# Bärenstamm

## Aktivitäten/Seminare

## Der Bärenstamm

Der Bärenstamm ist ein Netzwerk von Menschen mit dem Ziel, erdverbundenes Wissen und Zeremonien der Heilung (für uns selbst und die ganze Schöpfung) zu erlernen, weiter zu geben und in den eigenen Alltag zu integrieren. Da das für jeden von uns etwas anderes bedeutet, leben wir auf ganz unterschiedliche Weise über den ganzen deutschen Sprachraum und darüber hinaus verteilt. Unsere „Eltern" waren der 1992 verstorbene Ojibway Medizinmann Sun Bear und die von ihm gegründete Bear Tribe Medicine Society in den USA. Sie war eine Gemeinschaft von Lehrern mit dem Ziel, erdverbundenes und zeremonielles Wissen möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen und ihnen so zu helfen, ihren eigenen Pfad der Kraft zu finden. Inzwischen sind wir erwachsen geworden, unseren „Eltern" aber immer noch in Zuneigung und Dankbarkeit verbunden. Um unsere Anliegen besser erreichen zu können und um eine Trägerorganisation für unsere Gemeinschaft zu haben, haben wir einen Verein, den Bärenstamm e.V., gegründet. Er ist der Herausgeber unserer Vereinszeitschrift RauchZeichen und Veranstalter unserer Seminare.

Darüber hinaus gibt es an vielen Orten Zeremonien (Pfeifenkreise, Schwitzhütte, Mondzeremonien), Frauen- und Männerkreise sowie Treffen,die von einzelnen Mitgliedern angeboten werden, siehe Netzwerk. Wenn Dich das anspricht und Du glaubst, im und mit dem Bärenstamm Deinen Pfad der Kraft gehen zu können, werden wir Dich gern als Mitglied willkommen heißen.

Sun Bear (1929-1992)

Allgemein zugängliche Seminare:

**Wochenendseminare**
- Earth Awareness Basic – Pfad der Kraft,
- Die Heilige Pfeife
- Das Medizinrad

**Earth Awareness Intensive**
Das Bärenstamm Basis-Programm (10 Tage) ist Voraussetzung für eine Reihe von Fortgeschrittenen-Seminaren zu verschiedenen Themen, z.B. Vertiefung mit der Pfeife, Schwitzhütte, Medizinrad u.a.

**Visionssuche (10 Tage)**
zur Heilung, Initiation und Sinnfindung.

**Self-Reliance (8 Tage)**
Selbstversorgung und selbstbestimmtes Leben

**Fortgeschrittenen-Programme:**
- Wassergießerausbildung
- Die Heilige Pfeife II

# Unsere Veranstaltungen

Termine und weitere Informationen im Einleger, online oder bei der Geschäftsstelle: office@baerenstamm.de

## Earth Awareness Intensive „Tanzen mit der Kraft"

Dieses Seminar lädt dazu ein, Dich mit Deiner eigenen Kraft und der Lebensenergie der Schöpfung zu verbinden und unterstützt Dich mit Übungen, Teachings und Zeremonien darin, deinen persönlichen „Tanz mit der Kraft" zu beginnen. Ein zentrales Anliegen Sun Bears war es, die Menschen wieder in wahrhaftigen Kontakt mit sich selbst und der Erde zu bringen. Das 10-tägige Intensivprogramm ist die grundlegende Berührung mit den Inhalten und Werkzeugen des Bärenstammes, wie sie von Sun Bear und den Lehrern des Bear Tribe entwickelt wurden.

Die Gesetzmäßigkeit und Schönheit der Lebenskreise wird Dich in Bewegung bringen und Dich im ewigen Kreislauf des Werdens und Vergehens verankern. Du wirst aufgefordert, Deine eigene Wahrheit und Achtsamkeit aufzuspüren, um lebendiger und liebesfähiger auf und mit der Erde zu leben.

Die in die Vollkommenheit des Universums eingebettete Weltanschauung der Naturvölker bietet kraftvolle Erfahrungen, um im Gleichgewicht mit der Schöpfung zu leben.

Dieses Programm hat im Leben vieler Menschen einen tiefgreifenden und anhaltenden Wandel bewirkt. Es ist geeignet für Menschen ab 18 Jahren. Bei weiterem, gegenseitigem Interesse an der Arbeit des Bärenstammes ermöglicht es den Zugang zu vertiefenden und weiterführenden Seminaren und zur Zusammenarbeit im Netzwerk.

