

## **Rundbrief 29**

Liebe Freunde und Interessierte,

hier einige Neuigkeiten aus der Heilpraxis und von meiner Arbeit als Yogalehrer. Erstmal das Wichtigste: Meine Praxis ist umgezogen. Ich bin jetzt in einer Praxisgemeinschaft in der Moltkestraße 46 in Lichterfelde, zusammen mit Hannah Pehlgrimm, meiner Lebensgefährtin und Ulrike Bruckmann einer guten Freundin. Tatsächlich befindet sich die neue Praxis in Räumlichkeiten, in denen mein Großvater noch eine Fleischerei betrieb.

### **Kinderwunsch statt Metzgerei**

Ulrike bietet Life-coaching für Patchworkfamilien und Menschen mit Pflegeaufgaben an. Hannah arbeitet mit Pflanzenheilkunde und Homöopathie, ihr Spezialgebiet ist die Frauenheilkunde und Kinderwunschbehandlung. Ich habe mich entschieden, vorerst in diesem Bereich mit ihr zusammenzuarbeiten, indem ich ihre Methoden durch die Werkzeuge der Traditionellen Chinesischen Medizin, Akupunktur und Akupressur ergänze. Entsprechend habe ich mich in den letzten Monaten fortgebildet, und werde dieses Themengebiet vorübergehend zu meinem wichtigsten Praxisinhalt machen.

### **Herzenswünsche**

Gleichzeitig aber sehe ich die neue Praxis als eine Aufforderung an, endlich meinen eigenen Behandlungsschwerpunkt zu finden und festzulegen. In den letzten Jahren haben sich die Behandlungsthemen, die mich beschäftigt haben, immer mehr in die Breite entwickelt:

Burnout, Stress und Stressbedingte Erkrankungen (Tinnitus und Reizdarmsyndrom), Schlafstörungen, Ernährung, Männerheilkunde, Raucherentwöhnung, Bewegung...

Mit der Aufnahme meiner Praxistätigkeit in der Moltkestraße habe ich mich entschieden, nach dem roten Faden zu suchen, der alle diese Themen durchdringt: es ist das Herz. In der chinesischen Medizin ist Herz nicht von Geist zu trennen. Und Herzkrankheiten entsprechen immer einem Leben jenseits unserer eigentlichen Aufgabe, um die wir auf einer tiefen Ebene wissen. Mein Großvater war Fleischer und wollte Künstler werden. Er ist an einer Herzkrankheit gestorben.

Ich glaube, in diesem Bereich liegt für mich ein Auftrag, vor dem ich mich bisher gedrückt habe, weil mir das Thema „zu groß“ war. Alles was ich brauche ist schon da. Nur das Konzept fehlt noch, was alles zu einem harmonischen Ganzen zusammenfügt.

In den nächsten Monaten werde ich also nicht nur - dank Hannah - Erfahrungen mit dem Thema Frauenheilkunde sammeln, sondern gleichzeitig dieses Konzept entwickeln. Während ich euch dieses Mal einen Überblick über meine Aktivitäten in der jüngsten Zeit geben möchte, wird der nächste Rundbrief dem Herzen gewidmet sein.

### **Heilende Punkte**

Akupressur ist meine neue Entdeckung. Es ist erstaunlich, da ich ja nun schon seit 6

Jahren dieselben Punkte mit Nadeln behandle, dass die Massage dieser Punkte für mich bisher so wenig Bedeutung hatte. Ehrlich gesagt hielt ich dieses weniger invasive Verfahren lange nicht für sonderlich effektiv. Die Erfahrung hat mich eines Besseren belehrt: im Augenblick akupressiere ich mich täglich selbst, um meine Verdauung und den Schlaf zu unterstützen, die Abwehr zu steigern, die Atmung zu verbessern oder bei Schmerzen.

Ich bin überrascht und begeistert von den positiven Wirkungen. Immer mehr will ich Akupressur daher auch in meine Behandlungen einbauen, so dass z. Bsp Patienten, die sich Akupunktur wöchentlich nicht leisten können sich stattdessen nur alle 2 Wochen behandeln lassen, und dafür von mir eine viertelstündige Akupressur-Sitzung mit bekommen, die sie täglich anwenden können.

