

Achtsames Leben





1. Biohotel in Mecklenburg-Vorpommern –

im Klützer Winkel und umgeben von grüner, naturbelassener Landschaft. Große Liegewiese, Gesundheitszentrum, Naturbadeteich, Saunahaus, baubiologische Zimmer, vegetarisch-/veganes Café und Restaurant, eigene Bioland-Landwirtschaft und eigene Biobäckerei, Rad- und Wanderwege, nahe der Ostsee gelegen.



www.gutshaus-stellschagen.de



Bio-Seminarhotel in Mecklenburg-Vorpommern –

im Klützer Winkel, abgeschieden und verträumt, idyllische Landschaft, Naturbadeteich, Liegewiese, Sauna, baubiologische Zimmer, Seminarräume, vegetarisch/veganes Café und Restaurant mit Zutaten aus der Bioland-Landwirtschaft Stellschagen, eigene Biobäckerei, Rad- und Wanderwege, nahe der Ostsee gelegen.



www.gutshaus-parin.de



Hotel Gutshaus Stellschagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellschagen
T 038825-440, F 038825-44333 | DE-ÖKO-006
info@gutshaus-stellschagen.de, www.gutshaus-stellschagen.de



Hotel Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1, 23948 Parin
T 03881-75689-0, F 03881-75689-555 | DE-ÖKO-006
info@gutshaus-parin.de, www.gutshaus-parin.de



Woche der Stille
Oldenburg
16__23 Juni 2022
www.woche-der-stille.de

Formales

Inhaltsverzeichnis

Formales

- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S. 4 Liebe Leserinnen ...
- S. 46 Impressum
- S. 62 Auslagestellen

Bewusstes Leben



- S. 5 Der Sinn des Gebens
- S. 9 Der innere Kritiker ist immer dabei
- S. 15 Likest du noch oder lebst du schon?
- S. 21 Wenn das Leben klappt

Nachruf

- S. 8 Nachruf auf Thich Nath Hanh

Gesundheit

- S. 11 Die Heilkraft der Brennnessel

Nachhaltigkeit



- S. 19 Verbundenheit – Verantwortung – Fürsorge

Für die Sinne

- S. 52 Sehwelten
- S. 53 Das besondere Buch
- S. 54 Wortwelten

Die Zukunft gestalten



- S. 24 Regionalwert AG Bremen & Weser-Ems; Radeln ohne Alter e.V.; Lavera Naturkosmetik

Veranstaltungen

- S. 25 Veranstaltungen

Anbieter



- S. 29 Praxis und Methoden
- S. 30 Weitere Anbieter
- S. 31 Marktplatz
- S. 47 Wer macht was im Internet?
- S. 49 Wer macht was?

Kleinanzeigen

- S. 49 Seminare & Workshops, Regelmäßige Termine, Dies & Das, An- & Verkauf, Räume und Wohnen



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Nächste Ausgabe

Die nächste **Achtsames Leben** erscheint 15. August 2022.

Anzeigenschluss für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 01. Juli 2022.

Nur für Formatanzeigen: 18. Juli 2022.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Juni 2022.



EINE EINLADUNG ZUR UMSICHT

KREMAJR & SCHERIAU

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Segeln im Sturm – so könnte man das Leben in diesen bewegten Zeiten umschreiben. • Da ist es hilfreich, sich auf einen inneren

Kompass auszurichten. Wie das gehen kann beschreibt Tita Kern in ihrem Beitrag, S. 21. • Mit der Bedeutung des einzelnen Menschen in der Fürsorge für unseren Heimatplaneten befasst sich Manfred Folkers, S. 19. • Anderen zu helfen, erfüllt uns mit Zufriedenheit. Dass es dabei um mehr als um ein spontanes Wohlgefühl geht, hat Kristina Simons untersucht, S. 5. • Was unser Smartphone-Konsum mit dem Belohnungszentrum im Gehirn zu tun hat, beschreibt Christina Feirer, S. 15. • Bei unserem inneren Kritiker ist Vorsicht geboten. Solange wir mit seinen Augen auf unser Leben, auf unsere Lektionen und auf unsere daraus gewonnenen Erkenntnisse schauen, haben wir das Gefühl, dass mit uns etwas nicht stimmt und wir etwas falsch machen, das sieht Doris Iding so, S. 9. • Die Brennessel wurde zur „Heilpflanze des Jahres 2022“ gekürt. Weil sie überall wächst und für so vieles gut zu gebrauchen ist, meint Barbara Simonsohn, S. 11. • Im Januar ist Thich Nhat Hanh gestorben. Manfred Folkers hat ihm einen Nachruf gewidmet, S. 8.

Mit dieser Fülle an Anregungen wünschen wir Ihnen/ Euch die Fülle des Frühlings und Sommers, die mit ihrem Licht und der Wärme so gut tun.

Mit herzlichen Grüßen,
Ihre/ Eure Plaggenborgs

PS: Am 1. April hatte der Buchhändler Karl-Heinz Plaggenborg sein 50. Berufsjubiläum Und er arbeitet immer noch gerne weiter!

Der Sinn des Gebens

Anderen zu helfen, erfüllt uns mit Zufriedenheit. Denn Wohltaten lösen ganz unmittelbar Glücksgefühle aus, langfristig geben sie uns Anerkennung und Sinn. Der Zusammenhang ist sogar messbar. Höchste Zeit also, anderen – und auch sich selbst – Gutes zu tun.

Geben ist seliger denn Nehmen, heißt es schon im Neuen Testament. Doch es macht nicht nur seliger, sondern auch glücklicher. Wer sich anderen gegenüber großzügig verhält, gastfreundlich ist, Geld spendet oder jemandem Zeit und ein offenes Ohr schenkt, weiß um das gute Gefühl, das dabei entstehen kann – selbst wenn nicht unmittelbar ein Dankeschön oder ein Lächeln folgt. „Warm glow effect“ nannte der Wissenschaftler James Andreoni Ende der 1980er-Jahre dieses wohlige Gefühl, das Menschen nach einer guten Tat empfinden.

Der Zusammenhang zwischen Großzügigkeit und Glücksempfinden lässt sich sogar auf neuronaler Ebene nachweisen. In einer Studie der Neurowissenschaftlerin Soyoung Q. Park an der Universität Lübeck erhielten 50 Probanden einen Monat lang wöchentlich Geld. Die Hälfte von ihnen sollte dieses Geld für Freunde und Bekannte ausgeben. Und tatsächlich zeigte diese Gruppe bei der Bildgebung durch funktionelle Magnetresonanztomographie eine erhöhte Aktivität in dem Gehirnareal, das mit großzügigem, uneigennützigem Verhalten in Zusammenhang gebracht wird. Zugleich gab es bei ihnen eine stärkere Verbindung zu einem weiteren Bereich, der ihnen Glücksgefühle bescherte.

Der Sinn des Gebens

Doch es geht um mehr als ein spontanes Wohlgefühl. Die Psychologie-Professorin Tatjana Schnell von der Universität Innsbruck hat in einer breit angelegten Studie Menschen danach gefragt, wo sie den größten Sinn in ihrem Leben finden. Am häufigsten nannten die Teilnehmer Lebensbereiche, die die Psychologin als „horizontale Selbsttranszendenz“ zusammenfasst, also das Absehen von sich selbst und den eige-



nen momentanen Wünschen, wenn man etwas für andere Menschen oder die Natur tut.

„Nach mir die Sintflut – das lassen die Jungen nicht mehr gelten.“

Der Entwicklungspsychologen Erik H. Erikson sieht im Geben sogar ein prägendes Bedürfnis einer bestimmten Lebensphase. Er entwickelte den Begriff der Generativität und bezeichnete damit die siebte Stufe der psychosozialen Ich-Entwicklung im Alter von 45 bis 65 Jahren. In dieser Lebensphase wollen wir demnach Werte für künftige Generationen schaffen und weitergeben. Dabei geht es nicht nur darum, für die eigenen Kinder zu sorgen. Generativität meint, sich den kommenden Generationen und der Menschheit im Allgemeinen verpflichtet zu fühlen und danach zu handeln.

Nichts anderes fordert schließlich auch die Fridays for Future-Bewegung, die seit mehr als drei Jahren für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit auf die Straße geht: Die Alten müssten mehr an die Jungen denken und sich stärker für die Zukunft des Planeten einsetzen, fordern sie. Auch wenn das bedeute, Klimaschutz über das eigene Wohl und die eigene Bequemlichkeit zu

stellen. Nach mir die Sintflut – das lassen die Schülerinnen und Schüler nicht mehr gelten.

»Wer sich sozial engagiert, nimmt am gesellschaftlichen Leben teil.«

Tatsächlich sind immer mehr Menschen ehrenamtlich aktiv. Rund 31 Millionen engagieren sich hierzulande für das Gemeinwohl und opfern dafür großzügig ihre Freizeit. Die größte Gruppe bilden mit 21 Prozent die 50- und 59-Jährigen, gefolgt von Menschen, die 70 oder älter sind. Ältere engagieren sich ehrenamtlich in allen gesellschaftlichen Bereichen: in der Nachbarschaftshilfe, in Mentorenprojekten mit Kindern und Jugendlichen oder bei generationsübergreifenden sozialen und kulturellen Projekten, im Sport ebenso wie bei der Unterstützung von Älteren oder pflegenden Angehörigen.

Denn sich sozial zu engagieren, ist auch eine Möglichkeit, nach dem Ausscheiden aus dem beruflichen Alltag weiter am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Gerade für die 65- bis 85-Jährigen ist das von zentraler Bedeutung, wie die Generali-Altersstudie von 2017 zeigt. In keiner anderen Gruppe ist die Bereitschaft demnach so ausgeprägt, Verantwortung für das eigene und das Leben von Mitmenschen zu übernehmen, egal ob innerhalb und außerhalb der Familie. Selbst bei angeschlagener Gesundheit sind Ältere, die sich sozial engagieren und aktiv sind, zufriedener. Das kann sich gerade in der letzten Lebensphase positiv auswirken, wie unter anderem eine Studie des Deutschen

Instituts für Wirtschaftsforschung bestätigt.

Helfen durch Spenden

Wer keine Zeit findet, um sich sozial zu engagieren, kann anderen natürlich auch finanziell helfen. Und das tun viele, wie die Zahlen aus der Studie „Bilanz des Helfens“ zeigen, die die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) jährlich im Auftrag des Deutschen Spendenrats erstellt: Rund 19 Millionen Menschen in Deutschland haben im Jahr 2020 Geld an gemeinnützige Organisationen oder Kirchen gespendet. Das entspricht 28,5 Prozent der Bevölkerung. Eine weitere Möglichkeit ist gemeinnütziges Vererben. Fast jeder und jede dritte Deutsche ab 50 Jahren kann sich laut einer Umfrage der GfK von 2019 vorstellen, eine gemeinnützige Organisation im Testament zu bedenken – bei den Kinderlosen ist es sogar mehr als die Hälfte.

Doch wer helfen will, muss nicht reich sein. Eindrücklich belegen das zwei Geschichten, die 2011 und 2012 in der Wochenzeitung „Die Zeit“ erschienen sind: *Maria und Josef im Ghetto des Geldes* sowie *Maria und Josef in Neukölln*. Als obdachloses Paar verkleidet, zogen der „Zeit“-Redakteur Henning Sußebach und die Schauspielerin Viola Heeß kurz vor Weihnachten durch mehrere Städte im Taunus. Laut Gesellschaft für Konsumforschung leben hier die wohlhabendsten Menschen Deutschlands. Doch die erhoffte Hilfe blieb aus. Kaum jemand war auch nur ansatzweise bereit, mit den beiden zu sprechen, geschweige denn, ihnen Geld oder



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

- Familie, Partnerschaft
- Lebensweg, Beruf
- Körper-Symptome
- Haus, Tiere, Geld, ...

wingwave bei...

- Ängsten • Phobien
- Lernen (Black-Out)
- Stress, Trauma
- BurnOut, Mobbing
- Auftritts-/Redeangst

Familien-/Systemaufstellung

- Offene Abende (Ther. Kurzaufst.)
Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr. 28
 - 17. Mai'22
 - 14. Juni'22,
 - 12. Juli'22
 - 09. August'22jeweils 18:45 bis ca. 21:15 Uhr
- Einzelarbeit Praxis
Termine selbst buchen auf der Website



Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 6194 | www.praxis-jaruschewski.de

Obdach zu geben. Selbst der Pfarrer ließ sie nicht mit ihren Schlafsäcken im Pfarramt übernachten. Die Menschen lebten hier nach der Logik: Wieso versprechen sich Arme ausgerechnet von Reichen Hilfe?, resümiert Sußebach.

Nach Veröffentlichung der Geschichte bekam die Redaktion viele Briefe mit dem Tenor: Arme Menschen wären auch nicht mitfühlender gewesen. Um das zu überprüfen, zog Henning Sußebach ein Jahr später mit der Journalistin Nadine Ahr durch das für eine hohe Hartz-IV-Quote bekannte Berlin-Neukölln. Etwa die Hälfte aller Kinder lebt hier von staatlichen Transferleistungen. Doch ausgerechnet im armen Neukölln erfuhren die beiden auf obdachlos getrimmten Reporter viel Hilfe: von Essen und Trinken über warme Socken bis hin zu Schlafplätzen. Menschen hörten ihnen zu und boten ihnen ohne zu zögern Unterstützung an: etwa beim Gang zum Amt, bei der Job- und Wohnungssuche.

Glücksgefühle

Hier in Neukölln bestätigten sich wissenschaftliche Erkenntnisse, die amerikanische Psychologinnen und Psychologen der University of California gewonnen haben: Demnach sind Personen aus unteren sozialen Schichten im Alltag stärker auf Kooperation angewiesen als Menschen aus reicheren Haushalten. Da sie selbst die Sorgen kennen würden, entwickelten sie ein besseres Gespür für die Emotionen ihrer Mitmenschen und seien mitfühlender. Ob ihre Unterstützung bei den Helferinnen und Helfern in Neukölln Glücksgefühle ausgelöst hat, wurde nicht gemessen. Bei den beiden „Hilfsbedürftigen“ tat sie das auf jeden Fall.

Gastbeitrag des Online-Magazins Prinzip Apfelbaum, auf der Grundlage des darin erschienenen gleichnamigen Artikels, erschienen in der Ausgabe „Erfüllung“ im November 2021. Alle Artikel und Ausgaben des Online-Magazins können Sie kostenlos lesen unter: www.das-prinzip-appelbaum.de.

Neuseeland
Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger

24.11. - 17.12.2022
31.1. - 23.2.2023

**Weite Landschaft, wilde Natur
und Maori-Tradition**

www.christiane-schoeniger.de

Maori
Christiane Schöniger
Maori
Willkommen als Gast auf der Unesco-Weltkulturlandschaft
Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,95 Euro, Schöner Verlag
Im Buchhandel oder www.christiane-schoeniger.de

Nachruf auf Thich Nhat Hanh

Am 22.1.2022 ist der am 11.10.1926 geborene Dharma-Lehrer und Friedensarbeiter Thich Nhat Hanh in seiner vietnamesischen Heimat gestorben. Er war 80 Jahre lang Mönch und lebte 50 Jahre im Exil in Frankreich. Er war engagierter Buddhist und Schriftsteller. Seine rund 100 Bücher wurden in viele Sprachen übersetzt. Er gründete mehrere Klöster (plumvillage.org) und das europäische Institut für angewandten Buddhismus in Waldbröl (eiab.eu).

Im Rahmen der vom Kulturamt der Stadt Oldenburg organisierten Vortragsreihe 'Orientierung in bedrohlicher Zeit' sprach Thich Nhat Hanh am 21. Mai 1993 im völlig überfüllten Großen Saal des PFL zum Thema 'Innerer Friede - Äußerer Friede - Buddhistische Anregungen für westliche Lebensgestaltung'. Später leitete er eine Geh-Meditation vom PFL zum Mahnmal für die Opfer des Nationalsozialismus. Diese Veranstaltungen bewirkten ein großes Interesse am Thema 'Achtsamkeit', das zur Gründung des gemeinnützigen Vereins 'Achtsamkeit in Oldenburg' führte und letztlich auch dem Magazin 'Achtsames Leben' seinen Namen gab.

Drei Jahre später organisierte das Kulturamt unter dem Titel 'Mit dem Herzen verstehen' einen weiteren Vortrag mit Thich Nhat Hanh, dem über 1.000 Interessierte in der Aula der Cäcilienkirche beiwohnten. Wie 1993 leitete er anschließend ein 6-tägiges Retreat im Seminarhaus Hof Oberlethe bei Wardenburg; weitere Retreats folgten 2001 und 2005.

Bevor er Vietnam verlassen musste, hatte er eine 'Schule für soziale Dienste' gegründet, deren zahlreiche Mitglieder sich intensiv dem Beheben von Kriegsfolgen widmete. Außerdem

war er damals schon als Dichter beliebt. Seine Fähigkeit, tiefe spirituelle Erfahrungen in einer einfachen Sprache zu beschreiben, machte ihn auch später weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt.



Als Buddhist war Thich Nhat Hanh traditionsübergreifend unterwegs, wobei es ihm gelang, wichtige Aspekte der Buddha-Lehre (Dharma) zeitgenössisch zu interpretieren. So bearbeitete er die Auffassung, Leiden sei ein Merkmal des Daseins, indem er betonte, dass die Überwindung von Leid zwar das zentrale Ziel des Dharma, aber Leiden kein Grundelement von Existenz ist. Er befreite das Wiedergeburtskonzept von esoterischen Annahmen, indem er von Fortdauer sprach und das Leben des einzelnen Menschen mit

einer Welle verglich, die immerzu auch Wasser ist. Außerdem erläuterte er eine Kernaussage des Dharma ('Alles ist ohne eigenständiges Selbst'), indem er sie aus dem Herz-Sutra ableitete und mit dem Satz veranschaulichte: 'Leer von einem eigenständigen Selbst zu sein bedeutet, erfüllt zu sein von allem'. Das Ziel aller meditativen Methoden (die eigene Anwesenheit achtsam wahr- und annehmen) erreichte er mit den Worten: 'Einatmend verweile ich ganz im gegenwärtigen Augenblick - ausatmend weiß ich, dass es ein wundervoller Augenblick ist'.

Thich Nhat Hanh gehört neben dem Dalai Lama zu den bekanntesten Dharma-Lehrenden der Gegenwart. Mit seinem Tod haben wir zwar einen achtsamen Menschen verloren, aber uns bleibt die Praxis einer ökologisch orientierten Seinslehre, die uns hilft, unsere Verabredung mit dem Leben einzuhalten und unsere Integration in das Universum als waches Wesen zu erfahren.

Text: Manfred Folkers

Der innere Kritiker ist immer dabei

Leider sind es primär die schmerzvollen Situationen, die uns reifer werden lassen. Sie bringen uns an unsere Grenzen, machen uns demütig und öffnen so unser Herz. Auch wenn die Lektionen noch so qualvoll sind, brauchen wir sie, um mit uns selbst in Kontakt zu kommen.

Mit etwas, was größer ist als unser kleines Ich. Nach solchen Erfahrungen können alte Verletzungen häufig an Bedeutung verlieren. Das passiert dann, wenn wir die Lektion verstehen, die uns das Leben, unser Meister, damit geschickt hat. Durch eine solche Erfahrung können wir einen Perspektivenwechsel vornehmen und betrachten uns nicht länger als Opfer eines schlechten Umstands, einer falschen Arbeit, eines egoistischen Kollegen oder einer rachsüchtigen Partnerin. Wir lernen, dass solche Erfahrungen zum Weg gehören. Und im Nachhinein sind wir häufig sogar dankbar dafür und können dem Leben mit tieferer Offenheit, mehr Vertrauen und Neugierde begegnen. Wir gehen gestärkt aus den Erfahrungen hervor und schauen dem Leben gelassener entgegen. Wir fühlen uns nicht länger vom Leben betrogen, sondern erkennen, dass wir selbst mehr und mehr zu Meistern werden.

Aber bei einem bleibt Vorsicht geboten: bei unserem inneren Kritiker. Solange wir mit seinen Augen auf unser Leben, auf unsere Lektionen und auf unsere daraus gewonnenen Erkenntnisse schauen, haben wir das Gefühl, dass mit uns etwas nicht stimmt und wir etwas falsch machen. Selbst dann, wenn Außenstehende



©Helen_Field - iStockPhoto.com

uns versichern, dass wir eine Krise mit Bravour gemeistert haben, kann unser innerer Kritiker versuchen, uns weiterhin das Gefühl zu vermitteln, dass wir es hätten besser machen können. Er gibt uns immer wieder das Gefühl, dass etwas an uns zu bemängeln ist. Seine harten Urteile verstellen den Blick auf das, was uns auszeichnet und wer wir im tiefsten Innern sind.

Wenn wir an den Erfahrungen reifen, können wir diese veralteten Zuschreibungen loslassen. Wir erkennen, dass wir nicht das sind, was der innere Kritiker in uns sieht. Wir realisieren, dass wir nicht die Geschichten sind, die er uns über uns erzählen will. Und wir entwickeln mit jeder neuen Lektion Bewusstsein dafür, dass wir selbst entscheiden können, ob wir uns unserem inneren Kritiker zuwenden oder ob wir lieber auf unser Herz hören, das uns bedingungslos liebt. Aber selbst dann, wenn Sie und ich die besten Absichten haben, werden wir dem inneren Kritiker immer wieder begegnen. Sie werden immer wieder bemerken, dass es viel Achtsamkeit, viel Selbstmitgefühl, viel Geduld, viel Zuversicht, viel Selbstliebe, viel Mitgefühl und einen starken Willen braucht, um das eigene Herz nicht aus dem Auge zu verlieren. Deshalb ist es wichtig, ein spielerisches Verhältnis zum Leben als

Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

Burkhard Wittje
Kranbergstr. 18 26123 Oldenburg
Tel.: 0441-13859 www.zahnarzt-wittje.de

Der innere Kritiker ist immer dabei

Ihrem Lehrmeister zu gewinnen. Absichtsvoll und nachsichtig zugleich. Geduld, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Klarheit sind Eigenschaften des Herzens. Diese Qualitäten wohnen jedem Menschen inne, aber wir haben sie vergessen, und so ist es an uns, sie mit jeder Lektion, die das Leben uns schenkt, wieder hervorzuholen und weiterzuentwickeln.

Geduld ist eine besonders wertvolle Eigenschaft. Sie stärkt unsere Zuversicht und Hoffnung und vermittelt uns, dass es sich lohnt, sich nicht länger als Opfer äußerer Umstände zu betrachten. Stattdessen können wir es als ein Privileg ansehen, vom Leben lernen zu dürfen. Unserer innerer Kritiker hingegen pflegt permanent Krieg zu führen: gegen uns und gegen die Dinge, wie sie sind. Leider ist er sehr resistent, und es reicht nicht, diesen Krieg mit ihm einmal zu beenden. Wir müssen es immer wieder tun. Er wird nicht müde, Zweifel, Verlangen, Verwirrung in unseren Geist zu streuen, und wir müssen immer wieder achtsam und offen sein, um dies

mitzukriegen. Alle Lektionen, die das Leben, unser Meister, uns schenkt, sind Übungen, die uns dazu führen sollen, noch mehr Selbstmitgefühl, Herzenswärme, Geduld und Akzeptanz auf dem Weg zur inneren Freiheit zu entwickeln. Das Leben als unser Meister ist ein strenger Lehrer. Erkenntnisse, die wir nicht selbst gemacht haben, werden uns nicht weiterbringen. Angelesenen, Übernommenes oder Antrainiertes sind wie Pech, das an unseren Flügeln klebt und uns daran hindert, selbstständig in die Freiheit zu fliegen. Das Leben möchte uns selbst zu Meistern machen. Es möchte, um mit den Worten Buddhas zu sprechen, dass wir den Buddha im Außen töten. Es will, dass wir uns selbst ein Licht werden. Keine leichte Übung, aber eine machbare (...), auf jeden Fall eine, die Sie stärker, weiter und weiser werden lässt.

