



# MEDITATIONEN YOGA & WAVES KLANGSCHALEN ERLEBNISABENDE



[www.gemeinsam8sam.de](http://www.gemeinsam8sam.de) • 07136 - 7062 548

gemeinsam8sam • martina schacht • uhlandstraße 18 • 74229 oedheim  
telefon: 07136 - 7062 548 • mail: [info@gemeinsam8sam.de](mailto:info@gemeinsam8sam.de)

# Gemeinsam

## Wellness - und Gesundheitsangebote



**A**ls Martina Schacht mit ihrem Mann das Haus in der Uhlandstr. 18 in Oedheim vor 11 Jahren erwarb, hegte sie bereits damals den Traum, das ehemalige Hallenbad im Untergeschoss umzubauen und in den großzügigen Räumlichkeiten im Untergeschoss ein Zentrum für Wellness und Gesundheit entstehen zu lassen. Letztes Jahr war es dann endlich so weit, dass das Hallenbad einem 90 qm großen Seminarraum weichen musste, der mit hellbraunem Nussbauparkett perfekt geeignet ist für Veranstaltungen aller Art. Kaum hatte die gelernte Bankkauffrau den Entschluss gefasst, ging alles sehr schnell. „Nachdem ich über 30 Jahre als Bankkauffrau tätig war, hegte ich den Wunsch, einfach mal etwas anderes zu machen. Vor allem der überraschende Tod meines Mannes brachte mich zum Nachdenken darüber, was wichtig ist im Leben. Ich hatte lange genug mit Zahlen und Geld gearbeitet. Jetzt wollte ich mich verstärkt meinem Lieblingsthema widmen: dem Thema Gesundheit, Wellness und Wohlbefinden und das in Verbindung mit Menschen. Als die Entscheidung gefallen war, ging alles ganz schnell. In nur 3 bis 4 Monaten waren alle Umbauarbeiten erledigt“, so Martina Schacht, die ihren Job bei der Bank aufgab und seither 2 1/2 Tage im Oedheimer Rathaus tätig ist. Begeistert erzählt die Massagetherapeutin vom Tag der offenen Tür im Gesundheit- und Wellnesszentrum mit dem bedeutungsvollen Namen „Gemeinsam8sam“ Anfang des Jahres, an dem nahezu 100 Gäste die 200

qm großen Räumlichkeiten im Keller ihres Wohnhauses besichtigten. „Neben dem großen Seminarraum befindet sich sowohl ein geräumiger Umkleidebereich als auch eine Sauna, eine Infrarotkabine, die natürlich auch jederzeit genutzt werden kann sowie ein Massagebereich und ein Büro“, sagt die Oedheimerin, die 14-tägig Freitagabends ab 19.00 Uhr die Veranstaltung „Tanz dich frei“ anbietet. „Viele kennen das freie Tanzen bzw. das Wave tanzen, bei dem man nicht tanzen können muss. Es darf getanzt werden wie man mag. Du folgst den Impulsen deines Körpers, so wie er will oder nicht will. Mit dir allein oder in Kontakt mit anderen.“

**D**ass ihr Angebot auf große Resonanz stößt, zeigt die zunehmende Nachfrage an ihren Räumlichkeiten, die sie für Interessierte untervermietet. So bietet Franziska Appenzeller momentan alle 14 Tage ein Kundalini-Yogakurs mit dem Schwerpunkt „Reise durch die 7 Chakras“ an. Die Reise durch die sieben Chakras findet an sieben einzelnen Terminen statt, an denen je ein Chakra im Mittelpunkt steht. Neu hinzugekommen sind Hatha-Yogakurse, die montags und dienstags stattfinden. An den Klangheilabenden, die Beate Meister durchführt, werden die Teilnehmenden mit Kristallklangschaalen und achtsamem Gesang in eine tiefe, entspannende Klangmeditation geführt und können die Klänge bis tief in jede Körperzelle aufnehmen. Der

...aus Liebe zur Natur



**Beste regionale Produkte  
- natürlich vom Bio-Hofladen Gräßle -  
...Obst & Gemüse und vieles mehr**

Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 8.00 - 18.30 Uhr  
Mittwoch: Ruhetag  
Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr

Brunnenstraße 18 • 74078 Heilbronn-Biberach  
Telefon: 07066 - 5549 • mail: [info@obsthof-graessle.de](mailto:info@obsthof-graessle.de)  
[www.bio-obsthof-graessle.de](http://www.bio-obsthof-graessle.de)