Auch Faszienmassagen haben meine Aufmerksamkeit erweckt. Ich habe mich v.a. Anfang des Jahres regelmäßig mit Rollen und Bällen behandelt und eine Fortbildung zu dem Thema besucht. Interessant für die Praxistätigkeit finde ich die gute Anwendbarkeit und hohe Effektivität bei Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates.

## **Yoga für alle**

Das „Sein“-Magazin bringt im Juni 2017 wieder ein Yoga-Special heraus, das einen Artikel von mir über Stuhlyoga enthält. Außerdem möchte ich die 3 Stuhlyoga-Kurse die ich seit 4 Jahren wöchentlich für ältere Menschen anbiete um einen weiteren Kurs in der Moltkestraße erweitern. Als Termin plane ich montags um 10:00. Der Kurs ist auf ein Publikum über 60 Jahren ausgerichtet. Er findet ab 8 Teilnehmern statt und beginnt am 24.07.2017.

Gleichzeitig leite ich nach wie vor das 3-Zweige Yoga in der Tradition meines Lehrers Babacar Khane an der FU an, und seit dem 08.05. einen Kurs in Hormonyoga. Hormonyoga hat vor einigen Monaten mein Interesse geweckt – ich habe mich selbständig in der Technik fortgebildet und war beeindruckt von der anspruchsvollen Energiearbeit im Zentrum der Methode. Als Ausgleich mache ich innerhalb der Stunden Luna-Yoga-Übungen nach Adelheid Ohlig, in denen es mehr ums verspielte Spüren und Wohlgefühle geht. Luna Yoga regt die Beckendurchblutung an und verbessert die Wahrnehmung dieses Bereiches.

Diese Yogarichtungen wurden von Frauen vor allem für Frauen entwickelt. Der Wunsch mich in diese Techniken einzuarbeiten kam auf, als das Thema Frauenheilkunde und Kinderwunschbehandlung für mich an Bedeutung gewann. Beide Yogamethoden haben eine therapeutische Ausrichtung und wirken regulierend auf Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden. Außerdem haben sie eine fruchtbarkeitssteigernde Wirkung.

Der Kurs ist noch nicht voll belegt – es sind noch Plätze frei. Bisher besteht er ausschließlich aus weiblichen Teilnehmerinnen, ist aber für alle offen. Auch bei Männern wirkt Hormonyoga nämlich anregend bzw. regulierend auf die Tätigkeit der Hormondrüsen.

## **Raum für Gefühle**

Im Juni findet erneut das Seminar „Emotionalkörpertherapie für Männer“ von mir und Anne

Söller statt. Mir liegt diese Arbeit sehr am Herzen. Immer wieder bin ich berührt davon, wie viel Veränderung durch das Gewähr-werden und Ansprechen von Gefühlen stattfinden kann.

Einzig und allein durch diesen Raum, ohne jede Interpretation oder Manipulation von außen können schmerzhaft oder bedrohliche Gefühle, vor denen ich jahrelang weggerannt bin, sich als meine stärksten Verbündeten entpuppen.

Ich hänge eine Extra-Einladung zu dem Seminar an den Rundbrief an, und möchte euch ermuntern, sie an Männer weiterzuleiten, von denen ihr glaubt, dass diese Arbeit sie interessieren könnte.

## **Massage des ganzen Körpers**

Am 29.-30.04. habe ich das letzte Massageseminar an der VHS-Pankow veranstaltet. 2 Paare, die eigentlich dabei sein wollten, konnten wegen Krankheit nicht vollständig an dem Unterricht teilnehmen. Für sie werde ich eine Kurzfassung der wichtigsten Griffe am Samstag, dem 17.06. in der Praxis in der Moltkestraße zeigen. Für weitere Paare ist noch Platz – Massagevorkenntnisse sind allerdings dafür Voraussetzung für die Teilnahme.

