



**HEILHAUS LÜNEBURG e.V.**

Samten Nyinje Ling

---

Gesundsein . Spiritualität . Dialog





„Eine Welt, die sich selbst technisch radikalisiert, potenziert und links und rechts überholt, braucht einen verlässlichen Rahmen, ein Konstrukt, neue Werte, neue Visionen und ein neues Menschenbild.“

*Melanie Vogel, Futability*

### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

danke, dass Sie unsere Broschüre entgegen genommen haben und nun darin lesen.

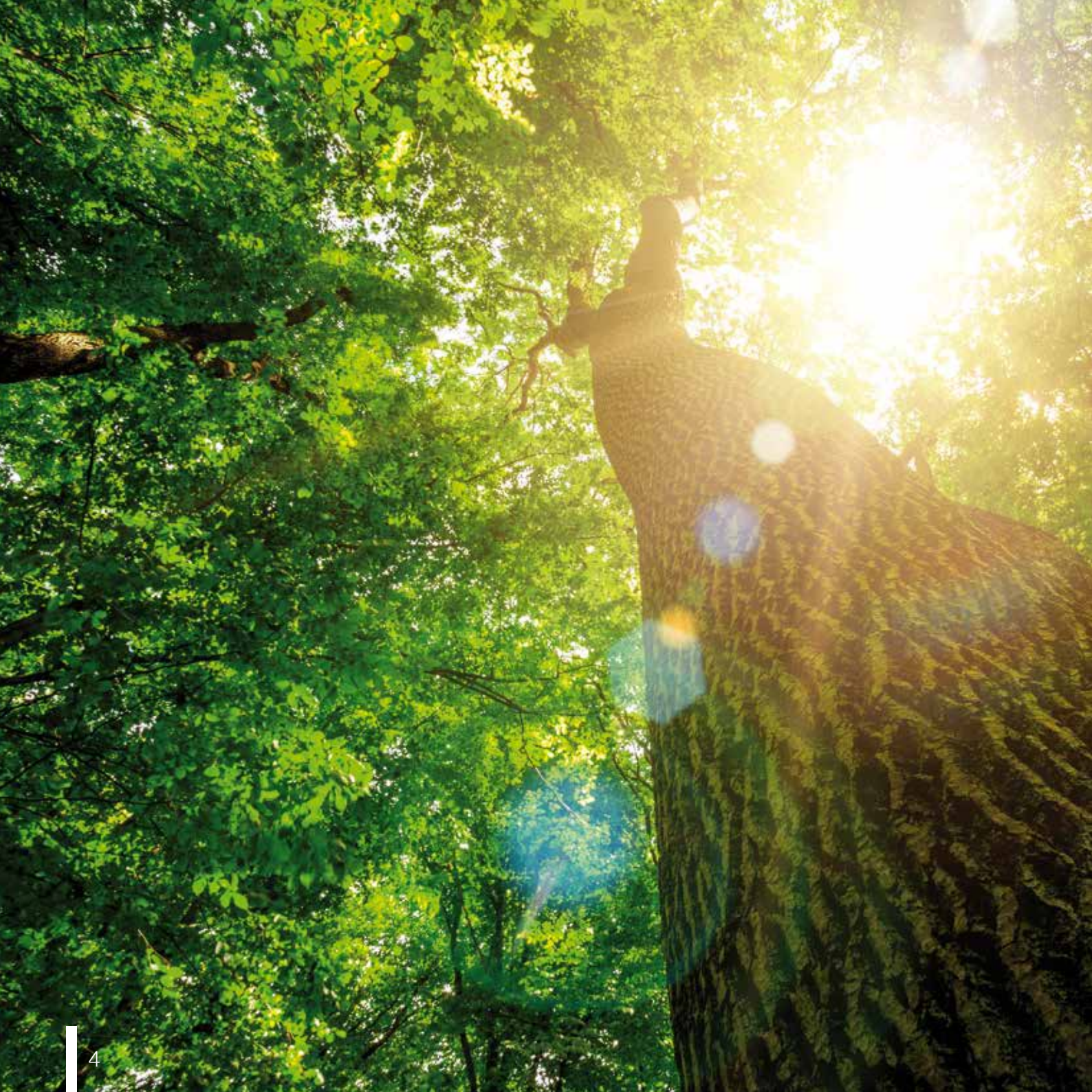
In dieser getriebenen und kurzatmigen Zeit bereiten Sie uns mit Ihrer Aufmerksamkeit ein besonders kostbares Geschenk. So hoffen wir, mit den nachfolgenden Inhalten und Impulsen wieder etwas zurückgeben zu können. Die Aussicht auf eine Vision, auf ein Projekt und einen Ort, an dem engagierte Menschen sich für unsere nachfolgenden Generationen und eine enkeltaugliche Zukunft einsetzen:

