

kostenlos

Sommer 2018

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



Spirit of Health Kongress 2018

Zum 3. Mal präsentiert der Spirit of Health Kongress namhafte Referenten aus Forschung und Praxis zu ganzheitlicher Gesundheit, effektiven Therapiemöglichkeiten und Nachhaltigkeit.

Mit spannenden Vorträgen und essentiellen Informationen von Vorreitern auf ihrem Fachgebiet der Gesundheit erwartet Sie ein Kongress der besonderen Art.



DVD – Spirit of Health 2018

DVD 1

Eröffnungsrede

Dr. Johan Loibner – Kann Impfen heilen?

Dirk Schrader – Keine Menschlichkeit in der Tiermedizin

Andreas Kalcker – Gesundheit verboten, unheilbar war gestern

Dr. Hartmut Fischer – Neue therapeutische Ansätze mit DMSO

Rainer Taufertshöfer – Naturheilkunde unter Dauerbeschuss

Dr. Lutz Riedel/Dorothee Osterhagen – Urintherapie

DVD 2

Dorrit Siefert – Das Adoptionsgeschäft

Barbara Simonsohn – Ritalin – Medizinwillkür bei Kindern

Richard Rudd – Der goldene Pfad

Braco – Bracos Blick

Ivo Sasek – Gesetzmäßigkeiten der Heilung

Jim Humble – 20 Jahre Jim Humble

Dr. Marco Ruggiero – Die Quantumbiologie der Unsterblichkeit
Verabschiedung

2 DVD's

Laufzeit: 760 Minuten · Sprachen: DE, EN · € [D] 34,95

formales

3 Inhaltsverzeichnis

4 Liebe LeserInnen

34 Impressum

zeitqualität



5 Die Zeitqualität von Juli bis Dezember'18

für die sinne ...

8 Kartentipp

53 Magazine

54 Wortwelten

bewusstes leben

9 Der verwundete Heiler
Über einen Archetypen

11 Irren ist nützlich
Buchauszug

21 Phänomen allein-
geborener Zwilling
verwirrende Gefühle

25 Hochsensibilität –
verschiedene Gesichter

gesundheit & heilung



15 Vitamin B12
Blutbildung & Nervenschutz

18 Wildkräuter –
wilde Schätze vor der
Haustür

kunst & kultur



29 Seelenfensterchen
Malen & Kreativität

veranstaltungen

32 Veranstaltungen

anbieter



35 Wer macht was im
Internet

37 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor

61 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

kleinanzeigen



62 Seminare & Workshops

62 Regelmäßige Termine

63 Ausbildung

63 Dies & Das

63 Reisen

63 An & Verkauf

63 Räume & Wohnen



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Auslagestellen

Die Auslagestellen für das Heft finden Sie unter www.achtsames-leben.org/auslagestellen.

liebe LeserInnen

Seminarraum Einklang Sommer 2018

Das innere Sonnenkind in uns befreien und leuchten lassen
23.6.18 | 10-15 Uhr | 45 Euro
In Kontakt mit dem inneren Kind alte Wunden heilen und Vertrauen zum Leben aufbauen. Den eigenen starken, unverletzlichen Wesenskern – unser inneres Sonnenkind – nähren. Mit Theresia de Jong

Vollmondwanderung mit Theresia de Jong
28.6.; 26.8.18 | 19-21 Uhr | 12 Euro

Krafttiere und Einführung in die schamanische Reise
7.7.18 | 10-17 Uhr | 55 Euro

Frauenheilkreis mit Theresia de Jong
8.7.18 | 10-14 Uhr | 25 Euro

Klangschalen und Gesang mit Heidi Blisse u. Th. de Jong
16.7.; 20.8. | jeweils 19-20:30 Uhr | 15 Euro

Yoga und Feldenkrais – eine wunderbare Synthese mit Purnam Schäfer
21.7.18 | 10-16 Uhr | 65 Euro

Der Darm – Basis unserer körperlichen & geistigen Gesundheit
Vortrag mit Ines Schönbohm
23.7.18 | 19-20 Uhr

Naturkosmetik zum Selbermachen mit Heike Duden
25.7.18 | 17:00 - 20:30 | 23 Euro zzgl. 5-8 Euro Materialkosten

Entspanntes Zeichnen mit Zentangle® mit Ute Andresen
26.7.18 | 17:30 - 20:30 | 39 Euro inkl. Material

Schweigeretreat Sitzen in Stille mit Christa Hufnagl
27.7. – 29.7.18 | 120 Euro



Ausführliche Informationen bei Theresia de Jong im Internet unter theresia-dejong.de
Anmeldung: info@theresia-dejong.de
Tel: 04453-1596
Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel



EINKLANG

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



was für ein Frühling-Sommer!! Das ist doch ein schöner Ausgleich für den nassen und kalten

Sommer des letzten Jahres! Für die kommende Ferien-Zeit haben wir Ihnen wieder jede Menge Lese-Stoff zusammengetragen:

- Uwe Christiansen hat die Astrologische Zeitqualität bis Dezember beleuchtet – es bleibt spannend! S. 5.
- Unser Gehirn ist ein „verträumter Schussel, oft abgelenkt und unkonzentriert“ – und das ist gut so, findet Henning Beck in „Irren ist nützlich“; S. 11.
- Wie wichtig es ist, dass sich der Therapeut seinen eigenen Schatten und Verwundungen stellt, macht Andreas Nager deutlich; S. 9.
- Bettina Keller räumt auf mit Vorurteilen und Fehleinschätzungen zum Thema Hochsensibilität; S. 25.
- Das Vitamin B12 ist ein Stoffwechselaktivator und u.a. wichtig für die Blutbildung; dazu ein Beitrag von Uta Fernkäs auf S. 15.
- Wilde Schätze in Form von Wildkräutern direkt vor der eigenen Haustür entdecken und nutzen, dazu lädt Michaela Lewitz auf S. 18 ein.
- Ein zuweilen sehr problematisches Leben kann sich ergeben, wenn man der Zwilling ist, der allein geboren wird; S. 21.
- Wie sich ein „Seelenfensterchen“ mit Farben und Pinseln öffnen lässt, das zeigt Ralph Reinschmidt ab S. 29. Vielen Dank an ihn auch für das wunderschöne Titelbild!

Lassen Sie den Sommer in alle Poren als Wärme- und Licht - „Depot“. Wir wünschen Ihnen wundervolle Tage draußen, die Gießkanne schwingend!

Herzlichst Ihre Plaggenborgs

Die Zeitqualität von Juli bis Dezember 2018

„Dafür war die Zeit noch nicht reif“ oder „das steht in den Sternen“; wir alle kennen diese Sinsprüche und haben sie oft genug auch schon selber ausgesprochen.

Im tiefsten Kern bedeuten sie, dass wir um den inneren symbolischen Gehalt der Zeit ahnen, vielleicht sogar wissen: Die Zeit kann nicht nur in ihrer Quantität, sondern auch in ihrer Qualität gemessen werden. Hier kommt die astrologische Betrachtungsweise zum Zuge: Durch die Deutung der astrologischen Symbolik können wir in Erfahrung bringen, welche Optionen die vor uns liegende Zeitqualität bietet.

Die folgenden Fragestellungen verdeutlichen die Hauptthemen der aktuellen Zeitqualität:

Welche alten Lebensstrukturen sind weiterhin gültig für mich? (Astrologische Entsprechung: Saturn, seit 20.12.2017 im Zeichen Steinbock.)
Wie authentisch lebe ich aktuell mein Freiheits- und Unabhängigkeitsempfinden? (Astrologische Entsprechung: Mars, seit dem 16. Mai 2018 im Zeichen Wassermann.)

Ist mein Auftreten, der erste Impuls frei von Aggression, Vereinnahmung und Übergriffigkeit? Oder erlebe ich immer wieder aggressive Impulse von außen, gegen die ich mich behaupten muss? (Astrologische Entsprechung: Chiron, seit dem 17. April 2018 im Zeichen Widder.)
Welchen inneren „Spielraum“ habe ich in Bezug auf meine finanzielle Situation und den Umgang mit den Dingen, die mir wertvoll sind? (Astrologische Entsprechung: Uranus, seit dem 15. Mai 2018 im Zeichen Stier.)

Chiron's Wechsel in den Widder

Am 17. April wechselte Chiron in das Feuerzeichen des Widders. Der Planetoid Chiron steht symbolisch für den verletzten Heiler. Seine Position im Geburtshoroskop beschreibt den Bereich unseres Lebens, in dem wir immer wieder Verletzungen erleben, andererseits aber unseren Mitmenschen heilende Impulse geben können. Eine Haltung von Akzeptanz und Annehmen der eigenen Verwundung gegenüber,



kann uns dabei helfen, nicht in heftige Abwehr und Verhärtung zu gehen.

Im Feuerzeichen Widder, mit dem dazu gehörigen Planeten Mars, geht es um unsere Form von Impulssetzung: in welcher Weise beginnen wir eine neue Handlung? Mars symbolisiert in der Astrologie auch das männliche Prinzip. Die „Me too“ Debatte zeigt uns das Thema der Verletzung durch Männlichkeit auf der kollektiven Ebene. Die Zeitqualität bis zum Frühjahr 2027 fordert uns auf, unsere Haltung zur Polarität von Männlich/Weiblich in all seinen Bezügen zu überprüfen: Warum z. B. verdienen Frauen für die gleiche Arbeit immer noch weniger Geld? Und warum ist der Frauenanteil in den Führungsetagen immer noch verschwindend gering?

Auf der persönlichen Ebene bedeutet Chiron die Auseinandersetzung mit der Frage: Wie „schmerzfrei“ bin ich im Umgang mit Ande-

ren? Wie rücksichtslos oder egoistisch ist mein Handeln? Oder akzeptiere ich von vorneherein Übergreifigkeit und Entwertung? Jede Neu-Ausrichtung und Bewusstwerdung im Sinne von Gewaltfreiheit wird in den kommenden Monaten Unterstützung finden! Und natürlich hat diese Zeitqualität auch einen immensen Einfluss auf unser Gestalten von Sexualität und Beziehung. In dieser Dynamik kommt Mars, dem Zeichenherrscher des Widders, eine besondere Bedeutung zu.

Mars im Zeichen des Wassermanns

Seit dem 16. Mai befindet sich Mars im Luftzeichen des Wassermanns. Die Hauptthemen dieses Zeichens heißen: Freiheit, Unabhängigkeit und Wunsch nach einem individuellen Ausdruck. Da er dort bis zum 15. November bleiben wird, werden wir seine Art von Energie- Entfaltung besonders zu spüren bekommen. In einer negativen (unbewussten) Auslebung bekommt seine impulsive Art der Durchsetzung hier choleriche und sprunghafte Züge. Je stärker der bisherige Zustand der Unterdrückung war, desto kraftvoller wird nun der Gegenimpuls werden. Eine positive Entsprechung würde darin bestehen, spielerisch neue Möglichkeiten in seinem Leben auszuloten. Spontane „Verrücktheiten“ gehören dabei auch zum Repertoire: Dinge tun, durch die wir uns frei und lebendig fühlen, ohne dabei die Grenzen Anderer zu verletzen! Eine ebenfalls positive Übersetzung wäre, sein eigenes Handeln dahingehend zu überprüfen,

welche Impulse wirklich frei aus sich heraus entstehen, oder mache ich Andere für mein Tun verantwortlich (die klassische Frage: Wer hat auf den Knopf gedrückt?)? Da Mars nicht gerade der Denker und Stillhalter ist, braucht es noch andere Einflüsse, damit das zuletzt Geschriebene auch umgesetzt werden kann. Auf der kollektiven Ebene werden wir erleben, dass die aktuellen Abspaltungs- und Unabhängigkeitsbestrebungen weltweit einen neuen und kraftvollen Energieschub bekommen.

Uranus im Zeichen Stier

Bereits im letzten Artikel schrieb ich über den Zeichen Wechsel von Uranus. Seit dem 15. Mai 2018 bis zum vorerst 6. November diesen Jahres, bringt der Planet der Taktbeschleunigung Inspiration und Revolution in das Sicherheit liebende Erdzeichen Stier. Das Prinzip Stier steht für Stabilität und festen Bodenkontakt. Das Zeichen steht u.a. auch für den Umgang mit unseren Werten und Grenzen. Uranus bringt durch seine plötzlichen Ereignisse frischen Wind in festgefahrene und stagnierende Formen: neuer inspirierender Geist kommt in Kontakt mit der alten Art des Umgangs mit Werten. Wir können uns auf eine turbulente und extrem abwechslungsreiche Zeit freuen. Es braucht dazu allerdings einen offenen und flexiblen Geist, damit wir nicht das Gefühl haben, von den anstehenden Veränderungen überrollt zu werden. Die Stiergeborenen in der Zeit 20. bis ca. 26. April erleben eine starke Beschleunigung



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungsnachmittag OL**
Sa. 01.09. | OL, 14:00 bis ca. 18:30 h
ohne Anliegen 15,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
10.07. | 11.09. | 09.10., 18.45 h, Rosenhaus
- **Fortbildung**, auf Anfrage
„Familienstellen in der Einzelarbeit“ !
- **Einzelarbeit Praxis**



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

gung ihrer Lebensumstände. Befreiung und Erneuerung stehen hier im Mittelpunkt der Entwicklung. Ein nicht-selber-Nutzen dieser sich bietenden Möglichkeiten führt dazu, das von außen mit massiven, plötzlichen Störungen zu rechnen ist. Letzen Endes werden auch diese zu kraftvollen Veränderungen führen, die diese Stiergeborenen später als Befreiung erleben werden.

Auch die im Zeichen Skorpion Geborenen (Zeitfenster 23. bis ca. 29. Oktober) stehen in Zeiten der Wandlung, allerdings kommen hier die Entwicklungstrigger durch die Konfrontation mit den „lieben“ Mitmenschen. Plötzliche Anforderungen von außen zwingen zu einem neuen und freieren Handeln!

Für die im Zeichen des Widder Geborenen (vom 17. bis zum 20. April) heißt es noch einmal, ganz genau die Ereignisse der letzten Monate zu reflektieren und nun die neuen Entschlüsse auch umzusetzen! Von November bis Februar 2019 gibt es hierfür noch einmal die nötigen Gelegenheiten.

Für die im Zeichen Wassermann Geborenen (20. bis ca. 30. Januar) gilt das bisher Geschriebene ebenfalls; allerdings kommt hier die Impuls- und Durchsetzungskraft des Mars noch hinzu (s.o.). Umso weniger Freiraum in ihren Lebensumständen zu finden ist, umso stärker wird der Impuls des Ausbrechens aus Begrenzungen werden. Eine positive Entsprechung wäre ein Ausprobieren neuer Handlungsweisen, um den bestehenden Raum Stück für Stück zu weiten.

Jupiters Wechsel in den Schützen

Ab dem 8. November steht Jupiter bis zum 2. Dezember 2019 in seinem „eigenen“ Zeichen. Die Qualität des Schützen, Ausdehnung durch Erkenntnis bekommt hier eine besondere Betonung. Negative Entsprechung: Öl ins Feuer von Glaubenskriegen. Ausdehnung der eigenen Lebensbezüge mit manischen, zwanghaften Zügen. Positive Entsprechung: Handeln aus Überzeugung und Begeisterung.

Gerade Schütze-Geborene bekommen durch

den „Besuch“ von Jupiter ein Jahr mit vielfältigen Wachstumsmöglichkeiten „geschenkt“. Jupiters Wachstum geschieht durch Erkenntnis und so „vergrößert“ er auch belastende Lebenssituationen, damit wir durch einen Bewusstseinswandel in ein neues Handeln kommen.

Saturn im Steinbock

Seit Dezember 2017 steht Saturn in seinem eigenen Zeichen (siehe letzten Artikel). Eine positive Entsprechung wäre eine Überprüfung der eigenen Wertmaßstäbe und das dem entsprechenden Korrigieren des Lebenskurses.

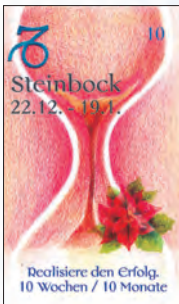
Gerade „Steinböcke“ die im Zeitfenster 22. Dezember bis ca. 2. Januar geboren sind, können die aktuelle Zeitqualität für gravierende positive Lebensveränderungen nutzen. Die negative Entsprechung wäre eine extrem belastende Lebenssituation, die sich auch gesundheitlich auswirkt. Die ernsthafte Überprüfung der bisherigen Lebensausrichtung kann hier auf einer tiefen Ebene zu einer Neuausrichtung und Heilung führen. Der Erkenntnis muss dann allerdings auch noch die Handlung folgen!

Uwe Christiansen ist Heilpraktiker für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbständig 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.



Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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



Kartentipp

Die Zeitkarten Orakelkarten und Buch

Finde den richtigen Zeitpunkt

Es gibt eine Reihe kosmischer Gesetzmäßigkeiten, die im Verborgenen wirken und immer wieder für Verblüffung sorgen, wenn man sich ihrer in einer konkreten Situation, die einen selbst betrifft, bewusst wird. So stehen - ähnlich wie bei einem Horoskop - hinter jedem Leben zyklische Gesetzmäßigkeiten, die mit Vorhandensein oder Nachlassen von Energie, mit Aufstieg und Niedergang, Reife und Ernte zu tun haben. Die Zeitkarten können uns die Zyklen und Rhythmen anzeigen, die für unsere aktuelle Lebenssituation von Bedeutung sind. Zum ersten Mal ist es damit möglich, auf Fragen nach dem richtigen Zeitpunkt für eine Entscheidung, eine Aktion oder eine Neuausrichtung konkrete Hinweise zu bekommen.

Das Begleitheft beschreibt, wie man die Zeitkarten benutzt, und zeigt Beispiele für verschiedene Frage- und Auslegearten. Zu jeder Karte gibt es kurze Hinweise zu den verwendeten Symbolen sowie Deutungserklärungen zu den Rubriken „Allgemeine Bedeutung, Beruf, Beziehung und Kreativität“.

Wulfing von Rohr, Jg. 1948, ist Bewusstseins- und Kulturforscher, Buchautor und Koautor, Seminarleiter, Übersetzer und Herausgeber. Er war lange Zeit Mitglied in der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie und gilt im deutschsprachigen Raum als ein führender Kenner der spirituellen Bewegungen und Entwicklung in Europa, Nordamerika und Teilen von Asien.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plagenborg.de.

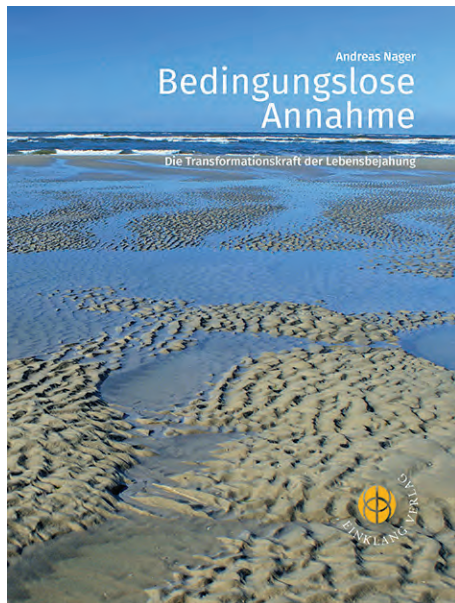
Die Zeitkarten, Orakelkarten und Buch von Rohr, Wulfing, Illustration: Lewandowska, Marlena, Königsfurt Urania Vlg., 96 S., 33 farbige Karten, 12,95 €

Der verwundete Heiler

Ein fundiertes Fachwissen und technische Kompetenz sind wichtige Voraussetzungen für das erfolgreiche Ausüben eines therapeutischen Berufes. Doch die einseitige Ausrichtung unseres heutigen Gesundheitssystems auf Technik und Fachwissen geht immer mehr auf Kosten der menschlichen Qualitäten.

