

kostenlos

Winter 2020

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten





Neuseeland

Weite Landschaft, wilde Natur,
Maori-Tradition

Persönlich geführte Rundreise mit Christiane Schöniger



25. Nov. - 18. Dez. 2020, maximal 9 Teilnehmer
Ausflüge zu beeindruckenden Vulkanen und Gletschern
Wanderungen im üppigen Regenwald und an goldenen Stränden
Maori Tradition erleben und ein Greenstone-Amulett selbst machen
Übernachtungen in urigen Lodges, privaten B&Bs und auf einer Farm

www.christiane-schoeniger.de



Gesundheit
Essen & Trinken
Seminare
Veranstaltungen
Kontakte
Kunst & Kultur
Reisen
Infos
Spiritualität

www.lebenskunst-nordwest.de

Das große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...



Gesundheit

Therapie, alternative Heilweisen,
Beratung ...



Kunst & Kultur

Theater, Musik, Kinos,
Kunsthandwerk, Galerien ...



Ökologie

Biohöfe, Biohotels,
Stromanbieter ...



Bildung & Reisen

Seminarhäuser, -anbieter,
Reiseveranstalter ...

Hier finden Sie alle wichtigen Infos auf einen Blick und mit maximal 3 Klicks gelangen Sie zum gewünschten Suchergebnis. Probieren Sie es aus, besuchen Sie uns im Internet!

inhalt winter 2020

formales

3 Inhaltsverzeichnis

4 Liebe Leser*innen

48 Impressum

62 Auslagestellen

astrolog. zeitqualität



5 Die Zeitqualität 2020
von Uwe Christiansen

nachhaltigkeit & ethik



9 Pflanzen in Hülle und Fülle
von Dave Goulson

13 Die Würde des Lebens ist unantastbar
von Klaus Eurich

bewusstes leben



15 Jede Generation macht ihre Erfahrungen und hat ihre Aufgaben
von Ulrike Plaggenborg

19 Wie uns die Liebe durch das Leben trägt
von Theresia de Jong

23 Auch du müllst dein Gehirn zu
von Prof. Dr. Maren Ulmer

spiritualität

17 Vollkommen unvollkommen
von Marie Mannschatz

veranstaltungen

27 Veranstaltungen

36 Seminar kalender

anbieter

33 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor

49 Wer macht was im Internet?
Interessante Links

51 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

kleinanzeigen



52 Seminare & Workshops

52 Regelmäßige Termine

52 Ausbildung

53 Dies & Das

53 Reisen

53 An & Verkauf

53 Räume & Wohnen

für die sinne ...

54 Sehwelten

55 Wortwelten

61 Wortwelten E-Books



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

ACHTUNG!

Neuer Erscheinungsrhythmus

Die nächste ACHTSAMES LEBEN erscheint Mitte April 2020, Anzeigenschluss ist am 15. April 2020; Redaktionsschluss ist am 01. März 2020.

liebe leser*innen

**Seminarraum
Einklang** Winter 2019/20



Schamanisch Trommeln und Reisen
6.12. | 18-21 Uhr | 25 Euro

**Die erste Raunacht.
Die Rückkehr des Lichtes**
21.12. | 17-20.30 Uhr | 33 Euro

**Raunacht: Das Alte lösen –
Visionen, Eingebungen und
Verbindung zur göttlichen Fülle**
30.12. | 17-20:30 Uhr | 33 Euro

Raunacht: Das neue Jahr segnen
3.1.20 | 17-20:30 Uhr | 30 Euro

Raunacht der Wunder
5.1.20 | 17-20:30 Uhr | 30 Euro

**Die heilsame Kraft
des Singens**
19.1.20 | 11-17 Uhr | 40 Euro

Zauber der Anfänge
25.1.20 | 10-20 Uhr | 40 Euro

Klangschalen und Gesang
3.2.20 / 9.3.20 / 6.4.20 | 19-20:30 | 15 Euro

**Resilienztraining – oder:
Die Fähigkeit immer wieder
aufzustehen**
8.2.20 | 10-17 Uhr

Schreib dich frei!
26.1., 29.3.20 | 10-16 Uhr

Anmeldung:
Theresia de Jong

Tel: 04453-1596
Seminarraum Einklang
Siedlung 24, Zetel

info@theresia-dejong.de
theresia-dejong.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



wie im Flug ist das
Jahr vergangen
und wir sind im Jahr
2020! Man wirbelt
nur so durch die Zei-

ten, kommt es uns vor. • Dass auch das kommende Jahr weitere spannende Entwicklungen bereithält, das wird deutlich in der Betrachtung der Zeitqualität von Uwe Christiansen, S. 5. • Claus Eurich meint in seinem Aufruf, nicht nur die Würde des Menschen sondern des Lebens überhaupt ist unantastbar, S.13. • Wie wir uns vollkommen in der Unvollkommenheit einrichten können mithilfe von ein paar wichtigen Richt-Linien, das beleuchtet die auch in unserer Gegend bekannte buddhistische Lehrerin Marie Mannschatz, S. 17. • Täglich sind wir 24 Stunden mit einer Informationsflut ungekannten Ausmaßes konfrontiert. Wie wir damit so umgehen, dass sie uns nicht wegspült, das beschreibt Maren Urner, S. 23. • Frühe Bindungserfahrungen zwischen Mutter und Kind sind so wichtig für die Entwicklung des Kindes, sagt Theresia de Jong, S. 19. • Jede Generation macht ihre eigenen Erfahrungen und hat eigene Aufgaben, findet Ulrike Plaggenborg, S. 15. • Und in Vorfreude auf den Frühling: Dave Goulson zeigt, dass wir in unserem eigenen Garten die Welt retten können, S. 9. • Das Achtsame Leben verändert sich! S. 16.

Kommen Sie gut durch die Jahreszeit, die (noch) Winter heißt, und genießen Sie die stillen Momente.

Es grüßen herzlich

Die Plaggenborgs

Die Zeitqualität 2020

Was für ein Jahr! Für viele von uns war 2019 auf den verschiedensten Ebenen anstrengend und herausfordernd. Thematisch ging es um die Bewusstwerdung von Illusionen: Wo sehen wir die Dinge nicht so, wie sie wirklich sind?

Wir bekamen die Möglichkeit, hinter den „Vorhang“ der reinen Ich-Bezogenheit zu schauen und zu erkennen, was aktuell das Verbindende der Weltgemeinschaft ist: Das Wahrnehmen der fortschreitenden Zerstörung unserer Lebensbedingungen und der Schmerz und die Ohnmacht darüber!

Exemplarisch, sozusagen als Sprachrohr, diente Greta Thunberg, die mit ihrer starken Steinbock-Besetzung, den Zeitgeist alleine durch ihr Auftreten traf, so dass sich daraus eine Bewegung formieren konnte.

Was erwartet uns nun im neuen Jahr? Wird es leichter werden? Um es gleich vorweg auf den Punkt zu bringen: Alle angestoßenen Prozesse vom letzten Jahr, werden 2020 eine grundsätzliche Klärung und Neuverortung fordern! Also kein Spaziergang im Sonnenschein, aber auch kein Grund Trübsal zu blasen, weil letzten Endes bei ernsthafter Auseinandersetzung mit unseren Themen ein Neustart mit einem authentischen Sein folgen kann.

Jahresauftakthoroskop 2020

In der Silvesternacht gibt es ein erstes Aufleuchten der Qualität des Jahres: Zum einen wird es viele geben, die den Drang nach Betätigung haben und sich „ordentlich die Kante geben“ wollen. Andere werden das Gefühl haben, dass sie Anteil haben an einem weltumspannenden Empfinden. Und dieses Empfinden hat mit dem Schmerz über den Zustand der Natur und der Gesellschaft zu tun. Das Stellium von Merkur, Jupiter und Sonne, sowie Saturn Hand in Hand mit Pluto im Steinbock zeigt, dass das Thema Verantwortung im Mittelpunkt des Jahres stehen wird: Verantwortung für unser Handeln auf der persönlichen, wie auch auf der gesellschaftlichen Ebene.



Sehr bedeutsam ist die exakte Konjunktion von Saturn und Pluto am 12. Januar 2020. Das letzte direkte Zusammentreffen dieser beiden Planeten im Zeichen Steinbock war am 3. Januar 1518, die Zeit, in der Martin Luther seine Thesen verbreitet hat! Und auch dieses Mal wird ein neuer Maßstab „geboren werden“; zu lange haben der Gedanke und der Wunsch des ewigen Wachstums die Politik, wie auch den gesellschaftlichen Anspruch geleitet. Wie eine Art Mantra hat er aber letztlich dazu geführt, dass wir unseren eigenen, nur geliehenen Lebensraum zerstören. Sehr gut möglich, dass genau auf dieser Ebene die Neuausrichtung stattfinden wird. Eine Erschütterung der Finanzmärkte wird vermutlich den Beginn dazu einläuten! Am 2. Dezember 2019 wechselte auch Jupiter in das Erdzeichen Steinbock. Versuchen wir uns vorzustellen, was geschieht, wenn der feurig ausweitende Einfluss von Jupiter auf den seit 2008 laufenden Prozess von Pluto stößt. Die letzte Konjunktion der beiden Planeten fand am „Vorabend“ der sogenannten Finanzkrise statt. Die Folge war seitdem eine ungeheure Aufblähung der Geldmengen weltweit, ohne aber

eine dem entsprechende innere Wertsteigerung! Die Welt wurde mit Unmengen frisch gedruckten Geldes geflutet. Das Resultat: Die weltweite Schuldensumme stieg um das dreifache Volumen an. Genau dieser Prozess des Aufblähens ist eine Entsprechung der Verbindung von Jupiter und Pluto.

Das, was uns im Jahr 2019, auch in unseren persönlichen Angelegenheiten, schon schmerzte, wird nun noch einmal enorm vergrößert! Das Prinzip von Jupiter steht auf der seelischen Ebene für eine Ausdehnung des Bewusstseins durch Erkenntnisgewinn. Auf der Symbolebene beschreibt der Gang von Pluto durch das Erdzeichen Steinbock ein Zeitgeschehen, in dem alte, bisher gültige Ausrichtungen zerstört werden.

Durch den Fortfall alter Orientierungen gewinnen bei vielen Menschen diejenigen an Macht, die einfache und leicht verständliche neue Orientierungen anbieten. Umso schärfer und aus-

grenzender in der Wortwahl (Pluto / Merkur Entsprechungen) umso „besser“. Seit dem Eintritt von Pluto in das 3. Dekanat im Steinbock (Merkur Bezug) im Februar 2018 erleben wir eine neue „Qualität“ der Sprache: Verrohung, Hass, alles scheint erlaubt um den anderen zu diffamieren.

Die dreimalige Konjunktion der beiden Planeten in 2020 am 5. April, am 30. Juni sowie am 12. November, wird uns machtvoll bewusst machen, was falsch läuft und dringend einer radikalen und nachhaltigen Korrektur bedarf.

Bei den ersten beiden Treffen von Jupiter und Pluto, steht Saturn als „Taktgeber“ schon einmal im Zeichen des Wassermann, was so gedeutet werden kann, dass die Ausrichtung dieser Prozesse tatsächlich im Sinne einer größeren Gemeinschaft geschehen soll.

Mögliche Themen sind das verstärkte Hinterfragen und Aufzeigen des Verhältnisses von Finanzwirtschaft und Moral und ein daraus

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

folgender Prozess des Einforderns neuer gesetzlicher Regelungen. Des Weiteren werden wir alle in diesem Jahr mit der Nase darauf gestoßen, was wirklich einen Wert für uns persönlich darstellt und wie wir uns dafür einsetzen. Die Frage des inneren Wertes wird sich auch im Spiegel unserer Beziehungen zeigen: Fausle Kompromisse können und wollen nicht mehr gelebt werden!

Öffnende Fragen für die eigene Entwicklung könnten sein:

Welchen Lebensinhalten gebe ich Bedeutung? Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit und aus welchen Gründen tue ich es? Wie ehrlich bin ich in der Beziehung zu mir selbst und meinem Umfeld? Wo überanstrengte ich mich in meinen Beziehungen und aus welchem Grund tue ich es?

Astrologischer Jahresanfang am 20. März 2020

Mit dem Eintritt der Sonne in das Tierkreiszeichen Widder am 20. März 2020 beginnt das neue Astrologische Jahr. Der sogenannte Jahresherrscher wechselt nun vom Merkur zum Mond. Der Jahresherrscher zeigt wie eine übergeordnete Schwingung, welches astrologische Prinzip im Vordergrund stehen wird. Auf dieser Deutungsebene hat der Mond einen starken Bezug zum Volk. Der Mond steht an diesem Tag im zweiten Dekanat Wassermann. Damit wird der Ruf der Bevölkerung nach Freiheit und Unabhängigkeit sehr laut! Ein weiterer wichtiger Aspekt vom Mond betrifft die persönliche Ebene der Emotionalität, das Thema lautet auf dieser Ebene: Befreiung von emotionalen Anhaftungen in uns! Auffallend ist die Zusammenkunft (Stellium) von Mars, Jupiter (22°), Pluto (24°), sowie Saturn (29°) im Zeichen des Steinbocks.

Zwei Tage vorher läuft der Mond durch den Steinbock und berührt dabei nacheinander die Planetenreihe. Ein guter Tag zum Hineinspüren, welche Dynamik dem Jahr innewohnt!

Die Position der Sonne, Hand in Hand mit dem verletzten Heiler Chiron und Lilith, dem Prin-

zip von radikaler Ehrlichkeit und Autonomie zeigt ein Jahr an, wo all das, was schmerzt und „krank“ ist, offenbar wird.

Die Tierkreiszeichen im Mittelpunkt der Entwicklungen

Besonders beeinflusst durch die Konstellationen im kommenden Jahr sind Steinbock-Geborene vom 12. bis 20. Dezember, Krebs-Geborene vom 12. bis zum 22. Juli, Widder-Geborene vom 10. bis zum 19. April, sowie Waage-Geborene vom 13. bis zum 22. Oktober. Horoskop-Eigner mit einem Aszendenten im dritten Dekanat (entsprechend 20° bis 29°) Steinbock, Widder, Krebs und Waage stehen ebenfalls in Prozessen sehr kraftvoller und nachhaltiger Wandlung. Die eigene Körperlichkeit sowie die Beziehungsfähigkeit dienen hierbei als Spiegel, in dem wir erkennen können, ob unsere aktuellen Lebensumstände unserer inneren Entwicklung entsprechen.

Weiter im Mittelpunkt stehen auch die Stier-Geborenen vom 26. April bis zum 2. Mai: Sie erleben eine enorme Taktbeschleunigung durch den Planeten Uranus. Überzogene Sicherheitsbedürfnisse und liebe Gewohnheiten, die den authentischen Ausdruck blockiert haben, werden nun durch äußere Ereignisse, oder durch eigene innere Prozesse gesprengt.

Ebenfalls im Focus: die im Zeichen der Fische-Geborenen 8. bis zum 14. März. Neptun beschenkt sie mit einer ungeheuren Vertiefung ihrer Sensibilität und Spiritualität. Der Vorhang wird zur Seite genommen und die Sicht auf das Dahinterliegende wird frei. Gut, wenn man sich auf diesen Prozess vorbereitet hat! Hilfreich ist dabei eine Haltung des Zulassens, des Vertrauens und sich mit seinem höheren Selbst zu verbinden.

Epochenwechsel am 21. Dezember 2020

Am 21.12.2020 treffen sich Saturn und Jupiter auf 0° im Zeichen Wassermann und eröffnen damit im astrologischen Sinne eine neue Epoche. Der Beginn dieser neuen Epoche wird aus

dem gespeist, was die Erfahrungen aus der Zeit der dreimaligen Konjunktion von Jupiter und Pluto als Essenz hergeben! Die gleichzeitige exakte Konjunktion von Lilith und Uranus im Erdzeichen Stier zeigt die Tendenz zur radikalen Ablehnung in Bezug auf tradiertes Wertebewusstsein an.

Was ist also in Bezug auf das Massenbewusstsein zu erwarten, wenn ab der Wintersonnenwende 2020 ein neues Kapitel, im Sinne von Ausrichtung (Saturn) und Ausdehnung (Jupiter) in Bezug auf das Thema Freiheit und Unabhängigkeit, aufgeschlagen wird? Die Taktung der Zeit wird sich definitiv beschleunigen. Im schlechtesten Sinne können vermehrt anarchistische Tendenzen auftreten, die eine Ablehnung jeglicher Reglementierung und Ordnung mit sich bringen.

Ein bewussterer Umgang mit dieser Zeitqualität wird sich in vermehrt auftretenden basisdemokratischen Staatsstrukturen zeigen. Manche Staatsführer werden massiv versuchen, sich gegen diese Bestrebungen zur Wehr zu setzen. Ein dabei besonders hervorstechendes Land ist China mit einem Aszendenten auf 5^o und dem Mond auf 3^o Wassermann! Der ab dem Frühjahr 2021 gültige Jahresherrscher Saturn, „wird darauf achten“, dass wir die Notwendigkeit konkreter neuer Gesetzmäßigkeiten auch tatsächlich umsetzen!

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

VERBLÜFFEND
EINFACH, EXTREM
EFFEKTIV



ISBN 978-3-426-67579-3 | 256 SEITEN | € [D] 18,00

Diese
Selbsthilfemethode
wird Ihr Leben
verändern!

KNAUR★
BALANCE

Pflanzen in Hülle und Fülle

Der Winter ist ja eine Zeit der Planung für das neue Jahr, und so möchten wir Ihnen gerne ein überaus unterhaltsam-informatives Buch ans Herz legen, das sich mit Frage beschäftigt, wie wir im eigenen Garten die Welt retten könnten: Wildlife Gardening... ein Auszug.

Über Jahrtausende lebten wir Menschen als Jäger und Sammler in kleinen Verbänden, wussten nichts von der Welt jenseits unseres Stammesgebiets, hatten nur mit dem zu tun, was wir sehen, anfassen und schmecken konnten. Wir ernteten Beeren und Nüsse, fingen Fische und Wild, später bauten wir auch Nutzpflanzen an. Die Erde war für uns eine Scheibe. Wir ahnten nichts von globalen Problemen wie Überbevölkerung, Umweltverschmutzung oder Klimawandel, und wahrscheinlich versuchten wir auch nicht, zehn Jahre im Voraus zu planen. Vielleicht sind deshalb unsere Gehirne nicht besonders gut darin, komplexe Probleme zu erfassen, schwerwiegende globale Veränderungen zu begreifen und darauf zu reagieren, wenn ihre Auswirkungen sich erst in Jahrzehnten oder Jahrhunderten zeigen. In Sachen Planung für das langfristige Wohlergehen unseres Planeten hält sich unsere Erfolgsbilanz also ziemlich in Grenzen. Selbst heute im 21. Jahrhundert und obwohl wir vom Universum inzwischen sehr viel mehr wissen, sprengen die großen Probleme, die vor uns stehen, offenbar unseren persönlichen Rahmen, sind unlösbar, ja unangreifbar. Alles, was ich persönlich vielleicht unternehmen kann, um den Klimawandel zu verhindern, die Rodung des Regenwalds aufzuhalten oder die wegen der angenehmen medizinischen Wirkung ihrer Hörner betriebene Nashornjagd zu stoppen, wirkt trivial und ineffizient. Als Umweltschützer fühlt man sich da leicht einmal hilflos, mutlos. Meine persönliche Motivation, trotzdem weiterzukämpfen, schöpfe ich seit jeher aus den kleinen Siegen, die ich in meinem eigenen Garten erringe, denn auf diesem kleinen Stückchen Erde bestimme ich; es ist klein genug, dass mein Gehirn es erfassen kann, und da kann ich alles



© Jan Weidmann – pixabay.com

richtig machen. Nach einem manchmal mühseligen Tag in meinem Uni-Büro, zum Beispiel mit einer endlosen E-Mail-Schlacht, mit der sich anscheinend die meisten von uns herumschlagen, statt etwas wirklich Sinnvolles zu leisten, ist es für mich unglaublich inspirierend und eine echte Freude, in meinen Garten zu gehen und mir die Hände schmutzig zu machen. Ich säe, ziehe Pflänzchen, gieße, mulche, jäte, ernte, kompostiere und arbeite mit dem Kreislauf der Jahreszeiten. Für mich ist der Maßstab am besten, in dem ich die Ergebnisse meiner Handlungen sehen und anfassen kann. Für mich beginnt die Rettung des Planeten mit der Pflege meines eigenen Stückchens Boden.

