



WEG DER MITTE

Innovativ • interkulturell • überkonfessionell
sozial orientiert • gesellschaftlich engagiert

2026

Berlin • Kloster Gerode • Göttingen

Treffpunkt westlicher und östlicher Heiltraditionen



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Liebe Freunde | 3 |
| Terminübersicht | 7 |
| Europäisches College für Yoga und Therapie | 22 |
| Studiengang BenefitYoga®-Therapie | 24 |
| Meditations-Retreats im Kloster Gerode | 26 |
| BenefitYoga®-Kurse Berlin..... | 28 |
| WEG DER MITTE Zentrum Göttingen | 29 |
| BenefitKuren® | 32 |
| Gemeinschaftspraxen | 34 |
| Work & Study, Kloster auf Zeit, „Maßgeschneidert“ | 36 |
| WEG DER MITTE Schule für Craniosacral-Therapie..... | 38 |
| WEG DER MITTE Soziale Dienste | 42 |
| Kooperations- und Netzwerkpartner..... | 47 |

Gender Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Fotos **WEG DER MITTE**

Programmgestaltung: Titus Götte, Henrik Becker

Liebe Freunde des WEG DER MITTE, liebe interessierte Leser,

das Jahresprogramm 2026 für WEG DER MITTE Berlin, Kloster Gerode / Südharz und Göttingen bietet ein umfassendes Angebot im Rahmen unserer vier Säulen

Gesund leben – Ausbilden – Pflegen – Heilen, aufbauend auf dem Fundament von Frieden und Kultur

Der ganzheitliche Ansatz für Körper, Geist und Seele steht im Mittelpunkt in einem Umfeld der inneren Ruhe, Einkehr und Zuwendung. Unsere Erfahrung zeigt, dass Meditation, Austausch, Gesang, Musik und Stille wertvolle Impulse zur Stärkung von Konfliktfähigkeit und Versöhnung sind. Sie tragen zur geistig-seelischen Wachheit und körperlichen Resilienz bei – ein Klimawandel im Herzen, der eine bewusste Änderung unseres konkreten Handelns erlaubt.

So bekommen Entwicklungsprozesse Chancen, und der Mut zur Veränderung in Phasen des Umbruchs wird gefördert – Wege zu ganzheitlicher Gesundheit und Entfaltung der individuellen und gesellschaftlichen Potenziale.

Das offene Miteinander in unseren Gesundheits- und Ausbildungszentren, die Begegnungen von Mensch zu Mensch mit mitfühlendem Herzen, die gelebte Spiritualität fördern kulturelle Vielfalt, Toleranz, Freiheit und Frieden. Das ist eine unserer zentralen gemeinnützigen Aufgaben und die Grundlage für ganzheitliche Gesundheit, für ein gutes Leben – dafür, das Gute zu leben.

Was wächst, wächst still,
und in jedem Geschöpf der Natur
lebt das Wunderbare.

Wir sind miteinander verbunden
in der Stille des sich Offenbarenden –
das ist unser
Segen





WEG DER MITTE Kloster Gerode bietet als „Kloster der neuen Zeit“ verschiedene Möglichkeiten und Zeitfenster, altersübergreifend zusammenzuleben, miteinander zu wirken und das miteinander zu teilen, was gelernt und verstanden wird. Hier erleben wir als wichtigen Bestandteil – neben dem praktischen achtsamen Tun – die meditative Einkehr in die Stille.

Durch diese innere Einkehr entstehen Ruhe und Freude, Inspiration und Möglichkeiten der Heilung. Näheres siehe ab Seite 36. Einen guten Einstieg bietet auch die Sommerzeit im Kloster Gerode „Gemeinsam den Sommer und das Leben feiern“ im August, siehe Seite 15. Bei Interesse stehen wir gerne für vertiefende Gespräche zur Verfügung.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie auch 2026 in unseren Zentren begrüßen zu können. Gerne beraten wir Sie zu passenden oder auf Wunsch „maßgeschneiderten“ Programmen.

Herzlichst,

Dr. Daya Mullins

Stiftungspräsidentin Kloster Gerode,

1. Vorsitzende **WEG DER MITTE** gem. e. V. Berlin



Spüre Deinen Atem
und entspanne hinein



SG = Seminargebühr Kloster Gerode
(zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Januar

Berlin

22. - 25. Craniosacral-Therapie Modul 1, Thomas Gross, € 550,-
NEU
24. Prävention und Linderung von Allergien – Leicht und beschwingt in den Frühling, 10 - 13 Uhr, Karoline Franksen, Petra Weiland, € 40,-
24. Musik und Meditation, 18:30 - 20 Uhr, Spende
31. BenefitYoga® – Der Psoas: ein Seelenmuskel, 10 - 16 Uhr, Bettina Becher, € 90,-

Kloster Gerode

16. - 18. Fußreflexzonenmassage – Grundlagen-seminar, Carmen Mager, SG: € 245,-
16. - 18. Beginn: BenefitYoga®-Jahresgruppe 2026, Ilona Exner, Helmut Hoffmann, SG: € 220,-
23. - 30. Work & Study halbtags, Kloster-Team, komplett: ab € 455,-

30. - 1.2. BenefitYoga® und Lebensfreude, NEU
Gabriele Schönbeck, Andrea Wallasch, SG: € 245,-

Februar

Berlin

4. QiGong im Spiegel der Jahreszeiten, 10-teiliger Kurs, Oliver Spott, € 150,-
14. Schultern, Nacken, Kopf – alles frei? NEU
10 - 13 Uhr, Petra Weiland, Katja Sotzmann, € 40,-
19. - 28. Ambulantes Fasten, Frieda Balzer und Team, € 300,-
28. Musik und Meditation, 18.30 – 20 Uhr, Spende
28. - 1.3. Fachfortbildung Biodynamische Craniosacral-Therapie Teil 2, Michael Kern, € 590,-

Kloster Gerode

5. - 8. Fachfortbildung des Internationalen Qualitätszirkels, BenefitYoga®-Lehrerteam, SG: € 180,-

- 12. - 22. Azidose-Detox-Kur, BenefitKur®-Team,
SG: € 910,-
- 19. - 22. Die innere Vision entdecken, Daniela
Leinemann, Anna Impekoven,
SG: € 310,-
- 26. - 1.3. Beginn: Lebensbejahung und Zufrieden-
NEU heit bis ins hohe Alter – Jahresgruppe
zum Thema „Älterwerden“, Dr. Reinhard
Billmeier, Anna Impekoven, SG: € 290,-
- 26. - 1.3. Qigong und Achtsamkeit für einen
entspannten, starken Rücken, Rüdiger
Kromp, SG: € 310,-

März

Berlin

- 14. Musik und Meditation, 18:30 - 20 Uhr,
Spende
- 19. - 28. Ambulantes Fasten, Frieda Balzer und
Team, € 300,-
- 26. Stimme und Präsenz, 18:30 - 20 Uhr,
Johanna Peine, € 20,-
- 28. - 29. BenefitYoga® – Der Vagusnerv und die
Erholung des Nervensystems,
10 - 15 Uhr, Bettina Becher, € 130,-