Die essentielle Grundlage jedes wirksamen therapeutischen Arbeitens ist der heiltätige Mensch selber. Jeder therapeutisch tätige Mensch „hat nicht nur eine Methode: er selber ist sie.“ Der Inhalt seiner persönlichen Lebensgeschichte hat einen wesentlichen Einfluss auf den Heilerfolg. „Nur wo der Arzt selber betroffen ist, wirkt er.“, schreibt C.G. Jung in seiner Autobiographie. „Nur der Verwundete heilt.“ Das Motiv vom „verwundeten Heiler“ dreht sich um den schöpferischen Umgang des Therapeuten mit seiner eigenen Verwundung, seinem persönlich erlebten Schmerz und Leid. Seine an Leib und Seele durchlittene Auseinandersetzung mit eigenen Verletzungen und Nöten ist das Kapital, welches er - neben seinem Fachwissen - mitbringt, um andere Menschen von ihrer Wunde zu heilen. Nur wer den dreistufigen Prozess von Leiden, „Zu-Grunde-Gehen“ und wieder Auferstehen selbst durchlebt hat, ist qualifiziert, mit seinen Patienten in eine Beziehung zu treten, die Heilung ermöglicht. Nur derjenige Therapeut, der einen offenen und bewussten Umgang mit seiner eigenen Verwundbarkeit und Zerbrechlichkeit pflegt, ist imstande, seinem verwundeten Gegenüber in echter Resonanz zu begegnen - mit Einfühlungsvermögen und aufrichtigem Mitgefühl.

Der Archetyp des verwundeten Heilers begegnet uns in der Mythologie, im Schamanentum und besonders eindrücklich in der Person von Jesus. Die großen Heilkundigen der griechischen Mythologie, wie Chiron oder Asklepios (Äskulap), wurden erst durch die bewusste Auseinandersetzung und Überwindung ihrer persönlichen Verwundungen zum Heilen befähigt. Sie alle mussten aufgrund ihres Leidens den Abstieg in die „Finsternis der Unterwelt“ begehen.



Durch die Konfrontation mit ihrem Unbewussten, durch die Aussöhnung mit ihren „inneren Dämonen“ konnten sie ihr Bewusstsein erweitern.

Im Altertum herrschte die Vorstellung, in jeder Krankheit sei Göttliches wirksam. Folglich konnte eine Krankheit nur durch das Göttliche geheilt werden. Nur dem, der den Abstieg ins Dunkel der Unterwelt gewagt hatte, stand der Aufstieg zu den Göttern und die daraus resultierende Heilung offen. Heilung geht immer mit einer Bewusstseinsweiterung einher.

Symbol des Arztberufs ist der „Äskulapstab“, ein Stab, um den sich eine Schlange windet. Das nach oben Kriechen des erdverbundenen Tieres symbolisiert den zur Heilung erforderlichen Bewusstwerdungsprozess. Eigentliche Aufgabe ei-

nes Arztes ist es also, seinen Patienten auf seinem Weg zu einem höheren Bewusstsein zu begleiten. Ob dies mit dem – heutzutage gängigen – bloßen Verabreichen eines Medikaments erreicht wird, ist zu bezweifeln. Die für jeden Heiler notwendige Fähigkeit, eine Verbindung zwischen Irrationalem und Bewusstem zu schaffen, veranschaulicht auch Chiron, der Lehrer von Askulap und wohl bekannteste verwundete Heiler der Antike. Er war ein Kentaur: halb Mensch, halb Tier.

Auch im Schamanentum unterschiedlicher Stammeskulturen begegnet uns das Motiv vom verwundeten Heiler. Im Verlaufe seiner Initiationskrise muss der designierte Schamane die drei Stadien von Leiden, Tod und Auferstehung durchlebt haben, bevor er in den Kreis der „Erwählten“ aufgenommen wird. Nur über das eigene schmerzhaft erleiden von oft dramatischen physischen und psychischen Symptomen erfährt er eine innere Wandlung, die ihn schließlich befähigt, die heilige Rolle eines Medizinmanns und Heilers zu übernehmen.

In der Einsamkeit der Wildnis, ganz auf sich selbst gestellt, begehrt er den Abstieg in die Unterwelt. In der Konfrontation mit übernatürlichen Kräften und Geistern lernt er, schöpferische Wege zu finden, die ihn von seiner Verwundung oder Krankheit heil werden lassen. Dieser intensive Prozess öffnet ihm die Tore zu verschiedenen Bewusstseinszuständen. Er wird zum Vermittler zwischen diesseitiger und jenseitiger Welt.

Der bedeutendste Brückenbauer zwischen den zwei Welten war ohne Zweifel Jesus. Sein Dasein im Spannungsfeld von Mensch-Sein und Gott-Sein erforderte viel Kraft. Es war von hoher Intensität, voller Herausforderungen. Nicht erst seine Kreuzigung, sondern viele vorherige Stationen seines bewegten Lebenslaufs zeugen von einer tiefgehenden Begegnung mit Leid und Schmerz: die vierzig Tage in der Wüste, seine Begegnung mit dem Teufel, die Anfeindungen durch das eigene Volk, die Todesängste am Vortag seiner Hinrichtung. So paradox es klingt:

Diese Verwundungen erst machten ihn heil, machten sein Wesen vollkommen. Sie weckten seine Barmherzigkeit, verliehen ihm sein unbegrenztes Mitgefühl, formten ihn zum „Heiland“, zum Heiler und Erlöser der Welt.

Wie wir am Vorbild der antiken Heiler, der Schamanen und von Jesus erkennen können, erfordert wahre Heilkunst mehr als fachliche Kompetenz. Sie erfordert den ganzen Menschen. Vor allem bedarf sie der Fähigkeit des Heilers, Verbindung zu schaffen und mit leidenden Mitmenschen in mitfühlende Resonanz zu gehen. Dies kann nur derjenige, der an eigenem Leib und eigener Seele Leid und schmerzliche Verwundungen durchstanden und ihren entwicklungsfördernden Sinn erfahren hat. Nur der verwundete Heiler, der durch bewusstes Ringen mit dem Dunkel seiner Unterwelt den Kontakt zum Licht eines übergeordneten Sinns gefunden hat, wird zum erfolgreichen Mittler und Medium zwischen Diesseits und Jenseits. Durch ihn können Erde und Himmel einander berühren. Diese Verbindung ist die Wurzel wahrer Heilung.

Auszug aus: „Bedingungslose Annahme – Die Transformationskraft der Lebensbejahung“, Andreas Nager, Einklang Verlag 2017
 Inhalt: Wenn uns das Leben aus der Komfortzone reißt, brechen existentielle Fragen in uns auf. Dann ist es Zeit, dem Geheimnis des Lebens auf den Grund zu gehen. Der integrale Therapeut und Psychologe Andreas Nager nimmt uns mit auf eine Reise durch vier Bereiche der bedingungslosen Annahme.

Das neueste Buch von Jim Humble



Jim Humble – Cari Lloyd
Ein gesundes Leben mit MMS

Seit der Entdeckung der »Master Mineral Solution« ist MMS in der gesamten Welt zunehmend bekannt geworden. Und dafür gibt es einen ganz einfachen Grund: Die Gesundheit ist ein sehr wertvolles Gut. Immer mehr Menschen entdecken, dass MMS die Lösung für eine Krankheit sein kann, wenn nichts anders mehr hilft. Es dürfte daher keine Überraschung sein, dass Menschen, die sehr positive Ergebnisse mit MMS erzielt haben, ihre Erfahrungen mit ihren Freunden, ihrer Familie und auch mit der Öffentlichkeit teilen.



„Ich habe dieses Buch verfasst, um Sie auf eine einfache und präzise Art und Weise über die Grundlagen von MMS aufzuklären. Ich weiß aus Erfahrung, dass die Mehrheit der Menschen sich von den meisten existierenden Krankheiten wieder erholen kann. Man muss die Funktionsweise von MMS nicht in allen Einzelheiten kennen. Man muss nur wissen, wie man es anwendet.“

285 Seiten, gebunden
ISBN: 978-90-8879-175-8 - €[D] 19,95

- Die aktuellsten Anleitungen
- Aus erster Hand von Jim Humble
- Für jeden leicht verständlich

**JIM
HUMBLE
VERLAG**

Aufklärung.
Gesundheit.
Bewusstsein.

 www.jimhumbleverlag.com
 info@jimhumbleverlag.com

puter zur Verzweiflung bringen: Ohne Probleme erkennt er das Gesicht seiner Mutter in einer Menschenmenge und sich selbst im Spiegel; nach einmaligem Spielen mit einem Auto weiß er, was ein Auto ist; er identifiziert Rauchmelder an der Decke und findet Kartoffeln lecker – Aufgaben, die kein heutiger Computer in endlicher Zeit lösen kann. Dabei macht der Kleine ständig Fehler: Bis vor kurzem konnte er noch nicht mal sicher laufen, seine Bewegungen sind tapsig, seine Sprache bruchstückhaft, und er schläft mehr als die Hälfte des Tages, ist in dieser Zeit also komplett funktionsuntüchtig. Jeder Ingenieur würde die Hände über dem Kopf zusammenschlagen: „Was für eine Fehlkonstruktion. Zwei Jahre, und es läuft immer noch nicht rund.“ Wie ein Windows-Betriebssystem.

Trotzdem macht mein Nachbar gewaltige Fortschritte. Tag für Tag – in einem Tempo, mit dem keine Rechenmaschine Schritt halten kann. Jeder Fehler, jede Ungenauigkeit ist Ansporn, es das nächste Mal anders und damit vielleicht ein kleines bisschen besser zu machen. Sein Gehirn ist alles andere als perfekt – und das wird es auch niemals sein. Im Laufe der Zeit wird es sich zwar immer besser an seine Umgebung anpassen, aber vollendet und fertig wird es nie, sondern sich immer die Fähigkeit zum Irrtum bewahren. Denn nur, wer Fehler in sein Handeln einbaut, wird irgendwann auch Neues entwickeln. Wer hingegen immer versucht, möglichst „richtig“ zu denken, bewegt sich auf dem Niveau eines Computers: effizient, präzise und schnell – dafür auch unkreativ, langweilig und vorhersehbar.

Stattdessen bauen wir auch im Erwachsenenalter noch lauter geistigen Mist. Wir vergessen Namen und Gesichter genauso, wie, ob wir die Tür abgeschlossen haben. Wir lassen uns bei der Arbeit leicht von einer WhatsApp-Nachricht ablenken oder verlieren in der E-Mail-Flut des Tages den Überblick. Uns liegen Namen auf der Zunge und fallen uns doch nicht ein. Wir schätzen die Zeit genauso falsch ein wie Wahrscheinlichkeiten oder Zahlen. Wir tun uns schwer damit, Entscheidungen zu treffen, wenn

die Auswahl groß ist. Wir haben genau dann einen Blackout, wenn wir vor Publikum einen Vortrag halten müssen. Wir können nach einem anstrengenden Tag nur schwer abschalten und lernen unter Druck am schlechtesten.

Auf der anderen Seite gibt es kein Organ, kein System, geschweige denn einen Computer, der in der Lage ist, komplizierte Aufgaben so spielerisch zu lösen, wie wir es tun : $35 \times 27 = ?$ Schwierig ohne Taschenrechner. Einen Helene-Fischer-Song erkennen? Kein Problem. Die Rechenaufgabe, so simpel sie ist, können wir kaum im Kopf lösen, doch ein Lied, das Gesicht eines lieben Verwandten oder auch dessen Stimme erkennen wir sofort. Und das, obwohl es vom Rechenaufwand her ungleich aufwendiger ist, einen bestimmten Sänger auf der Bühne zu erkennen. Es scheint, als würde unser Gehirn das besonders schlecht können, was wir in unserer gegenwärtigen technisierten und digitalen Welt vermeintlich benötigen. Wir wollen Optimierung und Genauigkeit, sprich: Perfektion. Und unser Gehirn ? Macht das Gegenteil und entzieht sich diesem Anspruch. Viele stellen sich vor, wie schön es wäre, wenn eine fehlerfreie Rechenmaschine in unserem Kopf arbeiten würde. Wie konzentriert, effizient und schnell könnte man damit seine Aufgaben lösen. Und in der Tat: Computer machen keine Fehler – und wenn sie es tun, dann stürzen sie ab. Gehirne stürzen hingegen nicht ab (außer, man hilft von außen nach, aber das ist eine andere Geschichte ...).

Und das liegt daran, dass sie nach einem völlig anderen Verfahren arbeiten. Es ist der Irrtum, die Ungenauigkeit im Denken, die uns den Computern überlegen macht. Allen Schreckensvisionen, dass die Computer schon in wenigen Jahrzehnten die Weltherrschaft an sich reißen und uns in den geistigen Schatten stellen werden, erteilt die Biologie an dieser Stelle eine klare Absage. Das scheint dem Trend der Digitalisierung, dem Zauberwort unserer modernen Welt, zu widersprechen: Schulklassen wie Unternehmen sollen vernetzt, Daten ausgetauscht und effizient ausgewertet werden. „Klassenzim-

mer der Zukunft“, „Big Data Analysen“, „Industrie 4.0“ – kein Lebensbereich, der sich nicht mit der Rechenpower der Computerwelt modernisieren möchte. Doch die großen Ideen der Welt werden auch in Zukunft nicht digital, sondern analog gedacht. Von Gehirnen, nicht von Smartphones. Computer lernen Dinge – wir verstehen sie. Computer befolgen Regeln – wir können sie ändern. Computer mögen uns in Schach oder Go schlagen, das ist nicht verwunderlich, weder kreativ noch besorgniserregend. Ich würde mir erst ernsthafte Sorgen machen, wenn ein Computer anfängt, Fehler zu machen, und anschließend verkündet: „Schach? Och nö, keine Lust mehr, ist langweilig. Ich zocke jetzt mal eine Runde World of Warcraft!“ Solange das nicht passiert, bleibt das menschliche Gehirn immer noch das Maß aller Dinge. Gerade weil es so vermeintlich schlecht funktioniert.

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, was hinter den Kulissen der vermutlich fehlerhaftesten Denkstruktur der Welt (Ihrem Gehirn) passiert. Wie es Irrtümer nutzt, damit es sich in sozialen Situationen bestmöglich zurechtfindet, auf neue Ideen kommt und Wissen erzeugt. Ja, dabei macht es manchmal Fehler, doch das Paradoxe dabei ist: In unseren Irrtümern und Unkonzentriertheiten steckt unsere wahre Denpower. Die meisten der vermeintlichen Denknachteile bergen einen gewaltigen Vorteil. Dass wir uns an Namen nicht sofort erinnern können, ist wichtig, damit wir überhaupt dynamische Erinnerungen aufbauen können. Dass wir uns so leicht ablenken lassen, nützt uns, um kreativ zu denken. Und dass wir mitunter zu spät zu einer Verabredung kommen, weil wir die Zeit falsch einschätzen, ist eine Klasse Sache, denn würde unsere innere Uhr exakt gehen, könnten wir nicht so schnell von Erinnerung zu Erinnerung springen, wir wären gefangen in einem statischen Gedächtnis.

Nun ist dies kein Buch, das ausschließlich unsere geistigen Schwächen preisen soll. Nicht jeder Fehler hat ja etwas Gutes. Doch wer erkennt, warum ein Gehirn manchmal nicht wie auf Knopfdruck funktioniert, der hat schon den entscheidenden Schritt gemacht, diese Schwä-

che zu verstehen. Das hilft uns, im richtigen Moment konzentrierter zu sein, kreative Ideen zuzulassen oder Erinnerungen besser zu behalten. Das Gehirn ist wahrscheinlich das beste Beispiel dafür, wie man aus seinen Schwächen Stärken machen kann.

P. S.: Ach ja, wie jedes Produkt des Gehirns unterliegt auch dieses Buch biologischen Schwankungen und ist daher nicht fehlerfrei. Bestimmt haben sich hier und da kleine Tipp-, Schreib- oder Zeichenfehler eingeschlichen. Doch nach dieser Lektüre werden Sie wissen, warum das nichts Schlimmes, sondern etwas Gutes ist. Solange die Dosis stimmt. Apropos Dosis, es waren 27 M's, die hintereinanderstanden. Und wer das beim ersten Mal Zählen ohne Fehler hinbekommen hat, der hat wirklich ein ziemlich fehlerfreies Gehirn. Das kann ja manchmal auch nicht schlecht sein.

Textveröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des Hanser-Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“, Seite 59.

TOPSELLER
Mai 2018

POWERED BY
HORIZONWORLD.de
Impulse für bewusstes Leben

- 1 Heal**
Verändere dein Bewusstsein. Verändere dein Leben.
- 2 Jenseits der Sinne**
Kommunikation zwischen den Welten.
- 3 Illusion Tod – Special Edition**
Ewiges Bewusstsein aus wissenschaftlicher Sicht.
- 4 Der Flügelschlag Gottes – Premium Edition**
Interview mit einem Engel.
- 5 Emotion – Deutsche Fassung**
Wie sieht ihr emotionaler Fingerabdruck aus?
- 6 Emotion – Special Edition**
Mit 145 min. Bonusmaterial, Praxistipps und Übungen.
- 7 Illusion Tod**
Ewiges Bewusstsein aus wissenschaftlicher Sicht.
- 8 The Voice**
Die Menschheit vor dem Quantensprung.
- 9 Der Ring des Buddha**
Ein Rebell im Dienste der Menschlichkeit.
- 10 Tzolkin**
Die verborgene Ordnung der Zeit.

Vitamin B12 –

Blutbildung und Nervenschutz

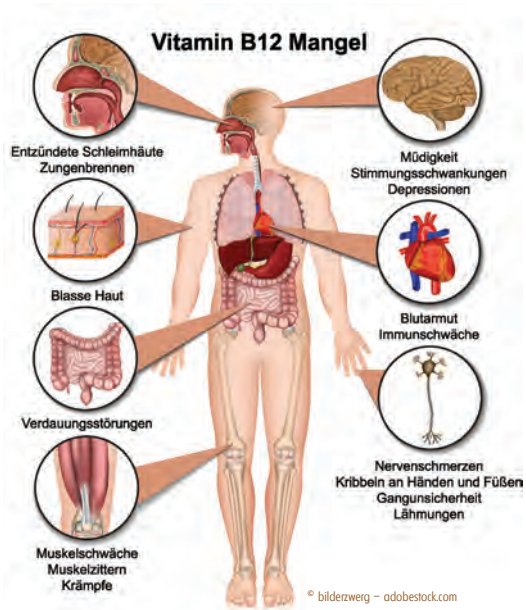
Vitamin B12 ist ein Sammelbegriff für eine Reihe unterschiedlicher Substanzen mit verschiedenen Aufgaben. Doch nicht nur die Gesundheitseffekte sind interessant, sondern die gesamte Geschichte dieses Vitamins.

Nobelpreis gekürt

In den 1920er Jahren entdeckte der US-amerikanische Pathologe George H. Whipple, dass Hunde, die an einer bösartigen Blutarmut litten, durch die Fütterung mit roher Leber geheilt werden konnten. Für die Beschreibung dieser Heilmethode erhielten er und seine beiden Kollegen George R. Minot und William P. Murphy im Jahr 1934 den Nobelpreis für Medizin. Die Isolierung des Wirkstoffes Vitamin B12 gelang allerdings erst 1948. Sieben Jahre später wurde die chemische Struktur von der britischen Biochemikerin Dorothy C. Hodgkin entschlüsselt. Auch sie bekam dafür einen Nobelpreis. Den wissenschaftlichen Namen Cobalamin verdankt Vitamin B12 dem Cobalt. Das metallähnliche Element ist Bestandteil der verschiedenen Vitamin B12-Verbindungen: Cyanocobalamin, 5'-Adenosylcobalamin und Methylcobalamin. Häufig sind diese an Eiweiß gebunden, wodurch sich der Heilerfolg mit der rohen Leber erklärt.

Das Zusammenspiel entscheidet

Die Aufnahme und Verdauung von Vitamin B12 ist ein Beispiel dafür, wie in unserem Körper alles perfekt aufeinander abgestimmt ist. Noch während wir essen, geben die Speicheldrüsen im Mund ein Eiweiß ab, das im Magen Vitamin B12 vor der Magensäure schützt. Gleichzeitig produziert die Magenschleimhaut den sogenannten Intrinsic Faktor (IF), der im oberen Dünndarm Vitamin B12 übernimmt und auf dem Weg zum unteren Dünndarm begleitet, wo schließlich der B12-IF-Komplex über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen wird. Damit Vitamin B12 optimal verwertet werden kann, muss das Verhältnis stimmen. Ist zu wenig IF vorhanden, kann Vitamin B12 nicht auf-



genommen werden. Ist zu viel IF im Spiel, beeinträchtigt das ebenfalls die Resorption durch die Darmschleimhaut. Somit bildet ein gesunder Verdauungstrakt die Grundvoraussetzung für eine gute Vitamin B12-Versorgung.