Seit ich mit neunzehn von zu Hause weggegangen bin, hatte ich in dreißig Jahren sechs verschiedene Gärten; ausgehend von einem handtuchgroßen Rechteck hinter einem pott-hässlichen Betonkasten, einer ehemaligen Sozialwohnung in Didcot, bin ich inzwischen aufgestiegen zu meinen aktuellen leicht ungepflegten, aber herrlichen 8000 Quadratmetern im Hügelland von East Sussex. Jeder meiner

sechs Gärten war ganz anders, was Boden, Aussehen und die ererbten Pflanzen angeht, aber jedes Mal habe ich, zunehmend bewusster, versucht, ihn sachte so umzugestalten, dass er möglichst vielen natürlichen Arten Raum gibt. Besonders versuche ich Bienen, Hummeln und andere Bestäuber zu fördern, indem ich ihnen Futter zur Verfügung stelle, und, wo immer es geht, ein paar ruhige Stellen zum Nisten, Fortpflanzen oder Überwintern.

Naturgärtnern ist ganz einfach. Die Pflanzen wachsen von selbst, und Bienen und Schmetterlinge finden die Blüten alleine. Es kommen Pflanzenfresser, Schnecken, Rüsselkäfer, Blattkäfer und Raupen und mit ihnen auch ihre Räuber. Wenn man einen Teich gräbt, stellen sich wie durch ein Wunder spontan reihenweise Pflanzen, Insekten und Amphibien ein, irgendwie müssen sie das unbeanspruchte Wasser über Meilen hinweg riechen. Für ein erfolgreiches Naturgärtnern ist das, was man nicht tut, genauso wichtig wie das, was man tut. Das

heißt nicht, dass ein Naturgarten ein völliges Chaos sein muss. Viele stellen sich einen Naturgarten als ein wildes Durcheinander von Brombeergestrüpp, Brennnesseln und Löwenzahn vor; und es stimmt auch, dass so ein Laissez-faire-Garten sehr viele natürliche Bewohner anlockt. Genauso gut kann man aber einen gepflegten, hübschen Garten haben, der von Leben nur so brummt (wobei Gepflegtheit natürlich tendenziell etwas mehr Arbeit erfordert). Ob gepflegt oder ungepflegt, ob ein winziger Hinterhof oder hektarweise grünes Hügelland: Wahrscheinlich ist Ihr Garten längst Heimat von Hunderten oder gar Tausenden wilden Tier- und Pflanzenarten.

Wie viel natürliches Leben sich in einem Garten findet, wurde, soweit ich weiß, wirklich gründlich nur einmal quantifiziert, und zwar am Stadtrand von Leicester. Mein Doktorvater war ein reizender, kettenrauchender Gauerner namens Denis Owen, Spezialist für tropische Schmetterlinge und Ex-Mann von Jennifer

Buddha »to go«

Moderne Psychologie trifft fernöstliche Weisheit: Die Buchreihe »Buddha to go« greift Krisenthemen des Lebens auf, verbindet psychologischen Rat mit Weisheiten des Buddhismus. Anregend und gehaltvoll mit einfachen Übungen für Menschen, die ihr Leben bewusst und positiv gestalten wollen.

Je Band: 160 Seiten
gebunden mit Lesebändchen
€ 14,00 (D) / € 14,40 (A) / CHF* 20,50
*empf. Verkaufspreis
Auch als E-Book erhältlich

GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS

www.gtvh.de

Owen, die später eine der größten Heldinnen des Wildlife Gardenings werden sollte. Jennifer erstellte ab den 1970er-Jahren über Jahrzehnte einen Katalog der Artenvielfalt in ihrem kleinen Garten in Leicester. Eigentlich war es ein ganz gewöhnlicher Garten, allerdings verwendete sie keine Pestizide. Es gab Beete, ein Stück Rasen, einen oder zwei Bäume und ein Gemüsebeet, insgesamt 700 Quadratmeter. In diesem kleinen Garten hatte sie eine Lichtfalle für Nachtfalter, Fallgruben für krabbelnde Insekten und eine sogenannte Malaise-Falle für Fluginsekten. Ebenso penibel katalogisierte sie die Pflanzenwelt und sämtliche Vögel oder Säugetiere, die sie besuchten. In fleißigen 35 Jahren identifizierte sie nicht weniger als 2673 unterschiedliche Arten, darunter 474 Pflanzen, 1997 Insekten, 138 andere Wirbellose (Spinnen, Hundertfüßer, Schnecken usw.) und 64 Wirbeltiere (überwiegend Vögel). Noch beeindruckender ist, dass Jennifer schon fast genauso lang mit Multipler Sklerose kämpft; leider musste inzwischen ein Großteil ihres Gartens gepflastert werden, damit er für ihren Rollstuhl und Fahrzeuge passierbar ist. Trotzdem, sagt sie, gibt es dort immer noch eine ziemliche Artenvielfalt.

Grundlage eines Naturgartens sind natürlich die Pflanzen; sie stehen ganz unten in der Nahrungskette, sind die Füße, auf denen alles an-

dere aufbaut. Die mikroskopisch kleinen grünen Chloroplasten in Pflanzenblättern fangen die Energie auf, die eine Kugel aus brennendem Wasserstoff ein paar Hundert Millionen Kilometer entfernt im Weltall abgibt. Diese Energie speichern sie in atomaren Verbindungen, als chemische Energie, zunächst in Form von Zuckern, die dann in komplexe Kohlehydrate umgewandelt werden, vor allem Stärke und Zellulose. Die Energie, die in den Blättern, Stämmen und Wurzeln der Pflanzen gespeichert ist, geht dann auf die Raupen und Schnecken über, die ihre Blätter fressen, auf die Blattläuse, die ihren Saft saugen, und auf die Bienen und Schmetterlinge, die den zuckrigen Nektar ihrer Blüten trinken. Diese Tiere werden dann von Drosseln, Blaumeisen, Spitzmäusen und Fliegenschnäppern gefressen, die selbst wiederum die Nahrung für Sperber oder Eulen darstellen. Alles vom leisen Quaken einer Kröte im Gartenteich bis zum Kreisen eines Turmfalken in luftiger Höhe wird letztlich vom Licht dieser fernen Sonne angetrieben. Wenn man zu viel darüber nachdenkt, kommt es einem vor wie ein absurd unwahrscheinliches, wackeliges Konstrukt.

Jede Tierart, die sich von Pflanzen ernährt, hat in der Regel eine Vorliebe für eine bestimmte Pflanzenart und häufig sogar für bestimmte Teile dieser Pflanze. Die Ilexminierfliege etwa ver-

Webservice & Internet-Dienstleistungen

ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

- **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 Verknüpfung, Einbindung von PDF-Dokumenten. Suchmaschinenoptimierung ...

- **Nutzung eines modernen Programms (JIMDO) ab 8,50 € im Monat**

- **kompetente und umfassende Beratung u. v. m.**

Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg

Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg, www.webservice-plaggenborg.de



bringt ihre gesamte Entwicklung – also etwas weniger als ein Jahr – unter der Oberhaut eines Ilexblattes. Dort gräbt sie einen typischen bräunlichen Gang und schlüpft schließlich zum Ende des Frühlings als winzige gelbliche Fliege. Man findet sie nie auf anderen Pflanzenarten oder an anderen Stellen eines Ilex-Buschs. Die Raupen des Aurorafalters fressen am liebsten die Schoten vom Wiesenschaumkraut und lassen sich zur Not auch auf die von Knoblauch und Weg-Rauke ein, verschmähen aber die meisten anderen Kreuzblütler und können sich etwas anderes gar nicht vorstellen. 284 verschiedene Insekten ernähren sich von je einem bestimmten Teil einer Eiche; Gallwespen, Schildläuse, Blattläuse, Nachtfalter- und Schmetterlingsraupen, Schaumzikaden, Rüsselkäfer, Bockkäfer und viele mehr. Jedes Insekt ist dabei meist auf einen bestimmten Pflanzenteil als Nahrung spezialisiert, und auf einen bestimmten Zeitpunkt im Jahr – die Energievorräte, die der Baum anlegt, werden so auf Unmengen winziger Tierchen aufgeteilt. Die Raupen des Blauen Eichen-Zipfelfalters graben sich im Frühling in die Knospen hoch oben in den Wipfeln, während die des Eichenwicklers in Röhren leben, die sie aus älteren Blättern wickeln und mit Seide zusammenkleben. Unterdessen graben sich die Larven des Eichelbohrers still und leise ihre Tunnel durch die Eicheln. So gehen die Insekten dem Wettbewerb untereinander weitgehend aus dem Weg, weil jedes seine eigene kleine Nische besetzt.

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Carl Hanser Verlages aus Dave Goulson, Wildlife Gardening. Die Kunst, im eigenen Garten die Welt zu retten. Aus dem Englischen von Elsbeth Ranke, mit Illustrationen von Nils Hoff, © 2019 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München. Siehe auch unter Wortwelten auf Seite 59.

Endlich suchtfrei leben!

**Rauchfrei
Zuckerfrei
Alkoholfrei**

Gesund Abnehmen

**Immer freitags
in Bassum bei Bremen**

**Infos und Anmeldung:
04241 – 6343900**

www.weiss-institut.de

**INSTITUT
WEISS**
natürlich suchtfrei

Amir Weiss,
Begründer der
Weiss-Methode

ECKANKAR

**Der Weg
spiritueller Freiheit**

*»Jeder, der spirituelle Freiheit
haben möchte, kann den Weg finden,
hier und jetzt.« – Harold Klemp*

**Informationen und
Veranstaltungstermine finden Sie
unter www.Eckankar.de**

 **ECKANKAR**



Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e. V.

Die Würde des Lebens ist unantastbar

In der modernen Welt hat sich der Mensch ins Zentrum allen Geschehens gerückt. Er ist sich selbst der einzige und letzte Maßstab geworden.

Der technische Fortschritt und der teilweise unermessliche Reichtum wurden mit der schonungslosen Ausbeutung der Lebensgrundlagen und der natürlichen Ressourcen bezahlt. Das nichtmenschliche Leben geriet in diesem Prozess zur reinen Verfügungsmasse für menschliche Konsumbedürfnisse und den Ruf nach immer mehr. So hat ein gewaltiges Artensterben begonnen. Die großen Verfassungen auf dieser Erde haben dies befördert. Dies gilt auch für das ansonsten großartige Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland. Der Mensch alleine ist hier Ausgangs- und Zielpunkt der Orientierung. Würde kommt alleine ihm zu. Einklagbare Rechte werden im Wesentlichen nur ihm zugesprochen. Seine Vermehrung und seine Bedürfnisse stehen außer Frage.

Heute sehen wir nicht nur, sondern wir beginnen zu spüren, welche Folgen diese Selbstbezüglichkeit hat. Nicht nur der Mensch, das Leben an sich auf diesem Planeten steht am Scheideweg. Früh hat der Urwaldarzt, Philosoph und Friedensnobelpreisträger Albert Schweitzer diese verheerende Entwicklung erkannt und ihr eine Ethik des Lebens gegenübergestellt. Sie respektiert, dass der Mensch Leben ist, das leben will - aber eben immer inmitten von vielfältigem Leben, das gleichfalls leben will.

Die Verantwortung und Aufgabe des Menschen und der Menschheit insgesamt ist es danach, Leben zu fördern, zu bewahren und zu pflegen. Dieser Dienst am Leben ist zugleich der größte Dienst, den der Mensch sich selber leisten kann. Denn nur dann wird er im Netzwerk des Seins überdauern. Das setzt allerdings voraus, dass wir Menschen uns zunächst unserer eigenen Würde und der eines jeden Menschenwesens wahrhaft bewusst werden, diese in Tiefe respektieren und sie leben.

Menschenrechte rücken durch die Lebensrechte



also nicht in die zweite Reihe, sondern erhalten eine noch größere, und den Menschen überstrahlende Tiefe.

Wir plädieren deshalb dafür, der Präambel des Grundgesetzes einen neuen und vertieften Ausgangspunkt zu geben. Statt: Die Würde des Menschen ist unantastbar soll es zukünftig lauten: Die Würde des Lebens ist unantastbar!

Prof. Dr. Claus Eurich ist Philosoph, Publizist, Kontemplationslehrer, Professor für Kommunikation und Ethik. Zum Blog: <http://www.interbeing.de/blog-aktuelles/>

An advertisement for a dental practice. On the left is a small photo of a modern, two-story house with a grey roof and white walls. To the right of the photo is the text "Ganzheitliche Zahnmedizin" in blue, "am Wasserturm" in green, and "Burkhard Wittje" in a large, black, cursive font. Below the name is the address "Kranbergstr. 18 26123 Oldenburg" and the phone number "Tel.: 0441-13859" and website "www.zahnarzt-wittje.de". At the bottom left of the ad is a logo featuring a green leaf and a yellow caduceus.

Matrix Moments® Quantenheilung

MATRIX
Moments®

„Erinnerung an die wahre Bestimmung“



Im Bild: Andrea Diekmann

Ein unsichtbares Feld der Lebensenergie umgibt jeden Körper.

Alles im Universum sendet Licht und Informationen aus - auch Sie! Wer unter der Last, der Ängste, Sorgen und Nöte lebt, schüttet permanent Stresshormone (Adrenalin) aus und befindet sich somit im Überlebensmodus. Das entzieht dem unsichtbaren Feld immer mehr Energie (meist unbewusst). Daher ist es wichtig, alle Ebenen unseres Daseins wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die MatrixMoments® Methode spricht die physische, die psychische und die geistig/spirituelle Ebene an.

Meine Stärke ist es, die Verbindung mit der Schöpferebene wiederherzustellen, dies geschieht über die MatrixMoments®-Quantenheilung, über Vergebungsprozesse und Gespräche. Dadurch öffnen sich neue Sichtweisen und Wege. Das eigene Feld der Lebensenergie wird wieder heller, kraftvoller und sendet stärker Licht und Infor-

Entwickelt sich daraus etwas Neues? Oder wird immer nur auf die Wiederholungstaste gedrückt? Somit kann die Gegenwart nicht bewusst wahrgenommen werden und die Zukunft macht Angst. Die MatrixMoments®-Methode hilft den Menschen, sich wieder an ihr wahres Wesen, an ihre eigene Bestimmung zu erinnern, damit mehr



mationen aus. Sehr viel Zeit wird verbracht mit Erinnerungen an schöne und weniger schöne Momente. Innere Bilder und Gedanken erzeugen verschiedene Gefühle „oft ein starkes Kopf-Kino“.

Lebensenergie ausgestrahlt werden kann. Je mehr Licht ausgesendet wird, desto mehr Energie und somit Leben ist vorhanden.

„Alles ist möglich“



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

Autorin: Ulrike Plaggenborg

Jede Generation macht ihre Erfahrungen und hat ihre Aufgaben

Die Fridays for Future-Bewegung hat einiges in Bewegung gebracht, auch wenn noch nicht im erhofften Umfang darauf reagiert wurde (die Politik stellt sich nach wie vor mehr oder weniger stur). Die jungen Menschen mit ihrem wunderbaren Engagement scheinen jedoch bei vielen aus meiner Generation, der (nach) 68er-Generation, sowas wie Schuldgefühle und Selbstverurteilung hervorzurufen.

So wird zuweilen behauptet, wir hätten „der Jugend einen Scherbenhaufen hinterlassen“. Und natürlich sind wir an dieser Entwicklung beteiligt, d. h. wir haben sie mit verursacht und es braucht unsere Unterstützung für die anstehenden Veränderungen. Und gleichzeitig bin ich der Ansicht, dass jede Generation ihre ganz eigenen Aufgaben in ihrer jeweiligen Zeit hat und ihre eigenen Erfahrungen macht.

Unsere Großeltern haben sich im wahrsten Sinne durch den ersten Weltkrieg hindurch gekämpft und das Chaos der Weimarer Republik erlebt, das geprägt war von der Industriellen Revolution und ihren Folgen. Unsere Eltern haben am Nationalsozialismus auf die eine oder andere Weise teilgehabt und einen fürchterlichen Weltkrieg überlebt. Anschließend fiel ihnen die Aufgabe zu, das Land wiederaufzubauen. Es gab keine begleitende Trauma-Bewältigungsarbeit, was bei sehr vielen zu emotionaler Lähmung und Trauma-Abspaltung führte.

Unsere, die 68er-Generation, hatte die Aufgabe, die Altlasten aus der Nazizeit ans Licht zu zerren. Ohne unsere Anstrengungen hätten wir heute noch weitaus mehr Probleme mit rechtem Gedankengut. Atomkraft, Atomraketen, Umweltverschmutzung, das kapitalistische System – gegen all das sind wir aufgestanden und haben lauthals unseren Unmut kundgetan. Meine erste Demo habe ich mit 13 Jahren besucht – daran musste ich denken, als ich neulichs bei der Freitagsdemo einmal mitgegangen bin. Eine Partei wie die Grünen (von denen man heute halten kann was man möchte) oder die Rechte von Frauen, die Etablierung der Bio-Szene, Bil-



dungschancen für alle, der europäische Gedanke, gleichgeschlechtliche Liebe und überhaupt eine bis dato ungekannte Freiheit – all das gab es offiziell ja gar nicht bis Ende der 60er Jahre. Und dass wir nun seit fast 75 Jahren in Frieden leben, das ist neu für Deutschland und daran hat nicht zuletzt die damals entstandene Friedensbewegung ihren Anteil.

Dass der Widerstand alleine jedoch nichts wirklich bewegt, auch das mussten wir schmerzhaft erfahren. Und so haben sich sehr viele auf den inneren Weg begeben und dort nach Frieden gesucht. Dass das keine Angelegenheit von einem 3-Monats-Kurs in Erleuchtung ist, sondern eine lebenslange Aufgabe, das wurde auch schnell klar. Und so vergingen Jahrzehnte der Klärung.

Ein weiterer Beitrag unserer Generation ist dann auch, dass es heute Trauma-Arbeit gibt, mit deren Hilfe auch die generationell vererbten Traumata aufgearbeitet werden können. Systemisch gesehen ist da ganz viel passiert an Auflösung

von altem Stress, sowohl auf persönlicher wie gesellschaftlicher Ebene.

Innere Arbeit ist mühsam und braucht Zeit. In der Zeit konnten wir uns nicht auch noch gleichzeitig um alle anderen Themen kümmern. Deshalb gibt es ein gewisses Vakuum ab Ende der 80er Jahre, in dem der Kapitalismus richtig Fahrt aufgenommen hat, besonders das Geld(Un-)wesen. Eine Zeit, in der der Konsum völlig aus dem Ruder lief, viele nur nach ihrem eigenen Vorteil schauten, nach SpaßSpaßSpaß. Die Kinder der 68er hatten keine Lust mehr auf Politisches. Dass das nicht lange gut gehen würde, war aber auch lange schon klar.

Und so ist es die Aufgabe der nächsten Generation, der jetzt jungen Menschen, das Ruder wieder in die Hand zu nehmen, aktiv zu werden und zu schauen, wie wir alle in Frieden auf diesem wunderschönen Erdball leben können. Ganz sicher wird es kein „Weiter so“ geben können und das ist auch gut so. Es gibt ganze Kataloge von Maßnahmen (Bio-Landwirtschaft, Fleischverzicht, erneuerbare Energien im großen Maßstab, öffentlicher (Nah-) Verkehr usw.) die wir uns denken können (und zu einem großen Teil auch schon umsetzen), mit denen auch relativ kurzfristig schon große Veränderungen bewirkt werden können. Es gibt ja diese Theorie der kritischen Masse, bei deren Überschreitung eine Art Quantensprung möglich wird, also eine große Veränderung in kurzer Zeit.

Ich finde schon, dass wir als Generation das uns Mögliche getan haben. In meinem Leben jedenfalls gab es keine Phase des Stillstands, es gab immer Ent-Wicklung und wird es auch weiter geben. Und wenn jetzt die Jungen mit frischem Mut und Schwung der ganzen Sache einen Anstoß geben – wunderbar! Zutrauen sollten wir es ihnen auf jeden Fall (auch diese Meinung hörte ich kürzlich, dass die Aufgaben zu groß werden würden für die Enkel), denn ihnen gehört die Zukunft und wieso sollten sie ihre Aufgaben nicht genauso meistern wie wir die unsrigen? Und selbst wenn es tatsächlich zu spät sein sollte, um die Klimakrise

zu wenden, dann sind wir alle aufgefordert, gemeinsam das dann Beste daraus zu machen, so wie alle Generationen vor uns es getan haben. Innere und äußere Arbeit gehen Hand in Hand, das wusste der Buddha schon vor langer Zeit. Weder das eine noch das andere kann für sich allein existieren. Letztlich ist alles mit allem verbunden. Und so kann es heute auch nicht mehr nur darum gehen, sich wohlzufühlen oder nur das eigene Leben zu optimieren. Intensive innere Arbeit führt automatisch zu Wohlbefinden und Mitgefühl und daraus kann sich dann eine Zuwendung nach außen entwickeln. Und so kann jeder Mensch das tun, was auf seinem Platz möglich ist.

