

Achtsames Leben





Die Spezialisten für das Thema „Ganzheitliches Leben“ www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!

Unsere Themen: Nachhaltigkeit und neues Wirtschaften, Gesundheit und Heilen, Bewusstes Leben und Spiritualität, Weisheit der Welt, Filme und Musik.

Bestellbuchhandlung:

- Persönliche Beratung am Telefon
- Abholmöglichkeit in der Lindenstraße 35 in Oldenburg
- Zustellung innerhalb Oldenburgs
- Postversand außerhalb von Oldenburg

In unserem Internetshop finden Sie:

- 400.000 lieferbare Titel - auch Non-Book-Artikel
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit
- Herausgeber des Magazins „ACHTSAMER LEBEN“, www.achtsames-leben.org

Leseproben

Videotrailer

Interviews



www.buchhandlung-plaggenborg.de, Lindenstr. 35, 26123 Oldenburg, T. 0441.17543



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



Christiane Schöniger

Maori

Reiseführer für die Insel Neuseeland
Set: 50 Karten mit Begleitheft, 27,95 Euro, Schöner Verlag
im Buchhandel oder www.christiane-schoeniger.de

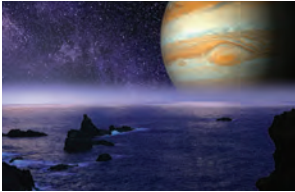
Formales

Inhaltsverzeichnis

Formales

- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S. 4 Liebe Leserinnen ...
- S. 47 Impressum
- S. 62 Ausgestellen

Astrologische Zeitqualität



- S. 5 Astrologische Zeitqualität 2022

Spiritualität

- S. 9 Der erste Schritt: Orientierung

Bewusstes Leben

- S. 13 Sag' mir, was du wirklich meinst
- S. 17 Die Alemannschule Wutöschingen
- S. 19 Willkommen bei Seelenohren

Nachhaltigkeit



- S. 21 Bakterien – unterschätzte Alleskönner
- S. 25 ÖkoSchamanismus

Für die Sinne

- S. 27 Inspiration
- S. 53 Sehwelten
- S. 54 Wortwelten
- S. 61 Kalenderwelten

Die Zukunft gestalten

- S. 28 Stiftung Hospizdienst, Sonnentor Biosteers und Gewürze, Kostenloses E-Book: Wege in die Zukunft

Aktuelles

- S. 26 Neues aus der Redaktion

Veranstaltungen

- S. 29 Veranstaltungen

Anbieter



- S. 31 Praxis & Methoden
- S. 32 Marktplatz
- S. 48 Wer macht was im Internet?
- S. 50 Wer macht was?

Kleinanzeigen

- S. 51 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. April 2022**.
Anzeigenschluss für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: **01. März 2022**. Nur für Formatanzeigen: **15. März 2022**.
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **15. Februar 2022**.



HEILER - Ausbildung

Energetisch geistiges Heilen

ab März 2022

Heilen mit der natürlichen Kraft des Körpers



www.heilpraxis-prolumen.de

Duftreise

natürlich kostenlos & unverbindlich

... in die Welt der ätherischen Öle

- ✓ 1 Woche lang spannendes Basiswissen
- ✓ wertvolle Infos über
 - ... ätherische Öle für deinen Alltag
 - ... mehr Wellness & Wohlbefinden
 - ... sichere Anwendung uvm.
- ✓ Anwendungsvideos, Rezepte &

Du möchtest dabei sein?

Schicke eine Nachricht an: **0151.14451147**



www.aromawellness4u.com

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



ein Jahr mit einigem Auf und Ab geht zu Ende, und 2022 steht vor der Tür. Anlass für Uwe

Christiansen, die astrologische Zeitqualität dafür zu untersuchen, S. 5. • In einer Zeit des Wandels ist Orientierung wichtig, und dazu hat David Steindl-Rast sehr schöne Gedanken gesammelt, S. 9. • Was wir sagen, ist bedeutsam. Orin Jay Sofer hat sich mit der Kraft der Worte befasst und fordert uns auf: Sag mir was du wirklich meinst, S. 13. • Peter Wohlleben, der bekannte Waldschützer, macht uns aufmerksam auf die Bakterien, die unterschätzte Alleskönner sind, S. 21. • Schamanismus ist von Natur aus ökologisch. Wieso, das beschreibt Wolf Ondruschka auf S. 25. • Eine Vorzeigeschule mit für Deutschland ungewöhnlichen Lern-Ansätzen ist die Alemannenschule Wutöschingen, S. 17. • Ein offenes Ohr kann sehr hilfreich sein, das wissen die „Seelenohren“, S. 19. • Wie es uns in der Redaktion mit dem Achtsamen Leben und überhaupt geht, steht auf S. 26. • Und die Zistrose ist ein sehr gutes Mittel, um gut durch den Winter zu kommen, S. 57.

Wir wünschen Euch/Ihnen wunderschöne Wintertage und viele wertvolle Erkenntnisse im neuen Jahr!

Ihre/Eure Plaggenborgs

Astrologische Zeitqualität 2022



Astrologischer Jahresanfang am 20. März 2022

Der Jahresherrscher ab dem 20. März 2022 ist Jupiter: Seine „Wirkungsweise“ ist starke Ausdehnung. Im Positiven können wir durch die Vergrößerung eines Themas zu neuen Erkenntnissen für uns kommen und dadurch vielleicht neue Räume für und in uns erschließen.

Das kann durchaus auch schmerzhaft sein: Der vielfach als Erfolgs- und Glücksplanet gepriesene Jupiter zeigt sich schlicht in der starken Betonung eines Themas. Wollen wir aber nicht hinschauen und erkennen, wird das „Vergrößerungsglas“ dieses Planeten dieses Thema so groß machen (unter Umständen auch schmerzhaft), dass wir um eine neue geistige Bewertung nicht drum herumkommen.

Der sogenannte Jahresherrscher ist so etwas wie eine übergeordnete Ausrichtung des Jahres. Aktuell bestimmt noch Saturn, der Planet für Struktur und Ernsthaftigkeit unser Leben. Übertritte über einen vereinbarten Rahmen werden „durch ihn sanktioniert“. Da er, wie auch der

Jahresherrscher aus 2020 (Mond) im Zeichen des Wassermanns steht, wird damit die Ebene von Gruppenaktivitäten, aber auch das Empfinden des inneren freien Raumes angesprochen. Dazu später mehr...

Um es gleich vorweg zu sagen, ich teile nicht den blinden Optimismus von vielen, auch sehr prominenten Astrologen.

Ein kurzer Rückblick mag meine Einstellung deutlich machen: Auch in den Jahren 2008, sowie 2015 war Jupiter der Jahresherrscher. Das beherrschende Thema 2008 war die Finanzkrise und 2015 war es die Flüchtlingskrise. In beiden Jahren hat Jupiter seine wirkliche Qualität gezeigt, indem er die Themen so groß werden ließ, dass aus diesem Prozess der erweiterten Schau neue Perspektiven und Sichtweisen entwickelt werden konnten.

Zum astrologischen Jahresanfang 2022 steht Jupiter sehr dicht zwischen Merkur, dem Prinzip des Sprechens und Vermittelns und Neptun, dem Prinzip des Auflöserns und der Illusion. Neptun hat aber auch eine Verbindung zur Spiritualität,

zu unseren Träumen, wie auch zu unseren Suchtthemen. Der positive Aspekt von Merkur im Zeichen der Fische ist eine Verstärkung des Ahnens, das Erkennen hinter dem Vordergründigen, sowie ein Spürvermögen für Mitteilungen aus der geistigen Welt. Solange wir unsere Antennen aber noch nicht sauber ausgerichtet haben, können wir uns auch heillos in unseren Illusionen und Wunschildern verfangen. Eine sehr wahrscheinliche Ausprägung wird sein, dass die Fehlerquote in allen Bereichen, die mit der Weitergabe von Informationen zu tun haben, extrem steigen wird. Wir sollten alles, was uns als wahr „verkauft“ wird, selber noch einmal prüfen und wichtige Entscheidungen zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal hinterfragen.

Neptun auf der anderen Seite von Jupiter bringt eine Spannbreite an Möglichkeiten mit: Es geht von irrationalen Ängsten und euphorischem Optimismus auf der persönlichen Ebene bis hin zu unbegrenztem Einfühlungsvermögen für den Schmerz anderer auf der seelischen Ebene. Für unser Wachstum auf der Seelenebene wird das Jahr 2022 sehr gehaltvoll: Durch die notwendige Verfeinerung unseres Unterscheidungsvermögens erwächst die Möglichkeit, aus nicht mehr stimmigen Lebensformen aufzuwachen und uns neu auszurichten!

Ohne ein fein justiertes Unterscheidungsvermögen wird es im kommenden Jahr schwierig werden: Die Gefahr der „Ansteckung“ durch alle möglichen Themen im Massenbewusstsein ist erheblich! Ein spiritueller Geist, der nicht durch die Form von traditionellen Religionen eingengt wird, wird zunehmend für viele Menschen zu einer neuen Ausrichtung. Das könnte eine sehr positive Entsprechung dieser Konstellation sein.

Ganz gegenständlich zeigt diese Planetenstellung aber auch, dass das Thema Wasser und damit Überflutungen und sogenannter Starkregen sehr viel Raum in den Nachrichten bekommen werden.

Weiterhin befinden wir uns in einem starken

Spannungsprozess (Saturn Quadrat Uranus von 11.3.2020 bis ca. 12.12.2022): Die bisherigen, alten Strukturen werden „aufgemischt“ und tragen nicht mehr. Sofern wir einen wachen und flexiblen Geist sowie den nötigen inneren Abstand zu unseren Alltagsgewohnheiten herstellen können, werden die kommende Monate neue kreative Entfaltungen mit sich bringen. Ein unnachgiebiges Festhalten am Bisherigem wird nicht den gewünschten Erfolg haben. Strukturen, im Kleinen wie auch im Großen, müssen auf ihre innere Lebendigkeit und aktuelle Wertigkeit überprüft werden.

Das gilt für unsere persönliche, wie auch für die gesellschaftliche Entwicklung!

Vom 10. Mai bis zum 27. Oktober 2022 steht Jupiter schon einmal im Feuerzeichen des Widlers: Eine Zeit von vielen neuen Initiativen, die hoffentlich vorher auch bis zum Ende durchdacht worden sind.

Der Energieplanet Mars wechselt ab dem 20. August in das Luftzeichen der Zwillinge. Auf Grund seines Rückläufigkeitszykluses bleibt er dort bis zum 25. März 2023. Ein Ausdruck von hitziger, impulsiver Sprache ist im negativen Pol zu erwarten. Eine positive Entsprechung wäre ein kraftvolles Sprechen, was auch durch angedrohte Sanktionen nicht verstummen wird.

Ausdruck unserer Emotionalität

Die Coronazeit hatte bislang einen erheblichen Einfluss auf unser emotionales Gleichgewicht. Normale Entwicklungsprozesse sind durch die Pandemie ausgefallen, wir sind auf uns selbst zurückgeworfen worden. Umso bedürftiger wir in unserer Struktur auf Kontakt und Nähe angewiesen sind, umso heftiger haben die verordneten Kontaktsperren ihre Wirkung entfaltet. Bei vielen Kindern, aber auch Erwachsenen sind dadurch, bislang im Untergrund schlummernde psychische Krisen offenbar geworden. Ein Resultat ist die aktuelle Überlastung der Kinder und Erwachsenenpsychiatrie. Für das Jahr 2022 zeigt die Signatur ein Großes Dreieck von Mond (27° Waage), Saturn (21° Wassermann) und

Lilith (27° Zwillinge). Ein Großes Dreieck ist in der Astrologie ein sehr stark aufbauender Aspekt. Eine positive Entsprechung kann u.a. ein klarer, unbedingt entschiedener Ausdruck der eigenen emotionalen Befindlichkeit sein. Alles was dabei unterstützt, um zu diesem klaren persönlichen Ausdruck zu kommen, findet positive Resonanz. Sofern wir uns allerdings weiterhin selbst etwas vormachen, werden wir im Laufe des Jahres das negative Echo dafür erfahren.

Lust und Liebe

Die Themen Liebe und Sexualität stehen 2022 ganz im Zeichen von Spontanität und Freigeist. Die Beziehungsplaneten Venus und Mars stehen Hand in Hand (Konjunktion) im Luftzeichen des Wassermanns. Damit können wir in Spürung kommen, wie frei wir tatsächlich in unserem Liebesausdruck sind. Die Verbindung zu Chiron zeigt an, dass bei Vielen der Wunsch nach Heilung für die eigene Sexualität ein wichtiges Thema werden wird. In Partnerschaften wird es darum gehen, der Sexualität einen neuen, stimmigen Raum zu geben. Der oben beschriebene Einfluss der Coronazeit auf unser emotionales Gleichgewicht wird dabei eine Grundlage sein, mehr zu seinen eigenen Bedürfnissen, auch und gerade in der Sexualität zu stehen.

Sternzeichen im Mittelpunkt:

Die im Zeichen der Fische Geborenen vom 8. März bis ca. 17. März erleben eine sehr kraftvolle Erweiterung ihres bisherigen Lebenskonzeptes: Die Möglichkeiten gehen hier von starken Auflösungsprozessen bis hin zu einer scheinbar unbegrenzten Bewusstseinsweiterung. Dieser Prozess kann dadurch, dass er das bisherige Wirklichkeitskonzept in Frage stellt, auch Ängste auslösen, alle Suchtstrukturen rücken dabei in den Vordergrund. Die Seele ist bereit für einen großen Schritt in eine neue Wirklichkeit, die Frage ist: Was lässt die Persönlichkeit zu? Einen ähnlichen Prozess erleben die im Zeichen der Jungfrau geborenen vom 11. bis zum ca. 19. September. Die auslösenden Impulse werden hier aber durch unser jeweiliges Gegenüber präsentiert. Eine „höhere“ Vernunft wird ein-

gefordert und bietet dadurch echte Chancen, zu einer dauerhaft gültigen erweiterten Sicht. Die im Zeichen des Stiers geborenen vom 3. bis zum ca. 13. Mai erfahren durch Uranus eine erhebliche Taktbeschleunigung ihrer Lebensbezüge. Flexibilität und offen sein für neue Wege und Möglichkeiten sind die Voraussetzung dafür, damit diese Zeitqualität nicht das Herz belastet. Die Skorpione vom 5. bis zum ca. 13. November erleben diese Taktbeschleunigung durch ihre Partnerschaften. Bisher als stimmig erachtete Handlungsweisen werden massiv hinterfragt und bergen die Möglichkeit, verletzende Lebensweisen und Gedankenmuster loszulassen. Die im Zeichen des Wassermanns geborenen vom 2. bis zum ca. 15. Februar erleben durch den Besuch von Saturn das Prinzip der Verdichtung und Verantwortlichkeit in ihren Lebensbezügen: Ein „Tanzen auf vielen Hochzeiten gleichzeitig“ wird nicht funktionieren, ein sich Konzentrieren auf ein Projekt kann Erfolg bringen (die vom 8. bis zum 14. Februar Geborenen betrifft das besonders).



Der Ton der Seele

HU ist der Ton der Seele
HU ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott. Dieser Ton kann dir helfen, dein Herz zu öffnen und inneren Frieden zu finden.

Hier kannst du das HU anhören:
www.Eckankar.de
oder kostenlose App
HU – Experience the God Sound
im Playstore/App Store

 **ECKANKAR** 

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

Die „Löwen“ vom 4. bis zum ca. 22. August Geborenen erleben durch ihr Gegenüber die Qualitäten des Saturn: Von Einschränkung und Belastung kann es hin zu einer neuen Art von Übernahme von Verantwortlichkeit gehen. Herz und Kreislaufsystem benötigen ein achtsames Auge (vom 14. bis zum 20. August Geborene betrifft das verstärkt).

Die vom 17. bis zum 20. Januar im Zeichen des Steinbocks Geborenen erleben eine, nicht gerade sanfte Zeit der Transformation. Wichtig ist das Auseinanderhalten von „was muss gehen und was darf in meinem Leben bleiben“. Eine sehr kompromisslose Zeit die unbedingt ein offenes Herz für sich selber erfordert!

Die vom 19. bis zum 22. Juli im Zeichen Krebs Geborenen erfahren tiefgreifende Wandlungen durch herausfordernde Begegnungen. Gegenhalten oder Zurückweichen ist hier die Frage. Eine mögliche Lösung ist das Aktivieren neuer Ausdrucksformen und die notwendige Unterscheidung, wer oder was tut mir gut und wer oder was nicht.

Die längerfristige Ausrichtung

Am 21.12.2020 wurde durch die Jupiter Saturn Konjunktion auf 0° Wassermann die Tür zu einer neuen Zeitqualität geöffnet. Nachfolgend werden für die kommenden 180 Jahre alle neuen Epochen (= Jupiter Saturn Konjunktion) in den Luftzeichen stattfinden. Damit befinden wir uns in einem fundamentalen Bewusstseinswandel, in dem Themen, die mit Kommunikation, Wissensvermittlung und Denkprozessen im

weitesten Sinn im Vordergrund stehen werden. Mit dem Eintritt von Pluto in das Zeichen des Wassermanns (vom 23. März bis zum 11. Juni 2023 erstmalig, nachhaltig dann ab dem 21. Januar 2024) werden Themen wie: Künstliche Intelligenz, Quantencomputer, sowie die Vernetzung von menschlichem Bewusstsein und Computern (Stichwort: Metaverse) einen mächtigen Einfluss bekommen.

Es ist essentiell wichtig, dass wir lernen, uns eigene, vom Außen unbeeinflusste Gedanken zu machen! Das Beispiel der Wahl von Donald Trump zeigt uns, wie leicht Manipulation durch das Internet (Stichwort Cambridge-Analytica) möglich ist.

Schauen wir bis dahin, dass wir in unserer persönlichen Entwicklung nicht das Herz verschließen, sondern im Gegenteil lernen, unser Handeln vom Herzbewusstsein aus zu leiten!

