



# Blütenblatt

Ausgabe 11/Dezember 2009

---

Liebe Bach-Blüten-Interessierte,

mit vielen von Ihnen blicke ich gemeinsam auf ein bewegtes und manchmal auch bewegendes Jahr 2009 zurück. Es gab ebenso heitere wie traurige Momente.

Für die vielen Grüße und schönen Karten danke ich Ihnen herzlich. Sie zieren die Wand in der Küche meiner Praxis. So kann ich mich immer wieder darüber freuen. In dieser Küche hängt auch eine Landkarte, auf der ich versuche herauszufinden, wo es überall schon (oder bald) Bach Practitioner gibt. Im letzten Level 2 Kurs in Bamberg haben die Teilnehmer mir anhand der Liste des Bach Centers geholfen auch kleinste Orte zu entdecken und ich habe zugleich meine geographischen Kenntnisse erweitern können.

**Mein Highlight 2010** wird der nächste deutschsprachige Level 3 Kurs im Bach Centre. Ich freue mich sehr darauf, dort wieder zu unterrichten. Die ersten Anmeldungen liegen bereits vor!

Ich wünsche Ihnen einen guten Jahresausklang und freue mich auf ein frisches Jahr voller interessanter Aufgaben und guter Ideen.

Ihre

Katja Bähr



Auf dem Weg zur Praxis habe ich im letzten Winter dieses Bild festgehalten. Ob es heuer wieder so eisig wird?

# LeserInnen fragen...und berichten

---

Roland M. (per e-mail) fragt:  
Wie wendet man eigentlich das Rescue Night Spray an?

Lieber Roland,  
dieses Spray basiert in erster Linie auf Dr. Bachs Rescue Spray. Es ist gedacht für Notfälle. Für Rescue Night wurde die Blüte White Chestnut ergänzt. Sie hilft dann, wenn man nicht einschlafen kann, weil es nicht möglich ist, abzuschalten. Sie können z.B. zwei Sprühstöße direkt in den Mund geben. Wiederholen Sie die Anwendung so oft, wie Bedarf besteht. Probieren Sie auch folgendes aus: Stellen Sie ein Glas Wasser an Ihr Bett und geben Sie zwei Sprüher hinein. Trinken Sie öfter kleine Schlucke, wenn Sie schon im Bett sind. Sollten Sie in der Nacht wach werden, trinken Sie wieder. Bitte berücksichtigen Sie, dass Rescue Night kein Schlafmittel ist. Wenn keine der sechs enthaltenen Bach-Blüten Ihre aktuelle seelische Disposition widerspiegelt, kann das Mittel Ihnen leider nicht zu einem besseren Schlaf verhelfen. Suchen Sie dann das Gespräch mit einem ausgebildeten Bach Practitioner. Gemeinsam lässt sich leichter herausfinden, was die Ursache für Ihren gestörten Schlaf ist.

Herzliche Grüße

Katja Bähr

Ich freue mich über ihre Berichte und Fragen. Schreiben Sie mir:

[bachbluetenschule@t-online.de](mailto:bachbluetenschule@t-online.de)

Trude R. aus München fragt:  
Wirken die alkoholfreien Bach-Blüten genauso stark wie die normalen oder muss ich höher dosieren?

Liebe Trude,  
das Bach Centre bietet seit letztem Winter die Möglichkeit, in Glyzerin konservierte stock bottles (Vorratsfläschchen) zu bestellen. Der einzige Unterschied zu den „normalen“ Fläschchen ist, dass anstelle des Brandys Glyzerin zur Konservierung der Mittel verwendet wird. Auf die Wirkung hat dies keinerlei Einfluss. Die Dosierung von zwei Tropfen pro Mittel bleibt also gleich. Ebenso die Einnahme aus einem Mischfläschchen: vier mal täglich vier Tropfen. Sollten Sie Hilfe bei der Bestellung wünschen, können Sie mich gern kontaktieren.

Alles Gute

Katja Bähr

Susi N. (per e-mail) berichtet:

Meine Töchter (5 und 8) kennen die Bach-Blüten schon lange. Wenn sie sich verletzen, schnappen sie sich gleich die Notfallcreme und verarzten sich und auch ihre Freundinnen damit. Kürzlich bekam meine Kleine eine Mischung, damit sie morgens besser aus den Federn kommt. Die Große wollte dann auch ein Fläschchen haben. Weil ich eigentlich der Ansicht war, dass sie gar nichts braucht, gab ich einfach nur Wasser hinein. Am nächsten Tag kam sie aus der Schule und sagte: „Mama, da war das falsche drin. Mir macht Sport immer noch keinen Spaß.“

# Bachblüten-Schule



Courses approved by  
the Dr. Edward Bach  
Foundation

Alle Kurse aus dem  
Internationalen Ausbildungsprogramm  
der Dr. Edward Bach Stiftung

Sie sind etwas ganz besonderes, die Seminare aus dem Internationalen Ausbildungsprogramm der Dr. Edward Bach Stiftung, denn näher am Ursprung geht es wirklich nicht.



Bei meinem Besuch im Bach Centre 2008  
entstand dieses Bild.

Leitfaden der Seminare ist stets Dr. Bachs oberstes Gebot: die Einfachheit.