Textauszug aus „Das Leben, mein Meister“ von Doris Iding, mit freundlicher Genehmigung des Lotos Verlages, siehe auch unter „Wortwelten“.



Wolf Ondruschka

Schamanisch Praktizierender

Schamanismus

Wege zu Kraft und Heilung

- Heilendes Medizinrad
- Praxis der Seelenrückholung
- Entfernung von Fremdenergien
 - Die eigene Lebensaufgabe finden
 - Einführung in die „Schamanische Reise“
 - Einführung in schamanisches Heilen



261230Ildenburg · 0179 - 9781841 · wolf-flow@web.de · www.medicinradgeber.de



Buddha-Haus Jhana Verlag

viele Bücher, CDs, DVDs,
MP3-CDs und Downloads
in unserem Onlineshop unter

www.buddha-haus-shop.de



NEU + NEU + NEU

Livestream

von Vorträgen
und Meditationen
mit Bhante Nyanabodhi

Aktuelle Infos dazu auf
www.buddha-haus.de

Die Heilkraft der Brennnessel – denn das Gute liegt so nah!

Die Brennnessel wurde schon bei den alten Ägyptern, Griechen und Römern als Heilpflanze gegenüber allerlei Gebrechen, zur besseren Wundheilung und bei Geschwüren verwendet und hochgelobt. Für die Germanen war sie so heilig, dass sie sie dem Gott Donar widmeten und beim Pflücken Zaubersprüche aufsagten.

Hildegard von Bingen ehrte und verehrte sie, bei Paracelsus und Kneipp stand sie aus guten Gründen hoch im Kurs, und Rudolf Steiner bezeichnete sie als „Königin der Beikräuter.“ Bei uns erlebt das vitalstoffreiche Beikraut gerade eine Renaissance. Die Brennnessel wurde gerade zur „Heilpflanze des Jahres 2022“ gekürt. Weil sie überall wächst und für so vieles gut zu gebrauchen ist.

Meine Großmutter war kräuterkundig. An einem frühen Sommermorgen beobachteten meine Schwester und ich einen silbrigen Schleier, der durch die Luft wehte. Das ist die Hochzeit der Brennnessel, erklärte unsere Oma. An sonnigen Morgen rund um Johanni leeren sich explosionsartig die männlichen Samenhülsen und erreichen die weiblichen Blüten, um sie zu befruchten. Weder Insekten noch Wind ist dafür nötig. Dies ist für mich ein Hinweis auf die Vitalität dieser Pflanze, die zwar wehrhaft ist, aber selbst durch ihre Stiche hilft bei Rheuma und Gelenksbeschwerden und eine Injektion von Serotonin ins Blut schießt, also sogar stimmungsaufhellend wirkt.

Kaum eine Pflanze hat eine derartige Vitalstoffdichte. Die Brennnessel nimmt es dabei locker mit exotischen Superfoods auf. Sie enthält konzentriert genau die Stoffe, die wir brauchen: hochwertiges Eiweiß, Eisen, Chlorophyll, Vitamine und wertvolle Polyphenole, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das Superfood der Extraklasse enthält 30-mal mehr Chlorophyll als Kopfsalat und damit mehr als jede heimische Pflanze. Chlorophyll wirkt antibakteriell, bremst Körpergerüche aus, bekämpft freie Radikale, sorgt dafür, dass das Herz gesund bleibt, stärkt das Nervensystem, sorgt für eine gesunde Blut-



bildung, optimiert den Stoffwechsel, optimiert die Sauerstoffversorgung von Zellen und Gehirn, beugt Entzündungen vor, schützt vor Strahlenschäden durch UV-Licht und Röntgenstrahlen, stärkt das Immunsystem, fördert die Darmgesundheit, senkt einen zu hohen Cholesterinspiegel, optimiert die Reparaturarbeiten im Körper wie zum Beispiel bei der Wundheilung und bei Verbrennungen und bekämpft krankmachende Viren und Pilze. Es handelt sich also um einen wahren Tausendsassa für unsere Gesundheit. Aus der Brennnessel werden Chlorophyllpräparate hergestellt.

Die Superlative gehen weiter. Die Brennnessel, hier die Blätter, enthält 50-mal so viel Eisen wie Kopfsalat und immerhin doppelt so viel wie Rindfleisch, 6-mal so viel Vitamin C wie in Zitronen, 5-mal so viel Protein wie in Avocados, 40 Prozent mehr hochwertiges Eiweiß wie in Soja und das Dreifache an antioxidativem Potential wie Vitamin E. Das ist für eine unscheinbare Pflanze, die fast überall zu finden ist bis zu magerem Boden, schon sehr beachtlich, finde ich.

Die Heilkraft der Brennnessel

Die Brennnesselblätter enthalten so ziemlich alles, was wir für gesunde und vitalstoffreiche Ernährung benötigen. Darunter findet sich Protein mit einer hohen Bioverfügbarkeit, Ballast- und Mineralstoffe, langsam verstoffwechsellte Kohlenhydrate wie Polysaccharide, gesunde Fette, Vitamine, bioaktive Substanzen oder Pflanzenbegleitstoffe. Die Brennnessel enthält allein 13 Vitamine, darunter Betacarotin, das vom Körper nach Bedarf in Vitamin A umgewandelt wird und antioxidativ wirkt. Phytosterole senken den Cholesteringehalt im Blutplasma und wirken krebshemmend. Das Eiweiß ist Bestandteil jeder Zelle und wichtig für den Gewebeaufbau. Besonders beeindruckend ist die Konzentration an Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und Phosphor. Frisches Brennnesselkraut besteht etwa zu 3,5 Prozent aus Mineralstoffen und Spurenelementen, die getrockneten Blätter und Stängel sogar bis zu 20 Prozent. Die Kieselsäure in der Brennnessel schenkt Bindegewebe, Haar, Haut, Knochen und Blutgefäßen Gesundheit. Sie liefert den Baustein Silizium und kann im Gegensatz zu handelsüblichen Präparaten bestens bewertet werden. Die Brennnessel hat – neben dem Schachtelhalm – den höchsten Gehalt an löslicher Kieselerde. Während die Kieselerde in dieser Pflanze zu mehr als 95 Prozent resorbiert wird, sind es bei Präparaten nur 1 bis 2 Prozent. Kalzium – 713 Milligramm pro 100 Gramm – mineralisiert Zähne und Knochen und erhöht die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen. Zum Vergleich: Schweizer Käse enthält nur 10 Milligramm pro Hundert Gramm. Das Mangan in der Brennnessel beugt Arthritis vor und ist wichtig zur Herstellung der stimmungsaufhellenden Botenstoffe Dopamin und Serotonin. Das Magnesium in den Blättern sorgt für ein starkes Herz und beugt Nervosität vor. Magnesium gilt als „Anti-Stress-Mineral“. Der Schwefel in der Brennnessel entgiftet den Organismus, fördert die Durchblutung und ist wichtig für den Aufbau von Haut, Nägeln und Haaren. Bisher war nur von Brennnesselblättern die



Rede. Auch die Samen, die man ab Ende Juli ernten kann, sind eine Vitalstoffbombe erster Güte zum Beispiel aufgrund ihrer wertvollen Fettsäuren und ihres Chlorophylls. Auch die Wurzeln sind heilkräftig. Aus ihnen macht man Präparate, die das gutartige Wachstum der Prostata bremsen und Entzündungen reduzieren können.

Was die Volksmedizin schon seit langem weiß, wird durch neue wissenschaftliche Studien bestätigt. Brennnesseln und Produkte daraus wirken prophylaktisch und therapeutisch bei Asthma, Allergien, Abszessen, grammpositiven und gramnegativen pathogenen Bakterien, hilft bei Entgiftung oder Detox auch bei der Ausleitung von Schwermetallen, beugt Erschöpfung vor, hilft bei Gallenleiden und Grippe, bekämpft erfolgreich Frühjahrsmüdigkeit zum Beispiel in Form der Neun-Kräuter-Suppe, bekämpft hormonell bedingten Haarausfall, hilft bei Husten und sogar Ischias, stärkt das Immunsystem, hilft bei Konzentrationsschwäche, beugt Krebserkrankungen vor, hilft bei Magenbeschwerden und Milzleiden, bekämpft erfolgreich Nagelpilz und Ekzeme sowie Pickel und Schuppenflechte, hilft bei Schlaflosigkeit und Stress, lindert Trigeminusneuralgie, hilft bei Menstruationsbeschwerden und beugt Wech-

Die Heilkraft der Brennnessel

selbjahresbeschwerden vor, bekämpft Vaginalpilz und Viruserkrankungen.

Man kann aus der Brennnessel Haupt- und Haarpflegeprodukte selbst herstellen, einige gibt es schon zu kaufen. Sie können sogar mit Brennnesseln Lebensmittel oder Kleidungsstücke färben und Garn zum Stricken oder Häkeln herstellen oder Körbe aus Brennnesselfasern flechten. Ich habe noch nie einen so langen A-Z-Teil in einem Buch über Heilpflanzen geschrieben wie in meinem Buch „Brennnessel“, so vielseitig sind die Anwendungen innerlich und äußerlich. Durch die Rezepte für Kräuterelexiere, Salben, Shampoos, Badeszusätze, Räucherwerk, Kuren und Packungen können Sie selbst zur „Kräuterhexe“ oder „Kräuterhexerich“ werden. Brennnesseln lassen sich denkbar leicht ernten und verarbeiten und bescheren einem dadurch von Anfang an Erfolgserlebnisse. Außerdem kosten sie nichts.

Auch Gartenliebhaber kommen mit der Brennnessel voll auf ihre Kosten. Ein Sud stärkt das Immunsystem von Zimmer- und Gartenpflanzen, eine Jauche wirkt als Langzeitdünger, und auch als harmloses Mittel können Sie mit Brennnessel Läuse und Schnecken vertreiben, ohne sie zu töten. Wer mit Brennnesseln mulcht oder seinen Kompost behandelt, fördert die Fruchtbarkeit im Garten. Auch Tierliebhaber kommen in meinen Augen an der Brennnessel nicht vorbei. Sie ist Wirtspflanze von mehr als 20 Tagfaltern beziehungsweise ihren Raupen. Ins Futter gemischt, profitiert die Gesundheit von Katzen, Hunden, Pferden und Vögeln. Hühner legen mehr und schmackhaftere Eier, und Kühe geben mehr Milch. Unsere Katze ist schon fast 17 Jahre alt, und sie war dank Reiki und Brennnesselpulver erst ein Mal beim Tierarzt.

Die Brennnessel sollte auch in der Gourmet- und Gesundheitsküche einen festen Platz bekommen. Brennnesselsuppe oder –Spinat sind Delikatessen, aber auch Brennnessel-Quiche. Brennnesselsamen schmecken gut im Müsli,

und die Blätter machen aus jedem Smoothie einen Power-Drink. In meinem Buch finden Sie ein Rezept, wie Sie Bier aus Brennnesseln selbst herstellen können oder auch Nessel-Pesto und Brennnessel-Kekse. Zum Einstieg können Sie einfach Spinat mit Brennnesselblättern ersetzen. Brennnesseln schmecken nicht nur aromatischer, sondern sind auch viel gesünder. Die Brennnessel ist eine Vitalstoffbombe erster Güte und ein Gesundheitselixier ohne Gleichen zur Vorbeugung und Therapie von Krankheiten jeder Art.

Für mich ist sie wie vom Himmel gefallen in unserer modernen Zeit voller Stress, Umweltgiften und anderen Belastungen. Für jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, könnte man ändern in: für jede Krankheit ist EIN Kraut gewachsen!

Barbara Simonsohn, „Brennnessel“, Mankau Verlag, siehe auch unter „Wortwelten“. Brennnesselprodukte z.B. über www.kasimir-lieselotte.de

Spirituelle Übungen

»Die Spirituellen Übungen von ECK geben uns Vertrauen in uns selbst. Wir erfahren, dass wir eine Seele sind, wir sind ewig.« - Harold Klemp

Informationen und kostenlose Büchlein findest du unter www.Eckankar.de

 **ECKANKAR** 

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

Matrix Moments® Quantenheilung

MATRIX
Moments®

*„Du kamst für diese Zeit –
für eine ganz besondere Aufgabe“*

„Du kannst das Leben nur rückwärts verstehen, leben aber musst du es vorwärts“.

Dänischer Philosoph Soeren Kierkegaard



im Bild: Andrea Diekmann

Was hat keinen Bestand mehr? Wen oder was möchtest Du weglassen? Was in dir ist Fake gewesen?

Es geht in dieser Zeit um Bewusstwerdung, um Liebe und Gleichgesinnte, um Fülle in den Beziehungen, Privat oder Beruflich und im Geschäftlichen. Welche Kraft in dir wurde immer unterdrückt? Was möchte nach oben? Es geht um deine persönliche Weiterentwicklung. Denke daran, dein Fokus erschafft deine Zukunft. Nutze die stark beschleunigende Zeit, um deine Lebensaufgabe zu aktivieren und deine Kanäle zu öffnen.

Entdecke das Feld des unerschöpflichen Potentials, das auch in dir liegt und nur darauf wartet, entdeckt zu werden.

Du kamst für diese Zeit - für eine ganz besondere Aufgabe. Die Quantenphysik besagt, dass alles im Universum nur Energie ist. Alle Dinge, wie ein Stuhl, ein Tisch oder auch alltägliche Dinge bestehen aus demselben „Stoff“, wie Wasser, Gase oder Luft, die wir jeden Moment einatmen. Der einzige Unterschied ist, dass die Energie sehr verdichtet ist, je fester der Stoff ist.

Auch unser Bewusstsein, unsere Gedanken und Gefühle stellen eine sehr feinstoffliche Form der Energie dar. Wieviel Kraft sie jedoch haben, merken wir, wenn wir so richtig verliebt, sehr wütend oder traurig sind. Alles ist Energie und ständig in Bewegung, wir können es nur nicht sehen. MatrixMoments nutzt genau diese Energie und die eigene Schöpferkraft für Heilung.

Wir sind eindeutig zu mehr in der Lage, als wir uns zutrauen.

Wenn wir erkennen, dass noch viel mehr in uns schlummert, sind wir zu Dingen in der Lage, wovon wir bisher nicht einmal geträumt haben. Sich selbst zu heilen gehört auch dazu. MatrixMoments ist eine spielend leicht zu erlernende und wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Heilung und Veränderung auf allen Ebenen.

Sie wirkt schnell, ist hochwirksam und nachhaltig.

Sie ist die Medizin der Zukunft, eine Informationsmedizin. Sie sorgt dafür, dass verworrene Informationen in unserem Körper wieder in die natürliche Ordnung gebracht werden. Krankheiten, psychisch oder physische Schmerzen, einengende Glaubensmuster oder Ängste sind nur verworrene Informationen. MatrixMoments hilft, wieder in den natürlichen Informationszustand zu kommen.

Mein Leitspruch ist

„Alles ist möglich“

Weitere Informationen findest du auf meiner Homepage:

www.matrixmoments.de



Praxis Andrea Diekmann | Lindenstr. 21 | 49413 Dinklage | Tel. 04443 1315 | praxisdiekmann@ewetel.net

Likest du noch oder lebst du schon?

Unser Belohnungszentrum und das Dopamin

Unser Gehirn und unser Körper sind faszinierend. Joachim Bauer, ein deutscher Neurowissenschaftler, Facharzt und Psychotherapeut, schildert, dass aus neurobiologischer Sicht Menschen nach zwischenmenschlicher Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung und Zuneigung streben.

In seinem Buch *Prinzip Menschlichkeit* geht er sogar noch einen Schritt weiter mit der Behauptung, dass uns Menschen nichts so sehr motiviert, wie von anderen gesehen zu werden oder Anerkennung, Zuwendung und Liebe zu erfahren. Unbewusst wollen wir als Person gesehen werden. Unser Gehirn verfolgt demnach mit jedem Ziel im Alltag den tieferliegenden Sinn, wahrgenommen zu werden. Genau diese Behauptung unterstreicht den Instinkt des Dazugehörens und unterstützt, dass dieser Instinkt tief in uns verankert ist.

Die Verankerung der Instinkte reicht jedoch nicht aus, wenn es in uns keine Motivation gibt, diese auch zu verfolgen. Doch damit wir tatsächlich unseren Instinkten folgen und somit unsere Überlebenschance steigern, gibt es unterstützende Mechanismen in uns. Ein Beispiel dafür ist unser Belohnungszentrum, welches in unserem Gehirn sitzt. Dieses Zentrum befindet sich im sogenannten Mittelhirn. Das Belohnungszentrum motiviert uns dazu, überlebensnotwendige Dinge zu tun. Und wie wir wissen, will unser Gehirn uns in Sicherheit wissen. Demnach ist alles, was zum Überleben beiträgt, gut und förderlich. Joachim Bauer beschreibt in seinem Buch noch eine Draufgabe, nämlich den „Treibstoff des Motivationsystems“, wie er es nennt. Bei diesem Treibstoff handelt es sich um Dopamin. Dopamin ist auch bekannt als Glückshormon. Dieses Hormon soll uns motivieren, antreiben und Höchstleistungen ermöglichen. Bauer unterstreicht, dass eine wichtige Funktion von Dopamin darin besteht, Energie zu erzeugen, um sich auf ein Ziel hinzubewegen. Es macht sowohl körperlichen als auch psychischen Antrieb möglich. (...)



In seinem Buch *Körpereigene Drogen* beschreibt der Arzt und Psychotherapeut Josef Zehentbauer Dopamin als einen Botenstoff, der wach, aufmerksam, optimistisch und gut gelaunt macht. Er erhöht den seelischkörperlichen Antrieb und nützt den Effekt der Selbstbelohnung. Das Gefühl wird als angenehm empfunden und man hat Motivation, weiterzumachen. (...)

Unsere Urinstinkte, Belohnungen – und das Smartphone

Welche Rolle spielen nun unser Belohnungszentrum, Dopamin und Urinstinkte in Hinblick auf unsere Smartphone-Nutzung? Um dies zu verdeutlichen, lade ich dich dazu ein, die vorherigen Beispiele, also den Strauch mit Beeren oder den Spielautomaten, durch dein Smartphone zu ersetzen. Könnte es sein, dass dein Smartphone ein Begleiter ist, der dir Belohnungen garantiert? Womöglich denkst du jetzt an viele nervige E-Mails, die tagtäglich auf deinem Display erscheinen. Und du fragst dich, welche Belohnung die vielen Mails, gefüllt mit Arbeitsaufträgen deines Chefs, darstellen sollen? Aber gehen wir eine Ebene tiefer. Vorher habe

Likest du noch oder lebst du schon?

ich beschrieben, was unser Überleben, evolutionär gesehen, gefördert hat. Dazu gehört zum Beispiel, dass du ein anerkannter Teil einer Gruppe bist. Auch wenn die E-Mails deines Chefs nerven. Dennoch gibt es eine Person, die an dich denkt. Eine Person, die deinen Status hebt, indem sie dir wichtige Informationen oder Tätigkeiten anvertraut. Genau das hätte deine Überlebenschancen in der Urzeit massiv erhöht. Teil einer Gruppe zu sein, wird auch in sozialen Netzwerken wunderbar suggeriert. Du postest ein Strandfoto aus deinem Urlaub. In der untergehenden Abendsonne posierst du am weißen Sandstrand mit klarem und türkisem Wasser im Hintergrund. Natürlich willst du dieses fantastische Foto mit deinen Freunden teilen. Schließlich willst du sie ja auch am Urlaub teilhaben lassen. Nur wenige Minuten nach dem Hochladen erreichen dich bereits die ersten Likes und Kommentare. Deine Freunde teilen ihre Anteilnahme, bewundern dich und lassen dich wissen, wo sie sich gerade befinden.

Was löst diese Interaktion aus? Ganz klar, du wirst gesehen, du bist anerkannt und Menschen schenken dir ihre Aufmerksamkeit. Und somit bist du Teil einer Gruppe und ein Urinstinkt von dir ist befriedigt. Grund genug, dich nun reichlich mit einer Dosis Dopamin zu belohnen. Das fühlt sich gut an, das bleibt hängen und motiviert dich, genau diesen Prozess immer und immer wieder zu wiederholen.

Ein weiteres Beispiel bezieht sich auf die Nahrungssuche. Natürlich hat sich diese in der heutigen Zeit stark gewandelt. Nahrung ist kein unsicherer Faktor mehr und ich habe unzählige Möglichkeiten, um jegliches Essen zu kaufen und zu verspeisen. Lass uns jedoch auch hier wieder hinter die Kulissen und ein bisschen tiefer blicken. Gibt es in der heutigen Zeit Beispiele, die mit der Nahrungssuche, also mit der Motivation zum Suchen und Finden, vergleichbar sind? Wie sieht es zum Beispiel mit Online-Shops aus? Wie sehr freut es dich, wenn du ein Produkt, das genau heute im Angebot ist, ergattert

hast? Ob du es tatsächlich brauchst oder nicht, das spielt oftmals keine Rolle. Das Suchen und Finden von Schnäppchen, Rabatten und angeblich einmaligen Angeboten lässt unsere Herzen höherschlagen. Zusätzlich bereitet es auch Freude, Informationen, Gerüchte, Neuigkeiten oder sogar Ideen für Dekorationen oder Basteleien zu finden. Und auch dafür wird in sozialen Netzwerken (...) genug geboten. Evolutionär ist dies vergleichbar mit dem Fund einer leckeren Mahlzeit und belohnt werden wir mit einem kräftigen Cocktail an Glückshormonen.

Was ist also, wenn unser Smartphone doch unbewusst mit außerordentlichen Belohnungen auf uns wartet? Zusätzlich sind auch diese Belohnungen ungewiss und unsicher. Aber wir wissen, dass sie immer wieder mal eintreten. Und bereits die Möglichkeit einer Belohnung kann überaus motivieren. Die unsichere Belohnung ist somit perfekt. Und unsichere Belohnungen, also „Random Rewards“, wirken bekanntlich ja noch einmal ein Stück attraktiver auf uns. Kuroschi Yazdi ist auf Suchterkrankungen mit Schwerpunkt Verhaltenssuchte spezialisiert. Er leitet eine Suchtabteilung und hat zu diesem Thema auch das Buch *Junkies wie wir* verfasst. In seinem Buch beschreibt er unser menschliches Belohnungszentrum als Quell der Sucht. Drogensüchte, aber auch Verhaltenssuchte wie Essen, Shoppen oder Glücksspielen sorgen genau dort für einen Dopamin-Kick. Nachdem dies Teil unserer Biologie ist und wir alle ein Belohnungszentrum besitzen, schlummert in jedem von uns Suchtpotential. Jedoch unterstreicht er auch: Der Kern der Sucht, also der biologische Mechanismus, ist gut und sogar überlebenswichtig.

Frage dich selbst: In welchen Momenten greifst du besonders häufig zum Smartphone? Was ist der Auslöser dafür, was sind deine Reaktion darauf und welche Belohnung könnte dahinterstecken?

Sofortige Belohnung mag unser Gehirn am liebsten!

Für unser Gehirn ist es wunderbar, sofort belohnt zu werden. Wie du bereits weißt, mag es Sicherheit und den Energiespar-Modus. Beides wird erfüllt, wenn wir unmittelbares Feedback in Form einer Belohnung erfahren. Die Digitalisierung fördert dieses Phänomen. Informationen oder Unterhaltung sind jederzeit verfügbar und erfordern fast keine Wartezeit mehr. Wie lange musst du dich gedulden, um einen spannenden Film anzuschauen oder ein gewünschtes Lied anzuhören? (...) Wie lange dauert es, bis du auf Google Informationen oder Restaurant-Empfehlungen zu einer Stadt einholst, in die du gerade gereist bist? Je nach Lesegeschwindigkeit dauert es nur wenige Minuten, ehe du dich mit neuem Wissen bereichert hast. Für unser Gehirn sind diese Szenarien ein wahres Schlaraffenland. Jede Unterhaltung, Information oder Kommunikation wirkt unbewusst wie eine Belohnung. Und wenn diese Belohnung sofort eintritt, ist kaum noch Energieaufwand notwendig.

