Clubchefin Ilona mit Tochter

Alleinsein ist doof

Sportlich oder gesellig:
jeder findet seine Zielgruppe

Das ist das Motto des Level-Clubs Düsseldorf, der im nächsten Jahr sein 30-jähriges Bestehen feiert

BIOLINE besuchte die 48-jährige Clubchefin Ilona Karstens in ihrem Hexenhäuschen in Düsseldorf, das sie gemeinsam mit ihrer Tochter Melanie bewohnt.
Wir werden herzlich von den beiden empfangen. Zu dem Begrüßungskommando gehört auch der bildschöne Hund Zoe, ein Golden Retriever.
Unser „Clubhund“, lacht Melanie, eine bezaubernde 25-Jährige, die gerade ihr erstes Staatsexamen für die Lehrämter Sport und Sozialwissenschaften mit heim brachte.
Im verwunschenen Garten ist ein Kaffeetisch für uns gedeckt.
Uns umfängt eine Idylle, in der man sich gleich wohlfühlt.
Neugierig stellen wir eine ganze Reihe von Fragen, die uns auf der Seele brennen. So wollen wir wissen,

Auch mal ein Ausflug mit dem Schiff

wie lange die sehr jung wirkende Frau Karstens ihren Club schon betreibt, ob es sich hier um eine Partnerschaftsvermittlung handelt, oder ist es ein Single-Club? Treffen sich Junge oder eher Alte bei ihr? Was unternimmt der Club mit oder für seine Mitglieder? Welche Art von Menschen treten dem Club bei? Und welche Rolle spielt Melanie, kurz „Mell“ genannt, bei den Aktivitäten? Und – ganz wichtig: weshalb ist Frau Karstens Single, obwohl sie doch geradewegs „an der Quelle“ sitzt?
Ilona Karstens und Mell amüsieren sich über unsere Fragen. Wie die beiden so zusammensitzen, wirken sie wie Schwestern, die sich unglaublich ähneln.

Unser Clubhund und Melanie

Frau Karstens schlägt vor, daß sie einfach drauflos erzähle, damit würden sich gewiß alle Punkte von selbst beantworten.
Und das hat uns die Clubleiterin zu erzählen:

Wie alles begann

Als meine Tochter 2 Jahre alt war, wollte ich unbedingt wieder berufstätig werden, weil mir einfach die Decke auf den Kopf fiel. Gut, mein damaliger Ehemann verdiente nicht schlecht, aber ich war den ganzen Tag alleine mit meinem Kind und vermißte schmerzlich meine Kollegen und Freundinnen, die ich nur noch gelegentlich traf.

Außerdem war es ausgesprochen hart für mich, nicht über eigenes Geld zu verfügen

So las ich eines Tages eine Kleinanzeige, in der eine Telefonistin gesucht wurde. Wie sich herausstellte, handelte es sich bei dem Inserenten um einen Freizeitclub, der damals in 20 Städten tätig war. Um es kurz zu machen: Ich bekam den Job. Recht bald dufte ich auch Interessenten für den Club beraten und half mehr und mehr, die Veranstaltungen zu organisieren und zu betreuen.
Als mir dann im Jahr 1981 die Übernahme des Clubs Düsseldorf angetragen wurde, griff ich beherzt zu und betreue seither mit Liebe und Engagement nahezu 200 Mitglieder, die zum Teil schon länger im Club sind, oder auch Neulinge, die laufend hinzu kommen.

Singles, aber auch Paare sind bei uns herzlich willkommen!

Naturgemäß allerdings treten dem Club vorwiegend Alleinstehende bei, denen nach einer Trennung oder Scheidung die Decke auf den Kopf fällt, und die sich einen neuen Bekanntenkreis aufbauen wollen.
Bei uns ist jedes, aber auch jedes Alter vertreten. Beginnend mit Mitte 20, über die Hauptaltersgruppe von 35 bis 45, bis hin zu 50, 60 Jahre. Ja sogar auch noch ältere Mitglieder fühlen sich bei uns wohl. So hat einmal sogar eine 80-Jährige, die durch die Geselligkeit im Club wieder an Selbstbewußtsein gewonnen hatte, einen etwas jüngeren Herrn auf einer öffentlichen Tanzveranstaltung kennengelernt, die von einer Gruppe Clubmitgliedern besucht wurde. Es war eine Freude zu sehen, wie diese Frau sich innerhalb von Wochen verjüngte. Noch längere Zeit blieb sie danach dem Club treu und brachte zu den größeren Festen ihren Freund mit.

