

kostenlos

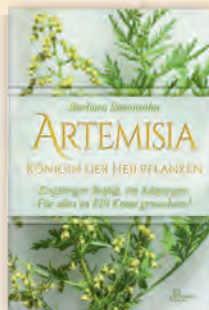
Herbst 2018

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



Bestseller aus dem Jim Humble Verlag



inhalt herbst 2018

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis**
- 4 Liebe LeserInnen**
- 37 Impressum**
- 33 Auslagestellen**

gesundheit & heilung

- 5 Körperintelligenz**
ganz sein – eins sein

aktuell



- 7 Wir sind nicht (mehr) bei Facebook**
Gute Gründe fürs Abschalten
- 11 Facebook – eine Datenkrake**
Welche Informationen Facebook über Sie sammelt
- 13 Das Oldenburger Sommermärchen**
Über den GLOBE e.V.



bewusstes leben

- 15 Woher? Wohin?**
Orientierung im Leben
- 23 Eltern sind auch nur Menschen**
Vater und Mutter sein ...

spiritualität



- 17 Die Ewigkeit ist jetzt**
Frieden und Freiheit durch die Lehre Buddhas
- 27 „Jeddeloher Busch“**
Umwelt- & Bildungsraum

nachhaltigkeit & ethik

für die sinne ...



30 Kalender 2019

Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI
Schröder
DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

- 32 Kartentipp**
schamanisches Seelen-Orakel
- 61 Onlineseminare**
- 62 Besondere Wortwelten**
Tod & Trauer
- 64 Wortwelten**
- 35 Veranstaltungen**
- 38 Seminarkalender**

veranstaltungen

anbieter

- 39 Praxis & Methoden**
- 43 Wer macht was im Internet**
- 45 Marktplatz**
Anbieter stellen sich vor
- 69 Wer macht was?**
Anbieter in Kürze

kleinanzeigen

- 70 Seminare & Workshops**
- 70 Regelmäßige Termine**
- 71 Ausbildung**
- 71 Dies & Das**
- 71 Reisen**
- 71 An & Verkauf**
- 71 Räume & Wohnen**

Die nächste
ACHTSAMES LEBEN
erscheint Ende Dezember 2018,
Anzeigenschluss ist am
22.II.18; Redaktionsschluss
ist am 15.II.18.

liebe *leserInnen*

Seminarraum Einklang Herbst 2018

Frauenheilkreis

9.9.18 | 10-14 Uhr | 25 Euro

Radikale Annahme

15.9.2018 | 10-17 Uhr | 56 Euro

Klangschalen & Gesang

17.9. 22.10.18 | jeweils 19-20:30 Uhr | 15 Euro

Ausflug ins Land der Seele - Gesund und glücklich von Innen

29.9.2018 | 10-17 Uhr | VHS |
Je nach Teilnehmerzahl zw. 32 und 57 Euro

Visionsfindung

6.10.2018 | 10-17 Uhr | VHS |
Je nach Teilnehmerzahl zw. 32 und 57 Euro

Weniger Tun - mehr erreichen!

20.10.2018 | 10-17 Uhr | 56 Euro

Sei die beste Version deiner Selbst

27.10.18 | 10-17 Uhr | 56 Euro

Das innere Sonnenkind in uns befreien und leuchten lassen

3.11.18 | 10-17 Uhr

Ich bin Viele!

4.11.18 | 10-15 Uhr

Schreib' dich frei!

10.11.18 | 10-16 Uhr



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,



wenn man so wie wir,
die Außenschau in
die Innenschau mit
einbezieht, muss man
sagen: Es sind span-

nende Zeiten! Was macht das mit uns, wenn
Hass und Hetze hochkochen? – Wir haben
jedenfalls daraus die Lehre gezogen, uns
von Facebook zu verabschieden. Warum, das
steht auf S. 7. – Peter Gerd Jaruschewski
zeigt dazu die Mechanismen der Datenkrake
Facebook auf, S. 11. – Wie wir solche Dinge
gut integrieren und verarbeiten können, das
wird im Beitrag von Ayya Khema deutlich,
denn „Die Ewigkeit ist jetzt“, S. 17. – „Eltern
sind auch nur Menschen“, das findet Jörg
Mangold, S. 23. – „Woher? Wohin?“ fragt sich
Autor Christian Brehmer in seinen Überle-
gungen zu unserem Wahrnehmungshorizont,
S. 15. – Dominik Remde empfiehlt, uns auf
unsere Körperintelligenz zu besinnen, S. 5.
– Der Umweltverein „De Jeddeloher Busch
e.V.“ richtet derzeit ein Waldgrundstück bei
Jeddelloh (wieder) her, das im letzten Herbst
schwer geschädigt wurde, S. 27 – Und das
GLOBE Kino hat es geschafft! Der Kaufver-
trag ist unterschrieben, S. 13!