Aktuell aus der Achtsames Leben Redaktion

Wie wir schon im Sommer angekündigt hatten wird das Achtsame Leben ab 2020 „nur“ noch dreimal im Jahr erscheinen, und zwar am 15. April: „Frühjahr/Sommer“, 15. August: „Sommer/ Herbst“ und 15. Dezember: „Winter/Frühjahr“. An der Grundstruktur wird sich nichts ändern. Alle Anzeigenformate bleiben erhalten (außer Beilagen). Die Anzeigenpreisliste wird zwar angepasst, die Preise bleiben jedoch stabil, nur eben auf 3 Ausgaben verteilt. Dafür wird es 72-80 Seiten pro Ausgabe geben. Für Sie als Anzeigenkund*innen bedeutet das, vor allem bei Veranstaltungen etwas weiter im Voraus zu planen.

Weil die jeweilige Ausgabe ja länger „halten“ muss, erhöhen wir die Auflage zunächst auf 7.500 Exemplare. Thematisch werden wir uns weiter orientieren an dem, was die Zeiten uns vorgeben. Derzeit und wohl noch für sehr viel länger werden Nachhaltigkeitsthemen u.a. im Mittelpunkt stehen. Da dies unserer Meinung nach nur unter Einbeziehung von innerer Wandlung möglich ist (siehe oben), werden auch die Themen des bewussten Lebens immer breiten Raum einnehmen. Spiritualität, Gesundheit und Kunst sind weitere Themen, die wir wichtig finden.

Falls Sie sich etwas Neues für das Achtsame Leben wünschen – schreiben Sie uns: info@achtsames-leben.org. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

Vollkommen unvollkommen

Unsere Zeit auf diesem Planeten ist begrenzt. Wie möchten wir sie verbringen? Überlassen wir den Lauf unseres Lebens dem Schicksal, dem Zufall, oder möchten wir Einfluss nehmen und unser Leben klug gestalten?

Seit mehr als zwei Jahrtausenden wenden sich Menschen an den Buddha und seine Lehre, um Antworten auf die großen Daseinsfragen zu erhalten: Wie kann man glücklich und bewusst leben? Welche Entwicklungsmöglichkeiten habe ich? Wie kann ich innere Freiheit finden? Auch in der heutigen Zeit möchten wir erfahren, wie wir ein Leben im Einklang mit uns selbst und der Welt führen können.

Der Buddha ging von der Vollkommenheit eines jeden Menschen aus. Er war davon überzeugt, dass wir alle ursprüngliches Gutsein in uns tragen. Im Kern sind wir erleuchtete Essenz, reines Licht, absoluter Frieden. Unzerstörbar. Diesen menschlichen Kern verglich der Buddha mit einem Goldklumpen, der seit unzähligen Daseinszyklen bis zur Unkenntlichkeit verkrustet und verborgen in uns schlummert. Den Goldklumpen in uns und anderen zu erkennen, ihn freizulegen und zu polieren, darum geht es in der buddhistischen Lehre.

Der Weg der Meditation gibt uns Mittel und Werkzeuge an die Hand, die Juwelen in uns auszugraben und zum Funkeln zu bringen. Wenn wir bewusst unsere Erkenntnisfähigkeit entwickeln und uns auf das achtsame Erleben des gegenwärtigen Moments einlassen, werden wir täglich neu belohnt. Durch regelmäßige Meditationsübungen entfaltet sich eine umfassende, leuchtende Klarheit in Herz und Geist. Und nicht nur das: Wer sich auf den Weg macht, die kostbarsten Eigenschaften in sich zu entdecken, wird überrascht feststellen, dass sich nach Jahrzehnten des Übens fast nebenher Geisteshaltungen entwickeln, die im Buddhismus als die sogenannten Vollkommenheiten bekannt sind. Sie werden die Paramita genannt. Ihre Zahl variiert – es sind entweder sechs oder zehn. Im vorliegenden Buch wollen wir uns mit den zehn



Vollkommenheiten befassen. Das Wort Paramita bedeutet »zum jenseitigen Ufer gelangen«. Mit dem jenseitigen Ufer ist das Land des freien Geistes gemeint, der nicht mehr von Hindernissen, inneren Kämpfen und Verwicklungen belastet ist. Die zehn Vollkommenheiten heißen:

1. Großzügigkeit
2. Energie
3. Entschiedenheit
4. Wohlwollen
5. Nichtverletzendes Handeln
6. Wahrhaftigkeit
7. Geduld
8. Weisheit
9. Gelassenheit
10. Einfachheit, Loslassen

Wir können die Paramita wie einen Kompass verwenden. Sie geben uns eine Ausrichtung in alltäglichen Konflikten und bereiten den Geist für befreiende Einsicht vor. Sie stimmen uns ein auf ein Leben in Gesundheit, Frieden und Furchtlosigkeit. Die zehn Vollkommenheiten sind innere Eigenschaften, die wir durch bewusstes Üben zum Leuchten bringen können. Jedes Kapitel in diesem Buch ist einer Voll-

kommenheit gewidmet. Sie überschneiden und durchdringen sich jedoch gegenseitig, sind genau genommen nicht voneinander zu trennen und auch nicht auf eine bestimmte Reihenfolge festgelegt. Es ist wie bei einem dicken Seil, das aus zehn Strängen geknüpft ist – jeder einzelne Strang ist wichtig, um vereinte Tragkraft zu schaffen. Jede einzelne Vollkommenheit möchte erkannt und verstanden werden. In der Verknüpfung aber werden sie mehr, als Worte fassen können. Der Buddha hat einmal gesagt: »Um die Unwissenheit und das Leiden in dieser Welt zu besiegen, habe ich mich über unzählige Zeitalter hinweg in den zehn Vollkommenheiten geübt. Hört mir aufmerksam zu, ich werde euch davon berichten.«

Materielles kann wieder zu nichts zerfallen, aber geistige, charakterliche Vollkommenheiten schenken uns einen inneren Reichtum und grundlegenden Frieden, den uns niemand nehmen kann. Deshalb ist es wirklich lohnend, sich auf die zehn Vollkommenheiten auszurichten. Wenn wir sie auf unserem inneren Weg bewusst erkennen und benennen, werden sie in ihrer Ausprägung und Wirkung vertieft. Sie bringen unsere besten Eigenschaften zum Vorschein und lassen den Goldklumpen in uns glänzen.

Ganz gleich, ob wir uns im ersten Drittel oder in der Reifephase unseres Lebens befinden, die zehn Vollkommenheiten geben uns einen Maßstab, um unser Verhalten und unsere Erkenntnisfähigkeit einzuschätzen. Unser Bemühen um radikale Akzeptanz und charakterliche Vervollkommnung kann so kontinuierlich ausgelotet werden.

Da ich seit Jahrzehnten Vipassana- und Metta-Meditation praktiziere, möchte ich in diesem Buch auch schauen, ob und wie die zehn Vollkommenheiten meinen Geist und mein Leben geprägt haben, um zu verdeutlichen, wie viel diese Geisteshaltungen bei uns allen bewirken können. Was hat sich durch all die Jahre intensiver Meditationspraxis verändert? Habe ich gelernt, meine eigene Unvollkommenheit zu ak-

zeptieren und meinen Frieden damit zu finden? Dieses Buch gewährt einen Einblick in den Garten meines Geistes. Wie bei uns allen gibt es darin Beete, die viel Sonnenlicht und gute Bewässerung empfangen haben, und Hügel, die weit hinten am Rand liegen, im Schatten alter Bäume, unter denen Efeu und Unkraut wuchern. Der ganze Garten gehört zu mir. Auch das trockene Gestrüpp, das schon seit Jahren darauf wartet, weggeräumt zu werden, und die unordentlichen Ecken, über die ich – getreu meinen Gewohnheiten – so gerne hinwegschaue. Der Garten ist vollkommen unvollkommen. Weiträumig. An vielen Stellen einladend und von Licht durchflutet, aber auch feucht und muffig.

Gibt es zwei völlig identische Gärten auf der Welt? Ich glaube nicht. Wenn ich jedoch einen Garten anlegen will, schenkt mir der Blick in die Gärten anderer Ideen und Motivation für meine eigene Gartengestaltung. In diesem Sinne möchte ich anhand meiner eigenen Erfahrungen – und auch der Erfahrungen anderer – vermitteln, was es bedeutet, den Garten unseres Geistes zu kultivieren, einen geistigen Weg zu wählen und sich auf kontinuierliches Üben einzulassen.

Mein Weg ist nicht nur buddhistisch geprägt. Ich habe von wunderbaren Meistern verschiedenster Schulen, von Indianer-Schamanen und Therapeuten gelernt. Über ganze Lebensphasen hinweg wurde ich stark von Fritz Perls, Wilhelm Reich und Frieda Goralewski beeinflusst. Sie alle haben mir dazu verholfen, das Verständnis der zehn Vollkommenheiten zu entwickeln, das ich in diesem Buch zum Ausdruck bringe. Ich hoffe, dass meine Leserinnen und Leser im inneren Dialog mit diesem Buch dazu inspiriert werden, ihr eigenes Bewusstsein mithilfe der Vollkommenheiten zu schärfen und ihre eigene Unvollkommenheit liebevoll zu umarmen.

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des O.W. Barth Verlages aus „Vollkommen unvollkommen“, Marie Mannschatz, 2019, 288 S., 19,99 €

Autorin: Theresia de Jong

Wie uns die Liebe durch das Leben trägt

Frühe Bindungserfahrungen

Eine kleine Geschichte zeigt, dass die Nähe zwischen Mutter und Kind schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt gestaltet wird. Die Mutter-Kind-Bindung umfasst durchaus auch die Kommunikation mit unserem eigenen innersten Sein.

Dabei glaube ich, dass die Beziehung, die wir zu unserem Kind knüpfen, wenn wir es auf dem Arm tragen, immer auch etwas mit der Beziehung zu unserem eigenen inneren Kind zu tun hat, das heißt: Verletzungen, die unsere Seele in frühester Zeit erlitten hat und noch nicht geheilt wurden, können sich dann auch auf die Beziehung zu unserem Kind auswirken und dadurch an die nächste Generation weitergegeben werden.

Nun aber zunächst zu dieser Geschichte, die ich angekündigt habe: Sie gefällt mir auch deshalb so gut, weil sie uns vieles über die Kontinuität des Daseins sagen kann, im ewigen Kreis von Tod und Leben und auch über die innige Verknüpfung zwischen Mutter und Kind. Es ist eine Geschichte von einem ostafrikanischen Stamm, die zeigt, wie Liebesfähigkeit auch über Rituale angelegt werden kann.

Wenn sich bei diesem Stamm eine Frau, ein Paar, ein Kind wünscht, zieht sich die Frau in die Einsamkeit zurück. Sie setzt sich unter einen Baum und wartet, bis sie das Lied ihres (zukünftigen) Kindes empfängt. Hat sie das Lied vernommen, geht sie singend in ihr Dorf zu-



© yr_407706360 - pixabay.com

rück. Sie bringt das Lied allen Dorfmittgliedern bei. Wenn sie mit ihrem Mann in Liebe verbunden ist, singen sie beide das Lied, um die Seele des Kindes zu sich einzuladen. Ist sie dann schwanger, singt sie das Lied für ihr Kind im Bauch. Bei der Geburt singen die Frauen des Dorfes das Lied. Es ist das erste, was das Kind hört, wenn es geboren wird. Dieses Lied wird es sein gesamtes Leben begleiten. Es wird bei allen wichtigen Übergängen im Leben gesungen, bei der Hochzeit und auch auf dem Sterbebett. Wenn ich diese Geschichte bei meinen Vorträgen erzähle, bekommen jedes Mal zahlreiche Zuhörer(innen) Tränen in die Augen. Offenbar wird dadurch ganz direkt eine tiefe Schicht in uns angesprochen. Es ist die Sehnsucht, verbunden zu sein mit einem größeren Feld, das uns trägt und behütet, ein Leben lang. Dieses Urvertrauen bildet sich in unserer frühesten Lebenszeit und ist die Grundlage für eine ungestörte Liebesfähigkeit.

Unser seelisches Wohlbefinden wird entscheidend mit über die Sinneszellen der Haut be-

Direkt von Deiner Seele!



LEBENSAUFGABE
STEPHAN MÖRITZ - Der mit Deiner Seele spricht

Das Suchen hat ein Ende!

Erfahre Deine Lebensaufgabe
bequem an Deinem Lieblingsplatz.
Buche jetzt Deinen Telefontermin unter:
+49 (0) 33230-203 90 oder
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

LEBENSAUFGABE.de

stimmt. Das lässt sich sehr leicht beobachten: Wenn wir einen Säugling streicheln, entspannt sich sein gesamter Körper, und vielleicht streckt er sich wohligh wie ein kleines Kätzchen. Weinende Babys sind am besten zu beruhigen, wenn sie aufgenommen werden und einen direkten, liebevollen Körperkontakt spüren. Das Wort „spüren“ bezieht sich - ebenso wie „fühlen“ - auf beide Ebenen; körperlich, aber auch psychisch spüren und fühlen wir etwas. Was wir mit unseren Sinnen spüren, beeinflusst wiederum, was und wie wir uns fühlen. Sonja Stacherl schreibt in ihrem Buch Nähe und Geborgenheit: „Die Berührung bestätigt uns das Vorhandensein eines anderen außerhalb von uns und versichert uns gleichzeitig unsere subjektive Existenz. Durch die Berührung fühlt man also gleichzeitig das andere und das eigene Selbst. Keine Worte und keine Gesten können den Gefühlen von Liebe, Sexualität, Zuneigung, Trost und praktischer Unterstützung so eindeutig Ausdruck verleihen wie die Berührung.“

Ein Kind, das geboren wird (wobei natürlich die Umstände der Geburt großen Einfluss haben), erfährt einen totalen Seinswechsel – beim Kaiserschnitt sogar in wenigen Minuten. Von der behüteten Geborgenheit im Mutterleib, der gerade in den letzten Monaten, ein Raum mit eng gesteckten Grenzen war, wird das Kind in die Grenzenlosigkeit entlassen. Die vorher warme Umgebung ist um ein vielfaches kälter. Die Geräusche der Mutter fehlen, ja die Mutter fehlt unter Umständen ganz. Sie war für das Neugeborene der einzige Referenzrahmen, das Universum, alles, was es kannte. Ihr Körper war die Welt. Und das fällt dann plötzlich für das Neugeborene weg. Ihr Universum, mit dem sie eins waren, ist dann plötzlich nicht mehr da. Die Sicherheit des Seins ist bedroht. Neugeborene wissen ganz genau, was sie direkt nach der Geburt – aber auch noch lange danach – am dringendsten brauchen: Ihre Mutter, ihren Geruch, ihre Stimme, ihren Körper, ihre Berührungen, am besten Haut an Haut und so dicht beisammen

 <p>HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL</p>	 <p>HOTEL GUTSHAUS PARIN BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL</p>
<p>FRÜHLING IN STELLSHAGEN</p> <p>Die Natur begrüßt die warmen Sonnenstrahlen mit jungem Grün, Farbenfreude und Vogelgezwitscher. Genießen Sie den Frühling in der unendlichen Weite der mecklenburgischen Landschaft. Finden Sie Ruhe und Gelassenheit bei langen Spaziergängen oder einer Radtour durch duftende Wiesen und Wälder.</p> <p>Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 287€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 473€ im DZ, 02.02. bis 10.04.2020 zw. So & Fr</p> <p>www.gutshaus-stellschagen.de</p>	<p>YOGA-REINIGUNGSKUR</p> <p>In dieser Reinigungskur, mit Yogalehrer und Heilpraktiker Olaf Riemann, werfen Sie Ballast ab, entgiften, tanken neue Kraft, erholen und regenerieren sich. Sie erhalten Impulse für Lebens- und Ernährungsumstellungen und ein ganzheitliches Intensivprogramm zur nachhaltigen Entgiftung.</p> <p>Preis p.P. 5 ÜN inkl. Detox-VP in 100% Bio-Qualität ab 89€ im DZ, 09.02. bis 14.02. und 15.03. bis 20.03.2020</p> <p>www.gutshaus-parin.de</p>
<p>Hotel Gutshaus Stellschagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellschagen T 038825-440, F 038825-44333 DE-ÖKO-006 info@gutshaus-stellschagen</p> 	<p>Hotel Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1, 23948 Parin T 03881-756890, F 03881-75689555 DE-ÖKO-006 info@gutshaus-parin.de</p>  

Wie uns die Liebe durch das Leben trägt

wie möglich. Die Mutter wieder zu spüren, in ihren Armen geborgen zu liegen ermöglicht einen Seinswechsel in Frieden und in Sicherheit, ein Frieden und eine Sicherheit, die sich tief in dem kleinen Menschlein verankern werden.

Ein Fehlen dieser Sicherheit wird sich aber auch auswirken und deshalb ist es so wichtig, diese fehlende Erfahrung so bald wie möglich nachzuholen, um die Erfahrung der Liebe zu einer prägenden Erfahrung zu machen. In den achtziger Jahren kursierten übrigens Bindungstheorien, die besagten, dass – analog zu Tierstudien besonders an Graugänsen – auch beim Menschen die erste Stunde nach der Geburt prägend ist. Waren Mutter und Kind in dieser Zeit getrennt, wurde ein tiefer und kaum zu kitten-der Bindungsriß angenommen. Inzwischen gilt diese Theorie als überholt. Es gibt sicherlich so etwas wie eine sensible Phase auch beim Menschen, aber das Zeitfenster ist weitaus größer als eine Stunde. Das ist für viele Mütter, die direkt nach der Geburt von ihrem Kind getrennt wurden und sich deshalb große Gewissensbisse machten und Angst hatten, etwas Wichtiges unwiederbringlich verloren zu haben, ein großer Trost.

Davon ganz unabhängig ist es trotzdem sicherlich förderlich, Mutter und Kind nach der Geburt nicht zu trennen. Michel Odent macht darauf aufmerksam, dass kriegerische Kulturen offenbar strenge Rituale entwickelt hatten, um Mutter und Kind nach der Geburt zu trennen. Das Liebesband zwischen Mutter und Kind wurde

so früh wie möglich gestört und das Baby teils recht unsanft begrüßt. Bei den Spartanern (für die Krieg eine große Rolle spielte, und die gute Krieger ausbilden wollten) wurden männliche Säuglinge direkt nach der Geburt auf den Boden geworfen. Nur Säuglinge, die das überlebten, wurden als stark genug erachtet, um später gut im Krieg klarzukommen. Andere Kulturen dagegen, deren Überlebensstrategien nicht darauf abzielten, andere Völker oder auch die Natur zu „beherrschen“, griffen in die physiologischen Abläufe der Geburt so wenig ein wie möglich und ermöglichten der Mutter und dem Kind sich in Liebe kennenzulernen und zu binden. James W. Prescott, ehemals Direktor der Abteilung für Gesundheit und Entwicklung der amerikanischen Bundesgesundheitsbehörde, konnte in einer Studie nachweisen, dass eine Kultur umso friedlicher ist, desto mehr sie ihre Kinder liebt, ihnen viel Körperkontakt gewährt und die Sexualität nicht unterdrückt.

In friedlichen Kulturen werden die kleinen Kinder am Körper getragen. Gesellschaften, die ihren Kindern diesen Kontakt verweigern, sind aggressiver und es gibt dort mehr Gewalt und eine größere Zahl von psychischen Erkrankungen.