Das Heilhaus Lüneburg e.V., Samten Nyinje Ling - Ort des großen Herzens (aus dem tibetischen). Mitten im Herzen Lüneburgs, Am Markt 4 in der 3. Etage, haben wir im Mai 2016 auf 120m<sup>2</sup> einen „Keimling“ gesetzt, um diese neue Vision lebendig und bunt mit interessierten und engagierten Menschen zu gestalten. Zusammen mit Aktiven und Ehrenamtlichen schaffen wir einen Rahmen, der von den drei Säulen „Gesundsein, Spiritualität und Dialog/Gemeinschaftsbildung“ getragen wird. Ein Ort, an dem sich Menschen freundlich, respektvoll und aufrichtig begegnen, sich gegenseitig solidarisch unterstützen und gleichberechtigt zusammenarbeiten.

Wir möchten viele Menschen einladen und inspirieren, mit Freude und Begeisterung einen heilsamen Umgang mit sich selbst, anderen Menschen und diesem wunderbaren Planeten Erde zu gestalten.

Mit über 300 Veranstaltungsangeboten im letzten Jahr haben wir kraftvolle Wurzeln gebildet und laden Sie nun herzlich ein, dieses Projekt in Ruhe auf sich wirken zu lassen oder als Besucherin, Mitglied oder Ehrenamtlicher weiter mit auszubauen.





# GESUNDSEIN



## GEBURT · LEBEN · TOD

„Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe.“

*Friedrich Wilhelm Nietzsche*

„Gesundsein“ bedeutet für uns, sich im Fluss des Lebens mit Neugier und Begeisterung treiben zu lassen, aber auch in die gewünschte Richtung schwimmen zukönnen.

Die Angebote des Heilhauses möchten den Zyklus des Lebens, von der Geburt bis zur Sterbegleitung, therapeutisch liebe- und würdevoll begleiten. Dafür werden Naturheilkunde- Verfahren, fernöstliche und moderne medizinische Heildisziplinen zum Wohle der Klientinnen und Klienten in einem integrativen Ansatz ganzheitlich unter einem Dach zusammenarbeiten.

Für uns steht der ganze Mensch mit seinen vielfältigen Regulationsmechanismen im Mittelpunkt. Es gilt, diese mit unterschiedlichen Methoden auf eine natürliche Weise anzuregen und zu stärken. Hier bietet insbesondere die integrative Medizin einen kostbaren Erfahrungsschatz an Möglichkeiten zur Gesundheitsvorsorge, Diagnostik und Therapie.

Dieses Wissen vertiefen und erweitern wir in einem solidarischen Netzwerk mit anderen Heilpraxen, richten unseren Fokus auf das Verbindende und lösen damit auch das Konkurrenzdenken auf.





# SPIRITUALITÄT



UNTERWEISUNGEN · MEDITATION · PRAXIS

„Was immer an Freude ist in der Welt, entspringt dem Wunsch, andere glücklich zu sehen, und was immer an Leid ist in der Welt, entspringt dem Wunsch, nur selbst glücklich zu sein.“

*Shantideva*

Unter Spiritualität verstehen wir eine geistige Haltung, die sich neugierig fragend und offen nach dem Wissen der Bedingungen des menschlichen Seins erkundigt. Viele von uns haben ihre Wurzeln in buddhistischen, christlichen oder anderen Traditionen. Wir sind offen für die unterschiedlichen spirituellen und säkularen Angebote, suchen miteinander den Dialog und den Austausch, wollen voneinander lernen und Horizonte öffnen. Daher bieten wir Unterweisungen aus unterschiedlichen Traditionen an, meditieren gemeinsam und entwickeln in uns eine Ethik, die das Wohl aller lebenden und fühlenden Wesen zum Inhalt hat.



# DIALOG



## GEMEINSCHAFTSBILDUNG: ICH · DU · WIR

Das Schönste aber hier auf Erden, ist lieben und geliebt zu werden.

*Wilhelm Busch*

Im Wesen des Menschen lebt der Wunsch nach Gemeinschaft. Eine liebevolle und offene Gemeinschaft von aktiven Menschen gründet in gemeinsamen Werten von gelingenden Beziehungen, die es zu entdecken, zu festigen und auszubauen gilt: Wertschätzung, Ehrlichkeit, Vertrauen, Achtsamkeit, Mitgefühl, Transparenz und Selbstreflexion – um nur einige Beispiele zu nennen.