**Gearbeitet wird u.a. mit:**

- Erdbewusstseinsübungen - Earth Awareness Exercises.
- Dem Medizinrad und den Elementen.
- Heilungszeremonien für uns selbst und unseren Planeten.
- Der Kraft von männlicher und weiblicher Energie.
- Der heiligen Schwitzhütten- und Pfeifenzeremonie.
- Der Kraft der Träume.
- Der Kraft der Vision (Lebens traum) und der Entfaltung der persönlichen Lebensgestaltung.
- Anregungen zu Wildnistraining und Selbstversorgung.
- Geschichte, Philosophie und Lebensarten der Naturvölker und deren Verhältnis zu gegenwärtigen Lebensformen.

## Earth Awareness Basic – Pfad der Kraft

Viele Menschen haben sich in einem Maße der Gesellschaft angepasst und sich zurückgenommen, dass sie manche ihrer Gaben und Talente nicht oder nur wenig entwickeln konnten. Oftmals kann dann die eigene Kraft nicht gespürt und eingesetzt werden.

Sun Bear, ein Ojibway Indianer, hat immer betont, wie wichtig es naturnah lebenden Völkern ist, dass sich jeder Einzelne nach seinen Möglichkeiten entfaltet, um so sich selbst und der Gemeinschaft eine kraftvolle Hilfe zu sein.

In diesem Seminar werden Möglichkeiten und Wege vorgestellt, wie Du Deinen Pfad der Kraft finden und gehen kannst. Wie wirst Du Dein Leben gestalten? Welche Verantwortung bist Du bereit zu übernehmen? Kannst Du Deine eigene Schönheit und die Deiner Mitwelt sehen? Bist Du bereit für die Geschenke des Lebens?

Wir laden ein zu Gesprächen, zum Singen, zu Übungen in der Natur und zu Zeremonien (je nach örtlichen Gegebenheiten z.B. Medizinrad-, Pfeifen-, Mond-, Schwitzhüttenzeremonien oder andere). Das Seminar kann – wenn es Dich berührt – der Grundstein für weitere Begegnungen und Zusammenarbeit sein.

Wir freuen uns darauf, Dich zu treffen.

## Visionssuche

Viele Veränderungen und Übergänge erleben wir im Laufe der Jahre. Viel Altes müssen wir zurücklassen, um Neues begrüßen zu können. Wir lassen die Kindheit zurück und werden erwachsen. Wir beschließen, unser weiteres Leben mit einem anderen Menschen zu verbringen, oder uns aus einer langen Beziehung zu lösen. Wir nehmen eine andere Stellung an oder wechseln den Beruf. Wir erleben Krankheit oder Heilung. Ein Kind verändert unser Leben. Wir arbeiten nicht mehr. Und irgendwann bereiten wir uns auf den letzten Übergang – den Tod – vor. Alles gute Gründe, um auf Visionssuche zu gehen. Ebenso wie der Wunsch, einmal ein paar Tage allein und unbeobachtet zu sein, die Natur zu genießen oder herauszufinden, wie wir allein auf uns gestellt zurechtkommen.

In den ersten Tagen des Programms hast Du Gelegenheit, noch einmal Deine Motive und Ziele zu klären. Mit Gesprächen, praktischen Übungen und Zeremonien helfen wir Dir bei der Vorbereitung auf den nächsten Schritt: das Überschreiten der heiligen Schwelle. Vier Tage und Nächte wirst Du allein in der Natur fasten (mit Wasser). Danach begleiten wir Dich bei der Verarbeitung und Eingliederung Deiner Geschichte und freuen uns gemeinsam mit Dir über Deine Erkenntnisse und Geschenke, die Du aus der anderen Welt mitbringst.

## Self-Reliance

### Selbstversorgung und selbstbestimmtes Leben

In dem von Sun Bear entwickelten und jetzt wieder belebten und aktualisierten Programm geht es nicht nur um Wildnis- und Survivaltechniken, sondern darum, unser Eingebundensein in die natürlichen Kreisläufe des Lebens auf der Erde wieder „wahr" zu nehmen. Bist du in der Lage, Dich ohne Supermarkt und Bioladen mit dem Lebensnotwendigsten zu versorgen? Kennst Du die Tiere und Pflanzen in Deiner näheren Umgebung und weißt, wie Du von ihnen Nahrung oder Medizin erhältst? Weißt Du, woher Dein Wasser kommt oder wie Du für einige Zeit ohne Strom auskommst?