Aus der Ethnologie wissen wir, dass der Mensch ein Tragling ist. Das bedeutet, dass Körperkontakt eine notwendige Voraussetzung für die menschliche Spezies ist, um gesund (körperlich und psychisch) zu überleben und um später selbst Liebe geben zu können. Wenn das Kind weint, hat jede Mutter instinktiv das Bedürfnis,



Familienstellen und wingwave® Coaching

Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

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**
- siehe Internet | OL, 10:00 bis ca. 18:30 h
ohne Anliegen 25,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
14.01. | 11.02. | 10.03., 18.45 h, Rosenhaus
- **Einzelarbeit Praxis**
Termine selbst buchen auf der Website



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

ihr Kind aufzunehmen und es an sich zu drücken, es zu streicheln. Das Weinen eines Kindes ist als Notsignal zu verstehen – und es wird auch so verstanden. Babys haben eine angeborene Erwartungshaltung, dass auf ihre Notsituation eingegangen wird. Die Bezugsperson – also meist die Mutter – ist Zuflucht in jedweder Bedrängnis. So entsteht das viel zitierte Vertrauen, nämlich durch das innere Wissen: Wenn es mir schlecht geht, ist meine Mutter (mein Vater) für mich da. Ein Baby kann nicht fühlen, dass die Mutter gleich zurückkehrt, wenn sie es verlässt. Es weiß nur eins: Die Welt ist plötzlich falsch geworden, es fühlt sich unwohl, es beginnt vielleicht zu weinen. Wenn auf das Weinen keine Reaktion folgt, kann sich das Baby sehr bedroht fühlen bis hin zur Todesangst; darauf weist der Psychotherapeut Franz Renggli hin. Wird das frühe Sicherheitsbedürfnis nicht befriedigt, mangelt es dem Erwachsenen später im Leben oft an Vertrauen, an Selbst(wert)gefühl, an Spontaneität und Würde. Das heißt es wird ihm schwer fallen, sich vertrauensvoll auf eine Beziehung einzulassen und sein Herz zu öffnen. Unsicher gebundene Kinder haben ständig Angst, die Mutter zu verlieren. Sie bleiben an ihrer Mutter kleben, und können sich nur schwer ablösen. Der Bindungsforscher Karl Heinz Brisch hat festgestellt, dass gut gebundene Kleinkinder unruhig werden, wenn die Mutter den Raum verlässt; unsicher gebundene hingegen lässt das äußerlich ‚kalt‘. Wenn die Mütter sicher gebundener Kinder wieder in den Raum kommen, werden sie von ihren Kindern mit Freude begrüßt, bei den unsicher gebundenen ist auch dann kaum eine Reaktion zu beobachten.

Grundsätzlich gilt: Eine gute Entbindung begünstigt eine gesunde Bindung. Eine sichere Bindung erleichtert eine gute Ent-Bindung später im Kindesalter, denn erst, wenn das Bedürfnis nach Nähe und Liebe gesättigt ist, kann das Kind losziehen, um seine Umwelt zu erkunden. „Je mehr an Körperkontakt das Kind erhält, desto weniger wird es später fordern, denn eine gelückte Loslösung setzt immer voraus, dass die



Heilberater



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

www.heilberater-bremen.de

Bindung befriedigend war. Der Mangel an Befriedigung ist es, der später zum konfliktträchtigen Sich-nicht-lösen-Können führt“, meint Sonja Stacherl. Wenn einem Baby am Lebensanfang genügend Nähe und Liebe gegeben wird, gehört das zu den besten Investitionen für die Zukunft, die man einem Kind mit auf den Weg geben kann. Deshalb kann man ein Baby im ersten Jahr überhaupt nicht verwöhnen. Im Gegenteil, je weniger man auf die Bedürfnisse des Babys eingeht, desto fordernder und quenglicher wird es werden. Aber auch dem späteren ungesunden Verwöhnen kann dies Tür und Tor öffnen, denn aus schlechtem Gewissen, dem Kind nicht gegeben zu haben, was es wirklich gebraucht hätte, versucht man später dann diesen Mangel durch materielle Zuwendungen wie Spielzeug und anderes wieder auszugleichen. Textauszug aus „Wie uns die Liebe durch das Leben trägt“ aus dem Dörfner Verlag. Den vollständigen Beitrag können Sie hier weiterlesen auf www.achtsames-leben.org oder <https://www.theresia-dejong.de/blog-1/>.

Auch du müllst dein Gehirn zu. Hol dir jetzt die Kontrolle zurück!

Bevor wir loslegen, mach zunächst eine kurze – aber ehrliche – Bestandsaufnahme deines Informationskonsums.

Beantworte dafür spontan ein paar ganz banale Fragen:

- *Wie viel Zeit verbringst du täglich online?*
- *Wie viel vor dem Fernseher oder mit anderen Medien?*
- *Was schätzt du, wie oft du dich täglich durch E-Mails, Push-Nachrichten, Social-Media-Benachrichtigungen und andere »Ich checke das mal eben«-Botschaften ablenken lässt?*
- *Wie oft ärgerst du dich darüber und wünschst dir, dich anders zu verhalten?*

Wenn unser Informationsdrang süchtig macht

Im 21. Jahrhundert besteht die Herausforderung nicht mehr darin, stunden- oder gar tagelang in Bibliotheken nach einer bestimmten Jahreszahl oder Aussage zu suchen. Ausgerüstet mit einem internetfähigen Mobilgerät kannst du von fast überall in Sekundenschnelle an eine unbegrenzte, ja unüberschaubare Menge an Informationen kommen. Kein vergebliches Suchen mehr, kein Streit mehr darüber, wann Napoleon lebte, und keine Sorge mehr darüber, ob wir auf dem Weg zur Arbeit vom Regen kalt erwischt werden.

Doch was, wenn unser Gehirn da nicht hinterherkommt – weil es einfach nicht dafür gemacht ist, unsere regelrechte Informationswut zu verarbeiten, und stattdessen überfordert ist? Wenn es vielleicht sogar abhängig wird von bestimmten Informationsquellen? Etwa dem Pop-up-Fenster deines E-Mail-Kontos, das mit einem unüberhörbaren »Pling!« signalisiert, dass du eine neue Nachricht erhalten hast. Oder dem Social-Media-Feed: Eben schnell noch mal checken, ob deine Freunde schon Fotos vom letzten Abend gepostet haben, ob du noch Karten fürs Konzert nächste Woche bekommen kannst oder irgendwo in der schönen, neuen Welt ein



© Gerd Altmann – pixabay.com

Shopping-Schnäppchen auf dich wartet.

Ja, unsere aktuelle Informationswut kann zur Sucht werden. Ein Weg weg von der Nadel kann uns nur gelingen, wenn wir unsere Gewohnheiten ändern – und eine Medienhygiene entwickeln. Denn genau wie wir uns nach dem Toilettengang und vor dem Essen die Hände waschen, mehrmals täglich die Zähne putzen und regelmäßig duschen, um unseren Körper zu säubern, können wir uns Verhaltensweisen für ein sauberes Gehirn angewöhnen.

Abgelenkt aus Gewohnheit

Statt dein Gehirn kontinuierlich zuzumüllen, kannst du jetzt beginnen, es dosierter mit Informationen zu versorgen – mit solchen Nachrichten und Quellen, von denen du vermutest, dass sie dich wirklich weiterbringen und nicht bloß ablenken. Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, Nägel mit Köpfen zu machen – und zwar nicht mit der Halbwertszeit von guten Vorsätzen zum neuen Jahr, sondern ein für alle Mal. Schließlich klappt das mit der Mundhygiene bei den meisten Menschen ja auch ganz gut – warum also nicht auch bei der Medienhygiene.

Um die zu etablieren, musst du zunächst verstehen, was eine Gewohnheit – oder im Extremfall eine Abhängigkeit – ausmacht. 4 Elemente bilden gemeinsam den sogenannten **Habit Loop**, die Gewohnheitsschleife:

1. Der Reiz:

Am Anfang steht immer ein Auslöser oder Reiz, der ein bestimmtes Verhalten auslöst – das Pop-up-Fenster, das laute »Pling!«, die Vibration oder das Blinken des Smartphones.

2. Die Routine:

Wir lernen, den Reiz mit einer bestimmten Routine zu verknüpfen: Das Smartphone hat vibriert oder blinkt, also schauen wir nach. Das Pop-up-Fenster hat unsere Aufmerksamkeit erhalten, also klicken wir in den E-Mail-Eingang.

3. Die Belohnung:

Wenn wir die Routine ausführen, erhalten wir die Belohnung: Der Kick der neuen Information, die Befriedigung, auf dem neuesten Stand zu sein, das gute Gefühl, dass jemand an uns denkt – immer sind es bestimmte Signale von Botenstoffen im Gehirn, die uns ein kleines »legales High« verschaffen.

4. Das Verlangen:

Das Verlangen schließt die Gewohnheitsschleife. Es entsteht, weil unser Gehirn gelernt hat, wie sich die Belohnung – der Kick beim Klick – anfühlt. Das kann so stark sein, dass wir die Welt um uns herum vergessen, Gefahren ausblenden und Verluste in Kauf nehmen. Im Extremfall wird das Verlangen zur Sucht, und wir geraten in eine Abhängigkeit, in der wir nicht mehr anders können, als zu klicken, zu swipen und am besten 5 Informationsquellen gleichzeitig zu konsumieren. Das geht allerdings nicht,

weil unser Gehirn zwar schnell zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her springen, diese aber nicht parallel ausführen kann – statt Multitasking betreiben wir also Taskswitching, wenn wir mal wieder versuchen, 3 Dinge gleichzeitig zu tun.

Gewusst wie: Es kommt nicht auf die Willensstärke an

Bevor du dich nun darauf stürzt, den ungeliebten Gewohnheiten mit Blick auf deinen eigenen Informationskonsum den Garaus zu machen, muss ich dir vorab noch eine schlechte und eine gute Nachricht mit auf den Weg geben: Selbsthilfe-Bücher erklären gem lang und breit die 4 vermeintlichen Zutaten erfolgreicher Verhaltensänderungen.

Dazu gehören laut diesen Büchern in der Regel ein klares Ziel, ein guter Plan, um das Ziel zu erreichen, realistische Zwischenziele und eine ordentliche Portion Willensstärke. Wenn es dann mit dem ambitionierten Sportprogramm oder dem geplanten Alkoholverzicht doch nicht so klappt wie geplant, liegt die Schuld ergo entweder an einem schlechten Plan, an mangelnder Motivation oder an zu geringer Willensstärke.

Mit ein wenig Zeit und Ausdauer können wir (fast) jede Gewohnheit ändern.

Das ist allerdings grober Unfug, weil dieser Ansatz auf mindestens 2 Fehlannahmen beruht: Erstens können wir unser unerwünschtes Verhalten nicht direkt in das gewünschte Verhalten verändern, dazu gleich mehr. Zweitens können wir dafür nicht durchweg unsere Willensstärke und Selbstkontrolle nutzen. Denn mal ganz abgesehen davon, dass das Konzept der Willensstärke selbst wissenschaftlich umstritten ist, variieren unsere Motivation und Kraft, unser Verhalten zu beeinflussen, aufgrund verschiedener, teils unbekannter Faktoren.

Nun aber zur guten Nachricht: Tatsächlich können wir mit ein wenig Zeit und Ausdauer (fast) jede Gewohnheit ändern, indem wir die zugrunde liegende Gewohnheitsschleife analysieren und sie dann Stück für Stück auseinandernehmen. Das funktioniert in 4 Schritten:



Auch du müllst dein Gehirn zu

Schritt 1: Routine identifizieren

Die Routine ist der Teil der Gewohnheitsschleife, die wir ändern wollen – und können. Mithilfe deines kleinen Medien-Tagebuchs solltest du eine oder sogar mehrere Routinen leicht identifizieren können. In meinem Fall ist es zum Beispiel der Blick in den E-Mail-Posteingang. Dann gilt es, die Routine zu ändern, und dabei ist klar: Egal um was es konkret geht, gute Vorsätze und Klebezettel mit der Aufschrift »Jetzt nicht!« reichen nicht aus.

Schritt 2: Mit alternativen Belohnungen experimentieren

Belohnungen sind so mächtig, weil sie unser Verlangen befriedigen. Das Problem dabei ist, dass wir uns oft des zugrunde liegenden Verlangens nicht bewusst sind. Die Frage ist also: Was treibt unser Verhalten *wirklich* an? Geht es bei meinem Drang, den Posteingang zu kontrollieren, nur um das Lesen von E-Mails? Oder um eine andere Art der Belohnung?

Vielleicht sehne ich mich im stressigen Alltag voll großer und wichtiger Aufgaben nach einem Zeitvertreib, der schnelle Ergebnisse liefert. Die meisten E-Mails sind schnell gelesen und beantwortet, und danach habe ich das trügerische Gefühl, »etwas geschafft zu haben«. Oder geht es mir um das Gefühl, gebraucht zu werden, also letztendlich um einen sozialen Reiz?

Um das herauszufinden, probiere ich verschiedene Alternativen aus: vom Gespräch mit Kollegen oder Freunden (je nach Umgebung) bis zum Spaziergang zwischendurch. Nach jeder Alternative notiere ich ein paar Worte, die mir spontan in den Kopf kommen und später dabei helfen, mich an meine Wahrnehmung zu erinnern. Außerdem stelle ich mir im Anschluss einen Wecker auf 15 Minuten, um zu überprüfen, ob das Verlangen trotz der Alternativhandlung eine Viertelstunde später noch da ist.

Wer denkt, Gewohnheiten ließen sich über Nacht ändern, sei an dieser Stelle gewarnt: Es kann Wochen oder auch Monate dauern, das entsprechende Verlangen ausfindig zu machen – je nachdem, wie viele alternative Belohnun-

gen auf der Liste stehen und wie strukturiert du vorgehst.

Schritt 3: Den Reiz ausfindig machen

Kommen wir zum Auslöser oder Reiz, der das Verhalten auslöst und sich gern zwischen all den Eindrücken versteckt, die täglich auf uns einprasseln. Mit anderen Worten: Häufig wissen wir nicht, warum wir bestimmte Dinge tun. Nehmen wir das Beispiel des routinierten Weges zur Arbeit, bei dem wir automatisch richtig abbiegen: Ist es das Straßenschild, das uns daran erinnert, rechts zu fahren, ein Baum am Wegesrand, der uns den Weg weist, die Uhrzeit, die uns daran erinnert, dass gleich die Arbeit und nicht das Vergnügen beginnt, der Kollege neben uns, der uns unbewusst daran erinnert, dass es ins Büro und nicht in die Stadt oder ins Kino geht? Und warum haben wir heute wie von selbst den Weg zum Bahnhof gewählt, obwohl wir eigentlich zum Sportplatz wollten?

Um den Auslöser einer Gewohnheit ausfindig zu machen, können wir uns zunutze machen, dass fast alle Reize, die Gewohnheiten auslösen, in eine von 5 Kategorien fallen: Ort, Zeit, emotionaler Zustand, andere Menschen und direkt vorausgehende Handlung. Um den Auslöser meiner notorischen E-Mail-Überprüfung ausfindig zu machen, notiere ich also für eine Weile für alle 5 Kategorien den entsprechenden Wert – das sieht dann für einen Tag zum Beispiel so aus:

Ort: im Büro, im Konferenzraum, auf dem Rad,

Zeit: 7.30 Uhr, 11.15 Uhr, 13.00 Uhr ...

Emotionaler Zustand: abgelenkt, gestresst, gehetzt ...

Andere Menschen: allein, 2 Kollegen, allein ...

Vorausgehende Handlung: Ankunft im Büro, Telefonat, Absprache mit Kollegen ...

Bei welcher Kategorie wiederholen sich bestimmte Reize? Der emotionale Zustand scheint der Auslöser für mein Verlangen, meine Mails zu kontrollieren, zu sein. Nachdem ich also Routine, Belohnung und Reiz auf die Schliche gekommen bin und so alle 3 Eckpunkte der Gewohnheitsschleife kenne, muss ich diese nun

umprogrammieren: Jetzt heißt es, die alte Gewohnheit zu ändern – also durch eine neue zu ersetzen.

Schritt 4: Einen Plan haben

Bevor es an den konkreten Plan geht, erinnern wir uns noch mal schnell, was Gewohnheiten sind: Verhaltensweisen, für die wir uns irgendwann mal aktiv entschieden haben und die wir dann automatisiert haben. Um solche Automatismen abzuschalten, müssen wir uns wieder aktiv entscheiden.

Angenommen, der Reiz ist eine bestimmte Zeit, dann hilft es beispielsweise, sich einen Wecker zu stellen. Der Alarm erinnert daran, die neue Routine zu starten – bis sie selbst zur Gewohnheit wird. Ist es wie in meinem Fall eine negativ besetzte Stimmung, etwa aufgrund von Zeitmangel, hilft vielleicht eine Notiz am Bildschirm, auf der steht: Aufstehen!

Jedes Mal, wenn ich merke, dass ich mich überfordert fühle, meine Konzentration schwindet und ich auf die vermeintlich leichte und schnell zu bewältigende Aufgabe »E-Mail-checken« zurückgreifen will, stehe ich also schnell auf, laufe ein paar Schritte durchs Büro und kehre mit einem Glas Wasser, gestreckt und vielleicht mit einem Lächeln im Gesicht zurück an den Schreibtisch. Für den Posteingang lege ich feste Zeiten oder Das-muss-vorher-fertig-sein-Regeln fest, ansonsten bleibt mein E-Mail-Programm komplett geschlossen, sodass erst gar keine Pop-ups am Bildschirmrand auftauchen.

Ich gebe zu, es funktioniert (noch) nicht immer. Es gibt Tage, an denen ich das Programm im Hintergrund an habe und öfter das Fenster wechsle. Dann aber hoffentlich nicht, weil es eine Gewohnheit ist, sondern weil ich mich bewusst dafür entscheide.

Medienhygiene ist eine bewusste Entscheidung

Die eigene Medienhygiene zu überdenken hat also viel damit zu tun, sich alte Gewohnheiten erst bewusst zu machen und dann zu hinterfragen. Genau das kann sich richtig gut anfühlen, und dafür musst du kein Achtsamkeitsguru werden oder täglich ins Yogastudio gehen. Es reicht

aus, den mentalen Butler, der uns häufig steuert, aufzuspüren, ihn zur Rede zu stellen und ihn zu fragen: Will ich wirklich schon wieder durch die neuen E-Mails scrollen oder dient der Klick in den Posteingang lediglich als willkommene Ablenkung?

Dieses Sich-Bewusst-Machen beeinflusst auch direkt unser Selbstbewusstsein. Denn wer das Gefühl hat, Herrin oder Herr der Lage zu sein, kann aktiver entscheiden und handeln. Wer Gewohnheitsschleifen öfter seziert, kann die eigentliche Handlung, egal ob es die Schokokekse, die Facebook-Timeline oder die Netflix-Serie ist, zu einem selbst gewählten Zeitpunkt viel intensiver genießen als im Autopiloten.

Eine generelle Regel, um mit der Informationsflut umzugehen, ist sicher die alte Binsenweisheit: Weniger ist mehr. Das bringt uns am Ende zurück zum Anfang und den 4 Fragen.

Nutze sie und deine Spontaneinschätzung als Basis für ein kleines Medienhygiene-Tagebuch, das du ein paar Tage oder Wochen führst. So kannst du nach einiger Zeit erkennen, wann, wo und in welchen Situationen du dich am häufigsten ablenken lässt – und wo du den größten Änderungsbedarf siehst!

Zur Autorin:

Maren Urner studierte Kognitions- und Neurowissenschaften in Deutschland, Kanada und den Niederlanden und promovierte am University College London. 2016 gründete sie Perspective Daily mit, das erste werbefreie Online-Magazin für Konstruktiven Journalismus: <https://perspective-daily.de> Seit April 2019 ist sie Dozentin für Medienpsychologie an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft (HMKW) in Köln.



Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Droemer Knaur Verlages aus „Schluss mit dem täglichen Weltuntergang“, ISBN 9783426277768, 16,99 €. Siehe „Wortwelten“, Seite 58.

veranstaltungen

1. Kulturbörse Nordwest: 16.-18.02.2020

Größtes Künstlertreffen in Norddeutschland



Vom 16.-18. Februar 2020 findet in Oldenburg die 1. Kulturbörse Nordwest statt. Hier treffen sich Kunst- und Kulturschaffende aus Bereichen wie Musik, Schauspiel, Kabarett, Performance und anderen aus dem Nordwesten (Niedersachsen, Bremen und die niederländischen Provinzen Drenthe, Friesland und Groningen), um ihre Arbeit zu präsentieren, sich kennenzulernen, sich professionell zu vernetzen und vieles mehr. In verschiedenen Formaten der 1. Kulturbörse Nordwest können sich die Künstler, (Event-)Veranstalter, Vertreter von Kultur- und Veranstaltungszentren sowie Kurverwaltungen, Produzenten und anderen Kreativschaffende vorstellen, um sich für ein Engagement zu empfehlen und Geschäftsabschlüsse zu planen. Dafür gibt es neben den Live Acts und den Messeständen auch eine abendliche „Kulturbörsen-Lounge“.

Im Rahmen der 1. Kulturbörse Nordwest finden an zwei Tagen auf zwei Bühnen 30 Live Acts mit Musik, Kabarett, StandUp-Comedy, Theater, Artistik, Poetry Slam usw. statt, die von einer Fachjury aus über 65 Bewerbungen ausgewählt wurden.

Zwei „Kulturpreise Nordwest“ für die besten Live Acts Musik und darstellende Kunst bestehen aus einem attraktiven Glaspreis und sind mit jeweils 1.000,- EUR dotiert.