Besonders freut es mich, wenn Clubmitglieder, die Partner gefunden haben, den Club weiterhin als das Zentrum ihres geselligen Lebens nutzen

Quelle immer neuer Freundschaften

Ja, auch in unserem Club lernen sich viele Paare kennen. Ich bin jedesmal etwas traurig, wenn sie dann nicht mehr aktiv am geselligen Leben teilnehmen.
Andere wiederum sind schon seit vielen Jahren dabei und erweitern ihren Bekanntenkreis durch neue ➤

Der wöchentliche stattfindende Stammtisch wird von bis zu 50 Clubmitgliedern besucht

Einige Teilnehmer der Cartbahngruppe

Spiel ohne Grenzen

Freunde, die sie immer wieder im Club kennenlernen, oder auch durch das gemeinsame Ausgehen, das vom Club organisiert wird. Oder Mitglieder untereinander verabreden sich zu zweit oder in kleineren und größeren Gruppen.

Partnersuche

Es wäre vermessen, Menschen, die sich gerne liieren möchten, einen Partner zu versprechen. Freilich, in einem Club wie dem unseren ist die Chance ungleich größer, passende Bekanntschaften zu machen. Durch mich findet keine Partnervermittlung statt. Diese ergibt sich, oder auch nicht.
Wichtig bei uns ist mir und allen anderen auch, daß niemand im Abseits bleibt, daß jeder mit einbezogen wird in die Aktivitäten, und daß er selbst bestimmen kann, was er gerne mitmachen möchte.

Voraussetzung für das Integrieren in das Clubleben allerdings ist, daß man auch selbst seinen Beitrag dazu leistet, offen, ehrlich und freundlich ist und bereit, auf Menschen zuzugehen

Jeden Tag unter die Leute gehen?

Wir veranstalten so viele Interessengruppen und innerhalb des Clubs gibt es derart viele Verabredungen von verschiedenen Gruppen, daß man praktisch jeden Tag unterwegs sein könnte.
Viele unserer Neulinge, die vielleicht längere Zeit alleine gelebt haben, nutzen anfangs fast jedes Angebot. Diese Idee ist zwar ziemlich anstrengend umzusetzen, aber höchst effizient. Lernt man doch auf diese Weise innerhalb kürzester Zeit viele Menschen näher kennen.

Daraus entwickeln sich dann die Freundeskreise

Wer einem Club, wie dem unseren angehört, muß wirklich nicht alleine sein. Er findet durch unsere Telefonlisten immer einen Menschen zum Reden, zum Ausgehen oder trifft bei allen Aktivitäten laufend vertraute, aber auch neue Menschen

Warum ich selbst alleine lebe?

Ja, nach meiner Scheidung lernte ich auch durch den Club einen langjährigen Partner kennen. Aber eine Garantie für Glück gibt es eben nicht, auch dann nicht, wenn man, wie ich, in persönlichen Beratungsgesprächen genaueren Einblick bekommt in Charakter und Schicksal.
So blieb es dann in der Folgezeit bei kleineren Flirts.
Aber – schließlich bin ich noch jung ...
Wer weiß schon, was die Zukunft noch so bringt?

Mell ist die Zukunft

Meine Tochter ist angehende Sportlehrerin und praktisch mit in unserem Club aufgewachsen. Nebenberuflich wird sie künftig bei uns Ski- und Surf-Wochenenden anbieten und besonders im sportlichen Bereich die Ansprechpartnerin für die jungen Mitglieder sein, die wir künftig vermehrt einbinden möchten.

Um einen Einblick in unser Clubleben zu bieten, habe ich einige Mitglieder gebeten, etwas über sich zu erzählen. Hier sind ihre Geschichten:

Dietrich Haake
(43 Jahre)

„Runter vom Sofa!“

Das ist der Slogan, nach dem ich mein Level-Clubleben gestalte.
Durch meinen Beruf als Kfz-Sachverständigen habe ich zwar sehr viel mit Menschen zu tun, aber eher auf distanzierter Basis. Man bleibt als Mensch dabei anonym.
Um mehr zu unternehmen, habe ich mich dem Club angeschlossen und bin nun schon bald 3 Jahre dabei.

Auf Partnersuche bin ich nicht direkt. Aber wenn mir das Glück begegnen möchte, heiße ich es herzlich willkommen

Es freut mich, daß ich mir einen völlig neuen, sehr netten Bekanntenkreis aufbauen konnte, mit dem ich wirklich viel unternehme. Besonders gerne besuche ich die festlichen Clubabende und schließe mich den Kino- und Theaterbesuchen an.
Und mein Sofa?
Das ist jetzt verwaist.

Halloween-Party

Wichteln - Ein ganz besonderer Verschenkspaß

Petra Kohlhase

Cook and talk

Vor 6 Jahren bin ich aus beruflichen Gründen ins Rheinland gezogen.
Schnell stellte ich damals fest, daß man als Frau wenig Möglichkeiten hat, sich einen neuen Bekanntenkreis aufzubauen. Und an jedem Wochenende heim nach Münster zu fahren, war auf Dauer doch recht aufwendig.

