

## KURZPORTRAITS REFERENTEN FAIR CAMP 8.1.2011, Berlin

- 01) Meike Strohbach, [Alexander-Technik](#)  
„Bewußter Leben mit Alexander-Technik“
- 02) Sepp Fiedler, [Solarlifestyle GmbH](#)  
„Solardesign“
- 03) Dorian Cantzen, [Lokalfairkauf](#)  
„Biofair einkaufen“
- 04) Tilman Weiland, [Architekt](#)  
„Ökologisch-nachhaltig Bauen und Baugemeinschaften in Pankow“
- 05) Kirstin Püschel, [Heilpraktikerin](#)  
„Kinesiologie“
- 06) Cordula Seel, [Heilpraktikerin](#)  
„Haut als Spiegel der Seele“
- 07) Haik Thiele, [Ernährungsberaterin nach TCM](#)  
„In Balance mit Ernährungstipps nach der Traditionellen Chinesischen Medizin“
- 08) Camilla Elisabeth Bergmann, [Body & Voice](#) – atem- und körperorientierte Stimmarbeit  
„Jede Stimme ist schön“
- 09) Annegret Stopczyk-Pfundstein  
„Ich kaufe also bin ich“
- 10) Gerhard Bächer, Tai Chi-Aktion
- 11) Thomas Bergmann, [Supervision und Coaching](#)  
„Neue Spielräume entdecken“
- 12) Pilates-Einführung, [Caroline Meyer Picard](#)
- 13) Enrico Rima, Gründer des Labels [Lebenskleidung](#)  
„Vom Faden zur Fläche. Ein Reise von Enrico Rima entlang der indischen Biotextilkette“
- 14) Andreas Schmidt, Triguna Zentrum Tschaikowskistraße  
„Leben in der Gemeinschaft“
- 15) Katharina Wyss, Netzwerkerin  
„Projektarbeit mit Kinder in Namibia“

### **01) Meike Strohbach „Alexander Technik – Bewusster Leben“**

Einführung und Einzelarbeit

Sind Sie sich bewusst wie Ihr Denken Ihre Bewegungen beeinflusst?

Kennen Sie Ihre ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmuster, die zu Unaufmerksamkeit oder auch Verspannungen führen? Gerade wenn es im Alltag viel zu tun gibt, ist es wichtig eine innere Stabilität und Ruhe zu bewahren - nicht sofort zu reagieren und alles schnell noch machen zu wollen. Mit den Gedanken schon beim Ziel verlieren wir oft das Bewusstsein dafür wie viel Energieeinsatz uns tatsächlich abverlangt wird. Es geht viel leichter! Für einen ersten Eindruck kommen Sie doch zur Einführung und zum Probearbeiten in Raum.

Weitere Infos: [www.alexandertechnik-berlin.eu](http://www.alexandertechnik-berlin.eu) – oder Link zum Pankow Guide

Literaturempfehlungen: GELB, Michael : Körperdynamik. ALCANTARA, Pedro de : Alexander-Technik für Musiker. ALEXANDER, Frederick Matthias : Der Gebrauch des Selbst, Grundlagen der Alexander-Technik.

### **02) Sepp Fiedler, Solar Lifestyle GmbH**

„Solar design“

Bewusstseinsbildung in Sachen Energie- und Ressourceneinsatz.

Ein Kennzeichen unserer alltäglichen Umgebung ist ein hoher Energieeinsatz in allen Lebensbereichen. Viele Rohstoffe sind schon jetzt Mangelware, aber die Wirtschaft soll weiter wachsen. Der Zustand des damit verbundenen ständigen industriellen Wachstums bestimmt unser Leben. Der Klimawandel ist ein Symptom dieser Tatsache und sorgt für Unsicherheit in existenziellen Grundlagen dieser Wachstumskultur. Wer oder was ist davon betroffen? Wie wirken Technik, Verhalten und Gewohnheiten zusammen? Wer oder was steuert den Prozess, oder leben wir weiter in den Ruinen unserer Gewohnheiten? Weiter Infos: [www.solarcafe.de](http://www.solarcafe.de)

Literaturempfehlung: Die Lifestyle-Falle –Der Klimawandel als Chance für ein neues Lebensgefühl, Rhombos Verlag Berlin

