

ahoi GmbH

„Alte Druckerei“ ahoi Salon

Wein-Kultur im Kultur-Salon



Ein fester Bestandteil bei *ahoi Health* ist der *ahoi Salon* neben dem neu entstandenen Gesundheitshaus mit seiner *ahoi Academy* und den Präsenzseminaren sowie *ahoi Go* mit seinen Online Seminaren in denen ein besonderes Gesundheitskonzept in die Praxis umgesetzt wird.

Seit gut einem Jahr betreibt Aleksandra Sternhagen diesen traditionsreichen Ort und setzt neben Bewährtem auch auf jede Menge Neues. Das gemütliche Lokal, das früher tatsächlich mal eine Druckerei und danach ein französisches Restaurant war, bietet nach wie vor eine spannende wie große Weinauswahl im offenen Ausschank, eine kleine, aber feine Speisekarte und ein breit gefächertes Kulturprogramm.



Frisch zubereiteter Flammkuchen duftet auf dem Tisch und im Glas wartet ein gut gekühlter Tropfen Weißwein. Draußen unter den grünen Zweigen eines Apfel- und eines Olivenbaums fühlt man sich wie in einem toskanischen Garten - eine einmalige Szenerie inmitten des touristischen Wyk. Drinnen in der gemütlichen Weinstube werden hausgemachte Suppen und ein Brett mit handverlesenen Käsespezialitäten serviert. Die angeregten und fröhlichen Gespräche dringen ans Ohr derjenigen, die im Tresenbereich durch die Regale stöbern, um sich mit dem nur hier erhältlichen Andresen Portwein oder ihrem Lieblingswein für zuhause zu versorgen. Doch der neue Namenszusatz lässt schon erahnen, dass die „alte Druckerei“ noch mehr zu bieten hat als Genuss für die Sinne:

Der Name macht die Verbindung zur „Alternative Health Organisation International“ - *ahoi* nun auch nach außen hin sichtbar. Schon seit 2021 nutzt die gemeinnützige Gesundheitsorganisation, die Räumlichkeiten für Vorträge und Seminare und macht die ehemalige „alte Druckerei“ zunehmend zu einem Ort, an dem man es sich nicht nur gutgehen lassen, sondern für sich auch etwas Gutes tun kann!

Ein fester Bestandteil der „ahoi-Familie“ bei *ahoi Health* ist der *ahoi Salon* neben dem neu entstandenen Gesundheitshaus in Wyk mit seiner *ahoi Academy* und den Präsenzseminaren sowie *ahoi Go* mit seinen Onlineseminaren, in denen ein besonderes Gesundheitskonzept in die Praxis umgesetzt wird. Diejenigen, die das Thema Gesundheit und Selbstfürsorge erstmals für sich entdecken möchten, die ein Bedarf verspüren, sich in der Menge der Informationen aber völlig verloren fühlen, sind im „alte Druckerei“ *ahoi salon* besonders gut aufgehoben, denn hier fällt der Einstieg in die Materie leicht. Sei es bei einer einführenden Lektüre, einem lockeren, unverbindlichen Gespräch oder bei einer der Veranstaltungen, die parallel zu den weiterhin bestehenden kulturellen Veranstaltungen in regelmäßigen Abständen dazukommen.

Wer dann das Gefühl hat mehr wissen zu wollen oder tiefer in den Prozess des achtsamen Umgangs mit sich selbst und seinen Mitmenschen einsteigen möchte, informiert sich direkt oder online unter *ahoi health* oder *ahoi salon* und geht den nächsten Schritt...



„Alte Druckerei“ ahoi Salon
Mittelstr. 17 | 25983 Wyk
Tel.: 04681 / 74 86 00
www.ahoi.salon

Bewusster leben mit

ahoi Health

alternative health organisation international

Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen und einen geschützten Raum für die Gesundheit zu schaffen, das ist die Idee der Gründer von *ahoi* und ihrer Unterstützer und Partner. Die 2019 gegründete Organisation arbeitet gemeinnützig, eröffnet in diesem Jahr ein eigenes Gesundheitshaus und bietet ein Gesundheitsangebot, welches einen dort „abholt“, wo man es benötigt.