Kloster Gerode

- 19. - 28. Geroder Fastentage, BenefitKur®-Team,
SG: € 590,-

April

Berlin

- 8. QiGong im Spiegel der Jahreszeiten,
10-teiliger Kurs, Oliver Spott, € 150,-
- 16. Stimme und Präsenz, 18:30 - 20 Uhr,
Johanna Peine, € 20,-
- 16. - 25. Ambulante Azidose-Detox-Kur, Karoline
Franken und Team, € 300,-
- 17. - 18. Cranio Care – Eine Einführung in die
Craniosacral-Therapie, Bettina Becher,
€ 160,-
- 23. Stimme und Präsenz, 18:30 - 20 Uhr,
Johanna Peine, € 20,-
- 25. Musik und Meditation, 18:30 - 20 Uhr,
Spende
- 26. Der Clown und die Kunst der Präsenz,
NEU Franziska Gärtner, Frieda Balzer,
10 - 18 Uhr, € 120,-

30. Stimme und Präsenz, 18:30 - 20 Uhr,
Johanna Peine, € 20,-

30. - 3.5. Craniosacral-Therapie Ausbildung,
Modul 1, Thomas Gross, € 550,-

Kloster Gerode

2. - 6. Oster-Retreat, WEG DER MITTE
BenefitYoga®-Team unter Leitung von
Daya Mullins, SG: € 330,-

10. - 12. Tanz einmal anders – Kreativer Tanz,

Ilona Exner, SG: € 245,-

10. - 12. Rühren und Berühren – Einführung in
vegetarisches Kochen und Klassische
Massage, Uwe Fischer, Karoline
Franksen, SG: € 245,-

10. - 17. Work & Study halbtags, Kloster-Team,
komplett: ab € 455,-

16. - 19. Abschied und Neubeginn, Daniela
Leinemann, Anna Impekoven, SG: € 310,-

A painting of a wooden bench in a field of yellow and purple flowers. The bench is made of light-colored wood and is positioned in the center of the frame. The field is filled with vibrant yellow flowers, possibly daisies, and purple flowers, possibly lavender. The background is a soft, hazy landscape with more flowers and a hint of a path. The overall mood is peaceful and serene.

Momente von Ruhe – verweilen
in der Stille



Mögen wir aus dem Klang,
dem Licht und der Stille,
welche alle Formen
des Lebens umhüllen,
genährt werden

Mai

Berlin

- 7. Stimme und Präsenz, 18:30 - 20 Uhr, Johanna Peine, € 20,-
- 9. BenefitYoga® – Mit beiden Füßen stabil im Leben stehen, 10 - 16 Uhr, Wieslawa Kontetzki, € 90,-
- 10. Das Becken als Basis der Aufrichtung, 10 - 15 Uhr, Wieslawa Kontetzki, € 90,-
- 24. Qigong im Spiegel der Jahreszeiten, 10-teiliger Kurs, Oliver Spott, € 150,-
- 29. - 30. Seidenfaden-Qigong, Fr. 17 - 20 Uhr, Sa. NEU 10 - 13 Uhr, Oliver Spott, € 90,-
- 30. Musik und Meditation, 18:30 - 20 Uhr, Spende
- 30. Kraft der Füße, 10 – 13 Uhr, Karoline Franksen, € 40,-

Kloster Gerode

- 1. - 3. BenefitMassage® – Berühren und berührt werden, Andrea Wallasch, Kristina Kreikenbohm, SG: € 245,-

- 7. - 10. Meditatives Bogenschießen, Andrea Lohmann, SG: € 310,-
- 8. - 15. Work & Study halbtags, Kloster-Team, komplett: ab € 455,-
- 12. - 17. Kur-Urlaub mit basischer Heilkost, NEU Andrea Wallasch, Karoline Franksen, SG: € 420,-
- 14. - 17. Lymphbehandlung am Fuß, Carmen Mager, SG: € 340,-
- 19. - 22. Stressprävention mit BenefitYoga® und Meditation – Bildungsurlaub, Ilona Exner, Anja Meyer, SG: € 310,-
- 22. - 25. Yoga und Klang – Chanting, Kirtan und Nada Yoga-Praxis, Barbara Irmer, Carmen Mager, Frank Beese, SG: € 310,-
- 22. - 25. Innere Einkehr – Frieden in sich finden, Sibylle Kurschat, Helmut Hoffmann, SG: € 310,-

Juni

Berlin

- 19. - 21. Ganzheitliche Faszien-Behandlung, Bettina Becher, € 390,-
- 20. Musik und Meditation, 18:30 - 20 Uhr, Spende

Kloster Gerode

- 5. - 7. Rühren und Berühren – Kochen nach ayurvedischen Rezepten und intuitive Ölmassage, Uwe Fischer, Karoline Franksen, SG: € 245,-
- 11. - 14. Stimme und Präsenz, Johanna Peine, SG: € 310,-
- 12. - 19. Work & Study halbtags, Kloster-Team, komplett: ab € 455,-
- 16. - 19. Stressprävention mit BenefitYoga® und Meditation – Bildungsurlaub, Ilona Exner, Anja Meyer, SG: € 310,-
- 19. - 21. Heil- und Wildkräuter – Aus Unkraut wird Heilkraut, Andrea Wallasch, Barbara Irmer, SG: € 245,-

- 19. - 26. Work & Study halbtags, Kloster-Team, komplett: ab € 455,-
- 25. - 28. Nordic Walking und BenefitYoga®, NEU, Gabriele Schönbeck, Andrea Wallasch, SG: € 310,-
- 25. - 28. Der Clown und die Kunst der Präsenz, NEU, Franziska Gärtner, Frieda Balzer, SG: € 310,-
- 26. - 3.7. Work & Study ganztags, Kloster-Team, komplett: ab € 175,-

Juli

Berlin

- 2. - 11. Ambulante Fastenkur im Sommer, Frieda Balzer, Bettina Becher, € 300,-

Kloster Gerode

- 2. - 5. Meditatives Bogenschießen, Andrea Lohmann, SG: € 310,-
- 2. - 11. Geroder Fastentage, BenefitKur®-Team, SG: € 590,-
- 3. - 10. Work & Study ganztags, Kloster-Team, komplett: ab € 175,-