Leider vergessen wir in diesem Zusammenhang eine wichtige Kehrseite, (...) nämlich dass sich jeder Klick, auf den eine schnelle Reaktion folgt, gut anfühlt. Mitunter sogar besser als der Gedanke an eine unsichere Belohnung in der fernen Zukunft. Nachdem es sich gut anfühlt, tendieren wir dazu, Aktionen mit sofortiger Belohnung zu wiederholen und diese Gewohnheiten zu festigen. Nun braucht es zukünftig immer mehr und mehr Willenskraft, um aus der kurzfristigen Belohnung auszusteigen und dich langfristigen Projekten zu widmen. (...) Indem wir kurzfristigen Belohnungen nachgeben, gewöhnen wir uns immer mehr an schnellen Spaß. Zusätzlich verlernen wir, uns zu gedulden. Stell dir vor, du führst genau diese Handlungen tagein, tagaus aus. Mal dir dein Verhalten in einigen Jahren aus. Vermutlich muss für dich in der Zukunft alles noch schneller gehen. Warten senkt deine Laune und so tun es langfristige

Tätigkeiten, deren Ergebnisse in ferner Zukunft liegen. Prokrastination und Ungeduld werden deine ständigen Begleiter. Alexander Markowetz hat dieses Phänomen in seinem Buch *Digitale Burnout* sehr ausführlich beschrieben. Bei Prokrastination handelt es sich um das Aufschieben von bestimmten Tätigkeiten und Aufgaben. Hierzulande spricht man umgangssprachlich auch gerne von der „Aufschieberitis“. Und all das nur, weil du dich oft von schneller Belohnung verführen hast lassen und genau danach süchtig geworden bist.

Für mich sind die Herausforderungen mit dem Umgang der digitalen Medien eine große Chance für unser eigenes persönliches Wachstum. Wir können unser Smartphone-Verhalten als Anlass nehmen, um uns mit uns selbst auseinanderzusetzen.

Textauszug aus „Likest du noch oder lebst du schon“ von Christina Feirer mit freundlicher Genehmigung des Kremayr & Schermlau Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“.



Heilberater



**Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!**

www.heilberater-bremen.de

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



DER WASSERMANN UND DAS GOLDENE ZEITALTER

Das nun kommende Wassermannzeitalter wird alles übertreffen, was wir uns an Schönheit, Herrlichkeit und Harmonie vorstellen können. Der Egoismus und der Materialismus werden weichen, und nichts wird das Kommen des Goldenen Zeitalters verhindern können.

Hardcover, 520 Seiten, 27 €
ISBN 978-3-89515-030-2



SONNEN-YOGA

Sonnen-Yoga gab es in allen Hochkulturen. Er vereint alle anderen Yoga-Arten in sich. Diesen einfachen und schönen Yoga kann jedermann erlernen. Er weckt die Liebe und das Licht. Und nur diese können die Menschheit verwandeln.

Hardcover, 352 Seiten, 22 €
ISBN 978-3-89515-071-5



DER SCHLÜSSEL ZUR LÖSUNG DER LEBENS-PROBLEME

Dieses Buch gibt einen klaren Blick für die höhere und niedrigere Natur, die in jedem Menschen wohnen. Erst von dieser Warte aus können Probleme wirklich gelöst werden.

Hardcover, 336 Seiten, 22 €
ISBN 978-3-89515-072-5



Omraam Mikhael Aivanhov wurde 1900 in Bulgarien geboren und lebte später in Frankreich. Dort hielt er als Psychologe und geistiger Meister tausende von Vorträgen. Er verband die östlichen und westlichen Philosophien und Religionen zu einer wunderbaren Einheit. Aus ihren Essenzen schuf er eine neue Philosophie, die für den heutigen Menschen klar, logisch, hilfreich und leicht anwendbar ist.

Omraam Mikhael Aivanhov war ein Mensch von großer Weisheit, Reinheit und Klarheit. Er war ein lebendiges Beispiel für alles, was er lehrte, und er berührte die Menschen durch seine Liebe, seinen Humor und seine Würde.

PROSVETA VERLAG GMBH
Bestelltelefon: 07427-3430
Onlineshop: www.prosveta.de
Gratiskatalog erhältlich

Verbundenheit – Verantwortung – Fürsorge:

Die Bedeutung des einzelnen Menschen

Alles, was von irgendwelcher Reichweite sein soll, muss im Einzelnen beginnen und durch den Einzelnen verwirklicht werden. Es gibt keinen anderen Weg der Verwirklichung, es gibt keine Änderung der Institutionen oder der herrschenden Mentalität, es gibt keine wie auch immer geartete Besserung auf welchem auch immer in Betracht gezogenen Gebiete, wenn der Ansatzpunkt zu einer Klärung und zu einer allgemeinen Wandlung nicht in den Einzelnen verlegt wird.
(Jean Gebser: Abendländische Wandlung; Zürich 1943)

Die Menschheit befindet sich in einer bedrohlichen Phase, die sich auch im Jahr 2021 in vielen Bereichen gezeigt hat: Die Corona-Pandemie hat sich fortgesetzt. Es hat erneut verheerende Waldbrände in Australien, Russland, Südeuropa und den USA gegeben. Der Westen Deutschlands und Belgiens ist von katastrophalen Überschwemmungen heimgesucht worden. Fast 40 Milliarden Tonnen Kohlendioxid sind in die Atmosphäre gelangt. Humusrückgang und regionaler Wassermangel haben sich beschleunigt. Das Artensterben hat zugenommen ...

„Unser Planet ist kaputt!“, rief UN-Generalsekretär Antonio Guterres, als er im August 2021 den Bericht des Weltklimarates IPCC erläuterte: „Die Alarmglocken sind ohrenbetäubend!“ Dieser Bericht hat festgestellt, dass die globale Erwärmung und der Klimawandel samt Folgewirkungen eindeutig auf menschliche Aktivitäten zurückzuführen sind.

Von diesen Tatsachen sind weltweit alle Menschen und Prozesse auf unterschiedliche Weise betroffen. Dazu möchte ich zwei persönliche Erlebnisse schildern, die mich sehr berührt haben: Im August hatte ich die Gelegenheit, den Blüemlisalp-gletscher im Berner Oberland zu betrachten. Im Sommer 1982 hatte ich dort schon einmal gestanden. Damals waren zwei riesige Eiszungen ins Tal geflossen. Jetzt – 39 Jahre später – waren sie komplett weggeschmolzen. Es sah aus, als ob dem berühmten Rolling-Stones-Mund die Zunge gefehlt hätte und die Zähne des Unterkiefers zu sehen wären. Später las ich das Buch „Ökodharma“ von David Loy, in dem er die Frage aufwirft: Ist es nicht bereits zu spät für eine große Transformation



zur Rettung der Zivilisation? Wie gehen wir mit der Möglichkeit um, dass die Menschheit zu den 95 Prozent der Lebensformen zählen könnte, die in den nächsten Jahrzehnten oder Jahrhunderten verschwinden wird?

Verbundenheit

Derartige Überlegungen wahr und ernst zu nehmen und dabei nicht zu verzagen ist eine Kunst, die sich ohne eine klug durchdachte Geisteshaltung kaum meistern lässt. Es gibt zwar zahlreiche Menschen, die sich mit religiös oder ideologisch begründeten Überzeugungen stabilisieren können, aber viele finden in solchen Glaubenssystemen keinen Halt mehr. Hier bietet sich Buddhas Dharma als eine weltzugewandte Methode und Seinslehre an, die offen ist für wissenschaftliche Erkenntnisse und ohne Dogmen und esoterische Annahmen auskommt. Sie fordert jede/jeden auf, sich durch genaues Hinschauen ein eigenes Verständnis vom Leben zu bilden. Buddhas Lehre schließt grundsätzliche Überlegungen ein. Sie regt dazu an, die Suche nach

einem „eigenständigen Selbst“ einzustellen und der Erkenntnis Raum zu geben, dass wir permanent und restlos in diese Welt integriert sind. Auf allgemeiner Ebene drückt sie diese Auffassung mit Begriffen wie Intersein, wechselseitige Durchdringung und abhängiges Ent- und Bestehen aus und weiß sich dabei im Einklang mit der modernen Astro- und Quantenphysik. Auf der praktischen Ebene lässt sich diese existenzielle Verbundenheit beispielsweise im Miteinander, in der Hilfsbereitschaft und einem liebevollen Wir- und Mitgefühl erleben.

Verantwortung

Durch die Einsicht in die vollständige Einheit von Sein und Leben lässt sich nicht nur der Eindruck einer vermeintlichen individuellen Getrenntheits überwinden. Es ist darin auch der Auftrag enthalten, acht- und behutsam mit der Welt umzugehen. Wer seine Anwesenheit als Mensch als bewusste Teilnahme und Anteilnahme an der Entwicklung des Universums versteht, wird es für selbstverständlich halten, sich für das Ganze verantwortlich zu fühlen. Wer mit dieser Einstellung eine Dose in den Wald wirft, kann spüren, wie sie quasi den eigenen Kopf trifft.

Diese Verantwortung des einzelnen Menschen ist nicht delegierbar – nicht an andere, nicht an ein imaginiertes „höheres Wesen“, nicht an „die“ Gesellschaft. Es ist egoistisch und ignorant, gesellschaftliche Veränderungen zu erwarten, ohne selbst mitzuwirken. Die Gesellschaft als solche kann gar nicht handeln, denn sie hat keine eigenen Hände. Sie ist auf das Engagement ihrer Mitglieder angewiesen. Alle gemeinsamen Aktivitäten erfordern letztlich individuelle Taten. Der wichtigste Beitrag, den ein einzelner Mensch zur Transformation einer Gesellschaft beitragen kann, besteht darin, sich selbst zu transformieren.

Selbstverständlich gibt es Unterschiede. Wer viel verbraucht und es gewohnt ist, einen großen ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen, kann und sollte sich wesentlich mehr umstellen als eine Person, die mit wenig auskommt und nachhaltig lebt. Wer sich ökonomisch und politisch engagiert, hat andere und oft wirksamere Mög-

lichkeiten zur Umgestaltung. Insbesondere in einer Demokratie haben sich die Menschen von sich aus einzubringen, wenn sich strategisch und im Alltag etwas bewegen soll. Schließlich gilt es, freiwillig und rechtzeitig genügend zu ändern, bevor die Naturgesetze – über Hitze, Dürren, Überflutungen, Stürme, Pandemien – eine Art „Öko-Diktatur“ erzwingen, die dem Homo sapiens keine Sonderrolle mehr zugesteht.

Fürsorge

Die Krisen der gegenwärtigen Zivilisation sind aus dem Verlangen nach Macht und materiellen Werten entstanden – und aus deren systematischer Anwendung, indem Menschen im Wettbewerb miteinander ihren Besitz immer weiter vermehren. Menschen sind die Ursache der Probleme und gerade deshalb auch die Schlüssel zu deren Überwindung.

Die menschliche Verantwortung, Auswege aus unserem gemeinsamen Dilemma zu suchen, kann als Fürsorgepflicht beschrieben werden. Aus dem Blickwinkel des Dharma erweist sich dabei die individuelle Selbstfürsorge als eine Fürsorge für andere – und umgekehrt. Wer – so hat es der Buddha ausgedrückt – in aller Tiefe und Weite auf sich selbst achtet, achtet auf diese Weise auch auf alle anderen. Und wer in aller Tiefe und Weite auf das Ganze achtet, achtet auch auf sich selbst. Diese Praxis findet sich in modernen Slogans wieder: „Global denken – lokal handeln“ und „In sich selbst die ganze Welt entdecken“.

Mithilfe dieser Überzeugungen und indem Menschen die Aufgabe bejahen, sich am notwendigen Wandel zu beteiligen, lassen sich auf umfassende Weise Sinn und Zufriedenheit finden. Wer sich von der heute üblichen materiellen Orientierung befreit, öffnet sich nicht nur für eine persönliche und gesellschaftliche Transformation, sondern erlebt deren Früchte als heilende Hinwendung zu einem integren Leben in einer lebenswerten Welt.

Als 2. Teil der Serie „Buddhistische Beiträge zur großen Transformation“ erschien dieser Text in der „Buddhismus aktuell“ (Ausg. 1/22).

Wenn das Leben kippt

Wir alle haben ein mehr oder weniger deutliches Bild davon, wie wir uns das Leben vorstellen, wie wir selbst sein möchten und was wir uns für unsere Kinder wünschen. Ein Bild, dem wir – das ist ganz normal – im Laufe unseres Lebens immer wieder einmal mehr, ein anderes Mal weniger nahekommen.

Nach Schicksalsschlägen oder in Lebenskrisen jedoch kann es manchmal in so weite Ferne rücken, dass wir eine ganz neue Sicht auf uns und die Welt lernen müssen. Dann geht es darum, unter veränderten Vorzeichen weiterzugehen und uns anzupassen an das, was nun ist, selbst wenn wir es so nie gewollt haben.

Wie gelingt es Menschen in stürmischen Zeiten, einen so festen Stand zu erlangen und sich so flexibel auf die Anforderungen der Krise einzustellen, dass sie durchstehen, was das Leben ihnen abverlangt? Oder dass sie sogar gestärkt, mit neuen Erkenntnissen oder tieferen Beziehungen daraus hervorgehen? Die Antworten auf diese Fragen sind vielschichtig und bilden die Basis für das Bild des inneren Kompasses, das sich als roter Faden durch dieses Buch ziehen wird. Es soll nicht nur verdeutlichen, wie innere Stabilität und Flexibilität entstehen, sondern auch, was wir selbst dazu beitragen können. (...)

Wie wir uns im Leben ausrichten: unser innerer Kompass

Wäre es nicht wunderbar, wenn wir zu jeder Zeit ein starkes Instrument zur Verfügung hätten, das uns hilft, stabil zu stehen und uns je nach Lebensanforderung ganz flexibel auszurichten? In meiner Vorstellung ist es tatsächlich so, dass wir Menschen eine Art inneren Kompass besitzen, bei dem sich – wie auch bei einem echten Kompass – um eine stabile Mitte herum jeweils zwei Pole einander gegenüberliegen:

Das sind zum einen **Eigenständigkeit** und **Verbundenheit**, zum anderen **Gelassenheit** und **Entschlossenheit**. Diese Pole und die mit ihnen verbundenen Fähigkeiten ermöglichen uns einen stabilen Stand, aber auch die Beweglichkeit, die wir brauchen, um uns auf wechselnde Bedingun-



gen einzustellen und immer weiterzuentwickeln. Stabil und beweglich zugleich, entwickeln wir ein Gefühl zu uns selbst, ein Bild von der Welt und unsere Einstellung zu den Beziehungen, die wir haben. Wir können aktiv werden und zur Ruhe kommen. Wenn das gelingt, fühlen wir uns selbstwirksam, aber auch als Teil einer Gemeinschaft. Wir verfügen über ein gewisses Maß an Akzeptanz und Entspannung, besitzen aber gleichzeitig auch die Fähigkeit, Dinge aktiv anzupacken.

So hilft uns der innere Kompass jeden Tag dabei, uns zurechtzufinden und unser Leben zu bewältigen. Er erfüllt aber vor allem auch dann eine wichtige Aufgabe, wenn wir mit Problemen oder Stress konfrontiert sind. Denn gerade in solchen Situationen versuchen wir, uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen, indem wir uns über die verschiedenen Pole ausrichten. Dabei nutzen wir die Pole, die uns in unserem Leben besonders gut geholfen haben, unsere »Lieblingsspole«, häufiger als die anderen. Zum Beispiel gibt es Menschen, die zuallererst den Kontakt zu anderen suchen, wenn ein Problem auftaucht; sie balancieren sich über den Pol der

Verbundenheit aus. Andere fangen sofort an zu handeln, setzen also eher auf ihre Eigenständigkeit. Das ist völlig nachvollziehbar. Auf diese Art entwickelt sich nach und nach unser ganz eigener Stil im Umgang mit herausfordernden Situationen, unser persönlicher Problemlösestil. Im Kapitel und bei der Übung »Welcher Krisentyp sind Sie?« werfen wir einen genaueren Blick auf diese »Krisentypen« und auch darauf, warum uns unsere bevorzugten Strategien manchmal zum Fallstrick werden können. Alle vier Pole sind nützlich und ihr gutes Zusammenspiel ermöglicht uns das größtmögliche Repertoire in unserem Problemlöseverhalten. Idealerweise lernen wir alle vier Pole schon als Kind kennen und können ausprobieren und erfahren, wie es ist, wenn wir sowohl die Möglichkeit haben, immer wieder etwas aus eigener Kraft zu schaffen, als auch erleben, dass wir Hilfe bekommen, wenn wir diese brauchen. Wenn wir lernen, wann wir loslassen und aus der Anspannung gehen dürfen und auch, wann wir selbst tätig werden müssen. (...)

Durften wir alle Pole (kennen)lernen und immer wieder üben, wie wir sie einsetzen können, um unterschiedliche Situationen zu meistern, dann haben wir wahrscheinlich einen guten »inneren Gleichgewichtssinn« entwickelt. Wenn unsere Eigenständigkeit und Verbundenheit ausgewogen sind, sind wir mit uns selbst und anderen in echtem Kontakt, können uns zuwenden und auf gesunde Art abgrenzen. Ist unsere Gelassenheit trainiert, dann haben wir nicht andauernd das Gefühl, aufpassen und auf der Hut sein zu müssen. Unsere Entschlossenheit wiederum schenkt uns die Energie, uns den Anforderungen des Lebens zu stellen.



Welcher »Krisentyp« sind Sie?

Wie schon erwähnt, haben wir alle »Lieblingpole«, die unser inneres Gleichgewichtsbedürfnis besonders oft aktiviert und andere, die uns weniger liegen. Welche das sind, hängt zum einen davon ab, was uns von klein auf über Problemlösung beigebracht wurde und was wir daher gut geübt haben. Zum anderen spielt aber auch unsere Persönlichkeit eine Rolle: Manche Kinder beschäftigen sich von Anfang an gern allein und möchten vieles am liebsten ganz eigenständig ausprobieren, andere suchen viel Kontakt und fühlen sich in der Verbundenheit besonders wohl. Manche entspannen leicht und sind schnell zu beruhigen, während andere kaum zu stoppen und immer in Aktion sind. Der innere Kompass zeigt also immer eine Mischung aus Veranlagung und Lerngeschichte. Um der eigenen persönlichen Mischung ein wenig auf die Spur zu kommen, bietet sich ein Gedankenexperiment an.

Übung: Ein kleiner Notfall – wie reagieren Sie?

Stellen Sie sich bitte folgende Situation vor: Es ist Freitagnachmittag und der technische Notdienst teilt Ihnen mit, dass Ihre Kühl-Gefrier-Kombination irreparabel defekt ist. Die Kühlung wird immer weiter abnehmen und in spätestens einem Tag ganz ausfallen. Beide Geräte sind voller Lebensmittel.

Gehen Sie mit dem Beispiel in Kontakt und versuchen Sie, ein wenig den Druck zu spüren, den eine solche Situation aufbauen kann. Es geht nicht darum, dass Ihnen sofort eine Lösung einfällt. Sie sind sicher sehr geübt im »Probleme aus der Welt schaffen«. Es geht vielmehr um Ihre Tendenzen im Umgang mit der Situation, die sich dabei zeigen. In welcher der folgenden vier Strategien erkennen Sie sich momentan am ehesten wieder?

»Viele Köche verderben den Brei.«

Sie sagen Ihre Termine für den Nachmittag ab, um sich den Rücken freizuhalten. Die Meinung anderer würde Sie momentan eher stören oder noch mehr aufbringen, daher überlegen Sie zunächst allein, was Ihre Möglichkeiten sind und wie Sie diese umsetzen können.

- Aktivierter Problemlösestil: Eigenständigkeit

»Geteiltes Leid ist halbes Leid.«

Sie rufen sofort eine vertraute Person an und berichten ausführlich von Ihrem Problem. Sie erzählen, wie sehr Sie sich ärgern und wie schwierig es ist, wenn so etwas ausgerechnet am Freitagnachmittag passiert. Gemeinsam prüfen Sie verschiedene Ideen und entwickeln einen Plan.

- Aktivierter Problemlösestil: Verbundenheit

»Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird.«

Sie drücken die Pause-Taste und beschäftigen sich mit etwas anderem. Das Problem rücken Sie erst einmal in den Hintergrund, denn Ihre Devise lautet: Jetzt ist es halt so. Erst mal abwarten und keine voreiligen Entscheidungen treffen. Mit ein wenig Abstand lassen sich Probleme viel klarer betrachten.

- Aktivierter Problemlösestil: Gelassenheit

»Was du heute kannst besorgen ...«

Schon nach einer halben Stunde haben Sie alles Wissenswerte im Internet recherchiert und eine Telefonnummer herausgesucht, bei der Sie sich Hilfe erhoffen. Sie haben eine To-Do-Liste mit der Überschrift »Kühlschrank« gemacht, die ersten vier Punkte sind bereits abgehakt.

- Aktivierter Problemlösestil: Entschlossenheit

Was ist Ihr erster Impuls? Was der zweite? Was würde Ihnen gar nicht einfallen? Welche Lösungsstrategie wäre sogar unangenehm oder würde den Stress zusätzlich steigern, wenn Sie zu ihr gezwungen wären? Natürlich ist die Übung etwas überzeichnet, denn in der Regel verfügen wir über verschiedene Strategien und nutzen eine Mischung aus diesen. Dennoch gilt es

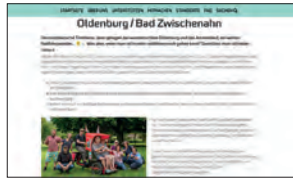
vielen Menschen durch dieses kleine Gedankenexperiment, der eigenen Haupttendenz auf die Spur zu kommen. Ich zum Beispiel erkenne mich vor allem im Problemlösestil Entschlossenheit wieder. To-do-Listen sind mein ständiges Werkzeug, und mein erster Gedanke bei einem Problem ist: Was kann ich tun? Erst wenn ich eine erste Idee dazu habe, entsteht der Impuls, einer anderen Person davon zu erzählen. Allein der Gedanke, jemand könnte mir vorschreiben, dass ich zunächst ganz in Ruhe abwarten sollte, lässt meinen Stresspegel steigen oder macht mich gereizt.

Wir haben also nicht nur eine oder mehrere Tendenzen, wie wir Probleme bevorzugt angehen, sondern es gibt auch Strategien, die uns fremd sind und unseren Stress eher noch erhöhen. Vielleicht ist diese Denkweise neu und spannend für Sie, vielleicht lag Ihr persönliches Ergebnis für Sie aber auch völlig auf der Hand. Ganz egal, was Sie gerade herausgefunden haben, wichtig ist: So sieht es heute in Ihnen aus. Das kann in der Vergangenheit ganz anders gewesen sein und steht auch für die Zukunft nicht unverrückbar fest. Denn die Art und Weise, wie wir mit Problemen umgehen, ist über unsere Lebensspanne hinweg durchaus dynamisch und vielen Veränderungen unterworfen. Denken Sie nur einmal daran zurück, was Ihnen als Kind das Gefühl von Stabilität gab. Wie sehr veränderte sich Ihr Bedürfnis nach Verbundenheit vielleicht im Teenageralter? Welche Faktoren nutzen Sie im Erwachsenenalter, mit denen Sie sich bevorzugt ausbalancieren? Betrachten Sie diese Übung also als kleine Bestandsaufnahme, wie es jetzt gerade für Sie ist, mit der heutigen Tagesform, in Ihrem jetzigen Alter, angesichts Ihrer momentanen Lebenssituation – jetzt gerade aktuell, aber alles andere als in Stein gemeißelt.

Textauszug aus „Wenn das Leben kippt“ von Tita Kern mit freundlicher Genehmigung des Kösel-Verlages, siehe auch unter „Wortwelten“.