Uwe Christiansen ist Heilpraktiker für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbstständig tätig. Er berät und coacht Privatpersonen sowie Firmen. Die astrologische Zeitqualität lässt er in seine therapeutische Arbeit mit einfließen. Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: www.uwe-christiansen.de
Fehlt Ihnen noch ein passendes Geschenk für einen besonderen Menschen? Geschenkgutscheine sind bei mir in der Praxis in vielen Variationen vorhanden.



Wolf Ondruschka
Schamanisch Praktizierender

Schamanismus

Kräfte der Heilung

Behandlung, Beratung, Seminare

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



261230Oldenburg · 0179 - 9781841 · wolf-flow@web.de · www.medinradgeber.de

Der erste Schritt - Orientierung

Freunde erzählten mir von ihrem Zweijährigen: „Wenn er morgens aufwacht, muss er sich zuerst zurechtfinden, er sucht seine Orientierung.“

Wir hören ihn in seinem Kinderbett nebenan mit sich selber reden. Er orientiert sich, indem er die Dinge in seinem Zimmer eins nach dem andren beim Namen nennt und eine ganze Litanei neu erlernter Wörter laut wiederholt: „Decke, Lampe, Teddybär.“ Nicht nur als Kinder, sondern unser Leben lang verwenden wir Wörter, um unsren Weg durch das Labyrinth dieser verwirrenden Welt zu finden, um uns zu orientieren.

Das Wort Orientierung kommt wie „Orient“ aus dem Lateinischen, wo „oriens“ auf den „Sonnenaufgang“, den „Osten“ hinweist. Wenn wir wissen, wo die Sonne aufgeht, können wir alle andren Himmelsrichtungen bestimmen und uns auf unser Ziel ausrichten. Manche Wörter können uns auf ähnliche Weise den Weg weisen. Sie strahlen auf wie Leuchtturmlichter und leiten uns verlässlich durch stürmische See. Solche leuchtenden Wörter können zu Schlüsselwörtern werden, die uns neue Erkenntnisse eröffnen. Wir müssen nur „der Sprache nachdenken“; lernen, wie man einem Pfad durch Wiesen nachgeht und sich dabei Blume um Blume an neuen Entdeckungen freut. „Der Sprache nachdenken“ ist ein Ausdruck, den der Philosoph Martin Heidegger (1889–1976) geprägt hat. Ich habe schon vor langer Zeit die Freude entdeckt, die diesem Nachdenken entspringt. Es lehrt uns, den Einsichten große Aufmerksamkeit zu schenken, die unsre Vorfahren als Spuren ihres Denkens in der Sprache zurückgelassen und uns so vererbt haben. So wie wir versuchten ja auch sie, sich in der Welt und im Leben zurechtzufinden. Auch sie suchten nach verlässlichen Koordinaten für innere Ausrichtung und spirituelle Orientierung. Deshalb steckt in der Sprache, die sie uns hinterlassen haben, ein Schatz an wegweisender Weisheit. Und weil Dichtung die Sprache um ein Vielfaches verdichtet, enthüllen oft Gedichte diesen Schatz in seiner reinsten und strahlendsten Erscheinungsform.



©Jan Huber – unsplash.com

Bei der Suche nach Orientierung muss zweierlei zusammentreffen: unsre eigene Erfahrung und die Erfahrungen andrer, die in Karten und andren Orientierungshilfen niedergelegt sind. Sowohl ein Globus als auch eine Wanderkarte können uns bei der Orientierung helfen, solange wir lernen, klar zwischen ihnen zu unterscheiden und den Maßstab auszuwählen, der sich für unsre Zwecke eignet. Wir wollen uns ja nicht in Einzelheiten verlieren. Uns geht es hier um Orientierung am Gesamtbild. Dabei wollen wir nicht vergessen, dass wir Landkarten nur dann richtig lesen können, wenn wir unsren eigenen Standort kennen.

Das Ich – mein Dasein als Geschenk

Meine Orientierung in der Welt beginnt notwendigerweise dort, wo ich bin. Ein Stern mit der Aufschrift „Sie sind hier!“ bezeichnet oft unsren Platz auf dem großen Orientierungsschild mit Landkarte beim Eingang zu einer Wanderregion. Ebenso ist der Umstand, dass ich „hier bin“ in dieser Welt, die grundlegende Tatsache, mit der meine Orientierung beginnen muss. Ich kann keinen andren Ausgangspunkt finden als diesen sehr persönlichen, weil es keinen andren gibt. Aber es hat weitreichende Folgen, dass ich diese grundlegende Einsicht auf zwei verschiedene

Weisen ausdrücken kann: „Ich bin da“ oder „Es gibt mich“. Die Unterscheidung zwischen „Ich bin da“ und „Es gibt mich“ kann viel dazu beitragen, unseren Platz im Gesamtbild zu finden.

Mit dem Satz „Ich bin da“ bestätige ich natürlich, dass meine Existenz eine gegebene Tatsache ist, aber ich drücke dies in der 1. Person Einzahl als meine unbestreitbare Erfahrung aus. Diese Erfahrung abzustreiten, hieße sie zu bestätigen, denn wenn ich nicht existierte, könnte ich meine Existenz nicht leugnen. So wird meine Existenz also notwendigerweise zum zentralen Ausgangspunkt, um mich in der Welt* zu orientieren. Ich bin freilich nur für mich selber Mittelpunkt der Welt.

Aber dies kann leicht dazu verleiten, den Mittelpunkt meiner Welt für den absoluten Mittelpunkt der Welt schlechthin zu halten. Wenn das passiert, fange ich an, mir alles anders so vorzustellen, als würde es sich um mein kleines Ich drehen. Meine ganze Mitwelt, der ich angehöre, wird dann zu meiner bloßen Umgebung: Wenn aber ein „Ich“ alles auf sich selbst bezieht, bleibt es in sich selbst stecken.

Die zweite Ausdrucksweise für die Einsicht, dass ich existiere – „Es gibt mich“ – wird in der 3. Person Einzahl formuliert. Dieser grammatische Unterschied ist tiefgreifend: Die Betonung dieser neuen Formulierung liegt nicht mehr auf meinem Ich, sondern auf dem Es, das mich mir selber und der Welt gibt – schenkt. Mit dem Satz „Es gibt mich“ stelle ich diesen Sachverhalt fest, als ob ich ein außenstehender Betrachter wäre. Das vermindert die Gefahr, mich zum Mittelpunkt zu machen und in mir selber stecken zu bleiben. Außer mir gibt es noch unzählige andere. Und am Gegebensein erkenne ich mein Dasein als Geschenk, als Geschenk des Universums. Ich sehe mich eingebettet in ein Geben und Nehmen, und meine Umwelt wird dadurch zur Mitwelt – zu einem Netzwerk von Beziehungen, das alles mit allem verbindet. Diese Art, mich selbst zu verstehen, ermöglicht

die gesunde Entwicklung des „Ich-Selbst“.

Das Selbst – mein ureigenstes Wesen

Wenn ich von meinem Selbst spreche, meine ich mein ureigenstes Wesen. Ich bin mir bewusst, dass ich „in mich gehen“ kann, in einen inneren Bereich, der nur mir selbst zugänglich ist. Nur ich kann mein Bewusstsein erfahren, die anderen erfahren nur meine von außen sichtbare Gegenwart als Körper unter anderen Körpern. Aber normalerweise sagen wir nicht „Ich bin ein Körper“, sondern „Ich habe einen Körper“. Das ist jedoch seltsam, wenn wir es bedenken. Da sitzt ein Körper und sagt: „Ich habe einen Körper.“ Wer spricht denn da? Es ist mein verkörpertes Selbst, das spricht – als eins mit meinem Körper. Und zugleich spricht es über meinen Körper als seine sichtbare Erscheinung. Innen und außen können nicht getrennt, sondern nur unterschieden werden. Wenn ich also „Ich selbst“ sage, dann meine ich eine Einheit, mein verkörpertes Selbst.

Wie aber kann ich mein Ich klar von meinem Selbst unterscheiden? Kann ich den Unterschied zwischen Selbst und Ich bewusst erleben? Das lässt sich an einem Experiment erproben. Unser reflektierendes Bewusstsein ermöglicht es uns, uns selbst zu beobachten. Beobachte dich also, wie du dasitzt und diese Zeilen liest. Damit uns das gelingt, müssen wir uns innerlich von dem, was wir beobachten, „distanzieren“. Schau noch einmal genau hin mit deinem inneren Auge: Siehst du irgendwie gleichzeitig dich selbst als beobachtet und als Beobachter? Dann musst du dich noch ausschließlicher auf das Beobachten konzentrieren. Früher oder später wird es dir gelingen, nur mehr das Beobachtete zu beachten, weil du dich vollständig mit dem Beobachter identifizierst. Wenn dir das gelingt, hast du das Ziel erreicht. Der Beobachter, den niemand mehr beobachtet, ist das Selbst.

Wo ist dieses Selbst? Nirgends und überall. Du kannst es nicht verorten. Daher ist es auch nicht in Teile zerlegbar. Daraus entspringt die überraschende Einsicht, dass es nur ein einziges Selbst

gibt: eins für uns alle – ein grenzenloses, unteilbares Ganzes! Trotzdem ist unser Ich einzigartig und verschieden von jedem andren Ich. Das eine unerschöpfliche Selbst drückt sich immer wieder in einem neuen Ich aus. Wir sind so verschieden voneinander, dass nicht einmal unsere Fingerabdrücke sich zweimal unter Milliarden anderer finden. Und doch meinen wir alle ein und dasselbe Selbst, wenn wir „Ich selbst“ sagen. In jedem, dem ich gegenüberstehe, begegne mir das eine Selbst, das uns allen gemeinsam ist. Dies ist von schwerwiegender Bedeutung für meine Beziehung zu anderen.

Das Selbst ist nicht nur über den Raum erhaben, sondern auch über die Zeit und ist in diesem Sinne überzeitlich. Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere, finde ich ein anderes, ein kindliches Ich, nicht mein jetziges. Trotzdem aber ist mein Selbst damals wie heute das gleiche; es bleibt auch in meiner Erinnerung unverändert. Schulfreunde erkennen einander nach dreißig Jahren wieder, obwohl nicht ein einziges Molekül in ihren Körpern mehr das gleiche ist. Sie erkennen einander, weil das bleibende Selbst sich im stets veränderlichen Ich des anderen ausdrückt. Trotz all unserer Einschränkungen ist jeder Mensch eine neue Verwirklichung der unbegrenzten Möglichkeiten des Selbst.

Erinnerst du dich an den Beginn deiner allerersten Freundschaft – vielleicht schon im Kindergarten? War das nicht ein Augenblick überwältigten Staunens: Wie kann ein anderes

Kind so völlig anders sein und gleichzeitig so ich? Nicht wie ich – die große Verschiedenheit zwischen uns macht das Ganze erst so spannend – und doch im wahrsten Sinn des Wortes ich! Der griechische Philosoph Aristoteles (385-332 v. Chr.) verstand Freundschaft als „eine einzige Seele, die in zwei Körpern wohnt“ – ein einziges Selbst in unserer Terminologie. Natürlich wohnt in allen Körpern „ein einziges Selbst“, wenn wir es so ausdrücken wollen. Aber die Augen von Freunden sind offen für diese ausschlaggebende Tatsache und sie sind sich ihrer Bedeutung füreinander bewusst. Wenn wir uns dessen in Bezug auf alle anderen wenigstens manchmal bewusst sein könnten, dann wäre unsere Welt ein freundlicherer Ort.

Im Laufe meines Lebens wurde mir mehrmals die Freude zuteil, Menschen kennenzulernen, deren Ich das Selbst mit großer Klarheit durchscheinen ließ. In ihrer Gegenwart fiel es mir leichter, „ich selbst“ zu sein. Sie machten mir bewusst, dass auch ich ein einzigartiger Ausdruck des einen großen Selbst bin. Verschiedene Traditionen geben dem Selbst unter diesem Aspekt unterschiedliche Namen. Für die Pima in Arizona heißt es z. B. „I'itoi“, für Hindus „Atman“, für Buddhisten „Buddha-Natur“. Christen nennen es „Christus in uns“. In diesem Sinne schreibt der heilige Paulus: „Ich lebe, aber nicht ich, Christus lebt in mir“ (Gal 2,20). Dieses Selbst immer klarer durchscheinen zu lassen durch unser Ich, stellt die große Aufgabe dar, „zu werden, wer wir wirklich sind“. Das ist die Aufgabe, „unsre Rolle im Leben gut zu spielen“, wie man sagt.

Was heißt das aber? Unsere Rolle im Leben ist kein festes Drehbuch, und sie zu spielen, bedeutet zu improvisieren – wie Schauspieler bei Improvisationsaufführungen oder wie Jazzmusiker.

Textauszug aus „Orientierung finden“ von David Steindl-Rast mit freundlicher Genehmigung des Tyrolia-Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“.



**Ganzheitliche
Zahnmedizin**
am
Wasserturm

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

Matrix Moments® Quantenheilung

MATRIX
Moments®

„Selbstverantwortliches Handeln“



Im Bild: Andrea Diekmann

„Verbinde zwei Punkte miteinander z.B. durch einen Lichtstrahl - damit verschränkst du dein Anliegen mit der Lösung.“
(Matrix - Quantenheilung)

Quantenheilung ist nichts Neues, sie war schon immer da. Wir waren nur noch nicht offen, sie in unser Leben zu lassen. Mit der Quantenheilung gehen wir in die Selbstverantwortung, durch sie lernen wir einen liebevollen Umgang mit uns selbst. Wir kümmern uns um uns und spüren uns wieder. Heilung muss nicht schwer und mühsam sein. Probiere es aus und du wirst dich wundern, was alles möglich ist.

„Quanten“ sind die kleinste Einheit im Körper und mit dem Wort Heilung ist die Selbstheilung gemeint. Es ist also eine Selbstheilung in der tiefsten Ebene von Körper, Geist und Seele. Menschen, Tiere, Pflanzen, jeder Gegenstand verändert sich durch die Quantenheilung.



Hochfrequentes Licht strömt seit geraumer Zeit auf die Erde, die dichten Körperstrukturen beginnen sich schnell und intensiv zu verändern. Dies bringt jedoch oft vielfältige Symptome mit sich.

Sehr hohe neue Frequenzen treffen auf dichte energetische Blockaden, die oft als körperlich - seelischer Schmerz oder als Veränderungen im eigenen Umfeld wie z.B. im Beruf, im Freundes- und Familienkreis wahrgenommen werden.

All diese Symptome und Lebenslagen lassen sich mit der MatrixMoments Quantenheilung wunderbar verändern. Verändere dein Resonanzfeld in dir und dein Umfeld verändert sich. Heilung kann und darf auch leicht sein!

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

Sag mir, was du wirklich meinst

Was wir sagen, ist bedeutsam. Wir alle haben schon einmal die Kraft der Worte gespürt, die uns heilen, beruhigen oder fröhlich stimmen kann. Selbst eine einzige warmherzige Bemerkung kann entscheiden, ob wir aufgeben oder ob wir die Kraft finden, uns den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Wir alle haben auch schon erlebt, welch großer Schaden durch Sprache angerichtet werden kann. Bissige Worte, mit Zorn oder Grausamkeit gespickt, können eine Beziehung zerbrechen lassen und jahrelang unheilvoll nachwirken. Sprache kann missbraucht werden, um Massen zu manipulieren und sie unter Druck zu setzen, um Ängste zu schüren, Unterdrückung auszuüben und zu Krieg, Terror und Völkermord aufzuhetzen. Wenige Dinge, die so mächtig sind, sind gleichzeitig so alltäglich.

Sprache ist in den Stoff unseres Lebens eingewoben. Die erste Liebe. Der erste Job. Die Abschiedsworte an einen geliebten Menschen. Unsere Anfänge und Enden und auch die unzähligen Momente dazwischen sind durchzogen vom Spiel der Worte, in dem wir unsere Gedanken, Gefühle und Wünsche miteinander teilen. Meine Eltern erzählen, dass ich ein durchaus mitteilungsbedürftiges Kind gewesen sei. »Iss, Oren!«, ermahnten sie mich immer wieder eindringlich bei den Mahlzeiten in dem Versuch, den Strom von Fragen, der aus meinem kleinen Mund nur so hervorquoll, ins Leere umzulenken und mich daran zu erinnern, dass ich essen sollte. Meine Faszination für Worte begann schon früh. Ich kann mich noch gut an die Begeisterung erinnern, die ich verspürte, wenn ich die Bedeutung eines einfachen Kompositums wie etwa »Seegras« oder »Sonnenuntergang« entdeckte – diesen Aha-Moment, wenn abstrakte Bestandteile sich mit einem Mal in vertrautere Klänge verwandelten. Worte sind gewissermaßen Magie. Zu leben und sich seiner selbst bewusst zu sein auf diesem bemerkenswerten Planeten mit seinen Wäldern und Seen, seinen Meeren und Bergen, in diesem weiten Universum mit Milliarden von Galaxien ist an sich schon mysteriös genug. Was für ein



Wunder, sich einen Moment lang in die Augen blicken und Worte formen zu können, mit denen wir etwas von unserem Leben erzählen.

Die Schöpfungsmythen vieler Kulturen und Religionen aller Epochen, seien sie östlichen, westlichen oder indigenen Ursprungs, wissen seit jeher um die generative Kraft von Sprache und sprechen der Macht der Worte eine Schlüsselrolle in den Anfängen des Kosmos zu. In der Tat haben Worte die Kraft, unsere Realität zu formen. So wie wir denken, so nehmen wir wahr; so wie wir wahrnehmen, so handeln wir. Darüber hinaus spiegelt sich in den Lehren aller Weltreligionen ein universelles Verständnis der ethischen Implikationen von Sprache wider – ihr Potenzial, Gutes oder Schädliches zu bewirken –, weswegen sie moralische Vorgaben zur richtigen Wahl unserer Worte machen. Meine kindliche Faszination für Sprache kristallisierte sich später zu dem festen Vorsatz, verstehen zu wollen, wie man Worte weise gebraucht, während ich an einem Meditations-Retreat mit dem vietnamesischen Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh teilnahm. Seine moderne Interpretation von

Sag mir, was du wirklich meinst

Buddhas Leitlinien zum »rechten Sprechen« brachten eine Seite tief in meinem Inneren zum Schwingen und motivierten mich, so viel ich nur konnte, über Kommunikation zu lernen. Ich finde sie nach wie vor sehr inspirierend.

„Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und tief mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihr Leiden lindern zu helfen. Da Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, nichts Unwahres zu sagen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung wecken. Ich werde keine Nachrichten verbreiten, für deren Wahrheitsgehalt ich mich nicht verbürgen kann, und ich werde nichts kritisieren oder verurteilen, worüber ich selbst nichts Genaues weiß. Ich will Äußerungen unterlassen, die zu

Zwietracht oder Uneinigkeit führen oder zum Zerschneiden von Familien oder Gemeinschaften beitragen können. Ich will mich stets um Versöhnung und Lösung aller Konflikte bemühen, seien sie auch noch so klein.“

Thich Nhat Hanh

Was wir sagen, zählt – vielleicht heute mehr als je zuvor.

Wir leben in Zeiten großer Umbrüche, in denen uns viel abverlangt wird. Es ist eine Zeit, in der wir in unserer Gesellschaft immer weniger in der Lage sind, zuzuhören und einander wirklich zu hören, eine Zeit, in der diejenigen mit anderen Meinungen, Überzeugungen oder Hintergründen (wieder einmal) einfach als »die anderen« abgetan werden. In dieser Zeit, in der die enormen Kräfte politischer, sozialer, ökonomischer und ökologischer Umschwünge über den Globus fegen und unsere gefühlte Trennung von uns selbst, den anderen und dem Leben noch verstärken, müssen wir lernen, auf eine neue Weise zu sprechen und zuzuhören. Wir müssen lernen, unsere Welt mit frischen Augen neu wahrzunehmen, jenseits von vererbten historischen und ökonomischen Strukturen, die auf Wettbewerb und Trennung ausgelegt sind und so leicht auch unsere Beziehungen beherrschen. Wahrer Dialog ist mehr als ein bloßer Austausch von Gedanken. Es ist ein transformativer Prozess, der auf Vertrauen und gegenseitigem Respekt beruht und in dem wir einander auf neue und genauere Weise kennenlernen. Der Theologe David Lochhead meint: »Es ist ein Weg, eine Wahrheit zu erkennen, die keine der beiden Parteien vor dem Dialog kannte.«

Es kann einem schier das Herz brechen zu wissen, zu wie viel Gutem wir imstande sind, und dennoch so viel Zerstörung und Gewalt zu sehen. In Japan gibt es ein Sprichwort: Kirschblüten sind so schön, weil sie vergänglich sind. Wir alle haben die Möglichkeit, die uns gegebene Zeit und Energie mit Integrität zu nutzen. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch auf seine eigene bescheidene Weise



dazu beiträgt, unser menschliches Potenzial zum Guten zu verwirklichen, indem wir lernen, mehr Mitgefühl, Weisheit und Güte in jene Beziehungen zu bringen, die unser tagtägliches Leben ausmachen. Ich hoffe, dass es uns dabei hilft, die Mechanismen in unseren Gedanken und unserer Wahrnehmung, die Gewalt als plausible Strategie erscheinen lassen, zu transformieren. Möge es ein Schritt dazu sein, eine Welt zu erschaffen, in der alle gut leben können.

Ein Zusammenfluss verschiedener Strömungen

Gegen Ende eines zehntägigen Retreats saß ich, damals Mitte zwanzig, mit Dr. Marshall B. Rosenberg und seiner Frau beim Frühstück zusammen. Ich war Rosenberg, dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), einige Jahre zuvor begegnet und wollte ihm gegenüber meine Dankbarkeit über die tiefgreifenden Veränderungen zum Ausdruck bringen, die ich durch seinen Kommunikationsansatz in meinem Leben erfuhr. Als jemand, der seit langer Zeit meditierte, wollte ich zudem gern meine Gedanken darüber teilen, wie Meditation dem Prozess der GFK zugutekommen könnte. Das war zu Beginn der 2000er-Jahre, noch bevor die Achtsamkeit ihren großen Boom erlebte. Ich erklärte, wie man durch Achtsamkeitspraxis

inneres Gewahrsein entwickelte, eine Voraussetzung dafür, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und sich ihrer bewusst zu bleiben – das Herzstück der GFK –, und dass es sich daher um ein entscheidendes Puzzlestück handle, das im GFK-Modell bislang fehle. Ich war hocherfreut und ein wenig erstaunt, als er mir rundheraus zustimmte! Er erzählte etwas entmutigt, dass er seit einiger Zeit herauszufinden versuche, wie er den Leuten beibringen könne zu meditieren, unter anderem verwendete er dabei eine Kappe mit einem Giraffenbaby, eine Abwandlung der für seine Arbeit charakteristischen Handpuppen. Dann sah er mich über den Tisch hinweg mit einem verschmitzten Lächeln an und sagte: »Aber vielleicht ist das ja deine Aufgabe.«

Und so begann eine Reise von inzwischen fast zwei Jahrzehnten, während der ich daran arbeitete, mein Verständnis von buddhistischer Meditation und Gewaltfreier Kommunikation zu integrieren. Die Inhalte, die ich auf diesen Seiten mit Ihnen teile, sind eine Synthese aus drei verschiedenen Praxisströmen. Der erste grundlegende Strom ist die Achtsamkeitspraxis, so wie sie aus der buddhistischen Theravāda-Tradition hervorgegangen ist (insbesondere aus den Schriften und Praktiken des burmesischen Satipatthāna und der thailändischen Waldtradition). Der zweite besteht in dem Ansatz der

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



Sag mir, was du wirklich meinst

Gewaltfreien Kommunikation, entwickelt von Dr. Rosenberg, dessen bahnbrechendes Buch „Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens“ ein weltweiter Bestseller ist. Die GFK wird international zur Konfliktlösung und für gewaltfreie gesellschaftliche Veränderungsprozesse eingesetzt, sie wird für zwischenmenschliche Kommunikation und Mediation sowie auch für persönliches Wachstum und therapeutische Prozesse genutzt. Die dritte Methodologie, die dieses Buch prägt, beruht auf meiner Ausbildung in Somatic Experiencing, einer von Dr. Peter A. Levine entwickelten therapeutischen Technik, in der die Rolle der Regulation des Nervensystems bei der Verarbeitung von Traumata besonders betont wird. Ich konnte feststellen, dass diese drei Ströme zusammen ein starkes Potenzial besitzen, unser Selbstverständnis zu vertiefen und unsere Kommunikationsgewohnheiten zu verändern. In den Anfangsjahren meiner Praxis entdeckte ich viele Synchronizitäten zwischen diesen Methoden

und den ihnen zugrunde liegenden Theorien. (...) Wenn mehrere Ströme zusammenfließen und einen Fluss bilden, lässt sich nicht mehr unterscheiden, woher das Wasser kommt. Und so können diese drei Ansätze und ihre jeweiligen Praktiken gewissermaßen als ein Fluss betrachtet werden, ein nahtloses Ganzes, in dem jeder Strom verschiedene Facetten der ganzheitlichen Erfahrung des Lebendigeins beschreibt und vertieft. (...)

Statt zu versuchen, das Wasser des Flusses diesem oder jenem Strom zuzuordnen, konzentrierte ich mich darauf, ein möglichst verständliches Handbuch zu den Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation zu verfassen, das seinen Leser:innen dabei helfen soll, das eigene Leben ganz konkret in die Hand zu nehmen und positiv zu verändern.

Textauszug aus „Sag mir was du wirklich meinst“ von Oren Jay Sofer, mit freundlicher Genehmigung des Arbor-Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“.

Open Educational Resources
Finden. Erstellen. Teilen.

Materialnetzwerk
Gemeinnützige Arbeitsgemeinschaft

jetzt entdecken
Kostenlose Materialpakete zum selbstorganisierten Lernen
Webbasierter Editor für das Erstellen & Teilen von Materialien

Sprachwissen - Wortarten E5
RS Exam - Listening
Leistungskurs: Lineare Gleichungssysteme untersuchen
Das menschliche Skelett M 7/8

Materialnetzwerk e.V. | Kontaktinfo: 0 70793/Waldschlagerstr. 116 | info@mnw.org | www.mnw.org

Die Alemannenschule Wutöschingen – eine Schule der Zukunft

In einer kleinen Ortschaft im südlichen Baden-Württemberg, wenige Kilometer von der Schweizer Grenze, befindet sich die Alemannenschule Wutöschingen (ASW).

Die ehemalige Grund- und Werkrealschule, die vor einigen Jahren noch um ihre Sekundarstufe bangte, zählt heute zu einer von acht Gemeinschaftsschulen mit gymnasialer Oberstufe in Baden-Württemberg. Schulleiter ist Stefan Ruppner, der das Ganze ins Rollen brachte.

An der ASW gibt es keine festen Klassen, keine Klassenzimmer, keine Schulbücher, keinen herkömmlichen Unterricht. Der Lernwunsch der Kinder und die Freude am Lernen steht im Mittelpunkt des Schullebens. Lehrerinnen und Lehrer sind hier Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter, Schülerinnen und Schüler nennen sich Lernpartnerinnen und Lernpartner. Die LernpartnerInnen nehmen dabei den aktiven Part beim Lernen ein, die LernbegleiterInnen gestalten das Lernumfeld für die Kinder und unterstützen sie auf dem persönlichen Lernweg. Das Ziel der ASW ist, jedem/jeder LernpartnerIn einen individuellen Lernweg zu ermöglichen und ersetzt das „7-G-Modell“ (Alle gleichaltrigen Kinder sollen beim gleichen Lehrer mit dem gleichen Lehrmittel im gleichen Tempo das gleiche Ziel zur gleichen Zeit gleich gut erreichen) durch eine „V-8-Begleitung“ (Auf vielfältigen Wegen mit vielfältigen Menschen an vielfältigen Orten zu vielfältigsten Zeiten mit vielfältigen Materialien in vielfältigen Schritten mit vielfältigen Ideen in vielfältigen Rhythmen zu gemeinsamen Zielen).

So lernen die Kinder in jahrgangs- und leistungsgemischten Lerngruppen in den Stufen 5 bis 7 und 8 bis 10 in Lernateliers, auf Marktplätzen oder im Lerndorf Wutöschingen. Dem Grundsatz „Eine veränderte Pädagogik bedarf veränderter Räume“ folgend unterscheidet die ASW verschiedene Lernräume. In den Lernateliers hat jede/r LernpartnerIn und jede/r LernbegleiterIn einen eigenen Arbeitsplatz.



Sowohl die Architektur, die Farbgebung als auch das Reglement sorgen für eine konzentrierte Arbeitsatmosphäre. Auf dem Marktplatz findet das kooperative Lernen statt. Hier finden die LernpartnerInnen unterschiedlichste Micro-Räume zum Stehen, Sitzen und Liegen, sodass jede/r den optimalen Lernraum für sich findet. Angrenzend an den Marktplatz befinden sich Inputräume, die für fachliche Inputs gedacht und mit Präsentationsmedien wie Smartboards ausgestattet sind. Auch können LernpartnerInnen diese Räume nutzen, um in Gruppen konzentriert arbeiten zu können. Zusätzlich gibt es natürlich auch Fachräume, beispielsweise für Kunst oder Technik.

Über die Schulgebäude hinaus versteht sich die Gemeinde Wutöschingen als Lerndorf. Dies äußert sich insbesondere darin, dass das Lernen nach Möglichkeit dort stattfindet, wo es einen Realitätsbezug gibt. So wird unter anderem im Sitzungssaal des Rathauses, aber auch auf dem Bauernhof im Dorf gelernt. Ein weiterer wichtiger Lernraum stellt die an der ASW entwickelte Digitale Lernumgebung DiLer dar. In DiLer werden Lernprozesse dokumentiert, Transparenz über den Leistungsstand



gegeben, Lerninhalte angeboten und der Kontakt zwischen Eltern, LernpartnerInnen und LernbegleiterInnen ermöglicht. Die Digitale Lernumgebung bietet eine Kompetenzraster-Software, Kommunikationskanäle, Talkie - der Digitale Klassenraum, Kalender mit Stundenplan, Funktionen zur Schulorganisation u.v.m. Die Lernplattform ist eine moderne Open Source Software und erfüllt alle datenschutzrelevanten Vorgaben. Mittlerweile gibt es DiLer in 8 verschiedenen Sprachen und ist weltweit im Einsatz. Auch wurde die Videoplattform DiLerTube für Erklärfilme ohne Tracking entwickelt, wo Schulen Lernvideos unter einer Creative Common Lizenz bereitstellen können, die für alle frei zur Verfügung stehen.

Die Digitalisierung spielt an der Alemannenschule eine zentrale Rolle und ist das entscheidende Werkzeug der Schmetterlingspädagogik. Die Schmetterlingspädagogik besteht aus den beiden Flügelseiten „Selbstorganisiertes Lernen“ und „Lernen durch Erleben“. Damit die LernpartnerInnen ihr Lernen selbstständig

organisieren können, entwickelte die Alemannenschule vor Jahren eigene Kompetenzraster, die auf Grundlage der aktuell geltenden Bildungspläne basieren und schülerorientiert umformuliert wurden. Den Kompetenzrastern ist die Theorie von Gerhard Ziener zugrunde gelegt, der die Unterrichtsziele auf einem Mindest-, Regel- und Expertenstandard konkretisiert. Wenn LernpartnerInnen eine Kompetenz erarbeitet haben, schreiben sie keine Tests oder Klassenarbeiten, sondern einen Gelingensnachweis zu einem selbst gewählten Zeitpunkt. Die Lernfortschritte besprechen sie in den dafür vorgesehenen Coaching-Terminen mit ihrer Lernbegleiterin oder ihrem Lernbegleiter.

Um diese Kompetenzen zu erreichen, bietet die ASW Lernmaterialien, mit denen es den LernpartnerInnen gelingt, eigenverantwortlich zu lernen. In ihrer eigenen Geschwindigkeit, ganz unabhängig von Raum und Zeit. Die Materialpakete sind vielfältig aufgebaut und beinhalten u.a. Infotexte, Erklärvideos, Lern-Apps und verschiedene Übungen. Die Materialien sind in der digitalen Lernplattform DiLer hinterlegt und können von den Lernenden am Tablet bearbeitet werden. Jede/r LernpartnerIn hat an der ASW ein eigenes iPad.

Die Lernmaterialien zum selbstorganisierten Lernen wurden von 2013 bis 2018 in einem losen Zusammenschluss von bis zu 43 Schulen gemeinsam erarbeitet und untereinander ausgetauscht. Seit 2019 agiert dieses Materialnetzwerk als gemeinnützige Genossenschaft



Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

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

- **Aufstellungstag OL**
- derzeit keine Aufstellungstage -
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
- alle neuen Infos auf meiner Website -, Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr. 28
- **Einzelarbeit Praxis**
Termine selbst buchen auf der Website



Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.9736194 | www.praxis-jaruschewski.de

Materialnetzwerk eG (MNWeG). Die Genossenschaft setzt sich zum Ziel, allen Lehrenden und Lernenden hochwertige Bildungsmaterialien kostenlos zur Verfügung zu stellen. Die Materialpakete sind Open Educational Resources und können somit von allen Schulen frei verwendet, verändert und weiterverbreitet werden. Bearbeitet werden können die Materialien direkt in dem von der MNWeG entwickelten Editor, der die Erstellung, Bearbeitung und den Austausch von Lernmaterial vereinfacht. Hier können Schulen auch einen eigenen, internen Schulkatalog anlegen, in dem Material gesammelt und innerhalb des Kollegiums geteilt werden kann.

Die zweite Seite des Schmetterlings, das „Lernen durch Erleben“, bedeutet, dass die Kinder und Jugendlichen durch Entdecken und Forschen Lernerfahrungen machen. Das können sie zum Beispiel bei Exkursionen in die Natur oder auch in Zusammenarbeit mit den verschiedenen Kooperationspartnern der Schule.

Mit ihrem Konzept der Schmetterlingspädagogik zählt die Alemannenschule Wutöschingen 2021 zu den Finalisten des Deutschen Schulpreis Spezial, welcher innovative Konzepte auszeichnete, die Schulen im Umgang mit der Corona-Krise entwickelt oder weiterentwickelt haben. Bereits 2019 wurde die Gemeinschaftsschule mit dem Deutschen Schulpreis zu einer der besten Schulen Deutschlands gekürt.

Durch die entwickelten Strukturen stellte die Corona-Pandemie keine Herausforderung für die ASW dar. Die LernpartnerInnen waren es schon vor den Schulschließungen gewohnt, eigenständig zu lernen und somit bestens für das Home-Learning aufgestellt. Auf der bereits vorhandenen Lernplattform DiLer fanden sie die nötigen Materialien und konnten hierüber auch mit den LernbegleiterInnen in Kontakt treten. „Es scheint, als hätte sich die Alemannenschule schon seit acht Jahren auf Corona vorbereitet“, so Stefan Ruppener.

Mehr Infos zur Schule mit Videos usw.: <https://www.alemannenschule-wutoeschingen.de/>

Willkommen bei Seelenohren

Ein Projekt vom ANUKAN – Zentrum für Berührungskunst



In Zeiten wie diesen kommen viele Menschen an ihre Grenzen, sei es durch familiäre Belastungen, Isolation oder wirtschaftliche Zwänge. Wir sehen großen Bedarf an psychologischer Hilfe oder Seelsorge, die schon darin bestehen kann, jemandem einfach zuzuhören.

Auf der anderen Seite steht ein kompetentes Team bereit mit Ressourcen an Zeit, Mitgefühl und sozialem Engagement. Wir bringen diese beiden Seiten zusammen und bieten ein neutrales Zuhörangebot für Hilfesuchende, denn Zuhören kann Wunder wirken!

Wer sich unterstützt fühlt, kann besser für sich und andere sorgen. Damit gestalten wir gemeinsam eine bessere Gesellschaft und ein vertrauensvolles Miteinander in der Krise und darüber hinaus.