Stoffwechselaktivator und Blutbildung

Vitamin B12 wird bei vielen Stoffwechselprozessen benötigt. Es ist ein unentbehrlicher Helfer für die Enzyme, welche chemische Umwandlungsprozesse bewerkstelligen. Die Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißverarbeitung hängen u.a. von Vitamin B12 ab. Fehlt es, ist ein Energiemangel in den Zellen die Folge. Überall da, wo sich Zellen ständig erneuern müssen, zeigen sich dann typische Mangelsymptome. Im Mund wären das z. B. eine entzündete Mundschleim-

haut und eine raue, gerötete Zunge. Auch die Blutzellen, insbesondere die roten Blutkörperchen, müssen in einem gewissen Zeitrahmen ersetzt werden. Vitamin B12 sorgt im Rückenmark für den Einbau von Eisen in die roten Blutkörperchen. Diese transportieren Sauerstoff in jeden Winkel unseres Körpers. Ist die Blutbildung beeinträchtigt, fühlen wir uns müde und schlapp. Bei einem Vitamin B12-Mangel zeigt sich eine spezielle Form der Blutarmut. Die Mediziner sprechen von einer megaloblastären Anämie, wobei die roten Blutkörperchen nicht vollständig ausreifen und daher als Megaloblasten im Rückenmark und im Blut nachweisbar sind. Äußerlich fallen eine blasse Haut und blasse Schleimhäute auf.

Wichtiger Nervenschutz

Unsere Nerven sind mit einer Schutzhülle (Myelin) versehen, an deren Bildung Vitamin B12 maßgeblich beteiligt ist. Bei Vorliegen eines Vitamin B12-Mangels treten daher Störungen im peripheren Nervensystem auf, die sich in Form von Taubheitsgefühl und Kribbeln in den Händen und Füßen, einem Verlust des Tastsinnes, einem unsicheren Gang und einer gestörten Koordinationsfähigkeit zeigen. Im zentralen Nervensystem lassen sich Gereiztheit, Aggressivität, Gedächtnisstörungen, Verwirrung, Erregungszu-

stände, Psychosen, Depressionen und Müdigkeit beobachten. Eine Patientin, die an ruhelosen Beinen leidet, beschrieb ihre Situation wie folgt: „Bei mir wurde ein ausgeprägter Vitamin B12-Mangel festgestellt, der höchstwahrscheinlich mit meiner chronischen Gastritis zusammenhängt. Seitdem bekomme ich Vitamin B12 gespritzt, da eine orale Aufnahme nichts bringen wurde, weil ja die Resorption gestört ist. Ich merke genau, wenn ich die Vitamin B12-Spritze wieder benötige, denn dann bekomme ich ganz unruhige und zappelige Beine, besonders am Abend und nachts. Nach der Spritze verschwinden diese Beschwerden komplett.“

Teamarbeit mit Folsäure

Nicht selten arbeiten verschiedene Nährstoffe im Team zusammen. Vitamin B12 ist für die Umwandlung von Folsäure in ihre aktive Form zuständig. Fehlt es, kann zwar genügend Folsäure in den Körperspeichern vorhanden sein, jedoch nützt das Vitamin in seiner inaktiven Form wenig. Alle Prozesse, wie etwa die Zellteilung und das Zellwachstum sind dann beeinträchtigt. Das zeigt sich zum Beispiel im Verdauungssystem. Durch die Schwächung der Regenerationsfähigkeit treten Entzündungsprozesse an der Magen- und Darmschleimhaut auf, welche in der Folge die Nährstoffverwertung beeinträchtigen.

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 3,85 € im Monat**
- **kompetente und umfassende Beratung u. v. m.**

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



Ein Teufelskreis beginnt. Um herauszufinden, welches der beiden Vitamine tatsächlich einen Mangel in der Versorgung aufweist, ist eine differenzierte Analyse notwendig. Zum Nachweis eines Vitamin B12-Mangels hat sich die Bestimmung von Methylmalonsäure im Urin bewährt. Sie stellt einen frühen Marker dar, da sich Methylmalonsäure auf Grund der ungenügenden Methylierungsreaktionen bei einem Vitamin B12-Mangel anreichert.

Tierisch gut

Ausschließlich spezielle Mikroorganismen sind in der Lage Vitamin B12 zu bilden, daher kommt dieses Vitamin vorrangig in tierischen Nahrungsmitteln und in geringeren Mengen auch in fermentierten, pflanzlichen Nahrungsmitteln wie etwa Sauerkraut vor. Auch die Mikroflora des menschlichen Dickdarms produziert Vitamin B12, das dem Organismus jedoch nicht zur Verfügung steht und ungenutzt ausgeschieden wird. Die höchsten Konzentrationen finden sich in Innereien, z. B. Leber, welche das Vitamin speichern. In Muskelfleisch, Milch und Eiern liegen die Gehalte niedriger. Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Camembert gelten ebenfalls als gute Quellen. Der Tagesbedarf von 3 Mikrogramm Vitamin B12 ist z. B. in 100 Gramm Lachs oder 100 Gramm Camembert enthalten. Von Rinderleber bräuchte man nur etwa 5 Gramm zu essen, um genügend Vitamin B12 für den Tag aufzunehmen.

Der Ursache auf der Spur

Obwohl nur eine minimale Zufuhr an Vitamin B12 notwendig ist, zeigen neue Untersuchungen, dass bis zu 90 Prozent der Senioren mit Vitamin B12 unterversorgt sind. Der Grund ist eine gestörte Magen-Darm-Funktion durch Alterungsprozesse, aber auch durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, welche eine chronische Magenschleimhautentzündung provozieren. Zudem kann ein hoher Alkoholkonsum die Magenschleimhaut schädigen. Somit muss bei einem Vitamin B12-Mangel unbe-

dingt die Ursache mitbehandelt und in der Zwischenzeit Vitamin B12 als Injektion verabreicht werden. Die Vitamin B₁₂-Versorgungslage kann sich aber auch durch eine einseitige, vegane Ernährung verschlechtern.

Was tun Veganer?

Mit der Zunahme der veganen Ernährungsweise rückt die Versorgung mit Vitamin B12 mehr und mehr in den Fokus. Pflanzen können selbst kein Vitamin B12 herstellen, weisen aber, wenn sie auf humusreichem Boden gedeihen, gelegentlich geringe Gehalte auf. Eine Kartoffel, Karotte oder rote Beete aus einem nachhaltigen, ökologischen Anbaubetrieb könnte demnach Spuren von Vitamin B12 enthalten, aber darüber fehlen verlässliche Daten. Gerne wird die Bevölkerung der ländlichen Gebiete Indiens als Beispiel herangezogen, wo trotz veganer Ernährungsweise kein Vitamin B12-Mangel bekannt ist. Man geht davon aus, dass die verhältnismäßig schlechtere Hygiene eine höhere Aufnahme an Mikroorganismen z. B. über das Trinkwasser und das Baden in Flüssen wie dem Ganges dafür verantwortlich ist. Auch bei Rohkostlern, die regelmäßig frisch gesammelte Wildkräuter verzehren, lässt sich kaum ein Vitamin-B12-Mangel nachweisen. Mittlerweile werden vegane Produkte, wie Sojadrinks, Cornflakes, Säfte oder Tofu-Produkte mit Vitamin B12 angereichert. Um die Gehalte zu ermitteln, sollten die Angaben auf der Verpackung berücksichtigt werden. Dennoch scheint es schwierig zu sein über eine rein vegane Ernährung den Vitamin B12-Bedarf zu decken, so dass der Versorgungs-Status regelmäßig überprüft werden sollte.

Literatur: Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm „Taschenatlas der Ernährung“ und Hans Konrad Biesalski u.a. „Ernährungsmedizin“.

Dieser Beitrag wurde uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von der Zeitschrift „Deine Gesundheit“ (siehe auch unter „Magazine“ Seite 53).

Autorin: Michaela Lewitz

Wildkräuter –

wilde Schätze direkt vor der eigenen Haustür entdecken & nutzen

Solange es Menschen gibt, wurden die Kräuter zu unseren Füßen für die Ernährung und/oder medizinisch genutzt. Ihr Wissen war immer gegenwärtig und wurde, der jeweiligen Zeit angepasst, in das Leben und die Heilkunde integriert.



In den Grabbeigaben der Ägypter und unserer direkten Vorfahren wurden viele entsprechende Kräuter sicher gestellt. Auch Ötzi führte sehr viele Heil- und Wildkräuter in seinem Köcher mit sich! Karl der Große ließ von ihm vorgeschriebene Kräuter in seinen Gärten an vielen Orten anpflanzen, um seine Soldaten zu nähren und gesund zu pflegen.

Dr. Samuel Hahnemann begründete um ca. 1800 mit vielen Kräutern die Klassische Homöopathie und Dr. Edward Bach begründete 1930 die „Bachblütentherapie“. Gerade in unsere rohvegane Küche sollten die Wildkräuter wieder vermehrt einkehren, um dadurch ein großes Plus an Gesundheit und Wohlbefinden zu bringen.

Die wilden Kräuter vor unserer Haustür strotzen vor Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Auch natürliche Antibiotika, z. B. Kapuzinerkresse finden sich unter ihnen. Leider laugt unsere heutige konventionelle Landwirtschaft

die Böden sehr stark aus und setzt mit Pflanzenschutzmitteln, z. B. Glyphosat den Pflanzen so weit zu, dass immer weniger wichtige Inhaltsstoffe dem menschlichen Organismus zur Verfügung stehen. Ein guter und sinnvoller Weg zum Umweltschutz sind „essbare Städte“ (<http://www.essbare-stadt-minden.de/wissenswertes/links-essbare-stadte/>) und/ oder der Umstieg auf kontrolliert biologischen Anbau.

Aber gerade mit der Nutzung von Wildkräutern und das in rohem Zustand können wir noch so viel mehr für uns und die Umwelt bewirken! Sie brauchen keinen Transport, keine Zwischenhändler, keinerlei Dünger oder/und Pestizide, bringen uns direkt ohne Verlust der flüchtigen Inhaltsstoffe ihre Kraft und wir profitieren noch von der zusätzlichen Bewegung an frischer Luft! Was will Mensch mehr? Die heimischen Wildkräuter sind unsere Superfoods! Überdies liefern auch unsere heimischen Laub- und Nadelbäume Nahrung und Heilmittel. Wir können Fichtentriebe, Knospen der Laubbäume, Blätter (gerade im Frühling von z. B. Birke und Linde) sehr gut in unseren Speiseplan integrieren.

Nun aber Infos zum Sammeln der Wildkräuter generell: nimm ein leeres Glas (Gurkenglasgröße) und ernte soviel, wie du für ca. 4 Tage verwertest. Du kannst das Glas verschlossen gut im Kühlschrank lagern. Sei bitte dankbar und achtsam beim Ernten und nimm nur soviel einer Pflanze, wie du benötigst und wie sie verschmerzen kann ohne zu leiden. Nimm nur von den Kräutern, die du eindeutig bestimmen kannst und lasse im Zweifel die Pflanze lieber stehen.

Jedes Kraut ist essbar, aber manches eben nur ein einziges Mal. Viele Korbblütler sind giftig! Beginne lieber mit eindeutigen Pflanzen, wie

Die Kunst, im Moment zu leben



Thich Nhat Hanh
 Leben ist, was jetzt passiert
 240 Seiten • € 18,00 [D]
 ISBN 978-3-7787-8276-7

Der ganze Erfahrungsschatz des weltbekannten Zen-Mönchs in sieben einfach anwendbaren Lehren: Damit wir jeden einzelnen Moment intensiv leben und wie ein kostbares Geschenk umarmen können.

L o t o s
 www.lotos-verlag.de

dem Gänseblümchen, von dem alle Teile essbar sind und dem Löwenzahn, der auch noch die wichtigen, vernachlässigten Bitterstoffe bietet. Vom Löwenzahn bitte von der Blüte nur die Zungenblätter austrennen und genießen, sonst sind alle Teile, auch die Wurzel, essbar. Auch sehr viele Blüten lassen sich für die Rohkostküche nutzen und bringen immer wieder wundervolle Highlights auf Torten, Salat und ins Heilwasser. Setze Blüten der wilden Malve zusammen mit Ringelblume und Stockrose mit gefiltertem Wasser an. Du kannst auch mit Gurke in Scheiben oder Apfel ergänzen. Lasse das Ganze gut eine Stunde stehen und dann genieße! Du trinkst gleich nochmal so gerne und mit Genuss, oder? Genieße mal Nachtkerzen- und Kapuzinerkresseblüten. Du wirst sicher überrascht sein. Auch Taglilie- und Stiefmütterchenblüten sind essbar und ein Augenschmaus. Hier habe ich noch zwei Kurzsteckbriefe von mir lieben Wildkräutern:

Wilde Möhre *Daucus carota*

Sie ist die Stammutter aller kultivierten Möhrenformen und genau so verwendbar! Sie gehört zur Familie der Doldengewächse und ähnelt leider oft giftigen „Verwandten“! Bitte deswegen während einer Kräutertour zeigen und erklären lassen, auf die dunkle Mittelblüte achten, auf den gekerbten, behaarten Stiel und die Finger davon lassen beim klitzekleinsten Zweife!!!!

Inhaltsstoffe sind in der Wurzel: ätherische Öle, Flavonoide, Lycopin, Pektin, hoher Mineralstoffgehalt, insbesondere viel Kalium, Carotinoide (wie der lateinische Name schon sagt), Vitamin B1, B2 und C. Diese wiederum erklären die Eigenschaften: Stoffwechsel anregend, hamttreibend, entzündungshemmend und appetitanregend, gut für die Augen. Die Wurzel findet den gleichen Einsatz, wie die Kulturmöhre, sie ist nur sehr viel gesünder und härter! Carotinoide schützen die Zellen vor freien Radikalen, wirken also krebsvorbeugend und können gut in das wichtige Vitamin A umgebaut werden! Die



Blätter, Blüten, Samen sind auch gut verwendbar! Die jungen Blätter schmecken im Salat, der Suppe, im Smoothie. Selbst die Samen sind ein gutes süßliches Gewürz.

Löwenzahn Taraxacum officinale

Der Zusatz „officinale“ bedeutet, dass ein Wildkraut schon lange Zeit als Heilmittel in den Apotheken gehandelt wurde!

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Flavonoide, Cumarine, Phytosterole, Schleimstoffe (über 1%), nur im Frühjahr etwa 18 % Zucker und ungefähr 2 % Inulin, welches im Herbst bis auf 40 % steigt, hoher Kaliumgehalt und um ein vielfaches mehr Mineralien als im Kopfsalat.

Zusammen mit Brennnessel wird er sehr gerne für Frühjahrskuren zur Entgiftung und Regeneration eingesetzt. Er unterstützt die Leber exzellent in ihren Entgiftungsaufgaben, fördert die Gallensekretion und wird gegen Gicht und rheumatische Beschwerden eingesetzt. Alles an ihm ist essbar, auch die Blütenstengel und die Wurzel. Nehmt aber bitte Rücksicht und lasst die Wurzel stecken. Am feinsten sind die jungen Blätter. Wenn den Löwenzahn zurück schneidest treibt er neu aus und du kannst ihn bis in den Herbst hinein beernten. Denk aber dran, dass er sich über die Pusteblumen fortpflanzt und lass ihm die Möglichkeit! Bitte besucht Wildkräuterwanderungen, auch mehrere zu unterschiedlichen Jahreszeiten, an unterschiedlichen Wachstumsorten und hört Experten zu um Wissen zu sammeln und die Kräuter sicher zu bestimmen.

Michaela Narayana Lewitz, Oldenburg, www.123kraeuterzauberei.de: Wildkräuterwanderungen Vorträge, Workshops, Blog
Der ausführliche Beitrag erschien zuerst in der „Natürlich leben!“ Vereinszeitschrift, März 2018.

HEILPRAKTIKER WERDEN IN OLDENBURG GANZHEITLICH LERNEN UND HEILEN

Erweitern Sie Ihre beruflichen Perspektiven und werden Sie Heilpraktiker! Thalamus begleitet Sie auf dem Weg zur erfolgreichen Heilpraktikerprüfung – mit oder ohne medizinische Vorkenntnisse.

INFOABEND
19.09.2017
19:00 UHR

www.thalamus.de

Thalamus Schulen · Im MediaPark 4e · 50670 Köln
Tel.: 02 21 / 485 300 25 · beratung@thalamus.de
Standort Oldenburg · Am Wendehafen 10

Autorinnen: Britta Steinbach und Petra Becker

Phänomen alleingeborener Zwilling

Verwirrende Gefühle

Kennen Sie vielleicht das Gefühl von unerklärlicher Traurigkeit, die ganz tief verwurzelt zu sein scheint? Oder führen Sie eine Partnerschaft, die zwar unerfüllt ist, aber aus der Sie sich nicht zu lösen vermögen? Oder leiden Sie an unerklärlichen Ängsten, die sich allein durch den Verstand nicht beseitigen lassen?

Möglicherweise ist die Ursache ein im Mutterleib verlorener Zwilling. Dieses Urtrauma ist vom Bewusstsein nicht erinnerbar und somit gibt es für die psychischen und/oder körperlichen Symptome keinen nachvollziehbaren Anker. Der auf Zellebene angelegte Informationsspeicher führt dazu, dass immer wieder Erinnerungen an der Körperebene auftauchen, die bewusst nicht kontrollierbar sind.

Beginnen wir mit der Frage: Was heißt das denn „Im Mutterleib verlorener Zwilling“? - Jede Lebensform, die sich über Jahrmillionen auf der Erde durchgesetzt und überlebt hat, benötigte dazu eine enorme Fähigkeit, sich immer wieder an den äußeren Gegebenheiten zu orientieren und anzupassen. Der Mensch selbst ist eine der überlebensstärksten Arten auf der Erde. Um dies zu leisten, ist das Fortbestehen der Art hinsichtlich der Fortpflanzung grundlegend wichtig. Gerade weil eine Schwangerschaft beim Menschen verhältnismäßig lang dauert, ist es wichtig, dass diese mit der erfolgreichen Geburt eines gesunden Neugeborenen endet.

Mehrfachbefruchtungen zur Arterhaltung

Wie erreicht die Natur dieses Ergebnis? Dazu müssen wir einen kurzen Exkurs in die weibliche Anatomie und Physiologie machen. Die Frau besitzt 2 Eierstöcke, in denen etwa 400.000 Eizellen warten, um als Follikel beim sogenannten Eisprung während eines Monatszyklusses zu „springen“. Relativ häufig springt dabei nicht nur ein Ei, sondern gleich mehrere. Ob und wie viele ist von Faktoren wie Alter der Frau, genetische Häufigkeit innerhalb der eigenen Familie, Region, Umweltbedingungen und vielen weiteren abhängig. So kommt es sehr häufig zu ei-



© Birgit Annette Schulte

ner Befruchtung von mehr als nur einer Eizelle. Mittlerweile ist nachgewiesen, dass 1 von 10 Schwangerschaften mindestens als Zwillinganlage beginnt. Wenn es nun zu einer Befruchtung einer oder mehrerer Eizellen kommt, versucht jede dieser Zellen sich in der Gebärmutter-schleimhaut einzunisten. Für den gefährlosen Fortbestand der beginnenden Schwangerschaft ist es langfristig nun wichtig, dass sich nur der Embryo weiterentwickelt, der die besten Anlagen und sich am besten eingestet hat. Jeder Gynäkologe kann bestätigen, dass Mehrlingsschwangerschaften sehr risikoreich sind. Es ist das Ergebnis der heutigen Pränatalmedizin, dass es zu Mehrlings-Geburten von bis zu Fünf- oder Sechslingen kommen kann. Ohne medizinisches Eingreifen bleibt eine Mehrlingschwangerschaft hinsichtlich des Überlebens aller Embryonen bis zur Überlebensreife fraglich. Deshalb ist es ganz im Sinne der Natur, dass sich möglichst nur einer, im Höchstfall zwei Embryonen weiterentwickeln. Embryonen, die sich nicht gesund entwickeln, sterben im

Laufe des ersten Drittels der Schwangerschaft ab. Dieses Phänomen ist Hebammen und Geburtshelfern schon seit Beginn der Geburtshilfe durchaus bekannt und kann durch sogenannte Mondknoten in der Plazenta sichtbar werden. Dabei handelt es sich um in den Mutterkuchen eingewachsene, nicht lebensfähige Embryonen. Den Müttern wurde früher darüber nichts gesagt, um sie nicht zu beunruhigen. Man war auch der Meinung, dass es für niemanden wichtig ist, dass dort ein Embryo den Beginn seiner Reise ins Leben frühzeitig beendet hatte. Für die werdende Mutter bleibt dieses Ereignis, dass sie eins der Embryonen nicht lebend am Ende der Schwangerschaft in die Arme schliefen kann, oft gänzlich unbemerkt.