Die Zukunft gestalten

Regionalwert AG Bremen & Weser-Ems · Radeln ohne Alter e.V. · Lavera Naturkosmetik



Regionalwert AG Bremen & Weser-Ems

„Die Regionalwert AGs sind angetreten, das bestehende agrarindustrielle Lebensmittelsystem zu verändern. Sie schaffen gemeinsam mit Bäuerinnen und Bauern, Bürgerinnen und Bürgern eine Landwirtschaft ohne Massentierhaltung, Bienensterben, Nitratbelastungen im Grundwasser, Rückstände von Pestiziden in Lebensmitteln oder Billiglöhne in der Verarbeitung.

Die Idee stammt aus der Region Freiburg: Dort entstand 2006 die erste Regionalwert AG. Seitdem kamen weitere Regionalwert AGs in Hamburg, im Rheinland, in Berlin-Brandenburg und in Oberfranken dazu. (...)

So funktioniert die Regionalwert-Idee: Die Regionalwert AG gibt Bürger-Aktien aus und investiert das Geld in regionale Betriebe: Bauernhöfe, Lebensmittelverarbeitung, Handel & Gastronomie. Die Betriebe verpflichten sich zur Einhaltung sozialer und ökologischer Standards und zur vertrauensvollen Zusammenarbeit.“

Mehr erfahren:
<https://www.regionalwert-bremen.de/>

Radeln ohne Alter e.V.

„Die norddeutsche Tiefebene, darin gelegen das wunderschöne Oldenburg und das Ammerland, ein wahres Radfahrparadies... – Was aber, wenn man nicht mehr radfahren noch gehen kann? Dann lässt man sich eben fahren!

Mit der RoA-Rikscha! Seit Juni 2021 gibt es uns auch im oldenburgisch/ammerländischen Land. Mit z.Zt. ca. 15 aktiven MitgliederInnen und Sympathisanten haben wir einen ehrenamtlichen Rikscha-Ausfahrtservice für alte und gehbehinderte Personen aufgebaut, um mit ihnen durch die nähere Umgebung zu fahren. Eine kleine Runde um den Flöteenteich oder in die Innenstadt oder ans Zwischenahner Meer, wo man früher so oft und gerne spazieren ging? Einfach mal raus aus der Enge der Wohnung und endlich mal wieder nach Draußen, aber wie, wenn der Geist willig, der Körper aber nicht mehr kann?

Wir vom Verein „Radeln ohne Alter Oldenburg/Bad Zwischenahn e.V.“ machen es möglich. Anrufen und looooooooooooo geht's.“

Mehr erfahren:
<https://radelnohnealter.de/oldenburg-zwischenahn/>

Mehr erfahren:
<https://radelnohnealter.de/oldenburg-zwischenahn/>

Lavera Naturkosmetik

„Jedes unserer Naturkosmetik-Produkte verkörpert die rein natürliche und damit für uns einzig wahre Pflege unserer Haut. Die Vielfalt der Natur berührt und inspiriert uns immer wieder aufs Neue. Wir bei Lavera Naturkosmetik arbeiten mit Leidenschaft daran, sie in unseren Produkten erlebbar zu machen.

Von Beginn an ist es unsere Vision, allen Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich ausschließlich mit natürlichen Kosmetikprodukten zu pflegen. Dafür arbeiten wir tagtäglich mit Begeisterung daran, die bestmögliche Naturkosmetik herzustellen – nachhaltig und ressourcenschonend.

Wir nutzen nicht nur das Beste aus der Natur, sondern ermutigen ganz selbstverständlich zu einem nachhaltigen Lebensstil. Jedes unserer Produkte verbinden wir mit dem schönen Gefühl, gemeinsam mit uns einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten und unsere einzigartige Natur für nachfolgende Generationen zu erhalten.“

Mehr erfahren:
<https://www.lavera.de/>

Der Bachelor of Being Von Wolf Schneider



Seit vier Monaten bin ich in einem Bildungsprojekt für junge Erwachsene im Alter von 18 bis 25. Fünf Monate lang leben wir mit ihnen auf einem Biohof bei Kassel zusammen, umgeben auf drei Seiten von der Fulda. Einige von uns baden hier sogar auch jetzt im Winter täglich.

Vor Ort sind wir drei Pädagogen im Alter von 48 bis 69. Wir betreuen hier 24 junge Erwachsene, die nach Abschluss ihrer Schulzeit Orientierung suchen für ihr weiteres Leben. Unser Projekt nennen wir »Bachelor of Being«, abgekürzt BoB. *Bachelor*, um schmunzelnd an das zu erinnern, was an den Universitäten fehlt. *Being*, weil wir neben all den Zielen, die wir erreichen wollen oder müssen auch das einfache Dasein für wichtig nehmen. Neben der ganzheitlichen Bildung und der Vorbereitung auf berufliche Entscheidungen, wollen wir zwischendurch auch still sein, achtsam, meditativ.

Daneben stellen wir uns philosophischen Fragen: Durch welche Brille, mit welchen Scheuklappen schaue ich auf die Welt? In welcher weltanschaulichen Blase befinde ich mich eigentlich? Vorurteilsfrei auf die Welt zu schauen, geht das überhaupt?

Unser Projekt basiert auf den skandinavischen Folkehojskole, die es seit etwa 150 Jahren gibt. Sie haben wesentlich dazu beigetragen, dass die Länder im Norden Europas weltweit zu Vorbildern wurden, was Solidarität, sozialer Zusammenhalt, Bildung und den Glücksindex angeht. Auch heute noch nehmen etwa 10% der Dänen und Norweger an solchen Folkehojskole teil, die eher Internaten gleichen als unseren Volkshochschulen. Wie bei uns im BoB wird

auch dort niemand benotet, es gibt da nur ein Teilnahmezertifikat, wodurch der Raum für die individuelle Entfaltung sehr groß ist.

Die Folkehojskole sind im evangelisch-lutherischen Weltbild beheimatet. Das erscheint uns als heute zu eng und nicht mehr zeitgemäß. Wir haben den BoB deshalb auch in spiritueller Hinsicht als transkulturell und transreligiös konzipiert. Das erscheint uns besser als die bisher übliche Verankerung in weltanschaulichen Lagern. Der große Altersunterschied zwischen uns Pädagogen und den jungen Erwachsenen wirft die Frage auf, inwieweit wir da überhaupt miteinander kommunizieren und gemeinsam handeln können. Unsere jungen Erwachsenen sind mit Handy und Instagram aufgewachsen. Sie haben in den vergangenen zwei Jahren Homeschooling erlebt, Videokonferenzen gehören zu ihrem Alltag, und wer etwas wissen will, googelt es. Reisen? Das schon, denn das gilt als Selbsterfahrung. Im Falle von individuellen Reisen ermöglicht es direkte Kommunikation mit Fremden, ein Ausstieg aus der Bubble.

Ich glaube, dass es mehr denn je darauf ankommt, transgenerational zu denken und zu handeln. Zum einen, weil wir über 45-Jährigen den jetzt unter 25-Jährigen eine Welt hinterlassen wollen, die nicht von unserer Lebensweise zerstört wurde. Andererseits sollten auch die Jüngeren die Älteren achten und von ihnen lernen, nicht nur umgekehrt. Auch sie werden irgendwann die Alten sein und dann einen noch größeren kulturellen Abstand zur Generation ihrer Enkel erfahren als die Alten von heute.

Trans zu sein ist ja immerhin schon in der Genderdebatte angesagt. Das zum Transidentitären auszuweiten, ohne die Aggression so vieler der heutigen Trans-Aktivist:innen, wie wäre denn das? Transrational, transnarrativ und transgenerational zu denken und zu handeln, das wäre doch mal ein wirklich wertvoller Fortschritt.

Wolf Sugata Schneider, Jg. 52. Autor, Redakteur, Stand-Up-Philosoph. 1985-2015 Hrsg. der Zeitschrift Connection. 2022 Autor von »Sei dir selbst ein Witz«. www.connection.de, www.bachelor-of-being.de

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Massageausbildung LomiLomi'Oluea in Oldenburg

Pfingsten 2022



Wir tauchen 4 Tage ein in die wellenförmigen Bewegungen der LomiLomi'Oluea Massage und befreien unsere Körper von alten Lasten. Wir lernen Bedeutungen von einzelnen Körperregionen kennen und hawaiianische Gedankenansätze. Die anspruchsvollen Techniken sind geeignet, den Körper und Geist in eine neue Dimension von Beweglichkeit und Präsenz zu begleiten. Das Intensivtraining besteht aus 2 Teilen – jeder Teil ist in sich abgeschlossen und kann einzeln gebucht werden. Die Teilnehmer erhalten ein ausführliches Skript und Links zu Übungsvideos.

Leitung: Hedda Feldhoff-Reif (autorisiert durch Daniel Fowler/Maui)

Datum: 3.-6. Juni 2022 (Intensivkurs Teil 2)

Seminargebühr: € 520,-

Ort: Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg

Info: OLUEA - Schule für Ganzheitliche Körperarbeit

Kontakt: www.ausbildung-lomi.de,
Tel.: 08374. 3233364

Neue Yogakurse für Anfänger & Mittelstufe

Den Geist trainieren, den Körper dehnen, positiv denken und handeln, im Einklang leben:



Yoga ist ein allumfassender Ansatz. Daher sind die Vorzüge auf Körper und Geist deutlich und unmittelbar spürbar. Schon nach einigen

Yogastunden fühlt man sich irgendwie wohler im Körper. Man fühlt sich nicht nur beweglich und frei, sondern man sprüht geradezu vor Energie und man lächelt unbemerkt aus dem Unterbewusstsein heraus.

Nie wieder eine Yogastunde verpassen, weder Wetter, noch Urlaub sind nun ein Grund, denn wir unterrichten online live und vor Ort gleichzeitig.

So kann man jede Woche erneut entscheiden, direkt vor Ort, bequem online von zu Hause oder auch unterwegs Yoga zu machen. Durch die professionelle Technik, erleben Sie einen klaren Klang, angenehme Beleuchtung und können sogar über die Distanz in den Positionen korrigiert werden.

Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger – Fortgeschrittene, Senioren-, Rücken- und Schwangerschafts yoga vor Ort und online live an. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yogalehrer*innen geleitet und alle Teilnehmenden werden ganz individuell gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei allen korrigiert. Buchen Sie 1 Stunde pro Woche vor Ort und nehmen Sie zusätzlich so oft online teil, wie Sie mögen.

Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett.

Kurse finden vom 25.04.-15.07.2022 und vom 18.07. - 16.09.2022 statt.

Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung direkt über unsere Website, per Mail oder Telefon.

Zeughausstr. 70, Tel. 0441.48551766

www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Stressmanagement mit Klugheit und Wachsamkeit unter den Augen des Kranichs

Workshops bei „Chancenmeer“ von und mit S. R. Julia Fröhlich



Tauchen Sie ein in eine andere Welt weit ab vom Alltag und profitieren Sie von der mystischen Atmosphäre in Mecklenburg-Vorpommerns

Kranichmuseum.

Nutzen Sie die Symbolik „Wachsamkeit – Klugheit“ des Kranichs und fördern Sie so Entspannung, Erleben, Wahrnehmen, Miteinander und Freude.

Im Workshop werden Sie begleitet von S. R. Julia Fröhlich, psychologischer Berater/Personal und Business Coach sowie Fachkraft für Stressmanagement. Der Workshop lebt neben dargebotenen Basiswissen von Ihrer Mitarbeit. Lassen

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Sie sich von außergewöhnlichen Kunstobjekten in Ihren Bann ziehen und spüren Sie die Wirkung. Highlights:

- Coachingeinheit zu aus dem Workshop resultierenden Thematiken
- Führung durch das Kunstmuseum

Veranstaltungszeitraum: 25.-27.11.2022

Veranstaltungsort: Kranichmuseum, Dorfplatz 2-5, 18317 Hessenburg/Saal

Anmeld. & weitere Infos: www.chancenmeer.de

Lerne mit Tieren zu sprechen und werde Tierkommunikator!



„Wenn Tiere sprechen könnten...“ Sie können es! Um sie zu verstehen, brauchst Du nur die angeborenen telepathischen Fähigkeiten

in Dir entdecken und trainieren. Schneller als Du denkst, wirst Du Dein Tier viel besser verstehen und Eure Verbindung wird noch intensiver!

In meiner bodenständigen **Online-Ausbildung** wirst Du in vielen praktischen Übungen angeleitet, die Dich gezielt zu Deinem ersten Tiergespräch führen. Danach wird das Gelernte gefestigt und ausgebaut. Mit einer gut fundierten Ausbildung kannst Du auch anderen Menschen mit ihren Tieren **helfen**, und sogar Deinen **Lebensunterhalt** als Tierkommunikator verdienen.

Meine Schwerpunkte in der Tierkommunikation sind die Sterbebegleitung und die **Seelengespräche** mit verstorbenen Tieren. Ich bin für Dich und Dein Tier da, gerade auch in der besonderen Phase am Lebensende. Du kannst mich mit Tiergesprächen beauftragen, ich begleite Euch sehr gerne.

Infos und Kontakt: <https://tierstimmung.de> - Info@Tierstimmung.de

Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk Verein Achtsamkeit in OL



Nach den guten Erfahrungen im Herbst 2021 wollen wir diese Veranstaltung wiederholen. Wer mit dem Rad anreisen möchte, trifft sich

um 14.00 Uhr am Umwelthaus; wer auf andere Weise oder direkt anreisen möchte, kommt bis 15.00 Uhr zum Parkplatz an der Straße vom Woldsee zur Woldlinie (Straße nach Petersfehn). Wir gehen dann die 150 m zum Haaren-Sperrwerk, von wo aus wir zu einer rund 60-minütigen Geh-Meditation auf der Deichanlage starten (ein kaum begangener, fester und z.T. gepflasterter Weg): Langsam, achtsam und schweigend. Anschließend laden einige Sitzbänke zum Austausch ein ...

Termin: Sonntag, 19. Juni 2022

Weitere Infos und Anmeldung: <https://www.achtsamkeit-in-ol.de/aktuelles-programm/>

Auszeit vom Alltag mit Yoga & Meditation 05.-07. August 2022 im Seminarhaus Hosüne (Huntlosen)



Über das Wochenende Ruhe finden und Kraft tanken durch Hatha Yoga, Yin Yoga, Meditation, Atemübungen und Natur. Wir bieten an diesem

Wochenende ein Programm, das früh am Morgen startet und bis in den Abend hinein mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen ausgestaltet ist. Zwischendrin ist Zeit und Raum für Ruhe, Reflexion, Essen, Abhängen und Waldspaziergänge.

Anreise am Freitag ab 16:30 Uhr – Abreise am Sonntag +/- 14:00 Uhr

Kosten, Anmeldung & Kontakt: Der Gesamtpreis ergibt sich aus den Seminarkosten (150 €/Person) und den Kosten* für zwei Übernachtungen und Verpflegung (alle Mahlzeiten in Bioqualität).

* Pauschal 190 € pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer mit eigenem Badezimmer
info@soul-retreat.eu oder Tel. 0173.8094521

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Mit SKYyourself® weniger Sorgen im Alltag



Angst bis hin zu Panik, Verzweiflung, finanzielle Sorge, zwischenmenschliche Konflikte, Depressionen und Burn-out, sich von Schuldgefühlen lösen: Davor fürchtet sich die Mehrheit der Bevölkerung. Angst schwächt das Immunsystem, blockierte Emotionen erschweren häufig den Alltag. Alle stehen vor großen Herausforderungen.

Mit SKYyourself® – einer einfachen und effektiven Methode – ist es möglich, wieder einen klaren Kopf zu bekommen und zu seiner Kraft zu finden. Ein Schritt in die Freiheit von Angst und Sorge. Jedermann/-frau kann es in nur zwei Tagen erlernen und praktizieren, ohne den Stress des Re-Erlebens der auslösenden Situation aufkommen zu lassen.

Termine: 15.04. Schnupperabend SKY / 23.4. Oldenburg Kleingruppe / 14.5. Hamburg / 13.6. Wörpswede

Info: heilpraxis-prolumeno.de - 0441-36160903

Sommerakademie Gewaltfreie Kommunikation – GFK for future

29.6.-3.7.22 im neuen Lethe-Hof, Wardenburg



Wir wollen 5 Tage gemeinsam einen Raum schaffen, in dem wir uns aufs Wesentliche konzentrieren, Raum für Mitgefühl, Raum zum

Wachsen, Raum für Gemeinschaft.

Welche Vision vom miteinander Leben haben wir? Wie schaffen wir die Veränderung für uns als Gesellschaft, die wir uns wünschen?

Wir verbringen die fünf Tage Bildungsurlaub mit Workshops zu GFK: Zeit für Mitgefühl, fürs Üben von empathisch und aufrichtig sein, und mehr. Mit Workshops zu allem, was eine achtsame, friedvolle Haltung nährt; zu Themen des sozialen Wandels; mit Zeit für Gemeinschaft.

Veranstalter: Forum Demokratie Düsseldorf, Tel.: 0211.349309, E-Mail: gewaltfrei@forum-demokratie-duesseldorf.de, www.forum-demokratie-duesseldorf.de/

INSPIRATIONEN FÜR DIE SEELE

„Die Unbefleckten, die Reinen, werden durch ihre Sehnsucht nach Reinheit oft sehr gefährlich für ihre Mitmenschen, ob sie nun eine reine Religion oder eine reine Nation für sich reklamieren.“



Thomas Geßner
DER BLAUE FISCH
Über den Zeitgeist
144 Seiten · 18 €
Klappenbroschur
ISBN 978-3-947508-58-7

Innenwelt verlag

Spirituelles Heilen Ganzheitsmedizin – das neue Zeitalter

Von Ursula Starke



Ein Wettlauf der Zukunft, auch in der Medizin. Die Möglichkeiten und Methoden der Schulmedizin sind ohne Zweifel unverzichtbar und notwendig! Die Gesellschaft aber verändert zusehends

ihr Verständnis für Gesundheit und weitet die Blicke in Richtung ganzheitliche Medizin, integrative oder komplementäre Medizin - Medizin der Zukunft. Eine weitere Säule, Selbstregulation, Selbsthilfe und Selbstheilungskräfte, muss hinzukommen. Es braucht den inneren Heiler wie auch den äusseren Heiler.

Spirituelles Heilen wurde in alten Kulturen in Form von Gebetsheilung, Handauflegen, Reiki, Schamanismus, Therapeutic Touch praktiziert. Verdrängt wurde der Glaube an Geistheilung. Mittlerweile erkennt man, dass das Geistige Heilen eine wunderbare Ergänzung zur Schulmedizin sein kann. Im Bewusstsein der Möglichkeiten und Grenzen der Geistheilung ist eine ärztlich verordnete Therapie / Medizin nicht zu ersetzen. Ebenso kann eine teure Apparatedizin keine Heilung garantieren, wenn die psychologischen Aspekte des Menschen unberücksichtigt bleiben. Körper, Geist und Seele sind eins. Der Heiler bietet ausschließlich geistig energetische Heilweisen, stellt keine Diagnosen und bietet keine therapeutische oder medizinische Hilfe oder Ratschläge an.

Warum bin ich krank?

Dr. Rüdiger Dahlke bezeichnet Krankheit als „Schattenreich“. Ein vom Patienten unbewusst gewollter Schatten, bedingt durch sein Lebenskonzept macht sich in Form einer Krankheit bemerkbar. Diese möchte man schnell wieder loswerden. Ohne die Botschaft dahinter zu erkennen, kann der Körper seine natürliche Funktion nicht mehr erfüllen. Durch schulmedizinische Maßnahmen ist das Problem noch nicht behoben. Die Krankheit kommt evtl. in einer anderen

Art zurück. Der Mensch muss erkennen, dass ER etwas mit der Krankheit zu tun hat und darf Heilung nicht nur von außen erwarten. Ein kranker Mensch muss Eigenverantwortung übernehmen. Erst wenn die Krankheitsursache erkannt und beseitigt ist, kann dauerhafte Heilung geschehen.

Wie geistiges Heilen funktioniert

Heilweisen im ganzheitlichen Sinne sind stets ein spiritueller Vorgang und auf Aktivierung der Selbstheilungskräfte gerichtet. Beim geistigen Heilen ist die Ausrichtung auf eine höhere Energie wesentlich. Mit welcher Methode gearbeitet wird ist individuell auf Bedürfnisse des Klienten ausgerichtet. Die Schwierigkeit des Heilers liegt darin, NICHTS TUN zu wollen. Einfach nur die göttliche Energie fließen lassen. Geistige Heilmethoden wirken direkt auf den Energiekörper und werden über Impulse auf körperliche Ebene übertragen. Geistheilung vollzieht sich ohne Manipulation am Körper des Menschen und setzt dort an wo Energie gebraucht wird. Ist ein medizinisch nachweisbarer Tumor nach einer Heilsitzung kleiner geworden oder gar verschwunden, bedarf es im Grunde genommen keine Beweis-CT-Aufnahme, sondern ist Fakt. Für die Schulmedizin ein unerklärbares Phänomen. Manchmal auch für den Heiler. Nicht der Heiler heilt, sondern die Selbstheilungskräfte des Menschen sind die Heiler. Jeder Mensch bringt Heil-Fähigkeit mit auf die Erde, die nur entwickelt werden muss.

Heiler-Ausbildung anerkannter Beruf

Seit 2004 dürfen nach Urteil des BVG energetische Heilweisen praktiziert werden. Im Sinne dieser Anerkennung und sich der Verantwortung bewusst, bildet die HEILERSCHULE PROLU-MENO Heiler-Ausbildung auf hohem Niveau an. Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker, interessierte Menschen und Zweifler dieser Heilarbeit sind herzlich eingeladen.

Nächster Termin: Okt. 2022.

Info: www.heilpraxis-prolumen.de,

Tel. 0441.36160903

Resilienz – Das „Selbstschutz-Schild“ gegen Lebenskrisen



Beruflicher oder privater Stress, Schicksalsschläge und radikale Veränderungen begleiten das Leben. Manchem macht auch das Leben unter Corona Bedingungen zu schaffen. Es gibt Menschen, die scheinen alles

problemlos wegzustecken, andere kommen in einen Burn-Out oder eine Depression. Auch lassen sich viele körperlichen Leiden auf die Psyche zurückführen. Man denke dabei zum Beispiel an Blutdruck-, Herz oder Rückenprobleme. Die Fähigkeit mit Belastungen des Lebens umzugehen, wird mit Resilienz beschrieben. Resiliente Personen besitzen auch die Fähigkeit, Möglichkeiten dort zu ergreifen, wo sie sich bieten. Jedoch dort, wo sich keine Möglichkeiten bieten, z. B. in wirtschaftlichen Dauerkrisen, sind selbst resiliente Personen machtlos.

Was macht resilient im Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens? Forschungen gehen von einer von einer Kombination von genetischer Disposition, individuellen Rahmenbedingungen und psychische Konstitution aus. Die wichtigste Erkenntnis ist jedoch: Resilienz kann man üben. Die innere Haltung für Resilienz nimmt eine wichtige Rolle ein. Unsere Gedanken und Einstellungen gegenüber der Außenwelt und uns selbst gegenüber haben einen großen Einfluss darauf, wie wir Stressoren begegnen. Um uns unserer Gedanken und Einstellungen bewusst zu machen und zu verändern, wurden Modelle entwickelt. Eines davon ist das „sieben Säulen Resilienz-Modell“. Oft werden sie als Wurzeln eines Baumes dargestellt, da sie zusammen als Grundlage für die Resilienz verstanden werden. *Die Wurzeln der Resilienz sind nach diesem Modell Achtsamkeit, Akzeptanz, Optimismus,*

Selbstwirksamkeit, kreatives Lösungsdenken, Beziehungspflege und zielorientiertes Handeln. In der Natur ist es für Menschen aus der Zivilisation einfacher, den Alltag hinter sich zu lassen und sich auf das Innere zu konzentrieren. Die Wahrnehmung der Natur löst etwas in uns aus. Grüne, naturnahe Umgebung und Geräusche und Zivilisationsferne lassen uns entspannen, weil wir Sicherheit spüren. Es fällt dann leichter den Geist zu öffnen und neuen Gedanken Raum zu geben. Achtsamkeit ist einer der Schlüssel zur Veränderung. Achtsamkeit bedeutet Bewusst machen, die Voraussetzung für Veränderung. Diese Achtsamkeit kann in der Natur geübt werden.