Diese Werte äußern sich in Haltungen uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt gegenüber und werden durch unser Denken, Sprechen und Handeln offenbar. Insbesondere in Krisensituationen zeigt sich, ob und wie tief diese Haltungen schon verankert sind: andere Standpunkte aushalten zu können, jedoch nicht den Menschen und seine Würde abzulehnen, sind genauso wichtig wie ein achtsames Streiten und Versöhnen.

Sich selbst gegenüber radikal ehrlich zu sein, offen und interessiert in einen Dialog mit dem Gegenüber zu treten, hin- und zuzuhören, sich Zeit für den Anderen zu nehmen und Empathie auch für Fremdes zu schulen, sind einige der Fähigkeiten, die wir lernen und praktizieren können. Der Lohn ist ein resilientes Selbstwert-Gefühl, eine wertschätzende und verständige Kommunikation und eine liebevolle, ehrliche und transparente Gemeinschaft.





# UNSER ANGEBOT



## LERNEN · VERSTEHEN · TEILEN

Wir sind gestartet und bauen unser Angebot immer weiter aus. Schauen Sie bitte auch auf unsere Homepage, um sich über aktuelle Veranstaltungen zu informieren.

**Gesundsein:** Schwangerschafts-Vorbereitung, Stillberatung, Doulas, Klassische Homöopathie, Hypnotherapie, MBSR, Tai Chi, Qi Gong, Hawaiianische Energiearbeit, Ho'oponopono, Yoga, Kum Nye, TCM, Klangschaalenmassage, Tibetische Medizin, Kritischer Impfstammtisch, Schamanische Heilweisen, Ehrenamtliche Hilfe für Menschen in Not, berufliche Selbständigkeit, Gedichte für Wichte, Oase der Weiblichkeit, ...

**Spiritualität:** Einführung in den Buddhismus (O. Petersen), Buddhistische Unterweisungen (Khen Rinpoche Geshe Pema Samten) und Meditation, Christliche Meditation, Interreligiöse Dialoge, Sandmandala, Haussegnungen, schamanische Abende, ...

**Dialog/Gemeinschaftsbildung:** Coachings mit Silke Freitag, Barbara Penning, Gaby Bott (Ökodorf Siebenlinden), Gewaltfreie Kommunikation, Dialog nach Bohm, Konfliktmanagement, Stressbewältigung im Arbeitsalltag, ...

In Planung: Bildungsurlaubs-Seminare:

- Schwangerschafts-Vorbereitung für Berufstätige
- Stress-, Burnout- und Konflikt-Bewältigung im Beruf
- Vorbereitung auf einen erfüllenden Ruhestand



**HEILHAUS LÜNEBURG e.V.**  
Samten Nyinje Ling

Gesundsein . Spiritualität . Dialog

Am Markt 4 . 21335 Lüneburg  
Tel. 0171-12 90 737 . [www.heilhauslueneburg.de](http://www.heilhauslueneburg.de)

Am Markt 4	Konto:
21335 Lüneburg	Heilhaus Lüneburg e.V.
E-Mail: <a href="mailto:info@heilhauslueneburg.de">info@heilhauslueneburg.de</a>	IBAN: DE07 2405 0110 0065 5638 27
Telefon: 0171 - 12 90 737	BIC: NOLADE21LBG

### **Non Profit**

Alle Aktivitäten dienen nicht dem Profit, sondern der Erfüllung unseres Satzungszwecks und der inhaltlichen Arbeit. Mit etwaigen Überschüssen, zum Beispiel aus Seminargebühren, werden weitere gemeinnützige Projekte des Vereins verwirklicht.

Therapeut/innen, Veranstalter/innen von Seminaren, Vorträgen und Unterweisungen erhalten eine angemessene Vergütung, stellen aber auch einen Teil ihrer Kompetenzen und Kapazitäten dem Verein unentgeltlich zur Verfügung. Da sich der Verein ausschließlich über Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert, sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Wir möchten viele Menschen durch unsere praktische Arbeit begeistern und Heilsames verwirklichen. Hierfür freuen wir uns über jede Spende und bedanken uns schon jetzt für Ihre Mithilfe.

**Unterstützen Sie uns, indem Sie Aktives- oder Fördermitglied werden.**

#### **Bildnachweis**

Titel: © Berit Neß, S.2: © shutterstock/ Paulaphoto\_413432755, S.4: © shutterstock/ Rawpixel\_561407323, S. 6: © shutterstock/ Sofiaworld\_122501023, S. 8: © shutterstock/ Sofiaworld\_297636071, S. 10: © shutterstock/ vovan\_251419789