Ganz spontan hat die Jury der Bremer Gruppe „Zollhausboys“ (siehe Foto) einen „Kulturpreis Nordwest für Soziales Engagement“ verliehen, der von der Stadt Oldenburg überreicht wird (www.zollhausboys.de).

Auf einer Startup-Bühne können sich an zwei Abenden junge Künstler präsentieren.

Eine Reihe von Workshops und Vorträgen zu Themen, welche für Künstler besonders interessant sind, runden die 1. Kulturbörse Nordwest ab.

Zwei Sonderveranstaltungen betonen den grenzüberschreitenden Charakter der 1. Kulturbörse Nordwest: Auf dem „Deutsch-Niederländischen Abend“ spielen die deutschniederländische

Jazzgruppe A'dam Quartet und das Physical Comedy-Duo „Duo Diesel“ aus Groningen. Moderiert wird der Abend durch Anita Speck (Sabine Hesse), die humorvoll, verrückt und augenzwinkernd durch den Abend führt.

Auf der Abschluss-Gala mit Sektempfang und Büffet werden die drei Preise überreicht und die Preisträger spielen jeweils 30 Minuten.

Gefördert wird die 1. Kulturbörse Nordwest vom Wirtschaftsministerium des Landes Niedersachsen, der Stadt Oldenburg, der Metropolregion Nordwest sowie dem INTERREG V A Programm Deutschland-Niederland.

Organisator Peter Gerd Jaruschewski: *„Zum ersten Mal treffen sich alle am Kulturbetrieb Beteiligten aus dem Nordwesten – vom Künstler über Veranstalter, Kulturdienstleister und dem interessierten Fachpublikum auf einer großen Veranstaltung, um sich kennen zu lernen, Auftrittsmöglichkeiten anzubahnen und in einen intensiven Gedankenaustausch zu treten.“*

Alle Veranstaltungen auf der 1. Kulturbörse Nordwest sind für das interessierte Publikum offen.

Weitere Infos: 1. Kulturbörse Nordwest,
info@kulturboerse-nordwest.de
www.kulturboerse-nordwest.de

Biodanza Sonntags-Matinee

Jahresreihe 2020: Archetypische Gesten der Menschheit



Der Tanz ist so alt wie die Menschheit selbst und schon immer Ausdrucksform von Lebensfreude und Verbindung: in den Bewegungen des Tanzes spiegeln sich die Bewegungen des Lebens wider.

Tanz ist Kommunikation über alle Grenzen der Sprache hinweg. Bestimmte Gesten sind universell. Sie stellen Grundformen des menschlichen Ausdrucks dar und wurden in allen Kulturen und Zeiten verstanden. Im Einnehmen dieser Gesten erleben wir große Schönheit und Ausdruckskraft. Wir verbinden uns mit dem tiefen menschlichen Wissen, das wir in uns tragen.

Biodanza bedeutet „Tanz des Lebens“ und eröff-

net einen Raum, in dem wir uns mit unserer ursprünglichen Lebendigkeit rückverbinden können. Die Jahresreihe 2020 ist eine Reise zu den Archetypischen Gesten der Menschheit. Jeder Termin ist dabei einer anderen Geste gewidmet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Lust auf Bewegung und Begegnung.

Freiraum Studios, Nadorster Str. 60-62, Oldenburg, jeweils: 12 – 14 Uhr.

So. 19.01. / 16.02. / 15.03. / 19.04. / 17.05. / 21.06. / 20.09. / 18.10. / 15.11. / 20.12.2020

Alle Termine können auch einzeln besucht werden.

Info & Anmeldung: Mirjam Schele, Tel.

0441.30434231, www.biodanza-unterwegs.de

Neue Yogakurse für Anfänger

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 25./26. Januar 2020 ein großes Yogafest



Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet täglich, von Montag – Freitag und jeden 1. Sonntag im Monat Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger

– Fortgeschrittene, Senioren- und Rückenyo-
ga an. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yoga-
lehrern geleitet und jeder Teilnehmer wird ganz
individuell nach seinen Möglichkeiten gefordert
und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt
und bei jedem Teilnehmer korrigiert.
Sie können zwischen den Kursen springen und
verpasste Stunden vor- oder nachholen.

*Kommen Sie am 25./26. Januar zu einer Probe-
stunde um 11 o. 14 Uhr. Neue Kurse finden
vom 27.01.2020 – 24.04.2020 statt. Die Kurse
werden von den Krankenkassen unterstützt.*

Die AOK zahlt zwei Kurse komplett.

*Weitere Probestunden: 27.01. – 07.02. 2020
jeweils Mo. 17 Uhr und Fr. 19 Uhr,*

Zeughausstr. 70, Tel. 48551766 –

www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Körper – Sexualität – Weiblichkeit Aufstellungsgruppen für Frauen mit Bärbel Zehnpfund



In dir gibt es das Wissen, wie Sexualität für dich erfüllend ist und wie du dich in deinem Körper wohl und geborgen fühlst. Der Kontakt zu diesem reinen Wissen ist oft vernebelt von alten Glaubenssätzen, schmerzhaften Erfahrungen

oder übernommenen kulturellen Normen. In Aufstellungen und systemischen Ritualen hast du die Möglichkeit, diese Hindernisse aufzulösen und dem tiefen, reinen Du zu begegnen. Gleichzeitig bist du dabei liebevoll unterstützt im Kreis von Frauen.

Ich freue mich auf dich!

Workshop im Lebensgarten Steyerberg (zw. Bremen und Hannover) am 17.-19. Januar 2020. Regelmäßiger Frauenkreis in Oldenburg, offen für Neueinsteigerinnen am 24. Januar 2020. www.heilpraxis-zehnpfund.de, info@heilpraxis-zehnpfund.de, 0441.2048485.

Qigong- KursleiterInnen Ausbildung Oldenburg 2020-2022

mit Doris Rath und Susanne Gerhardt



Am 9./10. Mai 2020 beginnt eine neue Qigong-KursleiterInnen Ausbildung nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Im Qigong üben wir uns in natürlicher Körper- und entspannter Geisteshaltung sowie müheloser Atmung - es entsteht eine neue Achtsamkeit für unsere Gefühle, unser Denken und unser Handeln. Wir, Doris und Susanne (anerkannte Ausbilderinnen der DQGG e.V.), verstehen den Qigong-Weg als einen Weg der Selbstentfaltung und persönlichen Entwicklung und möchten diesen Prozess des inneren Wachstums bei unseren TeilnehmerInnen wertschätzend begleiten. Der erfolgreiche Abschluss zur „Qigong- KursleiterIn nach den Richtlinien der Deutschen Qi-

veranstaltungen

gong Gesellschaft e.V.“ berechtigt Sie, Qigong zu unterrichten und Ihre Erfahrungen auf diesem Wege weiterzugeben – es ist auch eine Anerkennung im Rahmen der Primärprävention durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

Wir laden Sie herzlich ein, zum Info- und Kennenlernetag am 14. März 2020 von 11.00-14.00 Uhr ins Schulungszentrum „Immerda“ in die Ammerländer Heerstraße 163, 26129 Oldenburg, zu kommen. Dabei stellen wir uns und unser Programm vor und möchten mit Ihnen gemeinsam Qigong üben. Die Kosten betragen 30 € - wir bitten um vorherige Anmeldung.

Gern können Sie unsere Qigong-Tage zum Schnuppern nutzen.

Weitere Infos finden Sie unter:

*www.qigong-zentrum-oldenburg.de,
info@qigong-zentrum-oldenburg.de,
Doris Rath, Tel.: 0421.351490,
Susanne Gerhardt, Tel.: 04401.700149.*

Kraft aus der Stille –

Meditation in der Wüste

Mit Bettina Specht: 21.3.-4.4. und 4.4.-18.4.20



Meditation in der Wüste ermöglicht uns die eigenen Visionen und inneren Quellen wiederzufinden.

Das Herzstück der Reise in die Sahara ist ein Retreat - angelehnt an die Tradition der Sufis - mit 6 Tagen Schweigen. Die Weite, die Ruhe, der unendliche Himmel begleiten und unterstützen uns, uns wirklich nah zu kommen. Seit nunmehr über 17 Jahren begleitet Bettina Specht Menschen durch individuell zusammengestellte Übungen in einer persönlichen Form des Retreats. Wir nähern uns der Wahrheit des eigenen Wesens an. Tief berührt und um eine unvergleichliche Erfahrung reicher, kehren wir zurück.

*Komm zum Erlebnisvortrag am 25.1. in der Buchhandlung hier&jetzt in HH. Oder vereinbare einen Termin für ein informatives Telefongespräch. Darüber hinaus bietet sie auch Retreats im Wald in der Lüneburger Heide an.
www.mysticjourney.de*

Liebeskultur

Workshops für Paare

mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



Im Paar gemeinsam in Liebe, Nähe, Sinnlichkeit und Heilung eintauchen, mit Massagen, Übungen und Begegnungen. In unseren Workshops eine wunderbare Zeit zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen und der Liebe neue Impulse geben. Und die Geheimnisse erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität in vertrautem Kreis in unserer Paar-Jahresgruppe tiefer erkunden. Mehr dazu im Internet und gerne auch am Telefon.

*„Erwecken der Sinne“: 14.-16. Februar 2020;
Tantra-Jahresgruppe“: ab 20.-22. März 2020;
„Sprache der Liebe“, Kommunikations-Workshop: 6.-8. März 2020; „Garten der Liebe“, 20.-24. Mai (Himmelfahrt); www.liebeskultur.de,
info@liebeskultur.de, 04487.9204277.*

Tierkommunikation –

Lerne mit Tieren zu sprechen!

Neue Anfängerkurse mit Stéfanie Renou ab Januar 2020



„Wie soll das gehen?!“ oder „Kann ich das auch?!“ Diese Fragen und viele mehr stellen sich zu Anfang fast alle meine Kursteilnehmer.

Und ich verspreche jedes Mal: „Es geht und es wird auch Dir gelingen.“

Denn Tierkommunikation kann man tatsächlich lernen. Sie ist kein Hexenwerk und hat mit Esoterik nichts zu tun.

Bei mir bekommst Du einen bodenständigen Unterricht mit vielen kleinen aufeinander aufbauenden und praktischen Übungen, die Dich ganz sicher zu Deinem ersten Tiergespräch führen werden.

Wenn Du neugierig und offen für Neues bist, wenn Du Dein Tier - und Tiere allgemein - über alles liebst und verstehen möchtest, dann melde Dich an!

Glaube mir: Die Tiere sind so wunderbar. Mit Geduld, Humor, Mitgefühl und Liebe für uns Menschen nehmen sie uns „an die Pfote“ und führen uns durch ihre Welt voller Magie und Überraschungen.

Lass Dich darauf ein und reserviere Dir jetzt schon Deinen Platz. Du hast nichts zu verlieren, aber so viel zu gewinnen!

Die neuen Kurstermine für 2020 sind bereits online: <https://tierstimmung.de/kurse-ausbildung/termine-in-oldenburg/>

Infos: <https://tierstimmung.de/>

Anmeldung: 0441.36183461

Kosten: Wochenendseminar für Anfänger in Odenburg: 250,- €

Pioneers of Change Online Summit ... für Gesellschafts- und Bewusstseinswandel kostenfrei von 10. bis 20. März 2020



Bereits zum vierten Mal findet dieser inspirierende Online-Kongress statt, der bereits über 40.000 Menschen begeistert hat. Im Zentrum stehen

wieder 30 herausragende Pionierinnen und Pioniere des Wandels. Sie geben sehr persönliche Einblicke in ihre Lebenswege und teilen Erkenntnisse und Einsichten zum Aufbau von positiven Zukunftsalternativen. Dies macht Mut und gibt Orientierung in unserer herausfordernden „Welt im Wandel“. Die Impulse regen dazu an, eigene Potentiale, Talente und Leidenschaften zu erkennen und selbst kleine oder große Pionierschritte wagen. Zusätzlich zum Online-Austausch der Teilnehmer*innen finden wieder über 100 Regionaltreffen in Österreich, Deutschland und der Schweiz statt, wo man sich mit anderen Teilnehmenden vernetzen und persönlich austauschen kann. Das Team von Pioneers of Change unterstützt auch dabei, selbst eine Treffen oder eine Gruppe zu starten.

Melde dich jetzt an zur kostenfreien Teilnahme: <https://pioneersofchange-summit.org>. 10. bis 20. März 2020. Heuer wird es voraussichtlich auch ein Vorprogramm in den Tagen/Wochen vor dem Summit geben.

Schamanismus erleben und erlernen Kursreihe 2020 in Extertal b. Hameln mit Wolf Ondruschka, Schamanisch Praktizierender



Schamanische Tätigkeit ist magisch, aber diese Magie ist keine Zauberei, sondern die absichtsvolle Einbindung der unsichtbaren geistigen Kräfte in unseren Alltag. Schamanen gehen bewußt in diese ‚nicht-alltägliche Wirklichkeit‘, um dort Rat, Heilung und Kraft zu finden: für sich selbst, für andere, für die Erde, denn alles ist mit allem verbunden. Diese Kursreihe möchte dazu animieren, in die eigene Kraft zu kommen: zwischen den Welten zu wandern, zu heilen, mit den Kräften der Natur zu arbeiten, zeremoniell zu wirken. Sie dient dazu, schamanische Fähigkeiten zu entwickeln und vermittelt geerdete, anwendbare Magie in Einführung, Vertiefung und Anwendung.

„Die andere Realität erfahren“

Reisen in die Welt der Urbilder und Urmuster, von denen die materielle Welt nur Abbild ist: 27.-29. März

„Schamanismus – das älteste Heilsystem der Welt“

Kraft und Heilung geben und bekommen: 15.-17. Mai;

„Die Stimme der Erde hören“

– Fühlen wie ein Berg: Schamanische Ökologie: 10.-12. Juli

„Magie im Alltag“ – Ritual und Aktion:

9.-11. Oktober

Einzeln: 250,- € incl. Übernachtung und Verpflegung.

Komplett: 920,- € incl. Ü/V.

Anm./Info: Wolf Ondruschka, 0179.9781841, wolf-flow@web.de, www.medizinradgeber.de

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



DER WEG DER STILLE

Innere Stille hat nichts mit Untätigkeit zu tun; sie ist im Gegenteil eine intensive Tätigkeit, die sich in vollkommener Harmonie abspielt und unsere Gesundheit fördert.

Taschenbuch, 192 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-007-4



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



DER MENSCH EROBERT SEIN SCHICKSAL

Warum werden wir in dieses oder jenes Land geboren, warum in diese oder jene Familie? Alles hat seinen tiefen Sinn und wir können unsere Zukunft verbessern.

Taschenbuch, 152 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-005-0



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

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

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



Kurs: Einführung in Schamanismus 01. FEB
Leitung: Wolf Ondruschka
Datum: Sa., 01. Februar 2020
Ort: Zetel b. WHV
Info: 0179.9781841, www.medicinradgeber.de

Ein praktischer Einblick in die schamanischen Wege und Methoden: Medizinrad (Lebensrad), Reise zu den Kräften der Anderen Welt, schamanische Heilkraft.



Kurs: Aufstellung + Energiearbeit 07. MÄR
Leitung: Sabine Reinker + Rita Schuh
Datum: 07.03.2020
Ort: auf Anfrage, in Oldenburg
Info: 0441.3404830 + sabine.reinker@web.de

Durch die Verbindung von Aufstellungen und Energiearbeit werden Blockaden und Verstrickungen gelöst und heilsame Prozesse in Gang gesetzt.



Kurs: Die „Schamanische Reise“ 14. MÄR
Leitung: Wolf Ondruschka
Datum: Sa, 14. März 2020
Ort: Hude b. HB
Info: 0179.9781841, www.medicinradgeber.de

1-Tages-Seminar für alle, die die Schamanische Trommelreise als Grundlage aller schamanischen Tätigkeit erlernen wollen.



Worksh.: Familienstellen 31. MÄR
Leitung: Anke Svaha Schöpfer
Datum: 31. März 2020
Ort: Psych. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenberg
Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de

Aufstellungsarbeit ist eine sanfte Methode um Verstrickungen im Fam.System oder anderen inneren und äußeren Systemen zu lösen. 90,- € Aufsteller, 25,- € Stellvertreter.



Walk: Frühlings-Seasonwalk 03. MAI
Leitung: Sabine Rickels
Datum: 3.5.2020, 8:00-1:00 Uhr
Ort: Hatten, wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Info: info@rickels-training.de, www.rickels-training.de

Die Kombination von Achtsamkeit & Naturcoaching im Jahreskreis - eine besondere Auszeit in der Natur für Deine persönliche Weiterentwicklung.



Reisen: Assisi / Burgund – Auszeiten ab 17. MAI
Leitung: S. Müllner, Relpäd./Achtsamkeitstrainerin
Datum/ 17.-23.5.20 in Assisi/Italien;
Ort: 26.9.-1.10.20, Carmel de la Paix, Cluny/Burgund
Info: www.susannemuellner.de, Tel. 069.3089622

Assisi: Kl. Wanderungen, Kultur, Achtsamkeit, franziskanische Spiritualität; Burgund: im „Carmel“ leben, Meditation, Achtsamkeit, Auftanken in der Natur.

Seminarkalender

Für einen Eintrag in dieser Rubrik berechnen wir 35,- EUR zuzüglich 19% MwSt. In dieser Rubrik steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich rechtzeitig an uns: 0441.17543.

Entdecken Sie die Sprache des Unsichtbaren!

Leicht verständlich, gut nachvollziehbar und manchmal auch mit einem Augenzwinkern erklärt France Gauthier, wie Sie Ihre Inspiration anregen und zu Papier bringen – das kann jede und jeder! Konkrete Tipps und Beispiele entzaubern die komplexe Verbindung zum Unsichtbaren und eröffnen neue Möglichkeiten, sich selbst zu überraschen, das Leben zu bereichern und in neue Bahnen zu lenken.

Ein Toptitel aus Kanada!

158 Seiten | Klappenbroschur
 ISBN 978-3-86374-522-6
 16,20 €

Leseprobe und Forum:
www.mankau-verlag.de

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

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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.
Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):
Großes Format: je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausgaben
Kleines Format: je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausgaben
Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Buchhandlung Plaggenborg: Tel.: 0441.17543.

Add-Arts – Gestaltungskonzepte, Reise-Seminare



„Im Hier und Jetzt Magie erleben“

- Reiseseminare für Frauen in Südeuropa
- Kraftorte & Steinkreise – Der Zauber Avalons
- Grafik, Flyer, Bilderwelten...
- Aquarellkurse, meditatives Zeichnen...

Add-Arts

Susanne Krause, Künstlerin (BBK),
Diplom Kommunikationsdesignerin,
Systemischer Coach
Tel.: 0441.31377
www.add-arts.de
www.babybloom.de
krause-s@t-online.de

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
Alchemistische Zubereitungen & Zutaten
Geomantischer Bedarf / Ruten / Tensoren
Kunsthandwerk / Statuen / Gebetsfahnen
Fachliteratur und Musik-CD's

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler
Fachgroß- und Einzelhandel
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Tel. 0441.592328
info@salute-isis.de
www.salute-isis.de
Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr
und jeden Samstag von 11-14 Uhr

Alexander-Technik-Oldenburg



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

Maïke Seeber

Physiotherapeutin
Alexander Technik Lehrerin

Info: 0441.18119723

Seeber@Alexandertechnik-Oldenburg.de
www.Alexander-Technik-Oldenburg.de

Astrologie



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

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®



- 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.

Licht-Wege
Regina Bauer

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

Baubiologie



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

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum
Guntram Staudte
Röwekamp 5
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.39063943
Tel.: 0441.1817392
e-mail: guntram.staudte@t-online.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 Entmayr & 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

Berührungs(T)raum – Die Kuschelzeit



- Liebevolle, achtsame Berührung und Nähe wirken wie Balsam für Körper, Geist und Seele
- Klare Vereinbarungen, entspannte Atmosphäre
- Fühle Dich sicher und geborgen
- Kann Stress reduzieren, das Urvertrauen stärken
- Komm kuscheln...

Berührungs(T)raum – Die Kuschelzeit
Christiane & Wolfgang Bielicki

www.beruehrungsraum.de
info@beruehrungsraum.de
Tel: 04483-9325005
Termine und Anmeldung auf unserer Webseite!