Das lebensbestimmende Verlusttrauma

Doch für einen, nämlich für das kleine Wesen, das dieses Drama im Mutterleib miterleben muss, ist dieser Verlust ein Schock dramatischen Ausmaßes, dessen Folgen sein Leben fortan bestimmen wird. Dank der Forschung und der heutigen hochentwickelten Ultraschallgeräte wissen wir sehr viel über die Entwicklung des Menschen. Noch bevor das Herz 4 Wochen nach der Befruchtung anfängt zu schlagen, ist das Gehör schon angelegt. Auch der Tastsinn der Haut ist schon fähig, Reize aus der Umgebung aufzunehmen.

Diese Reize können von dem noch nicht voll entwickelten Gehirn nicht gespeichert oder ausgewertet werden. Diese Aufgabe übernimmt zu diesem Zeitpunkt das Zellgedächtnis.

Flashbacks durch Zellerinnerungen

Menschen, die unter einem posttraumatischen Belastungssyndrom leiden, können allein durch Gerüche, Geräusche, Bilder u.v.m. direkt in einen Flashback ihres vor langer Zeit erlebten Traumas zurückgeworfen werden. Es zeigen sich durch diese äußeren Reize dieselben ausgeprägten Symptome wie sie beim direkten Ereignis erlebt wurden. Die Erinnerungen sind im Zellgedächtnis gespeichert. Für das plötzliche Erscheinen der Symptome ist es ganz unerheblich, ob das Ereignis erinnerbar ist oder nicht. Die Schwierigkeit der Therapie suche gestaltet sich aber gerade in dieser Nichterinnerbarkeit des Traumas. Nicht ahnend, dass es dieses Trauma gibt, stoßen die Betroffenen mit ihren Symptomen auf Unverständnis und Ungeduld. So bleibt er auf der Suche nach Erfüllung einer tiefen Sehnsucht, die bisher durch nichts zu stillen war. Weder der Partner, noch der Beruf oder das Hobby führen zu dauerhaftem inneren Frieden und dem Gefühl, mit und in sich ganz und eins zu sein. Diese innere Heimatlosigkeit lässt ein resigniertes Gefühl von Einsamkeit, sich selbst nicht verstehen, Nichtrichtigsein, Austerapiert-

Ayya Khema
Die Ewigkeit ist jetzt
Frieden und Freiheit durch die Lehre Buddhas



Broschur, 248 S., 14,00 €
ISBN 978-3-931274-63-4



Unsere Umwelt als Spiegel
Der Weg des Buddha zur Selbsterkenntnis



JhanaVerlag im Buddha-Haus
Bücher, CDs, MP3-CDs und DVDs
www.buddha-haus-shop.de

Ayya Khema
Unsere Umwelt als Spiegel
Der Weg des Buddha zur Selbsterkenntnis



TB, 112 S., 10,00 €
ISBN 978-3-931274-65-8

sein zurück. Leider kommt es bei Betroffenen im weiteren Leben auch häufig zu Missbrauchserfahrungen, da der starke Wunsch nach Symbiose und die geringe Fähigkeit sich zur Wehr zu setzen dieses begünstigt.

Die Auswirkungen

Auch bei der Ursachenforschung anderer Symptome wie Panikattacken, Süchten und vieler schwerwiegender Krankheiten findet sich häufig ein verlorener Zwilling. Viele alleingeborenen Zwillinge sind nach diesem Schockerlebnis auch im Erwachsenenalter kaum fähig, in Notsituationen um Hilfe zu bitten, sondern geraten in Panik oder entziehen sich bedrohlichen Situationen, anstatt nach neuen Herangehensweisen zu suchen. Andere schaffen es nicht, Nähe zuzulassen, der sogenannte Distanz-Zwilling. Dem Kuschelezwilling hingegen kann es nicht nah genug sein. Durch seinen Wunsch nach Nähe bis hin zum Klammern bringt er sein Umfeld eher zur gegenteiligen Reaktion. All diese scheinbar unüberwindbaren Charaktereigenschaften sind plötzlich erklärbar und geben den Impuls, das Verhalten komplett neu zu reflektieren und zu ändern.

Die Lösung

Um die Symptome dauerhaft auszuheilen, ist es wichtig, über die das damalige Trauma begleitenden Emotionen eine Auflösung der gespeicherten Zellinformation zu erreichen. Betroffene finden meist Linderung oder auch vollkommene Ausheilung durch Therapieformen wie u.a. Hypnose, Innere Reisen oder systemisches Familienstellen, die über das Unterbewusstsein zu den Ursachen vordringen. Dann nimmt auch der Körper diese Hilfe dankbar an, die damals gespeicherten Zellinformationen an das Bewusstsein weiterzuleiten. Blockaden und Erschöpfungszustände durch Überlastungen können sich auflösen, um Raum zu schaffen für frische Lebensenergie.

Die 4 Phasen der Heilung

1. Erkenntnis

Wenn die Ursache der eigenen Empfindungen ein verlorener Zwilling ist, dann ist dies für die Betroffenen auf physischer und psychischer Ebene mit einer tiefen Klarheit deutlich spürbar. Die Informationen von Körperbewusstsein und Verstand synchronisieren sich und im Anschluss breitet sich ein tief empfundenes Gefühl von „bei sich selbst angekommen zu sein“ und eine neue Ganzheit aus. Eine Befreiung bis hin zu überschwänglicher Freude sucht sich Raum.

2. Klarheit

Nach dieser ersten Euphorie kommt es nach ein paar Wochen aber meist zu einem scheinbaren Rückfall in die alten Symptome von Traurigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen. Dies ist wie gesagt nur ein scheinbarer Rückfall. Vielmehr handelt es sich hier um die sogenannte 2. Phase der Verarbeitung. In dieser Phase kommen wir zu der Erkenntnis, dass wir dieses Drama im Mutterleib ohne den Zwilling überlebt haben. Die damit verbundenen Gefühle von Panik, Schuldgefühlen, Wut, Einsamkeit, Trauer und Existenzangst haben sich schon vor der Bewusstwerdung des Verlustes in unserem Leben immer wieder im Spiegel unseres Umfeldes gezeigt. Wir nutzen unser Gegenüber, um an diese tief vergrabene Verletzung zu gelangen. Meist geraten wir nach der 1. Phase der Entdeckung des Zwillinges in Situationen, die uns den Verlust von einer weiteren Seite spiegeln. Die von uns schon im Mutterleib gegründeten Glaubenssätze werden jetzt plötzlich immer mehr sichtbar. Das können so Sätze sein wie: „Ich muss immer kämpfen. Ich bin immer allein. Ich muss alles allein schaffen. Nie ist jemand da, wenn ich Hilfe brauche.“ Aber gerade diese Glaubenssätze führen jetzt zu vielen Erkenntnissen durch die Verankerung in dem vorgeburtlichen Trauma. Jetzt sind sie zum ersten Mal verständlich und können durch gezielte Erkenntnisarbeit aufgelöst werden.



3. Unvertrauen

Auch die Beziehung zur eigenen Mutter erhält durch das Finden des Zwillings und der damit verbundenen Glaubenssätze eine neue Chance. Innerhalb des Mutterleibs fühlt sich der verlassene Embryo in seiner dramatischen Situation vollkommen ungesehen, hilflos und verzweifelt. Er hat keine Möglichkeit zu schreien oder wegzulaufen. Er ist der Situation komplett ausgeliefert. Zurück bleibt dann ein insgeheimer Vorwurf, von der Mutter im Stich gelassen worden zu sein. Auch dieser ist natürlich nicht über den Verstand erklärbar. Nach der Findung des Zwillings ist er aber in all seiner Deutlichkeit spürbar. Jetzt erst findet auch dieser Vorwurf einen Anker und kann ausgesöhnt werden.

4. Lebensfreude

Was ist nun, wenn man all diese Verletzungen und mit ihnen ihre begrenzenden Glaubenssätze geheilt hat? Dann geht es in die letzte Phase. Viele Jahre hatten wir uns in unserer begrenzten Welt eingrichtet. So sehr, dass wir uns mit der plötzlich neugewonnenen Freiheit erst anfreunden müssen. Es kann sogar erst einmal eine Form von Orientierungslosigkeit entstehen. „Was oder wer bin ich ohne meine Begrenzungen?“ Die Frage nach der eigenen Lebensaufgabe stellt sich plötzlich noch mal neu. Der für vieles in unserem Leben initiiierende Impulsgeber fehlt plötzlich. Jetzt ist es wichtig, sich selbst neu zu finden.

Der Erfolg der Heilungsreise

Der Erfolg der Heilungsreise wird in allen Lebensbereichen sichtbar werden. Für bisherige sogenannte Kopfmenschen ist die Entdeckung der Gefühlswelt mit all ihren Facetten sicher das größte Geschenk. Partner werden zu Partnern auf Augenhöhe, weil eine Verwechslung mit dem verlorenen Zwilling und eigentlich an diesen gerichtete Anforderungen ausgeschlossen sind. Eine leidenschaftliche Liebesbeziehung mit Ausleben einer erfüllten Sexualität ersetzt die bisherigen Beziehungserfahrungen. Durch die tief empfundene Liebe zum Zwilling entsteht eine Kraft, die in die Gestaltung des beruflichen Erfolges fließt. Das Ergebnis ist eine innere Befriedigung und Leichtigkeit, sowie das Finden von Erfüllung.

Die bedingungslose Liebe macht die Sehnsucht nach Tod oder nach Vergessen durch Drogen überflüssig. Die Synchronisierung von Körper, Emotionen und Verstand öffnen den Weg zu einem respektvollen Umgang mit der eigenen Person. Energieblockaden werden abgebaut und die Weitergabe neuer Zellinformationen lassen das eigentliche gesunde Zellpotential aus dem Dornröschenschlaf erwachen. Auch Sinne, wie z. B. Geschmack- und Geruchssinn, entfalten sich neu. Die Überwindung räumlicher Grenzen (Wohnung, Stadtgrenze) geschieht plötzlich wie selbstverständlich und eine neugewonnene Freiheit und mobile Selbständigkeit stellen sich ein. Neue Lösungsmöglichkeiten für bisher als ausweglos empfundene Situationen werden zugelassen und führen zu neuem Selbstvertrauen. Die an sich selbst gestellte Loyalitätsforderung löst sich auf und erlaubt jetzt erst ein glückliches Leben in allen Bereichen. Und zum Schluss entsteht ein inneres Bild wie ein Phönix aus der Asche aufgestiegen zu sein und im Meer der Möglichkeiten voller Lebensfreude nach den Sternen zu greifen.

Kongress zum Thema: www.isppm.de/kongress-alleingeborene-zwillinge

Hochsensibilität – ihre verschiedenen Gesichter

Gerade steht sie mir etwas im Wege, meine eigene Hochsensibilität (HS) – beim Schreiben dieses Artikels. Ich möchte alle Aspekte berücksichtigen, allen Facetten gerecht werden, gewissenhaft alles richtig machen.

Ich merke, wie mir der innere Perfektionist im Nacken sitzt. Durch das vernetzte Denken – typisch für hochsensible Personen (HSP) – fällt es mir nicht leicht, zu entscheiden, worauf sich mein Artikel fokussieren soll. Glücklicherweise bin ich weder hungrig noch leide ich unter Schlafmangel, was meine Konzentration beeinträchtigen würde, und ich schreibe in einer reizarmen Umgebung.

Gestern habe ich noch vergeblich versucht, im Zug zu arbeiten. Eine Zugfahrt kann ja ein regelrechter Ansturm auf die Sinne sein. Stimmen aus dem Lautsprecher und von Mitreisenden ... jemand verzehrt etwas, das einen intensiven Geruch verströmt ... am Tag die vorbeiziehende Landschaft, abends die Lichtreflexe im Zug ... viele Menschen um einen herum, alle unterschiedlich gestimmt ... insgesamt unzählige Informationen, die da aufgenommen und verarbeitet werden müssen.

Hochsensibilität ist komplex und lässt sich nicht in eingängige Schemata pressen, genauso wie dies auch mit hochsensiblen Menschen nicht machbar ist. Aber einige mögliche Eigenschaften dieses beständigen Persönlichkeitsmerkmals der HS habe ich oben bereits eingeflochten. Etwa ein Sechstel aller Menschen gilt als nicht nur „etwas sensibler“ als andere, sondern als hoch-sensibel (gleichermaßen Männer wie Frauen). Hat man sich bisher noch nicht damit beschäftigt, denkt man vielleicht an Leute, die schnell beleidigt sind, eben überempfindlich, vielleicht auch psychisch labil. Aber das Phänomen ist viel umfassender. Ein anschauliches Bild für HS ist beispielsweise ein Haus mit permanent geöffneten Fenstern. Fenster schützen uns vor Geräuschen und



Gerüchen und vor Wind, halten die Außenwelt draußen. Wenn sie offen stehen, dringen Einflüsse von draußen ungehindert hinein. Man könnte die offenen Fenster mit dem besonders gearteten Reizfiltersystem von HSP vergleichen. Oder ein Computer: je größer die zu verarbeitende Datenmenge ist, desto mehr Leistung muss erbracht werden. Deshalb fühlen sich HSP mit ihrer speziellen Form der Informationsverarbeitung schneller überlastet als andere Menschen. Dabei geht es auch um Informationen aus dem eigenen Körper, der eigenen Seele. HSP nehmen also in derselben Situation viel mehr wahr, bemerken für die Mehrheit der Menschen kaum nachvollziehbare Mengen an Feinheiten und Details. Das Gehirn ist häufig nicht in der Lage, den erlebten Ansturm der Reize adäquat zu verarbeiten. Zusätzlich verarbeiten sie ihre Wahrnehmungen sehr gründlich. So geraten HSP schneller in einen Überlastungsmodus, einen unangenehmen Erregungszustand mit Muskelanspannung und erhöhtem Puls. Feinmotorik und allgemeine

Körperkoordination können beeinträchtigt sein. Elaine Aron, die Pionierin der HS-Forschung, empfiehlt vier Indikatoren, um HS zu verstehen:

Depth of Processing = Verarbeitungstiefe von Informationen

Wer in größeren Zusammenhängen denkt und fühlt, bleibt nicht unberührt gegenüber Missständen in der Umwelt und in sozialen Bereichen und fühlt sich zudem oft zu Spiritualität hingezogen. Die gründliche und differenzierte gedankliche Verarbeitung von Informationen führt dazu, sich viele Gedanken zu machen. (Wer aber alle Optionen einbeziehen will und das vielleicht sogar im Multitasking, tut sich andererseits mit der Entscheidungsfindung schwerer.)

Overstimulation = Überstimulierung

Die **persönliche Reizschwelle** ist schnell erreicht. Dies wird verstärkt durch eine wuselige Umgebung, die Nähe anderer/fremder Menschen, durch herausfordernde Situationen – man fühlt sich angestrengt und überfordert, ist chronisch gestresst.

Emotional Intensity = Emotionale Intensität

Es gibt eine starke emotionale Berührbarkeit hinsichtlich negativer und positiver Ereignisse sowie starke emotionale Reaktionen, auch auf die Emotionen anderer Menschen – die von Nicht-HSP möglicherweise als unverhältnismäßig erlebt werden.

Sensory Sensitivity = Sinnessensibilität

Es gibt eine nuancenreiche **Wahrnehmung auch für subtile Reize**, für Feinheiten in puncto Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen

(sowohl beim Tasten als auch bei Berührungen, Temperatur u. ä.), auch für Schmerzen.

Was genau HSP intensiver wahrnehmen, ist selbstverständlich unterschiedlich. Die einen sind für Gerüche, optische und akustische Eindrücke sensibilisiert, andere mögen feine Nuancen in zwischenmenschlichen Beziehungen bemerken usw. Die HS ist nur der kleinste gemeinsame Nenner aller HSP, aber sie sind natürlich verschiedenartige Individuen. Keineswegs sind alle introvertiert (eher still, mit dem Bedürfnis nach viel Alleinzeit), etwa 30% sind extrovertiert. Nicht alle versuchen aufregende und Abenteuer versprechende Situationen zu vermeiden, es gibt auch sogenannte „Sensation Seeker“ unter ihnen, usw. HSP haben meistens ihre HS von Eltern oder Großeltern geerbt (ein kleiner Teil hat die HS wohl erworben, z. B. durch ein Trauma). So zeigen schon Säuglinge Anzeichen für HS, sie reagieren mit Wegdrehen des Kopfes von der Reizquelle, bei anhaltender Überanstrengung mit Weinen. War ihre Kindheit „ausreichend glücklich“ und wurden sie (auch oder gerade mit ihrer HS) von Eltern und Lehrern unterstützt – all dies spielt dabei eine Rolle, wie HSP mit dem Leben zurechtkommen. „Jetzt reiß dich mal zusammen“, ist ein Satz, den viele HSP oft hören. Wie vielen anderen HSP war mir meine eigene HS nicht wirklich bewusst. Hätte ich meine erhöhte Reizempfindlichkeit als Persönlichkeitsmerkmal verstanden, wäre ich sicherlich in meiner Jugend zum Teil anders mit mir selber

WANN IST DIE RICHTIGE ZEIT?

Faszinierende Karten, die Aussagen über Zeiten und Zeitpunkte bieten

Wulfing von Rohr / Marlena Lewandowska
DIE ZEITKARTEN
 Finde den richtigen Zeitpunkt

Kartendeck mit 33 Karten und ausführlichem Booklet

ISBN: 9-783-86826-771-6 €(D)12,95

 www.koenigsfurt-urania.com



umgegangen, wäre anders für mich eingetreten, hätte mich manchmal selber mehr beschützt und manchmal mehr angestupst, je nachdem. Das eigene Leben so zu gestalten, dass man mit möglichst wenig aufregenden und potentiell überfordernden Situationen konfrontiert wird, kann manchmal genau passend sein und manchmal eben nicht. Hätte ich mich beispielsweise von einer bereits im Vorfeld angenommenen Überforderung beeinträchtigen lassen, hätte ich in meinem Leben keine Reise angetreten. Ich mag für HS den Ausdruck „Wahrnehmungsbegabung“, weil er die starke Seite dieses Wesenszuges hervorhebt. Die vielen inzwischen auf dem Büchermarkt erschienenen Ratgeber tragen eher Titel wie: Zart besaitet oder Wenn die Haut zu dünn ist und scheinen damit tendenziell einen Mangel anzusprechen. Ein Buchtitel wie Mit viel Feingefühl ist neutraler, es schwingt die Idee mit, hochsensibel zu sein könnte auch positive Seiten haben. Deshalb finde ich auch den Ausdruck „hypersensibel“ unpassend – in „über-sensibel“ liegt bereits eine Wertung.

Das Buch „Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen“ von Georg Parlow war einer der ersten deutschsprachigen Ratgeber. Ich empfand es als einen empfehlenswerten Einstieg, verfasst in einer angenehmen Sprache. Ich mochte die Idee vom „Kleinkindkörper“: sich den eigenen hochsensiblen Anteil wie ein 3jähriges Kleinkind vorstellen ... es ist schnell überfordert, von scheinbaren Kleinigkeiten irritiert, es ist immer dabei ... kann sich nur bedingt artikulieren ... es braucht Aufmerksamkeit und Fürsorge, um seiner Überstimulation rechtzeitig vorzubeugen (diese Idee stammt aber ursprünglich auch von Elaine Aron). Selbstverantwortlichkeit und Selbstfürsorge bleiben für HSP immer wichtig. Jedenfalls sind es zentrale Themen in meinen Coachingstunden mit hochsensiblen KlientInnen.

Missverständnis: Hochsensibilität ist eine psychische Störung/eine Krankheit

Ein Leben mit der Reizoffenheit bei HS ist ein Leben mit einem hocherregbaren autonomen Nervensystem, das in seinem Grundzustand stets „beschäftigt“ ist, noch bevor die übliche Alltagsbelastung es in Anspruch nimmt. Aber HS ist keine Störung oder Krankheit, sie ist nicht behandlungsbedürftig in einem klassisch-medizinischen Sinn. Deshalb ist es unglücklich, wenn im Zusammenhang mit HS von „Diagnose“, „Symptomen“ etc. gesprochen wird. HSP können andererseits anfälliger sein für stressbedingte Erkrankungen, und so lassen sich bei HSP höhere Basiswerte der „Stresshormone“ Noradrenalin und Cortisol nachweisen als bei durchschnittlich sensiblen Menschen.