- 9. - 12. BenefitYoga®- Entspannungswochenende, Heidemarie Kneisner, Helmut Hoffmann, SG: € 180,-
- 9. - 12. Meditatives Bogenschießen – Vertiefungskurs, Andrea Lohmann, SG: € 310,-
- 10. - 17. Work & Study ganztags, Kloster-Team, komplett: ab € 175,-
- 14. - 19. BenefitYoga®-Sommerurlaub für Einzelreisende und Familien, Sibylle Kurschat, Elisabeth Hoffmann, Gabriele Balzer und Team, SG: € 320,- (Für Kinder von 6 bis 12 Jahren komplett: € 350,-)
- 17. - 19. Tanz einmal anders – Kreativer Tanz, Ilona Exner, SG: € 245,-
- 17. - 19. Heil- und Wildkräuter – Auf den Spuren der Klostermedizin, Andrea Wallasch, SG: € 245,-
NEU
- 22. - 26. Retreat für BenefitYoga®-Lehrende und -Studierende, WEG DER MITTE BenefitYoga®-Team unter Leitung von Daya Mullins, SG: € 220,- für Lehrende, € 160,- für Studierende



Liebe
strömt von
unerschöpflichen
Quellen,
unsere Existenz
im Jetzt
umarmend



Vergeude keine Zeit –
lebe – in jedem Moment

August

Berlin

29. Musik und Meditation, 18:30 - 20 Uhr,
Spende

Kloster Gerode

2. - 8. Gemeinsam den Sommer und das
Leben feiern – Aktiv, meditativ, freudig,
WEG DER MITTE-Team, komplett:
ab € 490,-
13. - 17. Klosterurlaub, WEG DER MITTE-Team,
SG: € 160,-
13. - 20. Work & Study halbtags, Kloster-Team,
komplett: ab € 392,-
18. - 21. Stressprävention mit BenefitYoga® und
Meditation – Bildungsurlaub, Heidemarie
Kneisner, Ingrid Stadie, SG: € 310,-
18. - 23. Klosterurlaub, WEG DER MITTE-Team,
SG: € 180,-
21. - 23. Sicher auftreten in jedem Alter –
NEU Sturzprophylaxe mit BenefitYoga®,
Ilona Exner, SG: € 245,-
21. - 18.9. Work & Study ganztags, 2 - 31 Tage,
komplett: ab € 25,- pro Nacht

25. - 30. BenefitYoga®-Sommerurlaub, Sibylle
Kurschat, Claudia Verhagen, SG: € 320,-
27. - 30. Heil- und Wildkräuter – Aus Unkraut
wird Heilkraut, Andrea Wallasch,
Barbara Irmer, SG: € 310,-
27. - 30. Qigong und Achtsamkeit – Entspannung
NEU für Körper, Geist & Seele, Rüdiger Kromp,
SG: € 310,-


September

Berlin

5. Immunkraft stärken mit BenefitYoga®
und Ayurveda, Karoline Franksen, € 90,-
19. Musik und Meditation, 18:30 - 20 Uhr,
Spende
24. - 3.10. Ambulante Azidose-Detox-Kur,
Karoline Franksen und Team, € 300,-

Kloster Gerode

8. - 13. Kur-Urlaub mit basischer Heilkost,
NEU Andrea Wallasch, Karoline Franksen,
SG: € 420,-
15. - 20. Meditatives Bogenschießen und Kloster
auf Zeit, Andrea Lohmann, SG: € 360,-

- 
18. - 20. Bibliodrama – Kreative Auseinandersetzung mit der Kraft
NEU biblischer Texte und ihrer Spiritualität, Arno Lohmann,
SG: € 245,-

Oktober

Berlin

1. - 4. 10 Techniken, die jede Therapeutin und jeder Thera-
NEUapeut kennen sollte Do. - Sa. 10 - 18:30 Uhr, So. 9:30 -
16:30 Uhr, Dr. Benjamin Shield, € 590,-
8. - 17. Ambulantes Fasten, Frieda Balzer und Team, € 300,-
17. Musik und Meditation, 18.30 - 20 Uhr, Spende
21. - 25. Der Mensch als Embryo, der Embryo in uns,
Dr. Jaap van der Wal, € 640,-

Kloster Gerode

1. - 10. Geroder Fastentage, BenefitKur®-Team, SG: € 590,-
2. - 9. Work & Study halbtags, Kloster-Team, komplett: ab € 455,-
9. - 11. Fachfortbildung BenefitYoga® im pädagogischen Alltag,
Elisabeth Hoffmann, Ilona Exner, SG: € 245,-
14. - 18. Herbst-Retreat, WEG DER MITTE BenefitYoga®-Team
unter Leitung von Daya Mullins, SG: € 330,-
22. - 25. BenefitMassage® – Berühren und berührt werden,
Andrea Wallasch, Kristina Kreikenbohm, SG: € 310,-



Im Garten finde
ich Ruhe ...

- 22. - 25. Stimme und Präsenz, Johanna Peine, SG: € 310,-
- 23. - 25. BenefitYoga®-Jahresgruppe 2026/27, Helmut Hoffmann, Ilona Exner, SG: € 220,- pro Wochenende
- 30. - 1.11. Rühren und Berühren – Einführung in vegetarisches Kochen und Klassische Massage, Uwe Fischer, Karoline Franksen, SG: € 245,-
- 30. - 1.11. Die Upanishaden – Fachfortbildung, Dr. Manmath M. Gharote (Indien), SG: € 245,-



... in der Ruhe
mich selbst

November

Berlin

13. - 14. Ausdrucksformen des Tai-Chi-
NEU Qigong, Fr. 17 - 20 Uhr, Sa. 10 -
13 Uhr, Oliver Spott, € 90,-
14. Musik und Meditation,
18:30 - 20 Uhr, Spende
21. - 22. BenefitYoga® – Stabilität und
Beweglichkeit im Körper
Sa. - So. 10 - 15 Uhr, Frieda Balzer,
Katja Sotzmann, € 120,-

Kloster Gerode

5. - 8. Beginn: Lebensbejahung und Zu-
NEU friedenheit bis ins hohe Alter – Eine
Jahresgruppe zum Thema „Älter-
werden“, Dr. Reinhard Billmeier,
Anna Impekoven, SG: € 290,-
5. - 8. Fachfortbildung des Internationa-
len Qualitätszirkels, BenefitYoga®-
Lehrerteam, SG: € 180,-
12. - 22. Azidose-Detox-Kur, BenefitKur®-
Team, SG: € 910,-



13. - 15. Begegnung mit dem Wesentlichen –
NEU Eintauchen in die Welt der Archety-
pen, Dr. Matthias Teller, Ilona Exner,
SG: € 245,-
19. - 22. Qigong und Achtsamkeit – Beweglich-
keit in den Gelenken, Rüdiger Kromp,
SG: € 310,-
20. - 22. Yoga und Klang – Chanting, Kirtan
und Nada Yoga-Praxis, Barbara
Irmer, Carmen Mager, Frank Beese,
SG: € 245,-
26. - 29. Abschied und Neubeginn, Danie-
la Leinemann, Anna Impekoven,
SG: € 310,-

Dezember

Berlin

3. - 6. Biodynamische Craniosacral-Thera-
NEU pie, Das Bauchhirn, Dr. Michael Kern,
€ 590,-
28. - 30. BenefitYoga® zwischen den Jahren,
18 - 20:30 Uhr, Frieda Balzer, 95,-

Kloster Gerode

22. - 26. Weihnachten – Innere Einkehr,
Kloster-Team, SG: € 390,-
29. - 2.1. Silvester im Kloster Gerode – Innere
Einkehr, Kloster-Team, SG: € 390,-

Der Geist ist das Instrument,
das die Eindrücke

der kosmischen Energie
auf die Matrix
des Seins überträgt







Europäisches College für Yoga und Therapie

Internationales Zentrum für BenefitYoga® und BenefitYoga®-Therapie

Der integrale Ansatz am Europäischen College für Yoga und Therapie vermittelt die Kompetenzen, Menschen durch BenefitYoga® auf einem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit, seelisch-emotionaler Balance und geistiger Klarheit zu begleiten. Kurz- und Langzeitstudiengänge ermöglichen eine lebendige Erfahrung und ein tieferes Einlassen auf den Yogaweg in einer schöpferischen Atmosphäre.