Sie spiegelt sich wieder in der Herstellung der Mittel, in der Anwendung und auch in der Art der Beratung. Immer geht es um den Menschen, um seine Gefühle, um sein Wesen - nicht um körperliche Symptome oder bestimmte Lebensphasen. Denn die Verallgemeinerung, z.B. in Form einer Fertigmischung bei Schulstress, ist nur eine scheinbare Vereinfachung. Der Schlüssel für den echten Nutzen der Mittel ist die Individualität jedes einzelnen Menschen.

Die detaillierte Beschreibung aller Kurse aus dem Programm der Bach Stiftung finden Sie auch auf meiner website [www.bachbluetenschule.de](http://www.bachbluetenschule.de).

Eine kleine Mappe mit einer Übersicht über die Seminarinhalte und neue Termine schicke ich gern unverbindlich zu.

# Kalender 2010



Courses approved by  
the Dr. Edward Bach  
Foundation

## Januar



*Winterpause im  
Bachblütengarten*

## Februar

**Level 1 in Bamberg**  
Sa 6./So 7.2.

**Vortrag in Zapfendorf**  
Sonnen-Apotheke  
Do 25. 2.

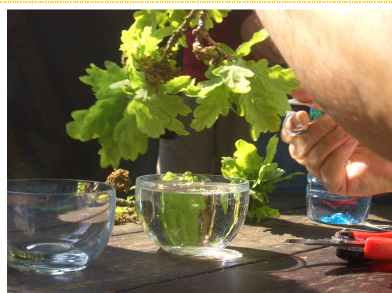
## März

**Level 1 in Bamberg**  
Blockseminar vom 1.-5.3.  
(Mo-Fr)

**Level 1 in München**  
Sa 13./So 14.3.

## April

**Level 2 in Berlin**  
Sa 24./So 25.4.  
In Kooperation mit Katja  
Hess/Berlin



Herstellung einer Oak-Essenz im Bach  
Centre während des deutschsprachigen  
Level 3 Seminars im Mai 2008

## Mai

**Level 2 in München**  
Sa 24./So 25.4.

**Level 3 im Bach  
Centre/England**  
25. - 28. 5. 2010 (nach  
Pfingsten) Unterrichtssprache  
ist deutsch!

## Juni

**Level 2 in Hamm**  
Sa 19./So 20.6.  
In Kooperation mit der  
Heilpraktikerschule Westfalen

Im Frühsommer erscheint der  
Seminarplan der Bachblüten-  
Schule für das Herbst-  
/Wintersemester 2010. Ich  
aktualisiere meine Termine  
regelmäßig auf meiner website  
[www.bachbluetenschule.de](http://www.bachbluetenschule.de).  
Einfach mal reinschauen!

## Juli

**Level 2 in Bamberg**  
Sa 3./So 4.7.

Optimal um zugleich die fränkische Keller-  
Kultur kennenzulernen... (hier geht man  
nicht IN den Biergarten, sondern AUF den  
Keller. Ungewöhnlich aber wunderschön)

## August



Sommerferien

# ...und außer Bach-Blüten?

---

## **Ideenfischerei**

Auch für das neue Jahr sind wieder Veranstaltungen in der Ideenfischerei geplant. Der Name leitet sich ab vom Ort meiner Praxis, der Fischerei. Aktuelle Termine mit Britta Ruder, z.B. zum Thema Marketing gebe ich auch auf meiner website [www.bachbluetenschule.de](http://www.bachbluetenschule.de) bekannt.

Weitere Termine für die Schreibwerkstatt sind ebenfalls in Vorbereitung. Wenn das Wetter mitspielt, können wir uns sogar nach draußen setzen und uns vom Fluss inspirieren lassen.

**Aktuelle Termine auf [www.ideenfundus-bamberg.de](http://www.ideenfundus-bamberg.de)**

## **Musik**

„Zeit zum Nachdenken“ ist das Motto einer Veranstaltungsreihe der Band [to listen]. Viele Themen, die unseren Alltag immer wieder berühren, werden hier in Bild, Text und Gesang angesprochen. In Franken haben Sie in diesem Jahr noch am 21. Dezember Gelegenheit, den schönen Stimmen der vier Sänger zuzuhören. Begleitet werden sie am Klavier. Wie die beiden ersten Konzerte im Advent schon gezeigt haben, ist der Wunsch ein wenig Ruhe im Trubel zu finden, ein bisschen zur Besinnung zu kommen und innerlich still zu werden, groß. Die Musiker haben bekannte und auch seltener gehörte Stücke verschiedener Kollegen aufgegriffen. Sie können hier ebenso die „Wise guys“ entdecken wie Robbie Williams' Angels auf sich wirken lassen oder von Leonard Cohens Halleluja mitgerissen werden. Schon am 17. Januar geht es in Eggolsheim weiter. Nehmen Sie sich Zeit zuzuhören, Zeit mit [to listen].

**Konzertprogramm unter [www.to-listen.de](http://www.to-listen.de)**

## **Helfen**

Der Bamberger Norbert Engel hat vor einigen Jahren die Philippinenhilfe Mabuhay ins Leben gerufen. Aus den unterschiedlichen Projekten haben wir uns für den Bereich Bildung entschieden. Unsere Patenkinder sind im gleichen Alter wie meine Kinder. Das der Schulbesuch keine Selbstverständlichkeit ist, wurde schnell klar. Ich bin sehr froh, hier ein sehr persönlich betreutes und gutes Werk unterstützen zu können.

**Informationen unter [www.mabuhay-hilfe.de](http://www.mabuhay-hilfe.de)**