Kurz und gut: ich fühlte mich erst einmal recht verloren in Düsseldorf

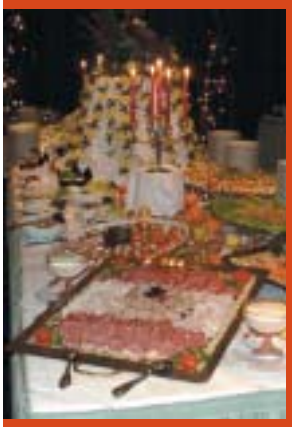
Also suchte ich gezielt nach Möglichkeiten, meinem Leben auch in privater Hinsicht mehr Schwung zu geben. Der Level-Club bot mir dafür die ideale Basis. Es geht wirklich ruck-zuck, daß man bei ähnlicher Interessenlage auch einen passenden Bekanntenkreis gewinnt.
Ich bin nun schon 1 1/2 Jahre dabei und habe mich seither noch keine Stunde gelangweilt.
Aber es war mir nicht genug, nur von den gebotenen Veranstaltungen zu profitieren. Ich wollte selbst einen aktiven Beitrag zum Clubleben leisten. Deshalb gründete ich Anfang dieses Jahres die Interessengruppe ***cook and talk***.
Und das war d i e Idee überhaupt! Dazu lade ich einmal monatlich zu einem Kochabend bei mir ein. Leider reicht mein Platz nur für 6 Gäste außer mir. Aber es sind herrliche Abende mit immer anderen Gästen, die sich am wöchentlichen Stammtischabend in einer Liste eintragen können. Einen Platz lasse ich gerne frei, um einem Club-Neuling die Chance zu geben, sich erst einmal in einer kleinen Gruppe wohl zu fühlen.
Jeder der Kochabende steht unter einem anderen Motto. Manchmal wird italienisch gekocht, oder es gibt nur Salate, oder, oder, oder ...
Ich verteile die Rezepte und meine Gäste kaufen für eine Vorspeise, 2 Hauptgerichte und ein Dessert ein. Meistens dauern diese stimmungsvollen Abende bis in die Nacht. Sie sind jedenfalls der Beweis dafür, daß es ganz einfach ist, nette Leute um sich zu versammeln.
Übrigens habe ich im Club kürzlich meinen jetzigen Partner kennengelernt. Er ist zwar schon ein paar Monate im Club, aber ich hatte ihm bei den großen Stammtischabenden erst gar nicht wahrgenommen. Erst eine Clubfreundin machte mich darauf aufmerksam, daß da wohl jemand Interesse an mir zeigen würde. Nachdem ich den netten jungen Mann näher betrachtet hatte, dachte ich: „Doch, ja, sehr sympathisch.“ Ich nahm also allen Mut zusammen und schickte ihm anläßlich seines Umzuges eine SMS. Postwendend erhielt ich eine Einladung für ein Abendessen.
Ja, und jetzt sind wir ein Paar!

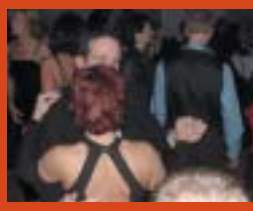
Susanne Neuendorf und Christian Stübben

„Erst in Abendkleidung fielen wir einander auf“

Interessanterweise sind wir beide fast zur gleichen Zeit im Juli 2001 in den Club eingetreten. Dennoch nahmen wir erst mal nicht sonderlich Notiz voneinander. Zwar sah man sich immer wieder mal beim Stammtisch oder beim Sport, aber von Interesse konnte keine Rede sein. Das änderte sich schlagartig zum Weihnachtsball. Erstmalig erlebten wir den anderen im Anzug und Abendkleid, mit festlicher Frisur, wie einen gänzlich anderen Menschen, den man sich so nicht vorgestellt hatte.
Christian Stübben: „Ihr Anblick hat mich einfach umgehauen“.
Susanne Neuendorf: „So attraktiv hatte ich ihn noch nie wahrgenommen.“
Ja, und danach lernten wir uns besser kennen und gehören heute fest zusammen ➤

Der Weihnachtsball.
Ein Highlight des Jahres.





Christian Stübben

Nach Partnerschaft stand mir nicht der Sinn

„Allein sein ist doof“. Diesen Spruch las ich und fand, daß er perfekt zu meiner damaligen Situation paßte. Ich war frisch getrennt von meiner ersten Frau, deretwegen ich ins Rheinland gezogen bin.

Das Clubleben hat auch Folgen.
Schon so mancher unserer Mitglieder ist von dem Altar gelandet.

Unser jüngstes Club-Baby

Nun aber stand ich da. Die Freunde und Verwandten waren 300 km weit weg und mir fiel hier die Decke auf den Kopf. Also wurde ich bei Ilona Carstens vorstellig und von ihr herzlich und liebenswürdig beraten.
Ganz schnell lebte ich mich im Club ein.
Nein, nach einer neuen Partnerschaft stand mir damals wirklich nicht der Sinn.