BenefitYoga®-Lehrausbildungen

Möchten Sie Ihre Yogapraxis intensivieren? Ihr Verständnis von Yoga vertiefen und sich in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten weiterentwickeln? Sie streben eine fundierte Ausbildung an? Wir bilden seit 1986 erfolgreich Yogalehrende aus und laden Sie herzlich ein, sich über unsere ganzheitlichen 4½-jährigen BenefitYoga®-Lehrausbildungen zu informieren, die auf dem lebendigen und zeitlosen Wissen des Yoga basieren. Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne persönlich.

Studienschwerpunkte:

- intensive Asana-Praxis zur Harmonisierung von Körper, Atem und Geist
- Schulung des Bewusstseins für gelebte Achtsamkeit und die Umsetzung im Alltag
- medizinische Grundlagen
- fundiertes Quellenstudium der Yogaphilosophie und Yogapsychologie
- individuelle Begleitung persönlicher Prozesse im Yoga
- professionelle Unterrichtsgestaltung nach methodisch-didaktischen Prinzipien
- schrittweiser Aufbau der Asana-Praxis und angemessener Einsatz von Variationen und Hilfsmitteln

Erlangen Sie die Fähigkeit, Yoga ganzheitlich und inspirierend weiterzugeben. Unsere Ausbildungen bieten eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit den philosophischen Schriften des Yoga und ihrer praktischen Anwendung im Alltag.

Durch die BenefitYoga®-Lehrausbildungen am Europäischen College erfüllen Sie die Zusatzqualifikation als Dozent für Präventionskurse (nach § 20 SGB V), die direkt bei der Zentralen Prüfstelle Prävention und somit bei allen gesetzlichen Gesundheits- und Krankenkassen anerkannt ist.

Vorbereitung: Zur Vorbereitung empfehlen wir die BenefitYoga®-Jahresgruppe, siehe Seiten 7 und 17.

Ein Einstieg in die gerade begonnene Ausbildung ist bis Februar 2026 möglich



Präsenz in Körper und Geist
Präzision in der Ausführung
Angemessenheit in der Anwendung





Studiengänge BenefitYoga®- Therapie Level I - IV mit je 4 Modulen

Diese Studiengänge bieten eine fundierte Kompetenzerweiterung in der therapeutischen Anwendung von BenefitYoga® für Einzelpersonen und Gruppen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und verfeinern Sie Ihre Fähigkeit, die Heilkraft und Weisheit des Yoga in Ihrem Unterricht zu vermitteln, während Sie gleichzeitig Ihr eigenes Potenzial zur Entfaltung bringen.

Alle Module sind nach dem Prinzip des Integrativen Lernens™ des **WEG DER MITTE** aufgebaut und beinhalten therapeutisch relevante BenefitYoga®-Übungseinheiten, yogaphilosophische und yogapsychologische Aspekte sowie yogische Werkzeuge für die persönliche Entwicklung.

Nächster Beginn:

Level II: Januar 2027 • Level I: April 2027

Auszüge aus den Inhalten Level I

- Einführung in die Dosha-Lehre des Ayurveda
- Übungspraxis entsprechend der eigenen Konstitution
- Funktionsweise und Dysfunktionen des Vegetativen Nervensystems
- Stress als Krankheitsursache
- Kognitives, instrumentelles und palliatives Stressmanagement
- Pranayama – Atembewusstsein als Weg zur ganzheitlichen Heilung
- Haltungsanalyse als Grundlage für eine angemessene Übungspraxis
- Methodik / Didaktik: Stufenweiser Aufbau und individuelle Anpassung von Yogahaltungen bei diversen Bewegungseinschränkungen und Beschwerden
- BenefitYoga®-Berührungstechniken zur Auflösung chronischer Spannungsmuster



Meditations-Retreats im Kloster Gerode

Die Meditations-Retreats geben Raum, nach innen zu schauen, sich zu besinnen und tiefere Schichten des eigenen Seins zu erkunden. So können wir Zugang zur eigenen Kreativität bekommen, die als Potenzial in unserem Inneren liegt.

Meditation spielt eine zentrale Rolle, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Praxis und Teachings vermitteln Einblicke in die Beschaffenheit des Geistes und helfen dabei, in einen Zustand der Rezeptivität einzutauchen.



Eine achtsame BenefitYoga®-Praxis befreit den Atem und unterstützt eine entspannte und aufrechte Sitzhaltung. In den Meditations-Retreats vertiefen wir diese kostbare ganzheitliche Praxis in Gemeinschaft.

Die Retreats werden von Daya Mullins auf der Grundlage ihrer über 50-jährigen Lehr- und Meditationserfahrung zusammen mit dem WEG DER MITTE BenefitYoga®-Team geleitet und wenden sich an Meditierende aller Traditionen.

Meditationspraxis • BenefitYoga® • Zeiten der Stille
Chanting • Lectures und Austausch zu Themen der
Meditation und Spiritualität sowie zu Fragen der
persönlichen Entwicklung • Naturerleben

- **Oster-Retreat:** 2. - 6.4., SG: € 330,-
- **Herbst-Retreat:** 14. - 18.10., SG: € 330,-
- **Retreat für BenefitYoga®-Lehrende und -Studierende:**
22. - 26.7., SG: € 220,- (für Lehrende) / € 160,- (für Studierende)



BenefitYoga®-Kurse in Berlin

Montag

| | |
|---|-------------------|
| Ein vitaler Start in die Woche | 09:30 - 10:30 Uhr |
| Mit BenefitYoga® fit fürs Alter | 11:00 - 12:00 Uhr |
| Mit beiden Füßen fest im Leben stehen | 17:00 - 18:30 Uhr |
| Ruhe und Ausgeglichenheit für den Geist | 19:00 - 20:30 Uhr |

Dienstag

| | |
|---|-------------------|
| Entspannt und zentriert in den Tag | 08:00 - 09:00 Uhr |
| Vertrauen in eigene Fähigkeiten fördern | 16:00 - 17:30 Uhr |
| BenefitYoga® für Männer | 18:00 - 19:30 Uhr |
| Mit Kraft in die Aufrichtung | 19:00 - 20:30 Uhr |
| BenefitYoga® und Meditation | 20:00 - 21:30 Uhr |

Mittwoch

| | |
|--------------------------|-------------------|
| Präsenz im Körper | 18:00 - 19:30 Uhr |
| Kraft und Ausdauer | 20:00 - 21:00 Uhr |

Donnerstag

| | |
|---|-------------------|
| BenefitYoga® für Fortgeschrittene | 09:00 - 10:30 Uhr |
|---|-------------------|

Freitag

| | |
|---|-------------------|
| Beschwingt & kraftvoll ins Wochenende | 09:30 - 11:00 Uhr |
|---|-------------------|



BenefitYoga® ist von den gesetzlichen Gesundheits- und Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Die Gebühren für Kurse können zu 100% oder anteilig erstattet werden. Wir beraten Sie gerne!