Die gefühlte Aufforderung seine Resilienz selbst in die Hand zu nehmen, führt zur Kritik. Viele psychotherapeutische Ansätze und Managementtrainings bauen darauf auf, dass negative Lebensereignisse als Chance zu emotionalem Wachstum begriffen werden müssen. Gelingt das eine(r)m Betroffene(n) nicht, gilt er/sie als gescheitert. „Sei resilient!“ werde so zur „Aufforderung, die eigene Sensibilität zu verlernen und sich gegen die Zumutungen unzumutbarer Lebensbedingungen zu immunisieren“. Der Resilienz-Hype suggeriere, dass ein Allheilmittel gegen Krisen und Probleme aller Art gefunden worden sei. Die Kritik am Umgang mit dem Resilienz-Begriff sieht das Problem nicht in der Stärkung der Widerstandskraft der Menschen. Man sieht vielmehr die damit einhergehenden Tendenz, ungesunde, schlechte oder zerstörende Verhältnisse als gegeben zu akzeptieren und lediglich einen Umgang damit zu finden.

Festzuhalten bleibt: Resilienz hilft mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen. Die inneren Stärken zu entdecken kann man üben. Überforderung in existenziell zerstörenden Lebenslagen kann sie nicht auffangen – dann ist es wichtig, auf soziale Solidarität vertrauen zu können.

Infos: Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit, <https://waldbaden-akademie.com/>, info@waldbaden-akademie.com
Tel.: 06323 80 898 30.

Der Marktplatz – das „Alternative Branchenbuch“ für den Nordwesten!

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.
Kosten inkl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):
Großes Format: je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 55,- € bei Schaltung für 3 Ausgaben
Kleines Format: je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 35,- € bei Schaltung für 3 Ausgaben
Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Buchhandlung Plaggenborg: Tel.: 044 1.17543.



Aenne Milnikel – Coaching für Kinder und Erwachsene

Begleitende Methoden in Einzelarbeit:

- Kinesiologie
- Coaching / Supervision / Counseling
- Quantenpsychologische Begleitung
- Enneagrammarbeit
- The Work®
- TRE-KI – TRE und SeiKI Seitai

Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“

Aenne Milnikel

Wenderin – nirednew

mobil: +49.173.6050193

Mo.- Fr. 13-14 Uhr

info@aenne-milnikel.de

www.aenne-milnikel.de



Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf

Über 500 versch. äther. Öle & Essenzen
Über 300 versch. Edelsteine & Mineralien
Räucherwerk und Zubehör
Edelsteinschmuck
Schamanische Musikinstrumente
Alchymistische Zubereitungen & Zutaten
Geomantischer Bedarf / Ruten / Tensoren
Kunsthandwerk / Statuen / Gebetsfahnen
Fachliteratur und Musik-CD's

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehlert

Fachgroß- und Einzelhandel

Edewechter Landstr. 18

26131 Oldenburg

Tel. 0441.592328

info@salute-isis.de

www.salute-isis.de

Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr

und jeden Samstag von 11-14 Uhr



Alexander-Technik-Oldenburg

Was kann ich lassen, um Bewegung als leicht und koordiniert zu erfahren, so dass Aufrichtung und Wachheit von alleine geschieht?
Lassen Sie sich zeigen, was Alexander Technik ist.

Maïke Seeber

Physiotherapeutin

Alexander Technik Lehrerin

Info: 0441.18119723

Seeber@Alexandertechnik-

Oldenburg.de

www.Alexander-Technik-Oldenburg.de



AromaWellness

- Allgemeine und Psychotherapeutische Aromaberatung
- AromaTouch® Technik
- Symphonie der Zellen®
- ArömaAlign
- dÖTERRA Produktberaterin
- Schulungen & Workshops

Christine Gessner

Otto-Hahn-Straße 18

49593 Bersenbrück

Tel.: 0151.14451147

www.aromawellness4u.com

Anbieter

Marktplatz



- Persönliche Beratung
- Kurse und Seminare
- Professionelle Ausbildung mit anerkanntem Abschlusszertifikat
- Supervision für Astrolog*innen

Astrologie

Christine Keidel-Joura
Astrologie-Schule Bremen

Delmestr.74
28199 Bremen
Tel.: 0421.72929
E-Mail: info@keidel-joura.de
www.keidel-joura.de



- Aura-Soma® Farb-Pflege-System®
- Informationsabende
- Einführungs- und Tagesseminare
- Aura-Soma® Berater-Ausbildungen
- Meditation
- Yoga in der Gruppe

Aura-Soma® ist eine eingetragene Marke von Aura-Soma® Ltd.

Aura Soma®

Licht-Wege
Regina Bauer

Aura-Soma® und Samahita-Yoga
Bürgereschstraße 27, 26123 Oldbg.
Tel.: 0441.82118, Fax: 0441.8859094
www.licht-wege-land.de
E-Mail: bauer.regina@t-online.de



- Klassische Ayurveda Massagen
- Kopf- Gesicht, Rücken, Füße, Ganzkörper
- Organisation Ayurveda Kuren nach Sri Lanka
- Beratung und Vorträge (Mit Bildern und Video)
- Spirituelle Begleitung (Depression, Burnout)
- Buddhismus, Meditation

Ayurveda – Massage – Kuren

Lahiru Haduwa
Ayurveda Pancha Karma Therapeut
Im Unterdorf 11
27243 Beckeln
Mobil: 0170.3882739
E-Mail: Lahiru.haduwa@web.de
www.amandroresort.com



- Endlich wieder durchschlafen & erholt aufwachen
- Steigerung des Wohlbefindens im eigenen Wohnraum
- Förderung des kreativen Potentials am Arbeitsplatz

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Baubiologie

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum
Guntram Staudte

Röwekamp 5
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.39063943
Tel.: 0176.64337656
e-mail: guntram.staudte@t-online.de



Bei Anruf - Lebensaufgabe!

Das Unikat Deiner Seele.
Dass Du Deinen Sinn im Leben wünschst, ist klar!
Dass es so einfach ist ihn exakt zu finden, das ist neu!
Stephan benennt Dir Deine Lebensaufgabe, exakt bis ins letzte Detail - bequem am Telefon.

Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Stephan Möritz
Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Termine, Preise:
Tel: +49 33230.20390
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Anbieter

Marktplatz



Beratung, Coaching, Naturcoaching

- Psychologische Beratung und Naturcoaching
- Begleitung in herausfordernden Lebensphasen
- Stressprävention und Resilienzförderung
- Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung

Sabine Rickels
Psychologische Beraterin
Transaktionsanalytikerin
Erlebnispädagogin & Outdoortrainerin
Tel.: 0174.3171794
sabine@rickels-training.de
www.rickels-training.de



Beratung und Workshops für Paare

- **Paarberatung**
 - von Paar zu Paar
 - oder Einzelsitzungen
- **Tantra für Paare**
 - Tagesworkshops, Wochenenden, Jahresgruppe
 - u. a. im Hof Oberlethe (Wardenburg)

Monika Entmayer & Reiner Kaminski
Institut für Liebeskultur und
Paarberatung
Alte Ziegelei 3, 26197 Huntlosen
Terminvereinbarung: 04487.9204277
oder: info@liebeskultur.de
www.paarberatung-oldenburg.de
www.liebeskultur.de



BeratungsRAUM – Steuerberatung

Individuelle und persönliche Steuerberatung für Privatpersonen, Selbstständige, Freiberufler und Personen mit Nebeneinkünften sowie für Vereine

- Einkommensteuererklärungen
- Finanzbuchhaltungen
- Gewinnermittlungen/Bilanzen
- Betriebliche Steuererklärungen
- Wirtschafts- und Vermögensberatung

BeratungsRAUM
Brigitte Mönning
Steuerberaterin – Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Am Schießstand 54
26122 Oldenburg
0441.59437111
info@beratungsraum-oldenburg.de
www.beratungsraum-steuerberatung.de



Bewusstsein

- Bewusstsein
 - Vertikale Bewusstseinstherapie
 - Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)
 - Verbundener Atem
 - Heilbehandlung
- Einzelbegleitung und Kurse*

Ursel Newiger
Heilpraktikerin für Psychotherapie
mitas zeITräume
Bertha-von-Suttner-Str. 3,
28207 Bremen,
0421.84994288
www.therapie-ursel-newiger.de
urselnewiger@gmx.de



Bildung aus

BILDUNG AUS
Vertraust Du Deiner Seele?
Sie hat eine Lebensaufgabe.
Tief vergraben unter Erziehung und
Ausbildung wartet Deine Lebensaufgabe
darauf in Dir wirksam zu werden!

Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Stephan Möriz
Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Termine, Preise:
Tel: +49.33230.20390
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Anbieter

Marktplatz



Biodanza-Tanzen in Oldenburg! Mit Freude an Bewegung und Begegnung!

- Dienstag ab 20 Uhr mit Lars
- Mittwoch ab 19 Uhr mit Angela

Biodanza®

Lars Ruge, 044 1.9987896
im „Raum für Oldenburg“
Nadorster Straße 60-62
www.biodanza-in-oldenburg.de
Angela Ruge, 044 1.9987896,
in der Aula des Heilpäd. Schulzweiges
der Freien Waldorfschule Oldenburg,
Stedinger Straße 20-22
www.tanzen-in-oldenburg.de



- Zertifizierte Biodanza Facilitadora
- Certified Social Meditation Leader
- einmal monatlich mittwochs von
18 bis ca. 20.00 Uhr
im Gesundheitshaus Apen

Biodanza® / Healing-Dance

Veeteshana Löffelmann
Gesundheitshaus
Hauptstraße 173
26689 Apen
tel.: 04488 - 520 59 85
www.veeteshana.de
e-mail: veet@veeteshana.de



- Biodanza- Integral Ausbildung
- Phönix-Training
- Wochengruppe und Events in Bremen
- Ritual-Workshops & Wilde Herzen
Festival
- Coaching für Frauen, Männer und Paare

Biodanza® Schule Bremen

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen-
Polzin
Co-Leitung: Helge Polzin
Tel.: 0421.56597455
E-Mail: info@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!

Buchhandlung Plaggenborg

Buchhandlung Plaggenborg
Inh. Karl-Heinz Plaggenborg
Lindenstr. 35, 26123 Oldenburg
Tel.: 044 1.17543
info@buchhandlung-plaggenborg.de
www.buchhandlung-plaggenborg.de



Chancenmeer – Ihr Mehr an Möglichkeiten entdecken

- Für Unternehmen, Erwachsene,
Jugendliche, Einrichtungen und Teams:
- Familienmanagement
 - Workshops
 - Coachings
 - Organisationsberatung
 - Stressmanagement
 - Konfliktbewältigung u.v.m.

S. R. Julia Fröhlich
Psychologischer Berater/ Personal
Coach, Business Coach
Fachkraft für Stressmanagement
www.chancenmeer.de
kontakt@chancenmeer.de
Tel.: 04409.6518016
Mobil: 015 1.70833002

Anbieter

Marktplatz



- Erwecke den Drachen in Dir (Drachencoaching)
- Schamanische Weisen
- Transformationsarbeit mit den Ahnen
- Access Bars® (Stressprävention)
- Auflösung von Glaubenssätzen
- Massage der 5 Kontinente

Coaching Drachenfeuer

Annika Jarchow

Coaching Drachenfeuer
Backskamp 2 A
27793 Wildeshausen
Mobil: 0173.8784012
www.coaching-drachenfeuer.de
annika.jarchow@coaching-drachenfeuer.de



- **Persönlichkeitscoaching**
Blockaden/Stress abbauen
Ziele/Ressourcen finden
Neuorientierung/Krisen meistern
- **Büroorganisation**
Training und Umsetzung vor Ort
- **Reiki-Behandlungen**
Energereich und gesund leben

Coaching für Entwicklung in Balance

Bettina Ebert

- Coach mPK (Psy. Kinesiologie)
- wingwave®-Coach
- Master Coach, DVNLP (personal, business, systemisch)
- Reiki-Meisterin, USUI

Tel.: 044 1.36107007
E-Mail: ebert@inordnung-ol.de
www.inordnung-ol.de



- **Seminare und Ausbildung in Engel's Reiki:**
- **Aufstellungen von Familien und Systemen mit Energiearbeit**
- **Einzelarbeit**
- **Reinkarnationsarbeit**
- **Meditationsgruppen**

Engel's Reiki

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin

Ahlkenweg 70a
26131 Oldenburg
Tel.: 044 1.3404830
E-Mail: chanuria@web.de
www.chanuria.de



- Enneagramm und –Innere Arbeit– (Advaita Vedanta)
- Systemische Familienaufstellungen
- Analytische Psychotherapie nach C. G. Jung
- Integraler Yoga und Meditation
- Prüfungs-Vorbereitung für HP-Psychotherapie (Einzel- und Kleingruppen)

Enneagramm und innere Arbeit

Horus – Institut & Praxis für integrales Bewusstsein und spiritueller Psychotherapie
Joachim Barteit

Karuschenweg 67c, 26127 OL
Tel. 044 1.683655
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de



Intuitives Feng-Shui

- Lebensaufgaben und –ziele am eigenen Wohnraum erkennen
- Wohnraum-Harmonisierung
- Begleitung bei Veränderungsprozessen
- **Numerologische Persönlichkeitsanalyse**
- Körper-, Geist- und Seelenbild
- Aufschlüsselung aktueller Lebensphasen und Krisen anhand Ihres Lebensplans

Feng Shui – Numerologie – Pentalogie

Michaela Switalla

Feng-Shui-Beraterin
Dipl. Numerologin/Pentalogin
Tel. 01512.9804181
www.lebensplan-lebensglueck.de
michaelaswitalla@gmail.com

Anbieter

Marktplatz



Ganzheitliche Ursachenarbeit

- **V-trology** / Zehenanalyse zur Offenlegung des Lebensverlaufs und Erkennung der Ursachen von Störungen im Gesundheitssystem
- **V-tromomy** / Heilungsunterstützende Vibrationsanwendung
- **Geopathologie** / Langfristige Entstörung des Wohnumfeldes durch Vibration

Rita Schmidt

V-trology/IV-tromomy
Damm 36
26135 Oldenburg
Tel.: 044 1.16650
0152-29769524



Haare • Leben • Lieder

- **Einfach Haare.** Haut/Haar Sprechstunde
- **Einfach Leben.** Gesundheitsberatung
- **Einfach Lieder.** Kraft- Lieder und Songs

Lebendiger Haarschnitt.
Ökologische Haar- und Hautpflege
Energetische Klangliege-Haarwäsche.
Pflanzen Farb/Tönen.

Thorsten Eckhard Gerth
Ökologischer Friseur Meister
Ganzheitlicher Liedermacher
Gesundheitsberater (GGB)

Gemeinschaft Clan B
Wöschengeweg 28. 26209 Hatten
04482.2566110, 0176.47340290
www.gerth-naturfriseur.de



Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness

- Blockaden / Konflikte lösen
- Gefühle / Krisen wandeln
- Trauerbegleitung
- Stress reduzieren
- Ängste / Unruhe
- Selbstwert steigern
- Situationen verarbeiten
- eigene Lösung finden

Tonja Hauser
Health Kinesiology & Geistiges Heilen
Nachtigallenweg 5
26203 Wardenburg
Tel.: 0441.8096118
E-Mail: info@kinesis-tonjahaus.de
www.kinesis-tonjahaus.de



Heil-Haus Ohlenbusch

- Körper-Seele-Geist
- Energiestau lösen
- Frequenzerhöhung
- Entgiftung - Darm, Leber u.a.
- Ernährung
- Homöopathie
- Zellregeneration
- Ästhetische Medizin
- Seminarhausbetrieb & Seminare

Christine Ohlenbusch
Bewusstseinserweiterung
Homöopathie, Ärztin
Ich hole jeden dort ab, wo er steht
Viehlander Str. 5, 27726 Worpswede
Tel.: 04791.9319433
christine.ohlenbusch@web.de
www.christine-ohlenbusch.de
www.seminarhaus-ohlenbusch.de



Heilpraktiker • Kinesiologie • Kiefer – Körper • Balance

- **Arbeitsschwerpunkte:**
 - Schmerzen unklarer Genese
 - Zahn- und Kieferprobleme
- ACCESS BARS Practitioner
- Kiefer-Körper Balance 1 + 2 Ausbildung
- Trainerausbildung für die Kiefer-Körper Balance 1 + 2
- Schnarcherbalance + Trainerausbildung für die Schnarcherbalance

Institut für Kinesiologie
Josef Stotten
- Heilpraktiker -
Möhlentangen 32
26203 Wardenburg
kinesiologie@josefstotten.de
www.josefstotten.de
telefon 04407.716387

Anbieter

Marktplatz



Heilpraktikerin – Kinesiologie – Omega Healing

Ich helfe Menschen mit stressbedingten Erkrankungen in ihre innere Ruhe zu kommen, damit ihr Körper sich wieder selbst heilt.

- Einzelsitzungen vor Ort oder Online
- Online Gruppenbalancen zu verschiedenen Themen

**Christine Kroner
Selbst & Heilung**
Heilpraktikerin, Kinesiologin,
Physiotherapeutin
Hummelweg 3
26188 Edewecht/Friedrichsfehne
Tel: 04486.9380122
info@christine-kroner.de
www.christine-kroner.de



Kartenlegen

▪ **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins
Kartenlegerin
Kipsweg 9
26939 Ovelgönne
Tel.: 04480.9489960
www.traum-orakel.de



Kartenlegen-Treffsicher-Erfahren

Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung lege ich Karten für Sie.
Familie/Partnerschaft/Beruf/Finanzen/
Spirituelle Entwicklung sind mögliche Themen. Bitte beachten Sie die Homepage.
Bei Vorlage des Achtsamen Lebens bekommen Sie 20 € Rabatt auf einen Termin vor Ort (nur einmal anwendbar pro Person).

Apolonia Wahrsagekarten
Andrea von Haltern
Wilhelmshavener Heerstraße 40 a
26125 Oldenburg
Tel.: 0441.80061447
www.apolonia-wahrsagekarten.de
kontakt@apolonia-wahrsagekarten.de



Kinesiologie

Begleitung in Lebenskrisen
Ausgleichen von Ängsten
Loslassen neg. Glaubensmuster
Abbau von Stress in Beziehungen
Neuorientierung
Coachen & eigene Potenziale nutzen
Erleben der neuen Lebensenergie

Birgit Zuschneid-Götsch
- Kinesiologin IFHK -
Donnerschwer Str.226
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.52352
Fax: 0441.52357
bzbz@kinesiologie-ol.de
www.kinesiologie-ol.de



Kinesiologie • Systemische Aufstellungen

- Psychosomatische Kinesiologie
- Systemische Aufstellung
- Ernährungsberatung aus der Lehre des Ayurveda und Dr. Riems
- PHI – Essenzen u. Holistische Licht-Therapie
- Biodynamisches Ausleiten
- Chakren ausgleichen
- Neuartige Licht-/Körper-/Hauttherapie

**natur, haut u. haar
Marika Ahlers**
Vahrenkamp 6
49424 Goldenstedt
Tel.: 04444.1282
E-Mail: info@naturhauthaar.com
www.naturhauthaar.com
Termine per Telefon
Herzlich willkommen ...

Anbieter

Marktplatz



Klangporträts • Klavierkonzerte • Klavierimprovisation

- Ein **Klangporträt** öffnet uns einen Zugang zu den Tiefen unserer inneren Welt: Musik für dich allein
- **Klavierkonzerte** mit Musik von Heute, klassischem Repertoire und Improvisation: Musik, die verbindet. Einfach entspannen und zuhören.
- **Klaviermusik** öffnet Herzen.

Alle Formate auch online

Ronald Poelman, Pianist, Komponist, Klavierpädagoge, Musiktherapeut
Anfragen, Konzerte & besondere Anlässe ■ **Musikproduktion & Geschenk-Gutscheine**
Tel. 0441.7792571 (AB)
Feldstraße 74, 26127 Oldenburg
Konzerttermine, Musik und alle Infos:
www.klavierWIRKstatt.de



Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen

- Geistig energetische Heilmethoden nach amazinGRACE® wie z.B. energet. LWS /
- Atlas-Korrektur
- Metamorphose
- SKYourself®-Coaching & -Ausbildung
- Entstörung Haus, Handy etc.
- R.E.S.E.T.
- bellicon-Training
- Ganzheitliche Augenschule

PROLUMENO
Praxis f. komplementäre Heilweisen
Ursula Starke
Mümmelmansweg 16a
26127 Oldenburg
Tel.0441.36160901
www.heilpraxis-prolumenode
info@prolumenode



Lebenstanz – Lebenskunst

- Tanz- und Körpererleben
 - Schamanisches Trommeln und Reisen
 - Kreative Gestaltberatung
 - Frauentantra, Magie, Rituale
 - Meditation, Jin Shin Jyutsu
 - Feldenkrais / Kinästhetik, Luna Yoga
 - Tiere und Pflanzen als Seelenbegleiter
- Programm über www.salute-isis.de
astrid@salute-isis.de*

Astrid Mügge
Dipl. Pädagogin, Tanz- & Körpertherapeutin, Naturlieb. Lebenskünstlerin
ISIS – Freies Zentrum für Seele, Körper und Geist
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Tel. 0441.592328, Sprechzeit freitags
16–17.00 Uhr oder Telefon



lebensWERT – Gesundheit & Lebenskompetenz

- Entwicklung deiner persönlichen Kompetenzen und sozialen Fähigkeiten
- Ernährung und Gewichtsmanagement für deine Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude

*Als Workshop, Coaching, Einzelsitzung,
Elen.ara-Behandlung*

Ulrike Wiedfeld
Präventologin
Ernährungsberater
Coach & Berater seit '97
Raiffeisenstr. 25c, 26122 Oldenburg
info@lebenswert-ol.de
0179 4237308
www.lebenswert-ol.de



Lehrercoaching

- Stressreduktion
- Burnout-Prophylaxe
- Resilienzförderung
- Zeitmanagement
- Stimmtraining
- Rauchentwöhnung

Anke Bultmann
Studienrätin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Personal Coach
Bürgereschstr. 79
26123 Oldenburg
tel.: 0175.2154643
www.lehrercoaching-oldenburg.de



Hellsichtiges Channelmedium für Erzengel und aufgestiegene Meister

- Tierkommunikation
- Jenseitskontakte
- Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag
- Emotionalfeldausrichtung

Lichtchannelheilerin

Angela Schmidt

Heilerin der Neuen Zeit
Hohelucht 41, 27798 Hude
Tel.: 04408.7362
E-Mail: info@angela-schmidt-praxis.de
www.angela-schmidt-praxis.de
NEUES BUCH: „VISIONEN der HEILUNG – eine wahre Begebenheit“
Autor: Angela Maria



„Steffi's Heaven“

- Ayurvedische Massagen
- BOWTECH-Behandlungen
- klassische Massagen
- Fußreflexionenmassagen
- Breuss-Massagen
- Bindegewebsbehandlungen
- Beratung auf der Basis der Hermetischen Prinzipien

Massagen

Steffi Wahlen

Masseurin und Trainerin für das Hermetische Prinzip
Lothringer Straße 58
26121 Oldenburg
Tel: 0441-8859349
mobil: 0176.21529840
Email: swahlen@web.de



Matrix Moments „Selbstbestimmt Leben“

- Einzelbehandlung
- Themen-Workshops, zum Beispiel „heilende Begegnungen“
- Energie und -Heilabende
- Ausbildungen
- Intuitionsarbeit

Andrea Diekmann

Heilpraktikerin, Physiotherapeutin
Lindenstr. 21, 49413 Dinklage
Tel: 04443 1315
praxisdiekmann@ewetel.net
www.matrixmoments.de



Naturfriseur • Das Haar – unser Spiegelbild der Seele

- ganzheitliche Beratung / gesunde Lebensführung
- Mikroorganismen für Haut und Haar
- 100% Naturprodukte + Pflanzenfarbe
- energetischer Haarausgleich
- Entgiftung über die Haare
- regelmäßig Vorträge/Seminare (Sie können mich buchen)

natur, haut u. haar Marika Ahlers

Vahrenkamp 6
49424 Goldenstedt
Tel.: 04444.1282
E-Mail: info@naturhauthaar.com
www.naturhauthaar.com
Herzlich willkommen ...



Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung

- Entwurf und Planung
- Umsetzung
- Pflege
- Beratung
- Naturgarten

Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung

Nina Hogeback
Landschaftsgärtnerin und Ingenieurin
Mobil: 0151-270 65 141
E-Mail: naturwesen@gmx.net
www.naturwesen-gartengestaltung.de

Osteopathie



- Schmerzen?
- Ängste?
- Unruhe?
- Allergien?

Unsere Therapien:

Osteopathie – Amerik. Chiropraktik, NAET-Allergie Beh. – Quantenheilung, Energetische Psychologie, Access-to-innate – Kinesiologie

Praxis Brand

Heilpraktiker – Osteopathen - Physiotherapeuten – Energietherapeuten

Lange Str. 4
49661 Cloppenburg
Tel.: 04471.4454
www.physio-brand.de

Psychologische Beratung und Coaching in Oldenburg



- Lebensberatung mit Herz
 - Rückhalt in Krisensituationen
 - Jobcoaching
 - Psychologische Begleitung beim Abnehmen
- z.B. durch Lösung von Blockaden, Entwicklung von Selbstliebe, Steigerung des Selbstwerts

Coaching – ohne den Bauch einzuziehen
Coaching & Beratung
Mechthild Berges
Marienstraße 15a
26121 Oldenburg
Tel.: 044 1.3099601
www.mechthildberges.de
info@mechthildberges.de

Psychologische Beratung und Therapie



- Gesprächstherapie
- Hypnose
- EMDR
- Transaktionsanalyse
- Einzel- und Paarberatung
- Psychotherapie
- Mediation
- Forumsarbeit für Gruppen

Antje Schneider
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mediatorin
Edewechter Landstraße 96
26131 Oldenburg
Tel.: 044 1.9354521
Mobil: 01577.4168813
info@seelenschaetze-oldenburg.de
www.seelenschaetze-oldenburg.de

Schamanisches Heilen



- „Shamanisches Heilen“, Vermitteln zwischen den Welten“, Dialog zwischen Dir & den Seelen (den „Geistern“) Deiner Ahnen, Kinder, Partner, etc. herstellen.
- Sehen, was noch gesehen werden will
- Hören, was Du noch hättest hören sollen
- Verstehen, warum alles ist wie es ist
- Sagen, was Du noch hättest sagen wollen
- Erlaubnis zu Deiner freien Entfaltung geben

Matthias Badzun, Mato Woglakinke
Wanyna Wakan (Lakota: „Bär, der mit den Heiligen Seelen der Ahnen redet)
Heilpraktiker und Psychotherapeut
Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
Grummersort Dorfstr. 47,
27798 Hude-Wüstring, 04484.920390
E-Mail: praxis@badzun.de
Internet: <http://badzun.de>

Seelenplan – kabbalist. Geburtsanalyse n. Ursula Vogt



- Warum habe ich bestimmte Krankheiten?
- Was ist meine Lebensaufgabe?
- Welche Talente lebe ich nicht?
- Was hindert mich an meinem Lebenserfolg?

Alle wichtigen Informationen, Terminfindung und Buchung finden Sie unter www.deinseelenplan.info
Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

Markus Mollet

Anbieter

Marktplatz



Spirituelles Leben und Sinnorientierung

- **Spirituelles Leben & Sinnorientierung**
 - Rückverbindung zur inneren Quelle
 - Bewusstseinsarbeit
 - Energiearbeit
 - Supervision
 - Seminare – Beratungen

Aramaiti Helga Nowak

Dipl. Sozialpädagogin
Gestalttherapeutin
Oldenburg
Tel.: 0441.7703452
www.aramaiti.de
E-Mail: aramaiti-helga-nowak@t-online.de



Theatertherapie

- Aus dem Alltag ausbrechen
- Andere Seiten an sich erleben
- Veränderung wollen
- Therapie erleben
- Spieltrieb entdecken
- Emotionen spüren
- Selbstwert steigern
- Sich selbst neu entdecken

Andrea Thobe

Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr
HARFE e.V., Kanalstr. 21,
26135 Oldenburg

Die Termine finden in einer Gruppe von
6 Personen statt.

Anmeldungen unter: 01522.7114877



Therapeutische und spirituelle Begleitung

- **Lebensweg Analyse**
- **Psychotherapie und spirituelle Begleitung**
- **Rückführungen**
- **Clearing**
- **Astrologische Beratung**
- **Vorträge zur Zeitqualität**

Praxis Uwe Christiansen

HP für Psychotherapie und Astrologie
Diplom-Sozialpädagoge

Tel.: 0441.55185

E-Mail: uwe.christiansen@
onlinehome.de

www.uwe-christiansen.de



Tierkommunikation & Schamanische Heilarbeit für Tiere

„Erfahren was Tiere fühlen“

Seminare & Ausbildungen & preiswerte
Übernachtung; Kurse Tierkommunikation &
Schamanismus; Intensiv-Ausbildung Tier-
kommunikation; Supervisionkurse für Tier-
kommunikatoren; Schamanische Ausbil-
dung Schwerpunkt:
Schamanische Heilarbeit für Tiere
Feedbacks & Infos finden Sie unter:

mit Ruth-May Johnson

(ausgebildet n. Penelope Smith
& im Core-Schamanismus) über
10 Jahre als Seminarleiterin &
Ausbilderin hauptberuflich tätig
Die kleine Anderswelt
Dörpstraat 20, 26180 Rastede
Tel. 04402-69 69 500
www.tiercomm.de



Tierkommunikation – Kurse und Ausbildung, Vorträge

- **„Den Tieren (m)eine Stimme geben“**
 - Kurse, Seminare, Ausbildung, Vorträge
(auch online)
 - Tiergespräche
 - Gespräche mit verstorbenen Tieren
 - Sterbebegleitung von Tieren
 - Schamanische Reisen, Fernenergie
 - Ernährungsberatung Hunde/Katzen
 - Coaching Mensch/Tier

Tierstimmung -

ganzheitliche Tierkommunikation
„Lerne auch DU, mit den Tieren zu
sprechen“

Stéfanie Renou (Tierkommunikatorin)
Seminarleiterin und Ausbilderin
Tel.-Nr.: 0441.36183461
info@tierstimmung.de
www/tierstimmung.de

Anbieter

Marktplatz



V-tronomy / V-trology – Ursachenarbeit

„Was die Zehen erzählen!“

- Zehnanalyse zur Erkennung der Ursachen eines Gesundheitszustandes
- Unterstützende V-tronomy-Anwendung
- Nahrungsmitteltestung

Termine nach Vereinbarung

Gesa Lüdeling

V-tronomy/V-trology
Oldenburg und Rastede
Tel.: 0174.9006601
info@gesa-vtronomy.de
www.gesa-vtronomy.de
www.easier-living.de



Yoga • Entspannung

Integraler Yoga

- Hatha Yoga Einstiegerkurse* (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Mittelstufenkurse
- Achtsamkeit
- Meditation
- Spirituelle Beratung

kraft & stille ▪ yoga in Oldenburg

Karin Ackermann

Zertifizierte Yogalehrerin (BYV)
Kurse im Rosenhaus, Weskampstr. 28
Kurse in Ohmstede, Eutiner Str. 30
Tel: 044 1.9266734
Mobil: 0160.97605432
Email: karin.ackermann@kabelmail.de
www.kraftundstille-yoga.de



Yoga und Ayurveda

▪ Einzelsitzungen und Beratungen

- Yogisches Coaching zur Konfliktbewältigung
- Abnehmen, ohne zu hungern
- Ayurvedische Klangmassage
- Yogische Supervision für Paare
- Seelische Entspannung durch Prana-Übertragung

▪ Ausbildungsangebot

- Yoga-Übungsleiter/in + -Lehrer/in
- Kinderyoga-Kursleiterin
Kompaktseminar, noch 2 Plätze frei
Nepal Lodh, Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister
Schwachhauser Heerstr. 266
28359 Bremen, Tel.: 0421.239399
www.hindu-akademie.de
E-Mail: nepal-lodh@t-online.de



Yoga Vidya Zentrum Leer

- Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2022
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Mittelstufenkurse
- Spirituelles Coaching
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live Kurse

Kumari Andrea de Regt

Yogalehrerin (BYV)
Spirituelles Coaching und Lebensberatung
Yogaschule Surya
Mühlenstraße 157, 26789 Leer
Tel. und WhatsApp: 0175.3725426
www.yoga-vidya.de/center/leer



Yoga Vidya Zentrum Ostrhauderfehn

- Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2023
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Mittelstufenkurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Mantra und Meditationstreffen
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live-Yogakurse

Dipl. Päd. Michael Büchel

Wissenschaftlicher Yoga Vidya Lehrer /
Steinbeis-Hochschule Berlin
Hanuman Yogaschule
Schifferstr. 374, Ostrhauderfehn
Tel.: 04952.942954
WhatsApp: 01522.7122501
www.yoga-vidya.de/center/
ostrhauderfehn

Anbieter

Marktplatz



ZEN. Zentrum für Yoga und Heilung Wilhelmshaven

- Breathwork (Gruppen & Einzel-Sessions)
- Meditation
- Männer-Yoga
- Hatha Yoga Anfängerkurse (von den Krankenkassen gefördert)
- Yoga Specials (Kundalini, Klassik-Yoga, Asana Intensiv, Ecstatic Dance)
- Yoga-Coaching
- Business Yoga
- Retreats

Dr. Thomas Kneblsberg (Atemtrainer, zertifizierter Yogalehrer, Meditations-leiter); **Nicole Hoefler** (zertifizierte Yogalehrerin, Personal Coach)
Rheinstraße 98 / 100
26382 Wilhelmshaven
www.zenpunkt.de
E-Mail: info@zenpunkt.de
Tel.: 0172.4539870



Zentangle® – kreativ, fokussiert, entspannt & lebensfroh

Zentangle®-Kurse

Online- und Präsenzkurse

- Wöchentliche Online-Angebote
- Gruppen- und Einzelunterricht
- Firmenschulungen
- Kurse im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Ute Andresen

Diplom Designerin, zertifizierte Zentangle Lehrerin (CZT)
Reiki-Praktizierende, Tanzleiterin
Kolkweg 12, 26529 Ostel
Tel.: 04934.914912
info@uteandresen.de
www.tangle-atelier.de

Achtsamkeit / MBSR

Anke Hoffmann

Tel.: 0441.12609 / 0160-7728201
www.mbsr-ol.de

- Stressbewältigungs- und Achtsamkeitskurse
- Burn-Out-Phrophylaxe
- Meditation
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)



Achtsamkeitspraxis Oldenburg

- MBSR & MBCT Achtsamkeits-trainings
 - Seminare & Einzelcoaching
 - Systemische Beratung & Therapie
- Brigitte Konrad**, Dipl.-Pädagogin
Zertifizierte MBSR & MBCT Lehrerin
Mobil: 0174.6114889
www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de



Alles Gute für die Stimme

- Stimm- und Sprechtraining
- Gesangsunterricht
- Beratung- und Therapie bei div. Stimmthemen

Bei Fragen sprechen Sie mich an!

Nicola Westphal

Oldenburg Bürgerfelde
Tel. 0441.81824
www.nicola-westphal.de



Auszeit / Yoga / Meditation

SOUL RETREAT - Rick Desaever

Yoga Lehrer - Meditationskursleiter
- Trainer Resilienz

Aktuelle Angebote und Kontakt-daten unter: www.soul-retreat.eu

- **Wochenend Retreats**
- **Yoga- und Meditationskurse**
- **Yoga Urlaub im In- und Ausland**
- **Bildungsurlaub**



Beratung • Yoga • Entspannung

Ute Strodthoff, Yogalehrerin
Heilpraktiker für Psychotherapie

- Yoga
- Hormonyoga
- Ayurveda Lebensberatung
- Stressprävention
- Persönlichkeitsentwicklung

Tel.: 0441.2055565

www.yoga-coaching-strodthoff.de



Coaching • Beratung • Training

Bettina Heidenreich

Biologin, Coach, Dozentin,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldbg.
Tel.: 0441.63907

- Einzel- und Paartherapie
- Bewusstseinsentwicklung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Berufliches Coaching



Dtsch. Akad. f. Waldbaden & Gesundheit



Unsere Aus- und Fortbildungen:
Kursleiter Waldbaden Erwachsene oder Kinder und Jugendliche; Natur-Resilienz-Trainer; Naturcoach und Seminarreisen, Retreats.
Telefonische Infos und Anmeldung unter: 06341.7080060
www.waldbaden-akademie.com

Energiearbeit • Aufrichtung • Coaching



- Energetische Wirbelsäulen--aufrichtung
- Systemisches, psychologisches und spirituelles Coaching
- Chakren-Harmonisierung

Sabine Schütz - Innere Aufrichtung
Weskampstraße 28, Oldenburg
www.innere-aufrichtung.net

Familienstellen und Supervision



Svaha Schöpfer
Dipl. Sozialpädagogin
Diplom-Supervisorin
Tel.: 04433.968940
www.svaha.de
E-Mail: svaha1@freenet.de

- Familienstellen
- Human Design Readings
- Enneagrammarbeit

Geopathologie – Gesundes Wohnen



- Gesundes Wohnen in unserer hochtechnisierten Zeit
- Begehung der Wohnumgebung
- Schlafplatzuntersuchung
- Entzündung auf energet. Basis

Gesa Lüdeling – V-tronomy
Tel.: 0174.9006601
info@gesa-vtronomy.de
www.gesa-vtronomy.de

Kreative Körperpsychotherapie



Claudia Ammer-Bosse
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hörnweg 123, 26129 Oldenburg
0441.77921355
www.praxis-ammer-bosse.de
claudia.ammer-bosse@gmx.de

- Traumaisensible Körpertherapie
- Kunst- und Gestaltungstherapie
- Therap. f. Mädchen u. Frauen

Edelsteinlädchen



- Edelsteinketten u. Armbänder
- Achate, Geoden, Trommelsteine
- Amethystdrusen u. -stücke
- Bergkristallgruppen u.v.m.

Gunda Koopmann
Schützenstr. 52, 26169 Gehlenberg, Tel. 04493.629
Geöffnet auf telefonische Anfrage.
Herzlich willkommen!

Entstressen im Retreathaus



Bauernhaus m. groß. Naturgarten

- Übernachten: 1 bis 6 Personen
- Meditieren ▪ Studieren
- Selbständig – oder mit:
Achtsamkeitslehrerin (MBSR)
Buddhistischer Meditation

Grafschaft Bentheim (Osterwald)
Gönne Dir selbst Stille im Grünen
www.klusecompane.de

Flechtwerk und Kurse



- Korbmacherei
- Stuhlflechterei
- Flechturse
- Kreativkurse
- meditatives Flechten

kreuz & quer · Sabrina Roth
Nadorster Str. 32, 26123 Oldbg.
0441.3906578
SabrinaRoth@gmx.de

Kinesiologie • Coaching



Heidrun Spitzer
www.beratungspraxis-lebenswege.de
Tel.: 0178.2125524

- Selbstheilungskräfte aktivieren mit Kinesiologie
- psychologische Beratung
- Stress- u. Burnoutberatung
- Trauerbegleitung

Lebensberatung, Heilen & Hypnose



Magdalene Sigrd Einhoff
Große Burgstr.15, 26441 Jever
Tel.: 0162 7804909
www.lichtblick-heilpraxis-jever.de
Kartenlegen & Runenorakel, (auch telef.). Fernheilung, Klangschalenbehandl., Energ. Hausreinigung, Rückführung, Therap. Hypnose, Raucherentwöhn. usw.

LEBENSKLANG



- Klang und Musiktherapeutische Begleitung und Beratung
 - Raum für Verbindung, Kraft, Lebendigkeit & Inspiration
- Dagmar Siekmann, Dipl.-Päd., Musik- & Klangtherapeutin**
26180 Rastede - 04402.8751996
info@lebensklang-rastede.de
www.lebensklang-rastede.de

Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



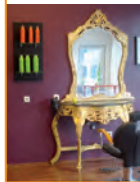
- Sabine Büsselmann**
Tel.: 04407.2735
www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de
- Lichtbahnenbehandlung/Berat.
 - Ausbildung z. LB-Therapeuten
 - Seminarreise Patmos
 - Meditationsabende
 - Engel-Seminare, -Readings

Naturkosmetik und Pflege



- Terra Natura, Kirsten Schanno**
Gaststraße 12, 26122 Oldenburg
0441.13300, www.terra-natura.eu
- Naturkosmetik und SPA-Artikel
 - Kosmetik-Behandlungen + Maniküre und Fußpflege
 - Ätherische Öle/Raumduft
 - Naturparfums
- Fachkompetente Beratung

Pflanzenhaarfarbe vom Friseur



- 100% Reine Pflanzen-Haarfarbe** von Khadi, (Öko-Test: „Sehr gut“) Naturkosmetik von Benecos
Termine: Di. - Fr.: 9.00 - 18.00
Sa.: 9.00 - 13.00
- Hair Art - Insa Fasse**
Metjendorfer Landstraße 13 b
26215 Wiefelstede/Metjendorf
Tel: 0441.2052772

Praxis Amitola



- Madeleine Bertrand**
Tierheilpraktikerin & Heilerin
Firreler Str. 7, 26835 Hesel
mobil: 0170-8608937
www.praxis-amitola.de
- mobile Tierheilpraxis
 - Bioresonanztherapie
 - Tierkommunikation
 - Energetische Heilarbeit

Praxis Einklang



- Human Design System
 - Potenzialanalyse, Workshops
 - Cranio Sakrale Therapie
 - Tanz und Ritual
- Silke Wosab Gaur**
Praxis Einklang
0441.36162799
www.praxiseinklang.de

Qigong



- Doris Palm**
Gesundheitswissenschaftl., MPH
Tel. 0441.2097921
www.doris-palm.de
- Qigong Ausbildung
 - Qigong-Kurse in Gruppen
 - Qigong Einzelunterricht
- von den Krankenkassen gefördert - in Oldenburg und umzu!

Rutengänger



- Dieter Adelmund**
Seriöse Haus- u. Schlafraum Untersuchung
Energetische Hausreinigung in Oldenburg und Umgebung
Tel.: 0171.3512105
info@schlafraumuntersuchung.de

Rutengänger



- Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
 - Elektrosmog-Untersuchungen
- Neue Termine für Seminare, Vorträge und Führungen.*
- Lars Schmidt**
Geestrandstr. 104, 26180 Rastede
Tel.: 04402.9851260
www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Schamanisches Körpersingen



- Anne Marie Mascheroni Katamu**
www.annemarie-katamu.de
annemarie@katamu.de
mobil: 0162.3461861
- Schamanisches Körpersingen
 - Polarity
 - GeburtsTraumaArbeit
 - Psychologisch-spirituelle Begleitung

Seelenbriefe

die Verbindung zur Weisheit des Herzens



Tageskurse im Atelier Wärendezeit, kulinarisch eingerahmt
Termine und mehr Info auf: waen-
dezeit.de

Ralph Reinschmidt
04407.715748

Seelenplan-Analyse

Sabine Tewes

Du sehnst dich danach,
den wirklichen **Sinn**
in deinem Leben zu erkennen?
Dann ist **JETZT**
der Zeitpunkt gekommen, dich an
deinen **Seelenplan** zu erinnern.
Tel. 0441.96034368
www.sabine-tewes.de



Systemisch-Somatische Traumatherapie

Eva-Maria Wunderlich
Heinrich-Schütte-Str. 107
26123 Oldenburg
0441.36193300
www.eva-maria-wunderlich.de



- NARM™
- NARM™-Touch
- Somatic Experiencing®

Webservice

Ulrike Plaggenborg
▪ Webseiten - Gestaltung
▪ Webseiten - Betreuung
Tel. 0441.36182644
info@ulrike-plaggenborg.de
www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg



MARKTPLATZ

Hier könnte auch Ihr Marktplatz
erscheinen!

2 x fortlaufend je 40,- € inkl. USt.
3 x fortlaufend je 35,- € inkl. USt.
Sie haben Fragen dazu?
Rufen Sie uns an:
Tel.: 0441.9250059



Achtsames Leben

Internet www.achtsames-leben.org
Herausgeber Buchhandlung Plaggenborg,
Lindenstr. 35, 26123 OL,
Tel. 0441.17543
E-Mail: info@achtsames-leben.org
Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Redaktion Ulrike Plaggenborg
Satz, Gestaltung JARUSCHEWSKI
Peter Gerd Jaruschewski
Lagerstraße 62, 26125 OL
Tel. 0441.9736160
E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org

Anzeigenleitung Karl-Heinz Plaggenborg
Tel. 0441.17543
info@achtsames-leben.org

Anzeigenbetreuung Peter Gerd Jaruschewski
Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autor*innen dieser Ausgabe:
Christina Feirer, Manfred
Folkers, Doris Iding, Tita
Kern, Karl-Heinz und Ulrike
Plaggenborg, Kristina
Simons, Barbara Simonsohn

Titelfoto ©Philippe Ursel – unsplash.com

Termin-Annahmeschluss Für alle Anzeigenformate
außer Formatanzeigen:
01. Juli 2022
Nur für Formatanzeigen:
18. Juli 2022

Erscheinungsweise 15.4./15.8./15.12; drei Mal
jährlich

Auflage 7.000 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist
der 15. Juni 2022.

Bankverbindung Volksbank Oldenburg,
IBAN: DE65280618220012215700
Swift (BIC) Code: GENODEF1EDE

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und
Bildmaterial kann keine Haftung übernommen
werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Die Autoren übernehmen die Haftung für die
copyright-Rechte an von ihnen gelieferten Fotos &
Abbildungen. © 2021 Buchhandlung Plaggenborg

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitspraxis Oldenburg	www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	www.windklangkunst.de
Aktive Geistheilung	www.von-magdala.de
Anthroposophische Medizin	www.heilpraktikerin-gast.de
Astrologie, raum und zeit. Vedische Astrologie: Jyotish	www.raumundzeit-astrologie.de
Atlantische Kabbala – Geburtsanalysen	www.von-magdala.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausbildungen, Workshops & Seminare rund um Berührung, Sexualität u. (Selbst-)Liebe	www.anukan.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Beratung, Coaching, Naturcoaching, Teamtraining	www.rickels-training.de
Beratung und Lösungen: Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*	www.seelenraum-golder.de
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	www.liebeskultur.de
Biodanza® im Ammerland - Apen mit Veeteshana Löffelmann	www.veeteshana.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Mirjam Schele	www.biodanza-unterwegs.de
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	www.biodanza-bremen.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Craniosacrale Therapie, Heilpraxis Idris	www.cranio-bremen.de
Dein Seelenplan. Lebensberat. auf Basis der „Kabbalah“	www.deinseelenplan.info
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Drachenflüsterin, Access Bars®Facilitatorin, Bodyworkerin	www.coaching-drachenfeuer.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.de
Flower Power mit Aromatherapie und Spagyrik	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Ganzheitlicher Hypnosecoach	www.von-magdala.de
Ganzheitl. Psychotherapie u. Kinesiologie seit 24 Jahren in Varel*	www.seelenraum-golder.de
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
Health Kinesiologie – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	www.kinesis-tonjahaus.de
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Heilsame Kunst	www.sinnwerk.net
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de
Hotel, naturnahes Tagungshaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-parin.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
Lösungsorientierte Hypnose, selbstbestimmt leben	www.musikschule-klangwelt.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
Praxis für Psychotherapie und Lebensbegleitung/Achtsamkeitslehrer	www.thomas-dopp.de
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
Primärtherapie – Gabriela Luft:	www.primaertherapie-luft.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Spiritualität, Medizin und Seminare...	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Tagesseminare in Varel: Aufstellungen*Meditation u. Selbsterfahrung*	www.seelenraum-golder.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Tierkommunikation: Ausbildung und Kurse in Oldenburg	www.tierstimmung.de
Yoga & Qi Gong im Künstlerort Dötlingen, Yoga-Urlaub auf Spiekerog	www.tara-raum-fuer-yoga.de
Yoga - Meditation - Atmung - Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	www.zenpunkt.de

Veröffentlichung der Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung; maximal 80 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Mindestschaltung 3 Ausgaben = 1 Jahr für 21,- EUR: info@buchhandlung-plaggenborg.de

Webservice & Internet-Dienstleistungen

• Webseitengestaltung zu fairen Preisen

Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte); schöne, zeitgemäße Layouts; individuelle Farbgestaltung, Einbindung von Texten und Bildern, Videos, Shop, Google Maps, Social Media, Einbindung von PDF-Dokumenten, Suchmaschinenoptimierung...

