und Leistungskraft ihres Unternehmens zu erhöhen.

VIP Training – Einzelcoaching

In einem straffen Programm von Einzelsitzungen führen wir sie Schritt für Schritt an ihre Stärken und Potentiale heran.

Das Geheimnis eines gelungenen Lebens liegt darin wie tief du bist der du bist.

Dr. med. Ingfried Hobert

Kurzbiografie und Bücher

Dr. med. Ingfried Hobert ist Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis in Steinhude am Steinhuder Meer. Hier verbindet er das Beste aus verschiedenen Welten miteinander: Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelles Heilwissen anderer Kulturen. Er ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren. Ihm wurde es zur Lebensaufgabe, die jahrtausende alten Weisheiten der Heilkünste anderer Kulturen zu erforschen und auf ihre Anwendbarkeit im Westen zu prüfen. In einem eigens entwickelten ganzheitlichen Therapiekonzept wendet er dieses Wissen mit großer Leidenschaft in seiner Praxis an. Als Meditationslehrer und Seminarleiter ist es ihm ein wichtiges Anliegen, Menschen zu berühren und sie auf dem Weg der Selbstverwirklichung zu inspirieren.

Bücher

Zellbewusstsein und Körperintelligenz

Crotone, Juni 2011

Gesundheit selbst gestalten

Scherz/Fischer Verlag

Zurück zur Mitte

O. W. Barth/Fischer Verlag

Heilung aus dem Ozean

Oesch Verlag

Die Praxis der tibetischen Medizin

O. W. Barth/Fischer Verlag

Algen und Thalassotherapie

Hugendubel Verlag

Die Medizin der Aborigines

Oesch Verlag

Heilungsgeheimnisse der Aborigines

Erd Verlag

Handbuch der natürlichen Medizin

Ariston Verlag

Das Heilbuch für das neue Jahrtausend

Erd Verlag

Das beste aus westlicher und östlicher Medizin

Praxis für Ganzheitsmedizin | Dr. med. Ingfried Hobert

*Gesundheit optimieren, Lebenskraft stärken, Heilimpulse setzen,
neue Wege gehen*

- Schulmedizin** moderne Diagnostik und Therapie
- Naturheilverfahren** Regulierung, Entgiftung, Stärkung
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** Pulsdiagnose, Akupunktur, Kräuter
- Tibetische Medizin** Psychosomatische Akupunktur, Moxa, Weisheitsmedizin
- Fastenkuren** Ernährungsumstellung, Entgiftung, Entschlackung
- Resourcenorientierte Psychotherapie** Lösungen finden, das Bewährte stärken, Potentiale erkennen und entfalten



*Wer etwas haben möchte, das er noch nie hatte,
muss wohl etwas tun, was er niemals tat.*

EthnoMed§Akademie

Anmeldung bitte schriftlich an:

Dr. med. Ingfried Hobert
An der Friedenseiche 5
D-31515 Steinhude am Meer

praxis@drhobert.de

Die Seminare finden größtenteils in den Seminarräumen der Praxis Dr. Hobert in Steinhude statt. Bitte informieren sie sich drei Tage vor Seminarbeginn über den genauen Veranstaltungsort.

Tel: +49 (0) 50 33 - 9503-0
Fax: +49 (0) 5033 - 9503-33

www.drhobert.de
www.ethnomed.de

Volksbank Nienburg
BLZ: 256 900 09
Konto: 1 033 300 203