WEG DER MITTE

Zentrum Göttingen

Institut für angewandte
west-östliche Heilkunst

Ihr Partner für

- Gesundheitsbildung und Prävention
- Heilung und Meditation
- BenefitYoga® und BenefitYoga®-Therapie
- Naturheilverfahren

Gronerstr. 11, 37073 Göttingen

goettingen@wegdermitte.de

Telefon: 036072 - 82 00

Mo.- Fr. 10:00 - 12:30 Uhr

Di. 14:30 - 16:30 Uhr

Dr. Erika Schaller, Xenia Richter



BenefitYoga®-Kurse Göttingen

Anzahl der Termine in Klammern,
Kursgebühr: € 14,- pro Termin

Montag, 16 - 17:30 Uhr sowie 18 - 19:30 Uhr

12.1. - 23.3. (11); 13.4. - 29.6. (11); 14.9. - 7.12. (11)

Dienstag, 16 - 17:30 Uhr, für Schwangere

20.1. - 10.3. (8); 14.4. - 2.6. (8); 8.9. - 3.11. (8)

Dienstag, 18 - 19:30 Uhr, Rücken und Gelenke

13.1. - 24.3. (11); 14.4. - 30.6. (11); 8.9. - 24.11. (11)

Mittwoch, 18:30 - 20 Uhr

14.1. - 25.3. (11); 15.4. - 24.6. (11);

16.9. - 9.12. (11)

Donnerstag, 18:30 - 20 Uhr

15.1. - 26.3. (11); 16.4. - 2.7.(11); 10.9. - 3.12. (11)

„Montagsstille“ – gemeinsame Meditation

ab 2.2. jeden ersten Montag im Monat

19:45 - 20:30 Uhr, Spende

BenefitYoga® in den Sommerferien

Montag, 18 - 19:30 Uhr, 6.7. - 10.8. (6)



Seminare Göttingen

- | | | | |
|-----------------|--|--------------|---|
| 18.1. | Yoga als spiritueller Weg – Philosophie und Asana-Praxis, Teil 1, 10 - 13 Uhr, Reimund Grewe, Kristina Kreikenbohm, € 40,- | 20.9. | Yoga als spiritueller Weg – Philosophie und Asana-Praxis, Teil 2, 10 - 13 Uhr, Reimund Grewe, Kristina Kreikenbohm, € 40,- |
| 1.2. | BenefitYoga®, Selbstmassage und Einblicke in die Azidose-Detox-Therapie, Andrea Wallasch, Kristina Kreikenbohm, € 65,- | 26.9. | BenefitMassage® – Berühren und berührt werden, 10 - 15 Uhr, Andrea Wallasch, Kristina Kreikenbohm, € 65,- |
| 17. - 19.2. NEU | Stressprävention mit BenefitYoga® und Meditation – Bildungsurlaub, Kristina Kreikenbohm, Heidemarie Kneisner, € 250,- | 4.10 | Yoga als spiritueller Weg – Philosophie und Asana-Praxis, Teil 3, 10 - 13 Uhr, Reimund Grewe, Kristina Kreikenbohm, € 40,- |
| 29.3. | BenefitYoga® für einen kraftvollen, entspannten Rücken, 10 - 15 Uhr, Carmen Mager, € 65,- | 31.10.-1.11. | BenefitYoga® – Die stabile Mitte finden mit Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, Sa. 10 - 15, So. 10 - 13 Uhr, Wieslawa Kontetzki, € 110,- |
| 25.4. | BenefitYoga® für die Gelenke, 10 - 15 Uhr, Heidemarie Kneisner, Ruth Wigger, € 65,- | 29.11. | BenefitYoga®, Entspannung und Meditation, 10 - 13 Uhr, Sibylle Kurschat, € 40,- |
| 30.5. | Grundlagen der Fußreflexzonenmassage, 10 – 15 Uhr, Carmen Mager, € 65,- | 7.12. | Musik und Meditation, 18 - 19:30 Uhr, Barbara Irmer, Carmen Mager, € 15,- |
| 20.6. | Der Sonnengruß im BenefitYoga®, 10 - 15 Uhr, Heidemarie Kneisner, € 65,- | 27. - 29.12. | BenefitYoga® zwischen den Jahren, 17:30 - 20 Uhr, Kristina Kreikenbohm, € 80,- |

BenefitKuren®

ganzheitlich, wohltuend, mit nachhaltiger Wirkung im Alltag

Möchten Sie aktiv kuren und mehr über Ihre Gesundheit lernen? Wollen Sie chronischen Erkrankungen wirkungsvoll vorbeugen oder bereits vorhandene Funktionsstörungen beheben? Unsere Kuren bieten nachhaltige und sanfte Körperreinigung von innen mit professioneller ganzheitlicher Begleitung. Unser Team aus Therapeuten und BenefitYoga®-Lehrenden verfügt über jahrzehntelange Erfahrung. Sie erleben die wohltuenden Wirkungen der in den Kuren vermittelten Inhalte und können sie anschließend in Ihren Alltag integrieren.

Die BenefitKuren® basieren auf dem ganzheitlichen Gesundheitsmodell des WEG DER MITTE nach Dr. Daya Mullins und finden in der erholsamen Atmosphäre des Klosters Gerode in idyllischer Lage oder auch ambulant im WEG DER MITTE Berlin statt. Alle BenefitKuren beinhalten:

- Entgiftung, Entsäuerung, Steigerung des Wohlbefindens
- Achtsamkeitsübungen und Selbstwahrnehmung
- Bewegung – BenefitYoga®, Spaziergänge und Wanderungen, je nach körperlichen Möglichkeiten
- Ordnungstherapie – gemeinsames achtsames Tun (Seva)
- Regeneration der Verdauungsorgane – Heilimpulse, u. a. durch Bauchselbstmassagen, Leberwickel, ausgewählte Heiltees aus eigenem biologischen Anbau
- Gesundheitsbildung – Einführung in physiologische Prozesse wie Säure-Basen-Haushalt, Grundregulation, Verdauung, Vorträge zu gesunder Ernährung
- Kurzgespräche zu vertiefenden Themen und Erfahrungsaustausch
- Regelmäßige individuelle Gesundheitschecks

Welche Kur ist die richtige für Sie?