Im Oktober 2017 und im Januar nächsten Jahres werde ich dann an der VHS einen Folgekurs für Schulter-Arm und Beinmassage anbieten, so dass Teilnehmende diese Elemente zu einer Ganzkörperbehandlung zusammensetzen können. Die Daten findet ihr im Anhang. Außerdem bin ich dieses Jahr erstmals an meiner alten Heilpraktikschule als Dozent für klassische Massage tätig.

Ich wünsche euch einen sonnigen Restmai und freue mich darauf, viele von euch am Sonntag dem 10.09.2017 zur Praxiseinweihung zu sehen. Eine Einladung schicke ich euch nochmal gesondert zu.

Bis dann

Roman

Roman Steiner  
Heilpraktiker und Yogalehrer  
Moltkestraße 46  
12203 Berlin  
Tel.: 0176 444 23 005  
e-mail: [info@heilpraxis-steiner.de](mailto:info@heilpraxis-steiner.de)  
[www.heilpraxis-steiner.de](http://www.heilpraxis-steiner.de)

### ***Termine und Veranstaltungen:***

#### **EKT Seminar für Männer**

Termin: 24. Juni 2017  
Uhrzeit: Samstag 10.00 - 18.00 Uhr  
Leitung: Anne Söller & Roman Steiner  
Kosten: 135.00 €

Kursort: 10555 Berlin, Jagowstr. 20  
Anmeldung: [info@heilpraxis-steiner.de](mailto:info@heilpraxis-steiner.de)  
<http://www.emotionalkoerpertherapie.de/index.php?id=312>.

### **Nächste Massageworkshops in der VHS Pankow:**

#### ***Nacken-Schultern-Arme: Ergänzungskurs für Paare***

**Ort:** Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 41, Raum 002

**Zeit:** Sonntag, 15.10.2017, 10:00-15:45

#### ***Nacken-Schultern-Beine: Ergänzungskurs für Paare***

**Ort:** Bildungszentrum am Antonplatz, 13088 Berlin, Bizetstr. 41, Raum 002

**Zeit:** Sonntag, 21.01.2018, 10:00-15:45

### **Anmeldungen unter:**

<http://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/pankow/kurse/gesundheitsaktiv-und-informativ/>

### **Auffrischung für Paare mit Massage-Vorerfahrung**

**Ort:** Naturheilpraxis in der Moltkestraße 46, 12203 Berlin

**Zeit:** Sa, 17.06.2017, 10:00 – 15:45

**Teilnahmegebühr:** richtet sich nach der Teilnehmerzahl. Voraussichtlich 30,-

### **Regelmäßiger Kurs 3-Zweige Yoga (FU)**

**Ort:** Fabeckstraße 34-36  
14195 Berlin  
Raumnr. K1.V002

**Zeit:** freitags, 16:30-18:00

**Anmeldung unter:** [http://www.buchsys.de/fu-berlin/angebote/aktueller\\_zeitraum/\\_Yoga\\_-\\_3\\_Zweige.html](http://www.buchsys.de/fu-berlin/angebote/aktueller_zeitraum/_Yoga_-_3_Zweige.html)

### **Hormonyoga für Frauen und Männer**

**Ort:** Fabeckstraße 34-36  
14195 Berlin  
Raumnr. K1.V002

**Zeit:** montags, 12:15-13:45

Anmeldung unter: [https://www.buchsys.de/fu-berlin/angebote/aktueller\\_zeitraum/\\_Yoga\\_-\\_Hormonyoga.html](https://www.buchsys.de/fu-berlin/angebote/aktueller_zeitraum/_Yoga_-_Hormonyoga.html)

### **Stuhlyoga für Menschen über 60**

**Ort:** Seniorenfreizeitstätte "Bruno Taut"  
Fritz-Reuter-Allee 50  
12359 Berlin

**Zeiten:** mittwochs, 10:00-11:00  
11:15-12:15

**Teilnahmegebühr:** 20,- € im Monat  
<http://senioren-bruno-taut.de/pages/yoga.php>

Geplanter Kurs in der Moltkestraße 46, 12203 Berlin ab dem 24.07.2017.

**Zeit:** montags 10:00-11:00

**Teilnahmegebühr:** 30,- € monatlich