So funktioniert's: auf der Startseite von <https://seelenohren.de/> siehst du, welche ZuhörerInnen momentan erreichbar sind. Klicke dich durch deren Profile und suche dir jemanden aus. Je nachdem, wie der-/diejenige kontaktiert werden möchte, kannst du dann eine SMS, WhatsApp, E-Mail etc. schreiben, um einen Seelenohren-Termin per Telefon oder Zoom zu vereinbaren. Unsere Hilfe soll in dieser besonderen Situation für alle zugänglich sein, deshalb ist unser Angebot für Anrufer kostenfrei. Unsere ZuhörerInnen freuen sich dennoch jederzeit über eine freiwillige Spende.

<https://seelenohren.de/>

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



GEDANKEN FÜR DEN TAG – AUSGABE 2022

Das Buch »Gedanken für den Tag« enthält für jeden Tag des Jahres einen schönen und aufschlussreichen Text aus dem Werk von Omraam Mikhael Aivanhov. Es ist ein wertvoller Begleiter durch das Jahr, der jeden Tag bereichern kann, und eine gute Geschenkidee.

Taschenbuch, 400 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-522-2



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.



DIE ANTWORT AUF DAS BÖSE

Das Böse ist eine innere und äußere Wirklichkeit, mit der wir täglich konfrontiert sind. Es ist nutzlos, es direkt bekämpfen zu wollen, aber es ist gut, die Methoden zu kennen, mit denen man es meistern und umwandeln kann.

Taschenbuch, 176 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-047-0
E-Book 7,49 €



DIE KRAFT DER GEDANKEN

»Jeder kann seine Gedanken wie lichtvolle Boten durch den Raum senden, um die Menschen zu trösten, aufzuklären und zu heilen.«

Taschenbuch, 208 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-017-3
E-Book 7,49 €

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
Gratkatalog erhältlich

Bakterien – unterschätzte Alleskönner

Diskussionen mit Kritikern machen Spaß, und aus diesem Grund luden mein Sohn Tobias (Geschäftsführer der Waldakademie) und ich einen meiner größten Kritiker zu uns nach Wershofen ein.

Schnell entflammte eine hitzige Diskussion, die schließlich in der Frage der Artenvielfalt im Wald mündete. Der Hochschulprofessor und Forstwissenschaftler, der das Treffen ausdrücklich unter Ausschluss von Medienvertretern stattfinden lassen wollte, war ein glühender Verfechter der Forstwirtschaft. Auflichtungen durch Baumfällungen seien eine Wohltat für die Natur, befand der Professor. Die Holzernte und damit die Erwärmung der Bestände durch Sonneneinstrahlung würden die Artenvielfalt signifikant erhöhen, so seine pauschale Aussage. Bei derartigen Behauptungen muss ich immer schmunzeln, denn nicht nur ich halte sie für grundsätzlich unwissenschaftlich. Um eine Erhöhung der Artenvielfalt festzustellen, muss man sie vorher genau ermitteln, sprich, alle Spezies zählen. Nach Durchführung einer Baumfällaktion kann man diese Zählung erneut durchführen und dadurch ganz einfach mathematisch feststellen, ob es in Summe mehr oder weniger Arten sind als vorher. Das Dumme ist nur, dass man nicht ansatzweise weiß, wie viele verschiedene Wesen in der heimischen Natur unterwegs sind.

Eine Ahnung davon, welche Vielfalt sich allein im Boden tummelt, vermittelte die Untersuchung eines Teams um Kelly Ramirez von der Colorado State University in Fort Collins. Die Forscher zogen rund 600 Bodenproben im New Yorker Central Park und analysierten anschließend das darin enthaltene genetische Material. Sie fanden darin Spuren von 167 169 verschiedenen Arten – alles Kleinstlebewesen vom Kaliber von Bakterien, davon bisher unbekannt: rund 150 000! Ich frage gerne bei Begegnungen mit Forscherinnen und Forschern, wie sie die Zahl der unbekannteren Arten einschätzen, und das Ergebnis dieser persönlichen Umfrage



liegt bei ungefähr 85 Prozent. Es sind also nur geschätzte 15 Prozent aller Arten in Deutschland bekannt; global dürfte das Ergebnis in einer ähnlichen Größenordnung liegen.

Zurück zu meinem Gespräch mit dem Forstwissenschaftler: Auch ihn fragte ich, ob er nicht ähnlicher Meinung in Bezug auf noch nicht entdeckte Arten und die Größenordnung ihrer Zahl sei. »Ach, Sie meinen sicher Bakterien und Pilze!«, antwortete er abfällig. Solche Lebewesen fand er offenbar kaum der Erwähnung, geschweige denn der Erforschung wert. Doch wer Bakterien und Co. nicht kennt, kann Eingriffe in das Ökosystem nicht umfassend bewerten, schon gar nicht in Bezug auf Rückgang oder Anstieg der Artenvielfalt. »Unser begrenztes Verständnis solch wichtiger Mikroorganismen ist ein Beweis dafür, dass das ›Zeitalter der Entdeckung‹ gerade erst beginnt«, so ein Team um den US-amerikanischen Forscher Rolando Rodriguez.

Und die kleinen Kerlchen sind wichtig! Wie wichtig, zeigt Ihnen Ihr eigener Körper. Dort tummeln sich mindestens so viele Bakterien wie eigene Körperzellen. Sie gehören zu Ihnen,

Bakterien – unterschätzte Alleskönner

ebenso wie Blutkörperchen oder Sinneszellen. Wie sehr sie Ihr Leben beeinflussen, zeigt die Forschung der letzten Jahre. So sind etwa Darmbakterien in der Lage, Botenstoffe für das Gehirn zu produzieren. Um es auf den Punkt zu bringen: Die Bakterien reden in unserem Leben ein gewichtiges Wörtchen mit. Sie beeinflussen unser Verhalten, indem sie Angst oder auch Depressionen hervorrufen können. Thomas Bosch, Leiter eines Forschungsteams der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, geht sogar noch weiter. Er vermutet, dass der Ursprung unseres Nervensystems möglicherweise nicht in der Steuerung unserer Körperteile liegt, sondern in der Kommunikation des Körpers mit den Mikroben. Da gewinnt der Ausspruch »Ich höre auf mein Bauchgefühl« auf einmal eine streng wissenschaftliche Bedeutung.

Jeder von uns ist ein kleines eigenes Ökosystem mit einer speziellen Zusammensetzung Tausender Bakterienarten, so individuell wie ein Fingerabdruck. Allein auf den Handflächen

beherbergt jeder Mensch durchschnittlich 150 verschiedene Spezies. Dabei unterscheiden sich die linke und die rechte Hand so sehr voneinander, dass nur ca. 17 Prozent der Arten identisch sind. Zwischen verschiedenen Personen beträgt die Übereinstimmung der Bakterienarten auf den Handflächen nur um die 13 Prozent. Insgesamt wurden von Forschern 4742 verschiedene Arten auf den Handflächen der Probanden gefunden – nur zum Vergleich ein Blick auf die Artenvielfalt bei Wirbeltieren: In ganz Europa gibt es weniger als 700 Vogelarten. Ihre Handflächen sind also ein Hotspot der Biodiversität. Nebenbei bemerkt: Dieser kleine Kosmos lässt sich auch durch Händewaschen nicht aus dem Takt bringen. Schon nach kurzer Zeit haben sich die Winzlinge durch ihre rasante Vermehrung wieder auf die ursprüngliche Zusammensetzung eingependelt.

Weil wir nicht ohne diese Mikroorganismen leben können und sie nicht ohne uns, werden wir wissenschaftlich gesehen zu einer neuen Einheit zusammengefasst: dem Holobionten (holo = ganz, und bios = Leben). Dass die Erde von Holobionten bevölkert ist, klingt nach einem Science-Fiction-Film. Doch die bisherige saubere Trennung nach einzelnen Individuen ist zumindest für mehrzellige Arten, zu denen auch wir Menschen mit individuell je 100 Billionen Körperzellen zählen, in vielen Fällen nicht mehr sinnvoll. Der Begriff der Artenvielfalt greift demnach viel zu kurz, weil innerhalb der Arten eine ungeheure Vielfalt von Holobionten besteht – jeder ist anders.

Dass der eigene Körper ein spezielles Ökosystem aus Tausenden von Arten bildet, trifft möglicherweise auf alle mehrzelligen Lebewesen zu, ganz sicher aber auch auf Bäume. Das wird, nein, das muss unseren Blick auf den Wald und unseren Umgang mit ihnen radikal verändern. Professor Pierre Ibisch von der Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde formuliert die neuen Erkenntnisse mit klaren Worten: »Letztlich sieht es so aus,



Heilberater

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

www.heilberater-bremen.de

das gar nicht die biologischen Arten Subjekte der ökologischen Interaktion und der Evolution sind, sondern vielmehr die komplex zusammengesetzten Holobionten. Wir stehen an der Schwelle eines völlig neuen Verständnisses der Waldökosysteme und der gesamten Lebewelt. Unfassbar große »Blinde Flecken« zeichnen sich ab. Und dies in einer Zeit, in der Menschen in das ökologische Gefüge in nie da gewesenem Ausmaß und mit vielschichtiger Gründlichkeit eingreifen.«

Wenn man anfängt, den Überblick zu verlieren, sollte man dringend innehalten und nachdenken. Und der Überblick über die Geschehnisse in der Natur geht in der Biologie mit zunehmenden Entdeckungen immer mehr verloren, oder besser ausgedrückt: Moderne Forschung zeigt, dass wir ihn kaum je hatten. Die feine Aufteilung in Kategorien, die Zuweisung von Aufgaben für einzelne Arten im Ökosystem funktioniert in der Realität nicht so simpel und ist ohnehin problematisch. Diese Zuweisung resultiert aus einer Natursicht vergangener Jahrhunderte, die unsere Umwelt als fein austarierte Maschine betrachtet. Jede Art hat eine qua Geburt festgelegte Aufgabe, die sie für den Rest ihres Lebens zu erfüllen hat. Dabei werden diese Aufgaben häufig unter dem Gesichtspunkt der Nützlichkeit betrachtet – in aller Regel der Nützlichkeit für uns.

Nützlinge und Schädlinge gibt es ja immer nur in Bezug auf die Förderung oder Beeinträchtigung menschlicher Interessen. Und das ist

der springende Punkt: Diese Sichtweise stellt den Menschen ins Zentrum. Er allein hat keine besondere Aufgabe, alle anderen Lebewesen sind Diener in einer Maschinerie, die uns als Krone der Schöpfung zuarbeitet. (...)

Bei Pflanzen und hier speziell bei Bäumen ist die Zusammenarbeit mit Bakterien beziehungsweise die Verschmelzung zu einem gemeinsamen Organismus eigentlich ein alter Hut. Erinnern Sie sich an den Biologieunterricht? Dort waren (und sind) die Knöllchenbakterien ein Thema. Diese und einige andere Bakterienarten verfügen über eine für Pflanzen wichtige Eigenschaft: Sie können Stickstoff aus der Luft in Stickstoffdünger umwandeln, etwas, was ansonsten nur der Mensch mit seiner Chemieindustrie geschafft hat. Ohne Bakterien wären Bäume auf Blitze und Vulkanausbrüche sowie natürliche Feuer angewiesen, alles drei Hitzeprozesse, die Luftstickstoff pflanzenverfügbar machen und die viel zu selten auftreten. Also haben sich ein paar Bakterienarten aufgemacht, den Bäumen aus der Patsche zu helfen. Das machen sie allerdings nicht selbstlos, denn umgekehrt haben sie keine Möglichkeit, sich ohne Hilfe der Bäume zu ernähren.

Die Zwerge brauchen also einen Partner, der ihre Dienstleistungen mit Nährlösung belohnt. Schnell rutscht uns das Wort »Symbiose« über die Zunge, das die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Arten meint. Diese Zusammenarbeit kann sich so locker gestalten wie etwa bei Ameisen und Blattläusen. Die Ameisen betrieffen die Blattläuse, woraufhin diese leckeren Zuckersaft ausscheiden. Im Gegenzug beschützen die Ameisen ihre kleine grüne Herde vor gefräßigen Marienkäfern. Blattläuse und Ameisen sind trotzdem unabhängig voneinander überlebensfähig.

Lebensgemeinschaften wie etwa Pilze und Algen, die zu Flechten verschmelzen, wurden früher ebenfalls als Symbiose bezeichnet. Doch nur gemeinsam bilden sie eine Art und sind fortan nicht getrennt überlebensfähig.



Bakterien – unterschätzte Alleskönner

Der Begriff »Symbiose« ist daher nicht mehr angebracht; Flechten werden zunehmend als Holobionten bezeichnet. Ansonsten könnten wir auch behaupten, Fresszellen in unseren Blutbahnen, die Krankheitserreger attackieren und vertilgen, wären ebenfalls nicht Bestandteil unseres Körpers.

Die Knöllchenbakterien starten zumindest unabhängig, bevor sie mit den Bäumen verschmelzen. Um die kleinen Helfer anzulocken, geben die Bäume quasi als Köder Nährstoffe aus den Wurzeln ins umgebende Erdreich ab. Daraufhin bewegen sich die Bakterien auf die feinsten Ausläufer, die Wurzelhaare, zu. Und dann wird es spannend: Wenn sich Wurzelhaare und Bakterien erkennen, erlaubt der Baum ihnen einzudringen. Spätestens jetzt ist für mich die Symbiose zu Ende, verschmelzen diese verschiedenen Wesen zu einer neuen Einheit (einem Holobiont). Nun bastelt der Baum den Neuankömmlingen ein bequemes Zuhause, indem er an den Wurzeln Knöllchen bildet. Das kostet Energie, die jedoch anschließend in Form von Stickstoffdünger zurückgezahlt wird. Bäume mit Knöllchenbakterien können dadurch Böden besiedeln, die von Natur aus stickstoffarm sind. Und da Bäume gerne höher wachsen als Gräser oder Kräuter, ist die Verschmelzung mit Knöllchenbakterien ein im Wortsinne großer Vorteil. Diesen Vorteil nutzen zum Beispiel verschiedene Erlenarten oder auch die Robinie. Viele Baumarten sind aber nicht dazu in der Lage, mit solchen Bakterienarten zu kooperieren. Andere könnten es von ihren Anlagen her, tun es aber nicht. Ein

solcher heimischer Vertreter ist die Hainbuche, die sich bisher noch ziert, die Winzlinge einzulassen. Warum das so ist, bleibt vorläufig ein ungelüftetes Geheimnis der Natur.

Eine Zusammenarbeit Baum/Bakterien findet aber auch außerhalb der Wurzeln statt. Wie das genau funktioniert, ist noch nicht im Detail erforscht, aber spannend: Pflanzen haben, so Forschende vom Netherlands Institute of Ecology in Wageningen, ein Immunsystem zur Abwehr von Krankheitserregern. Im Gegensatz zu uns und den Tieren ist es aber zumindest teilweise nicht im Körper, sondern außerhalb angesiedelt. Es ist eine Lebensgemeinschaft von Bakterien, die um die Wurzeln herum verhindert, dass diese zum Beispiel mit Fäuleerregern infiziert werden. (...)

Wenn man sich die komplexen Lebensgemeinschaften gegenwärtigt, die mit ihren unfassbar vielen verschiedenen, vor allem kleinen Wesen das Ökosystem Wald in Gang halten, dann agiert Forstwirtschaft wie der Elefant im Porzellanladen. Ihre Antwort auf den Klimawandel ist der Austausch des Mobiliars, sprich: der Baumarten, etwa von Buchenwäldern gegen Plantagen aus nicht heimischen Esskastanien oder Libanon-Zedern. Damit mutieren Wälder endgültig zu einem naturfernen Kunstgebilde, und das Risiko steigt, dass dieses dem Klimawandel noch viel weniger standhalten kann. (...)

Textauszug aus „Der lange Atem der Bäume“ von Peter Wohlleben, mit freundlicher Genehmigung des Ludwig-Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“.



**Zeit,
bei Dir anzukommen**

SCHULE des WERDENS

Eine Reise durch existenzielle Lebensthemen
in sieben Kursen
von März 2022 bis September 2023
mit Sabine Rieckhoff
sowie Betina Beck, Claus Eurich, Katja Graf, Matthias Graf und Renate Lauper

www.werdens-schule.de

ÖkoSchamanismus

Wege zur Heilung von Mensch und Erde

Der alte Mann muß das Auto wohl zwei dutzend Mal angehalten haben, um auszusteigen und mit seinen Händen die kleinen Kröten einzusammeln, die über die Straße hüpfen. Regen fiel, und ich sagte immer wieder: "Du kannst sie nicht alle retten. Steig ein, wir haben noch viel vor." Doch er, die Hände voll feuchten, braunen Lebens, lächelte nur und sagte: "Auch sie haben noch viel vor." Joseph Bruchac, Abenaki

Ökologischer Schamanismus' ist eigentlich eine Tautologie, ein hölzernes Holz, denn von Natur aus ist Schamanismus ökologisch. Sein Entstehen ist kaum vorstellbar ohne das Verständnis einer tiefen Verbundenheit des Menschen mit der Natur – denn alles ist mit allem verbunden, weil alles Seele besitzt. Und dies ist kein Glaubenssatz: Menschen, die den schamanischen Weg gehen, machen diese Erfahrung, die sie keineswegs als "übernatürlich", sondern als zutiefst natürlich erleben.

Der besondere Beitrag des Schamanismus zum großen Thema der ökologischen Heilung besteht darin, sein Wissen zur Verfügung zu stellen und Orientierung zu geben. Welchen Sinn hätte die Renaissance dieser uralten spirituellen Tradition, wenn sie nicht gebraucht würde? Die Menschheit findet bisher die scheinbar einzige Antwort auf die bedrohliche ökologische Situation in technisch-materieller Hinsicht. Immerhin, aber viele Menschen haben die berechnete Befürchtung, dies sei zu kurz gedacht.

Ein Weg mit Herz

Wie kann es gelingen, die Sorge für unseren Planeten zur Herzensangelegenheit zu machen und sie vom Ballast menschenzentrierten Denkens zu befreien? Saint-Exupery sagt: "Wenn du Menschen dazu bringen willst, ein Boot zu bauen, dann wecke in ihnen die Sehnsucht nach dem Meer." Wie können wir also die Sehnsucht nach einer wirklich heilen Welt wecken, damit die Zerstörung aufhört?

