



**CALUMED e.V.**

*Liebe Freunde, Mitglieder und Förderer von Calumed.*

*Spätsommer. Hier im Refugium steht die Natur in voller Pracht. Die im Frühsommer gepflanzten Bäume haben die heiße Trockenperiode im Juli gut überstanden. Durch den reichlichen Regen können wir ihnen beim Wachstum zusehen und wir stellen fest: Unsere gemeinsame Saat ist über die Jahre aufgegangen und ein Mischwald ist entstanden. Unser Beitrag zum Klimawandel.*

*Und wir machen weiter!*

*Die im Frühjahr gelungene Pflanzaktion setzen wir am 12. und 13. Oktober fort, und wie jedes Jahr brauchen wir tatkräftige Unterstützung. Bist Du dabei?*

*Wer in den letzten Wochen einen Blick auf unsere Webseite geworfen hat, konnte feststellen: Men at work. Die Termine für 2024 sind bereits im Kalender eingetragen. Es gibt einige neue Texte und, besonders interessant, es ist uns gelungen, für das nächste Jahr ein Jugend-Projekt mit dem Namen "Quiet mind in a busy world" von der EU finanziert zu bekommen. Dafür kommen 29 Teilnehmende aus 7 europäischen Ländern zusammen. Das Projektteam stammt aus den Reihen von Calumed.*

*Was wir übrigens immer schon wussten, wurde jetzt durch eine amerikanische Studie wissenschaftlich nachgewiesen: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Spiritualität und mentaler Gesundheit. Einer der weltweit führenden Wissenschaftler auf diesem Gebiet, Harold Koenig von der Duke University in Durham, führt dazu sinngemäß aus: „Wenn ich die üblichen Folgerungen zusammenfasse, so zeigt sich, dass Menschen, die spirituell sind, sowohl eine bessere geistige als auch eine bessere körperliche Gesundheit haben. Das ist jetzt sehr allgemein gesagt, aber es scheint zuzutreffen: Spirituelle Menschen tendieren dazu, gesünder zu sein.“*

*Das gefällt uns und lässt leichter auf nachfolgende Veranstaltungen hinweisen ...*

## **SELF EFFECTIVENESS TRAINING**



2024 beginnt eine neue Weiterbildungsreihe SELF EFFECTIVENESS TRAINING. Sie ist für Menschen konzipiert, die ihr Wissensspektrum erweitern und vertiefen wollen und dabei Bildung und Persönlichkeitsentwicklung miteinander verbinden möchten. Eine Teilnahme kann auch Personen empfohlen werden, die für sich die Notwendigkeit einer fundamentalen Neuorientierung sehen oder beruflich oder privat vor neuen Herausforderungen stehen. [Mehr dazu ...](#)

## **WALDTAGE UND BAUMPFLANZUNG**



Am 12. und 13. Oktober treffen wir uns jeweils in der Zeit von 10 bis 17 Uhr im Refugium, um im Calumed-Wald Platz für Neuanpflanzungen zu schaffen. Für Essen ist gesorgt. Bitte witterungsentsprechende Kleidung, sowie festes Schuhwerk und Arbeitshandschuhe mitbringen. Anmeldung bitte an [office@calumed.de](mailto:office@calumed.de).

## QUIET MIND IN BUSY WORLD



Die Menschheit ist weltweit mit Technologien vernetzt, die vor einigen Jahrzehnten noch für unmöglich gehalten wurden. Die digitale Revolution beschleunigt Informationsketten und Prozesse mit vielfältiger Rückwirkung auf Einzelne, auf Gruppen und ganze Gesellschaften. Diese Entwicklung ist geeignet, die mentale Gesundheit insbesondere junger Menschen durch Anonymisierung und soziale Entfremdung zu beeinträchtigen. [Mehr dazu ....](#)

## ZEIT DER GEMEINSCHAFT



Vielleicht ein wenig zu früh, auf keinen Fall aber zu spät. Die Einladung zu einer Zeit der Gemeinschaft im REFUGIUM vom 27.12.2023 bis 01.01.2024. Begleitet von David Weisgerber, nehmen die Teilnehmenden Abstand von ihrem Alltag, können in Ruhe Altes verabschieden und im unbestimmten Raum des Übergangs Neues entstehen lassen. Eine kraftvolle Zeit für Dein Leben. Anmeldung bitte bis zum 30. November an [office@calumed.de](mailto:office@calumed.de).