Missverständnis: Hochsensibilität ist unwissenschaftlich

Elaine Aron hat 1991 angefangen, gemeinsam mit ihrem Mann über HS zu forschen. Dabei kristallisierte sich immer wieder ein Anteil von 15 bis 20 Prozent der Menschen heraus, die eine deutlich höhere Sensibilität aufwiesen. Sie prägte für diese den Begriff der „highly sensitive persons“ und führte das mit einem Artikel in der renommierten Fachzeitschrift „Journal of Personality and Social Psychology“ in die Fachliteratur ein. Sie stellte insgesamt sieben Untersuchungen zum Thema HS vor. Es ist ihr Verdienst, HS als beständiges Persönlichkeitsmerkmal zu etablieren (z. B. auch deutlich zu machen, dass HS nicht das Gleiche ist wie Introversion und dass HSP nicht gleichzusetzen sind mit Neurotikern). Der wissenschaftliche Begriff für HS ist heute „High-Sensory-Processing-Sensitivity“ = Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse. Inzwischen gibt es etliche Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und es wird an mehreren Dutzend Universitäten geforscht. Populärwissenschaftlich war ihr über eine Million Mal verkauftes Buch: *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* (1996; deutsch erst 2005: Sind Sie hochsen-

sibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen), das heute als Standardwerk gilt und in 17 Sprachen übersetzt wurde.

Misverständnis: Hochsensibilität ist eine hippe Modeerscheinung

Der neu entstandene Hype um HS der letzten Jahre mit der Berichterstattung in den Printmedien führt zu einer Herabwürdigung als Trend – verbunden mit der Idee, HSP wollten sich als etwas Besonderes und Besseres fühlen, oder Menschen wollten sich nach der Selbst-Etikettierung als HSP einfach nicht weiter mit sich selber beschäftigen. Wenn man bedenkt, wie wichtig es für HSP sein kann, eine Einordnung der Andersartigkeit zu erleben, wie sehr schon diese Erkenntnis vieles erleichtert, ist dieser Verdacht unbegründet. Endlich zu wissen, kein Alien zu sein, sondern zu einem Sechstel der Menschen zu gehören, ist regelrecht erlösend. Ist dies geschehen, wird es möglich, mit der Flut an Reizen besser umzugehen, sowie daran zu arbeiten, sich abgrenzen zu können. – Und Menschen, die beruflich auf HSP treffen, sollten diese auch zu identifizieren wissen. Psychologen stellen sonst evtl. eine falsche Diagnose. Ärzte dosieren Medikamente falsch, wenn sie nicht darüber informiert sind, dass HSP stärker auf Arzneigaben reagieren und auch mehr zu Nebenwirkungen neigen.

HSP fühlen sich immer wieder als unverstandene Außenseiter. Es geht darum, die besonderen Wesenszüge von HS ernst zu nehmen, anzunehmen und bei der Lebensgestaltung zu integrieren. Dazu können einfache Dinge gehören, wie mit Koffein und Alkohol zurückhaltender zu sein (weil auch diese bei HSP stärker wirken), sich immer wieder Ruhe zu gönnen und Zeit alleine zu verbringen, um den inneren Akku wieder aufzuladen. Sich kurzfristige Bewältigungsstrategien aneignen, um Stress-Situationen zu begegnen: Wasser ... trinken ... über die Hände fließen lassen; die Körperhaltung verändern...einen Körperort genau spüren; die Aufmerksamkeit auf

angenehme Sinneseindrücke des jeweiligen Augenblickes lenken; einfache Handhaltungen verwenden aus dem Japanischen Heilströmen ... Aktuelle Untersuchungen legen nahe, dass unter höher entwickelten Tieren ca. 15% hochsensibel sind. Hat die Natur einen Grund für diese Verteilung? Sichern diese Tiere mit ihren besonderen Fähigkeiten das Überleben der Population – indem sie z. B. Gefahren eher wittern, vorsichtiger und risikoscheuer sind? Welche Rolle mögen hochsensible Menschen mit ihren feinen Wahrnehmungen und ihrer Neigung zur gründlichen Reflexion in früheren Kulturen gespielt haben? Manche stellen sie sich vor als Schamanen, Priester, Heiler und Lehrer, als Künstler und Querdenker. Herausforderungen und Möglichkeiten spiegeln sich im Titel des erwähnten Buches von Elaine Aron, der in freier Übersetzung heißen könnte: „Wie gedeihen/blühen/sich entwickeln, wenn das Ganze dich überwältigt“. Oder wie Marianne Skarics es in ihrem Buch „Sensibel kompetent“ ausdrückt: „Die Welt kann für hochsensible Menschen unglaublich farbenprächtig, facettenreich, sinnerfüllt und in ihrer Gesamtheit ein Kunstwerk sein.“

Bettina Keller, <https://www.yoga-in-oldenburg.de/coaching-hsp>, Tel. 0441.9989 333, E-Mail: bettina@yoga-in-oldenburg.de

ACHTSAMES LEBEN im Abonnement!



**4 Ausgaben
per Post nur 10,- €**

Bestellung unter
0441.17543 oder
info@achtsames-leben.org

Autor: Ralph Reinschmidt (© alle Fotos)

Seelenfensterchen

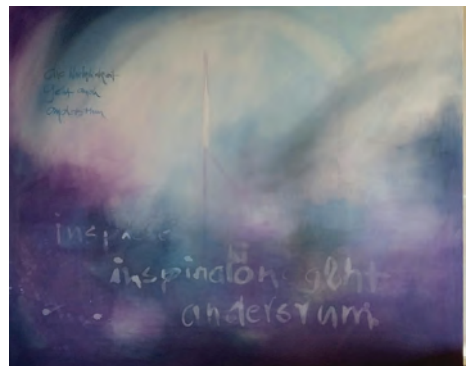


Es ist ein wundervoller, unbeschreiblich schöner Raum. In diesem Raum kann ich die ganze Welt mit all ihren Ecken und Kanten ganz und gar mit liebevollem Herzen annehmen. Manchmal finde ich ihn ganz schnell und leicht und manchmal bin ich so blind und festgefahren, dass ich nur noch staune und mich fragend wundere. Jedes Mal sieht es dort anders aus und jedes Mal liegen dort andere Sachen für mich bereit. Ohne zu wissen, wer sie dort für mich hingelegt hat, fühle ich mich beschenkt und erfüllt. In diesem Raum fühle ich mich gesehen und geliebt. Immer wieder finde ich zu neuen Entdeckungen und manchmal empfinde ich mich als großes Geheimnis vor mir selbst. In manchen Momenten wirkt das fast beängstigend und in anderen ist es unglaublich belebend und mit Abenteuerlust erfüllt.

Ich möchte behaupten, wir alle haben das große, natürliche Bedürfnis gesehen zu werden. Fehlt uns das Gefühl gesehen zu werden, verlieren wir unseren Glanz. Wir möchten als das Gesehen werden, was wir im Ganzen sind, nicht in einzelne Aspekte zerlegt, beurteilt und einsortiert. Das Gefühl, gesehen zu werden gibt uns Kraft, Mut und die Lust, uns ins Abenteuer der Entdeckung des inneren Seins zu wagen. Wir können uns diese Aufmerksamkeit gegenseitig geben, jedoch nur in soweit, als wir gelernt haben, diese Aufmerksamkeit uns selbst entgegen zu bringen.

Der Raum, in dem ich tiefer fühlen kann, und das was mich ausmacht, ist ein kreativer Raum. Und wenn es nur für einen Tag, eine Stunde oder immer wieder für ein paar Atemzüge ist. Dort werde ich gesehen, gefühlt und angenommen. So wächst Einfühlsamkeit, Ausstrahlung, Berührbarkeit, Vertrauen und vieles, ohne das es keine wahre Lebensqualität geben kann. Was können wir tun um an diesen Ort zu kommen? Nichts. Rein gar nichts. Wir sind ja schon da. Er ist in mir und ich bin in ihm. Ich lade mich ein, ich lasse mich fallen. Ich lasse zu, mich zu „verlieren.“ Ich lasse mich faszinieren von dem gewinnenden Charme der Farben, die in unendlicher Vielfalt zusammen wirken und mit mir spielen. Ich gebe mich ihnen hin. Vergesse, dass ich nichts weiß und nichts kann. Ich stelle mich vor eine große Leinwand und spüre meine Angst, meine Lust, meine Traurigkeit, meine Verzweiflung, meine Leichtigkeit, meine unfassbare Freude und manchmal meine Unendlichkeit. Ich stelle mich mir selbst. Das Denken wird aus der Mitte verwiesen, wo es eigentlich sowieso nicht hingehört und das Fühlen darf sie immer mehr ausfüllen.

Bitte glaub jetzt nicht, du bräuchtest dazu ein besonderes Talent. Kein Kind fragt nach seinem Talent beim Spielen mit Farben und Pinsel. Haben wir den Mut, dieses Kind in uns an die Hand zu nehmen, führt es uns in diesen Raum,





den es nur einmal gibt. Im Licht unseres Herzens. Es ist meine Absicht, fühlbar zu machen, dass das Einlassen, das Zulassen, die Hingabe an einen künstlerischen Ausdruck eine Reise voller erhellender Überraschungen sein kann, die Hingabe an sich selbst, den Irrtum und die Wahrheit in uns. Ich erlebe es mal als kleineres und mal als größeres Abenteuer, das mir das Gefühl gibt weit weg gewesen zu sein. Dabei war ich nur viel näher bei mir.

Es gibt einen Aspekt in uns Menschen, der uns davon abhalten will, ganz nah bei uns zu sein. Ihm gegenüber müssen wir immer wieder unseren Willen durchsetzen, das innere Fenster aufmachen, Licht und Luft herein lassen und den Mief der schuld-bewussten, pflichterfüllten, gehorsamen, braven, „gut erzogenen“ gewohnheitsfröhnenden Persönlichkeit ziehen lassen. Dieser Aspekt in mir ist so clever und besitzt so viele verschiedene Masken, dass ich immer wieder auf ihn reinfalle (grins). Immer mit einem Argument zur Stelle, weshalb jetzt keine Zeit dafür ist.

Es ist ein Akt der Seele, erhebend, erfüllend, heilsam und befreiend, mit einem ganz eigenen, künstlerischen Ausdruck betreten wir einen inneren Raum indem wir dem, was wir wirklich sind unsere reine Aufmerksamkeit schenken. Es geht nicht um ein Resultat, nicht um Fähigkeiten, nicht um Erwartungen. Das Abenteuer liegt im Risiko des Einlassens. Auf den riesigen Schatz, der in uns verborgen liegt.

Wir müssen keine Weisheit erlangen um freier zu werden. Wir tragen sie in uns. Geben wir uns unserem Gefühl hin, nimmt es uns an die Hand. Im Alltäglichen bewegen wir uns hauptsächlich in dem Raum, den uns das rationale Denken freigibt.

Uns in einer wohlthuenden, geschützten und inspirierenden Atmosphäre unserer Kreativität hinzugeben erweitert diesen Raum und dieser trägt eine großartige, sanfte Medizin in sich. Du nimmst ein Bild mit nach Hause, aus dem dir etwas zulächelt, jeden Tag und dich daran erinnert, was du Wundervolles in dir trägst. Auf dass es immer klarer zum Ausdruck kommt. Auch deine Räume erfreuen sich über dieses Geschenk, denn es ist von dir. Aus tiefstem Herzen heraus entstanden. Vielleicht mit einer Träne, oder zwei, einigen berührenden oder aufwühlenden Momenten und mutigen Entscheidungen. Aber echt, authentisch und einzigartig, so wie du, ich und wer dir sonst noch so einfällt. Alles, was du brauchst ist das Gefühl, au ja, will ich. Ich begleite dich, soweit, wie du es willst. Dazu möchte ich dich einladen.

Man könnte sagen, dass die Realität vor der





Leinwand, im Tanz, oder in der Natur viel mehr die eigene ist, während sie draußen von vielen Anderen beeinflusst wird. Diese Momente brauchen wir für unser inneres Wachstum und die Fähigkeit, immer mehr auf unsere innere Stimme zu hören. Die Kraft der Inspiration kommt aus der Tiefe des Gefühls und fließt durch die Betrachtung über alle Sinne in die Welt und verändert sie auf harmonische Weise. Hingebungsvolle, aufmerksame Betrachtung dessen, was vor uns entsteht bringt uns auf höchste Ebenen, auf denen sich die Kräfte vereinen und Neues hervorbringen. Erinnern wir uns an unsere Unschuld. Wie gefährlich kann Phantasie ohne die Liebe sein? Wie sehr freut sich die Liebe über Phantasie, Kreativität und Schöpfung? Was wären wir ohne sie? Lassen wir sie in uns zusammenfließen und öffnen ein neues Seelenfensterchen.

Ralph Reinschmidt, Atelier Wändezeit, Wardenburg, www.waendezeit.de

innenwelt verlag

„Hilft, das eigene Potenzial zu erkennen“
emotion



Madhavi Guemoes
STAY TRUE.
Wie du deine Wahrheit lebst
176 S., 4farbig, Klappenbroschur
ISBN 978-3-942502-69-6

„Erhellende Momente und tiefe Einsichten.“



Wilfried Nelles
Das Leben geschieht
Wie sich Therapie und Spiritualität
begegnen können
Mit Fotografien von Sabine Gnoth
176 Seiten, 4farbig, Klappenbroschur,
ISBN 978-3-942502-90-0

Gute Medizin - Schamanische Heilkunst
1./2. September in Zetel



Schamanisches Heilen bezieht den ganzen Menschen und seine Entwicklung mit ein: denn aus schamanischer Sicht erkrankt oder gerät

in eine Krise, wer seinen Seelenweg verlassen hat. Das Ziel schamanischer Heilarbeit ist daher, mit der Hilfe der Spirits, geistiger Verbündeter innere und äußere Harmonie wieder herzustellen, um dem Menschen zurück in seine Kraft und damit zur Entfaltung der Selbstheilungskräfte zu verhelfen. Die Teilnehmer erlernen Grundlagen und Strukturen wichtiger schamanischer Heilmethoden wie Seelenrückholung, Entfernung von Fremdenergien, Heilung mit den Kräften des Medizinrads und mit Heilobjekten u.m. und haben so die Möglichkeit, selbständig weitere eigene Erfahrungen zu machen. Teilnahmevoraussetzung ist, schamanisch reisen zu können. Mehr dazu unter: www.medicinradgeber.de

*Info/Anmeldung: Wolf Ondruschka,
Tel.: 089.12029806, wolf-flow@web.de,
www.medicinradgeber.de, 150,- €.*

1551 Festival –
Gesundheit, Wellness & Alternative Praktiken am 8. und 9. September 2018 (10-18 Uhr) auf dem Koems in Harpstedt (freier Eintritt)



In langer Tradition möchte das 1551-Festival-Team viele Menschen zusammenbringen, die wundervolle Stunden miteinander verbringen

wollen. Viele attraktive Aktionen für die ganze Familie, wie eine Hüpfburg, Kinderschminke für die Kleinen und interessante kostenlose Vorträge sowie vielfältige Verkaufsstände für die Großen bieten für jeden Geschmack das Passende aus allen 3 Bereichen für alle Altersgruppen. Heilpraktiker, Arzt, Apotheke, Physiotherapie, Kosmetik, Stilberatung, Shiatsu,

DoTerra-Öle, Kinesiologie und viele weitere Aussteller werden dabei sein.

Außerdem wird Brigitta Wortmann als Märchenerzählerin Kinderaugen zum Leuchten bringen.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Kaffee und Kuchen, Bratwurst und Bier, Eis, Milchshakes uvm.

Mehr Informationen: <https://www.1551-festival.de>

TeaTime im Globe Kino
Jeden 1. Sonntag im Monat



Ein Originalkino aus den 50er-Jahren von innen erleben können alle Interessierten jeweils am 1. Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr. Dann

heißt es: TeaTime im GLOBE! Das ehemalige Militärkino auf dem früheren Kasernengelände in Oldenburg-Donnerschwee ist eine architektonische Rarität. Gebaut 1954 von der britischen Armee, verbreitet es seinen Charme bis heute. Die Kulturgenossenschaft GLOBE e.G. lädt alle Bürger dazu ein, sich bei Tee, Kaffee und Gebäck selbst davon zu überzeugen. Serviert wird gegen 16 Uhr auch ein kulturelles Apertifhappchen.

Das GLOBE ist weitestgehend im Originalzustand erhalten. Der große Saal mit seinen 400 Sitzplätzen und einer 170 Quadratmeter großen Bühne mit Orchestergraben bietet zahlreiche Möglichkeiten für Kunst und Kultur. Um das GLOBE zu bewahren und als kulturellen Treffpunkt für Oldenburg und darüber hinaus herzurichten und zu betreiben, hat sich 2017 die Kulturgenossenschaft GLOBE e.G. gegründet. Innerhalb kurzer Zeit konnte sie die Kaufsumme aufbringen. Derzeit laufen die Kaufverhandlungen auf Hochtouren. Für die sich anschließende Sanierungsphase hofft die Kulturgenossenschaft GLOBE e.G. auf weitere Mitglieder, Spenden und Fördermittel. Das denkmalgeschützte Gebäude öffnet seine Türen der Öffentlichkeit auch am **Tag des offenen Denkmals am 9. September**. Das diesjährige Motto „Entdecken, was uns verbindet“

veranstaltungen

passt hervorragend zu den Bestrebungen der Kulturgenossenschaft, die historischen Hintergründe des GLOBEs näher zu beleuchten. Derzeit recherchiert dazu in Großbritannien Genossenschaftsmitglied Dr. John Goodyear. Seine Forschungsarbeiten bilden einen Brückenschlag zwischen der britischen Vergangenheit des GLOBE und der heutigen Zeit. Infos zu Terminen und Fördermöglichkeiten unter www.globe-oldenburg.de.

TeaTime im Globe, jeden 1. Sonntag im Monat von 15-17 Uhr.

Neue Yogakurse für Anfänger

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 28./29. Juli 2018 ein großes Yogafest



Wir laden alle Oldenburger zum Tag der offenen Tür ins Sampoorna Yoga Zentrums ein. Mit Probestunden und einem yogisch-vegetarischen

Buffet sagen wir DANKESCHÖN.

Viele Oldenburger praktizieren schon regelmäßig Yoga. Vorzugsweise suchen sie im Yoga einen eher körperlichen Ausgleich zum aufreibenden Alltag. Sie wollen ihren ermatteten Körper wieder spüren, um dem rasanten Lebensalltag mit Freude zu begegnen. Sampoorna Yoga verbindet die körperlichen Übungen mit einem hohen Grad an Konzentrationsübungen. Probieren Sie Sampoorna Yoga in einer Probestunde um 11.00 & 14.00 Uhr aus.

Neue Kurse beginnen vom 30.07.-26.10.2018. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. Weitere Probestunden: 30.07. - 10.08. 2018, jeweils Mo. 17.00, Di. 19.30 u. Fr. 19.00 Zeughausstr. 70. Tel. 48551766 - www.sampoorna-yoga-oldenburg.de.

Sprache der Liebe

Kommunikations-Workshop für Paare



Im Workshop „Sprache der Liebe“ geht es um die Frage: wie können wir unsere Kommunikation im Paar so gestalten, dass wir uns in Freiheit und Respekt begegnen und in Liebe verbinden? Wir arbeiten im Workshop auf der

Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nach M.B. Rosenberg. Hierbei geht es vor allem darum, die Verantwortung für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu übernehmen und einander auf dem gemeinsamen Weg zu unterstützen. Das Wochenende ist ganz auf die Bedürfnisse von Paaren abgestimmt. Berührende Begegnungen, Tanz, Bewegung, Entspannungs-Übungen und eine sinnliche Partner-Massage ergänzen die Theorie und Praxis der Kommunikation.

„Sprache der Liebe“, 14.-16. September 2018 im Hof Oberlethe (bei Oldenburg). Infos: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487-9204277.

Kraft schöpfen aus der Verbindung zu unserer Seele

Ein Wochenende im Kreis verbringen in einer Jurte um das Feuer: 3.-5. August 2018 in Sandhatten, Gemeinschaft Clan-B



Draußen sein auf der Erde und in der Natur stärkt unsere Verbindung zu unserer Seele, denn wir sind Erde, und wir sind Natur.