Bewusstheit



- Bewusstheit
- Reinkarnationstherapie (Münchner Schule)
- Verbundener Atem
- Energiebehandlung
- Aromergy® Massage

Einzelbegleitung und Gruppen

Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie
mitas zeITräume
 Feuerkuhle 61, 28207 Bremen,
 0421.84994288
 www.mita-transzendenz.de
 mitatranszendenz@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

Biodanza® – Das Leben tanzen



Biodanza-Angebote in Oldenburg

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

Mirjam Schele

Tel.: 0441.30434231
 E-Mail: info@biodanza-unterwegs.de
 www.biodanza-unterwegs.de

Sei eingeladen zu Deinem ganz eigenen Tanz des Lebens!

Biodanza® / Healing – Dance



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

Veeteshana Löffelmann

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

Biodanza® Schule Bremen



- Biodanza-Ausbildung
- Jahrestraining
- Wochenkurse in Bremen und Hamburg
- Workshops & Events

Wunderschöner Veranstaltungsraum zu vermieten: www.roter-salon-bremen.de

Leitung: Antje Koolen-Polzin

Co-Leitung: Helge Polzin

Tel.: 0421.69219632
 Fax: 0421.69219635
 E-Mail: info@biodanza-bremen.de
 www.biodanza-bremen.de



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

**Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!**

Buchhandlung Plaggenborg

Buchhandlung Plaggenborg
Inh. Karl-Heinz Plaggenborg
 Lindenstr.35, 26123 Oldenburg
 Tel.: 0441.17543
 info@buchhandlung-plaggenborg.de
 www.buchhandlung-plaggenborg.de

Coaching – Beratung – Supervision



- Berufsunterstützung
- Lebensberatung
- Gestaltung von Veränderungsprozessen
- Konflikt- und Krisenbewältigung
- Auflösung v. Blockaden & Widerständen
- Ressourcenstärkung

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

Mechthild Werremeyer
 Coach – Projektmanagerin –
 Pädagogin
 Zertifizierter Coach & Supervisorin
 Psychodrama-Practitioner
 Tel.: 0441.40863908
 Mobil: 0151.16540459
 MechthildWerremeyer.Coaching@
 t-online.de

Coaching für Entwicklung in Balance



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

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

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-Psycho-
 therapie (Einzel- und Kleingruppen)

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

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: leben.in.eden@t-online.de

Haare • Leben • Lieder



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

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

Thorsten Eckhard Gerth

Ökologischer Friseur Meister
 Ganzheitlicher Liedermacher
 Gesundheitsberater (GGB)

Gemeinschaft Clan B

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

Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness



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

Tonja Hauser

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

Heil-Haus-Ohlenbusch



- Körper-Seele-Geist
- Beauty, Zellregeneration
- Entgiftung - Darm, Leber u.a.
- Ernährung
- Homöopathie
- Zeit und Raum für Klarheit
- Energiestau lösen
- Frequenzerhöhung
- Seminarhausbetrieb

Christine Ohlenbusch

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

Heilpraktiker • Kinesiologie • R.E.S.E.T.



- Arbeitsschwerpunkte:
 - unklare Schmerzen jeglicher Art
 - Psychosomatik von Körpersymptomen
 - Zahn- und Kieferproblemen
- Kinesiologie-Ausbilder für
 - Kinergetics 1-4
 - R.E.S.E.T.
 - R.E.S.E.T.-Instructoren

Institut für Kinesiologie

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

Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



Jin Shin Jyutsu ist eine bewährte Körpertherapie zur Harmonisierung der Lebensenergie. Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

- **Infektanfälligkeit**
- **Kopf- / Rückenschmerzen**
- **Depression / Burn out**
- **Ohrgeräusche / Schwindel**
- **Unfruchtbarkeit**

Meike Bejenke-Klapproth

Heilpraktikerin
Magnolienring 12
26129 Oldenburg
Telefon 0441-77792250
kontakt@heilpraxis-oldenburg.de
www.heilpraxis-oldenburg.de

Kabbalistische Geburtsanalyse



- Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?
- Warum habe ich schwere Erkrankungen oder erlebe bestimmte Dinge immer wieder?
- Was sind meine Talente und Lebensaufgaben?

Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.

www.praxisfuerselbstheilung.de Rechtsanwalt und Heiler (DGH) Markus Mollet

Oslebshäuser Heerstraße 33c
28239 Bremen
info@mollet-personaltraining.de
Mobil: 0049.173. 2409601

Kartenlegen



• Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins

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

Kinesiologie



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

Birgit Zuschneid-Götsch - Kinesiologin IFHK -

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

kinesiologie, kunst & yoga



Einzelarbeit – Kurse – Ausbildung

- **Yogakurse & Ausbildung**
- **Kinesiologische Einzelsitzungen & Kinesiologie-Seminare**
- **Interdisziplinäre Seminarreisen und Theaterarbeit**
- **Neu: Yogakurse in Wardenburg**

Dzenet Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
Bereich Darstellende Kunst & Sprache
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)
Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)
Tel.: 0175.6682232
E-Mail: info@praxis3in1.de
www.praxis3in1.de

Kinesiologie – Systemische Aufstellungen



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

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

Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen



- Geistig energetische Heilmethoden nach amazinGRACE® wie z.B. energet. LWS /
- Atlas-Korrektur
- Metamorphose
- SKYourself®-Coaching & -Ausbildung
- Entstehung 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-prolumeno.de
 info@prolumeno.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

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
Mrika 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 Therapie



- Gesprächstherapie
- Hypnose
- Transaktionsanalyse
- Katathymes 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

Reikihaus Friesland



- Wirbelsäulenaufrichtung nach Pjotr Elkunowiz
- Geistheilung
- Reikibehandlungen
- Reiki- und Geistheilerausbildung
- Hautentstörung

Ilse Kamps-Weidemann
 Ellens 37
 26340 Zetel
 Tel.: 04453.3636
info@reikihaus-friesland.de

Schamanische Heilarbeit



Mit schamanischer Hilfe das volle Potenzial in uns wecken, so dass der eigene Heilprozess aktiviert werden kann. Aus Krankheit und Krise in Selbstverantwortung und eigene Kraft zur Heilung und Hilfe für sich und andere: Seelenrückholung, Entfernung von Fremdenergien, Medizinrad

Wolf Ondruschka
 Schamanisch Praktizierender
 Oldenburg
 Behandlung, Beratung, Seminare
 0179. 9781841
wolf-flow@web.de
www.mezizinradgeber.de



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



- UnikatSchmuck**
individuell – natürlich
Farben & Formen, natürliche Elemente zaubern Faszination & Wohlgefühl
- Individuelles Schmuckdesign
 - Individuelle Farb- & Stilberatung
 - Freie Reikimeisterin nach Usui
 - Steine & Steinheilkunde

Schmuck & Farbe

Birgit Debelts
schmuckdesign
Burgstraße 47
26603 Aurich
Tel.: 04941 9691119

birgit debelts – schmuck – biigalla®



- Somatic Experiencing®
Traumaheilung nach Peter Levine
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Therapeutische Aufstellungsarbeit

Somatic Experiencing®

Eva-Maria Wunderlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Heinrich-Schütte-Str. 107
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.36193300
E-Mail: info@eva-maria-wunderlich.de
www.eva-maria-wunderlich.de



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

Spirituelles Leben und Sinnorientierung

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



- Tantrakurse**
- für Singles & Paare
 - für Frauen
 - Tantra-Massage-Kurse
 - sinnliche Massagen

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)

Tantrakurse

Therapeutisches Malen & Coaching



- **Therapeutisches/ Intuitives Malen:** „Weil mein Ausdruck mich ganz bei mir ankommen lässt!“ – Einzeltermine und Gruppenkurse
- **Coaching:** „Weil zu wissen was ich will, mich stark macht!“ – Einzeltermine
- **Aufräumcoaching:** „Weil Ordnung und Klarheit in meinem Zuhause meine Basis stärkt!“ – Einzelbegleitung und Gruppen

Priscilla Willms
Atelier : „Mal einfach!“
 Hundsmühler Landstraße 21
 26203 Wardenburg
 Telefon: 0441.5702595
 priscilla.willms@f-online.de
 www.mal-einfach-ol.de
 www.ordnungundklarheit.de

Therapeutische und spirituelle Begleitung



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

Praxis Uwe Christiansen
 HP für Psychotherapie und Astrologie
 Diplom-Sozialpädagoge

 Tel.: 0441.55185
 E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de
www.uwe-christiansen.de

Tierkommunikation & Schamanische Heilarbeit für Tiere



„Erfahren was Tiere fühlen“
 Seminare & Ausbildungen & preiswerte Übernachtung; Kurse Tierkommunikation & Schamanismus; Intensiv-Ausbildung 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



- Lerne auch Du, mit Tieren zu sprechen!**
- Kurse, Seminare, Ausbildung, Vorträge (auch online)
 - Tiergespräche
 - Gespräche mit verstorbenen Tieren
 - Sterbebegleitung von Tieren
 - Schamanische Reisen
 - Fernenergie
 - Beratung und Coaching

Tierstimmung - ganzheitliche Tierkommunikation „Den Tieren eine Stimme geben“
Stéfanie Renou (Tierkommunikatorin)
 Tel.-Nr.: 0441.36183461
info@renou-tiercom.de
<https://tierstimmung.de>

URNATUR – Wir beleben Ihr Wasser



Wasserbelebung in schönster Form für Sie in Handarbeit hergestellt

- Wasserbeleber/ Ein & Mehrfamilienhaus
- Wasserbeleber/ Gewerbe/ Pflanzen, Tiere
- Belebungs Brett Massivholz, Corian
- Schlüsselanhänger/ Beleber für unterwegs
- Belebungsuntersetzer

die ursprüngliche Lebenskraft

URNATUR GmbH
 Herstellung und Verkauf
 Diepholzer Straße 26a
 49393 Lohne
 Tel.: 04442.910281
 Mobil: 0176.56222229
 E-Mail: ur.natur@f-online.de
www.urnatur-wasser.de

V-tronomy / V-trology – Ursachenarbeit



„Was die Zehen erzählen!“

- Zehenanalyse zur Erkennung der Ursachen eines Gesundheitszustandes
- Unterstützende V-tronomy-Anwendung
- Nahrungsmittelfestung

Termine nach Vereinbarung

Gesa Lüdeling

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

Wahrnehmung und Intuition



- mit Wahrnehmung und Intuition mehr Wunschkunden gewinnen
- mit Wahrnehmung und Intuition zum Online-Business
- **Access Bars® Kurse**
- **Aufstellungen (intuitiv, integrativ, enegetisch)**
- **Coaching**
- **Energiearbeit** • **Körperarbeit**

Melanie Klußmann-Büller
die-wegefinderin
Coach, Heilpraktikerin

Bramscher Allee 113
49565 Bramsche-Schleptrup
Tel.: 05468.8069105
Melanie@die-wegefinderin.de
www.die-wegefinderin.de

Yoga und Ayurveda



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

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

Yoga und psychologische Beratung



- Yoga für Frauen in der Lebensmitte
- Hatha Yoga (Präventionskurse)
- Hatha Yoga über 60
- Yoga für Schwangere
- Entspannungswshops
- Beratung in Konflikten
- Familiencoaching
- Stressbewältigung

Das Yogastudio

Ute Strodthoff
Diplom-Pädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (BYV)
Entspannungskursleiterin
Ziegelhofstraße 21, Oldenburg
Tel.: 0441-2055565
www.yoga-coaching-strodthoff.de

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- **Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2020**
- **Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)**
- **Yoga Aufbaukurse**
- **Achtsamkeits- Meditationskurse**
- **Mantra und Meditationstreffen**
- **Spirituelle Lebensberatung**
- **Bhishma Yoga**

Dipl. Päd. Michael Büchel
Hanuman Yogaschule
Schifferstr. 374, Ostrhauderfehn
Surya Yogaschule, Mühlenstraße 157,
26789 Leer, Tel.: 04952.942954
www.yoga-vidya.de/center/leer
www.yoga-vidya.de/center/
ostrhauderfehn

Zentangle® – Entspanntes Zeichnen



**Zentangle®-Kurse
im Atelier in Ostfriesland**

- Gruppen und Einzelunterricht
- Therapie begleitende Kurse
- Inhouse-Schulungen in Firmen und Institutionen
- Kurse im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Ute Andresen
Diplom Designerin, zertifizierte Zentangle Lehrerin (CZT)
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität
Kolkweg 12, 26529 Osteele
Tel.: 04934.914912
info@uteandresen.de
www.uteandresen.de

Ihr Marktplatz!



Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe
(mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):

- **Großes Format** (124 x 33mm):
je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben
je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausgaben

Änderungen während der Laufzeit kostenlos möglich. Alle Preise inkl. 19% MST.

Hier könnte Ihr Marktplatz stehen
Eine gute Möglichkeit, mit seinem Angebot vertreten zu sein und gesehen zu werden.
Fragen Sie uns:
Tel.: 0441.17543
info@buchhandlung-plaggenborg.de

Achtsamkeit / MBSR



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

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

Achtsamkeitskurse (MBSR und MBCT)



Thomas Dopp
Heilpraktiker für Psychotherapie
Achtsamkeitslehrer
Tel.: 0441.36131050
www.thomas-dopp.de

- **Psychotherapie einzeln & Paare**
- **Achtsamkeitskurse/MBSR zur Stressreduzierung und MBCT bei Depressionen und Ängsten**

Achtsamkeitstraining/MBSR-Kurse



Doris Cienciala
Dipl.-Psychologin
zert. MBSR-Lehrerin

- MBSR-8-Wochenkurse
- Stressmanagement | Seminare
- Einzelcoaching

mobil: 0151-15521448
www.oldenburg-mbsr.de

Beratungspraxis Lebenswege



Heidrun Sosath • Personal Coach
www.beratungspraxis-lebenswege.de
Tel.: 0178.2125524

- Trauerbegleitung
- Stress- und Burnoutberatung
- Lebensberatung (persönl., Familie, Arbeit)
- Neuorientierung (privat, berufl.)

Coaching • Beratung • Training



Bettina Heidenreich
Biologin, Coach, Dozentin,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldbg.
Tel.: 0441.63907

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

Edelsteine • Musikunterricht



Ralf Ziegler - Oldenburg
Tel.: 0441.18001627

- Bewusstseinsarbeit mit Edelsteinen, Meditation, Persönlichkeitsentfaltung

www.impulsraum-oldenburg.de

- Ganzheitlicher Musikunterricht
Querflöte & Traversflöte

www.flauto-traverso.de

Edelsteinlädchen



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

Gunda Koopmann

Schützenstr. 52, 26169 Gehlenberg, Tel. 04493.629
Geöffnet j. Do. von 10-17 Uhr und auf telefonische Anfrage

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.klusecompagne.de

Flechtwerk & Kurse



- Korbmacherei
- Stuhlflechterei
- Flechtkurse
- Kreativkurse
- meditatives Flechten

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

Gesunde Ernährung/Spirituelles Heilen



Annerose Windeler
• Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung
• Spirituelles Heilen, Geistheilung
• auch begleitend bei medizinischer Behandlung
49424 Goldenstedt-Lutten
0172.4444448 o. 04441.9167866
annerose.windeler@gmail.com

Kinesiologie



Christine Kroner
Heilpraktikerin, Physiotherapeutin
Hummelweg 3
26188 Edewecht/Friedrichsfehn
Tel.: 04486-9380122
www.heilpraxis-kroner.de
• Holistische und Transformationskinesiologie
• Omega Healing

Energiemedizin • Gesang & Atem



Dr. phil. Ralph Nickles
Heilpraktiker
Eßkamp 114, 26127 Oldenburg
Tel.: 0170.7764323
www.praxis-energiemedizin.com
• Anthroposophie und Spagyrik
• Neue Homöopathie (Körbler)
• Energetische Psychologie
• Gesang, Stimme, Sprache, Atem

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

Geopathie – Gesundes Wohnen



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

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

Homöopathie • Ernährungsberatung ...



Anja große Osterhues
Heilpraktikerin
Ziegelhofstr. 21, 26121 Oldenburg
Tel. 0441.18170458
www.heilpraxis-osterhues.de
• Klassische Homöopathie
• Ernährungsberatung
• Ohr-Akupunktur
• Bachblüten

Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.



Lutz Doblies, Heilpraktiker
Reepschlägerweg 2, Elsfleth
Tel. 04404.9599995
www.hp-doblies.de
• Kinesiologie
• NST
• R.E.S.E.T.
• Energetische Psychologie
• Entsäuerung und Entgiftung

Kinesiologie und Entspannung



Nicole Rohlfs
 Bürgerstr. 38. 26123 Oldenburg
 Telefon: 0176-41264126
 E-Mail: nicole-rohlf@freenet.de
 www.kinesiologie-rohlf.de

- Kinesiologische Unterstützung
- Hypnose z. Rauchentwöhnung /Gewichtsred./Entspannung
- R.E.S.E.T. • Quantenheilung

Kosmetik & Energetik La Crème



- Gesichtsbehandlung
- Körperbehandlung
- Energetik/Gesundheitsberatung

Monika M. Meiners
 Staatl. anerk., gepr. Kosmetikerin,
 Schaman Practitioner, Energetikerin,
 Psychologische Kinesiologin
 Tel. 04491.7846784
 www.kosmetik-la-creme.de

Kreative Körperpsychotherapie



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

- Traum sensible Körpertherapie
- Kunst- und Gestaltungstherapie
- Therap. f. Mädchen u. Frauen

Kundalini Yoga Wangerland



Katrin Trittnert
 04425-9694813, 0160-97720290
 www.kundalini-yoga-wangerland.de

- Kundalini Yoga Reisen
- Yogatherapie
- Yogawalking am Meer
- Kundalini50plus - Kinderyoga
- Klanganwendungen

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

Lebensaufgabe



Das Suchen hat ein Ende.
 Erfahre Deine Lebensaufgabe,
 bequem von Deinem Lieblingsplatz aus. Von Stephan, der mit Deiner Seele spricht.
 Buche jetzt gleich Deinen Telefontermin.
 Tel: 033230.20390 oder
 www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Lebensberat., Heilen & Hypnose



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

Lichtbahnen-Behandlung n. T. Thali



Sabine Büsselmann
 Tel.: 04407.2735
 www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de

- Lichtbahnenbehandlung/Berat.
- Ausbildung z. LB-Therapeuten
- Seminarreise Patmos
- Meditationsabende
- Engel-Seminare, -Readings

Lomilomi • Lichtarbeit • Ätherische Öle



Uli Sa Lingenfelder
 Tel.: 0441.2059269
 www.LOMILOMI-Oldenburg.de

- Hawaïische Massage f. Frauen
- Lomi und Reiki Ausbildung
- Lichtarbeit mit Arcturian. Codes
- Aura- und Chakraarbeit, Matrix
- Ätherische Öle
- Keramik mit EM

Musiktherapie • Musikunterricht



- Musiktherapie
- Hypnosetherapie
- Block-, Querflöte, Gesang
- Klavier

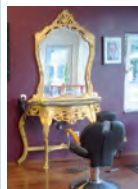
Musikschule Klangwelt
Stefanie Putzke
 Musikpädagogin, -therapeutin
 Tel.: 0441.2178651
 www.musikschule-klangwelt.de

Naturkosmetik und Pflege



Terra Natura, K. Schanno
 Gaststr. 12, 26122 Oldenburg
 • Naturkosmetik + SPA-Artikel
 • Kosmetik-Behandlungen + Maniküre
 • Ayurveda • Edelsteine
 • Ätherische Öle/Raumduft
 • Naturparfums
Fachkompetente Beratung

Pflanzen-Haarfarbe 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

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!

Raum für die Seele



Ursula Golder, HP-Psychotherapie
 Kinesiologin, Mediatorin, Reikilehr.
 Beraten*Entspannen*Geistheilen
 Psychotherapie*Kinesiologie
 26316 Varel, Im Tulpengrund 1
 Tel. 04451-809601 oder 2121
 Einzel-Paarberatung-Gruppen
 Neue Kurse "Meditation & Heilung"
 unter www.seelenraum-golder.de

Rutengänger



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

Schamanisches Körperpsingen



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

Webservice



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

Wellnessmassagen



Kirsten Deicken
 Wellnessmasseurin in Oldenburg
 Tel.: 0174-9028705
 • Energie Massagen
 • Ganzkörpermassage / Rückenmassage
 • Sinnliche Tantra-Massagen
 • Berührungen, die über die Haut die Seele erreichen

Zen – Meditation – Achtsamkeit



Zenkreis Oldenburg
 • Anleitung zur Zen-Übung
 • Meditationskurse
 • Workshops
Dr. Jishu Levent Gütay
 Meditationslehrer und Physiker
 Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg
 Tel.: 0441.37946948
 www.zenkreis-oldenburg.de

MARKTPLATZ



Hier könnte auch Ihr Marktplatz erscheinen!
 2 x fortlaufend je 40,- € inkl. USt.
 4 x fortlaufend je 35,- € inkl. USt.
Sie haben Fragen dazu?
 Rufen Sie uns an:
Tel.: 0441.9250059



Sylvia Harke

Hochsensibel – Was tun?