# 8sam

für Körper, Geist und Seele



physische und der feinstoffliche Körper gehen in Resonanz mit der Klangschwingung wodurch blockierte Energien wieder freigesetzt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden

können. Für Menschen, die als Ausgleich zu unserer schnelllebigen Welt ein harmonisches, gesundes Umfeld und nähere Informationen zu diesem Thema suchen, bietet die langjähri-

gen Feng-Shui-Beraterin Gabriele Friemelt Feng-Shui Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. „Durch Feng-Shui wird das Wohlbefinden der Menschen zu Hause gestärkt bzw. erhöht. Stress wird abgebaut. Das Kommunizieren miteinander wird klarer und leichter. Harmonie, Wohlstand und Fülle sind die Folge des einmal in Gang gesetzten Energieflusses“, so die Feng-Shui-Beraterin, die in den Räumen von Martina Schacht noch zusätzlich Workshops zum Thema „Organkommunikation nach der RiOK-Methode“ und Meditationen im Programm hat. „Ich habe noch so viele Ideen, was hier alles noch stattfinden kann und freue mich, dass das Wellness und Gesundheitszentrum „Gemeinsam8sam“ so gut angenommen wird“, so Martina Schacht, der es innerhalb kürzester Zeit gelungen ist, ein vielseitiges Angebot in ihren Räumlichkeiten auf die Beine zu stellen. Infos: Martina Schacht, Uhlandstraße 18, 74229 Oedheim, Tel. 07136/7062548 oder Tel. 0163 /2759726, [www.gemeinsam8sam.de](http://www.gemeinsam8sam.de)

## NINJUTSU

Kampfkunst & Selbstverteidigung für Kinder



Kostenloses Probetraining

07131 / 77 27 27

[www.ninjutsu-akademie-hn.de](http://www.ninjutsu-akademie-hn.de)

Ninjutsu-Akademie Heilbronn  
Villmatstr. 35, 74076 HN

## Buchtipps für Weihnachten

### RiO(K) - Das Goldene Buch

Die wundersame Reise in Organe (und Körperregionen) mit der heilenden Kraft der Zahlen und Farben von Gabriele Friemelt



In Zeiten von Stress, Hektik und Burnout ist es wichtig, den Kontakt zum eigenen Inneren nicht zu verlieren. Die im Buch vorgestellten Wege erneuern schützende Verbindungen. Das Ergebnis der liebevollen Aufmerksamkeit für sich selbst ist die zunehmende Kraft, um sich etwa aus blockierenden Glaubenssätzen zu befreien. In der Selbsterkenntnis und -annahme steckt ein enormes Potenzial, um Verstrickungen aufzu-

lösen und sich endlich vollständig zu entfalten. Die im Buch enthaltenen Einzel- und Gruppenübungen helfen in jeder Situation effektiv und alltagstauglich, die Verbindung zu sich selbst (wieder) aufzubauen. Mithilfe der Kraft von Zahlen und Farben trainieren die Leser ihre Fähigkeiten, selbst in unruhigen Zeiten, die Signale ihrer Organe und anderer Körperregionen wahrzunehmen und sie zu achten. Durch das Eintauchen in die tiefen Bereiche des Seins, lernen die Leser sich selbst zu vertrauen und in Kontakt mit ihrer inneren Weisheit zu kommen. Im bewussten Ja zu sich selbst liegt der Schlüssel, um die Botschaften aus dem Inneren anzunehmen und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Als zusätzliche Unterstützung befinden sich praktische Übungskarten zum Ausschneiden im hinteren Teil des Buches. „Sei ganz entspannt. Atme ganz tief in Dich hinein und lass alles, was von außen auf Dich einströmt und zukommt, einfach los. Frage Deinen Körper, was er von Dir

braucht, denn er weiß es am allerbesten...“ erklärt die Autorin Gabriele Friemelt, die als Feng-Shui-Beraterin und Bewusstseins-trainerin in diesem Buch zahlreichen Erfahrungen bei der Neuorientierung und Bewusstseinsbildung im privaten wie beruflichen Bereich weitergibt. „RiOK - Das Goldene Buch gibt Ihnen viele Möglichkeiten, sich selbst, Ihren Körper und Ihr geniales Sein zu entdecken. Wenn Sie sich geistig, seelisch und körperlich mit dem Licht und der Liebe Ihres Seins verbinden, erfahren Sie mehr über sich, als würden Sie speziell dafür Urlaub machen. Sie können es selbst bewusst fühlen, wie liebevoll es wirklich in Ihrem Herzen schwingt“, weiß die charismatische Autorin. Infos: Gabriele Friemelt, Nemei - die Quelle für Kraft, Ruhe & Stabilität Haller Straße 15, 74189 Weinsberg Tel. 07134/999 9759, 0172 638 2788, [gabriele@nemei.de](mailto:gabriele@nemei.de)



### RiO(K) Das Goldene Buch von Gabriele Friemelt



Mit den hier vorgestellten geführten „Reisen zum eigenen ICH“ werden die Leser darin unterstützt, sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen

Paperback- 19,99 €  
ISBN 978-3-95802-197-6  
Hardcover- 25,99 Euro.  
ISBN 978-3-95802-198-3  
ebook- 11,99 Euro  
ISBN 978-3-95802-199-0

**Infos: Gabriele Friemelt**  
Feng Shui, Bewusstseins-training, Meditationen  
Haller Str. 15, 74189 Weinsberg  
Tel.: 0172 6382788  
E-Mail: [gabriele@nemei.de](mailto:gabriele@nemei.de)  
[www.nemei.de](http://www.nemei.de)  
[www.fengshuitreff.de](http://www.fengshuitreff.de)