Die Wirkungen von Fasten- und Azidose-Detox-Kuren sind ähnlich wohltuend und nachhaltig, beide können ein idealer Ausgangspunkt sein, um Veränderungen im eigenen Leben einzuleiten.

Bei den Azidose-Detox-Kuren sorgt eine basenüberschüssige Heilkost mit drei vollständigen Mahlzeiten pro Tag für eine Entsäuerung des Körpers. Für ältere Menschen ohne Fastenerfahrung, Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen oder geringem Körpergewicht empfehlen wir daher die Azidose-Detox-Kuren als schonendere Variante.

Mit den ambulanten Kuren in Berlin können Sie die Vorzüge des Fastens nutzen und gleichzeitig Ihren Aufgaben im Alltag weiter nachgehen. Der Rückzug in das Kloster Gerode – inmitten von lieblicher Landschaft und Stille – fördert die Entspannung und erleichtert eine Neuorientierung.

Neu: Kur-Urlaub im Kloster Gerode – Ankommen bei sich selbst

Die 5-tägigen Kur-Urlaube ermöglichen Ihnen, zu regenerieren und Energie zu tanken: Der Körper erfährt mit einer basenreichen Heilkost, Leberwickeln und Mußzeiten eine sanfte Entlastung. Tägliches BenefitYoga®, Wandern und Massage unterstützen das Loslassen und die Beweglichkeit. Meditation, „Digital Detox“ (das Klostergelände ist handy- und medienfreie Zone) und die wohltuende Natur helfen Geist und Sinnen zur Ruhe zu kommen.





WEG DER MITTE Gemeinschaftspraxen für Naturheilkunde und Körpertherapien

Berlin – Kloster Gerode – Göttingen

Das WEG DER MITTE Praxis-Team begrüßt Sie herzlich. Gemeinsam entwickeln wir ein für Sie maßgeschneidertes Behandlungsprogramm für einen gesundheitsfördernden und gesundheitserhaltenden Lebensstil – im Rahmen von Prävention, Behandlungen und Rehabilitation.

Seit 1977 arbeitet WEG DER MITTE auf der Grundlage eines gemeinsamen ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit und Krankheit. Ganzheitsmedizin geht davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und das Umfeld und die Lebensweise im Sinne der Salutogenese zu berücksichtigen sind.

Unser Organismus besitzt fein abgestimmte Selbstheilungskräfte und die Fähigkeit zur Selbstregulation, die durch unterschiedliche naturheilkundliche Verfahren aktiviert werden können. Wenn wir frühzeitig die eigenen Ressourcen ebenso wie die Risikofaktoren und Hinweise auf Abwehrschwächen und Stresserkrankungen erkennen, können wir gesundheitsfördernde Strategien gezielter in unseren Alltag integrieren – ein Gewinn an Selbstkompetenz und Autonomie.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit und ein frohes Herz.

Ihr Praxis-Team – wir beraten Sie gerne!

Einzelheiten zu den am jeweiligen Ort angebotenen Naturheilverfahren, Körpertherapien sowie Beratungsangeboten und Gesundheitsprogrammen finden Sie auf unserer Website www.wegdermitte.de/naturheilpraxen

Das WEG DER MITTE Gesundheitssystem – ein ganzheitlicher Ansatz im Gesundheitsprozess

- Ganzheitliche Anamnese und Diagnose
- Ganzheitliche Therapien
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung
- Ganzheitliche Prävention
- Programme zur Vor- und Nachsorge
- Supervision, Forschung und Dokumentation

■ Praxis Berlin

Tel. 030 - 813 10 40

praxis@wegdermitte.de

■ Praxis Gerode und Göttingen

Tel. 036072 - 8200

klostergerode@wegdermitte.de



Work & Study – die kreative Kraft entfalten

Gemeinsam leben, lernen, arbeiten. Es ist die Verbindung von praktischem Mitwirken, gesundem Lebensstil und spiritueller Praxis, die unser Leben bereichern und auf eine neue Stufe heben kann.

Termine und weitere Informationen:
wegdermitte.de/workandstudy



Kloster auf Zeit

Eintauchen in die Natur, die heilende Quelle der Kraft wiederfinden – das ist nachhaltiger Stressabbau in der Ruheoase Kloster Gerode.

Sie können täglich genießen:

- drei köstliche vegetarische Mahlzeiten sowie zwei Tee-/Kaffeepausen
- BenefitYoga® und Meditation
- den bezaubernden Klosterpark mit neu gestaltetem See und sprudelnder Paradiesquelle
- die Gärten mit ihrer Vielfalt und Farbenpracht, Raum und Ruhe auf der Liegewiese
- auf Wunsch Behandlungen, Massagen und Beratungen in der Naturheilpraxis

Termine und weitere Informationen:
wegdermitte.de/klosteraufzeit

Maßgeschneidert ...

... für Sie und Ihr Team: Selbstfürsorge und Resilienz für Teams in der Sozialarbeit, im Bildungsbereich und in Unternehmen

- Einfühlsame Begleitung in Krisen- und Stress-Situationen
- Ressourcenorientierte Unterstützung zur Stabilisierung und Förderung physischer, psychischer und mentaler Gesundheit
- Stärkung persönlicher Kompetenzen sowie von Resilienz im herausfordernden Arbeitsalltag



... für Sie persönlich im Kloster Gerode Gästehaus:
Kloster auf Zeit einmal anders

Ihr Tag ist immer mit Terminen durchgetaktet? Sie wünschen sich nichts sehnlicher, als endlich einmal zur Ruhe zu kommen und Raum für sich selbst zu haben? Hier finden Sie die Möglichkeit, ganz bei sich anzukommen, Ihren individuellen Rhythmus zu finden und den Tag frei zu gestalten: Zeit für Muße und Meditation, zum Lesen, um persönliche Themen zu be- und verarbeiten, ein Buch oder eine Dissertation zu schreiben ... Gestaltung und Angebote auf Anfrage.

Mögen wir erwachen zu dem
Verstehen und dem Wissen,
dass die Essenz unseres
Wesens Liebe ist

WEG DER MITTE Schule für Craniosacral-Therapie

Die Craniosacral-Therapie unterstützt Menschen darin, sich mit den tieferen Rhythmen des Daseins und ihrem innersten Kern zu verbinden und fördert so Integrations- und Heilungsprozesse. Im Eintauchen in die Stille kann sich eine heilende Kraft entfalten, aus der wir gestärkt hervorgehen.

Die Craniosacral-Therapie (CST), ursprünglich ein Zweig der Osteopathie, ist ganzheitlich und nachhaltig wirksam bei vielen Beschwerdebildern. Das craniosacrale System umfasst die Verbindung von Schädel, Wirbelsäule, Kreuz- und Steißbein sowie die Hirn- und Rückenmarkshäute mit der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit.