Gemeinsam runter kommen und entspannen, uns berühren mit unseren Worten, mit unseren Körpern, mit unseren Träumen. Eintauchen in die Weite, Tiefe, Stille und Größe meiner Seele lässt mich aufatmen und erkennen, wer ich bin, woher ich komme, und wohin ich gehen will. Nimm dir diese Auszeit jetzt, in einer Zeit großer Turbulenzen.

Wir beginnen am Freitag Abend um 20 Uhr mit dem Eröffnungskreis und enden am Sonn-

tag gegen 14 Uhr.

Zu meiner Person: Ich bin Jahrgang 1949, Mutter von 3 erwachsenen Söhnen, seit nunmehr fast 40 Jahren Trainerin und Therapeutin.

Mehr Infos findest du auf meiner Webseite: www.primaertherapie-luft.de. Zu Clan-B: Du findest viele Informationen zu unserer Gemeinschaft incl. einer Wegbeschreibung auf unserer Seite: www.clan-b.eu

*Info und Anmeldung: Gabriela Luft, 04482.2566007, gabriela@sternenhaus.de
Preis: 180,- € zzgl. 10,- € f. Übernachtung im eigenen Zelt oder in der Jurte.*

Spiritualität & Gesundheit

Die alternative
Gesundheitsmesse

08.-09. Sept. '18
Oldenburg

Weser-Ems-Halle, Europaplatz 12

Ausstellung & Vorträge

Info: www.bioterra.de

Öffnungs-Zeiten:

Sa. 11-19 Uhr • So. 11-18 Uhr

Info-Tel.: 07903/942616

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
E-Mail: info@achtsames-leben.org

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:
Henning Beck, Uwe Christiansen, Uta Fernkäse, Bettina Keller, Michaela Lewitz, Andreas Nager, Ulrike Plaggenborg, Ralph Reinschmidt, Britta Steinbach und Petra Becker.

Titelfoto Ralph Reinschmidt

Termin-Annahmeschluss
Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 22. August 2018
Nur für Formatanzeigen: 10. September 2018

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. August 2018.

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. © 2018 Buchhandlung Plaggenborg

wer macht was *im internet?*

Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
AnuKan – Sinnlich Berühren. System und Massageausbildung	www.AnuKan.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	www.biigalla.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
Beruf coaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.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
Coaching - Dr. Christiane Kruse	www.kurzzeitberatung.de
Craniosacrale Therapie, Heilpraxis Idris	www.cranio-bremen.de
Diagnostik und Behandlung von unklaren Symptomen	www.ck-informationsmedizin.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
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
Energetische Psychotherapie (Meridianklopfverfahren) in Varel	www.seelenraum-golder.de
Energetische Psychotherapie (Meridianklopfen, AIT®)	www.ck-informationsmedizin.de
Energievolle Impulse zur Selbstentfaltung und Raumklärung	www.antjediewerge.d
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
Heilmittel 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
Kinesiologie - Dr. Christiane Kruse	www.kurzzeitberatung.de
Kinesiologie-Ausbildung + Quantenheilung, Matthias Weber:	www.die-kinesiologie-ausbildung.de
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Komplementäre Medizin - Dr. med. Christiane Kruse	www.ck-informationsmedizin.de
Komplementärmedizin, Anke Logemann-Hilfers	www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de
Kräuter - Kurse – Vorträge	www.pfeffer-und-minze.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info

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)

wer macht was *im internet?*

Kurse: Chakrenmeditation, Reikiseminare, Bachblüten und mehr ...	www.seelenraum-golder.de
Lösungen finden! Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*:	www.seelenraum-golder.de
Lösungsorientierte Kurzzeittherapie - Dr. Christiane Kruse	www.kurzzeitberatung.de
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Mediation-Konfliktschlichtung Paare u. Familie in Varel	www.seelenraum-golder.de
Meditation, Yoga, Reiki, Dharma-Workshops	www.reiki-yoga-ol.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahuser.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
OBERON®-Diagnostik - Dr. med. Christiane Kruse	www.ck-informationsmedizin.de
Paarberatung - Dr. Christiane Kruse	www.kurzzeitberatung.de
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	www.liebeskultur.de
Persönlichkeits- und Anlagenentwicklung	www.kurzzeitberatung.de
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
Psychosomatik - Dr. med. Christiane Kruse	www.ck-informationsmedizin.de
Psychotherapie u. Kinesiologie „Lösungen finden!“	www.seelenraum-golder.de
Q! Quanten!Intelligenz®, Klopfen (EFT/PEP), WIYS Walking in your shoes®	www.licht-blick.jetzt
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.reset.hp-doblies.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpsswede	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Synergetische Homöopathie - Dr. med. Christiane Kruse	www.ck-informationsmedizin.de
Systemische Familientherapie - Dr. Christiane Kruse	www.kurzzeitberatung.de
The Work of Byron Katie. Einführungsseminare K.Weyler	www.berufe-hannover.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	www.tara-raum-fuer-yoga.de
Zukunft gestalten – gemeinschaftlich gärtnern, ernten	www.kuechengarten-westerstede.de

marktplatz

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 (124 x 33mm): je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausg.
Kleines Format (62 x 35mm): je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausg.
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.



Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf

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

Salute e Bellezza, Dietmar R. 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



Astrologie als Spiegel

persönliche Beratung, Geburtshoroskop, Jahreshoroskop, Planetenaufstellung

- strukturierende Hilfe bei Lebensfragen
- Wachstum durch Selbsterkenntnis und Bewusstheit
- Ausfindig machen von Familienthemen, Talenten, Berufung

Karola Wegner
Diplom-Pädagogin
Astrologin
Oldenburg

Tel. 0163.6645650
mail@astrologie-als-spiegel.de
www.astrologie-als-spiegel.de

Aufstellungen , Coaching & mehr



- intuitiv integrative Aufstellungen
- Geburtserfahrungen wandeln, Neustart
- Energy Release Massage & Behandlung
- Lehre von Grigori Grabovoi®
- Mutterbindung, Urvertrauen
- Dualseelen, Seelenpartner
- Alleingeborener Zwilling
- *Ausbildung, Seminare, Selbsterfahrung*

Melanie Klußmann-Bülter
die-wegefnderin
 Coach, Heilpraktikerin

Bramscher Allee 113
 49565 Bramsche-Schleptrup
 Tel.: 05468.8069105
 schreib_mir@die-wegefnderin.de
 www.die-wegefnderin.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

BeratungsRAUM • Leben ist Bewegung



- Steuerberatung
- Finanzberatung
- Coaching im selbstständigen und beruflichen Umfeld
- Begleitung und Beratung bei Krisen- und Konfliktbewältigung

Brigitte Mönning

Steuerberaterin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Am Schießstand 54
 26122 Oldenburg
 Tel.: 0441.59437111
 E-Mail: info@beratungsraum-oldenburg.de
 www.beratungsraum-oldenburg.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



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

- Sonntags-Matinée
- Wochenkurse
- Workshops
- Biodanza in der Natur

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

*Sei eingeladen zu Deinem ganz
eigenen Tanz des Lebens!*



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



Buchhandlung Plaggenborg

- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

**Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!**

[https://www.facebook.com/
BuchhandlungPlaggenborgOldenburg](https://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg)

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](mailto: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**
Energereich 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

Energie & Lichtarbeit



- **Energie und Lichtarbeit**
- **Spirituelle Lebensberatung**
- **Bewusstseinsstrainerin und Medium**
- **Lösen karmischer Muster und Programme aus Körper und Geist**
- **Entwicklung statt Verwicklung**
- **Energie Balance**
- **Seminare und Coaching**

Angelika di Bernardo

Dorfring 27 a
27801 Döttingen
Tel.: 04433.968939
E-Mail:
myriel@lichtpunkt-healing-art.de
www.lichtpunkt-healing-art.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-Psychotherapie (Einzel- und Kleingruppen)**

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

Karuschenweg 67c, 26127 OL
Tel. 0441.683655
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de

Gestaltungskonzepte



- "A picture is a poem without words."
(Horace)
- **Gestaltungskonzepte**, Grafikdesign, Websites, Logos, Flyer, BabyBloom-Portraits ...
 - **Systemisches Coaching** Beruf, Privat
 - **Reisebegleitung** für Frauen nach Südengland –
Kunst, Gärten, die Orte Avalons

Add-Arts - Kunst & Kreativ Coachings
Susanne Krause, Künstlerin (BBK),
Diplom Kommunikationsdesignerin,
Systemischer Coach
Tel.: 0441.31377
www.add-arts.de
www.babybloom.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

Heilmedium



Weise Frau hilft Körper, Geist und Seele heilen bei Mensch und Tier

- Mal- und Schreibmedium empfängt **Botschaften** aus der geistigen Welt
- Übertragung **heilender Energie** aktiviert Selbstheilungskräfte

Die Gabe wurde mir vererbt, deshalb nehme ich als Ausgleich nur Spenden.

Heilmedium & Erdheilmeditationen
Elke Morgana Lange

Sodenstich 41, 26131 Oldenburg
Tel.: 0441.9991434
Mobil: 0152.0 6776772
E-Mail: morgana-heilmedium@web.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

Hypnoanalyse – Hypnosetherapie



Emotionale Ursachen aufdecken und neutralisieren - mittels therapeutischer Hypnose

- Ängste, Panik, Phobien überwinden
 - Ein- u. Durchschlafen verbessern, erholsamer Nachtschlaf
 - Abnehmen, reduziertes Gewicht halten
 - Raucherentwöhnung, endlich Nichtraucher
- Jetzt Befreiung erfahren, mehr Lebensfreude!**

entheos – Praxis für Psychotherapie u. Hypnose
Nathalie Weiß

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hypnosetherapeutin (NGH)
Diedrich-Dannemann-Str. 30
26203 Wardenburg
Tel.: 0441.48567497
www.entheos-hypnosetherapie.de

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

Kabbala • Lichtsprache • Divine Intervention



- Kabbalistische Analysen
- Lichtsprache - nach Starr Fuentes
- Divine Intervention - bei Disbalancen
- lösungsorientiertes Coaching
- Energetische Reinigung
- Kabbala Seminare auf Anfrage
- Edelsteinkunst & -schmuck

Michaela Wilmschen
27798 Hude
Tel.: 0152.56750603
Telefonisch, vor Ort in Hude oder am Seminarort.
E-Mail: info@michaela-wilmschen.de
www.michaela-wilmschen.de
www.pur-design.at

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



- 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
Tel.: 04402.8693361
info@aenne-milnikel.de
www.aenne-milnikel.de

Kinesiologie



- Begleitende Kinesiologie (DGAk)**
- Touch for Health
 - Chakra-Balancen
 - Meridianarbeit
- Handauflegen (DGH und IVH-Stiftung Auswege)**
- Förderung der Selbstheilungskräfte (alle Krankheiten)

Mathias Weber
Praxis für Energetische Heilbegleitung
Fasanenweg 31, 26188 Friedrichsfehn
Tel.: 04486.9386323
E-Mail: mathias-weber-heilbegleitung@gmx.de
www.mathias-weber-heilbegleitung.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
 bzg@kinesiologie-ol.de
 www.kinesiologie-ol.de

Kinesiologie-Ausbildungen



Ausbildung zum Kinesiologen im PFL
 • Quanten-Kinesiologie®
Kinesiologie-Teilausbildungen im PFL
 • Pädagogik/ Psychologie/ Gesundheit
QEF® Quantenheilung erleben
 • Quantum-Energy-Flow Seminare

Akademie für Kinesiologie und Quantenheilung
Matthias Weber
 Veranstaltungsort:
 PFL-Kultuerzentrum Oldenburg
 die-kinesiologie-ausbildung.de
 quantenheilung-erleben.de
 Tel.: 0170.8646362

Kinesiologie – Systemische Aufstellungen



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

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

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

Klassische Homöopathie / Ohr-Akupunktur



- **Klassische Homöopathie**
- **Ernährungsberatung**
- **Ohr-Akupunktur**
- **Bachblütentherapie**

Anja große Osterhues
 Heilpraktikerin
 Ziegelhofstr. 21
 26121 Oldenburg
 Tel: 0441.18170458
 E-Mail: heilpraxis-osterhues@web.de
 www.heilpraxis-osterhues.de

Körper – Seele – Geist



- Begleitung bei Krisen und Veränderungen
- Klärung wichtiger Lebensfragen
- Stärkung der Selbstheilungskraft
- Energetisches Balancing
- Klangmassage

Uta Müller-Glaß
 Energiearbeit für Selbstheilungsprozesse
 Lebensberaterin u.a. nach der Kabbala
 Oberneulander Landstraße 42
 28355 Bremen
 Tel.: 0151.23565215
 E-Mail: mail@greenheartbalance.de

Körper-Seele-Geist



- Körper-Seele-Geist
- Homöopathie
- Colon-Hydro-Therapie
- Ernährung
- Zeit und Raum für Klarheit
- Krisen, Trauma, Schmerz
- Energiestau lösen
- Lichtarbeit/Schwingungserhöhung
- 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

Kreative Therapie und ganzheitliche Körpertherapie



- Praxis für Beratung und Kreative Therapie**
- Tanz- und Bewegungstherapie
 - Kreative Gestalttherapie
 - Traumasensible Behandlung körperlicher Symptome
 - Erwachsene, Kinder und Jugendliche
 - Elternberatung

Claudia Ammer-Bosse
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Tanz- und Bewegungstherapeutin
 Grund- und Hauptschullehrerin
 Hörneweg 123
 26129 Oldenburg
 Tel.: 0441-77921355
 www.praxis-ammer-bosse.de

Lebens- & Sterbebegleitung, Demenzberatung



- Ausbildungen:**
- Medium & Heiler
 - Spiritueller Sterbebegleiter
 - Reiki bis VIII. Grad
 - Rückführungsleiter
 - Systemischer Aufstellungsleiter
 - Engelfachfrau

Haus des Qi
 Diana Boldt
 Praxis & Lehrzentrum für geistige
 Heilweisen, Coaching und Seelsorge
 Hermann-van-der-Heide-Str. 2
 26441 Jever
 Info & Termine: 0170.2844896
 www.haus-des-qi.de

Lebenstanz – Lebenskunst®



- Kreative Gestaltberatung, Supervision
- Kreativer Tanz, Kinästhetik/Feldenkrais, Luna Yoga, Jin Shin Jyutsu, Meditation
- Sinn, Sinnlichkeit, Frauenheilwissen
- Frauentantra, Frauenheilwissen

Astrid Mügge
 • Schamanische Kunst und Heilwissen
 • Magie und Kreativität
ISIS, Freies Zentrum für Seele, Körper & Geist
 Edewechter Landstraße 18, 26131 OL
 Tel.: 0441.592328, www.salute-isis.de
 E-Mail: astrid@salute-isis.de
 Sprechzeit: freitags 16:00-17:00 Uhr



Hellsichtiges Channelmedium
für Erzengel und aufgestiegene Meister

- **Tierkommunikation**
- **Jenseitskontakte**
- **Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag**
- **Emotionalfeldausrichtung**
- **Energetische Zellwassererneuerung durch die Wale und Delfine**

Lichtchannelheilerin

Angela Schmidt
Heilerin der Neuen Zeit
Hohelucht 41
27798 Hude
Tel.: 04408.7362
E-Mail: info@angela-schmidt-praxis.de
www.angela-schmidt-praxis.de
NEUES BUCH: Wale und Delfine – die spirituellen Begleiter



„Steffi´s Heaven“

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

Massagen

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



Medium u. Heilmedium für Geist - Psyche - Körper

- Medium für liebevollen Jenseitskontakt
- Trance-Healing (für Mensch u. Tier)
- Geführte Meditation (Selbstheilungskräfte aktivierend)
- Lichtenergie, Reiki, Psych. Kinesiologie
- Spirituelle Sterbebegleitung (kostenfrei)
- Energiefeldlesen bei an Demenz erkrankten Menschen oder Menschen im Koma

Marita Ulrich
Medium u. Heilmedium
Schützfelder Weg 27
26954 Nordenham
Tel.: 04731.2644831
E-Mail : marita.ulrich@kabelmail.de

Metabolic Typing – Kinesiologie – Hypnose



- Widerstände aller Art
- Stress/Erschöpfung
- andauernde Traurigkeit
- depressive Verstimmungen
- (tiefe) Ängste
- seelische Krisen
- mangelnder Selbstwert
- wenn Abnehmen schwer fällt
- nicht gelingende Beziehungen

Tonja Hauser
Health Kinesiology & Geistig. Heilen
Metabolic Typing
Nachtigallenweg 5
26203 Wardenburg
Tel.: 0441.8096118
E-Mail: info@kinesis-tonjahausser.de
www.kinesis-tonjahausser.de

Naturfriseur – Das Haar - unser Spiegelbild der Seele



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

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

Naturheilkunde und Coaching



- **Naturheilkunde für Frauen:**
 - Ganzheitliche Frauenheilkunde
 - Behandlung und Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch
- **Coaching und Beratung**
 - Systemisch, integral
- **Jahreskurs Familienstellen**
- **Workshops zu Potenzialentfaltung und Achtsamkeit, Meditation**

Ramona Wagener
 Heilpraktikerin und systemische Beraterin
 Hauptstr. 24, 27801 Neerstedt
 Tel. 04433.9699745
 rw@naturheilpraxis-ramonawagener.de
 www.naturheilpraxis-ramonawagener.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

Paare



Einfach Liebe
Entspannte Sexualität leben
 Wir unterstützen Paare, ihre Liebe warm, lebendig und herzerfüllend zu erfahren. In unserem Retreat vermitteln wir ein neues Bild von Sexualität, das die Liebe auf allen Ebenen nährt.

Ela & Volker Buchwald
 • ausgebildet im Ansatz Slow Sex nach Diana Richardson;
 • Körper- und Bewusstseinsarbeit nach Wilfried Nelles;
 • Somatic Experiencing
 Tel.: 0521.30519480
 info@einfach-liebe.de
 www.einfach-liebe.de

Psychologische Beratung und Therapie



- Transaktionsanalyse
- Gesprächstherapie
- Katathymes Bilderleben
- Hypnose
- für:
- *Therapie*
- *Beratung*
- *Mediation*
- *Forum*

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

Q! Quanten-Intelligenz® • Klopfen • Walking in your shoes®



- Gewahrsein macht frei für Gesundheit und Glück!**
- Achtsamkeit und Gespräch
 - Q! QuantenIntelligenz®-Coaching
 - Energetische Psychologie (Klopfen)
 - WIYS Walking in your shoes®
 - Ernährungs- u. Vitalstoffberatung
 - Stressbewältigung / Hilfe zur Selbsthilfe

Praxis Licht-Blick.jetzt
Monika Meyer
 Heilpraktikerin f. Psychotherapie
 Alte Straße 9
 26160 Bad Zwischenahn
 Tel.: 04403.6099655
 info@licht-blick.jetzt
 www.licht-blick.jetzt

Qigong Kursleiter-Ausbildung



- Start: Anfang 2019
- in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking
- intensives Lernen in 18 Wochenendseminaren in gut 2 Jahren
- in einem Ausbildungszentrum der DYYSG-Vereinigung Deutschland
- entspricht den Vorgaben der Krankenkassen

Lüer Mehrtes
wudang-Zentrum Bremen
 Zentrum für Taijiquan, Qigong und
 Bewegungskunst
 Grundstraße 3
 28203 Bremen
 Tel.: 0421-702427
 mehr@wudang-bremen.de
 www.wudang-bremen.de

Reikihaus Friesland



- **Wirbelsäulenaufrichtung nach Pjotr Elkunowiz**
- Geistheilung
- Reikibehandlungen
- Reiki- und Geistheilerausbildung
- Hausentstörung

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

Schamanische Heilarbeit



Unsere **Seele** ist unsere Wahrheit. Sie weiß, wie wir Heilung finden und sie kennt unseren Lebensweg. Die Schamanische Reise ist eine spirituelle **Seelenreise**: Wir erkennen, wer wir sind, was wir brauchen und was wir zu geben haben. Ich biete individuelle schamanische Behandlung und Beratung für den persönlichen Weg zur Freiheit der eigenen **Lebenskraft**.