Neben dem *ahoi Salon* „Alte Druckerei“, wo durch ein umfangreiches Wein – und Speiseangebot für das leibliche Wohl gesorgt ist, möglicherweise zum allerersten Mal auch auf Themen wie: physisches, psychisches und seelisches Gleichgewicht, Selbstreflexion oder „wie komme ich wieder in meine Kraft“. Kleine Vorträge über das Atmen, die Ernährung, zur Persönlichkeitsentwicklung, den Herzens-Kodex und die Kommunikation machen dort zukünftig ebenso auf das *ahoi* Gesundheitskonzept aufmerksam wie die Musik und die bereits etablierten Kulturprogramme.

Auf jeden Fall aber geht es ab dem Sommer 2022 um das Thema Gesundheit und Prävention, wenn man sich ganz bewusst für eines der Seminare in der *ahoi academy* im Gesundheitshaus entscheidet.

Ohne das Rad neu zu erfinden, möchten die Initiatoren von *ahoi health* zum Thema Gesundheit ihre eigenen Erfahrungen sowie altes Wissen und neue wissenschaftliche Erkenntnisse mit all denjenigen teilen, die auch der Meinung sind, dass ein „Weiter so wie bisher“ irgendwann in eine Sackgasse führt.

Auch wenn es für den einen oder anderen so klingen mag: Der Ansatz von *ahoi health* ist keinesfalls ein esoterischer, sondern bezieht die spirituell - philosophische Betrachtung unseres Seins in die Praxis mit ein. Die Idee von *ahoi health* besteht darin, Grundlagen für den persönlichen, erfahrbaren Zugang auf verschiedenen Ebenen unseres Seins anzubieten. Dabei geht es um neue Blickwinkel, um einen Perspektivenwechsel, um den Zusammenhang von Ursache und Wirkung im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und damit um ein bewussteres Leben. Es geht um mehr Lebensfreude und Sinnhaftigkeit in unserem Alltag. Kurzum: ums gesunde Älterwerden. Denn gesund sein heißt im Gleichgewicht zu sein.

Die *ahoi* -Körperübungen, -Vorträge -Seminare und -Meditationen sind daher die Schlüssel für ein besseres „Selbst-Verständnis“. Dies bedingt die Annahme, dass der Mensch mit seiner Persönlichkeit, im Denken, Handeln, Fühlen, über die Erziehung, die Sozialisierung aber auch durch seine genetische Veranlagung und - ja auch ganz besonders durch Rituale und Angelegenheiten, durch den Einfluss äußerer

und innerer Faktoren beeinflusst wird. Den perfekten Rahmen für die persönliche Entschleunigung, um wieder in die Kraft zu kommen, für die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst, für mehr Sinnhaftigkeit im Leben, bieten die aufeinander abgestimmten *ahoi* Präsenzseminare im neuen Gesundheitshaus in der Boldixumer Str. 31 in Wyk, für interessierte Insulaner ebenso wie für aufgeschlossene Urlaubsgäste. Auch wer aus der Ferne partizipieren möchte, weil es gerade keine zeitliche oder logistische Möglichkeit gibt, um auf die Insel zu kommen, hat dazu Gelegenheit: Das Online-Angebot von *ahoi go* (Gesundheit online) bietet eine Vielzahl an Kurzseminaren und Lektüre zur Begleitung der ersten Schritte.