Ich habe einfach nach netten Leuten gesucht und diese habe ich innerhalb kürzester Zeit gefunden

Im Club fand sich für mich eine Clique von etwa 15 Leuten, davon geht mal jemand weg, ein anderer kommt hinzu.
Ja, und dann traf ich Susanne. Nach einem Jahr sind wir zusammengezogen.
Beim Club bleiben wir auf jeden Fall. Wir sind in Zeiten gekommen, in denen es uns seelisch schlecht ging und wir sind liebevoll aufgenommen worden. Die Menschen haben uns viel gegeben. Es versteht sich, daß wir jetzt auch von unseren guten Zeiten abgeben.
Naja, ganz so aktiv wie früher nehmen wir nicht mehr am Clubleben teil.
Aber wir stehen voll hinter dem System.

Susanne Neuendorf

Erst mal war ich unschlüssig

Auch ich hatte nach der Trennung von meinem Mann mein Umfeld verloren, das vor allen Dingen aus den Jugendfreunden und Verwandten meines Mannes bestanden hatte. Ich lebte nun also mit meinen Kindern alleine. Im ersten halben Jahr fehlte mir auch nichts. Danach aber spürte ich besonders, wenn meine Kinder bei ihrem Vater waren, eine nagende Einsamkeit.

Ich wollte nun so schnell wie möglich viele nette Leute kennenlernen. Aber als Frau? Wie und wo?

Als ich mich bei Frau Karstens einfand, war ich erst einmal unschlüssig. Sollte ich wirklich?
Aber gleichzeitig mit mir war auch eine andere Dame (Sonja) bei der Beratung, die mir gleich sehr sympathisch war. Ihretwegen trat ich eigentlich in den Club ein. Wir bildeten dann eine Fahrgemeinschaft zu den Clubveranstaltungen und sind im übrigen noch heute befreundet.
Besonders glücklich bin ich jetzt natürlich darüber, daß ich auch meinen Lebenspartner Christian Stübben kennengelernt habe.
Und der Club? Nun, ich bleibe dabei. Das ist jetzt mein Freundeskreis.
Und ich finde es sehr anregend, immer mal wieder jemanden hinzuzugewinnen.

Ellen König

Frisch geschieden hing ich daheim rum

Ich wußte, so konnte es nicht weitergehen. Also habe ich im Level-Club angerufen und bin gleich vorbeigegangen. Allerdings war für mich schwer vorstellbar, was auf mich zukommen sollte. Und da kam wirklich zunächst nicht viel. Ich habe es erst einmal lernen müssen, daß auch ich offen mit meinen Gesprächspartnern umgehen muß.

Dem Club habe ich zu verdanken, daß ich heute so selbständig bin. Ich habe begriffen, daß ich fast alles selbst kann und niemanden brauche, der für mich etwas erledigt

In meiner Ehe war ich nur auf meinen Mann fixiert und von ihm direkt abhängig. Entsprechend tief

Ein Wochenendtrip
im Schnee.
Das macht Laune

fiel ich bei meiner Scheidung nach 20 Jahren Ehe.
Aber ich brauchte nette Freunde, mit denen ich reden, wegfahren, mich zu Spielen verabreden konnte und zum Tanzen.
Ja, das Tanzen. Nie hätte ich es früher gewagt, alleine wegzugehen. Im Club bin ich erst einmal zu allen Tanzveranstaltungen gegangen. Danach traute ich mich durchaus auch, alleine auszugehen. Das hatte ich meiner neuen Selbständigkeit zu verdanken. So lernte ich meinen heutigen Mann außerhalb des Clubs kennen.
Den Club aber will ich nie mehr missen. Viele Leute finden jemanden und kommen dann nicht mehr. Das finde ich sehr schade. Sie stehen dann möglicherweise irgendwann wieder ganz alleine da. Das wird mir gewiß nie mehr passieren.
Im Gegenteil: Mein Mann begleitet mich jetzt oft zu Clubtreffen.

Wolfgang Liebeskind

Mir war langweilig

Ich bin schon seit fast 18 Jahren Mitglied im Club und werde es wohl für immer bleiben.
Das Leben hatte mich nach Düsseldorf verschlagen und da stand ich nun mutterseelenallein.
Dabei bin ich ein äußerst aktiver Mensch.
Durch den Club hatte ich endlich wieder jede Menge Aussprache, zumal ich Ilona Karstens auch tatkräftig in ihrer Arbeit unterstützte.
Auch verbandelt war ich zeitweise, aber wie das so ist mit diesen Dingen, die Verbindungen hielten nicht über Jahre. Aber mit Partnerinnen nahm ich dann doch nicht mehr so oft an Veranstaltungen teil.
Dann eines Tages, ich hatte mir gerade vorgenommen, im Clubleben wieder aktiver zu werden, sah ich beim Stammtischabend eine neue Dame sitzen.
Und genau sie war es! Und sie ist es noch immer. Seit 8 Jahren schon sind wir glücklich liiert.
Dennoch werde ich den Club nicht aus den Augen verlieren. Für mich ist er Balsam für die Seele.
Ich finde Familie und Kinder superwichtig. Aber daneben gibt es auch ein Leben. Genau das ermöglicht mir der Club.

