



**ginkgo** *magazin*

**kostenlos**  
**01/02 - 2023**  
HANNOVER & REGION  
SÜDNIEDERSACHSEN  
GÖTTINGEN & UMLAND



**Zuversicht**

**ginkgo magazin • ganzheitlich • bewusst • integrativ**

Zum Umprogrammieren eines Musters, das mich von meiner mich stärkenden und tragenden Kraft: Zuversicht und Optimismus fernhält, möchte ich folgende Meditation vorstellen:

### Optimismus- Meditation

Komm ganz in Deinem Raum an.  
Spüre Deinen Körper, lass alle Spannung los.  
Nimm Dich mit Deiner Atmung wahr, die Dich als Austauschorgan mit allem im Außen verbindet.  
Lass Dir Zeit.  
Dann nimm Kontakt zu den Frequenzströmen Negativ und Positiv auf.  
Stell sie Dir als ein vor Dir stehendes Paar vor.  
Nimm weiter ein Hindernis vor Positiv wahr.  
Während Negativ ganz in Dich hineinströmt.  
Nun lass in Deiner Vorstellung zu, dass sich das Hindernis langsam auflöst.  
Parallel dazu zieht der Frequenzstrom Negativ aus Dir heraus, der Frequenzstrom Positiv in Dich hinein.  
Spür, wie es ist, wenn dieser Strom Positiv alle Deine Zellen flutet.  
Wie er sich weiter über Deine Körpergrenzen hinaus ausdehnt und nur noch Positives anzieht.  
Dann bewahre dieses neue Schwingen, komm wieder ganz im hier und jetzt an und geh neu sortiert in die Welt hinaus.

Aller, die an meinem Resilienz-Meditationstraining jeden Mittwochmorgen „8 vor 8“ von 07:52 bis 09:00 Uhr im online-Raum teilnehmen wollen, sind herzlich willkommen. Anmeldeinfos findest du auf der Website [www.octogon-institut.de](http://www.octogon-institut.de).



Herzliche Grüße  
Ulrike v. Bergmann-Korn  
Ärztin und systemische Therapeutin  
T. 0171-4584077  
[www.octogon-institut.de](http://www.octogon-institut.de)

### BUCH-TIPP



**Safi Nidiaye**  
**Probleme sind zum Lösen da**  
Wie du dich von belastenden  
Lebens Themen befreist

Integral | EUR 22,00  
ISBN: 978-3778793145

### Warum werden wir in unserem Leben immer wieder mit denselben Problemen konfrontiert?

Schwierigkeiten in Partnerschaft oder Beruf, Ängste und Selbstzweifel oder mangelnde Resilienz ...

Die Ursache sind bestimmte Denk- und Verhaltensmuster, die sich im Lauf der Jahre tief in uns verankert haben und von dort ihre negative Wirkung entfalten.

Wie wir uns davon befreien können, zeigt Safi Nidiaye: Mithilfe ihrer populären Methode der »Körperzentrierten Herzensarbeit« sowie weiterer einfacher Techniken wird es möglich, durch bewusstes Fühlen die verborgenen Ursachen von problematischen Lebens Themen aufzuspüren, sie in ihre emotionalen und gedanklichen Bestandteile zu zerlegen – und aufzulösen!

Das praktische Handbuch, um endlich loszulassen, was uns belastet.



**OCTOGON**  
Arztpraxis

**Ulrike von Bergmann-Korn**

Ärztin  
Schwerpunkte:  
Psychotherapeutische  
und psychosomatische  
Verfahren,  
Homöopathie,  
Bioresonanztherapie

Johannes-Kepler-Str. 4b  
30974 Wennigsen  
Tel. 0171/4584077  
mail@bergmann-korn.de



**OCTOGON**  
Institut für  
systemische

Forschung und Weiter-  
bildung

**Ulrike von Bergmann-Korn**

**Systemische Therapeu-  
tin, Systemaufstellerin,  
Weiterbildnerin DGfS:**

Systemaufstellungen  
Coaching, Struktur-/Orga-  
nisationsaufstellungen,  
Lehrinstitut

Johannes-Kepler-Str. 4b  
30974 Wennigsen  
Tel. 0171/4584077  
mail@bergmann-korn.de