Wolf Ondruschka
 Schamanisch Praktizierender
 Behandlung, Beratung, Seminare
 089.12029806
 0179. 9781841
 wolf-flow@web.de
 www.medizinradgeber.de
 Termine in Hude nach Vereinbarung

Schamanisches Heilen



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

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

Schmuck & Farbe



UnikatSchmuck
individuell – natürlich
 Farben & Formen, natürliche Elemente
 zaubern Faszination & Wohlgefühl

- **Individuelles Schmuckdesign**
- Individuelle Farb- & Stilberatung
- Freie Reikimeisterin nach Usui
- Steine & Steinheilkunde

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

birgit debelts – schmuck – biigalla®

Somatic Experiencing®



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

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 und Sinnorientierung



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

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

Tantrakurse



- 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)

Therapeutische und spirituelle Begleitung



- Lebensweg Analyse
- Psychotherapie und spirituelle Begleitung
- Rückführungen
- Clearing

Praxis Uwe Christiansen
Heilpraktiker für Psychotherapie
Diplom-Sozialpädagoge
Tel.: 0441.55185
E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de
www.uwe-christiansen.de

Ursachenorientierte biologische Medizin



- Zügige und zielführende Diagnostik mittels medizinischer Kinesiologie und OBERON®-Technologie bei unerklärlichen Symptomen und chronischen Erschöpfungszuständen
- Differenzierung toxikologischer, mikrobiologischer, biochemischer und energetischer Blockaden, naturheilkundliche Behandlung

Dr. med. Christiane Kruse
Ärztin, systemische und AIT®-Therapeutin
Weskampstraße 28, „Rosenhaus“
26121 Oldenburg
0151.11510338
info@ck-informationsmedizin.de
www.ck-informationsmedizin.de

Wellnessmassagen



- Achtsame Tantrische Rituale
- Lomi Lomi Nui Massage
- Chi Energie Massage
- Wellness Ganzkörper-/Teilmassage
- Heisse Rolle
- Fußpflege
- Shellac an den Füßen

**Wellness & Fußpflege Praxis
Kirsten Deicken**
Edewechter Landstraße 52,
26131 Oldenburg
Mobil: 0174/9028705
www.fussspflegewellness.com

Wellnessmassagen – Klangmassagen



**Wellnessmassagen
Peter Hess-Klangmassagen, Klangreisen
Energieübertragungen**
Paketpreise & Schnuppertermin möglich
Mein Premiumangebot: „In einem Monat
zu mehr Vitalität und Lebensfreude durch
Tiefenentspannung“
(vier abgestimmte Anwendungen)

Eva Maria Alba Santiago
Massagepraxis AllesImFluss
Am Kanal 19
26203 Wardenburg
Tel: 04486-921881 / 0151-53988207
E-Mail: info@Massagepraxis-
AllesImFluss.de
www.Massagepraxis-AllesImFluss.de

Yoga



- Kundalini Yoga
- Yoga für Schwangere
- Yoga und Coaching
- laufende Kurse, Seminare

Bettina Vierneisel
Kundalini Yogalehrerin Stufe2 (3HO)
SAT NAM RASAYAN PRACTITIONER
Am Strehl 73
26125 Oldenburg
0441.80064477
Yoga@BettinaVierneisel.com
www.BettinaVierneisel.com

Yoga und Ayurveda



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

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

Yoga und psychologische Beratung



- Yoga für Frauen in der Lebensmitte
- Hatha Yoga (Präventionskurse)
- Hatha Yoga über 60
- Yoga für Schwangere
- Entspannungsworkshops
- 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 Neue Yogalehrer-Ausbildung ab Januar 2018
- Hochschulzertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya“
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Spirituelle Lebensberatung
- Bishma 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

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
 Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.36131050
www.thomas-dopp.de

- „Körperzentrierte Herzensarbeit“
- **Achtsamkeitskurse/MBSR zur Stressreduzierung und MBCT bei Depressionen und Ängsten**

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

Entstressen im Retreathaus



Bauernhaus m. groß. Naturgarten

- **Übernachten: 1 bis 6 Personen**
- Meditieren • Studieren
- Selbständig – oder mit:
 Achtsamkeitslehrerin (MBSR)
 Buddhistischer Meditation
 Grafenschaft Bentheim (Osterwald)

Gönne Dir selbst Stille im Grünen
www.klusecompanie.de

Familienstellen und Supervision



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

- **Familienstellen**
- **Human Design Readings**
- **Enneagrammarbeit**

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

Homöopathie • Bachblüten ...



Lisa Susanne Janssen
 Heilpraktikerin
 Hauptstr. 78a, 26452 Sande
 Tel.: 04422-9980288, -9992445
www.heilpraktiker-sande.de

- **Klassische Homöopathie**
- **Bachblüten**
- **Fußreflexzonenmassage**
- **Hypnosebehandlung**

Individuelle Meditationskissen



Handgefertigt

- **Kristallkissen**
- **Auflagen etc.**

Energie in Form von Farben und Symbolen
Anna Maria Simmer
 Tel.: 02635.4652
www.diekrafterstille.de
 E-Mail: info@diekrafterstille.de

Kinesiologie



Christine Kroner
Heilpraktikerin, Physiotherapeutin
Hummelweg 3
26188 Edewecht/Friedrichsfehn
Tel.: 04486-9380122
www.heilpraxis-kroner.de

- Holistische und Transformationskinesiologie
- Omega Healing

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-rohlfs@freenet.de
www.kinesiologie-rohlfs.de

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

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

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

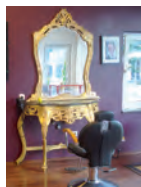


Terra Natura, K. Schanno
Gaststr. 12, 26122 Oldenburg

- 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

Psychotherapie



Ursula Golder, HP Psychotherapie, Kinesiologin, Mediatorin
Beraten, Entspannen, Geistheilen
Psychotherapie, Kinesiologie
Kurse: Chakren, Meditation, Reiki
 26316 Varel, Im Tulpengrund 1
 Tel. 04451-809601 oder 2121
 Einzel- Paar- Gruppenarbeit
www.seelenraum-golder.de

Qigong



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

Reinkarnationstherapie



Ursel Newiger
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 • **Reinkarnationstherapie**
 • **Verbundener Atem**
 • **Spirituelle Begleitung**
 mitas zeITRäume, Feuerkuhle 61,
 28207 Bremen, 0421.84994288
www.mita-transzendenz.de
mitatranszendenz@gmx.de

Rutengänger



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

Schamanisches Körperpensing



Annemarie Mascheroni Katamu
www.annemarie-katamu.de
annemarie@katamu.de
 mobil: 0162.3461861
 • Schamanisches Körperpensing
 • Polarity
 • GeburtsTraumaArbeit
 • Psychologisch-spirituelle Begleitung

Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.



Silke Gollnik – Oldenburg
 Tel.: 0441.99 90 88 80
www.alchemilla.de
mail@alchemilla.de
 • **Krieger-Kunz**
Therapeutic Touch (USA)
 (auch bei Tieren anwendbar)
 • **Lichtbahnen-Therapie**
 nach Trudi Thali (CH)

VisionWalk®



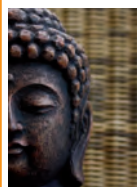
Antje Jaruschewski
 Heilpraktikerin, Coach
 Lagerstr. 62 • 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.9736194
 E-Mail: office@visionwalk.eu
www.visionwalk.eu
 • Natur als Raum für Transformation und Heilung
 • Naturgänge

Webservice



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

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!
 Sie haben Fragen dazu?
 Rufen Sie uns an:
Tel.: 0441.9250059

Magazine

Deine Gesundheit



DEINE GESUNDHEIT ist die Zeitschrift für natürliche Heilmethoden. Sie ist:

- informativ
- lebensbejahend
- motivierend
- empathisch.

Wir möchten mit unserer Zeitschrift Menschen ansprechen, die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen, die bereit sind, etwas dafür zu tun. Menschen, die auf der Suche sind nach Informationen darüber, was bei bestimmten Beschwerden hilft.

Uns geht es nicht darum, wie man in 7 Tagen 10 kg abnehmen kann. Wir möchten die Lebensqualität durch dauerhafte Erfolge verbessern. Es gibt immer mehr Krankheiten, die als unheilbar gelten, für die es jedoch wirksame Therapien gibt. Wir möchten Betroffenen helfen und ihnen Möglichkeiten der Heilung aufzeigen. Unser Ziel ist es, die Leserinnen und Leser zu informieren und sie zu

motivieren, nach Lösungen zu suchen.

DEINE GESUNDHEIT ist eine Zeitschrift, die über wirksame Heilmethoden berichtet. Das können anerkannte, bewährte Therapien sein oder auch neue, noch wenig erprobte – wenn sie funktionieren. Die Intention dabei ist, wirkliche Heilung zu erfahren, nicht eine Symptombehandlung oder -verschiebung. Um das Eine vom Anderen unterscheiden zu können, müssen sich die Patienten von heute darüber informieren, wie unser Körper funktioniert. So kompliziert ist er gar nicht, dass wir ihn nicht verstehen könnten. Wer sich nicht damit abfinden will, krank zu bleiben, nimmt am besten das Heft in die eigene Hand. So findet die Verwandlung des Patienten, des „Geduldigen“, zum Souverän statt: Er oder sie übernimmt die Verantwortung für die eigene Gesundheit.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne ein kostenloses Probeheft zu. Bitte senden Sie dafür eine E-Mail mit Ihrer Anschrift und dem Stichwort „Probeheft“ an zeitschrift@driediger.de.

Driediger Verlag, Permer Str. 41, 49479 Ibbenbüren, Tel.: 05451 - 543 56 68.

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! "The Jeweled Path - The Biography of the Diamond Approach to Inner Realization" - by Karen Johnson, 344 S., ca. 23 €.

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 • 25123 Oldenburg
Telefon +49 (0) 441 17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com

Das besondere Buch



Die Seele Europas erwacht

Kaiser, Annette

Crotona Vlg., 120 S., 15,95 €

Die Grundidee Europa

Die Idee von einem vereinten, transnationalen Europa wird essenziell von uns Menschen, die wir in Europa leben, getragen und geformt. Der Wunsch nach einem vereinigten Europa entstand nach den schrecklichen Erfahrungen des Ersten und zweiten Weltkrieges. Es sollte ein neues Miteinander entstehen, um weitere Kriege zu vermeiden – ein Miteinander, das sich auf die Grundwerte von Gleichheit, Brüderlichkeit / Schwesterlichkeit und Freiheit zurückbesinnt auf der Basis grundlegender Menschenrechte. Die wirtschaftliche Entwicklung stand dabei im Vordergrund. Sie sollte den Wohlstand für alle ermöglichen. Heute ist die Europäische Union

gefährdet – und dies aus ganz unterschiedlichen Gründen. Wir stellen verschiedene Tendenzen fest, darunter solche, die spalten, und solche, welche die Grundidee eines vereinigten Europas aufrechterhalten möchten. Die beiden Tendenzen sind nicht gleichzusetzen. Ihre Bewusstseinsfrequenzen sind unterschiedlich. Während die eine in die Trennung von Nationen und Menschen führt, ist die andere höherschwingend: Sie hat in sich das Bestreben, zu vereinen. Diese Einschätzung ist nicht wertend. Sie ist neutral erkennend, was Wirklichkeit ist. Um die Europäische Union grundlegend zu erneuern, bedarf es allerdings eines Bewusstseinsprunges, der jenseits von positivem und negativem Gedankengut liegt. Es ist ein Bewusstseinsprung in die Kraft der Gegenwart. Dieser ermöglicht erst einen grundlegenden Wandel, welcher in der untrennbaren Einheit vor jeglicher Verschiedenheit wurzelt.

Europa und die Welt

Im Licht des untrennbaren Einen ist die gesamte Welt ein untrennbares Ganzes. So sind Europa und die Welt in Essenz untrennbar eins. Die von uns Menschen geformte und gestaltete Welt hat heute einen äußerst hohen interdependenten Komplexitätsgrad erreicht. Ein mechanistisches Weltbild, das mehrheitlich auf einem rationalen Verständnis beruht, welchem die Trennung von Subjekt und Objekt

zugrunde liegt, vermag diese komplexen multidimensionalen Prozesse kaum mehr zu erfassen, geschweige denn sie zu steuern. Es ist so, als ob eine bestimmte Entwicklungsstufe zu Ende gehen würde und sich etwas Tieferes, Umfassenderes im Bewusstsein entfalten möchte. Aus einer evolutionären Perspektive betrachtet, kann das heutige Geschehen in der Welt und im Speziellen in Europa als ein Übergang in eine nächsthöhere Holon-Ebene verstanden werden. Wirkliche Lösungen für die heute anstehenden globalen Herausforderungen können nicht auf der Ebene, wo sie entstanden sind, gefunden werden. Dies hat schon Albert Einstein festgestellt. Wir benötigen dazu eine erweiterte, umfassendere Bewusstseinsperspektive. Keine einzelne Nation, keine einzelne Religion oder Kultur vermag dies zu bewerkstelligen. Die großen Herausforderungen dieser Zeit, wie Klimaveränderung, Ökologie, Migration, Ressourcen- und Energiefragen, Trinkwasserversorgung oder Armut, können nur in einem neuen kreativen Zusammenwirken überwunden werden. Die komplexen multidimensionalen Prozesse sind weitgehend nur aus dem Jetzt, aus der Kraft der Gegenwart, durch Innenschau intuitiv wirklich erfass- und lösbar. Das ist ein Quantensprung! – Ein gewaltiger Sprung in die nächst höhere Bewusstseinsdimension der einen untrennbaren Wirklichkeit, der

wortwelten

Kern in freiwillig angenommener Verantwortung dem Wohl des Ganzen dient.

Europa hat eine hohe Dichte bewusst lebender Menschen. Das ist ein Potenzial, welches für die grundlegende Erneuerung eines vereinigten Europas von großer Bedeutung sein kann.

Wertschätzung für Europa

Wenn wir nach dem Ursprung unseres heutigen menschlichen Daseins in der Welt forschen, begegnen wir unseren Wurzeln – dem homo sapiens sapiens. Die wissenschaftliche Forschung lokalisiert unseren Ursprung in Afrika. Unsere einstigen Vorfahren wanderten wohl über Asien oder über die Beringstrasse vor allem nach Europa ein. Diese Tatsache widerspiegelt sich in jedem Menschen und ist heute durch einen DNS-Test wissenschaftlich überprüfbar. Unser menschlicher Ursprung ist somit derselbe. Mit anderen Worten ausgedrückt, bedeutet dies, dass uns vor jeglicher Unterschiedlichkeit wie Hautfarbe, Religionszugehörigkeit oder kultureller Besonderheiten, zuerst einmal der homo sapiens sapiens verbindet. Auch hier zeigt sich das kosmische Prinzip der Einheit vor jeglicher Verschiedenheit.

Es ist vielleicht gut, sich für einen Moment die Zeit zu nehmen, um sich diese großen Wanderungen unserer Vorfahren zu vergegenwärtigen. Sie alle haben dazu beigetragen, dass die Welt heute so ist, wie sie ist. Es

bedarf des Respektes gegenüber allen Menschen und Wesen, die an der heute vorhandenen Vielfalt an Kulturen, Sprachen, Religionen und Nationen beigetragen haben. Vor allem Europa ist im speziellen ein Schmelztiegel bewegter Geschichte, die auch mit viel Leid verbunden war. (...)

Die neue Kultur Europas

Ein vereintes Europa entsteht in den Herzen der Menschen. Europa ist eine kollektiv geformte, transnationale Einheit. Das Bewusstsein jedes Menschen, der in Europa lebt, prägt dessen Ausdruck als Gemeinschaft. So widerspiegelt die Europäische Union, wie sie sich heute darstellt, ein durchschnittliches, kollektives Bewusstsein der in ihr lebenden Bevölkerung. Jedes einzelne menschliche Bewusstsein ist Teil des kollektiven Bewusstseins. Jeder Gedanke – ob positiv oder negativ – jedes Wort und jede Handlung prägen die Qualität oder die Frequenz des kollektiven gemeinsamen Feldes. Dies bedeutet, dass wir in der europäischen Gemeinschaft direkt über unsere Lebens- und Denkweise und über unser Selbst- und Weltbild einwirken. Kollektiv wird eine bestimmte Meinung, eine Idee, ein Vorschlag, ein Schritt oder eine Veränderung dann wirksam, wenn eine bestimmte „Masse“ an Bewusstsein damit einverstanden ist und/oder daran glaubt.

Indem mehr und mehr Men-

schen diese kollektiven, meist unbewusst ablaufenden Prozesse erkennen, eröffnet sich eine Möglichkeit für ein neues Miteinander: Die Wahl nämlich, von nun an bewusst gemeinsam eine Europäische Union zu gestalten.

In jedem Menschen gibt es einen „ortlosen Ort“, der weiß, was dem Gesamtwohl dient und was ihm schadet. Manche nennen es das Gewissen, diese innere Stimme, frei von jeglicher Konditionierung, die „weiß“. Das ist kein angeleitetes Wissen, das über die Erinnerungsfunktion des Gehirns abgerufen werden kann, sondern etwas Grundlegendes, Tiefes: Es ist dem Leben selbst inhärent. Jeder Mensch hat Zugang zu diesem Wissen, wenn er dies will. Dieses Wissen ist über die Introspektion wahrnehmbar, über die reine Intuition oder – nochmals ganz anders ausgedrückt – über die Weisheit des Herzens.

In der Tiefe des Seins – Jetzt – von Augenblick zu Augenblick, ist der Zugang zum Herzen geöffnet. Schon „der kleine Prinz“ hat gesagt, dass man nur mit dem Herzen gut sieht. Es ist ein „Sehen“, das frei von Konditionierungen ist, ein Wahrnehmen, das die Liebe in sich birgt für das Kleinste wie für das Größte. Es weiß um das Gesamtwohl von allem-und allem zugleich.

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Crotona Verlages. Mehr dazu: www.buchhandlung-plagenborg.de



Die Hollywood-Therapie
Was Filme über uns verraten
Ruediger & Margit Dahlke
 Edition Einblick, 472 S., 19,90 €

Ein Regiebuch, um Filme noch mehr zu genießen, dabei seelisch und geistig zu wachsen und sich zu entwickeln – die günstigste, spannendste und ergiebigste Psychotherapie in Eigenregie. Wie viele von uns schauen Filme, oft allabendlich. Warum nicht viel mehr daraus machen? Wir alle haben Erfahrungen, wie sie unsere Stimmung verändern in Richtung beschwingt oder nachdenklich, manche machen betroffen, viele berühren, versetzen in Spannung, regen an zu neuen Gedanken und Gefühlen, machen lebendig. Mit ihnen lässt sich unsere (abendliche) Stimmung und damit die nächtliche bestimmen – ein großer Vorteil für seelisches Wachstum. Wachstum wie Entwicklung lassen sich mit Filmen so gezielt angehen. Wir können uns damit

großen Lebensthemen nähern wie wir das im Buch für das Thema Zeit mit einer ganzen Reihe großartiger Filme dargestellt haben. Andererseits ermöglichen Filme auch, eigene noch offene Themen aus verschiedenen Blickwinkeln zu erleben. Daraus können sich neue Möglichkeiten für einen Umgang mit eigenen Problemen ergeben. Die Filme dieses Buches haben wir über 40 Jahre gesammelt und gedeutet. Die große Zahl guter Filme kann uns alle großen Themen des Lebens nahe bringen, im Buch geordnet nach den 12 Lebensbühnen, den sogenannten Urprinzipien oder Archetypen. So offenbaren sich uns auf inspirierende und doch spielerische Art die notwendigen anstehenden Entwicklungs- und Wachstums-Schritte und zeigen sich neue Lösungsansätze.

Bestellmöglichkeit: <https://shop.heilkundeinstitut.at/> oder bei der **Buchhandlung Plaggenborg**, Tel.: 0441.17543.



Nichts ist, wie es scheint
Über Verschwörungstheorien

Butter, Michael
 Suhrkamp Vlg., 240 S., 18,- €

Seit 2015 Hunderttausende Flüchtlinge in die Bundesrepublik kamen, kursiert im Netz die Theorie vom „Großen Austausch“: Das Land solle von einer globalen „Finanzoligarchie“ mittels der „Migrationswaffe“ ausgeschaltet werden. Neben mangelndem Vertrauen in die Politik ist der Glaube an Verschwörungstheorien ein Merkmal des populistischen Brodelns. Doch was macht eine Erklärung zu einer Verschwörungstheorie? Warum sind sie für viele so attraktiv? Und was kann man dagegen unternehmen?