Wer die *ahoi health gGmbH* zudem in der Idee unterstützen möchte, kann für einen Obolus Mitglied des intern angeschlossenen Vereins werden oder direkt spenden. Alle *ahoi* Vereinsmitglieder erhalten nicht nur Vergünstigungen für die Teilnahme an Präsenz - und Onlineseminaren der *ahoi academy* auf Föhr, sondern helfen damit auch anderen Menschen in ihrer Entwicklung. Denn aus den Mitgliedsbeiträgen werden gemeinnützige Projekte und Stipendien für Studenten, für Neubürger mit Migrationshintergrund und sozial schwächer gestellte Mitbürger finanziert.

ahoi gGmbH

Feldstraße 39 | 25938 Wyk

Tel.: 04681 / 50 24 51 5

ahoi.health | contact@ahoi.health

Spendenkonto:

Hauck Aufhäuser Lampe Privatbank AG

IBAN: DE23 4802 0151 0010 9735 48

BIC: LAMPDEDDXXX

Redesign your „Life code“

das AHOI Programm, jeweils Donnerstag bis Sonntag, besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil sowie einer Meditationseinheit und baut modular und thematisch aufeinander auf. Die fünf nacheinander aufbauenden Seminare beinhalten:



Seminar 1: BREATH - CODE

Bewusstes Atmen, die Erdung oder ein gesunder Schlaf sind essenzielle Grundlagen für den energetischen Aufbau unseres physischen Körpers auf der ersten Ebene. Einfache Atemtechniken, eingearbeitet in praktische Übungen, lehren die Luft und damit die Energie tief in den Körper aufzunehmen und über eine längere Zeit zu halten, sodass man konzentrierter und aufnahmefähiger in den Tag geht, aber auch abends entspannter einschlüft



Seminar 2: POWER - CODE

Im nachfolgenden Bereich ist das Thema Ernährung und Eigenliebe angesiedelt. Hier liegt der Schwerpunkt besonders auf der Bedeutung der Lebensmittel für die Lebenskraft und damit für die Gesundheit. Das bewusste Wahrnehmen der Nahrung und der Bedürfnisse des eigenen Körpers stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmer lernen, wie sich Lebensmittel und ihre chemischen Eigenschaften auf den Körper, die Psyche und die Seele auswirken, wie man Lebensmittel richtig zubereitet und sich gesund ernährt.



Seminar 3: PERSONALITY - CODE

Rituale, die das alltägliche Leben manchmal unterstützend, oftmals allerdings eher einschränkend bestimmen sind Teil unserer Persönlichkeit. Auf dieser Ebene geht es um die Tatkraft, und die Aufmerksamkeit. Der Leitpfaden „Energie folgt der Aufmerksamkeit“ bestimmt das Geschehen dieses Seminars. Dabei spielen die Lebensfreude und das „Ja“ zum eigenen Leben eine wichtige Rolle. Hier starten wir einen Versuch, eine andere Perspektive auf sich selbst und das Leben einzunehmen, es aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und gehen folgenden Fragen nach: Welche Programme steuern mich? Wer bin ich und was möchte ich? Welches Leben lebe ich und warum? Welche Vision von mir lebe ich?



Seminar 4: HEART - CODE

Der Herz-Kodex sollte das zentrale Thema in unserem Leben sein, auch wenn es vielleicht nicht sofort einleuchtet, denn auf der Herzesebene findet die Verbindung und Kommunikation von Körper und Seele statt. Die mentale und die emotionale Ebene haben hier die Chance in Einklang zu kommen. Man spricht von: „Ausgeglichen und bei sich zu sein“. Ausschließlich in einem Zustand der sogenannten Herz- und Gehirnkohärenz ist es möglich ein Leben im Gleichgewicht, in Übereinstimmung mit den eigenen Wünschen (sofern noch vorhanden) und Vorstellungen zu führen, in Harmonie mit seinen Mitmenschen zu leben.



Seminar 5: SOUND - CODE

Auch Kommunikation, Ausdruck und Musik in Form von Schwingungen und Frequenzen sind Bestandteile, die sich auf unser Leben auf vielen Ebenen auswirken. Ob verbale oder nonverbale Kommunikation, ob Sprache in Form von Gestik oder Mimik, alles ist eine Schwingung, die auf eine bestimmte Art und Weise die äußere „Umwelt“, wie auch innere „Ichwelt“ beeinflusst. Die Schwingung der äußeren Umwelt spiegelt sich in der menschlichen Kommunikation wieder, die innere Welt ist in Form von Schwingungen in den Gedanken und Emotionen präsent.