Grundlage der Klassischen CST ist der craniosacrale Rhythmusimpuls – eine feine, pulsierende Bewegung, die sich im gesamten Körper ausbreitet, zusätzlich zu Herz- und Atemrhythmus. Durch gezielte, sanfte manuelle Impulse kann diese Bewegung unterstützt und harmonisiert werden. Über die natürlichen Steuerungsprozesse von Nerven- und Hormonsystem findet der Körper mehr ins Gleichgewicht.

Die Biodynamische Craniosacral-Therapie arbeitet mit noch tieferen und langsameren Rhythmen, der Long Tide und der Mid Tide, mit der Potenz des „Lebensatems“ und der Dynamischen Stille, die all diesen Rhythmen zugrunde liegt, sowie mit dem „Inneren Behandlungsplan“. Die besondere Qualität der Beziehung zwischen Therapeut und Klient unterstützt den heilenden Raum und den Dialog auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene.

Craniosacral-Therapie Ausbildungen

mit internationalem Dozenten-Team – seit 1988

Die Ausbildungen vermitteln strukturelle, funktionelle und biodynamische Ansätze der CST und umfassen 9 Module à 3,5 Tage über den Zeitraum von etwa zwei Jahren. Mit inkludierter Zertifizierung zum Craniosacral-Therapeuten.

Beginn: 22. - 25.1. oder 30.4. - 3.5., Modul 1, € 550,-

Die weiteren Module der Ausbildung finden Sie auf unserer Website: www.wegdermitte.de/cst-ausbildung

Cranio Care

17. - 18.4. Einführung in Craniosacral-Therapie, Bettina Becher. Effektive Hilfe mit Methoden der Craniosacral-Therapie in Familie, Beruf und Alltag, € 160,-

CST Fachfortbildungen

- 25.2. - 1.3. Biodynamische CST – Long Tide: Das bioelektrische Ordnungsfeld, primäre & flüssige Mittellinien, Dr. Michael Kern, € 590,-
19. - 21.6. Ganzheitliche Faszien-Behandlung, Bettina Becher, € 390,-
1. - 4.10. 10 Techniken, die jede Therapeutin und jeder Therapeut kennen sollte, Dr. Benjamin Shield, € 590,-
21. - 25.10. Der Mensch als Embryo, der Embryo in uns, Dr. Jaap van der Wal, € 640,-
3. - 6.12. Die Weisheit des Bauchhirns, Dr. Michael Kern, € 590,-
21. - 24.1.27 Mid Tide und Long Tide erforschen – Craniosacral-Arbeit, Sanatha Busch, € 590,-

Internationales Dozenten-Team



Dr. Jaap van der Wal

PhD (NDL), Universitätsdozent für Anatomie und Embryologie. Forschung im Bereich der Faszien. Internationale Dozententätigkeit, Seminare und Vorträge in Embryologie und Dynamischer Morphologie.



Dr. Michael Kern

Michael Kern, D.O., N.D. (UK), ist biodynamischer Craniosacral-Therapeut (BCST) und Osteopath mit eigener Praxis in London. Als Pionier und Vertreter des biodynamischen Ansatzes und Buchautor („Weisheit im Körper“) international als Dozent tätig.



Dr. Benjamin Shield

Benjamin Shield (USA), Ph.D. in Gesundheitswissenschaften, Craniosacral-Therapeut mit Praxistätigkeit seit über 40 Jahren. Internationale Lehrtätigkeit u.a. zu Pädiatrischer Craniosacral-Therapie, Viszeraler Mobilisation, Behandlung des Bewegungsapparats.



Ellen Groesser

Biologin, Heilpraktikerin, Osteopathin, Craniosacral-Therapeutin mit Zusatzausbildung in Biodynamischer Craniosacral-Therapie, seit 2007 in eigener Praxis. Sie ist Organisatorin des European Craniosacral Association Network (ECSAN) und unterrichtet international.



Thomas Gross

Physiotherapeut, Craniosacral-Therapeut in der Tradition von John Upledger und Osteopath (OGD). Eigene Praxis und Lehrtätigkeit seit 1993. Seit 2021 lizenzierte Dozent der HCT-Methode (Heart Centered Transformation, nach Alaya Chikly).



Bettina Becher

Heilpraktikerin in der WEG DER MITTE Gemeinschaftspraxis Berlin, Craniosacral-Therapeutin (Master Practitioner) und Dozentin für Craniosacraltherapie (CSVD), BenefitYoga®-Lehrerin EUYT, Übersetzerin. Unterrichtstätigkeit seit 40 Jahren.



Sanatha Busch

1998 Ausbildung in Craniosacral-Therapie bei Etienne Peirsman. Dozentin an der Peirsman Akademie (NL), Craniosacral-Therapeutin in eigener Praxis.

WEG DER MITTE Soziale Dienste – seit 1986 an Ihrer Seite!

Unser interdisziplinäres Team unterstützt berlinweit –
beratend oder praktisch – liebevoll, zuverlässig und professionell

Familienpflege

Eine Geburt, eine akute Erkrankung, eine Wochenbettdepression oder andere Notsituationen bringen das „System Familie“ oft an seine Grenzen. Hier unterstützen wir, damit auch in diesen herausfordernden Situationen Kinder gut betreut sind und der Haushalt versorgt ist.

Wir hören zu. So manches gute Gespräch wird geführt. Wir öffnen den Raum für Begegnung und sind mit ganzem Herzen dabei. Durch unsere Präsenz und Achtsamkeit in den alltäglichen Aufgaben kann eine heilende Kraft entstehen – Geborgenheit und das Gefühl von Sicherheit.

Ganzheitliche Familienhilfe

- in Notsituationen (§ 20 SGB VIII)
- bei Erkrankung eines Elternteils (§ 38 SGB V)
- bei Risiken in der Schwangerschaft oder nach der Entbindung (§ 24h SGB V)
- durch HOT Haushalts-Organisations-Training
- mit pädagogischer Beratung in Erziehungsfragen
- durch Familienmediation



„Früh geborgen“ – ganzheitliche integrative Begleitung von Familien mit früh geborenen Kindern

10 Jahre erfolgreiche Hilfe für die Allerkleinsten!

Die zu frühe Geburt eines Kindes stellt Familien vor sehr große Herausforderungen. Frühchen müssen anfangs oft über Wochen oder gar Monate auf speziellen Neugeborenenstationen versorgt werden, bevor sie nach Hause kommen können. Sorgen und Ängste um die weitere Entwicklung des eigenen Kindes sind in dieser Zeit meist ständige Begleiter. Unser qualifiziertes Fachpersonal leistet nach der Klinikentlassung beim Übergang ins eigene Zuhause bis zum Schuleintritt und darüber hinaus wertvolle Hilfestellungen.

Wir sind da, um ...