Michael Mücke

Ich weiß, wo ich hingehöre

In meinem Bekanntenkreis war ich praktisch der „letzte Single“. Alle anderen waren verheiratet. So fühlte ich mich gelegentlich doch als das 5. Rad am Wagen. Nach der Trennung von meiner Freundin wußte ich, es mußte jetzt etwas passieren. Als ich die Anzeige vom Level-Club las, dachte ich mir trotz erheblicher Zweifel: schaden kann mir das keinesfalls, ich kann eigentlich nur gewinnen.
Und genauso war es auch. Ich habe gewonnen. Freunde nämlich.
Gut anfänglich tat ich mich etwas schwer damit, auf mir fremde Menschen zuzugehen. Aber im Laufe der ➤

Wie es zu dem Namen kam

Level = Ebene
ebnet dem Weg zum Mitmenschen oder eine Ebene, auf der man sich begegnet

Und so soll die Club-Idee verstanden werden. In der heutigen Zeit ist es nicht so leicht, neue Freunde zu gewinnen. In einem Club finden sich die gesuchten Kontakte ohne Probleme.

Clubchefin Ilona
hilft dabei, Freunde
fürs Lebens zu finden

Jeder Tag ist Clubtag

Der Stammtisch ist die allerwichtigste Aktivität. Wöchentlich treffen sich bis zu 50 Clubmitglieder für einige Stunden. Hier werden Verabredungen getroffen, Hier meldet man sich hierfür an und dafür ...

Außerdem finden regelmäßig und unregelmäßig statt:

- Discobesuche, Clubpartys, Clubbälle
- Ausgehen zum Tanz
- Fahrradtouren
- Gesprächsrunden
- Kulinarischer Kreis
- Museum, Theater, Opernbesuche
- Herrenabend
- Frauenabend
- Cook and talk
- Frühstückstreffen
- Inlinen, Eislaufen, Minigolf, Tischtennis, Badminton, Sauna
- Karten spielen
- Essen gehen
- Kegeln, Bowling
- Billard
- Wandern, Spaziergänge
- Beach-Volleyball
- Tagesausflüge
- Wochenend-Trips

und viele, viele Verabredungen zum Ausgeben oder Sport in kleineren Gruppen

Zeit lernte man sich besser kennen und nun bin ich schon weit über ein Jahr dabei und fühle mich sehr wohl mit meinem Club.
Besonders die sportlichen Aktivitäten haben es mir angetan.

Interessant finde ich, wie wenig im Prinzip dazu gehört, seinem Leben eine positive Wendung zu geben

Früher hing ich vor dem Fernseher herum, bis ich dachte: „das kann doch nicht das Leben sein.“

Aber auch ein einziger Freund reicht nicht aus, um ausreichende Ansprache zu haben. Jetzt hat immer jemand Zeit für mich. Alleine die Feiertage, z.B. Silvester. Statt wie ein einsamer Wolf durch die Gegend zu ziehen, habe ich jetzt genügend Leute, denen ich zuprosten kann. Und die Freundschaften werden immer herzlicher, je länger man sich kennt. Auch einen Flirt gab es ab und zu. Und die „Richtige“ wird mir auch noch begegnen.
Auch dafür spielt der Club sicherlich eine gute Rolle.

Maria Heinen

Meine Ausdauer hat sich gelohnt

Schon 21 1/2 Jahre bin ich Mitglied in unserem Freizeitclub. Davon habe ich kein Jahr und keinen Tag bereut. Als Single bin ich eingetreten, heute bin ich sehr glücklich mit meinem Günter verheiratet. Aber das hat gedauert ...
Für die Liebe hatte ich früher einfach keine Zeit. Als alleinerziehende Mutter von drei Kindern war ich immer berufstätig.
Ich litt oft unter dem Alleinsein. Ich hatte mich ganz abgekapselt. Dabei bin ich ausgesprochen gesellig und spiele Akkordeon.