## ENERGIE BALANCE



Die moderne Energiemedizin integriert zunehmend und mit großem Erfolg die Wirkkräfte traditioneller und komplementärer Heilweisen und ist bestrebt, den natürlichen Energiefluss des menschlichen Körpers auf allen Ebenen ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei wird, basierend auf einem ganzheitlichen Welt- und Menschenbild, davon ausgegangen, dass jeder Mensch ein beseeltes, komplexes, energetisches System darstellt und dass Krankheiten in diesem komplexen Regulationssystem eine Störung darstellen. [Mehr dazu ...](#)

## MEDICINE CIRCLE



Dass sich das Klima wandelt ist unübersehbar. Wovor Wissenschaftler seit Jahrzehnten warnen, wird sicht- und fühlbare Realität. Die Nachrichten berichten über Klimafolgen und zeigen, wie sich die Welt verändert. Nicht nur irgendwo, sondern auch bei uns. Viele Menschen fühlen sich dadurch bedroht, bekommen Angst und sorgen sich um ihre und die Zukunft ihrer Kinder. Doch was tun? Umdenken vielleicht?! [Mehr dazu ...](#)

## MENSCH MANN!



Das Bild vom Mann in unserer sich dynamisch verändernden Gesellschaft scheint in Bewegung geraten. Doch die Realität sieht anders aus: „Sportlich sein, genug Geld verdienen, in der Beziehung das Sagen haben“ - das gehört laut einer Umfrage zum Bild von Männlichkeit für junge Männer in Deutschland. Es geht sogar bis zur Akzeptanz von Gewalt gegen Frauen. In Deutschland ist Männlichkeit auch bei Jüngeren offenbar noch immer geprägt von traditionellen Rollenbildern. Laut einer Befragung der Organisation Plan International sieht sich die Hälfte der 18 bis 35-Jährigen in einer Beziehung als "Versorger", der das Sagen hat. Handgreiflichkeiten gegen Frauen findet ein Drittel von ihnen in Ordnung. [Mehr dazu ...](#)

## VORTRÄGE



Auch im zweiten Halbjahr bieten wir im Refugium die Möglichkeit, sich über verschiedene Themen zu informieren! Anlässlich der bundesweiten „Woche der seelischen Gesundheit“ vom 10. bis 20. Oktober gibt es einen Vortrag von Dieter Jarzombek zum Thema "Mentale Gesundheit - Ein Menschenrecht?", und Meike Pudlatz aus Hamburg spricht über "Mentale Gesundheit in der Klimakrise". Zwei spannende Themen. [Mehr dazu ...](#)

## GUT AUFGESTELLT



Was sind meine Potenziale? Warum fällt es mir so schwer mich zu ändern? Die Verhinderer sind oftmals Gedanken mit limitierenden Glaubenssätzen, Werten und Normen, mit denen wir aufgewachsen sind. Häufig sind sie uns gar nicht bewusst. Sie werden für „normal“ und wahr gehalten und laufen so automatisch ab, dass es nicht immer einfach ist, die eigenen Glaubenssätze aufzuspüren und zu erkennen. Jede Familie hat eigene Glaubenssätze, die meist von Generation zu Generation als Botschaft weitergegeben werden, und jede Gruppe hat einen eigenen sozialen Konsens. [Mehr dazu ...](#)

## CALUMED UNTERSTÜTZEN



Wie kann man unsere Arbeit direkt unterstützen? Z.B. mit Spenden (siehe [Spendenseite](#)) via PayPal, per Girocode oder per Überweisung mit dem Verwendungszweck "Spende" auf unser Konto bei der GLS-Bank mit der IBAN: DE25 4306 0967 2024 0175 00. Spenden an Calumed e.V. sind steuerlich absetzbar. Die Spendenbescheinigung versenden wir per Mail zu Beginn des kommenden Jahres. Bitte bei Überweisungen stets die vollständige Anschrift sowie die E-Mail angeben, damit wir die Spendenbescheinigung per E-Mail zusenden können. Vielen Dank!

## WORKING GUEST



Kommst Du uns mal besuchen? Vielleicht weißt Du es noch nicht, aber man kann im Refugium nicht nur wohnen, leben und arbeiten, sondern auch urlauben. Im Rahmen Deines Aufenthalts unterstützt Du, wenn vereinbart, unser Team in der Küche, in der Hausreinigung oder im Garten. Kost und Logis sind dann frei. Bei Interesse wende Dich bitte an [office@calumed.de](mailto:office@calumed.de).

*In diesem Sinne freue ich mich auf unser nächstes Wiedersehen bei einem Seminar oder auch zwischendurch auf Deinen Besuch hier im Refugium.*

*Mit spätsommerlichen Grüßen,  
Dieter Jarzombek*

*Psst 🤫: Dieser Rundbrief kann sehr gern an interessierte Freunde und Bekannte weitergegeben werden!*

Bildrechte: © calumed, © DisobeyArt #201210614 - stock.adobe.com, © DisobeyArt #181021829 - stock.adobe.com, © majeco #38865234 - stock.adobe.com, © emerald\_media #120371519 - stock.adobe.com, © Noradoa - #131122820 - stock.adobe.com, © Dieter Jarzombek, © pexels.com, © Daniel Berkmann - #245977935 - stock.adobe.com, istock: #809971888 | Urheber: Pixelparticle