- die Eltern in ihren Kompetenzen zu stärken und den familiären Alltag zu sichern
- Ressourcen für eine sinnvolle Nutzung zu erkunden
- in Alltagssituationen frühchenspezifisch zu beraten und zu begleiten
- die angemessene Förderung der Kinder zu unterstützen

Das WEG DER MITTE Projekt „Früh geborgen“ bietet eine niedrighschwellige, professionelle und unbürokratische Versorgung und Förderung von Familien mit Frühgeborenen in Berlin – ohne Antragstellung und Hilfeplan – und ist kostenfrei.



„Früh geborgen“ ist seit seiner Gründung 2015 eine unverzichtbare Einrichtung im Berliner Hilfenetzwerk. Berlinweit gibt es eine große Nachfrage von Babyslotsen, medizinischen Nachsorgediensten der Perinatal-Zentren, z. B. Charité, von Jugendämtern, Kinder- und Jugendgesundheitsdiensten und anderen Netzwerkpartnern aus Frühen Hilfen und Kinderschutz. Dank dieser guten Zusammenarbeit können wir bestmöglich unterstützen. 1500 Familien mit frühgeborenen Kindern wurden in diesen 10 Jahren begleitet.

Dieses Jubiläum haben wir mit einem Sommerfest in unserem Garten gefeiert, u.a. mit Frühchen und ihren Familien, mit langjährigen Kooperationspartnern sowie dem Mitarbeiterteam.



Wir freuen uns sehr über Ihre Spende für unser gemeinnütziges Wirken im Rahmen der Sozialen Dienste. Kontoverbindung: WEG DER MITTE gem. e.V., SozialBank, IBAN: DE20 3702 0500 0003 1578 01 1212

Seniorenservice „Mitten im Leben“

Die meisten Senioren wünschen sich, möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in ihrem Zuhause zu führen und ihre Lebensqualität zu erhalten. Dazu tragen wir bei.

Wir passen die Hilfe individuell auf Ihre Lebenslage und Wünsche an und helfen schnell und



unbürokratisch. WEG DER MITTE hat unter anderem die Anerkennung für die Durchführung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag nach § 45 SGB XI (Entlastungsleistungen).

Wir beraten sie gern über die Leistungen der Pflegekassen.

Ehrenamtlicher Besuchs- und Betreuungsdienst – „Engel in Aktion“

Wissenschaftliche Studien belegen: Ehrenamtliche Arbeit tut gut, sie verbessert die körperliche, emotionale und geistige Gesundheit und bietet zudem soziale Vorteile: mehr Zufriedenheit, ein gesteigertes Selbstwertgefühl und neue soziale Kontakte. Zudem hilft sie, den Horizont zu erweitern, neue Fähigkeiten zu erlernen und ein Gefühl von Sinnhaftigkeit im Leben zu finden. Das trifft auf die Menschen, die begleitet werden ebenso zu: Mit einem „Engel“ an ihrer Seite können viele Menschen neuen Mut schöpfen und wieder mit mehr Zuversicht durchs Leben gehen.

Jede/r kann ein „Engel“ sein.

Die „Engel in Aktion“ vom WEG DER MITTE sind engagierte junge und ältere Menschen, die sich entschlossen haben, einem anderen Menschen Zeit, Begegnung und liebevolle Zuwendung zu schenken. Sie lesen vor, begleiten bei Spaziergängen, Arztbesuchen, zu kulturellen Aktivitäten oder sind einfach da, hören zu und sind offen für das, was individuell gebraucht wird.

Für unsere Ehrenamtlichen sind wir immer erreichbar, es gibt regelmäßige Austauschrunden mit fachlich kompetenter Leitung. Alle Mitwirkenden sind haftpflicht- und unfallversichert.

Werden auch Sie Teil unseres Teams – ehrenamtlich oder fest angestellt in anderen Arbeitsfeldern – um gemeinsam für das Wohl der Menschen zu wirken! Wir unterstützen Sie gerne und freuen uns auf Sie.



WEG DER MITTE

Naturheilkunde

Gesunde Ernährung

Komplementärmedizin

Soziale Dienste

Naturwissenschaftliche Medizin

Psychosoziale Versorgung

Internationale Heilkunst

Betreuungsdienst „Engel in Aktion“

Yoga und Yogatherapie

Wissenschaft und Forschung

Geistige Fitness

Ökologie und Umwelt

**GESUND
LEBEN**

AUSBILDEN

PFLEGEN

HEILEN

KULTUR UND FRIEDEN

Kooperations- und Netzwerkpartner

- Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin und Thüringen
- „Gesundheit Berlin“
- AGETHUR Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Thüringen
- Bundesverband „Das früh geborene Kind“
- Gesellschaft für biologische Krebsabwehr
- Fördergemeinschaft der Karl und Veronika Carstens Stiftung Natur und Medizin
- „Eichsfeld aktiv“ und Regionale LEADER Aktionsgruppe Eichsfeld
- Heimat- und Verkehrsverband Eichsfeld (HVE Eichsfeld Touristik e.V.)
- Europäischer Fachverband für Yogalehrer und Yogatherapeuten EUYT
- International Association of Yoga Therapists (IAYT), USA
- Berliner Krankenhäuser (Charité Universitätsmedizin, Vivantes Klinikum, St. Josef-Krankenhaus, Waldkrankenhaus Spandau)
- Arbeitskreis Kind und Familie von Gesundheit Berlin e.V.
- Gesundheits- und Jugendämter verschiedener Berliner Bezirke
- Netzwerk Frühe Hilfen in Berlin
- Kranken- und Gesundheitskassen, wie z. B. AOK Plus, Techniker Krankenkasse
- TTG, Thüringer Tourismus GmbH, Erfurt
- Dr. Manmath Gharote, Lonavla Yoga Institute LYI for Literary and Scientific Research in the Field of Pure and Applied Yoga Science, Indien, in Zusammenarbeit mit Pune und Mumbai University

WEG DER MITTE gemeinnütziger Verein

Bildungsabteilung – Naturheilpraxis

Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf
berlin@wegdermitte.de
Tel.: 030 - 813 10 40
Mo.- Fr. 10:00 - 13:00 Uhr
Astrid Kleinke

Soziale Dienste

Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf
fam@wegdermitte.de
Tel.: 030 - 814 10 67
Mo.- Fr. 9:00 - 12:30 Uhr, 13:30 - 15:00 Uhr
Uwe Fischer, Joanna Bohlmann

WEG DER MITTE – Daya Mullins Stiftung

Gesundheits-, Ausbildungs- und Kulturzentrum Kloster Gerode

Kloster Gerode, 37345 Gerode, Sonnenstein
klostergerode@wegdermitte.de

Tel.: 036072 - 82 00, Mo.- Fr. 10:00 - 12:30 Uhr Di. 14:30 - 16:30 Uhr
Dr. Erika Schaller, Andrea Wallasch, Xenia Richter

Institut für angewandte west-östliche Heilkunst

Gronerstr. 11, 37073 Göttingen
goettingen@wegdermitte.de

www.wegdermitte.de