### **03) Dorian Cantzen, [Lokalfairkauf](#)**

„Biofair einkaufen“

Dorian Cantzen, 28, ist Geschäftsführer und Initiator von LokalFairKauf.de - einem Branchenbuch für faire Unternehmen. Nebenbei promoviert er im Fach Politikwissenschaft an der Universität Potsdam zum Thema des ethischen Konsums. Dabei treibt ihn die Frage an, wie Konsum gesellschaftspolitische Prozesse beeinflussen kann. Mehr Infos: [www.lokalfairkauf.de](http://www.lokalfairkauf.de)

### **04) Tilman Weiland, [Architekt](#)**

„Ökologisch-nachhaltig Bauen und Baugemeinschaften in Pankow“

Dipl. Ing. Tilman Weiland, Jahrgang 1973, studierte Architektur an der TU Berlin und ist als Fengshui-Architekt in der Bürogemeinschaft [www.arquitektur.com](http://www.arquitektur.com) mit Gyda Anders und Howard Choy tätig. Schwerpunkt ist die nachhaltige und ganzheitliche Planung von Wohnhäusern.

**05) Kirstin Püschel, [Heilpraktikerin](#)  
„Kinesiologie“**

Erlaubst du es dir, vollständig gesund zu sein? Der Stoffwechsel eines Menschen umfasst  $10^{18}$  Vorgänge pro Sekunde. Zehn hoch Achtzehn. Wie viele davon sind uns bewusst?

Spürst du in welchem Stadium der Verdauung sich dein Frühstück befindet? Nimmst du deinen Atem wahr, während du diesen Text liest? Bekommst du mit, wie deine Stimmung sich im Laufe eines Tages verändert? Weißt du wirklich, wodurch?

Mit dem Aussprechen des einfachen Satzes: „Ich erlaube es mir, vollständig gesund zu sein“ beginnen in meiner Praxis alle Behandlungen. Und obwohl wir uns darüber einig sind, dass wir gesund sein wollen, reagieren die meisten Menschen mit Stress auf diesen Satz. Die Erlaubnis ist eher zu einem Wunsch geworden, der durch die verschiedensten Einflüsse ( $10^{18}$ ) nicht Realität werden kann. Um Klarheit darüber zu gewinnen, was uns persönlich daran hindert gesund zu sein, bietet die Kinesiologie ebenso einfache wie wirkungsvolle Techniken. An erster Stelle steht die Frage danach auf welcher Ebene ein Konflikt besteht: körperlich, emotional, mental, unterbewußt oder geistig.

**06) Cordula Seel, [Heilpraktikerin](#)  
„Haut als Spiegel der Seele am Beispiel Neurodermitis“**

Unser größtes Organ ist die Haut. Stimmt etwas nicht mit ihr, gilt es herauszufinden, woran das liegt. Bei „Neurodermitis“ wird der Zusammenhang zwischen Organ und innerem Befinden sehr deutlich: Hat der Mensch Stress, fängt die Haut an zu jucken, ist entzündet, rot und schuppt – das Immunsystem der Haut funktioniert nicht korrekt. Alles Signale die darauf Hinweise, dass die Haut entlastet werden möchte.

Dabei spielen z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Schwermetallbelastung eine große Rolle. Gleichzeitig wird die Haut mit verträglichen Mitteln von außen behandelt werden. In meiner Praxis teste ich all dies kinesiologisch. Ich zeige zusätzlich Techniken, mit denen Sie (oder Ihre Kinder) stärker in ihr emotional-seelische Gleichgewicht kommen können. Es ist ein spannender Prozess zu sich selbst.

[www.pankow-guide-gesundheit.de/heilpraktiker/cordula-seel-heilpraktikerin](http://www.pankow-guide-gesundheit.de/heilpraktiker/cordula-seel-heilpraktikerin)

**07) Haik Thiele, [Ernährungsberaterin nach TCM](#)  
„In Balance mit Ernährungstipps nach der Traditionellen Chinesischen Medizin“**

Die *Diätetik* – ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin neben der Akupunktur, Kräuterheilkunde, Tuina, Qi Gong // Es gibt nicht *die* gesunde Ernährung, sondern immer eine *individuell* angepasste, gesunderhaltende oder heilende Nahrungsmittelauswahl und -zusammenstellung. Zu berücksichtigen sind dabei z.B. Konstitution, Jahreszeit, persönliche Ungleichgewichte.