Moderne Schamanen können sich dazu aufgerufen fühlen, das Bewußtsein für ein gleichberechtigtes Nebeneinander aller Lebensformen



zu wecken: Unser Herz muß berührt sein, denn wir können kaum Gutes bewirken, wenn wir aus einem überwiegend intellektuellen Verständnis handeln, das bemüht ist, die Dinge nach den eigenen Vorstellungen zu richten. Der Intellekt erreicht nicht jene tiefseelischen Bereiche, in denen heilende Transformation stattfinden kann, während zeremonielle Praxis diesen Zugang auf oft verblüffend einfache Weise erlaubt. Im Artikel "Gesundheit für Mensch und Erde – der schamanische Weg" (Achtsames Leben, Aug – Dez 2020) berichtete ich über einige beeindruckende Beispiele heilend-zeremonieller Zusammenarbeit mit den Naturkräften.

Leben im Gleichgewicht

Die Stille des Lockdowns vergangenes Jahr brachte sehr viele Menschen gerade der wohlhabenderen Länder zu tieferen Einsichten und machte deutlich, wie kritisch unser täglicher Lebensstil für die Erde ist: Was wir der Erde nehmen, verlieren wir selbst auch, aber was wir ihr geben, erhalten wir persönlich und als Menschheit zurück – und dies ist, siehe oben,

mehr als nur ein schöner spiritueller Kalender-spruch. Der Huichol-Schamane Matsuwa sagt: "Ich kann sehen, dass viele mit ihrem eigenen kleinen Leben so beschäftigt sind, dass sie nicht genügend Kraft haben, um ihre Liebe bis zur Sonne hoch, ins Meer hinaus oder in die Erde hinein reichen zu lassen ... Sie vergessen die Naturelemente, vergessen die Quelle ihres eigenen Lebens ... Diese Dinge sollte man üben ... Eines Tages wird dir das Meer ein Herz geben. Das Feuer wird dir ein Herz geben. Die Sonne wird dir ein Herz geben." Aus: "Herz des Nordens", Ailo Gaup

Wenn wir der Erde zuhören, wird uns das verändern. Weil Menschen zu wenig Erdenergie aufnehmen, gibt es all das Unheil. Letztlich ist eine Entscheidung zu treffen: Es beginnt bei mir und bei dir, oder es beginnt überhaupt nicht.

Siehe auch www.medizinradgeber.de und "Geh den Weg des Schamanen" von Wolf Ondruschka bei 'Neue Erde', erhältlich bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Neues aus der Redaktion



Das aktuelle Achtsame Leben hat diesmal „nur“ 64 Seiten, und das kommt so: zum einen gibt es nach wie vor vergleichsweise wenige Veranstaltungen. Das

hat natürlich mit der nach wie vor schlecht planbaren Corona-Lage zu tun. Die VeranstalterInnen wissen einfach nicht, ob eine Veranstaltung im Winter stattfinden kann und unter welchen Bedingungen. Zum anderen ist der Papierpreis klimawandel- und pandemiebedingt stark gestiegen. Auch die Verlage sind sehr zögerlich im Anzeigen schalten.

Wir sind ja so dankbar, dass wir „unsere“ treuen MarktplatzkundInnen haben, die das Heft letztendlich mit finanzieren. Dafür danken wir nochmal von Herzen! Andernfalls wäre schon fast die Schmerzgrenze erreicht, ab der wir draufzahlen müssten, und das können wir natürlich nicht leisten. Was wir dennoch nicht möchten, sind Finanzierungskampagnen. Denn wir wollen uns die inhaltliche Unabhängigkeit bewahren.

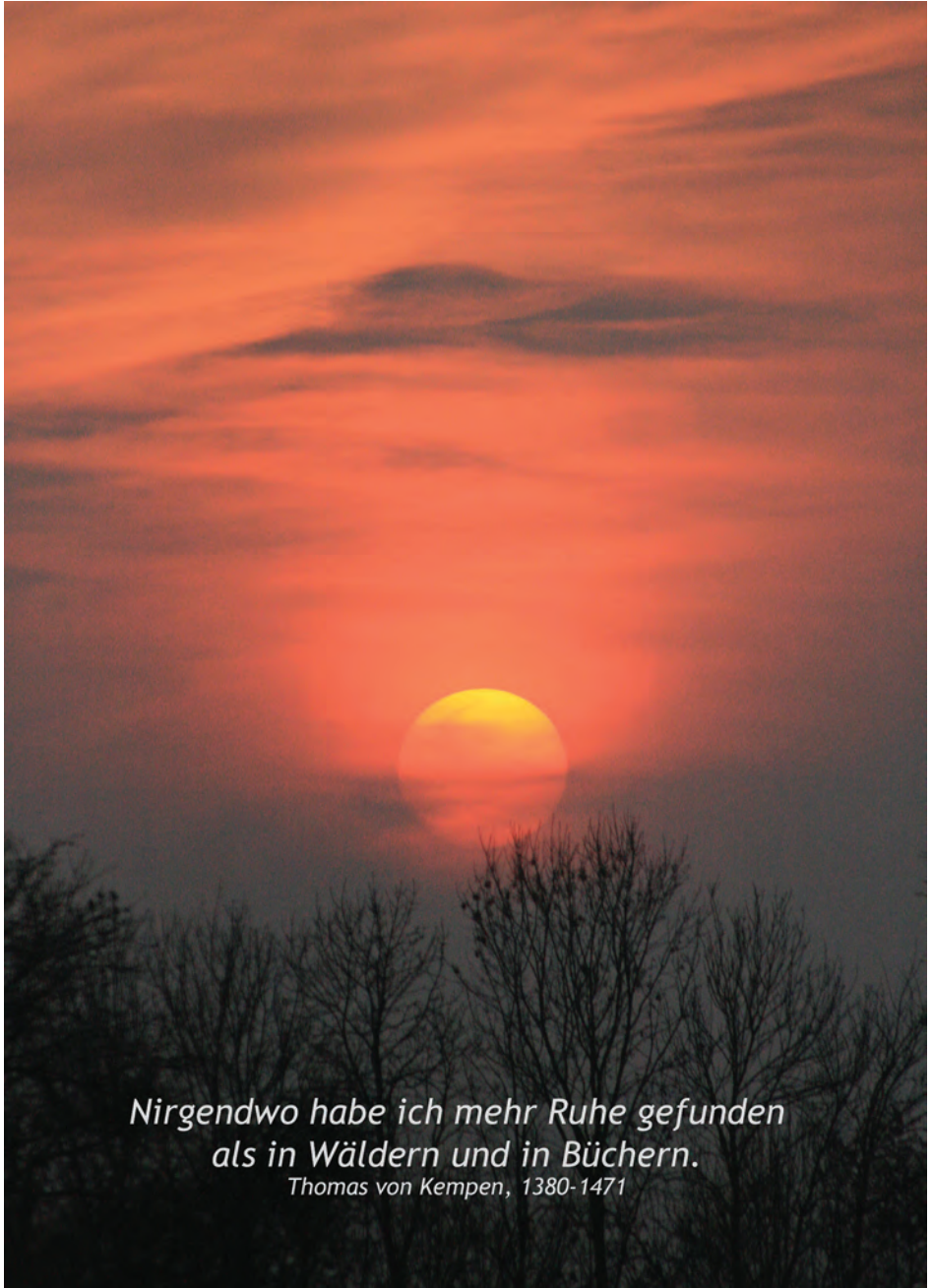
So hoffen auch wir, dass die Pandemie-Zeiten in den nächsten Monaten planbarer werden. Denn es fallen natürlich nach wie vor auch die Büchertische aus, die wir für die Ridhwan-Gruppen in Seefeld (s. <https://www.buchhandlung-plaggenborg.com/>) und anderswo normalerweise machen.

Die Bestellbuchhandlung läuft erfreulicherweise gut weiter, Karl-Heinz hat gut zu tun. Die eine oder andere Webseite wurde in diesem Jahr auch realisiert von Ulrike, was weiterhin viel Spaß macht.

Und wir konnten im September doch noch unseren Urlaub machen – ganze 19 Tage im Wendland: Ruhe und Entspannung. Das war sehr schön! Insgesamt geht es uns also ganz prima!

Und das Gleiche wünschen wir Ihnen/ Euch auch!

www.buchhandlung-plaggenborg.de



*Nirgendwo habe ich mehr Ruhe gefunden
als in Wäldern und in Büchern.*

Thomas von Kempen, 1380-1471

Die Zukunft gestalten

Stiftung Hospizdienst • Sonnentor Biotess & Gewürze • Kostenloses E-Book



Stiftung Hospizdienst Oldenburg

„Im Mittelpunkt der Hospizbewegung steht der schwerst- kranke und sterbende Mensch mit seinen An- und Zugehörigen. Deren Bedürfnisse sind handlungsleitend, sowohl für die Fachkräfte, als auch für die ehrenamtlich Mitarbeitenden der Stiftung Hospizdienst Oldenburg.

Ihnen möchten wir eine Unterstützung sein, ihren individuellen Weg gehen zu können und sich begleitet zu fühlen. Durch Zeit, Zuhören, Dasein, Informationen und vieles mehr. Wir begleiten Sie in der Zeit des Sterbens und in der Zeit der Trauer.

Wir sind ca. 150 Menschen im Alter zwischen 16 und 81 Jahren die sich ehrenamtlich in den verschiedenen Bereichen der Stiftung Hospizdienst Oldenburg engagieren. Wir sind ein Team von jetzt bald 12 Hauptamtlichen, die die Einsätze koordinieren, Erst- anfragen entgegennehmen, Fort- und Weiterbildungen, sowie gemeinsame Unternehmungen organisieren und den Verwaltungsbetrieb des Hauses gewährleisten.“

Mehr erfahren:
<https://hospizdienst-oldenburg.de/>



Sonnentor Bio Tees und Gewürze

„Die SONNENTOR Philosophie ist mehr als eine Ansammlung von schönen Worten. Sie ist gelebte Unternehmenskultur. Das kann und soll jeder spüren – egal ob Mitarbeiter, Kunde oder Gast.

Deshalb findet unsere Philosophie nicht nur Platz in unseren Herzen, sondern auch in all unseren Räumen. Damit wir sie nie aus den Augen verlieren.

Wir von SONNENTOR glauben fest daran, dass in der Natur die besten Rezepte für ein schönes und langes Leben liegen. Dafür arbeiten wir. Davon leben wir. Und wir glauben, dass die biologische Landwirtschaft die einzige Alternative zu den Folgen von Monokultur und Überproduktion ist. Der Kreislauf, das immer Wiederkehrende, das sich ständig erneuernde Leben ist unser Grundprinzip. So wie das Leben & Lebenlassen, das gegenseitige Anerkennen und die Wertschätzung für ein langfristiges Miteinander unerlässlich sind. Alles muss im Gleichgewicht sein, damit die Freude wachsen kann.“

Mehr erfahren:
<https://www.sonnentor.com/de-at>



Kostenloses E-Book: Wege in die Zukunft

„Ob wir wollen oder nicht: Unsere Lebensweise, unsere Wirtschaftsweise, unsere ganze Kultur wird sich tiefgreifend ändern – sie wird „nachhaltiger“ und „lebensfreundlicher“ werden.

„Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, wächst.“ Mit PIONEERS OF CHANGE schauen wir sehr bewusst auf die positiven Ansätze und Lösungen. Wir bleiben nicht in Katastrophenszenarien hängen, sondern verschreiben uns einer Geschichte des „Großen Wandels“. Und mit Freude und Mut entwickeln wir dabei unsere Gestaltungsmacht.

„Change starts with us“. In unserem Inneren beginnt der Wandel, beginnt der Aufbruch. Wir tragen die Zukunft schon in uns, sind ZUKUNFTS-TRÄCHTIG. Wir sind Teil einer Bewegung, die dabei ist, eine neue Kultur zu gebären.

Du, ich, wir brauchen nicht zu warten: Wir brauchen Experimente und Innovation - in allen Bereichen. Dieses E-Book ist eine Zusammenschau auf eine „gewandelte Welt“ – geballte Inspiration zum Mitmachen und Nachmachen. Gehen wir's an, es gibt viel zu tun!“

Mehr erfahren:
<https://pioneersofchange.org/wege-in-die-zukunft-x3g6tz>

Leichtigkeit und Freiheit neu erleben mit SKYourself®



Die Vorweihnachtszeit ist traditionell eine Zeit der Besinnung - das gilt ganz besonders in einer derart turbulenten Zeit wie den letzten beiden Jahren.

Gerade in solch schweren Zeiten ist es wichtig, dass wir unseren Selbstwert schätzen, Kraft stärken und wieder Sicherheit gewinnen. Altes hinter uns lassen.

Doch Informationen aus TV und Medien lösen Unsicherheit bis hin zu Panik in uns aus und sind absolut kontraproduktiv. Ängste, Verzweiflung, finanzielle Sorgen, gesteigerte Existenz-/Zukunftsängste, Depressionen, Burnout, zwischenmenschliche Konflikte und gesundheitliche Probleme, davor fürchtet sich die Mehrheit der Bevölkerung. Alles das lähmt und macht krank. Nerven liegen blank, Emotionen kochen hoch, alte Glaubenssätze und Bilder aus früheren Zeiten kommen erneut auf und erzeugen Gefühle und Emotionen die uns krank machen. Angst schwächt das Immunsystem.

Mit SKYourself®, einer unkomplizierten und effektiven Methode mit Elementen aus energetischer Arbeit, Spiritualität und moderner Therapie können Sie sich und andere Menschen nachhaltig von belastenden emotionalen Blockaden befreien ohne dass Sie einem erneuten Stress des Re-Erlebens der auslösenden Stresssituation oder der traumatisierenden Erinnerung ausgesetzt sind.

In nur 2 Tagen praktizieren Sie SKYourself® und haben damit die Möglichkeit, erneut innere Stärke zu finden und zukünftige Belastungssituationen gelassener anzugehen.

19.02.2022 in Oldenburg

12.03.2022 in Worpsswede (weitere folgen auf meiner WEB)

Info: Ursula Starke, 0441-36160 903

info@prolumeno.de

www.heilpraxis-prolumeno.de

Liebeskultur –

Workshops für Paare mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



In unseren Workshops könnt ihr eine wunderbare Zeit zu zweit genießen und gemeinsam in Liebe, Verbundenheit, Sinnlichkeit und Heilung eintauchen.

Es geht um achtsame und respektvolle Kommunikation, Verwöhnen der Sinne und neue Impulse für die Beziehung. Die Grundlagen erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität werden in vertrautem Kreis in unserer Paar-Jahresgruppe tiefer erkundet. Und in unserer Praxis (oder online) bieten wir Paar-Beratung an. Weitere Infos im Internet und gerne auch am Telefon.

„Erwecken der Sinne“: 18.-20. Februar

„Jahresgruppe für Paare“: ab 25.-27. März

„Garten der Liebe“: 13.-17. Juli

„Sprache der Liebe“: 2.-4. September

Weitere Infos www.liebeskultur.de,

info@liebeskultur.de,

Tel.: 04487.9204277

Lerne mit Tieren zu sprechen – vor Ort oder online!



Die Zeit vergeht wie im Fluge! Empfindest Du das genauso? Auch ich frage mich immer wieder, wo die Zeit geblieben ist!

Um ein wenig Ruhe einkehren zu lassen, biete ich Dir zum Ende eines jeden Jahres eine gemeinsame Zeit an: „Mit den Tieren durch die magischen Rauhächte!“.

Es ist eine **zauberhafte Zeit** für Dich, zum Erholen und Energie tanken. Eine Zeit, um Deine Seele für das neue Jahr **kraftvoll** zu stärken.

Weiterhin finden die Onlinekurse sowie die beliebten Seminare vor Ort statt – vom Basiskurs bis zur kompletten **Ausbildung** zum Tierkommunikatoren.

Fragst Du Dich auch, ob es Deinem Tier gut geht, was es denkt oder fühlt? Dann lerne einfach mit

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Tieren zu sprechen: Denn das ist kein Hexenwerk und auch Du kannst es erlernen! In meinem Basiskurs nimmst Du die Verbindung zu den Tieren auf, führst Deine ersten Tiergespräche und lernst alles, was die Tierkommunikation ausmacht.

Warum das geht? Weil Du die angeborene Fähigkeit aller Lebewesen – die Telepathie – wiederentdeckst und entfaltest. Ich helfe Dir, Deine Wahrnehmung zu schulen und Deine **Intuition** zu schärfen. Ich biete Dir einen **bodenständigen** Unterricht mit vielen praktischen Übungen an. Einfach und aufeinander aufbauend helfen sie dir, die Verbindung zu den Tieren aufzunehmen. Mit einer gut fundierten Ausbildung kannst Du Dein Tier viel besser verstehen, ihm schneller helfen und viele Alltagssituationen leichter meistern.

Infos bei Stéfanie Renou: <https://tierstimmung.de/>
Anmeldung: Info@Tierstimmung.de

QiGong Seminare

Selbstregulative Übungen zur Pflege des Lebens und Werdens
mit *Dipl.-Biol. Susanne Sander, Dipl.-Soz. arb. Anke Riedel*



Laut und Leise – mit QiGong die eigene Stimme entdecken

Unsere Stimme ist ein entscheidender Ausdruck unseres Seins. Auf das Unmittelbare verknüpft mit dem Atem ist sie eine Verbindung zwischen uns und der Welt. Mit QiGong-,

Stimm- und Atemübungen begeben wir uns auf spielende Entdeckungsreise zu unserer eigenen Stimme. Keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

07-10. April 2022 in Nettetal, Seminarhaus Leuther Mühle

Wildgans QiGong - Supervision

Im daoistisch inspirierten Wildgans-QiGong werden die Alltagsverrichtungen dieses sehr symbolbehafteten Tieres der chinesischen Fabelwelt nachgeahmt. Die sichere Kenntnis der ersten 64 Bilder und Bereitschaft zum Experimentieren sind Voraussetzung.