• Gestaltung auf Basis von Wordpress oder Jimdo (ab ca. 5,- € im Monat)

• Kompetente und umfassende Beratung u.v.m.

Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg, www.webservice-plaggenborg.de



Anbieter

Wer macht was?

Astrologie

Astrol. Beratung auf anthroposophischer Grundlage (12 Sinne, 12 Edelsteine, Heilkräuter...). R. Ringel, Tel. 04544.808365.

Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratungen. Surya Ayurveda + Yogapraaxis, Dagmar Battermann, T. 0441.99864499, info@ayurveda-surya.de.

Bücher, CDs, DVDs

Großer Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg zum Thema Ganzheitliches Leben: www.buchhandlung-plaggenborg.de, Tel. 0441.17543.

Familienaufstellung

HP Bärbel Zehnpfund, systemische Therapie u. Aufstellungen, Paartherapie, Akupunktur, Zielhofstr. 21. 0441.2048845.

Glückseligkeits-Therapie

Selbstheilung, Psychotherapie, Seminare, Ausbildung, Jahresgruppe, Einzelsitzung. info@ananda-lena-kupsch.de, OL 9365434.

Internetdienstleistungen

Webseiten- Neugestaltung und -Pflege, Fotos u.a. Ulrike Plaggenborg, OL 36182644. Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

Klassische Homöopathie

HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka, Praxis für Klass. Homöopathie, Tungenln, Tel. 04407.715638, info@praxis-piezunka.de.

Lebensberatung

Einzel-, Gruppen- und Paarberatung, Anke Svaha Schöpfer, 0173.2468174 und E-Mail: svaha1@freenet.de.

MBSR

MBSR-Kurse mit Doris Kirch. DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit. Tel. 0441.4084117.

Metabolic Typing

Die optimale Ernährung für Ihren individuellen Stoffwechsellyp. Informationen bei Tonja Hauser, Tel. 0441.8096118.

Partnerschaft

Monika Entmayr & Reiner Kaminiski, Paarberatung, Workshops für Paare. Tel. 04487.9204277, info@liebeskultur.de.

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 04482.2566007.

Quantenheilung

„Alles ist möglich“ - Andrea Diekmann, Einzelbehandlung, Energie und- Heilabende, Ausbildungen. Tel.04443.1315.

Reiki

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0170. 4073755.

Schamanismus

Schamanisch Heilen, mit der Hilfe der geistigen Welt. Einzel- u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft, 04482.2566007.

Spirituelle Lebenshilfe

Entdecken von immaterieller Heilkommunikation. Annelie Wehrkamp, Info und Fon: 0441.36183907.

Tierkommunikation

Ruth-May Johnson - Ausbildung Tierkommunikation & Ausbildung Schamanische Heilarbeit für Tiere. Tel. 04402.6969500.

Wingwave

Praxis für Systemische Lösungen und Gesundheit, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4, 26125 Oldenburg, Tel. 0441. 9736194.

Kleinanzeigen

Seminare & Workshops

Schamanismus erleben und erlernen: Kurse und Termine unter www.medizinradgeber.de, Wolf Ondruschka, Schamanisch Praktizierender, Oldenburg.

Stimme, Rhythmus, Bewegung - Jenseits von begabt und unbegabt, Grundlagen-Bildung und Entfaltungen für Musik, Tanz, Freude und Gesundheit, Kreativität und Kommunikation. Workshops, Kurse, Lieder von Folk bis Jazz. hildegard.trau@gmx.de, Fon: 0176.37785787.

Seminare rund um Tier, Mensch & Natur. Vielleicht ist etwas für Sie dabei? Just have a look :o). www.die-kleine-anderswelt.de.

Zentangle®– Wöchentliche Online-Angebote rund um die meditative Zeichentechnik Zentangle mit Ute Andresen, CZT. Offenes Atelier im Sommer. Tel. 04934.914912, www.tangle-atelier.de.

26.4. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen**. Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

17.5. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen**. Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr.21,Anm.:0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

AnuKan®-Massage Jahrestaining, diese sinnliche Heilmassage vereint klassisches Massagehandwerk, lustvolle Berührung, schamanische Elemente mit Wissen moderner, therapeutischer Disziplinen. Körperlichkeit als Schlüssel zu Bewusstheit, Lebensfreude & Heilung. **Start 26.05.2022** in Dresden, www.anukan.de/jahrestaining

3.-6.6.: **Intensivkurs Lomi Massage in Oldenburg** - mit wellenförmigen Bewegungen, Mobilisation der Gelenke, Atem und Arbeit im tiefen Bindegewebe befreien wir den Körper von alten Lasten. www.ausbildung-lomi.de

16.-23.6.: **Woche der Stille Oldenburg**. Fühlst du die Stille? Stress lass´ nach: Unser beschleunigtes Leben lässt nach Entspannung, mehr Gelassenheit und Verbindung zur eigenen Mitte suchen. Die erste "Woche der Stille" in Oldenburg zeigt, wie vielfältig die Wege sind zu mehr Achtsamkeit für sich und Andere: Meditation, Yoga, Waldbaden, oder auch ein Konzert, eine Ausstellung, eine spirituelle Veranstaltung. Die Woche bietet Ihnen oder Ihrer Gruppe, Initiative, Gemeinde ... eine Plattform, um bestehende Angebote zu veröffentlichen und zum Reinschnuppern einzuladen. Zugleich können Sie sie zum Anlass nehmen, eine eigene Stille-Veranstaltung für

die Woche zu organisieren. Wir freuen uns auf Ihre Beiträge! Infos: <https://woche-der-stille.de/>

Ausbildung AnuKan® Sexualberatung. Ausbildung in systemischer Beratung um Menschen speziell bei Herausforderungen mit ihrer Sexualität und Beziehungsgestaltung zu unterstützen. Für Coaches, Therapeuten, Fachpersonal in Medizin, Pflege und Jugendarbeit. **Start: 16.09.2022** in Dresden, www.anukan.de/sexualberatung

Ausbildung & Kurse in „Der kleinen Anderswelt“

Infos & Anm. www.tiercomm.de
28.-29.05 **Tierkommunikation Basiskurs**; 02.-03.07. **Tierkommunikation Basiskurs**; 09.-10.07. **Basiskurs Schamanisches Reisen**; 06.-07.08. **Tierkommunikation Basiskurs**; 13.-14.08. **Basiskurs Schamanisches Reisen**

Diese Kurse dienen entweder als Voraussetzung für die einjährige Tierkommunikation Intensiv-Ausbildung in Rastede oder für die Schamanische Ausbildung mit dem Schwerpunkt Schamanische Heilarbeit für Tiere.

Termine in der ISIS, Astrid Mügge und Dietmar Ehler

Edewechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg, Info und Anmeldung: www.salute-isis.de, Tel. 0441.592328.

Bewegende Achtsamkeit für Frauen ab Dienstag 19.4. um 17.45 Uhr; **Die Welle - Tanz des Lebens in 5 Rhythmen** am 22.4. / 20.5. / 17.6. / 15.7. um 18 Uhr **Meditation „Die Kunst des Innehaltens“** am 8.4./ 29.4./ 13.5/



FLÜGELSCHLAG
FAMILIENAUFSTELLUNGEN | OLIVER HEIMANN

- ☑ FAMILIENAUFSTELLUNGEN
- ☑ SCHAMANISCHE ABENDE
- ☑ MEDITATION

**WEITERE
INFORMATIONEN UNTER
TELEFON: 0172 4236025**

27.5./ 10.6./ 24.6./ 8.7. um 18 Uhr
Heldinnenreise - Frauenkraft für herausfordernde Zeiten am 25.6. ab 9.30 Uhr

Regelmäßige Termine

montags

Qigong im Schlossgarten. Seit 1994 veranstaltet der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ von Mai bis September jeden Montag von 18 - 19 Uhr eine Qigong-Übestunde im Oldenburger Schlossgarten. Die Qigong-Wiese hat sich zu einem beliebten Treffpunkt entwickelt, um sich langsam zu bewegen und achtsam ein- und auszuatmen. Auch Neu-Interessierte sind eingeladen, unter wechselnder Anleitung ihre Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Geschehen zu widmen. Infos: www.achtsamkeit-in-ol.de

dienstags

Yoga in der Gruppe, Samahita Yoga mit Entspannung und Atem- Achtsamkeit, Gruppe 2 um 20h. Anm.: Regina Bauer, 0441.82118.

mittwochs

Von 13 bis 18h geöffnet für den **AURA-SOMA®-Verkauf**, und nach telef. Vereinbarung, Regina Bauer, Bürgereschstr. 27, OL. Tel. 0441.82118.

Achtsames Leben im Abo



3 Ausgaben
per Post nur 7,50 €
Bestellung: 0441.17543 oder
info@achtsames-leben.org

Dies & Das

Internetdienstleistungen Ulrike Plaggenborg – Webseitenbetreuung; Webseiten- Neugestaltung, Termineinträge, Aktualisierungen u.v.m. www.webservice-ulrike-plaggenborg.de. Rufen Sie mich an: Tel. 0441.36182644 o. 17543. Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit großem Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften, Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt. Große Auswahl an Büchern, E-Books, Filmen, Musik. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543 oder per Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de. Schauen Sie doch mal rein in unseren Shop!

Räume & Wohnen

Schöne und lichtvolle Gruppenräume im Rosenhaus: (8, 26, 30 und 70 qm) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.85315.

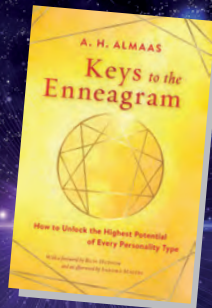
A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

Wir führen alle englischsprachigen Bücher/ DVDs und CDs von A.H. Almaas sowie die deutschen Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das gesamte Angebot finden Sie unter www.buchhandlung-plaggenborg.com

“Keys to the Enneagram - How to Unlock the Highest Potential of Every Personality Type“
by A. H. Almaas.

Bestellung: info@buchhandlung-plaggenborg.com oder
Tel. +49 (0) 441 17543



Ausführliche Infos zu Almaas & Ridhwan – Bücher, Medien, Veranstaltungen & mehr auf unserer Webseite: www.buchhandlung-plaggenborg.com



Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg
Telefon +49 (0) 441 17543

info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com



Zwischenwelten

Thomas Karrer
MAONA TV, 87 Min.

Was ist Gesundheit? Was Krankheit? Wie gelingt Heilung? Der Titel gibt zugleich die Marschroute vor: Es geht hinaus auf unsicheres Terrain, dorthin wo kaum Erklärbares vom Mantel des Geheimnisses umhüllt wird, unsichtbare Energien wirken, zu den Heilern rund um den Alpstein. Das Unsichtbare, das Mystische, das, was sich den Augen verschließt und doch Wirkung zeigt, ist ihr Aufgabengebiet. Ein Anachronismus im 21. Jahrhundert, zugleich eine Hoffnung für manche, die jede schulmedizinische Gewissheit verloren haben. Heiler sind tief verwurzelt im Appenzellerland, wo seit jeher ein besonderer Umgang mit Gebets- und Geistesheilern sowie alternativen Heilmethoden besteht. Schon immer haben Naturheilpraktiker hier Tinkturen, Salben und Medizin hergestellt und verab-

reicht und die Schulmedizin ergänzt. Wer hier zum Arzt geht, geht mitunter auch zu einem Heiler oder Naturheilpraktiker und umgekehrt. Was zählt ist allein die Heilung und der Weg dorthin. Und so liefert auch der Film keine eindeutigen Antworten: Er sucht, er hinterfragt und bleibt dabei doch in der Rolle des Beobachters, der sich einem Rätsel nähert, für das es keine Auflösung gibt.

Natur- und Makroaufnahmen, Vogelperspektiven, Nebelschwaden, Blicke in unberührte Landschaften, Durchscheinendes, Kristalle, Eis, Natur, Musik: „Zwischenwelten“ bewegt sich auch visuell und musikalisch in „Zwischenwelten“. Die Protagonisten: Heiler aus den Regionen St. Gallen, Toggenburg und dem Fürstentum Liechtenstein und ihre „Energiearbeit“. Die Kamera beobachtet sie beim „Heilen“ – macht für einen kurzen Augenblick sichtbar, was man nicht sieht und verschließt sich doch jeder Deutung und Wertung. Was aufscheint sind Menschen mit einer besonderen Begabung, die in Interviews von ihren unterschiedlichen Wegen zum und im Heilen erzählen.

Thomas Karrer (Jahrgang 1963) hat zahlreiche Dokumentationen und Beiträge für Museen und Online-Plattformen veröffentlicht.

Zum Film: <https://video.maona.tv/programs/zwischenwelten-online-anschauen>



Magie der Moore

Jan Haft
WVG Medien, DVD 92 Min.,
10,99 €

Wie kaum ein anderer Lebensraum birgt das Moor unzählige Geschichten: Seine Anziehungskraft und dunklen Mythen lassen uns erschauern, die Pracht seiner Artenvielfalt staunen. Der renommierte Naturfilmer Jan Haft lenkt den Blick auf eines unserer wichtigsten und schönsten Biotope. Im Wechsel der Tages- und Jahreszeiten zeigt der Film einen Ort am Übergang zwischen Wasser und Erde, voller spannender Gegensätze. Ein filigranes Kunstwerk, das von der Natur in Jahrtausenden geschaffen wurde und das wir erst allmählich beginnen zu erforschen, zu verstehen - und zu bewahren.

Hier können Sie bestellen: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543.



SinnFinder – dein Guide zur Lebensvision Pea Krämer, Raphael Krämer und Wolf S. Schneider Edition Lebensweise, E-Book 6.99 €, SC 14.99 €, HC 21.99 €

Wir leben schon lange im Krisenmodus. Weltweit – mit erheblicher Verschärfung seit Beginn der Pandemie. Die Folgen sind Angst, Orientierungslosigkeit, Sinnlosigkeits- und Ohnmachtsgefühle. Besonders betroffen davon sind junge Menschen, für die Hilfestellungen wie diese eine wichtige Bestandsaufnahme und Stärkung der inneren Balance sein können, an der es besonders in diesem Lebensabschnitt oft mangelt. Aber auch für Menschen aller anderen Altersstufen ist das Finden eines Lebenssinns unentbehrlich – ohne das würden wir von einer Midlife-Krise zur nächsten torkeln. Unter den dreien, die dieses Buch geschrieben haben,

möchte ich als erstes die Psychotherapeutin Pea Krämer erwähnen. Dem empathischen Grundton und der immer wieder durchschimmernden Tiefe ihres reich gelebten Lebens kann man sich kaum entziehen. Sie schreibt in des Wortes tiefster Bedeutung authentisch, spannend und immer wieder lebensnah. Redundanzen, ein pädagogischer Zeigefinger oder gar eine kindertümelnde Ansprache sind ihr fremd. Im Nu liest man sich fest, und Sätze wie „Leiden braucht Denken“ wirken lange nach. Der oft unterschätzten Prägung durch die Familie, die einschnürenden Muster paternalistischer Machtstrukturen, aber auch Liberalität und Talentförderung verleiht Pea eine plastische Form, die unter die Haut geht.

Auch ihr Sohn Raphael gehört zum Autorentrio dieses facettenreichen Buchs. Als Arzt, Therapeut, Coach und Supervisor wendet er sich hier der alles beherrschenden Macht der Gedanken zu, ihrer Bewusstwerdung und Kontrolle. Humorvoll zaubert er packende Beispiele auf die imaginierte Leinwand der Leserin. Kurzum: Das ist Inspiration und Weckruf vom Feinsten – für alle, die geweckt werden wollen.

Eine tiefsinnige Ergänzung zu den Kapiteln von Pea und Raphael Krämer findet der Leser in den Überlegungen von Wolf Sugata Schneider,

dem ehemaligen Herausgeber der Zeitschrift Connection. Er befasst sich hier vor allem mit dem komplexen Zusammenhang von Sprache, Wirklichkeit und Bewusstsein.

Ist uns klar, dass wir durch Verbalisierung ständig selektieren? Dass Erinnerung die erfahrene Wirklichkeit verzerrt oder gar umdichtet? Dass Sprachskeptis und Sprachverführung eng beieinanderliegen? Biografische Ereignisse aus Wolfs Leben stehen beispielhaft für mitunter schmerzhaft Erfahrungen, die auch wir als Leser ähnlich gemacht haben können. Und die können wir oft als Ressourcen nutzen, auch um der uralten Frage nachzugehen, um die letztlich niemand herumkommt: Wer bin ich?

Es lassen sich in einer Kurzbesprechung nicht alle Themenfelder abbilden, die in diesem reichhaltigen Buch behandelt werden. Doch die lebensnahe Auslotung all der Fragen, vor denen Orientierungssucher aller Kulturen und Lebensabschnitte stehen, vermittelt all denen Anstöße, die nicht damit aufhören können, das Leben verstehen zu wollen.

Rezension: Reino Kropfgans

Hier kann das Buch bestellt werden:
<https://editionlebensweise.de/sinnfinder/>



Ereberte Wunden erkennen

Wie Traumata der Eltern und Großeltern unser Leben prägen, mit Hör-Übungen zum Download

Katharina Drexler
Klett Cotta Vlg., 128 S., 16 €

Was ist transgenerationale Traumatisierung? Unbewältigte Traumata, sei es aufgrund von Krieg, Flucht und Vertreibung, sei es aufgrund individueller seelischer Wunden durch Missbrauch und Vernachlässigung, können in gravierendem Ausmaß auf die Folgegeneration übertragen werden. Was wissenschaftlich inzwischen gut erforscht ist, haben zahlreiche Nachkommen Traumatisierter selbst erfahren. Für viele stellen sich deshalb Fragen wie: Leide ich an einem übertragenen Trauma? Was versteht man unter posttraumatischer Belastungsstörung? Wie ist die Weitergabe von Traumata erklärbar? Gibt es Hilfe

bei übertragenen seelischen Wunden? Katharina Drexler, die sich seit vielen Jahren mit diesem Thema befasst und einen eigenständigen, erfolgreichen Behandlungsansatz dazu entwickelt hat, gibt hier einen allgemein verständlichen Überblick. Dieses Buch richtet sich an: Menschen, die sich von den traumatischen Erlebnissen ihrer Vorfahren belastet fühlen - Kriegsenkel, Nachkriegskinder.

Eine innovative Hilfe für Menschen, die ein übertragenes Trauma bei sich vermuten.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Wenn das Leben kippt *Ein hilfreicher Kompass für Eltern in Lebenskrisen*

Tita Kern
Kösel-Vlg., 208 S., 20 €

Hilfe, ich kann nicht mehr! Viele Eltern müssen in Krisenzeiten die verschiedensten Rollen übernehmen: Bezugspersonen

für Kinder und andere Erwachsene sein, eine eigene Neuorientierung finden, finanzielle Notsituationen für die ganze Familie bewältigen, Entscheidungen treffen und den Alltag organisieren. Wenn diese Krise auch noch über einen längeren Zeitraum anhält, droht das Leben in Schieflage zu geraten. Eltern sind jedoch auf ganz besondere Weise zu Erstaunlichem fähig. Mithilfe ihres „Inneren Kompass“ (Eigenständigkeit + Verbundenheit und Gelassenheit + Entschlossenheit) gelingt es ihnen, sich, ihre Kinder und andere Menschen durch dunkle Zeiten zu manövrieren.

Tita Kern ist Psychotraumatologin und Systemische Familientherapeutin. Sie entwickelte das mehrfach ausgezeichnete Konzept ‚Aufsuchende Psychosozial-Systemische Notfallversorgung‘ und leitete von 2007-2011 das nach diesem Konzept arbeitende Pilotprojekt ‚KIDS - Kinder nach belastenden Ereignissen stützen‘. Von 2011 bis zur Gründung der AETAS-Kinderstiftung verantwortete sie die ‚Akuthilfe für traumabelastete Kinder und Familien‘ des Trauma Hilfe Zentrums München e.V. Seit 2013 ist sie in der AETAS Kinderstiftung die fachliche Leiterin. Siehe auch den Textauszug auf S. 21.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Ein größerer Himmel

Wie wir das Weibliche im Buddhismus stärken

Pamela Weiss

O.W. Barth Vlg., 288 S., 20 €

„Ein größerer Himmel“ erzählt von der fesselnden spirituellen Reise der Meditationslehrerin Pamela Weiss. Nachdem sie ihren Job kündigt und einige Jahre im Zen-Kloster Tassajara lebt, erhält sie dort als erste Laiin die Ehre der buddhistischen Nonnenweihe. Auf berührende Weise beschreibt sie eine morgendliche Ahnenrezitation, in der alle weiblichen Ahninnen angerufen werden. Dieser ergreifende Moment markiert einen Wendepunkt in ihrem Leben. Seit diesem Erlebnis richtet Pamela Weiss ihre Aufmerksamkeit auf weibliche, buddhistische Vorbilder in Vergangenheit und Gegenwart. Der Buddhismus ist noch immer von patriarchalen Struk-

turen bestimmt, die ein Gleichgewicht zwischen Männlichkeit und Weiblichkeit verhindern. Die Autorin erzählt in diesem Buch ihre Lebensgeschichte, und erklärt, warum es wichtig ist, die weibliche Energie in das spirituelle Leben einzubinden und wie es gelingt, einen feministischen Ansatz in der buddhistischen Praxis, in Gemeinschaft und Beziehungen zu leben. In „Ein größerer Himmel“ verbindet Pamela Weiss Memoiren, kulturelle Beobachtung und buddhistische Lehren zu einer inspirierenden Lebensgeschichte voller Heilung, Kraft und spirituellem Erwachen. *„Authentische Geschichten einer spirituellen Reise bereichern uns. Hier liegt die Kraft im Zen, die Hingabe in der Not, das Erwachen im Beruf - das alles sind Wege zur Stärkung der Frauen.“* - Jack Kornfield

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Das Leben, mein Meister

Weisheitsgeschichten und Achtsamkeitsübungen für innere Freiheit, Gelassenheit und Lebensfreude

Doris Iding

Lotos Vlg., 208 S., 16 €

Um die Kunst der Achtsamkeit zu erlernen, müssen wir nicht unbedingt ins Kloster gehen oder an einem Retreat teilnehmen - der wertvollste Lehrmeister ist unser ganz alltägliches Leben. Es zeigt uns, dass wir in jedem Moment, in jeder Beziehung und an jedem Ort die Möglichkeit haben, achtsam zu sein und jeden Augenblick in seiner ganzen Fülle zu erleben. Doris Iding erzählt in ihren Weisheitsgeschichten von Begebenheiten, in denen wir uns wiedererkennen und mitunter auch über uns selbst schmunzeln können. Ihre einfachen Übungen helfen, mitfühlend und achtsam zu reagieren - auch wenn uns ein anderes Auto gerade den letzten Parkplatz wegschnappt, der Kassierer im Supermarkt von der gemütlischen Sorte ist oder der Partner sich wieder mal nicht festlegen mag, ob er an Weihnachten mit zu den Schwiegereltern fährt. Ein inspirierendes Leseerlebnis voller Witz und Weisheit - mit vielen wertvollen Achtsamkeits-Impulsen für innere Freiheit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Siehe auch den Textauszug auf S. 9.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Sinne als Tor zur Achtsamkeit

Über die körperliche Wahrnehmung zu einem gelassenen Geist

Inga Heckmann

Irisiana Vlg., 208 S., 16 €

Die bewusste Beschäftigung mit den Sinnen ist reine Meditation, durch die wir automatisch ganz im Moment ankommen. Gleichzeitig lernen wir die versteckten Mechanismen unserer Wahrnehmung kennen und gelangen so zu mehr Selbsterkenntnis. Diese faszinierende und körperbasierte Achtsamkeitspraxis wird hier mit altem Yoga-Wissen, neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und zahlreichen kreativen Übungen kombiniert. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen sowie die Körperwahrnehmung (Propriozeption) werden geschult. Darüber hinaus beruhigt sich Ihr Geist, entschleunigt sich Ihr Denken und das Empfinden verfeinert sich. Der praktische ‚7-Wochen-Workshop für alle Sinne‘ führt

Sie nicht nur zu Ihrem wahren inneren Wesen, sondern sorgt auch für die bessere Vernetzung bestimmter Hirnareale. Dies erleichtert die Verarbeitung von Stress und schafft Resilienz für schwierige Lebenssituationen.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



TCM Your Life

Die Heilkraft der Chinesischen Medizin einfach & lebensnah

Dr. med. Nina Roy

Knauer Vlg., 240 S., 22 €

Chinesische Medizin einfach und kompetent erklärt - von einer Schulmedizinerin und überzeugten TCM-Ärztin. Dr. med. Nina Roy praktiziert seit über zwanzig Jahren Traditionelle Chinesische Medizin. Praktisch und lebensnah erklärt sie in ihrem Gesundheits-Ratgeber die verschiedenen Wandlungsphasen der TCM und wie diese unser Leben beeinflussen. Mit Selbsttests kann man die Balance von Yin und Yang und den eigenen Konstitutionstyp

bestimmen. Konkrete Ernährungsvorschläge und Empfehlungen für Bewegung und Entspannung helfen, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Dazu eignen sich insbesondere die Dojo-Zeiten, die Übergänge zwischen den Jahreszeiten. So kann die Energie wieder optimal in Fluss kommen: Krankheiten wird vorgebeugt und die Selbstheilung bei bestehenden Beschwerden angeregt. Mit diesem ganzheitlichen Gesundheits-Ratgeber ermöglicht die TCM-Ärztin den Zugang zu einem Wissen, das in jedem Menschen ganz natürlich angelegt ist. Wir alle sind Teil der Natur und eingebunden in ihren immer wiederkehrenden Rhythmus. Viele Erkrankungen resultieren aus dem Vergessen oder Verdrängen dieses Bewusstseins und dem daraus entspringenden Lebensstil. Selbsttests, Atemübungen, Bewegungstipps und Infos zur gesunden Ernährung ermöglichen, dass die TCM ein alltäglicher Bestandteil unserer Gesundheit wird.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Auslagestellen

Die Auslagestellen für die **Achtsames Leben** finden Sie unter www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen und auf den Seiten 62/63 in diesem Heft.