Der *Winter* (das große Yin) – Zeit des Rückzuges und der Regeneration – für die Natur und auch für unseren Körper und Geist. Die *Wandlungsphase Wasser* mit zugehörigem *Nieren- und Blasenfunktionskreislauf* regiert die Wintertage // Schutz vor eindringender Kälte durch äußerer und innere Wärmequellen. // Warme Suppen und Eintöpfe, Hülsenfrüchte und gut gewürzte Gerichte // Organismus durch entsprechende Ernährung schützen, aufbauen und nachhaltig stärken- (gleichzeitig damit der weit verbreiteten Frühjahrsmüdigkeit vorbeugen)

[www.pankow-guide-gesundheit.de/weitere/kinder/haik-thiele-tcm-ernaehrungsberatung](http://www.pankow-guide-gesundheit.de/weitere/kinder/haik-thiele-tcm-ernaehrungsberatung)

*Weitere Vortragstermine von Haik Thiele > Februar/März:*

*17.02.11 Teil 1, 18.00-19.30 Uhr*

*17.03.11 Teil 2, 18.00-19.30 Uhr > im Brücke Verbindet e.V.,*

*Termine und weitere Infos siehe [www.pankow-guide-gesundheit.de](http://www.pankow-guide-gesundheit.de)*

**08) Camilla Elisabeth Bergmann**  
**„Jede Stimme ist schön“**

Jeder Mensch hat eine einzigartige Stimme, mit einer unverwechselbaren Klangfarbe und einer eigenen Schönheit. Doch oft ist von der Schönheit einer Stimme und von ihrem Potenzial nur ein Bruchteil zu hören. Woran liegt das? Und wie lässt sich das ändern? Der Vortrag gibt auch Aufschluss darüber, warum der unverstellte Zugang zur eigenen Stimme sehr viel mit Lebensqualität und Glück zu tun haben.

[Body & Voice](#) – atem- und körperorientierte Stimmarbeit

<http://www.pankow-guide-gesundheit.de/stimmtherapie/camilla-elisabeth-bergmann>

**09) Annegret Stopczyk-Pfundstein, Philosophin**  
**„Ich kaufe also bin ich“**

Dr. phil. Annegret Stopczyk-Pfundstein ist Philosophin und hat in den letzten 30 Jahren ihre eigene leibphilosophische Forschungsrichtung etabliert. Sie ist Autorin mehrerer Bücher und Fachaufsätze und freie Dozentin für Ethik und Philosophie. Zu ihren Hauptwerken gehört "Nein danke ich denke selber" und "Sophias Leib - Der Körper als Quelle der Weisheit". In Stuttgart betreibt sie ihre "Praxis für Philosophie". [www.stopczyk-philosophie.de](http://www.stopczyk-philosophie.de)

**10) Gerhard Bächer, Tai Chi – Qigong**

Ursprünglich aus den chinesischen Kampfkünsten abgeleitet, wird Tai Chi heute als Energiearbeit (Qi Gong) zur Gesundheitsvorsorge und Stressprävention geschätzt. Langsame, intensive Bewegungen führen zu Geschmeidigkeit und Energetisierung von Körper und Geist - ein ideales Fitness-Programm für jedes Alter. Es wird eine kurze, kompakte Tai Chi - Form im Yang-Stil mit 13 Figuren trainiert. Diese Form kann auf kleinem Raum - z.B. in der eigenen Wohnung - durchgeführt werden, sie benötigt nicht mehr als eine Grundfläche von etwa 3 bis 4 m<sup>2</sup>. Die Bewegungen laufen sowohl mit als auch gegen den Uhrzeigersinn, so dass beide Gehirnhälften sowie die Körperkoordination im Besonderen geschult werden. Begleitet wird die Session von uralten chinesischen Entspannungs-Praktiken wie ‚Inneres Lächeln‘ und ‚6 Heilende Laute‘. Für die Teilnahme sind keine Voraussetzungen notwendig.

[www.eastside-tao.de](http://www.eastside-tao.de)

[www.youtube.com/watch?v=QLxCM198hKE](http://www.youtube.com/watch?v=QLxCM198hKE)

**11) Thomas Bergmann, [Supervision und Coaching](#)**  
**„Neue Spielräume entdecken“**

Geboren 1960 in Hamburg lebt und arbeitet Thomas Bergmann seit 1992 in Berlin. Zunächst als Musiker, Musikpädagoge (Popschule Berlin) und Dozent (UdK Berlin) qualifizierte er sich weiter zum Musiktherapeuten und Heilpraktiker für Psychotherapie. Auf Grundlage langjähriger therapeutischer Erfahrung (Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik, Menschen mit geistiger Behinderung) nahm er eine Supervisorenausbildung am Berliner Zentrum für Folteropfer mit Schwerpunkt der Unterstützung besonders belasteter Helfer und Teams auf. Seit 2008 Tätigkeit als Supervisor und Berater in eigener Praxis, überwiegend im pädagogischen und psychosozialen Bereich.  
[www.supervision-bergmann.de](http://www.supervision-bergmann.de)