Dazu gibt es wie immer jede Menge Tipps
zum Schmökern oder Verschenken –
Kalender, Bücher, Karten und sogar Online-
Seminare.

Für den kommenden Herbst wünschen wir
Ihnen Gelassenheit und Raum für Stille
(Weihnachten ist nicht weit...).

Herzliche Grüße

Die Plaggenborgs

KörperIntelligenz – ganz sein – eins sein

KörperIntelligenz vereinigt unseren intellektuellen Verstand, unsere emotionale Intelligenz und die Ressourcen unseres Körpers. Durch die KörperIntelligenz entsteht eine ideale Balance von Geist, Körper und Seele, die uns befähigt, mit Leichtigkeit Dinge zu vollbringen, die unsere bisherigen Vorstellungen beträchtlich übersteigen und die wir nicht für möglich gehalten hätten.

KörperIntelligenz ist eine Kompetenz, die weit über rationalen Verstand und logisches Bewusstsein hinausgeht. Dabei ist nicht nur das Hirn gefragt, sondern alle Anteile, die einen Menschen ausmachen. Durch die KörperIntelligenz sind wir gut in unserer Mitte und können so all unsere Fähigkeiten und Ressourcen hervorbringen und optimal zur Geltung kommen lassen. Unser Leben wird erfüllt von Leichtigkeit, Freiheit, Selbstvertrauen und dem Gefühl von Geborgenheit.

KörperIntelligenz hat ihren Ursprung im Aikido, einem japanischen System zur Selbstverteidigung, das eine über zweitausend Jahre lange Geschichte hat. Es gibt einige Meister des Aikido, allen voran der Gründer des modernen Aikido Meister Morihei Ueshiba, die allein durch das Aikido Training ihre Fähigkeiten so weit entwickelt haben, dass sie Angriffe abwehren können, ohne den Angreifer physisch zu berühren. Das heißt, der Angreifer bekommt den Meister gar nicht zu fassen, sondern stürzt vor oder neben dem Meister zu Boden. Oder er wird durch eine Welle aus Energie zurückgeschleudert. Diese Meister können ihre Fähigkeit zwar selbst wunderbar anwenden, haben aber kein Lehrsystem, um ihr Können in kurzer Zeit weiterzugeben. Sie selbst haben typischerweise 20 Jahre lang Aikido trainiert, und die Fähigkeit Angriffe ohne Berührung abzuwehren ist eher zufällig hervorgetreten.

Bei der KörperIntelligenz liegt das Hauptaugenmerk nicht auf Kampfkunst, sondern vielmehr darauf, den Menschen das Leben zu erleichtern, indem innere Balance, Selbstvertrauen,



besserer Umgang mit Stress, Präsenz, harmonische zwischenmenschliche Beziehungen, natürliche Autorität und Ausstrahlung, ganzheitliches Lebensgefühl und vieles mehr entwickelt und gestärkt wird. Hierfür werden Elemente aus Atemtherapie, alternativen Heilmethoden, Entspannungstechniken und Qi Gong intelligent und sinnvoll integriert.

Die eigene Mitte wiederfinden

Jeder Mensch wird mit der Fähigkeit zur KörperIntelligenz geboren, sie wird aber in unserer Kultur nicht genutzt und daher verkümmert sie. Wir können aber die eigene Mitte wiederfinden und den Zustand der idealen Balance von Geist, Körper und Seele wieder herstellen - also unsere KörperIntelligenz wiedererlangen. Wenn das gelingt, können wir diejenigen Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Geisteshaltungen, die uns unglücklich machen, revidieren und so verändern, wie es unserem eigenen Wesen entspricht. Durch die Nutzung der KörperIntelligenz

wird es ermöglicht, negative Geisteshaltungen, unglückselige Denkschemata, verfestigte Standpunkte, bedrückende Erwartungshaltungen und unpassende Verhaltensweisen aufzulösen und durch positive Einstellungen und erfolgversprechende Verhaltensweisen zu ersetzen. Somit wird der Paradigmenwechsel vom Reagieren zum Agieren aktiv unterstützt.

Reagieren bedeutet, dass wir uns danach richten, was um uns geschieht. Zum Beispiel, dass wir uns beleidigt zurückziehen, wenn der Partner schlecht gelaunt ist. Dann sind wir fremdbestimmt, denn die Launen anderer bestimmen unser Verhalten. Außerdem richtet sich unser Bewusstsein ganz auf den anderen. Wir sind in Gedanken damit beschäftigt, was ihm wohl über die Leber gelaufen ist und ob er uns wohl Schuld an seiner schlechten Laune zuzuschiebt. Damit sind wir sowohl geistig, als auch emotional gebunden. Denn wir richten uns nach der Beurteilung durch andere und lassen zu, dass Emotionen die Situation bestimmen. Dadurch rutschen wir unweigerlich in die Rolle des armen Opfers widriger Umstände.