03.-05. Juni 2022 in Vechta, St. Antoniushaus

Acht Brokate und Übungen aus dem Gesundheitsschützenden QiGong im Stehen und Sitzen

Auf der Basis der Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die für die Organfunktionskreise relevanten Leitbahnen bewegt, um sie durchlässig zu machen bzw. zu halten.

26.09.-01.10.2022 auf Spiekerooog

Ausführliche Beschreibungen: <https://www.qigong-fachgesellschaft.de/>

Anmeldungen: kontakt@qigong-fachgesellschaft.de, Tel. 0152-27036246.

Winter Celebration – Days of Love

11. – 13. Feb. 2022 Hof Oberlethe

“Biodanza Is A Love Declaration To Life”

Be and dance who you really are

“There is only one rule — you cannot do it wrong”



Komm mit, verlieb' dich aufs Neue - in dich selbst! Und in die Anderen, und ins Leben!

Diese verschiedenen Aspekte von Liebe werden wir uns auf der Zunge zergehen lassen und in sie eintauchen.

Wir laden dich ein: bring Offenheit mit, und Erlaubnis, das zu empfangen, was das Leben uns voll Liebe schenkt!

Komm, tanz' und entdecke! Genieß', liebe und leb' leidenschaftlich! Tanz deinen Tanz der Liebe und (Lebens)Lust!

BIODANZA: das LEBEN tanzen. Deinem HERZ folgen. Handeln und Fühlen wieder in Einklang bringen. Zur ESSENZ unseres Seins zurückkehren. Das Heilige im Alltag wiederentdecken.

Wieder eins werden – mit dir und allem. Hinhören, Dialog, Ausdruck. MUSIK, BEWEGUNG und Begegnung – Mensch Sein, Dazugehören, GEMEINSCHAFT.

Keine Tanzerfahrung nötig und keine Schritte lernen!

Biodanza Wintercelebration im Hof Oberlethe, 11.-13.02.2022.

Infos: www.biodanza.de/events/wintercelebration

Neue Yogakurse für Anfänger und Mittelstufe

Tu etwas für deine Gesundheit, mache Yoga vor Ort im Sampoorna Yoga Zentrum oder online live



Kälte, Dunkelheit und Trägheit beherrschen die Wintermonate, Trubel um Weihnachten, Stress zum Jahresende, und du kannst all diesem ganz einfach etwas entgegensetzen: Beginne regelmässig Yoga zu praktizieren, komme bei dir selbst an, kräftige deinen Körper, aktiviere deine eigenen Abwehrkräfte, lass deinen Geist zur Ruhe kommen. Schenke dir Yoga in dieser Jahreszeit.

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 Schwangerschaftsyoga vor Ort und online live an. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yogalehrer*innen geleitet und jede/r Teilnehmer*in wird ganz individuell nach seinen/ihren Möglichkeiten gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei jeder/jedem Teilnehmer*in korrigiert. Buchen Sie 1 Stunde pro Woche vor Ort und nehmen Sie zusätzlich so oft online teil, wie Sie mögen.

Kurse finden vom 22.11.2021 - 28.01.2022 und vom 31.01. - 22.04.2022 statt. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

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

Anmeldung direkt über unsere Website, per Mail oder Telefon.

Zeughausstr. 70 – Tel. 48551766

www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Labsal – Stressreduktion – Selbstentfaltung



Wenn wir uns unwohl und müde, angestrengt und antriebslos fühlen, ist unsere Lebensenergie in ihrem freien Fluss blockiert. Was für ein Gefühl, wenn sie wieder ins Fließen kommt: ganz unmitelbar Wärme und Wohlbe finden. Und im Alltag dann: wieder mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude, Kraft und Leichtigkeit, Klarheit und Kreativität. Drei seit langer Zeit bewährte Methoden können den Fluss wieder anregen.

- Die Klangbehandlung mit den Schwingungen von Klangschalen, Körpertambura etc.. Sie werden auf den Körper gestellt oder in seiner Nähe angespielt.

- Das Japanische Heilströmen erinnert an Akupunktur/Akupressur, arbeitet aber nicht mit Nadeln/Druck.

- Die Yoga-Einzelbegleitung mit dem gemeinsamen Erarbeiten einer Yoga-Übungsfolge für zuhause, auch bei speziellen Beschwerden, evtl. mit Atem- und Meditationsübungen.

In meinen schönen Praxisräumen in Oldenburg und Sandkrug berate und coache ich außerdem, u. a. Hochsensible.

Bettina Keller, Heilpraktikerin, Yogacoachin,

Klangtherapeutin, Autorin

Tel. 0151 23293017, www.yoga-in-oldenburg.de



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
Kunsth Handwerk / Statuen / Gebetsfahnen
Fachliteratur und Musik-CD's

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehlert

Fachgroß- und Einzelhandel

Edewechter Landstr. 18

26131 Oldenburg

Tel. 044 1.592328

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®
- AroMaAlign
- dōTERRA 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.: 044 1.82118, Fax: 044 1.8859094
www.licht-wege-land.de
E-Mail: bauer.regina@t-online.de



- 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.: 044 1.39063943
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



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

Beratung. Coaching, Naturcoaching

Sabine Rickels
Beraterin, Coach und Naturcoach
Transaktionsanalytikerin (in Weiterbildung)
Naturerlebnispädagogin und Outdoor-trainerin
Tel.: 0174.3171794
sabine@rickels-training.de
www.rickels-training.de



Beratung – Mediation – Supervision

- Psychologische Beratung
 - Konfliktklärung und Bearbeitung, Mediation
 - Prozess- und Teamsupervision
- Für Einzelpersonen, Patchwork- oder Pflegefamilien, Nachbarn oder Kolleg*innen.
Lösungsorientierte Beratung mit den Konzepten der Transaktionsanalyse. Coaching, Mediation und Supervision mit einem wertschätzenden und systemischen Blick.

Dipl. Päd. Corinna Brenke
Beraterin, Mediatorin, Heilpraktikerin
Psychotherapie
Fachberaterin Konflikthilfe
Tel.: 0170 2090 834

beratung-c.brenke@t-online.de
www.corinna-brenke.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



Biodanza®

- Biodanza-Tanzen in Oldenburg!**
Mit Freude an Bewegung und Begegnung!
- Dienstag ab 20 Uhr mit Lars
 - Mittwoch ab 19 Uhr mit Angela

Lars Ruge, 0441.9987896
im „Raum für Oldenburg“
Nadorster Straße 60-62
www.biodanza-in-oldenburg.de
Angela Ruge, 0441.9987896,
in der Aula des Heilpäd. Schulzweiges
der Freien Waldorfschule Oldenburg,
Stedinger Straße 20-22
www.tanzen-in-oldenburg.de

Anbieter

Marktplatz



Biodanza-Angebote in Oldenburg

- Biodanza Sonntags-Matinée
- Workshops
- Biodanza in der Natur
- Wöchentliche Gruppe am Donnerstag von 20 bis 22 Uhr in Oldenburg

Biodanza® – Das Leben tanzen

Mirjam Schele

Tel.: 044 1.30434231

E-Mail: info@biodanza-unterwegs.de
www.biodanza-unterwegs.de

Sei eingeladen zu Deinem ganz eigenen Tanz des Lebens!



- 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



- Erwecke den Drachen in Dir
- Schamanische Weisen
- Transformationsarbeit mit den Ahnen
- Access Bars® (Behandlungen und Kurse)
- Access Facelift™ (Behandlung)
- Auflösung von Glaubenssätzen
- Prüfungsangst ade
- Einzelarbeit und Gruppenarbeit

Coaching Drachenfeuer

Annika Jarchow

Coaching Drachenfeuer

Am Hogenkamp 5

27801 Dötlingen

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
- Energiereich 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.: 0441.36107007

E-Mail: ebert@inordnung-ol.de
www.inordnung-ol.de

Anbieter

Marktplatz

Engel's Reiki



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

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin
Ahlkenweg 70a
26131 Oldenburg
Tel.: 0441.3404830
E-Mail: chanuria@web.de
www.chanuria.de

Enneagramm und innere Arbeit



- 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)

Horus – Institut & Praxis für
integrales Bewusstsein und
spiritueller Psychotherapie
Joachim Barteit
Karuschenweg 67c, 26127 OL
Tel. 0441.683655
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de

Feng Shui – Numerologie – Pentalogie



- 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

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

Freie Rednerin



- Persönliche und berührende Zeremonien für**
- Trauerfeiern
 - Hochzeiten
 - Ja-Wort-Wiederholungen zu Jahrestagen oder nach Krisen
 - Willkommensfeste für Kinder
- Moderation bei Veranstaltungen**

Britta Eden
Tel.: 04456.1466
Mobil: 01575.1701718
E-Mail: kontakt@britta-eden.de
www.britta-eden.de

Ganzheitliche Ursachenarbeit



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

Rita Schmidt
V-trology/V-tromy
Damm 36
26135 Oldenburg
Tel.: 0441.16650
0152-29769524



- **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.

Haare • Leben • Lieder

Horsten 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-tonjahouser.de
www.kinesis-tonjahouser.de



Heil-Haus Ohlenbusch

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

Christine Ohlenbusch
Bewusstseinsweiterung
Homöopathie, Ärztin
Ich hole jeden dort ab, wo er steht
Viehlander Str. 5, 27726 Worpsswede
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



Heilpraktikerin – Kinesiologie – Omega Healing

- Frequenzerhöhung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch innere Ausrichtung**
- Lösen von Heilungsblockaden
 - Heilung am Ursprung
 - Intensivsitungen als Einzelbehandlung
 - Gruppentermin 1x monatlich

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

Anbieter

Marktplatz



▪ Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

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

Kartenlegen



▪ treffsicheres Kartenlegen

- Personenlegung
- Kartenlegen auch für Tiere
- Beruf, Finanzen, Partnerschaft

Kartenlegen & Coaching
Dagmar Rodewald
Große Lohne 2
26506 Norden
Tel.: 0493 1.1734600
Mobil: 01573.1107008
www.kartenlegen-dagmar-rodewald.de

Kartenlegen



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.: 044 1.80061447
www.apolonia-wahrsagekarten.de
kontakt@apolonia-wahrsagekarten.de

Kartenlegen-Treffsicher-Erfahren



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 -
Donnerschweer Str.226
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.52352
Fax: 0441.52357
bzig@kinesiologie-ol.de
www.kinesiologie-ol.de

Kinesiologie



- 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 ...

Kinesiologie • Systemische Aufstellungen



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



Körperpsychotherapie

Mirjam Dreger

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Alexanderstr. 127 26121 Oldenburg
Fon 0441 881111 im zop. Zentrum für Osteopathie, Physiotherapie und Körperpsychotherapie
www.lebensspirale.com

- Körperorientierte Psychotherapie
- Energetische Körperpsychotherapie
- Gesundheitscoaching
- Deine Berufung
- Beziehungsdynamische Sexual- und Paartherapie
- Trauer- und Krisenbegleitung
- Seelsorge



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
Mümmelmannsweg 16a
26127 Oldenburg
Tel.0441.36160901
www.heilpraxis-prolumenode
info@prolumenode



Lebenstanz – Lebenskunst

Astrid Mügge

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

- 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*



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

Präventologe
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

Lichtchannelheilerin



**Hellsichtiges Channelmedium
für Erzengel und aufgestiegene Meister**

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

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*

Massagen



„Steffi's Heaven“

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

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 -Heilbende
- 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.: 0441.3099601
www.mechthildberges.de
info@mechthildberges.de



Psychologische Beratung und Therapie

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

Antje Schneider
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mediatorin
Rügenwalder Str. 6
26125 Oldenburg
Tel.: 0441.9354521
Mobil: 01577.4168813
info@seelenschaetze-oldenburg.de
www.seelenschaetze-oldenburg.de



Reiki

- Reiki-Anwendungen
- Fernreiki
- Innere Ruhe
- Geistige Klarheit
- Entspannter Körper
- Lebensfreude
- Energetische Aufrichtung

Anke Niemann
Reikimeisterin
Oskar-Schlemmer-Straße 29
26133 Oldenburg
Tel.: 0441.59465123
E-Mail: niemann.anke@gmx.de

Anbieter

Marktplatz



- „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

Schamanisches Heilen

Matthias Badzun, Mato Woglakinkte Wanyna Wakan (Lakota: „Bär, der mit den Heiligen Seelen der Ahnen redet) Heilpraktiker und Psychotherapeut
Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
Grummersorter 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 Lebens-erfolg

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

Markus Mollet



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



- Seminare**
 - Tantramassage
 - für Frauen
- Einzelangebote**
 - sinnliche Massage
 - Liebesrituale für Paare

Asmara-Tantra
Ursel Newiger, Ulrich Krogmann
www.asmara-tantra.de
mail: tantra@asmara-tantra.de
Tel.: 0172.4233375 (Ulli)
Tel.: 0160.8433879 (Ursel)
Tel.: 0421.84994288
(mitas zeITRäume)

Tantra



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

Therapeutische und spirituelle Begleitung

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 Tierkommunikation; Supervisionkurse für Tierkommunikatoren; Schamanische Ausbildung 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.: 044 1.36183461
info@renou-tiercom.de
<https://tierstimmung.de>



V-tromny / V-trology – Ursachenarbeit

„Was die Zehen erzählen!“

- Zehenanalyse zur Erkennung der Ursachen eines Gesundheitszustandes
- Unterstützende V-tromny-Anwendung
- Nahrungsmitteltestung

Termine nach Vereinbarung

Gesa Lüdeling

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



Yoga • Entspannung

Integraler Yoga Hatha Yoga

- Hatha Yoga Einsteigerkurse* (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: 0441.9266734
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



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

Yoga Vidya Zentrum Leer

Kumari Andrea de Regt
Yogalehrerin (BYV)
Spirituelles Coaching und Lebensberatung
Yogaschule Surya
Mühlenstraße 157, 26789 Leer
Tel. und WhatsApp: 0163-242 21 98
www.yoga-vidya.de/center/leer



- Neue Yogalehrer Ausbildung ab Januar 2022
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Mittelstufenkurse
- Mantra und Meditationstreffen
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live-Yogakurse

Yoga Vidya Zentrum Ostrhauderfehn

Dipl. Päd. Michael Büchel
Wissenschaftlicher Yoga Vidya Lehrer / Steinbeis-Hochschule Berlin
Hanuman Yogaschule
Schifferstr. 374, Ostrhauderfehn
Tel.: 04952.942954
WhatsApp: 015228928439
www.yoga-vidya.de/center/ostrhauderfehn



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 Knebelberg (Atemtrainer, zertifizierter Yogalehrer, Meditationsleiter); **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
- Gruppen- und Einzelunterricht
 - Firmenschulungen
 - Kurse im betrieblichen Gesundheitsmanagement

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

Achtsamkeit / MBSR

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

- Stressbewältigungs- und Achtsamkeitskurse
- Burn-Out-Phylaxe
- 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. 044 1.81824
www.nicola-westphal.de

Auszeit / Yoga / Meditation



- SOUL RETREAT - Rick Desaever**
Yoga Lehrer - Meditationskursleiter
- Trainer Resilienz
Aktuelle Angebote und Kontaktdaten 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.: 044 1.2055565
www.yoga-coaching-strodthoff.de

Coaching · Beratung · Training



- Bettina Heidenreich**
Biologin, Coach, Dozentin,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Halßforter Str. 30B, 26127 Oldbg.
Tel.: 044 1.63907
- 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 und Natur-Achtsamkeitstrainer; Naturcoach und
Seminarreisen, Retreats.
Telefonische Infos und Anmeldung
unter: 0634 1.7080060
www.waldbaden-akademie.com

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!

Energiearbeit · Aufrichtung · Coaching



- Energetische Wirbelsäulen--
aufrichtung
 - Systemisches, psychologisches
und spirituelles Coaching
 - Chakren-Harmonisierung
- Sabine Schütz - Innere Aufrichtung**
Weskampstraße 28, Oldenburg
www.innere-aufrichtung.net

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.klusecompanie.de

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**

Flechtwerk und Kurse



- **Korbmacherei**
 - **Stuhlflechterei**
 - **Flechtkurse**
 - **Kreativkurse**
 - **meditatives Flechten**
- kreuz & quer · Sabrina Roth**
Nadorster Str. 32, 26123 Oldbg.
0441.3906578
SabrinaRoth@gmx.de

Geopathologie – Gesundes Wohnen



- Gesundes Wohnen in unserer hochtechnisierten Zeit
 - Begehung der Wohnumgebung
 - Schlafplatzuntersuchung
 - Entstörung auf energet. Basis
- Gesa Lüdelling – 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
- Traumasensible Körpertherapie
 - Kunst- und Gestaltungstherapie
 - Therap. f. Mädchen u. Frauen

Lebensberatung, Heilen & Hypnose



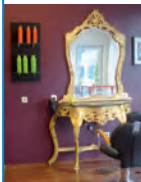
- Magdalene Sigrid Einhoff**
Große Burgstr. 15, 26441 Jever
Tel.: 0162 7804909
www.lichtblick-heilpraxis-jever.de
Kartenlegen & Runenorakel,
(auch telef). Fernheilung, Klang-
schalenbehandl., Energ. Hausreini-
gung, Rückführung, Therap. Hyp-
nose, Raucherentwöhn. usw.