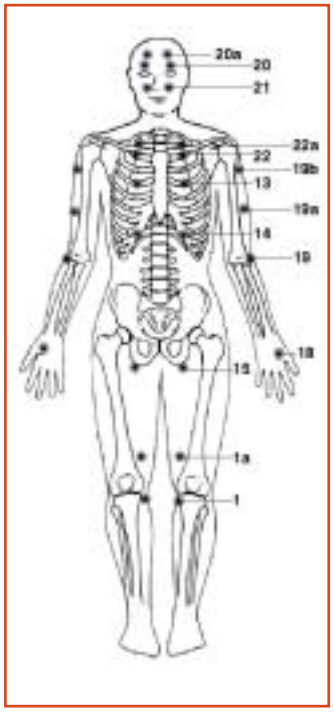
Der Club hat mich aus meiner Isolation befreit

Von meinem „Nachholbedürfnis“ motiviert, besuchte ich in der ersten Zeit praktisch jede Aktivität. Dadurch gelang es mir, alle Mitglieder im Laufe der Zeit näher kennenzulernen. Daraus sind herrliche Freundschaften entstanden. Eine besondere Freude machte es mir, daß alle Neulinge beim Stammtisch erst einmal zu mir gesetzt wurde, damit ich ihnen über das erste Fremdsein hinweghelfen konnte.
Leider war ich in den gesamten Jahren viel krank und mußte oft lange Zeit aussetzen mit meinem geselligen Leben. Nach einer solchen Zeit kam ich einmal zum Stammtisch und da sah ich ihn sitzen: meinen Mann. Er gefiel mir gleich sehr gut. Aber ich dachte: „Was soll so ein Mann mit einer ewig kranken Frau.“ Dann hat sich doch alles zum Besten gefügt.
Als wir heirateten, war Ilona Karstens natürlich unser Ehrengast. Mein Mann und ich blieben im Club. Zwar sind wir nicht mehr ganz so aktiv, aber wir leiten die Kegelgruppe und mein Günter besorgt Theater- und Opernkarten, denn er ist für Kultur zuständig.
Am meisten freut es mich, wenn meine Clubkollegen sagen: „Da wo Maria ist, ist immer was los.“ ➤

Japanisches Heilströmen

Willkommen zu meinem Wochenend-Workshop!

Wie wir wissen, ist unser Körper von Energiebahnen durchzogen. Durch sie fließt die Lebensenergie, von den Chinesen ***Chi*** genannt.
Ist dieser Fluß blockiert, kommt es zu Krankheiten. Diese manifestieren sich dadurch, daß der „Innere Heiler“ nicht bestimmungsgemäß wirken kann. Schon unsere Großmutter zitierte: „Säfte müssen fließen.“
Es gibt eine einfache Methode, die es ermöglicht, die behinderten Ströme wieder zum Fließen zu bringen. Dazu werden die Fingerspitzen auf bestimmte Energie-Punkte des Körpers gelegt. Diese werden damit sozusagen „freigeschaltet“.
Ich selbst ströme mich seit vielen Jahren jeden Tag. Ganz sicher habe ich meine heutige Vitalität genau diesen Anwendungen zu verdanken. Gerne gebe ich dazu folgende Auskunft über die Wirkungsweise dieser Methode:



„Vor 20 Jahren war ich halb so energievoll und gesund wie heute. Was soll mich daran hindern, in 20 Jahren doppelt so fit zu sein, wie jetzt?“

Klar, dann bin ich erst 85-...
Aber ich habe noch so viel vor, daß ich es mir nicht leisten will, im Alter weniger kraftvoll zu sein als ich das jetzt bin.

Das ***Japanische Heilströmen*** unterstützt die Selbstheilkräfte des Körpers. Damit wird Krankheitentstehung vorgebeugt. Aber Alltags-Wehwehchen wie Grippe, Husten, Allergien, Magenverstimmungen, Depressionen, Völlegefühl, Kopfschmerzen, Fieber, Halsweh u.v.a. lassen sich, auch wenn sie aktuell Beschwerden machen, überaus positiv beeinflussen.
Sogar bei chronischen Krankheiten ist oftmals Linderung oder Besserung zu erzielen.

Ich kenne keine Heilmethode, die sich so wie das Heilströmen zur Selbstanwendung eignet.

Es kann immer und überall ausgeführt werden. Beim Telefonieren, vor dem Fernseher, unterwegs oder in völliger Abgeschiedenheit. Denn seine Finger, als einziges Instrument, das dafür nötig ist, hat man immer dabei.
Mit einer guten Wirkung ist praktisch immer zu rechnen.

Möchten Sie diese Methode kennenlernen?
Alle zwei Monate leite ich in Hessen dafür ein Selbsthilfe-Seminar. Es dauert nur ein Wochenende, findet in einem schönen Seminarhaus statt und steht Ihnen und Ihrer Familie ein ganzes Leben lang zur Verfügung. Sie werden sich selbst von der ausgezeichneten Wirkung des Heilströmens überzeugen können. Nehmen Sie mich beim Wort.
Ich freue mich auf Sie.

Ihre
Ingrid Schlieske

kostenloses Info-Material anfordern!