**Themen und Inhalte dieses Seminars:**

- die Kunst des Feuermachens: Du lernst alles, um bei jedem Wetter ein Feuer zu entfachen, mit verschiedenen Techniken, auch ohne Streichhölzer und Feuerzeug.
- Glutbrennen: Einfache Gebrauchsgegenstände aus Holz herstellen.
- Wildpflanzen: Sicheres Erkennen, Sammeln und Verwerten von Pflanzen für Nahrung, Tees und einfache Heilmittel.
- Grundlagen des Gartenbaus und der Selbstversorgung und Autarkie.
- Haustiere und Wildtiere: was wir von ihnen lernen können und wie wir außer Nahrung wichtige Hilfsmittel und Werkzeuge von ihnen bekommen können. Wir werden auf respektvolle Weise ein Tier zerlegen und vom Fell über Haut und Fleisch so viel wie möglich zu Nahrung, Gebrauchs- und Zeremonialgegenständen zu verarbeiten.
- Haltbarmachung von Lebensmitteln, auch ohne Tiefkühltruhe: z.B.. trocknen, dörren, räuchern

## Ausbildung zum/r WassergießerIn

Bei Interesse bitte an die Geschäftsstelle wenden.

Grundausbildung für alle, die den Weg der Schwitzhütte gehen und lernen wollen, eine Schwitzhüttenzeremonie in der Tradition des Bärenstammes verantwortungsvoll zu begleiten.
**Voraussetzung** für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung ist die Teilnahme am Basisprogramm „Tanzen mit der Kraft". Näheres bitte erfragen.

Lehrer, die autorisiert sind, im Namen des Bärenstammes auszubilden:
- Antje & Rafael Baubkus
- Martin Adam und Sabina Kiesel
- Wilhelm Breßer und Gisela Breßer-Bonhage
- Wolfgang Lamek
- Eva Mack
- Oshy Ostermeyer
- Sylvia Wollwert

## Offene SchwitzhüttenTermine

Wer Interesse hat, an einer Schwitzhüttenzeremonie teilzunehmen, ist eingeladen, im Netzwerk nach Wassergießern in seiner Nähe zu schauen und nach Terminen zu fragen.

## Jahreskreisfeste

Mit Schwitzhütte und Erdhügelzeremonie ehren wir den Jahreskreis und nutzen die Möglichkeit, Altes gehen zu lassen und Neues einzuladen.

Mit Hilfe von Zeremonien lernen wir zurückzugeben und der Erde für alles, was sie uns zum Leben zur Verfügung stellt zu danken. Indem wir die Übergänge der Jahreszeiten (die Sonnenwenden und Tag- und Nachtgleichen) feiern, geben wir den unterschiedlichen Zeitqualitäten wieder ihre Kraft zurück.

Die Jahreskreisfeste des Bärenstammes beginnen meist mit einer Schwitzhüttenzeremonie zur Klärung und Reinigung. Der Wechsel der Jahreszeiten wird mit der sogenannten Erdhügelzeremonie gefeiert. Wir nutzen die Möglichkeit, Altes gehen zu lassen und Neues einzuladen.

Wir feiern die Jahreskreise im März, Juni, September und Dezember. Veranstaltungsorte und Kontaktdaten im Termin-Beileger.

## Medizinradtreffen

Internationale Referenten und Lehrer des Bärenstamms freuen sich auf ein Fest der Völkerverständigung, Erdheilung und Begegnung von Herz zu Herz.

Sun Bear wurde mitgeteilt, dass die Zeit für die Wiederkehr der Medizinräder als Orte der Heilung für Erde und Menschen gekommen sei. Seit 1992 sind in Deutschland mehr als zweitausend Menschen zusammen-gekommen, um diesem Ruf zu folgen. In Zeremonien, Workshops und Vorträgen wollen wir indianische und europäische Traditionen, Wurzeln und Wege erleben und Impulse der Heilung für uns und Mutter Erde setzen.

Das Medizinradtreffen findet alle 2 Jahre über Himmelfahrt in der Mitte Deutschlands statt.