Set mit 52 Mandala-Karten und Begleitheft

Begleitheft 76 Seiten
ISBN 978-3-86616-458-1

€ 20,00

Tina Stümpfig Jin Shin Jyutsu – Heilströmen für Babys und Kleinkinder



Broschur, 192 Seiten
ISBN 978-3-86616-464-2

€ 19,95



Sonja Wiethölder Das kleine Buch der Meditation 12 geführte Reisen nach innen

Klappenbroschur, 112 Seiten, 7 Fotos
ISBN 978-3-86616-457-4

€ 10,00

Verlag VIA NOVA

Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg
Tel. (06 61) 6 29 73, Fax 9 67 95 60
E-Mail: info@verlag-vianova.de
Internet: www.verlag-vianova.de



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** Agentur 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
- Anzeigenpreisliste** www.achtsames-leben.org
- Autoren dieser Ausgabe:**
Uwe Christiansen,
Theresia de Jong,
Klaus Eurich,
Dave Goulson,
Marie Mannschatz,
Karl-Heinz Plaggenborg
Ulrike Plaggenborg,
Maren Urner.
- Titelfoto** AlainAudet - pixabay.com
- Termin-Annahmeschluss**
Für alle Anzeigenformate
außer Formatanzeigen:
01. März 2020
Nur für Formatanzeigen:
20. März 2020
- Erscheinungsweise** 3 x jährlich
- Auflage** 7.000 Exemplare
- Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe ist
der 15. Februar 2020.
- 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. © 2020 Buchhandlung Plaggenborg

wer macht was *im internet?*

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Achtsamkeitstraining in der Natur und Naturcoaching	www.rickels-training.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	www.windklangkunst.de
Anthroposophische Medizin	www.heilpraktikerin-gast.de
AnuKan – Zentrum für Berührungskunst, Seminare und Ausbildungen	www.anukan.de
Aromatherapie, Spagyrik, Touch of Matrix, Licht:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität	www.uteandresen.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.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
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.de
Ganzheitl. Psychotherapie u. Kinesiologie seit 24 Jahren in Varel*	www.seelenraum-golder.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Geistige Energetische Wirbelsäulenaufrichtung	www.anja-mal-anders.com
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
Health Kinesiologie – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	www.kinesis-tonjahaus.de
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de

wer macht was im internet?

MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Naturheilpraxis und Fastenkurse	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.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
R.E.S.E.T. – Entspannter Kiefer – Entspannter Körper – Lutz Doblies:	www.reset.hp-doblies.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.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heifastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.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
The Work of Byron Katie, Seminare mit Klaus und Karin Weyler	www.berufe-hannover.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Ursachenorientierte biologische Medizin	www.im-kern-gesund.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
Zukunft gestalten – gemeinschaftlich gärtnern, ernten	www.kuechengarten-westerstede.de

Veröffentlichung der Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung; maximal 80 Zeichen (incl. Leerzeichen). Pro Zeile 5,- EUR (Mindestschaltung 4 Ausgaben (1 Jahr): info@buchhandlung-plaggenborg.de)

Inspiration – Freiheit – Glück

Im Einklang mit deinem Leben sein

Edda Costantini / Bettina Kaever

Kreise der Kraft

40 Inspirationen zur inneren Harmonie

Set mit 40 Karten im Großformat und
ausführlichem Booklet mit Übungen

ISBN: 978-3-86826-184-4 • € 17,00 [D]



www.koenigsfurt-urania.com

wer macht was

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Familienaufstellung

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

Internetdienstleistungen

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der Kabbala. Markus Mollet - 0173. 2409601, info@mollet-personaltraining.de.

Klassische Homöopathie

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

Lebensberatung

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

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

Viele weitere Anbieter finden Sie unter www.lebenskunst-nordwest.de

MBSR

MBSR-Kurse mit Doris Kirch. DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit. Tel. 0441. 4084117.

Mentaltraining

Aleve Mentaltraining - Den Sinn des Lebens erkennen. Tel. 04222.9477020, E-Mail: aleve-mentaltraining@gmx.de.

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Pendeln

Pendeln, Kartenlegen, Orakel-deutung, Steinheilkunde - auch per Hausbesuch. Vika Meyer, OL, Tel. 0176.51310959.

Primärtherapie

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

Reiki

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0441.36145020.

Schamanismus

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

Shiatsu & Reiki

Shiatsu- und Reiki-Anwendungen, Barbara Maria Lindner-Bartlitz, Terminvereinbarung unter 04941.6017283.

Spirituelle Lebenshilfe

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

Thai Yoga Massage

Bei Körperkern in der Ziegelhofstraße 5, 26121 Oldenburg, Manuel.drose@web.de. 01511.4320070, Termine nach Vereinbarung.

Tierkommunikation

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

Yoga

Hatha-Yoga Kurse -Anf., Fortg., 50 plus, Senioren, Schwangere. Yoga & Orientalischer Tanz, M. Rimpel, Tel. 0441.9200792.

Viele weitere Termine & Veranstaltungen auch unter www.lebenskunst-nordwest.de

Seminare & Workshops

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

10.1.2020 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, 845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

30.1. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Lebensaufgabe – Los geht's. Do. 27.2. bis So. 1.3.2020 oder Mo. 21.4. bis Fr. 24.4.2020. Infos: Tel: +49-33230-20390, www.lebensaufgabeakademie.com.

Lebensaufgabe – Los geht's. Do. 13.8. bis So. 16.8.2020 oder Mo. 3.11. bis Fr. 6.11.2020. Infos: Tel: +49-33230-20390, www.lebensaufgabeakademie.com.

Ausbildung & Kurse in „Der kleinen Anderswelt“. Infos & Anm. www.tiercomm.de

1.-2.2. Tierkommunikation Basiskurs; 7.-8.3. Tierkommunikation Basiskurs; 25.-26.4. Tierkommunikation Basiskurs – dient als Voraussetzung für die einjährige Intensiv-Ausbildung in Rastede mit dem Beginn im Mai 2020.

Regelmäßige Termine

dienstags

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

Yoga für Anfänger und Vorerfahrene um 17.45 Uhr und 19.30 Uhr Surya Ayurveda u. Yogapraaxis Dagmar Battermann Tel. 0441.99864499.

mittwochs

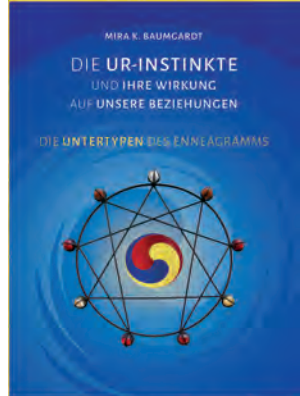
Authentischer Yoga nach dem achtgliedrigen Pfad nach Patanjali in Wardenburg: 17-18.30 Uhr: Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan), 19-20.30 Uhr: Hatha Yoga (Vinyasa Flow & Vinyasa Krama). Bei Dzenet Hodza, www.praxis3in1.de, Tel.: 04407. 7173290.

Sanftes Yoga für Einsteiger und Geübte, 9-10.30 Uhr, Surya Ayurveda & Yogapraaxis Dagmar Battermann, Tel. 0441.99864499.

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

Ausbildung

Lebensaufgabe (Benennung am Telefon). Das Suchen hat ein Ende! Infos unter: Tel: +49-33230-20390, www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de.



BUCH - NEUERSCHEINUNG
Paperback, 196 Seiten.

Die drei Untertypen des Enneagramms (der selbsterhaltende, sexuelle und soziale Untertyp) basieren auf unseren Ur-Instinkten, dem Überlebens-, Beziehungs- und Zugehörigkeits-Instinkt. Sie wirken auf einer tiefen unbewussten Ebene. Dieses Buch richtet sich an alle, die sich dieser Wirkung bewusst werden wollen und sich mehr Ausgeglichenheit wünschen. Allein das Wissen um die Ur-Instinkte ermöglicht jedem einen Zuwachs an Selbsterkenntnis. Die nähere Beschäftigung damit kann gravierende positive Auswirkungen auf unser Leben und unsere Beziehungen haben.

Für Personen mit Enneagramm-Hintergrund wird es in Teil I viele Informationen über die drei Untertypen geben. Hier liegt der Fokus ausschließlich auf unserem Instinktverhalten, unabhängig vom Einfluss des Enneatyps.

Für Menschen ohne Enneagramm-Kenntnisse ist in Teil II eine kompakte Beschreibung der neun Typen des Enneagramms enthalten. Dabei wird auch auf den Zusammenhang des Untertyps und dessen Auswirkung auf den Enneatyp eingegangen.

VORTRAG AM 15.11.2019 UND WORKSHOP AM 16.11.2019 MIT MIRA K. BAUMGARDT IN BS.

Buchbestellung und Info unter mira-buch@gmx.de oder Tel: (0531) 389 766 78

Kleinanzeigen

Dies & Das

Alwin - Heiler & Medium, ich lege bei Menschen u. Tieren die Hand auf und ein hellichtiges Medium, www.alwin-heiler.de.

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

Schamanische Lebensberatung, Reiki und Kartenarbeit. Meike Evers, Lerchenweg 2, 26603 Aurich, lebensberatung.federleicht@gmail.com oder Tel. 0176-60186470. Termine nach Vereinbarung.

Reisen

Fasten & Wandern auf Borkum. Nehmen Sie sich eine Auszeit! Entdecken Sie ein neues Ich. www.borkumer-fastenwandern.de.

ACHTSAMES LEBEN im Abonnement!



4 Ausgaben
per Post nur 10,- €
Bestellung unter
0441.17543 oder
info@achtsames-leben.org

An- & Verkauf

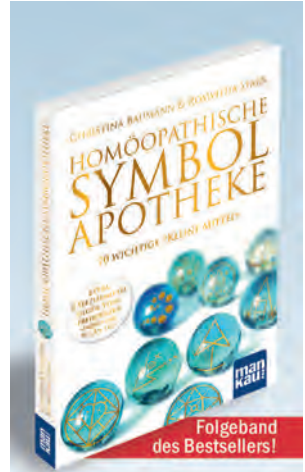
Buchhandlung Plaggenborg: Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit großem Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften, Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt. Große Auswahl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

Räume & Wohnen

Biete in hellen, freundlichen Praxisräumen, direkt am Hafen in Oldenburg, Möglichkeit zur Untervermietung (stunden-/tageweise)! Bei Interesse bitte melden unter 0173-9123022!

Zwei Yogalehrerinnen (jeweils seit 20 Jahren erfolgreich selbstständig) suchen Räume für ein gemeinsames kleines Yogastudio. Bitte unbedingt ruhig und gerne auch zentral gelegen! Der Gruppenraum sollte mind. 40qm haben. 0151.23293017.

Schöne und lichtvolle Praxen- und Gruppenräume (8, 26, 30 und 70 m²) stunden- oder tageweise für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus - Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441. 85315.



SCHWINGUNGS- MITTEL FÜR DIE NEUE ZEIT

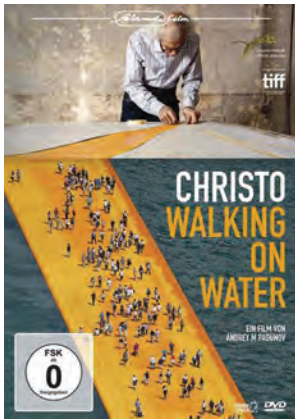
Schon mit dem ersten Band ihrer »Homöopathischen Symbolapotheke« führten die Autorinnen die klassische Homöopathie Samuel Hahnemanns in ein neues Zeitalter: Denn die Frequenzen und »Informationen« der homöopathischen Heilmittel lassen sich nicht nur über Globuli, sondern ebenso gut durch deren »Übersetzung« in Symbole und Zeichen übertragen. Das neue Buch stellt 78 eher unbekannte, aber dennoch wichtige Symbolmittel zur Verfügung. Jetzt im Handel!

221 Seiten | Klappenbroschur
ISBN 978-3-86374-525-7
19,90 €

www.mankau.de

Bücher, die den
Horizont erweitern

**man
kau:**



Christo – Walking on Water

Andrey Paounov

Alive, 100 Min., 16,95 €

Vor dem malerischen Bergpanorama der italienischen Alpen realisierte der legendäre Installationskünstler Christo 2016 auf dem Lago d'Iseo seine „Floating Piers“. Mit leuchtend gelben Stoffbahnen bespannte Stege aus schwankenden Pontons verbanden die beiden Inseln Monte Isola und San Paolo mit dem Ufer und zeichneten ein abstraktes Kunstwerk in die Landschaft. Das Werk existierte nur für 16 Tage, ermöglichte es aber über 1,2 Millionen Besuchern auf dem Wasser zu laufen. Der bulgarische Regisseur Andrey Paounov blickt in „Christo - Walking on Water“ hinter die Kulissen und verfolgt den turbulenten Entstehungsprozess dieses gigantischen Kunstwerkes - den Wahnsinn der Kunstwelt, die heiklen Verwicklungen zwischen Kunst und

Politik, die riesigen technischen Herausforderungen und logistischen Alpträume und den Kampf gegen die Kraft der Natur. „Unsere Werke sind alle komplett nutzlos. Wir schaffen sie nur, weil wir sie gerne anschauen möchten.“ (Christo)

Mehr zum Film: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



maona.tv ...

ist der einzige deutschsprachige TV-Sender mit Sinn!

Ob Kultfilme, wie What the Bleep do we (k)now!?, (R)Evolution und Sharkwater oder Bestseller, wie Emotion, HEAL, Human und Illusion Tod oder brandaktuelle Neuheiten, wie Awake 2 Paradise - mit der maona.tv Mitgliedschaft erhältst du freien Online-Zugang auf herausragende Filme und Dokumentationen, die dich persönlich weiterbringen, dein Verständnis über komplexe Zusammenhänge auf einfache Art und Weise erweitern und dein Bewusstsein für das Wesentliche schärfen.

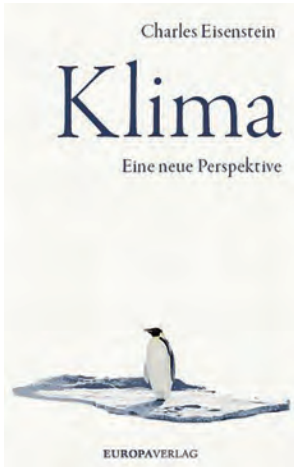
maona.tv wirkt: Um vielen Menschen die Möglichkeit zu geben, endlich anzufangen ihr Leben in die Hand zu nehmen und endlich das zu leben, was sie wirklich wollen, hat Udo Grube, mit seinem Team eine

Plattform erschaffen, auf der jederzeit Filme, Vorträge und Übungen angeschaut werden können, die diesen Prozess der Bewusstwerdung intensiv unterstützen. „Üben, üben, üben! Nur durch konsequentes Dranbleiben veränderst du dein Leben und durchdringst die Glaubenshypnose, die uns alle umgibt. Wenn du das realisiert hast, ist das dein Weg in die Freiheit.“ - Udo Grube Weisheitslehrer. Für die regelmäßige Nutzung der Impulse bietet maona.tv unbegrenzten Zugriff auf die Inhalte in Form einer **Mitgliedschaft**. So kannst du dich jederzeit mit „sinnvoller Nahrung“ versorgen und dein Leben nachhaltig durch neues Bewusstsein positiv verändern. Wie sagte schon Dr. Joe Dispenza, Gehirnforscher aus dem Film „What the bleep..??:“: „Es ist erwiesen, dass durch regelmäßiges Üben und/oder die Konzentration auf das Neue, sich das Gehirn und der Körper dermaßen verändern, dass sich das Neue entfalten kann.“

Das Themenspektrum der Inhalte reicht von Wissenschaft, Weisheit, Ökologie, über Achtsamkeit, Gesundheit, Heilung und Yoga bis hin zu Spiritualität und Bewusstsein.

Bereit DEIN Leben in die Hand zu nehmen? Doch Vorsicht: Bereits das mehrfache Ansehen von einzelnen Filmen, Vorträgen oder Übungen auf maona.tv, kann dein Leben verändern!

Website: www.maona.tv



Klima

Charles Eisenstein

Europa Vlg., 400 S., 22,- €

Der heute vorherrschende Konsens über unser Klima lässt wenig Raum für andere ökologische Anliegen. Taktiken und Ziele des Klimaschutzaktivismus folgen immer noch dem gleichen Muster, das überhaupt erst zu Klimawandel und Umweltzerstörung geführt hat: Probleme wie Genmanipulation, riesige Biosprit-Plantagen oder die Anlage von Staudämmen werden ignoriert oder sogar als Lösung angeboten, was zu einer weiteren Verschärfung der Entwicklungs- und Globalisierungsproblematik führt. In seinem neuen Buch plädiert Charles Eisenstein dafür, dass wir uns wieder dem Wasser, dem Boden, den Wäldern, der regenerativen Landwirtschaft und dem Naturschutz zuwenden, denn vieles, was Treibhausga-

sen und globaler Erwärmung zugeschrieben wird, ist in Wahrheit unserem separatistischen Weltbild geschuldet, das zur Krise unseres Planeten geführt hat. Eisenstein kommt zu dem Schluss, dass es nicht ausreicht, lediglich neue Formen der Energiegewinnung oder des Konsums einzuführen, um eine ‚nachhaltige Entwicklung‘ zu ermöglichen. Vielmehr bedarf es eines radikalen Umdenkens im Sinne von ‚Interbeing‘, einem ganzheitlichen Fühlen und Handeln, das die Verbundenheit aller Menschen, aber auch die Verbundenheit von Mensch und Natur ins Zentrum stellt, um einen positiven Wandel zu ermöglichen. Wir alle müssen lernen, Verantwortung für unser Tun zu übernehmen, und zur Heilung unseres Ökosystems beitragen; denn nur so können wir eine Heilung unserer klimatischen und sozialen Systeme erreichen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Leiden verwandeln, Glück schenken

Tokmé Zongpo / Ken McLeod

Ed. Steinrich, 192 S., 19,90 €

Bei den 37 Übungen für das Auf und Ab des Lebens – einem klassischen Text aus der Weisheit des tibetischen Buddhismus – geht es nicht darum, ein besserer Mensch zu werden, noch darum, effektiver zu werden oder sich zu optimieren. Ken McLeod zeigt in seinen inspirierenden Erläuterungen, dass es um einen Weg zu innerer Klarheit, Mitgefühl und angemessenem Handeln geht, der von zeitloser Aktualität ist. Er bringt uns mit einer Dimension menschlicher Freiheit in Berührung, die daraus erwächst, dass wir die Freuden, Sorgen und den Schmerz des Lebens in aller Tiefe zu erfahren vermögen, ohne von ihnen überwältigt zu werden oder sie zu unterdrücken. Das versetzt uns in die Lage, Leiden zu verwandeln, Glück zu schenken und die Würde unseres Menschseins in jeder Situation auszudrücken. Tokmé Zongpo wurde 1295 in Zentral-Tibet geboren. Schon sehr früh wurde er Waise, trat mit 14 Jahren in ein Kloster ein. Er erwies sich als äußerst befähigter Schüler, der zu einem großen Gelehrten wurde.

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



**Krebs –
Wachstum auf Abwegen**
Ruediger Dahlke
Arkana Vlg., 320 S., 19,- €

Selbst eine so gravierende Diagnose wie Krebs kann zur Chance für umfassende Selbstentfaltung und ganzheitliche Heilung werden. Ruediger Dahlke, Urvater der ganzheitlichen Medizin, entschlüsselt die Krankheit als eine Art Egotrip der Zelle, die sich ausbreitet und unkontrolliert wächst. Ausgehend von der Lehre der Ur- und Lebensprinzipien versteht der Autor dieses Geschehen als eindringlichen Weckruf der Seele, sich endlich umfassend um sich selbst und die eigenen ganz persönlichen Bedürfnisse zu kümmern. Überzeugend deutet er für die verschiedenen Tumorarten die dahinterliegenden Lebensthemen wie z. B. den unerfüllten Kinderwunsch oder ein problematisches Verhältnis

zu Geld. Auch unerlöste Schatzen werden zur Lernaufgabe: denn erst wenn wir uns ihnen stellen, wachsen und reifen wir innerlich. Unterstützt wird der Heilungsprozess zusätzlich von praktischen Ernährungsempfehlungen wie Fasten, ketogener Kost.