## **12) Pilates-Einführung, [Caroline Meyer Picard](#) (EDEN-Team)**

Die Tänzerin, Choreografin und Pilates-Trainerin Caroline Meyer-Picard bietet ihre regelmäßigen Kurse im EDEN\*\*\*\* sowie im DOCK11 an. // Die Pilates-Methode verstärkt die tiefe Muskulatur und ist ideal für die Ausrichtung. Die Symbiose von Atmung und Bewegung steht im Mittelpunkt aller Pilates Übungen, die kontrolliert und fließend meist am Boden ausgeführt werden. Das Körperzentrum wird gestärkt, die Haltung verbessert und die Eigenwahrnehmung des Körpers vertieft. Mit vollständiger Konzentration auf den eigenen Körper und Hingabe an die Übungen führt das Training zu einem kraftvollen, vitalen Körpergefühl und ist dabei gleichzeitig entspannend. [www.eden-berlin.com](http://www.eden-berlin.com)

## **13) Enrico Rima, Gründer des Labels [Lebenskleidung](#) „Vom Faden zur Fläche. Ein Reise von Enrico Rima entlang der indischen Biotextilkette“**

Enrico Rima, Mitgründer des jungen Start-Ups Lebenskleidung aus Berlin, war im September wieder für einen Monat in Indien und informiert in seinem Vortrag aus erster Hand, wie Bio-Baumwollbauern in Indien und Händler in Deutschland gleichermaßen von „grünem“ Konsum profitieren können: „Meine Reisen in Indien und meine Rolle als Händler in Deutschland haben mir gezeigt, dass alle vom strategischen Konsum profitieren.“ In seinem Reisebericht berichtet und dokumentiert er über die Wertschöpfungskette entlang der Biotextilkette in Indien, um die Transparenz der Textilien mit denen er handelt sicherzustellen. Er wagt sich aber auch inkognito in einer der größten chemischen Färbereien Asiens um die dortigen offensichtlichen Defiziten beim Arbeits- und Umweltschutz in Erfahrung zu bringen. Erschreckende Fakten treten zu Tage, denen sich Konsumenten und Einkäufer von konventionellen Textilien nicht verschließen können/sollten.

## **14) Andreas Schmidt, Triguna Zentrum Tschaikowskistraße „Leben in der Gemeinschaft“**

Andreas Schmidt ist Mitbegründer des Triguna-Zentrums in der Tschaikowskistraße 13. Seine Frau und er haben zusammen mit der Familie des heutigen spirituellen Leiters Nanak Dev Singh Khalsa entschieden, eine neue Form der Gemeinschaft zu kreieren: 1. In der Stadt und damit bewußt in Kontakt und Auseinandersetzung mit dieser Form der Realität; 2. Basierend auf einer Philosophie – den Veden – aber offen und unbedingt undogmatisch; 3. Bewußt offen für Familien mit Kindern; 4. mit einer Kombination von privaten Rückzugsräumen in Form von „normalen“ Wohnungen einerseits UND Gemeinschaftsräumen andererseits.

Dabei herausgekommen ist ein sehr gelungenes soziales Miteinander voller Vertrauen und menschlicher Entfaltung in seinen unterschiedlichsten Dimensionen – ganz anders (und viel schöner) als das, was die Gründer, Pioniere und Teilnehmenden sich am Anfang erträumt hatten.... Lassen Sie sich inspirieren von dieser neuen Form der Großfamilie. [www.triguna.de](http://www.triguna.de)

## **15) Katharina Wyss, Netzwerkerin „Projektarbeit mit Kindern in Namibia“**

Im Februar 2010 zog es Katharina Wyss mit ihrer Familie nach Namibia. Sie hat sich Sozialprojekte gesucht, die sie als Kommunikationsdesignerin und Netzwerkerin unterstützen kann. Dabei ist ihr das Sozialwaisenhaus Moria Grace begegnet, wo sie z.B. die Malwerkstatt Wohn(T)räume gemeinsam mit Cosima Müller startete. Neben einem Benefizkonzert im Herbst für die Kinder von Moria Grace, engagierte sie sich u.a. für die internationale Bildungskampagne ONE GOAL – Education for all. [www.katharina-wyss.com](http://www.katharina-wyss.com)