SEMINARHAUS
HOHER VOGELSBERG
06045/96 27 30

Buchempfehlung:
„Japanisches Heilströmen“,
Autorin Ingrid Schlieske,
BIO Ritter Verlag
Versand des Buches:
Lebenslinie Vegetarischer
Versandservice GmbH,
Tel.: 06046/958877,
Fax: 06046/958866,
oder www.lebenslinie-versand.de

Rüdiger Holey

Dann war sie einfach da …

Eine Trennung von dem Lebenspartner sprengt in den allermeisten Fällen den Freundes- und Bekanntenkreis. Und nur aus diesem Grund trat ich dem Club bei. Meine Erwartungen wurden von Anfang an zu 100 Prozent erfüllt. Allerdings trug ich selbst auch aktiv dazu bei, daß ich mich mit genau den Menschen umgeben konnte, die meine eigenen Wünsche teilten. Dafür äußerte ich meine Ideen und fand schnell die passenden Mitstreiter.
Meine Interessen sind vor allem Wandern, Kino, reden, feiern.
Ja, und eines Tages erspähte ich eine neue Dame an unserem Stammtisch. Sie entsprach genau der Vision, die ich von einer Frau, meiner Frau hatte.
Natürlich geschah die Annäherung behutsam. Aber heute sind wir, ihr 7-jähriger Sohn Phillip und ich, eine glückliche, kleine Familie. Mir als Vater von zwei erwachsenen Töchtern tut auch der kleine Steppke, um den ich mich jetzt kümmern kann, richtig gut.
Ich habe also auch allen Grund, mich auf die Zukunft zu freuen, und der Club ist darin eine feste Größe.

Irene N.

Das soziale Netz ist wichtig

Wenn man, wie ich, Karriere macht, verlieren sich oftmals die sozialen Kontakte. So ist es mir ergangen. In meinem pflegerischen Beruf habe ich eine leitende Position erlangt und bin schon dadurch gehalten, mit Angestellten distanziert umzugehen. Leider ist das für ein geselliges Privatleben nicht gerade förderlich.
So überlegte ich mir Strategien, wie ich wieder zu neuen Bekanntschaften kommen könne.
Als ich mich dafür im Level-Club angemeldet hatte, habe ich noch am gleichen Tag losgelegt.
Anfänglich fühlte ich mich schon etwas fremd.

Ich saß beim Stammtisch unter 50 lachenden und schwatzenden Menschen und wollte doch eigentlich Einzelkontakte aufnehmen

Aber es dauerte überhaupt nicht lange, bis ich mich eingelebt habe. Jetzt bin ich in einem gut funktionierendem, sozialen Netz aufgehoben. Im Club selbst habe ich keine Partner gefunden, aber ein Clubfreund verhalf mir zu meiner jetzigen Wohnung und indirekt lernte ich auch durch Clubkontakte meinen jetzigen Freund kennen.
Das Clubleben will ich unter allen Umständen beibehalten. So besuche ich regelmäßig Feten, Sportaktivitäten, den Stammtisch und einen spirituellen Gesprächskreis.
Der Club gehört einfach zu mir und ich gehöre zum Club.

Freizeitclubs überall?

Das wäre superschön. In früheren Jahren war der Level-Club in 20 Städten vertreten. Das hat die geselligen Möglichkeiten unendlich erweitert. Es gab gegenseitige Besuche bei großen Bällen, gemeinsame Kurzreisen und Wochenendtrips und eben Verbindungen überall hin.
Falls sich jemand dafür interessiert, in seiner Stadt auch einen solchen Club aufzuziehen, der erhält tatkräftige Unterstützung von Frau Karstens. Voraussetzung ist Liebe und Interesse für Menschen, ein seriöser Background und Sinn für Organisation und Geschäftsabwicklung.
Eine nebenberufliche Existenz kann damit aufgebaut werden.
Info über
Tel.: 0211 – 9653838
Fax: 0211 – 9653844
E-Mail: IKarstens@t-online.de
oder info@levelclub.de
Internet: www.levelclub.de
oder www.alleinsein-ist-doof.de

Gerne haben wir diese Reportage veröffentlicht.
Viele Menschen sind heute einsam, isoliert oder befangen.
Hier zeigt sich ein einfacher Weg, dem Alleinsein zu entgehen.
Natürlich kann ein aktiver Mensch es auch in Eigeninitiative schaffen, nette Leute kennenzulernen. Dazu kann man Anzeigen aufgeben, Vereinen beitreten oder viel ausgehen. Zumeist jedoch fehlt die Zeit. Und in so einem Club ist es leicht möglich, sich kennenzulernen und dann Freundschaft zu schließen.
Hier präsentiert sich moderne Form der sozialen Zusammengehörigkeit.