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

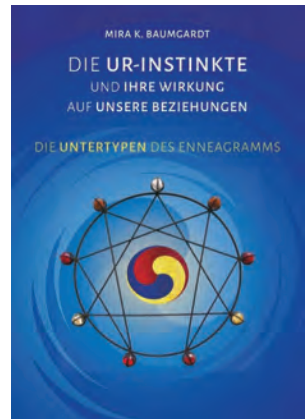


Eine andere Welt ist möglich
Vandana Shiva / Lionel Astruc
Oekom Vlg., 192 S., 20,- €

„Dieses Buch inspiriert und motiviert. Vandana Shiva zeigt Wege auf für den weltweiten Kampf für Transparenz, damit die Wahrheit ans Licht kommt. Eine Anleitung zum zivilen Ungehorsam und ein Plädoyer gegen Ungerechtigkeit.“ Renate Künast. Vandana Shiva ruft zum zivilen Ungehorsam auf - gegen Konzerne wie Bayer, die die Natur

in Besitz nehmen und sie uns dann wieder verkaufen wollen, gegen die Spekulation mit Nahrungsmitteln, gegen das Patentieren von Saatgut, kurz: gegen den andauernden Krieg wider die Natur. In diesem Buch spricht die Galionsfigur des ökologischen Widerstands über all die Themen, die ihr am Herzen liegen: Ernährungssouveränität, Globalisierungskritik, Rohstoffausbeutung, Saatgutfreiheit, Ökofeminismus und echte Demokratie.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Ur-Instinkte und ihre Wirkung auf unsere Beziehungen
Mira Baumgardt
Books on Demand, 196 S., 15,- €

Die drei Untertypen des Enneagramms (der selbsterhaltende, sexuelle und soziale Untertyp) basieren auf unseren Ur-Instinkten, dem Überlebens-, Beziehungs- und Zugehörigkeits-Instinkt. Sie wirken auf einer

tiefen unbewussten Ebene. Dieses Buch richtet sich an alle, die sich dieser Wirkung bewusst werden wollen und sich mehr Ausgeglichenheit wünschen. Allein das Wissen um die Ur-Instinkte ermöglicht jedem einen Zuwachs an Selbsterkenntnis. Die nähere Beschäftigung damit kann gravierende positive Auswirkungen auf unser Leben und unsere Beziehungen haben. Für Personen mit Enneagramm-Hintergrund wird es in Teil I viele Informationen über die drei Untertypen geben. Hier liegt der Fokus ausschließlich auf unserem Instinktverhalten, unabhängig vom Einfluss des Enneatyps.

Für Menschen ohne Enneagramm-Kenntnisse ist in Teil II eine kompakte Beschreibung der neun Typen des Enneagramms enthalten. Dabei wird auch auf den Zusammenhang des Untertyps und dessen Auswirkung auf den Enneatyp eingegangen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



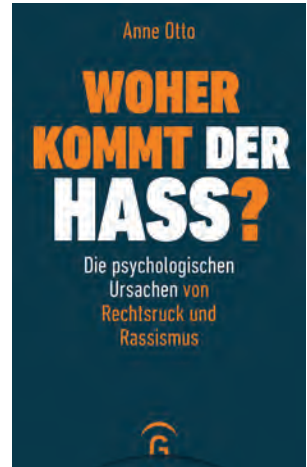
Nachhaltig gärtnern

Burkhard Bohne

Gräfe & Unzer Vlg., 176 S., 250 Fotos, 19,99 €

Als Gärtner erlebt man die Schönheit von Mutter Natur ganz hautnah. Angesichts von Klimawandel, Artensterben, Mikroplastik und überdüngten Böden spüren wir immer mehr wie gefährdet die Natur ist. Dabei kann jeder einzelne einen wichtigen Beitrag zu ihrem Schutz leisten - auch im eigenen Garten und auf dem Balkon. Burkhard Bohne vereint in diesem Buch alle bewährten nachhaltigen Anbaumethoden aus bekannten Gartenbewegungen wie Biogärtnern, Permakultur und Urban Gardening. Dabei lautet sein Leitsatz: Entnimm deinem Garten nicht mehr, als du ihm später zurückgeben kannst! Elemente und Techniken wie Hügelbeet, Kräuterspirale, Kompostwirtschaft, Saatgutgewinnung und Re-Grow lassen sich in großen und kleinen Gärten umsetzen. Wertvolle Tipps zeigen wie man nachhaltig düngt, Wasser und Energie spart, Plastik vermeidet und den Garten für seltene Tier- und Pflanzenarten attraktiv gestaltet. Hier findet jeder bewusste Gärtner die besten Methoden: für sich, seinen Garten und den Erhalt der Natur.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Woher kommt der Hass?

Anne Otto

Gütersloher Verlagshaus, 272 S., 22,- €

Rassismus, rechtsextreme Gesinnungen und die aggressive Herabsetzung „der anderen“ sind wieder erschreckend salonfähig geworden. Wie ist das möglich? Woher kommt dieser Hass? Anne Otto fragt nach den psychologischen Mechanismen, die dazu beitragen, dass Menschen sich wieder offen rassistisch äußern, nach Autoritäten verlangen oder sogar überzeugt Blut- und Boden-Ideologien vertreten. Ein wichtiges Buch, das auf einzigartige Weise Licht in die dunklen Kellerräume unseres Fühlens und Denkens bringt. Dieses Buch zeigt, wo sich Diskussionen mit Rechten lohnen und wo nicht. Es erklärt den Wunsch nach Autorität und die Mechanismen

rechtsextremem Ideologien. Für Leser/innen, die gesellschaftliche Entwicklungen kritisch hinterfragen und durch Populismus und Rechtsruck beunruhigt sind.

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



Schluss mit dem täglichen Weltuntergang

Prof. Dr. Maren Urner

Droemer Knauer Vlg., 224 S., 16,99 €

Warum wir vor lauter News die Nachrichten übersehen - in ihrem Sachbuch erklärt die Neurowissenschaftlerin Maren Urner, warum uns die Informationsflut der modernen Medien überfordert und welche Auswege es gibt. Egal ob morgens in der Zeitung, abends im TV oder gleich den ganzen Tag im Liveticker auf dem Smartphone: Kriege, Skandale, Terroranschläge, Katastrophen. Der Welt scheint es so schlecht zu gehen wie noch nie, und in Zukunft wird alles noch schlimmer. Diese Sicht der Dinge

drängt sich auf, wenn wir uns in den Medien über den Zustand der Welt informieren. Maren Urner warnt vor den fatalen Auswirkungen dieser Art von Berichterstattung: Wir sind ständig gestresst, unser Gehirn ist dauerhaft im Angstzustand, und unsere Sicht auf die Welt wird durch Schwarz-Weiß-Malerei und Panikmache verzerrt. So gewinnen wir keinen Überblick über die Geschehnisse, sondern bleiben überfordert und hilflos zurück.

Mit ihrer wissenschaftlichen Expertise erklärt die Autorin, was in der modernen Medienwelt schief läuft und wie unser Steinzeithirn täglich von der digitalen Informationslandschaft überfordert wird. Als Gründerin von Perspective Daily berichtet Maren Urner aber auch von einer Alternative: von einem Online-Magazin, das lösungsorientiert berichtet. Als Neurowissenschaftlerin und Vorreiterin des Konstruktiven Journalismus in Deutschland erzählt sie von einer Berichterstattung, die uns nicht hoffnungslos zurücklässt, aber auch nichts schönreden will - inklusive interaktivem Crashkurs in kritischem Denken. Siehe auch den Textauszug auf S. 23.

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



Über die erlangte Erleuchtung stellt der Meister eine Bescheinigung aus

Klaus-Werner Stangier

Patmos Vlg., 224 S., 24,- €

Das Buch bringt Meister Eckhart, einen originellen Vertreter des Christentums, in ein fiktives Gespräch mit Hakuin, einem berühmten japanischen Zen-Meister. Beide trennt ihre Kultur und Herkunft, beide lebten in anderen Zeiten. Und doch sind beide gleichermaßen herausgefordert, den Sinn der religiösen Praxis für das moderne Denken und Empfinden neu zu formulieren. Sie legen überzeugend dar, dass die Aktualität von Religion sich nicht in der Beantwortung einzelner Fragen erweist, Religion vielmehr zu Fragen ermutigt, die sich aus dem Vertrauen in das göttliche Leben entfalten, ändern und da sein dürfen - wie wir Menschen selbst. Das Buch informiert und inspiriert - vor

wortwelten

allem ermutigt es zu eigenen Schritten in eine offene Zukunft. Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Wildlife Gardening

Dave Goulson

Carl Hanser Vlg., 304 S., 24,- €

Der Klimawandel schreitet voran. Die Insekten verschwinden. Und wir sind machtlos. Oder doch nicht? Dave Goulson zeigt, wie wir im eigenen Garten das Artensterben stoppen und zu Selbstversorgern werden können. Pestizidfrei und CO₂-neutral. Mit Katzenminze und Beinwell für die Bienen, mit Holunder- und Brombeersträuchern für die Vögel, mit Bohnen und Blumenkohl für uns selbst. Charmant leitet Goulson zur britischen Kunst des „Wildlife Gardening“ an. Dabei verrät er, warum Lavendel nicht gleich Lavendel ist, auf welchen Pflanzen sich Hummeln niederlassen und wie auch in kleinen Gärten Dutzende Gemüsesorten gedei-

hen. Sie wollen die Erde retten? Lesen Sie dieses Buch. Und fangen Sie an zu buddeln. Siehe auch den Textauszug auf S. 9.

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



Letzte-Hilfe-Kurs

Martin Prein

Styria Vlg., 176 S., 22,- €

Wir brauchen alle irgendwann das Wissen aus dem „Letzte-Hilfe-Kurs“. Einen Erste-Hilfe-Kurs zu machen, findet jeder sinnvoll. Er hilft, in Krisensituationen adäquat zu reagieren. Wenn man das Wissen daraus nie anwenden muss, umso besser. Doch noch viel wichtiger ist ein „Letzte-Hilfe-Kurs“. Empowerment im Umgang mit dem Tod brauchen wir nämlich früher oder später alle. Aus seiner Berufspraxis als Bestatter und Psychologe hat Martin Prein einen einzigartigen Blick auf den toten Menschen. Für ihn gibt es kein „Richtig oder Falsch“

im Umgang mit dem Tod. Empatisch gewürzt mit Humor gibt er Hinterbliebenen das Rüstzeug, ihre Handlungsmacht zu wahren und unterstützt alle anderen darin, für Trauernde trotz eigener Unsicherheiten da zu sein.

Video & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Du bleibst du, und ich bleib ich

Corinna Kohröde-Warnken

Gütersloher Vlgshaus, 224 S., 18,- €

Das Kümmern um die alternden Eltern ist ein Lebensthema aller Menschen, die über das 45. Lebensjahr hinausgehen. In den meisten Fällen geschehen Organisation, Betreuung und Begleitung bis an eigene Grenzen zunächst im familiären Kreis (vorwiegend Töchter), so dass das dringend notwendige Gleichgewicht zwischen Fürsorge und eigener Lebensquali-

tät oft auf der Strecke bleibt. Emotionen, Nähe, Respekt, Sinnhaftigkeit, Schuldgefühle und ein gesundes Maß an Egoismus stehen im Vordergrund dieses Buches. Vielfältige Perspektiven, Beispiele und praktischer Rat führen zu einem guten Umgang mit eigenen Ressourcen. Ein Anhang mit Literaturhinweisen und Kontaktstellen ergänzt diesen emotionalen Ratgeber.

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



Du bist gut so wie du bist
Dr. Catherine Senécal
 Mankau Vlg., 222 S., 16,90 €

Wie kann man Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, eine gesunde Beziehung zu ihrem Körper und zum Essen aufzubauen? Und das in einer Welt, in der Figur und Aussehen vermeintlich alles zählen und Essstörungen weitverbreitet sind? Helfen Sie Ihrem Kind, sich

vom Figurwahn zu befreien und das eigene Aussehen wertzuschätzen! „Du bist gut so, wie du bist!“ wendet sich an Eltern und Fachleute, liefert wichtige Fakten und setzt sich eingehend mit vorherrschenden Rollenklischees, Schönheitsidealen und gesellschaftlichen Normen auseinander. Sehr fundiert, anschaulich und leicht verständlich bietet Psychologin Dr. Catherine Senécal neue Denkansätze und vermittelt konkreten Rat, wie Sie Heranwachsenden helfen können, ein positives Körperbild zu entwickeln; mit dem „Wechselbad der Gefühle“ in der Pubertät umzugehen sowie vermeintliche Normen und „Vorbilder“ zu hinterfragen; wie Sie durch eine gemeinsame Esskultur und bewusste Essenskonzepte Übergewicht und Essstörungen vorbeugen; wie Sie akute Essstörungen Magersucht, Bulimie, Orthorexie etc. rechtzeitig erkennen und richtig einordnen; welche Behandlungsmöglichkeiten Heilung versprechen und wie Sie selbst für Ihre Töchter und Söhne zu einem positiven und stärkenden Vorbild werden. **Mehr dazu:** www.buchhandlung-plaggenborg.de

Kleinanzeigenauftrag

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

A.H. Almaas

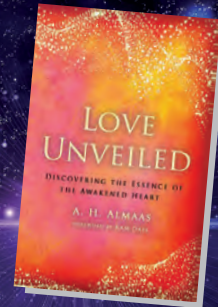
Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

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

NEU ab Mai 2020!

„Love unveiled - Discovering the Essence of the Awakened Heart“, by A. H. Almaas, 256 S., ca. 20,- €.

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



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



Buchhandlung Plaggenborg
 Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg
 Telefon +49 (0) 441 17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com



Wir sind das Klima!

Jonathan Safran Foer

Kiepenheuer & Witsch, E-Book,
336 S., 18,99 €

Mit seinem Bestseller „Tiere essen“ hat Jonathan Safran Foer weltweit Furore gemacht. Nun nimmt Foer sich des größten Themas unserer Zeit an: dem Klimawandel. Er erinnert an die Kraft und Notwendigkeit gemeinsamen Handelns und führt dazu anschaulich viele gelungene Beispiele an, die uns als Ansporn dienen sollen. Wir können die Welt nicht retten, ohne einem der größten CO₂- und Methangas-Produzenten zu Leibe zu rücken, der Massentierhaltung. Foer zeigt einen Lösungsansatz auf, der niemandem viel aberlangt, aber extrem wirkungsvoll ist: tierische Produkte nur einmal täglich zur Hauptmahlzeit. Foer nähert sich dem Thema überzeugend, sehr persönlich und mit wachem Blick und großem Herz für die menschliche Unzulänglichkeit.



Alles trägt den einen Namen

Richard Rohr

Gütersloher Vlgshaus, E-Book,
320 S., 16,99 €

Was wäre, wenn der Name Christus die transzendente Wirklichkeit in allen Dingen bezeichnete? Wenn dieser Name den Horizont benennt, in dem wir sind und auf den wir uns zubewegen? Wenn er eine Erkenntnis zum Ausdruck bringt, in dem alle Dualismen, Bewertungen und Unterscheidungen überwunden sind und der Mensch zur Einheit mit sich selbst, mit anderen und mit der Schöpfung findet? In der Geschichte des Christentums und der Welt, im Gespräch mit Psychologen und spirituellen Lehrern entdeckt der berühmte spirituelle Lehrer die Gründe, die ihn zu einem neuen Verständnis der Bedeutung des Jesus von Nazareth führen.

Leseprobe & Download auf: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Der Takt des Lebens

Reinhard Friedl

Goldmann, E-Book, 320 S.,
13,99 €

Auf der ganzen Welt und durch alle Epochen steht das Herz für Liebe, Mitgefühl, Freude, Mut, Stärke und Weisheit. Warum eigentlich? Diese Frage stellte sich auch der Herzchirurg Reinhard Friedl. Aktuelle Forschungsergebnisse lieferten ihm verblüffende Antworten. 22 Tage nach unserer Zeugung löst das Liebeshormon Oxytocin den ersten Herzschlag aus, der uns ein Leben lang begleitet. Doch das Herz ist nicht nur eine Pumpe! Mit seinem Nervensystem aus zigtausend Neuronen kann es viel mehr wahrnehmen, als man bisher glaubte und es hat dem Gehirn einiges mitzuteilen. Reinhard Friedl ist überzeugt, dass in der Wahrnehmung des Herzens als bewusstes Sinnesorgan die Quelle seiner Gesundheit und Heilung liegt.

Auslagestellen Achtsames Leben, Stand Januar 2020

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Auslagestellen!

Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank!

Oldenburger Innenstadt:

26122: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Stadtbäckerei, Markt 24 (Degodehaus); Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Coniserie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Laden 16, Schloßwall 24

Stadt Oldenburg

26121: Sampooma Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnphof, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergr. 12;

26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

26123: Buchhandlung Plaggenburg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschweer Str. 155a; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefeler, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwolderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weißenmoorstr. 262a; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jarschewski, Ramakersweg 4; Aktiv Markt, Hochheider Weg 209;

26127: Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhomsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schrampenweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadteilbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlhenweg 70a; ecocion, Ahlhenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegelegg 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1, **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenniege, Alteneschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragoner Str. 38; Hotel Villa Stern, Bremer Str. 41; 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 Hantlosen: Institut für Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; Restaurant Schlotte, Bahnhofstr. 9; **26197 Großenkneten:** Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tüngeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tüngeln; Praxis Christiane Schüttele, Plaggenesch 23, Wardenburg; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Mühlen tangen 32, Littel; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, Wöschchenweg 28; Gabriela Luft, Wöschchenweg 28; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Inge Wolfrath, Freistr. 6; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäcker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; Therapiezentrum Thomas Lehmann, Harpstedter Str. 60; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haas 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, Dorfling 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Hüntlofer Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; Arhelger Optik, Sehcenter, Peterstr. 30; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis für Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; Birgit Bruns, Memeler Str. 1; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibült, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Unfried Seminarare, Jünnweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Barbeck; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehnmoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Uhn Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barfel:** Monika Geesen, Westmarktstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173;

ausgestellte *achtsames leben***Kreis Friesland:**

26316 Varel: LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg:** Marike Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetei:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhöm 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Tritter, Wuppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; 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:** Naturfrisör Frauenrath, Rominter Str, 33a; **26389:** Praxis Angelika Rickfels, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22;

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maior, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Wiefer, Meisenstr. 35 a; **26931 Elsfleth:** 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:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26 ;**26789** Leer: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener:** Naturheilpraxis, Saxamer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbemann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumstr. 30; **26835** Hesel: Heike Loers, Alter Postweg 34; **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:** Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debelt Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629 GroBefehn:** Praxis Martina Oppen, Nordenwieke Süd 15; **26629 OstgroBefehn:** Fehtjter Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vordefenne 30; **26736 Krummhörn:** Monika Tümler, Grimersumer Altendeich 17; **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; **49808 Lingen:** Reformhaus Ebken, Marienstr. 6;

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; **49661 Cloppenburg:** Königisapotheke, 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:

27753 Delmenhorst: Naturheilpraxis Maike Julemann, Stedinger Str. 256; **28199:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207:** mitas zeitRäume, Feuerkuhle 61; **28211:** EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Obemeulander Landstr. 4; **28359:** Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Krudopsberg 7; **28844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser Feld 14; **28857 Syke:** Praxis Susanne Henneke, Bernhard-Poelder-Str. 21; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

Bremerhaven und umzu & Sonstige:

27318 Hilgermissen: Nora und Klaus Römer, Magelsen 36; **27478 Cuxhaven:** Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612 Loxstedt-BeXhövede:** Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Itltsweg 9; **27628 Sandstedt:** Lebenswert, Am Gewerbepark 4; **27638 Wremen:** Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49377 Vechta:** Bücher von Passel, Große Str. 96; **49393 Lohne:** mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; Villa Vivendi, Treffpunkt für Gesundheit und Wohlbefinden, Deichstr. 19; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49424 Goldenstedt:** Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; Annerose Windeler, Moorstr. 20, Goldenstedt-Lutten.

SCHALTE UM AUF ERKENNTNIS

Endlich ein TV-Sender mit Sinn!

Die besten und wichtigsten Filme, Vorträge, Übungen, die dein Leben positiv und nachhaltig verändern werden, warten bei maona.tv jetzt rund um die Uhr auf dich.

Das Themenspektrum der Filme reicht dabei von Wissenschaft, Weisheit, Ökologie, über Achtsamkeit, Gesundheit, Heilung und Yoga bis hin zu Spiritualität und Bewusstsein. Finde die Antworten, lerne verstehen, wie du als Mensch mit deiner Geschichte funktionierst, was dich einzigartig macht und wie du deinen Weg findest.

Jetzt auf www.maona.tv

NEU!

EINFACH
ANMELDEN UND

14 TAGE
TESTEN*

* 14 Tage testen und bei Nichtgefallen Geld zurück

maona.tv
coming home.