Aktuelle Informationen auf www.medizinradtreffen.de

## Die heilige Pfeife 1

Einführung in die Bärenstamm-Tradition nach Evelyn Eaton.
An diesem Wochenende werden wir uns intensiv mit der Pfeifenzeremonie in der Tradition von Evelyn Eaton beschäftigen, die sie dem Bear Tribe geschenkt hat. Dieses Programm ist offen für alle Menschen, vor allem, wenn sie noch keine Pfeife haben und richtet sich an diejenigen, die eine Pfeife besitzen, aber sicherer im Umgang mit der Zeremonie werden wollen. Das Wochenende wird mit einer Bindungszeremonie für die Menschen beendet, die sich für eine Pfeife und diese Zeremonie entschieden haben.

## Advanced Pipe – Die heilige Pfeife 2

Ein Fortgeschrittenenseminar für Menschen, die schon länger den Weg der Pfeife (nach Evelyn Eaton) gehen. Bei Interesse bitte Oshy kontaktieren.

## Stammestreffen

Findet alle zwei Jahre im Wechsel mit dem Medizinradtreffen statt.

## Frühlings-Erdtanz

Wir tanzen einen ganzen Tag zum Rhythmus der Trommel für uns und Mutter Erde. An diesem Wochenende gibt es einen Vorbereitungstag, an dem wir den Tanzplatz herrichten, das Medizinrad legen und eine Schwitzhüttenzeremonie zur Reinigung abhalten. Den gesamten zweiten Tag tanzen wir. Am dritten Tag gibt es Raum für die Nachbereitung.

## Powow-Trommeln

Wir üben das Pow-Wow-Trommeln alle zwei Wochen Dienstags das ganze Jahr hindurch – außer in der Sommerpause. Aktuelle Termin bitte erfragen

Leitung, Info und Anmeldung: Antje und Rafael Baubkus
Tel. 033438. 618 36

Telefon | Mobil | Fax | Email | Internet

**Schwitzhüttenzeremonie**
Christian Nicolai
14052 Berlin
+049177. 445 59 47
christian@nicolai.cn

**Schwitzhütte, Jahreskreisfeste**
Regina Fuhrmann
15377 Buckow
033433. 58 90 71

**Schwitzhüttenzeremonie, Pfeifenkreis, Powwow-Trommeln, Vollmond-zeremonie, Jahreskreisfeste, Jugendinitiation, Visionssuche**
Antje und Rafael Baubkus
Paulshof 11
15345 Altlandsberg
033438. 618 36
rbaubkus@gmx.net

**Schwitzhütte, Medicinewalk, Visionssuche**
Charlotte Bergmann
Am Krummen Pfuhl 5
15377 Waldsieversdorf
033433. 155 474

**Schwitzhüttenzeremonie, Kurse und Zeremonien für Kinder**
Wieland Woesler
Fleether Mühle 7
17252 Mirow OT Fleeth
039833. 277366
www.wildnisschule-seenland.de

**Schwitzhüttenzeremonie,**
Antje Thikötter
Waldreiterring 49
22359 Hamburg
040. 889 342 46
info@heilarbeit-praxis.de
www.heilarbeit-praxis.de

**Schwitzhütten- und Mondzeremonie, Pfeifenkreis**
Oshy Ostermeyer
Rosentwiete 34
25492 Heist
04122 . 4086776
h2o@oshy.de

**Visionssuche, Medicinewalk Schwitzhüttenzeremonie, Naturseminare, Jahreskreisfeste**
Sylvia Wollwert
Schaumburger Str. 2
31698 Lindhorst/Ottensen
05725. 7094730
s.wollwert@visionssuchen.de
www.visionssuchen.de

**Schwitzhüttenzeremonie, Schamanische Reise, Jahres-kreisfeste**
Hermann Strohmeier
Schönhagener Ring 8
32699 Extertal
05262. 99 21 33
05262. 99 21 34
lebenskreise@gmx.de
www.lebenskreise.de

**Schwitzhüttenzeremonie, Medicine Walk**
Wolfgang Lamek
Grenzweg 1
33824 Werther/Häger
05203. 91 95 51
0170. 200 99 71
0521. 329 229 19
lamek@schwitzhuetten.de
www.schwitzhuetten.de

Netzwerkadressen Treffen & Zeremonien

Telefon | Mobil | Fax | Email | Internet

**Schamanische Frauengruppe**
Sabine Rothländer
Kreuzweg 9
41564 Kaarst
02131. 606 93 50
0171. 670 76 14
mail@sabine-rothlaender.de
www.heartbiz.de