Es wäre gut, wenn wir mit diesem Beispiel unseren Lesern Anregung geben konnten, wieder viel mehr zu unternehmen

Aktion des Monats

Bis zum 30. 11. 2003 erhalten Sie folgende Artikel zum reduzierten Preis

Das Programm in unserem Kopf, das durch Erfahrungen und Gewohnheit geschrieben wurde, ist stärker als unser Wille. Durch tägliche Affirmationen (Gedankenprägungen) läßt es sich jedoch ändern, ja sogar völlig umschreiben. Diese CDs helfen, zu verstehen und durch tägliche Anwendung zu einem neuen Bewußtsein, einem von Freude und Liebe erfüllten Leben zu kommen. Ein starkes Selbstbewußtsein und Erfolg im Beruf können erreicht werden.

CD 1 Die Vollwertige Trennkost/ So wirst du schlank für immer
Eine praktische Anleitung zur Trennkost, sehr anschaulich geschildert. Mehrmaliges Abhören und die Trennkost „sitzt“. Der zweite Teil erläutert, wie wir für immer Frische, Unternehmungslust, geistige Höchstleistungen und gute Laune erreichen.

CD 2 Schlank für immer
Atem- und Meditationsübungen. Schlankheitssuggestion unterstützt eindringlich die Gewichtsregulierung. Der zweite Teil beinhaltet Übungen, um zu lernen, die Gedanken loszulassen.

CD 3 Du hast alles in Dir, was Du brauchst
Anleitung, die Kräfte des Unterbewußtseins zu nutzen.
Gegen Angst, hilft Urvertrauen zu erlangen.

CD 4 Heile Deine Seele, heile Deinen Körper
Meditation, Anleitung zum körperlichen Selbstbewußtsein, Loslassen lernen von Groll u. Bitterkeit.

CD 5 Ich gebe Liebe, ich erhalte Liebe
Einsamkeit ist kein unüberwindliches Schicksal. Lernweg zu einem Leben in Harmonie mit allen Mitmenschen.

CD 6 Ich bin erfolgreich/unbesiegbar im Beruf
Eingefahrene Gleise und falsche Gedankenmuster lassen sich durch laufendes Training spielend in positive Energie umwandeln.

CD 7 Ich gehe gelassen meinen Weg
Mit Hilfe der richtigen Gedanken gelingt es, in Ruhe alle Probleme zu „Projekten“ zu machen, für alle Aufgaben eine Lösung zu finden.

Preis je CD

(regulär € 14,-) jetzt nur **€ 12,50**

Sie sparen je **über 10 %**

LEBENSLINIE

Bestell-Telefon 06046/95 88 77
Fax 06046/95 88 66
www.lebenslinie-versand.de

kostenlosen Katalog anfordern!

Willkommen in unserem
NETTE-LEUTE-CLUB

LEVEL Club Düsseldorf®
seit 1974

Bei vielen Freizeitaktivitäten
*** SPORT * KULTUR***
*** GESELLIGKEIT ***
lernen wir uns kennen
Ruf doch mal an !
Info:Tel. 0211 / 965 3837
www.alleinsein-ist-doof.de®
E-Mail:info@ levelclub.de

07194 8801

Raum + Mensch
untersuchen
analysieren
sanieren
harmonisieren
Gesundheitsfundament

Rutengänger

Ganzheitlich und umfassend alle technischen und natürlichen Störfelder, sowie Energiemüll erfassen und sanieren

Computer-Handy-E-Smog Sanierung
natürlich und hoch wirksam

Störfeldsanierung

WATER-GUARD
Energetische Trinkwasseraufbereitung ! Gesundes, schmackhaftes lebendiges Wasser aus dem Wasserhahn !

Gesund wie die Sonne
notwendig wie die tägliche Ernährung

Holen Sie sich die Sonne ins Haus

Vollspektrum-Tageslicht

Ausspannen
wenn der Körper danach verlangt und wieder Ruhe braucht.

Aufatmen
wenn einem die nötige Luft fehlt.

Erholen
in ruhiger Waldrand-Atmosphäre.
Backwaren aus unserer Vollkornbäckerei, mit täglich frisch gemahlenem Mehl, dem Getreide aus unserem eigenen Bioland-Betrieb.
Obst, Gemüse und Salat größtenteils aus biologischem Anbau. Am Abend große Auswahl vom vegetarischen Buffet. Bio-Weine.

Frankenwald-Woche
7 Tage Vollpension:
incl. geführten Wanderungen, Stockgymnastik, Fahrradverleih, Schwimmen und 1x Atemtherapie.
ab € 265,-

Salem **Lindenhof Salem**
Gästehaus und veg. Bio-Restaurant

95346 Stadtsteinach/Naturpark Frankenwald · Tel. 09225/8090 · Fax 09225/8161

Rauchfreies Haus · Seminarmöglichkeiten · Hofladen