Antworten auf solche Fragen findet man seltener als Verschwörungstheorien selbst. Michael Butter erläutert, wie solche Erzählungen funktionieren, wo sie herkommen und welche Auswirkungen sie haben können. Da sie die Eigenlogik sozialer Systeme unterschätzen, seien solche Theorien zwar immer falsch; als Symptom müsse man sie dennoch ernstnehmen. Gegenwärtig seien sie ein Indikator für die demokratiegefährdende Fragmentierung der Öffentlichkeit.

Mehr dazu www.buchhandlung-plaggenborg.de.

wortwelten



Das Leben geschieht Nelles, Wilfried

Innenwelt Vlg. aus der Reihe:
Edition Neue Psychologie
150 S., 18,50 €, mit Porträts von
Sabine Gnoth

Wie sich Therapie und Spiritualität begegnen können
Dieses Buch befasst sich aus unterschiedlichen Perspektiven mit den Themen Bewusstsein, Leben, Seele, Psychologie, Therapie, Religion und Spiritualität. Grundlage sind fünf Vorträge, die Wilfried Nelles im Herbst 2016 und im Sommer 2017 in einem Ausbildungskurs und in der Sommerakademie des Nelles Instituts in Nettersheim gehalten hat. Vor dem Thema Spiritualität, sagt der Autor, „habe ich einen gewissen Respekt. Ich habe es viele Jahre gemieden, über dieses Thema zu reden oder meine Kurse als „spirituelle Therapie“ anzubieten. Letzteres tue ich immer noch nicht, obwohl unsere Arbeit vielleicht spirituel-ler ist als vieles, was sich so nennt“. Die Fotografien von Sabine

Gnoth dokumentieren die Tiefe und Erkenntnis, die dieser phänomenologische Ansatz bietet. In ihrer Auswahl hat sich die Fotografin auf den Moment der intensiven inneren Bewegung konzentriert - ein Moment, in dem die Teilnehmer tief mit sich verbunden sind und der sich ihr als Betrachterin in stiller Präsenz und Schönheit zeigte. Die Portraits sind Teil des Kunstprojektes LIP.foto. Die Teilnehmer haben ihr Einverständnis für diese Art der Präsentation gegeben.

Mehr dazu www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Yoga @ home Hirschi, Gertrud

Synergia Vlg., 160 S. m. Abb.,
20,- €

In eigener Regie zu Beweglichkeit, Kraft und Stille finden
„Yoga tut gut - ich weiß, aber ich habe schlicht und einfach nicht die Zeit für den Besuch regelmäßiger Kurse.“ Dies musste sich die erfahrene Yogalehrerin immer wieder anhören, und das gab auch schließlich den entscheidenden Anstoß zur Entste-

hung dieses Buches.

Entdecken Sie hier für sich die effizientesten Power-Übungen für Schultern, Rücken, Bauch, Becken, Arme, Beine und vieles mehr.

Weiter finden Sie die besten Übungen für die Beweglichkeit aller Gelenke und der Wirbelsäule. Der Clou dabei ist, dass eine ganze Übungsfolge morgens im Bett praktiziert wird. Alles ist ganz einfach und gemütlich, oder aber Sie bringen sich dabei ganz schön ins Schwitzen. Sie bestimmen selbst das Wann, Wo, Was und Wieviel.

Und zu guter Letzt: Nach Jahren geht die Autorin, eine bekannte Mudraexpertin, wieder etwas näher auf den Sinn und die erstaunlich wohlthuende und heilsame Wirkung der wichtigsten Mudras ein.

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



**Schüßler-Salze –
Gesichts- & Handdiagnostik
Wolffskeel von Reichenberg,
Angelika Gräfin
Mankau Vlg., 222 S., 19,80 €**

„Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren.“ (J. W. von Goethe)

Seit Jahrtausenden versuchen Menschen, vom „Augenschein“ Rückschlüsse auf das zu ziehen, was sie nicht sehen. Die Gesichts- und Handdiagnostik gehört daher zu den ältesten Diagnoseformen der Heilkunst: Falten, Schwellungen, Blässe, Röte oder Hautverfärbungen geben ganz konkrete Hinweise auf körperliche Beschwerden oder innere Erkrankungen, seelische Stimmungen, psychische Prozesse und die Persönlichkeit eines Menschen.

Die von Angelika Gräfin Wolffskeel beschriebene Methode beruht auf langjähriger Erfahrung und erweitert die Anlitzdiagnose nach Dr. Schüßler und Hickethier um Zeichen und Linien aus den Händen und dem Gesicht. Ihre genaue Beobachtung stellt einen Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden her, um die Entwicklung einer Erkrankung einzugrenzen, bevor sich konkrete Symptome zeigen. Mithilfe dieses anschaulich bebilderten Buches lässt sich feststellen, ob ein Mineralstoffmangel in den Zellen oder Disharmonien an den Organen vorliegen. Die entsprechenden Schüßler-Salze sowie die richtige Ernährung greifen dabei

korrigierend ein, stärken die Gesundheit und weisen den Weg zur angemessenen (Eigen-)Behandlung.

Es steht dir im Gesicht geschrieben ...

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



**Elite-Ameisenzucht war
gestern
Berlin, Kirsten
Windpferd Vlg., 144 S.,
16,95 €**

Raus aus dem Leistungsdruck für eine unbeschwertere Kindheit. Spiritueller Ratgeber zur Erziehung, Mit heilsamen Fragen auf 32 Karten zum Heraustrennen „Sei einzigartig und liebenswert“ - Wir leben in einer Zeit, in der Helikopter-Eltern auf dem Vormarsch sind. Kinder haben einen Terminplan wie Manager. Mütter sollen erfolgreiche Businessfrauen sein, aufregende Geliebte und Haushälterin in einem. Natürlich leiden auch Kinder unter diesen Entwicklun-

gen. Speziell solche, die besonders empfindsam sind und mit ihren feinen Antennen alle Schwingungen der Umwelt wahrnehmen.

„Schluss mit Beschleunigungswahn und selbstgemachtem Burnout!“, meint Buchautorin Kirsten Berlin. Sie ist Kindercoach, Lernbegleiterin und selbst Mutter von zwei Kindern. In ihrem spirituellen Familienratgeber beschreibt die Autorin, wie sehr Kinder Langeweile brauchen, um ihre eigene Kreativität entfalten zu können. Jungen Menschen die Gelegenheit zu geben, mit ihren eigenen Händen etwas zu erschaffen, oder in der Erde zu buddeln, sind erste Schritte in die richtige Richtung. Aber vor allem brauchen Kinder eins: die Liebe und Zuneigung der Eltern. Mütter und Väter dürfen sich guten Gewissens Zeit für ihre Kinder nehmen und authentisch sein.

Mehr dazu www.buchhandlung-plaggenborg.de.



wortwelten

**Irren ist nützlich**

Beck, Henning

Hanser Vlg., 320 S., 20,- €

Warum die Schwächen des Gehirns unsere Stärken sind
Die Anforderungen an unser Gehirn sind höher als je zuvor. Wir werden von Informationen bombardiert, mailen, chatten und surfen gleichzeitig. Und es scheint, als sei unser Gehirn nicht für das digitale Zeitalter gemacht. Es ist permanent abgelenkt, ungenau und vergesslich. Für genau diese Schwächen jedoch sollten wir ihm dankbar sein! Denn die Hirnforschung zeigt: Erst durch die Irrtümer des Gehirns sind wir kreativ - etwas, was Künstliche Intelligenz noch in 100 Jahren nicht erreichen wird. Dieser Ratgeber ist ein neurobiologischer Mutmacher, der auf ungewöhnlichem Weg zu besserer Konzentration, größerer Entscheidungsstärke und mehr Kreativität verhilft. Henning

Beck erklärt, warum Denkfehler die Geheimwaffen des Gehirns sind und uns kreativ machen - ein unterhaltsames Plädoyer für den Irrtum.

Siehe den Textauszug ab S. 11
Mehr dazu www.buchhandlung-plaggenborg.de.

**Leben ist, was jetzt passiert**

Thich Nhat Hanh

Lotos Vlg., 240 S., 18,- €

Achtsamkeit ist der Königsweg zu einem sinnerfüllten, freudvollen und freien Leben. Wohl niemand kann uns besser zeigen, wie wir diese Ziele erreichen, als Thich Nhat Hanh, der die Praxis des achtsamen Lebens in die westliche Welt brachte. Einfühlsam und scharfsinnig widmet sich der weltberühmte Mönch den großen Themen unseres Daseins und macht die zeitlose Weisheit des Buddha anwendbar - damit wir

jeden einzelnen Moment intensiv leben und wie ein kostbares Geschenk umarmen können.

„Die sieben elementaren Lehren in diesem Buch eröffnen einen Weg, der sowohl unser Leben als auch das unserer Familien, unsere Gesellschaft und unsere Welt verändern und heilen kann. Mit jedem einzelnen Schritt auf diesem Pfad gelangen wir zu mehr Freiheit, Freude und Frieden.“ Thich Nhat Hanh
Mehr dazu www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Heidmarie Brosche

MEIN KIND IST GENAU RICHTIG, WIE ES IST

Das Ermutigungsbuch für Eltern

Kösel

**Mein Kind ist genau richtig, wie es ist**

Brosche, Heidmarie

Kösel Vlg., 192 S., 16,99 €

Das Ermutigungsbuch für Eltern
Viele Eltern hören von Lehrern, ErzieherInnen, Freunden oder anderen Familienmitgliedern: Das Kind sei zu laut oder zu leise, zu aufgedreht oder zu ernst, zu ruhig oder zu aggressiv - jedenfalls nicht so, wie es sein sollte.

Heidemarie Brosche ermuntert Eltern, solche Zuschreibungen kritisch zu betrachten und sie mutig anders zu sehen. Schreibt ein Kind in den Augen seiner Lehrerin zum Beispiel zu langsam, kann das heißen, dass es ganz bei sich ist, sehr konzentriert arbeitet und keine Flüchtigkeitsfehler macht. Oder wird ein Kind als zu dominant und aggressiv beschrieben, kann das bedeuten, dass es auch durchsetzungs- und willensstark ist. Erkennen Eltern das Positive dieser Qualitäten, hilft dies dem Kind, Selbstbewusstsein und Ichstärke zu entwickeln und sein So-Sein zu akzeptieren.

Ein Mutmacher für alle Eltern, die nicht wollen, dass ihre Kinder in Schubladen gesteckt werden.

Mehr dazu www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Sicheres Grundeinkommen für alle

Douma, Eva

Cividale Vlg., 210 S., 19,90 €

Wunschtraum oder realistische Perspektive? Das Thema Bedingungsloses Grundeinkommen (BGE) wird mittlerweile von vielen diskutiert. Doch wie könnte eine Umsetzung im deutschen Sozialsystem aussehen? Welche Parameter, welche Einstellungen und Werte könnten - ja, müssten sich ändern?

Eva Douma zeigt in ihrem neuen Buch, dass das BGE durchaus eine weiterführende Perspektive für das deutsche Sozialsystem sein könnte. In Zeiten gebrochener Erwerbsbiographien und großer Veränderungen am Arbeitsmarkt - so ihre These - könnte das BGE die größten Verwerfungen auffangen. Sie skizziert die für Deutschland entworfenen Modelle des BGE und die Pro- und Contra-Meinungen vieler an der öffentlichen Diskussion Beteiligten genauso wie die Ergebnisse bisheriger Pilotprojekte aus anderen Ländern. Die Änderungen, welche ein BGE bewirken könnte, sind weitreichend. So wäre Arbeit mehr als bisher eine persönliche Wahl, unangenehme Jobs müssten besser bezahlt werden.

Mehr dazu www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen

Fleischhauer, Steffen G., Süßmuth, Astrid

AT Vlg., 288 S., 400 farb. Abb., 20,- €

In unserer unmittelbaren Umgebung wachsen viele Pflanzen, die dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe wirksame Heilpflanzen sind. Dieses Buch stellt die 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen vor, so dass sie auch für Laien sicher bestimmbar sind. Einfache Anwendungen und in der Heilpraxis erprobte Rezepte zeigen, wie die wilden Heilpflanzen Teil der Hausapotheke werden. Mit über 400 Farbfotos, detailgenauen Skizzen und Zeichnungen zu jeder Pflanze sowie ausführlichen Hinweisen auf giftige oder wirkungslose Doppelgänger. Mit Erklärung der Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen, Erntezeitabelle und Beschreibung von Grundzubereitungen.

Mehr dazu www.buchhandlung-plaggenborg.de.

wer macht was

Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratung. Surya Ayurveda + Yogapraaxis, Dagmar Battermann, Tel.: 0441.99864499, info@ayurveda-surya.de.

Bücher, CDs, DVDs

Großer Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg: www.buchhandlung-plaggenborg.de mit vielen Zusatzinfos, Videos, Interviews. Tel. 0441.17543.

Erwachen

Seminare: 1. Energie- u. Heilarbeit, 2. Impulse zur Verjüngung, 3. Heilfasten - Christine Ohlenbusch, T. 04791.9319433.

Familienaufstellung

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

Internetdienstleistungen

Webseiten- Neugestaltung und -Pflege, Facebook u.a., Fotos u.a. Ulrike Plaggenborg, OL +, Tel.: 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, Tungeln, Tel. 04407.715638, info@praxis-piezunka.de.

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

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

Lebensberatung

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

MBSR

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

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, Orakeldeutung, 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.

The Work of Byron Katie

Coaching, Seminare und Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work mit Ralf Heske. Tel: 040.88167930.

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.

Kleinanzeigenauftrag

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

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.

RESET Kiefermuskulaturspannung; Behandlungen u. Seminare, www.josefstotten.de.

13.8. 20 Uhr: **Info Abend zum Thema Alleingeborener Zwilling:** Auswirkungen und Behandlungsmöglichkeiten (s. Artikel auf S. 21) bei Trialog, Donnerschweer Str. 10, Oldenburg. Kosten 10,- €. Anm.: marion.fenne@gmx.de oder Tel.: 0178.5338044.

22.8. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

25./26.8. **Schamanisches Reisen** Grundkurs – Voraussetzung zur Ausbildung. Infos: www.tiercomm.de.

8.-9.9. **Tierkommunikation-Kurs** Rastede – Voraussetzung zur Jahres-Ausbildung: Tierkommunikator/in, Infos: www.tiercomm.de.

Termine in der ISIS – Astrid Mügge und Salute e Bellezza – Dietmar Ehlert, Edewechter Landstr. 18, OL, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel.: 0441.592328:

3.8., 18 Uhr, **Orientalischer Tanz und sakrale Erotik für Frauen,** Astrid Mügge

7.8., 17.45 Uhr, **Bewegende Achtsamkeit,** Luna Yoga, japan.

Heilströmen, Meditativer Tanz mit Astrid Mügge
17.8., 18 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens in 5 Rhythmen** nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge
24.8., 18 Uhr, **Löwenzahn - Königinnenwürde und Selbstliebe,** ein magischer, schamanischer Abend für Frauen, ISIS
31.8., 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens,** offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge
31.8., 19.30 Uhr, **Kreis der Kraft,** schamanisches Trommeln und Reisen in die Anderswelt, Dietmar Ehlert

14.9., 17 Uhr, **Luna Chi - Lebe Deine weibliche Kraft!** mit Astrid Mügge, Anmeldung VHS Wardenburg, 04407 / 7147520
21.9., 18 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens in 5 Rhythmen** nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge
22.9., 15 Uhr, **Schamanischer Kreis der Frauen – Magie, Kreativität, Heilung** mit Astrid Mügge
28.9., 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens,** offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge.

Regelmäßige Termine

montags

Bis Sept.: von 18-19 Uhr: **Qigong im Schlossgarten.** Zum 25. Mal seit 1994 finden die Qigong-Übestunden im Oldenburger Schlossgarten statt. Auf der Wiese hinter dem Tropenhaus können unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schneusche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar wünschenswert, aber keinesfalls Bedingung. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (auch ohne Vor-

kenntnisse). Die Teilnahme ist kostenlos. Ein kleines Schweinchen wartet auf Spenden.

dienstags

ZEN-Gruppe-Oldenburg bietet Übungsabende an. 19-20:30 Uhr. Auch Anfänger in der Meditation sind herzlich eingeladen. Anm.: Detlef Busemann, 017612020552.

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

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

mittwochs

Authentischer Yoga nach dem achtgliedrigen Pfad nach Patañjali 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.

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

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

Kleinanzeigen

Ausbildung

Schamanische Ausbildung in der kleinen Anderswelt - nächster Start Oktober 2018. Weitere Infos unter www.tiercomm.de.

The Work of Byron Katie: Intensiv-Seminar und Ausbildung mit Ralf Heske in Hude. Tel.: 040. 88167930. www.ralf-heske.de.

Dies & Das

Natürlich suchtfrei! Zucker-, Raucher-, Alkoholentwöhnung mit der Weiss-Methode. Wirkt auch für Abnehmen und gegen Heißhunger-Attacken. Hohe Erfolgsquote. In Niedersachsen und NRW. www.weiss-institut.de

Thai Yoga Massage bei Körperkern in der Ziegelhofstraße 5 in 26121 Oldenburg. Manuel. drose@web.de. 01511.4320070, Termine nach Vereinbarung.

Wer hat noch einen Kassettenrekorder und möchte zig **Musikkassetten** mit Musik haben? Gratis gegen Abholung in Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441. 17543.

Buchhandlung Plaggenborg auf Facebook: www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg. Und auch auf Google+.

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

Reisen

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

An- & Verkauf

Vollständiges Aura Soma-Set (116 Öle á 50ml) sehr günstig abzugeben. claudiahempler@t-online.de, Tel: 05126.8107.

Buchhandlung Plaggenborg: Großer Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de! Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften. Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, auch viele Non-Book-Artikel. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543. Besuchen Sie uns doch mal!

Räume & Wohnen

Behandlungsraum in HP-Praxis für 3 Tage pro Woche zu vermieten. Kann auch für einzelne Tage gemietet werden. www.josefstotten.de.

Metjendorf, Therapie-/Seminarraum (hell, vielseitig verwendbar), ca. 70 m², separater Eingang mit Flur/Garderobe, Küche und 2 WC-Räume vorhanden, tage- oder stundenweise zu vermieten. Gemeinschaftspraxis Reemts & Menke 0441.9620450 (Bilder unter www.renfried.de).

Schöne und lichtvolle Praxen- und Gruppenräume (8, 26, 30 und 70 m²) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus - Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.85315.

Seminarraum 50 Quadratmeter mit kleiner Küche in idyllischer Lage zu vermieten. Info: www.josefstotten.de.

Individuell andgefertigt in einer kleinen Keramik-Werkstatt in Oldenburg! Hohe Glasurqualität.



**Edition
LEBENSKUNST
2018**

Jeder Becher ist ein Einzelstück. Bei hoher Temperatur gebrannt, Spülmaschinen geeignet und sehr stabil!

zweifach gebrannt – nur 18,75 €

Chakra-Becher in höchster Keramikerqualität


Muladhara


Svadhithana


Manipura


Anahata


Vishudda


Aina


Sahasrara









Ausführliche Produktionsinfos und Bestellung:
www.edition-lebenskunst.shop

4. Lange Yoganacht Oldenburg

Samstag, 01. September '18

15:00-22:00 Uhr



Ticket: 12,50 €
(keine Abendkasse!)
gültig für alle Orte und
Veranstaltungen!

**Ca. 40 Veranstaltungen
an 11 verschiedenen Orten!**

Aerialyoga Relax • Anahata Yoga • Detox Yoga • Eltern-Kind Yoga
Faszien Yoga • Hatha Yoga • Kundalini Yoga • Mantras singen • Lachyoga
Mantra Yoga • Prana Viyasa Flow • Pranayama Meditation • Sampoorna Yoga
• Spiraldynamik • Yin Yoga • Yoga in der Schwangerschaft • Yoga Nidra ...

Mit dabei sind: Karin Ackermann, balance pool,
Katja Bliefernicht, Die mobile Yogaschule,
Evangelische Familienbildungsstätte (EFB),
Home of Yoga, Sampoorna Yoga Zentrum,
Shivashakti Yoga, VHS Oldenburg, Yoga Vola,
Bettina Vierneisel

Eine Benefizveranstaltung

www.lange-yoganacht.de

Vorverkauf:

- www.eventbrite.de,
- Tourist-Information OL (ab 15. Juli)
Schlossplatz 16, Tel.: 0441.36161366