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

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
Alexanderstraße 110
26121 Oldenburg
Tel: 0441.2052772

Kinesiologie · Coaching



- Heidrun Spitzer**
www.beratungspraxis-
lebenswege.de
Tel.: 0178.2125524
- Selbstheilungskräfte aktivieren mit Kinesiologie
 - psychologische Beratung
 - Stress- u. Burnoutberatung
 - Trauerbegleitung

Kunstatelier Naumann



- Ute Ilona Naumann**
Dipl. Kunsttherapeutin
26160 Petersfehn 1
Tel.: 04486.94571
info@kunstatelier-naumann.de
- Kunsttherapie
 - Access to Innate
 - Trauerbegleitung
 - künstl. Kurse für Erwachsene

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

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

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



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

Schamanisches Körperpingen



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

Systemisch-Somatische Traumatherapie



- Eva-Maria Wunderlich**
Heinrich-Schütte-Str. 107
26123 Oldenburg
0441.36193300
www.eva-maria-wunderlich.de
- NARM™
 - NARM™-Touch
 - Somatic Experiencing®

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:**
Alemannenschule Wut-
öschingen, Anukan, Uwe
Christiansen, Wolf Ondrusch-
ka, Karl-Heinz und Ulrike
Plaggenborg, Orin Jay Sofer,
David Steindl-Rast, Peter
Wohlleben.
- Titelfoto** © Karl-Heinz Lüpke –
pixabay.com
- Termin-Annahmeschluss**
Für alle Anzeigenformate
außer Formatanzeigen:
01. März 2022
Nur für Formatanzeigen:
15. März 2022
- Erscheinungsweise** 15.4./15.8./15.12; drei Mal
jährlich
- Auflage** 7.500 Exemplare
- Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe ist
der 15. Februar 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
Drachenseminare, Access Bars® Behandlungen und Kurse	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 Kinesiology – 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, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.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 Heilfastenurse:	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
Zentangle® – Online- und Präsenzkurse – Atelier Ute Andresen	www.uteandresen.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



mein-leben.jetzt

Das Online-Portal

für natürliche Gesundheit, alternative Heilmethoden & bewusstes Leben

www.mein-leben.jetzt

Bei Interesse an einem Inserat oder Fragen:
Saskia Kunz · Telefon 0175 598 49 10 · info@mein-leben.jetzt

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 + Yogapaxis, 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.

MBSR & MBCT

Dipl. Päd. Brigitte Konrad, MBSR- & MBCT-Trainings, Systemische Beratung & Coaching, Tel. 01746114889.

Metabolic Typing

Die optimale Ernährung für Ihren individuellen Stoffwechselltyp. 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.



**MIT STARKEN
WURZELN
GREIFST DU NACH
DEN STERNEN**

In ihrem wegweisenden Buch zeigt die erfahrene Chitektin und Mentorin Bianca Maria Seidl, wie wir uns von den ererbten Lasten befreien, mit unseren Ahnen Frieden schließen und ihr gutes Erbe als richtungweisende und stärkende Aufgaben in Empfang nehmen. Beistand und Segen unserer Ahnen begleiten uns dabei auf all unseren Wegen! Der Audio-Ratgeber (auch als Download erhältlich!) enthält drei angeleitete Innenreisen.

Buch: ISBN 978-3-86374-644-5 | 18,95 €
CD: ISBN 978-3-86374-647-6 | UVP € 14,95

Leseprobe, Video und mehr:
www.mankau-verlag.de

Bücher, die den
Horizont erweitern **man
kau:**

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.

Seminare & Workshops

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.

Schamanismus erleben und erlernen:

Kurse und Termine unter www.medizinradgeber.de. Wolf Ondruschka, Schamanisch Praktizierender, Oldenburg.

7.1.2022 16-21:30h: Schossraum-Heilung

- ein Tag mit systemischen Aufstellungen und kleinen Ritualen für Frauen. Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

12.1. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

11.2. 15:30-19:30h: **Beginn der monatlichen Frauen-Aufstellungsgruppe.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Ausbildung, Seminare und Kurse in Tierkommunikation und Schamanische Heilarbeit für Mensch und Tier bei Ruth-May Johnson finden Sie auf meiner Website: www.tiercomm.de.

AnuKan-Massage Jahrestreaining, 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.

Achtsames Leben im Abo



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

FLÜGELSCHLAG

FAMILIENAUFSTELLUNGEN | OLIVER HEIMANN

- ☑ FAMILIENAUFSTELLUNGEN
- ☑ SCHAMANISCHE ABENDE
- ☑ MEDITATION

**WEITERE
INFORMATIONEN UNTER
TELEFON: 0172 4236025**

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule
und „Diamond Approach“

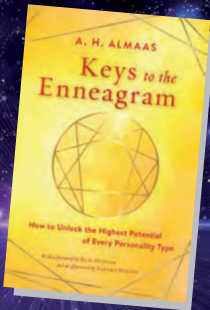
Wir führen alle englischsprachigen
Bücher/ DVDs und CDs von A.H.

Almaas sowie die deutschen
Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist
begleitende Literatur zum Ennea-
gramm 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 Et
Ridhwan - Bücher, Medien,
Veranstaltungen Et 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

Termine in der *ISIS, Astrid Mügge und Dietmar Ehler*

11.1.22, **Bewegende Achtsamkeit für Frauen**, dienstags 17.45 - 19.15 Uhr

7.1.22, **Heiliger Tanz für Frauen**, ein Freitag im Monat 18- 19.30 Uhr

21.1.22, **Die Welle, Rhythm. Tanzmeditation**, ein Freitag im Monat, 18-19.30 Uhr

14.1.22, **Meditation in der ISIS**, zwei Freitage im Monat 18-19 Uhr

15.1.22, **Frauen trommeln und reisen**, schaman. Frauengruppe, samstags 1 x im Monat 14-16.15 Uhr

14.1.22, **Der Kreis der Kraft 1**, schaman. Trommeln und Reisen, freitags 1 x im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

28.1.22, **Der Kreis der Kraft 2**, schaman. Trommeln und Reisen, freitags 1 x im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

Weitere Info in der ISIS Tel. 0441 / 592328 oder im Internet unter www.salute-isis.de/programm

Regelmäßige Termine

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.

Dies & Das

Internetdienstleistungen
Ulrike Plaggenborg – Webseitenbetreuung: Webseiten- Neu-

gestaltung, Termineinträge, Aktualisierungen u.v.m. <https://webservice-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, DVDs, CDs. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543 oder: info@buchhandlung-plaggenborg.de

Räume & Wohnen

Rosenhaus: Schöne und

lichtvolle Gruppenräume (8, 26, 30 und 70 qm) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.3614737.

Oldenburg: Wohngemeinschaft mit Herz gesucht.

Ich will neue Wurzeln schlagen und suche 2-3 Zimmer in einer neuen WG. Zu mir: Redakteur, 44, stolzer Papa (Teilzeit), naturverbunden und tolerant, mit Lust auf Gemeinschaft, Musik und das bunte Leben. Ihr seid die passende WG? Sendet mir eine Nachricht an Papa.mit.hut@gmail.com.



Und ob ich tanze!

Ein Tanzworkshop für Kinder mit Cerebralparese

Regie: Lars Pape

MAONA TV, 89 Min.

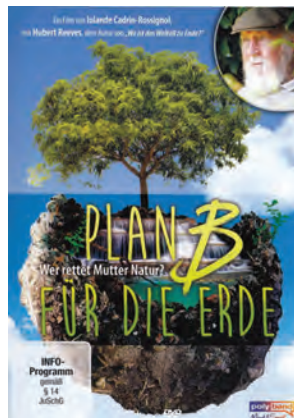
Leonie und Hannah, zwei Mädchen mit sehr unterschiedlichen Ausprägungen dieser frühkindlichen Hirnschädigung, begeben sich, zusammen mit acht anderen Kindern, in ihr erstes großes Tanzabenteuer. Aber was ist für Kinder mit körperlichen und zum Teil auch kognitiven Einschränkungen überhaupt möglich? Und dann gleich an einem der besten Tanztheater der Welt – dem Staatsballett Berlin? Die Kinder geben eine beeindruckende Antwort. Sie tanzen. Auf ihre ganz spezielle, eigene Art und Weise.

Tanzen bedeutet, glücklich zu sein. Und dieses Glück macht der Dokumentarfilm durch die unbändige Lebensfreude der Kinder und die spürbare Liebe der Eltern förmlich greifbar.

Lars Pape, Regisseur: „Ich mag es, wenn Situationen, die wir mit der Kamera begleiten, etwas mit mir machen. Und das war noch nie so intensiv wie bei den Dreharbeiten zu diesem Film. Zu beobachten, was Musik und Tanz mit Kindern machen oder in ihrem Leben

auslösen, war ein Geschenk. Zu sehen, wie glücklich die Kinder während des Tanzes wurden, war großartig. Aber es geht nicht nur um den Tanz und Kinder mit körperlichen Einschränkungen, sondern auch um die Liebe zwischen den Kindern und ihren Müttern.“

Zum Film: https://video.maona.tv/programs/und-ob-ich-tanze-online-anschauen?utm_source=achtsamesleben&utm_medium=banner



Plan B für die Erde –

Wer rettet Mutter Natur?

Regie: Iolande Cadrin-Rossignol

MAONA TV, 91 Min.

Was ist in der Vergangenheit passiert, dass sich der Mensch über andere Lebensarten stellt? Es scheint so als hätten wir jeglichen Bezug zu unserem Heimatplaneten verloren. Wir schlachten jährlich mehr als 60 Milliarden Lebewesen, die wir zynisch als Nutztiere kategorisieren. Um die Nach-

frage an billigem Fleisch zu stemmen werden gewaltige Flächen gerodet, wo dann in Monokulturen Futterpflanzen angepflanzt werden. Obwohl die Massentierhaltung die meisten Ressourcen verbraucht, wird sie ironischerweise niemals in der Lage sein, ausreichend Nahrung für alle Menschen dieser Welt zu produzieren. Und das ist nur eine von vielen Dingen, die einen Kollaps immer schneller näher rücken lassen.

Der Dokumentarfilm zeigt die vielen großen und kleinen Herausforderungen, mit denen wir uns in Zukunft auseinandersetzen müssen. Der Film gibt trotz aller vorherrschenden Missstände wieder Hoffnung auf eine bessere Welt, Regisseurin Iolande Cadrin-Rossignol zeigt vielversprechende Chancen. Es gibt einen Plan B und wir alle sind ein Teil davon. Noch haben wir die Wahl, wie die Welt aussehen wird, die wir unseren Kindern hinterlassen. Unsere Entscheidungen und Taten der Gegenwart sind die Werte und die Lebensgrundlage der Zukunft. Das Leben ist in all seinen Formen ein faszinierendes und berührendes Geheimnis – und es liegt an uns, dies zu bewahren!

Zum Film: https://video.maona.tv/programs/plan-b-fur-die-erde-wer-rettet-mutter-natur-online-anschauen?utm_source=achtsamesleben&utm_medium=banner



Lach dich krank, das ist gesund!

Arthur Eva

Books on Demand, 124 Seiten,
6,99 €, E-Book 3,49 €

Wir leben in schweren Zeiten. COVID 19, der Klimawandel und zahlreiche andere Heim-suchungen machen uns laufend Sorgen. Das Büchlein „Lach dich krank, das ist gesund!“ ist ein Antidepressivum. Lachen ist ja bekanntlich die beste Medizin.

Immanuel Kant sagte einst, „Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“

„Lache, und die Welt lacht mit dir, weine, und du weinst allein“, verkündete die amerikanische Dichterin Ella Wheeler Wilcox vor über hundert Jahren, und Wilhelm Raabe sagte, „Humor ist der Schwimmgürtel des

Lebens.“ Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Es gibt nichts Gutes, außer, man tut es. Dieses unterhaltsame Büchlein regt Sie zum Lachen, Schmunzeln und Nachdenken an. Es kann Ihr allzeit griffbereiter, stimmungsaufhellender Wegbegleiter sein, zum Beispiel auf Reisen, in Wartezimmern und als angenehme Bettlektüre.

Arthur Eva lebt in Oldenburg.

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de



Mein Sehnen kennt den Weg

Wahre Geschichten über Heilung

Nora Römer

Verlag Kleine Fische, 435 S.,
19,90 €

Mein Sehnen kennt den Weg von Nora Römer berichtet von Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, um Heilung zu finden. Nora Römer ist ihnen dabei eine behutsame und erfahrene Begleiterin gewesen. Als Ermutigung für

jene, die das Sehnen nach einem gesunden Leben in seelischer Balance in sich spüren oder die auf der Suche sind nach der Auflösung schicksalsbedingter Schwierigkeiten, beschreibt die Autorin im ersten Teil des Buches sechs Heilungsgeschichten. Berührt nimmt man Anteil an Entwicklungen, Fortschritten, neuen Erkenntnissen und unvermuteten Zusammenhängen.

Der zweite Teil des Buches erläutert das methodische Vorgehen nach dem Kakuheko (® Nora Römer) und beschreibt Übungen zur Selbstheilung. Diese können angewendet werden von Menschen, die sich mit ihren Lebensherausforderungen auseinandersetzen möchten. Auch für therapeutisch arbeitende Menschen kann dieser Teil als Anregung und Anleitung dienen. Es eröffnet neue Ansätze und zeigt das Wesen des Kakuheko®, das auf dem konsequenten, radikalen Ansatz beruht, dass der fragende, sich nach heilsamer Veränderung sehrende Mensch bereits die Antwort kennt und um seinen authentischen Lösungsweg weiß.

Nora Römer lebt und arbeitet im norddeutschen Magelsen.

Bestellmöglichkeit: [Buchhandlung Plaggenborg](http://BuchhandlungPlaggenborg.de), Tel. 0441-17543.



Körpergeflüster

Der persönlichen Lebensmelodie folgen

Katrin Jonas

Innenwelt Vlg., 208 S., 18,- €

Die Stimme des eigenen Körpers entdecken und ein positives Körpergefühl entwickeln. Unser Körper ist Hort unseres Lebens, der Hüter unseres Gesund-Seins und Tempel unseres Genusses. Wenn wir ihm mit Liebe und Respekt zu begegnen, bereitet er uns Wohlbefinden und Freude. Hören wir auf seine Botschaften kann er uns unsere Lebenswege fühlbar machen. Wir brauchen ihm lediglich zuhören, seinem Flüstern zu lauschen. Die Töne unseres Innenlebens sind leise, zart, oft nur wie kurz aufsprühende Funken. Um sie zu hören, brauchen wir nicht nur eine wache Selbstwahrnehmung, sondern auch die Bereitschaft den Raum zu schaffen, in dem wir sie am besten erfassen - nämlich in

der Stille. Auch wenn es selten klingen mag: Erst in der Stille wird's möglich, unser inneres Flüstern wahrzunehmen. Die 48 BodyWareness- und Meditationsübungen in diesem Buch helfen, die eigene innere Welt unseres Körpers kennenzulernen und dort auf seine kostbaren Rhythmen und Klänge aufmerksam zu werden.

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



Der lange Atem der Bäume

Peter Wohlleben

Ludwig Vlg., 256 S., 22,- €

Bäume kommen sehr gut ohne Menschen aus, aber Menschen nicht ohne Bäume! Auch wenn wir unsere Welt durch den Klimawandel zugrunde richten sollten - die Bäume kommen immer und überall zurück, selbst nach verheerenden Bränden, heftigen Sturmschäden und menschlichen Verwü-

stungen. Es wäre nur schön, wenn wir dann noch da sind. Mit *Der lange Atem der Bäume* knüpft Peter Wohlleben direkt an seinen Millionenseller *Das geheime Leben der Bäume* an - ebenso zum Staunen, ebenso faszinierend, aber dabei gleichzeitig scharf und kritisch: Auf der einen Seite schildert er neue verblüffende Erkenntnisse über das Leben der Bäume und ihre Fähigkeiten, zu lernen und mit dem Klimawandel umzugehen. Zugleich geht er hart ins Gericht mit den von Ahnungslosigkeit geprägten Akteuren in Wirtschaft und Politik, die Bäume ausschließlich zur Holzgewinnung und zur Imagepflege pflanzen und die Natur damit in Wahrheit rücksichtslos ausbeuten. Doch intensiv bewirtschaftete Fichtenplantagen werden die Überhitzung des Planeten nicht verhindern. Eine Liebeserklärung an die Bäume - und ein flammender Appell, die unendliche Vielfalt der Natur, deren sensibles Zusammenwirken wir immer noch nicht ganz verstehen, zu schützen und zu bewahren. In unserem ureigensten Interesse.

Siehe auch den Textauszug auf S. 21

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



Wie wollen wir leben?

Tim Jackson

oekom Vlg., 304 S., 20,- €

Seit Jahrzehnten richten wir unsere Wünsche für die Zukunft an der Überzeugung aus, dass ‚besser‘ auch immer ‚mehr‘ heißen muss. Doch das Streben nach permanentem Wachstum hat zu ökologischer Zerstörung, sozialer Instabilität und einer globalen Gesundheitskrise geführt. Wenn Wachstum uns so sehr schadet, warum verabschieden wir uns dann nicht davon? Viele Menschen treibt die Sorge um, dass das Leben ohne Kapitalismus deutlich schlechter wäre. Doch Tim Jackson hat gute Nachrichten: Eine Gesellschaft ohne Wachstumsstreben ist reicher, nicht ärmer. Zweifelsohne: Der materielle Fortschritt hat unser Leben verändert, in vielerlei Hinsicht zum Besseren. Aber das ‚Haben‘ verdeckt alle anderen

Elemente von Wohlstand, die es jenseits des Kapitalismus zu entdecken gilt. Jacksons Buch ist nicht nur ein Manifest für ein anderes Wirtschaftssystem, sondern auch eine Einladung, darüber nachzudenken, was das Leben lebenswert macht. *Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.*



Orientierung finden

Schlüsselworte für ein erfülltes Leben

David Steindl-Rast

Tyrolia-Vlg., 168 S., 19,95 €

Wie alles mit allem zusammenhängt. „Wie können wir in einer sich stetig so rasch verändernden Welt Halt finden?“ - Im Alter von 95 Jahren fragt Bruder David Steindl-Rast nach den zentralen Orientierungspunkten, die sein Leben geprägt haben. „Mein ganzes Leben wollte ich vor allem wissen, wie alles mit allem zusammenhängt.“

So hat er sein Leben dem Gespräch zwischen den Reli-

gionen und dem Entdecken ihrer Weisheit gewidmet. Er sieht in den Religionen Brunnen, die zur Tiefe des Lebens führen, und aus diesen Brunnen schöpft er für sein neues Buch. Zentrale Begriffe wie Ich, Du, Es, Leben, Gott, Vertrauen, Berufung oder Dankbarkeit werden hier zu wegweisende Orientierungspunkten, die zu einem bewussten Leben im Jetzt ermutigen und Halt in einer sich so rasch ändernden Welt bieten.