Das erschöpfte Gehirn

Der Ursprung unserer mentalen Energie - und warum sie schwindet - Willenskraft, Kreativität und Fokus zurückgewinnen

Dr. med. Michael Nehls
Heyne Vlg., 368 S., 18 €

Die Kapazität unseres Gehirns ist begrenzt. Jeder kennt das Gefühl, dass es nach einem langen Tag schwer ist, sich zu konzentrieren, schwierige Entscheidungen zu treffen oder sich in andere hineinzusetzen - wir leben in einer chronisch erschöpften Gesellschaft. Seit Jahren schrumpft die Kapazität unseres mentalen Akkus. Bewegungsmangel, falsche Ernährung, schädliche Stoffe in der Umwelt, fehlende oder schädliche soziale Interaktion, digitale Dauerbeschallung: Wir leben nicht unserer Natur entsprechend, was dazu führt, dass die Leistung unseres Gehirns immer weiter abnimmt. Dr. med. Michael

Nehls begibt sich auf die Suche nach der Quelle unserer mentalen Energie - und er wird fündig. So kann er erstmals zeigen, wo unser „Hirn-Akku“ sitzt, welche Funktion ihm innerhalb unseres Gehirns zukommt und was das für unser Denken bedeutet. Dr. Nehls beschreibt, welche fatalen Folgen ein schrumpfender mentaler Akku für uns, unsere Gesellschaft und zukünftige Generationen haben kann - und wie wir dem entgegenwirken können.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Das große vegetarische Arthrose-Kochbuch

Christiane Weissenberger
Humboldt Vlg., 208 S., 26,99 €

140 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben. Wichtige Ernährungsregeln und Küchentipps bei Arthrose. Wer unter Arthrose leidet, kann mit der richtigen Ernährung seine Gelenke entlasten und Entzündungen reduzieren. Eine

arthrosegerechte Ernährungsweise hilft zudem beim Abnehmen. In ihrem Ratgeber stellt die Ernährungsexpertin Christiane Weißenberger einen ausgewogenen, vitamin- und mineralstoffreichen Speiseplan mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten vor, in dem Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle spielen. Ihre 140 vegetarischen Rezepte schmecken der ganzen Familie: Knuspermüsli mit Cranberries, Grüne Antipasti, Parmesanwaffeln, Zucchini-suppe, Paprika-Penne, Kürbis-KartoffelRösti, Zimtcreme mit Dattelpommes.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Brennnessel

Barbara Simonsohn
Mankau Vlg., 127 S., 12 €

„Königin der Beikräuter“ - dieser Ehrentitel wurde der Brennnessel von Rudolf Steiner verliehen. Warum? Sie spielt nicht nur ökologisch eine wichtige Rolle - Insekten und Vögel

fliegen auf sie, und sie dient als Raupenfutterpflanze für über 30 Falterarten -, auch uns Menschen bietet sie als Heilpflanze eine beispiellose Fülle an gesunden Inhaltsstoffen. So finden wir im Brennnesselkraut Karotinoide für die Augen und als Immunbooster, die Vitamine aus der B-Gruppe für gute Nerven, Vitamin E für Fruchtbarkeit und als Radikalfänger, Vitamin K für gesunde Knochen und Wundheilung. Die Flavonoide in der Brennnessel schützen Blutgefäße und Herz. Pflanzensäuren wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd, Chlorophyll ist wichtig für Entgiftung und Abwehr, die Aminosäuren unterstützen den Zell- und Muskelaufbau. An Mineralstoffen kann die Brennnessel mit Kalzium, Kalium, Phosphor, Chlor, Magnesium, Silizium, leicht verwertbarem Eisen und den seltenen Spurenelementen Mangan, Bor und Kupfer punkten. Sogar Gold finden wir in Spuren! Diese Mineralstoffe sind äußerst wichtig zur Energiegewinnung, für das Immunsystem, den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt, für Blutbildung, Knochen und Zähne. Es findet sich sogar das stimmungsaufhellende Serotonin in dieser unterschätzten Pflanze!

Siehe auch den Beitrag auf S. 11.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Klima schützen kinderleicht

Wie wir als Familie fast ohne Plastik leben, Energie sparen, anders essen - und Spaß dabei haben

Maik Meuser, Nicole Kallwies Meuser,
Penguin Vlg., 336 S., 16 €

Klimaschutz als Projekt für die ganze Familie. Das Klima zu retten ist natürlich nicht kinderleicht - aber erste Schritte können es in der Tat sein. Dass das auch mit zwei Jobs und drei Kindern gelingt und durchaus Spaß machen kann, zeigen Nicole und Maik Meuser in diesem sehr persönlichen Buch. 2019 haben sie angefangen gemeinsam mit ihren Kindern Plastik zu reduzieren und Müll zu vermeiden. Daraus wurde schnell mehr: Ernährung, Konsum, Energie - die beiden Autoren zeigen, welche Hebel man im alltäglichen Kampf gegen den Klimawandel einsetzen kann und geben

viele praktische und leicht umsetzbare Tipps für ein nachhaltiges Leben. Denn uns rennt die Zeit davon, und wir müssen schnell handeln. Jeder kann seinen Beitrag leisten - wir müssen es einfach anpacken.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Nur die eine Erde

Fred Hageneder
Neue Erde Vlg., 376 S., 22 €

Ökozentrismus

Noch ein Buch zur Ökokrise - braucht's das? Durchaus, wenn es inhaltliche und sprachliche Qualitäten besitzt wie Fred Hageneders „Nur die eine Erde“, eine stark erweiterte Neuauflage von „Happy Planet“. Der Autor gibt eine umfassende Einführung in die Entwicklung der Ökosysteme der Erde, deren Ursprünge, Netzwerke und Kreisläufe und beschreibt daran anknüpfend ihre aktuelle Zerstörung durch Massenaussterben, Vergiftung, Überbevölkerung, Überkon-

sum, Klimazerrüttung.

Aber das Buch verliert sich nicht in Untergangsszenarien, sondern macht Mut, weil es die schier unüberschaubare und daher von vielen als überwältigend empfundene Thematik der globalen Krise in übersichtlichen Strukturen darlegt, was die Problematik nicht verharmlost, ihr aber viel von ihrem irrationalen Schrecken nimmt. Zudem gelingt es dem Autor, differenzierte Zusammenhänge in klarer, einfacher Sprache darzulegen - immer ein gutes Zeichen dafür, daß jemand weiß, wovon er spricht.

Das Buch enthält zahlreiche Ergänzungen im Vergleich zum Vorgänger, beispielsweise, was hinsichtlich des Problems des Plastikmülls inzwischen unternommen wurde, bzw. was nur bei Versprechen blieb oder beschreibt die Gründe für die zunehmenden Feuerkatastrophen.

Was das Buch besonders und wertvoll macht, ist der eindeutige Verweis auf menschenzentriertes Denken als Hauptursache der globalen Zerstörung, womit der Autor gleichzeitig den Schlüssel für Um-Denken und Um-Handeln bietet: Die Konsequenz liegt in der Notwendigkeit, vom Anthropozentrismus zum Ökozentrismus zu finden, zu verstehen, daß nicht der Mensch, sondern die Erde das Zentrum des Lebens ist - wovon nicht weniger abhängt als unser Weiterleben.

Ökozentrismus oder Erdbeußtsein ist aber nichts, was erst noch erfunden werden müßte. Wir finden es in der Sicht- und Lebensweise indigener Völker, die Geist und Seele in allen natürlichen Lebensformen erkennen und seit jeher in Harmonie damit leben. Glücklicherweise verliert sich Hageneder aber nicht in romantischer Verklärung ‚edler Wilder‘, sondern macht klar, daß wir Menschen der industrialisierten Welt hier etwas zu lernen haben und daß wir dies schnell, viel schneller als bisher tun müssen, um noch eine Chance zu haben. Die Botschaft an uns alle: Ärmel hochkrempeln, anpacken - und auch dazu bietet das Buch zahlreiche Anregungen.

Rezension: Wolf Ondruschka, www.medizinradgeber.de

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Wie wir die Welt sehen
Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien
Ronja von Wurmb-Seibel
Kösel Vlg., 240 S., 18 €

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben - viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen. Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seibel zeigt in ihrem neuen Buch, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Ohne Alkohol: Die beste Entscheidung meines Lebens

Erkenntnisse, die ich gern früher gehabt hätte

Nathalie Stüben
Kailash Vlg., 192 S., 16 €

Ein Leben ohne Alkohol bedeutet keinen Verzicht. Es bedeutet Freiheit. „Ein spannendes, glänzend geschriebenes, sehr persönliches, mutiges und optimistisches Buch.“ Prof. Dr. Michael Soyka, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Alkoholismuskforscher. Deutschland ist eine Alkohol-Nation: Rund ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland trinkt regelmäßig bis zum Rausch, ca. 1.6 Millionen sind abhängig. Ein breites gesellschaftliches Problem – und doch fühlen sich Betroffene oft orientierungslos und alleingelassen. Habe ich überhaupt ein Alkoholproblem, wenn ich nicht täglich trinke?

Wieso muss ich mich als Alkoholiker bezeichnen, wenn ich aufgehört habe? Kann ich auch ohne Reha und Anonyme Alkoholiker den Absprung finden? Und ist ein Leben ohne Alkohol nicht langweilig und freudlos? „Ein Leben ohne Alkohol ist schöner und intensiver, als ich es mir je hätte vorstellen können“, sagt Nathalie Stüben, die selbst betroffen war. Die Journalistin räumt nicht nur mit Irrtümern auf, sondern erzählt auch schonungslos von ihren eigenen Erfahrungen. Sie nimmt Betroffenen Scham- und Schuldgefühle und vermittelt Gefährdeten an der Grenze zur Abhängigkeit Klarheit. Vor allem aber ist es ihr Anliegen, das Thema Alkoholabhängigkeit aus der Schmutzdecke zu holen und die Art und Weise zu verändern, mit der in Deutschland über Alkohol diskutiert wird.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Warum machen wir es nicht einfach?

Die Psychologie der Klimakrise
Isabella Uhl-Hädicke
Molden Vlg., 176 S., 25 €

Dürrebrände, Hitze bis zu 50 Grad und Sturmfluten (fast) vor unserer Haustür. Der Klimawandel ist bei uns angekommen. Wir wissen, dass wir mit unserer Art zu leben, zu wirtschaften und Politik zu machen, die Ursache sind. Wir haben Angst vor dem, was noch kommt. Wir wissen, was zu tun ist. Warum machen wir's nicht einfach? Die Umweltpsychologin und Wissenschaftlerin Dr. Isabella Uhl-Hädicke widmet sich in ihrem ersten Buch dieser Frage. Wieso klaffen bei der Klimakrise Wissen und Handeln so oft auseinander, obwohl die Kosten des Nicht-Handelns *um ein* Vielfaches höher sind. Welche oft unbewussten Faktoren beeinflussen unser Umweltverhalten und wie schafft man es trotzdem, den inneren „Umweltschweinehund“ zu überlisten? Endlich Antworten zu einer der brennendsten Debatte der Stunde: überraschend, hoffnungsvoll und mit vielen konkreten Anwendungsbeispielen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Selbstversorgung

Unabhängig, nachhaltig und gesund leben - Aussaat, Anbau, Konservierung, Vorratshaltung
 Wolfgang Funke
 Scorpio Vlg., 368 S., 25 €

Wurden Selbstversorger früher als verklärte Romantiker abgetan, so ist diese Lebensweise mit Blick auf die zahlreichen Lebensmittelskandale, Umweltkatastrophen und zuletzt der Corona-Pandemie zu einer ernsthaften Option geworden. Natürlich, nachhaltig und gesund leben, unabhängig vom Diktat der Lebensmittelindustrie eigene Nahrungsmittel produzieren und sich in Krisenzeiten notfalls autonom versorgen können - Selbstversorgung hat viele Vorteile. Der Biologe Wolfgang Funke zeigt in dieser überarbeiteten Neuauflage kompetent und praxisorientiert, wie sich der Traum von einer weitgehend autonomen Lebensweise Schritt für

Schritt in die Tat umsetzen lässt: Von den gärtnerischen Grundlagen, die Garten- und Fruchtwechselplanung, Aussaat, Ernte, Konservierung und Vorratshaltung über die Haltung von Federvieh, Kaninchen und Bienen im Garten bis hin zur genussvollen Zubereitung der selbst gezogenen Köstlichkeiten - hier findet jeder die passenden Vorschläge für die Selbstversorgung im eigenen Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse.
 Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Liest du noch oder lebst du schon?

Über den achtsamen Umgang mit dem Smartphone
 Christina Feirer
 Kremayr & Scheriau Vlg., 160 S., 22 €

„Wir lassen uns bereitwillig ablenken - und zwar davon, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen und herauszufinden, wie es uns tatsächlich geht. Und davon, wie wir unser

Leben führen wollen.“ Morgens im Bett die Mails checken, mit einem Posting Likes sammeln, mit Menschen in aller Welt verbunden sein: Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter, mehrere Stunden täglich verbringen wir mit Swipen, Tippen, Liken, Posten. Vergessen wir es einmal zuhause, haben wir Angst, etwas zu verpassen, werden nervös - warum eigentlich? Digital-Detox-Coach Christina Feirer erklärt mit Know-how, Empathie und Witz, warum Apps in unserem Hirn das Belohnungszentrum aktivieren, welche Urinstinkte Likes in uns wecken und zeigt, wie das Dauerfeuer an Nachrichten und Informationen auf uns wirkt. Dabei wird das Smartphone nicht verteufelt, im Gegenteil: Feirer unterstützt dabei, die Beziehung zu unserem schlaun digitalen Freund auf ganz persönliche Bedürfnisse und Anforderungen abzustimmen - und zwar so, dass Online- und Offlinezeit in Balance sind und bleiben. Siehe auch den Textauszug auf S. 15.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Kleinanzeigenauftrag

Den Auftrag finden Sie online und als PDF zum Ausdrucken auf www.achtsames-leben.org/Kleinanzeigenauftrag.

Auslagestellen Achtsames Leben

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Auslagestellen!
Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank! • Stand April 2022

Oldenburger Innenstadt:

26122: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstr. 19; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Coniserie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Laden 16, Schloßwall 24

Stadt Oldenburg

26121: PFL Kulturzentrum, Peterstr. 3; Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bäbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57;
26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolix Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Stadtbäckerei, Hauptstr. 47;
26123: Praxis im Innenhof, Donnerschwerer Str. 10; **Buchhandlung Plaggenburg, Lindenstr. 35;** Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschwerer Str. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschwerer Str. 155a; Antiquariat Buchstapel, Nadorster Str. 32; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerer Str. 226; Monika Wierferig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weißenmoorstr. 262a; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; Naturheilzentrum, Friedrich-Naumann-Str. 10; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 100; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; denn's biomarkt, Uhlhornsweg 99; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadtebibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Praxis Einklang, Wieselweg 37; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klängenbergr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenweg, Alteneschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragoner Str. 38; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c.

Kreis Oldenburg

26197 Huntlosen: Institut für Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; **Großenkneten:** Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg u.a.:** Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Praxis Christiane Schütte, Plaggenesch 23, Wardenburg; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 23, Littell; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, Wöschenberg 28; Gabriela Luft, Wöschenberg 28; **26209 Hatten:** HP Fleur Suin de Boutemard, In den Dillen 2; **27749 Delmenhorst u.a.:** Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; Natur- und Lebenskraft-Zentrum, Dorfring 40, Stenum; **27243 Beckeln** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Inge Wolfrath, Goseriede 47; Corinna Haske, Simmerhauser Weg 19; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katzenbäcker Berg 34; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Dötlingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Huntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis für Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; **26180 Rastede:** Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; Psychotherapeutische Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; **26188 Edewecht:** Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibült, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminarare, Jürnweg 4b; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Jens Bakker, Am Detershof 26; **26676 BarBel:** Monika Geesen, Westmarktstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173;

Auslagestellten Achtsames Leben

Kreis Friesland:

26316 Varel: LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg:** Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhorn 70; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; sOHNENSchein – Unverpackt Laden, Lange Str. 13; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tonges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Trittner, Wüppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung, Rheinestr. 98/100; **26384:** Buchhandlung Prien, Gökerstr. 37; **26388:** Naturfriseur Frauenrath, Rominter Str, 33a; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22;

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Wefer, Meisenstr. 35 a; **26931 Eilsfleth:** Astrosita – Jutta Kalthoff, Alte Str. 14; **26937 Seefeld:** Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham:** Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Butjadingen:** Norma Duhm, Prieweg 5;

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Neuer Markt 4; **26725:** Myriam Kagischke, Bollwerkstr. 86;

Kreis Leer:

26789 Leer: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Yoga Vidya, Kumari Andrea de Regt, Mühlenstr. 157; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener:** Naturheilpr. Gritta Oorlog-Ruberg, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpr. Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpr. Lübberrmann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Neukamperfehn:** Spirituelle Beratung Claudia Bäumer, Schwarzer Weg 30; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Osterstr. 43; **26529 Osteel:** Ute Andresen, Kolkweg 12; **26603 Aurich:** Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Waier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; Birgit Debelts – Schmuck Design, Alt-Münkeboer Str. 29; **26629 Ostgroßefehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmler, Grimersumer Altendeich 17; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND – Zentrum für neuenergetische LebensART, Hamswester Str. 26; **26759 Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

Ostfriesische Inseln:

26486 Wangerooge: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; **26757 Borkum:** Marina Byl, Am langen Wasser 1; Cordes-Aurum, Gabriele Morr, Franz-Habichstr. 3;

Kreis Emsland:

26871 Papenburg: Naturheilpraxis Knelangen, Bürgermeister-Nee-Str. 18, Praxis Grit Kolschen, Hauptkanal rechts 30; **49716 Meppen:** Reformhaus Ebken, Am Markt 12; **49762 Lathen:** Maria Schulte-Holtermann, Wahner Str. 30; **49808 Lingen:** Reformhaus Ebken, Marienstr. 6;

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; **49661 Cloppenburg:** Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; Beate Ostermann, Kösliner Str. 4a; **49681 Garrel:** Elisabeth Tepe, Hauptstr. 68; Praxis für Ergotherapie und Heilpraktik, Petra Lange, Im Fange 23; Magda Wolking, Sager Str. 16;

Bremen und Umzu:

28199 Bremen: Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28205:** Wachstum mit Herz – Kati Dudek, Stader Str. 35; **28207:** mitas zeITRäume, Feuerkuhle 61; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28717:** Ulrike Müller, Krudopsberg 7; **28844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angeler Feld 14; **28857 Syke:** Praxis für Schamanische Energiearbeit, Schweidnitzer Straße 8 ; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

Bremerhaven und umzu:

27318 Hilgermissen: Nora & Klaus Römer, Magelsen 36; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Iltisweg 9; **27628 Hagen:** Lebenswert, Am Gewerbebark 4;

Süd-Weser-Ems:

49377 Vechna: Bücher von Possel, Große Str. 96; Reformhaus Ebken, Große Str. 52; **49393 Lohne:** mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstraße 50; Villa Vivendi, Treffp. f. Gesundheit u. Wohlbefinden, Deichstr. 19 b; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; TVD Aktivcenter, Schulstr. 6; Physiotherapie Seebeck & Ortman, Clemens-August-Str. 3, **49424 Goldenstedt:** Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; Annerose Windeler, Moorstr. 20, Goldenstedt-Lutten.

Kunst Handwerk Design

Am 4. und 5. Juni 2022 jeweils von 11.00 bis 18.00 Uhr ist es endlich wieder soweit!

90 hochmotivierte Designer und Kunsthandwerker richten ihre Stände zwischen der Alten Wache und dem Oldenburger Schloss ein. Sie freuen sich nach 2 Jahren Pause auf den 17. Oldenburger Nikolaimarkt und das interessierte Oldenburger Publikum.

Der Oldenburger Schlossplatz bietet einen wunderschönen Rahmen für eine abwechslungsreiche Werkschau mit Produkten von Kleidung, Schmuck, über Wohnaccessoires bis zu Möbeln. Präsentiert werden Arbeiten aus den Werkbereichen Metall, Holz, Textil und Leder, Glas, Keramik und Stein.

Der Nikolaimarkt hat sich einen Namen als „Markt für neues Handwerk und Design“ gemacht.

Alle Aussteller sind Kunsthandwerker mit einer traditionellen handwerklichen Ausbildung. Sie zeigen Produkte mit moderner, zeitgenössischer Formgebung in hoher Qualität aus hochwertigen Materialien.

Die Veranstalter:
Hergen Garrelts
Michael Scharmann
Stefan Scharmann

17

nikolaimarkt oldenburg

90 Aussteller

Pfingsten
04. + 05. Juni 2022
Sa. + So. 11-18 Uhr
Schloßplatz
Oldenburg

www.nikolai-markt.de