**Schwitzhüttenzeremonie, Schamanische Reise, Mond-zeremonie, Trommel- und Singkreis, Medizinrad-zeremonien, Pfeifenzeremonie**
Gisela Breßer-Bonhage
Wilhelm Breßer
Am Meisenbach 7
53773 Hennef
02248. 90 93 31
info@maheo.de
www.maheo.de

**Schwitzhüttenzeremonie, Feuerlauf, Mondtanz**
Eva Mack
Heufelwinden 13
74572 Blaufelden
07958. 92 64 34
07952. 92 64 65
eva_mack@gmx.de

**Visionssuche**
Nicolai Van der Bellen
Gereuthof 1
78253 Eigeltingen-Heudorf
0049. 7465. 90 93 02
nicolai.vdb@web.de

**Pfeifenzeremonie, Medizinrad, Lebensziele & Vision**
Barbara Tilmann
Vorm Holz 1
25492 Peißenberg
08803. 4983010
drbarbara@tilmanchiron.com
www.tilman-chiron.com

**Schwitzhüttenzeremonie**
Sina Lucia Kottmann
Greiters 352
87764 Legau
08330. 2319959
info@erdlust.de
www.erdlust.de

**Schwitzhüttenzeremonie, Medizinrad, Pfeifenzeremonie, Schamanische Ausbildung, Frauenwochenenden**
Sabina Kiesel und
Martin Adam
Schnaggenberg 2
88319 Aitrach
Sabina 07565. 71 75
Martin 07565. 91 42 96
sabina&martin@erdspiritualität.de
www.erdspiritualitaet.de

## Niederlande

**Schwitzhütte, Mondtanz, Jahreskreis fest, Powwow-Trommeln und -Singen, Feuerlauf, Mondabende für Frauen, Pfeifenkreis, Persönliche Beratung**
Josien Krosenbrink &
Peter Melchers
Brinkeweg 28a
NL-7109 BN Winterswijk-Miste
0031. 543. 56 55 40
info@centrumindianenverhalen.nl
www.centrumindianervenhalen.nl

- ☐ Ich möchte das Bärenstamm-Programm auslegen und bitte um Zusendung von ..... Exemplaren.
- ☐ Ich möchte die Arbeit des Bärenstammes mit einer Spende in Höhe von ..... EUR unterstützen und habe den Betrag auf das Bärenstammkonto überwiesen.
- ☐ Ich möchte in den E-Mail-Verteiler aufgenommen werden.

Vorname .....

Nachname .....

Straße .....

PLZ/ Wohnort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Anforderungen und/oder Beitrittserklärung (nächste Seite) bitte zurücksenden an die Geschäftsstelle des

**Bärenstamm e.V.**
**Schaumburger Str.2**
**31698 Lindhorst/Ottersen**

Tel 05725. 7094730
office@baerenstamm.de
www.barenstamm.de

## Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Bärenstamm e.V.

Vorname .....

Nachname .....

Straße .....

PLZ/ Wohnort .....

Telefon .....

Email .....

Datum .....

Unterschrift .....

Der derzeitige Jahresbeitrag beträgt EUR 70,00 und wird von der Mitgliederversammlung festgelegt.

**Bitte beide Seiten ausfüllen,** unterschreiben, heraustrennen und an die Geschäftsstelle des Bärenstamms schicken (Adresse siehe Rückseite.).

## Zahlungsweise

Zutreffendes bitte ankreuzen

☐ **Mit Lastschrift**
Ich ermächtige hiermit den Bärenstamm e.V. – Gläubiger ID: DE67MRT00000130198 – zum Einzug des Mitgliedsbeitrags durch Lastschrift.

Meine Bank .....

IBAN .....

BIC .....

Unterschrift .....

Wenn das angegebene Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

☐ **Mit Dauerauftrag**
Ich überweise per Dauerauftrag auf das Bärenstamm-Konto:

GLS Gemeinschaftsbank
IBAN: DE15 4306 0967 8071 0423 00
BIC: GENODEM1GLS

Unterschrift .....

Bärenstamm e.V.
Schaumburger Str.2
31698 Lindhorst/Ottensen

Tel. 05725. 7094730
office@baerenstamm.de
www.baerenstamm.de
www.medizinradtreffen.de

Umweltfreundlicher Druck

© Fotolia.com, Nailia Schwarz