Das Leben erscheint ihm dabei als heiliger Tanz, der sich um eine geheimnisvolle Mitte dreht, das große Du. Wer sich diesem großen Du im achtsamen Hören öffnet, dem wird alles, was ihm im Leben widerfährt, zu einem ununterbrochenen Gespräch, das von der Fülle des Lebens erzählt. In dieser Haltung wird jeder Moment zum Geschenk, das wir in Freiheit annehmen können.

Bruder David Steindl-Rast, geb. 1926 in Wien, studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie in Wien und trat 1953 in das Benediktinerkloster Mount Saviour im Bundesstaat New York ein. Er engagiert sich seit den 1960er Jahren im interreligiösen Dialog und stand in engem Kontakt mit Thomas Merton, Thich Nhat Hanh oder dem Dalai Lama.

www.dankbar-leben.org.

Siehe auch den Textauszug auf S. 9.

Leseprobe/Bestellmöglichkeit: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Über den Sinn des Seins und den Unsinn, es nicht zu tun!

Aktuelle Achtsamkeitsthemen im Kontext klassischer Philosophie

Silvia und Bernhard Becker
Isensee Vlg., 128 S., 9,90 €

Die beiden Autoren haben sich einfach und pragmatisch mit ein paar Kernaussagen einiger herausragender Persönlichkeiten der Philosophie beschäftigt und sie in den Kontext heutiger Themen, insbesondere ihrer Arbeit gesetzt. So kommen Personen wie Sokrates und Platon, aber auch Hannah Arendt und Sigmund Freud zu Wort und werden in Verbindung mit Kommunikation, New Work oder Inneres Kind gebracht. So vieles wurde schon seit mehr als 2000 Jahren erkannt und niedergeschrieben. So klingt es doch mehr als erstaunlich, dass beispielsweise Seneca über die 50 bis 60zig-Jährigen

schreibt, dass diese permanent über die viele Arbeit klagen und aussteigen wollen, um endlich dem nachzugehen, was ihnen Freude macht. Senecas Buch über „Die Kürze des Lebens“ hätte gestern geschrieben worden sein können.

Was haben wir daraus gelernt? Vielleicht zu wenig, wie im Inhalt des Buches z.B. zu den Themen Stress, Depression und Burnout beschrieben wird. Ebenso wird ein kurzer Blick auf Darwin geworfen. Aus der Schlussfolgerung, dass wir alle aus der gleichen Urzelle kommen, leitet sich automatisch das Thema Respekt ab. Der richtige Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber, sei es Mensch, Tier oder die Natur im Allgemeinen, will sinnvoll und bewusst wahrgenommen und geübt werden. Auch keine neue Erkenntnis, aber so wichtig. Deshalb: Umdenken, neudenken und z'frieden. Das Werk gibt die entsprechenden Anregungen und leicht umsetzbare Übungen dazu. Silvia und Bernhard Becker leben in der Region.

Bestellmöglichkeit bei 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.



Zistrose

Barbara Simonsohn
Mankau Vlg., 127 S., 9,99 €

Eine traditionelle Heilpflanze aus dem Mittelmeerraum lässt die Wissenschaft aufhorchen! Schon in der Antike wurde die Zistrose als wertvolles Hausmittel geschätzt und zur Wundheilung sowie gegen Grippe und Erkältungen eingesetzt. Jetzt wird ihr neue Aufmerksamkeit zuteil, und zwar wegen ihres hohen Anteils an Polyphenolen. So belegen aktuelle Studien mit *Cistus incanus* L. Pandalis, dass der Genuss von Zistrosen-Tee die Menge an Antikörpern (IgA = Immunglobulin-A), die eine Barriere gegen Keime und Krankheitserreger bilden, signifikant ansteigen lässt, und Zistrosen-Extrakt Virusinfektionen und Tumorwachstum wirkungsvoll hemmen kann. Zudem entgiftet die Zistrose den Körper, schützt das Herz vor Infarkt und die Haut vor Alterungsprozessen. Daneben gilt die unauffällige Blume als

wertvolles Schönheitsmittel, das zur Haut- und Säuglingspflege eingesetzt wird. Wissenswertes: Geschichte, Inhaltsstoffe und Heilwirkungen der Zistrose. Hausapotheke: Bewährte Anwendungen für Beschwerden von A bis Z. Junge und schöne Haut: Rezepte für die Schönheit.

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



Rückenschmerzen selbst behandeln mit der Pohltherapie

Renate Bruckmann, Tilo Mörigen
Knauer Vlg., 192 S., 18,- €

In der Pohltherapie geht man davon aus, dass Beschwerden durch falsche Gewohnheiten und Haltungsmuster im Alltag entstehen. Solange wir nicht mitbekommen, wie wir am PC sitzen, wie wir gehen oder all die anderen alltäglichen Dinge tun, können wir unsere

Schmerzen nicht dauerhaft loswerden. Der praktische Gesundheitsratgeber vermittelt das Grundverständnis für die gängigsten Rücken-Beschwerden und ermächtigt zur wirksamen Selbsthilfe. Er ist untergliedert in Programme für den unteren und den oberen Rücken. Mithilfe der Hände und ein paar gängigen Tools behandeln und bewegen die Betroffenen ihre Muskeln und Faszien und lösen so Verspannungen, die zu ihren chronischen oder akuten Schmerzen führen. Viele Abbildungen illustrieren die Anatomie, und Fotos zeigen Schritt für Schritt, wie die Übungen durchgeführt werden sollten. 15-Minuten-Übungsprogramme helfen nach dem Schmerz-Behandlungs-Programm dabei, das Erreichte zu erhalten und eine optimale Rücken-Gesundheit zu erreichen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Der Tag, an dem wir aufhören zu shoppen

James MacKinnon
Penguin Vlg., 480 S., 20,- €

Was passiert, wenn wir nicht mehr shoppen? - Ein spannendes Gedankenexperiment über die Rettung der Welt. Wir genießen es zu shoppen, und wir sollen ja auch kaufen, kaufen, kaufen, um die Wirtschaft am Laufen zu halten. Andererseits sollten wir den Konsum lieber einschränken, um unseren Planeten nicht zu zerstören. Was aber geschieht, wenn wir alle auf einen Schlag weniger konsumieren? Was verlieren, was gewinnen wir? In einem radikalen Gedanken-spiel, das auf Recherchen rund um die Welt beruht und auch die Erfahrungen der Corona-krise mitberücksichtigt, spielt der kanadische Autor und Umweltjournalist J. B. MacKinnon durch, was es für die Umwelt, unsere Gesellschaft, unsere Wirtschaft und jeden Einzelnen von uns bedeutet, wenn wir weniger von allem kaufen. Es wäre kein katastrophaler Verlust, im Gegenteil: Am Ende entwirft MacKinnon einen erstaunlich optimistischen Ausblick auf die Zukunft, in der wir nicht länger in erster Linie Konsumenten sind.

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



Sag mir, was du wirklich meinst

Oren Jay Sofer

Arbor Vlg., 384 S., 24,- €

Wir verbringen viel Zeit unseres Lebens damit, miteinander zu kommunizieren. Wie oft sind wir dabei präsent, offen und mit ganzem Herzen dabei? Können wir anderen wirklich zuhören und klar und freundlich unsere Meinung sagen, ohne in die Defensive zu gehen oder anzugreifen?

Oren Jay Sofer verbindet die Prinzipien der Achtsamkeit und der Gewaltfreien Kommunikation mit seiner Erfahrung aus dem Somatic Experiencing (SE)®. Diese wegweisende Synthese gibt Ihnen Möglichkeiten an die Hand, Präsenz, wohlwollendes Interesse und einen Blick für das Wesentliche in Ihre persönliche Art der Kommunikation einfließen zu lassen.

Dieses Buch hilft Ihnen, • sich in Ihrer Kommunikation sicher und zentriert zu fühlen, • Ver-

trauen zu anderen und zu sich selbst aufzubauen, • das Anliegen hinter den Worten zu hören, • mit Befürchtungen vor und in schwierigen Gesprächen konstruktiv umzugehen, • alltägliche Begegnungen so zu gestalten, dass sie Ihnen guttun.

Siehe auch den Textauszug auf S. 13.

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Moorzeit

Die Entdeckung einer Landschaft aus dem Wasser geboren.

Fotos: Birgit Kallerhoff, Texte: Monika Mostert-Rath
Eigenverlag Birgit Kallerhoff,
160 S., 26,- €

„O schaurig ist's übers Moor zu geh'n.“ Es wurde über die Jahrhunderte, zumal in Zeiten, in denen Menschen noch abergläubisch waren, als gespenstisch und bedrohlich angesehen.

Heute jubeln Naturschützer über ein Stück unberührte Natur, faszinierende Flora und

Fauna. Moore gelten als Rückzugsgebiete für seltene Tierarten, für Gräser, Pilze und Moose, und wer immer hübsch auf den Wegen bleibt, dem passiert nichts, und die Natur bleibt einigermaßen intakt.

Jedes Moor hat sein eigenes Gesicht, verändert sich im Laufe der Jahreszeiten und erscheint immer anders: über Jahrhunderte gewachsen, vom Wasser geprägt und aktuell massiv vom Klimawandel bedroht.

In ihrem neuen dritten Bildband nähert sich die Autorin, Verlegerin und Fotografin Birgit Kallerhoff dem Moor und nennt das Buch „Moorzeit“. Die Texte steuerte Monika Mostert-Rath bei. Dem Buch ist die Begeisterung der Autorinnen über den Natur- und Lebensraum Moor anzumerken. Und so widmen sie sich leidenschaftlich ausgedehnten Offenlandschaften und Wäldern der Eifel, den Höhen der Rhön und des Schwarzwaldes und erwandern auch die weiten Flächen Westfalens und Niedersachsens.

15 Moore! Sie haben Menschen porträtiert, die in und um die Moore leben und arbeiten. Lage, Steckbrief und kleine Anmerkungen zum Moor und den Personen runden die Kapitel ab. Besondere Vielfalt und Farbigkeit erhält das Buch mit seinen ausdrucksstarken Fotos durch den jahreszeitlichen Zugriff. Zwischen Werden und Vergehen, Blüten und welken

Blättern, skulpturenartigen Baumresten und dauerhaftem Nass gibt es immer wieder neue Facetten des Lebensraumes Moor, das große Mengen Treibhausgas speichert. Zumal in einer Zeit, in der das nahe Ziel der Erholung und Entdeckung wieder ganz neu an Bedeutung gewinnt.

„Moorzeit“ ist erhältlich im örtlichen Buchhandel oder unter www.fotokallerhoff.de.



Achtsam die Welt verändern

Heilung für eine Welt im Aufruhr

Sharon Salzberg

Irisiana Vlg., 288 S., 18,- €

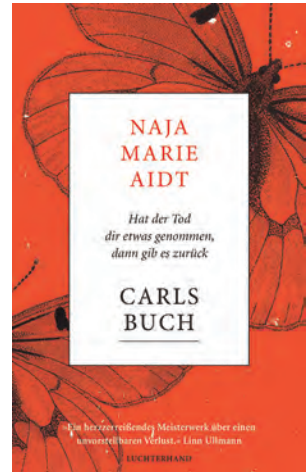
Diese Welt ist chaotisch, unübersichtlich und unkontrollierbar. Angesichts von Pandemien, Flüchtlingselend und Finanzkrisen sind viele Menschen Gefühlen von Ohnmacht, überwältigenden Ängsten und Existenzsorgen ausgesetzt. Resignation und Verzweiflung greifen um sich. Was

tun? Gibt es einen Ausweg? Sharon Salzberg sagt: Ja! Die weltberühmte Meditationslehrerin postuliert in ihrem neuen Buch, dass Achtsamkeit, gespeist aus einer fundierten Meditationspraxis, jeden Einzelnen und damit die Welt zum Besseren ändern kann – nicht die Achtsamkeit des asketischen Mönchs, der fernab der Welt in seiner Höhle meditiert. Vielmehr geht Sharon Salzberg davon aus, dass wir alle den Wandel in der Welt herbeiführen können, in jedem Moment unseres Lebens. Sie teilt weise Ratschläge und hilfreiche Techniken, um dem Gefühl der Ohnmacht entgegenzutreten, Resilienz und Großzügigkeit zu entwickeln, Mitgefühl und Handlungsfähigkeit zu stärken. Achtsam die Welt verändern ist ein wichtiges, einfühlsames und intelligentes Buch in diesen Zeiten des Umbruchs. Sharon Salzberg ist eine international bekannte Meditationslehrerin und spirituelle Lebensberaterin. Zusammen mit Jack Kornfield gründete sie die Insight Meditation Society, deren Ziel es ist, die Praxis der Meditation dem modernen Menschen zugänglich zu machen.

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.



Carls Buch

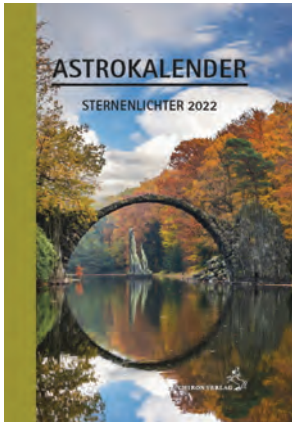
Naja Marie Aidt

Luchterhand Vlg., 176 S., 20,- €

Im März 2015 kommt Naja Marie Aids 25-jähriger Sohn Carl bei einem tragischen Unfall ums Leben. *Carls Buch* hält jene Monate nach dem verheerenden Anruf aus dem Krankenhaus fest. Sehr persönlich, aber gleichzeitig von erstaunlicher Allgemeingültigkeit schreibt die preisgekrönte dänische Schriftstellerin über den Versuch, das Unbegreifliche zu verstehen. Wie wir mit der Tatsache fertig werden, dass das Leben einfach so aufhört. Wie der Tod eines geliebten Menschen uns an die Grenze von Sprache führt. Wie wir Trost finden – bei Freunden und Familie, in unseren Erinnerungen und in der Literatur. Ergreifend, sprachlich brillant, mutig und unvergesslich.

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

Viele weitere Kalender finden Sie auf
<https://www.buchhandlung-plaggenborg.de/buchtipps/kalender>



Astrokalender Sternenlichter 2022

Taschenkalender, 320 S.
Petra Niehaus, Chiron Vlg.,
14,80 €

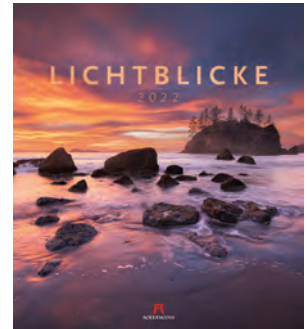
Der Astrokalender Sternenlichter wird seit 1985 in ununterbrochener Folge herausgegeben. Der 37. Astrokalender hat den Schwerpunkt ‚Der Zyklus von Sonne und Mond‘. Wie immer ist der Kalender ausgestattet mit allen wichtigen astrologischen Daten: Tägliche Positionen der Planeten, inkl. Chiron, Vesta und Lilith, Tagesaspekte, Zeichenwechsel, Rückläufigkeit, Mond im Leerlauf, Kleinplaneten und Transneptuner, Mond, Menstruations- und Gartenkalender und monatlicher Übersichtsephemeride. Kalendarium mit 1-2 Tagen pro Seite.



Hier und Jetzt 2022
Wandkalender mit Postkarten zum Herausstrennen,
14 S., 16x49,5 cm
Vision Creativ Vlg., 16,99 €

Das Hier und Jetzt ist ein Zustand der Leichtigkeit und Zuversicht, über den viel geschrieben, philosophiert und meditiert wurde. Im Hier und Jetzt zu sein ist manchmal ganz einfach. Eine zarte Blüte,

ein Blick aufs Meer, ein tiefer Atemzug oder eine liebevolle Begegnung holen uns in die Gegenwart und in den Moment. Der zauberhafte Postkarten-Kalender bringt die schönen Augenblicke zu uns nach Hause und damit das Hier und Jetzt in unseren Alltag. Erhellende und aufbauende Zitate ergänzen die schönen Monatsmotive.



Lichtblicke 2022
Wandkalender, 14 S.,
48x54 cm
Ackermann Vlg., 32 €

Tag für Tag Lichtblicke im Wandel der Jahreszeiten. Magische Momente voll ursprünglicher Schönheit eingefangen in stimmungsvollen Bildern. Faszinierende Aufnahmen erzeugt durch das Spiel von Licht und Schatten. Wie alle Ackermann Kalender ausschließlich in Deutschland produziert und in Kooperation mit NatureOffice klimaneutral auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

Formales

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 Dezember 2021

Oldenburger Innenstadt:

26122: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 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 & Coniferie, 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; Sampoorina Yoga, Zeughausstraße 70/72; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel 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; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Alles Bio – Alles anders, Hindenburgstr. 13; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Stadtbäckerei, Hauptstr. 47;
26123: Praxis im Innenhof, Donnerschwerer Str. 10; **Buchhandlung Plaggenborg, 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 Buchstabel, 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 Wierfig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalder Str. 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. 32B; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; 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, Schrapferweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadteilbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Praxis Einklang, Wieselweg 37; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Dam, Am Damm 36; Sternenswiege, 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 Rühns, 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, Plogenesch 23, Wardenburg; Lethé-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, 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, Wöschengeweg 28; Gabriela Luft, Wöschengeweg 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, Katenbäker Berg 34; Therapiezentrum Thomas Lehmann, Harpstedter Str. 60; **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:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; 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 Seminare, 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 Barfel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 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 Str. 13; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Trittnier, Wüppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Haus des Qi, Herrmann 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, Rheinstr. 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. Lübbermann-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-Baier, 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:** Fehtñjer 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. 8;

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 Angelser 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 Gewerbepark 4;

Süd-Weser-Ems:

49377 Vechta: 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. Wohlfinden, Deichstr. 19 b; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; TVD Aktivcenter, Schulstr. 6; Physiotherapie Seebeck & Ortmann, Clemens-August-Str. 3, **49424 Goldenstedt:** Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; Annerose Windeler, Moorstr. 20, Goldenstedt-Lutten.



Dein spiritueller Online-Sender! www.maona.tv



Jetzt auch auf:

[androidtv](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.maona)



Google Play



App Store