Agieren bedeutet selbstbestimmtes Handeln. Dabei basieren unsere Entscheidungen auf unseren Werten und nicht auf den momentanen Gefühlen. Wir tun, was wir selbst wirklich tun möchten. Das setzt voraus, dass wir unsere eigenen Wertvorstellungen haben und kennen. Wir müssen uns also zuallererst mit uns selbst beschäftigen. Wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, unsere Gefühle, Motive und Zielsetzungen kennen, kann sich unser Potential entfalten. Jeder von uns hat vielfältige Ressourcen. Wenn wir uns darauf besinnen und die eigenen Talente und Fähigkeiten nutzen, gelingt es ganz leicht, die eigenen Ziele zu erreichen und dabei unsere Wertvorstellungen weiterzutragen.

Körperliche Übungen

Um die KörperIntelligenz selbst zu erfahren, bieten sich spezielle körperliche Übungen an. Das hat hirnpfysiologische Gründe, aber es hat auch andere Vorteile. Zum Beispiel kann sofort

und ganz einfach überprüft werden, ob die Balance erreicht und aufrechterhalten wird, oder nicht. Wenn ja, gelingt die Übung mühelos. Wenn nein, wird es unmöglich oder zumindest sehr anstrengend.

Wenn wir unsere KörperIntelligenz erreichen, können wir sogar physikalisch Unmögliches vollbringen.

Hier das Beispiel einer Übung: Eine junge zierliche Frau sitzt am Boden, 4 starke Männer stehen um sie herum und drücken sie von oben auf den Schultern nach unten. Sie wollen die Frau mit aller Kraft am Boden halten. Wenn die junge Frau jetzt ihre KörperIntelligenz aktiviert, kann sie mühelos aufstehen und die 4 Männer haben keine Chance sie festzuhalten.

Im Zustand der KörperIntelligenz ist diese Übung mit keiner Anstrengung verbunden. Es gibt auch keine Ermüdung. An sich ist es prinzipiell egal, ob wir durch physische Einflüsse (wie in den Übungen) oder geistige oder emotionale Einflüsse unterdrückt oder beschränkt werden. Das Prinzip ist immer gleich. Es geht darum, sich auf sich selbst zu besinnen, die körperliche, geistige sowie emotionale Mitte zu finden und somit unabhängig von den äußeren Umständen und Einflüssen selbstbestimmt zu handeln.

Videos von Beispiel-Übungen finden sich hier: <https://www.youtube.com/channel/UC7SP9pC4Y8S9ofhVsltNbdQ> . Weitere Infos: www.koerperintelligenz.at , Termin unter Kleinanzeigen auf S. 70.

Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

Autorin: Ulrike Plaggenborg

Wir sind nicht (mehr) bei Facebook!

Gute Gründe für das Abschalten unserer Seiten

Neulich sah ich eine Buchvorstellung: „Zehn Gründe warum du deine Social Media Accounts sofort löschen musst“ von Jaron Lanier. Trotz des offensiven Aufforderungscharakters sprang mich der Titel sofort an, weil ich seit geraumer Zeit schon massiv genervt war von Facebook.

Das Buch war eine Offenbarung! Jaron Lanier ist nun nicht irgendwer sondern ein Internetpionier der ersten Stunde und zählt laut Wikipedia zu den 300 wichtigsten Erfindern der Geschichte. In seinem Buch beschreibt er haargenau das was ich selbst erlebt hatte und was mir zunehmend unangenehm wurde.

Meine eigenen Erfahrungen mit Facebook

Ich hatte vor vielen Jahren schon mal einen Versuch gemacht mit Facebook, mich dann aber wieder abgemeldet, weil ich zuerst nichts damit anzufangen wusste. Ein paar Jahre später habe ich mich dann beruflich wieder angemeldet, und weil das nur über den privaten Account geht, eben auch privat. Zu Beginn fand ich es ganz spannend: so viele interessante Dinge, die mir einfach so auf den Rechner flatterten ohne dass ich dafür was tun musste! Nach spätestens einem Jahr jedoch begann sich alles zu wiederholen: das zigste Katzenvideo, der hundertste Spruch usw. usw.. Ich verfiel mich zunehmend in der Filterblase, d.h. ich bekam immer nur noch das zu sehen, was ich geliked hatte, von Leuten, mit denen ich ohnehin einer Meinung war – die Vielfalt war dahin. Dazu kam, dass Facebook in der Zwischenzeit an der Schraube gedreht hatte, die da heißt: Personalisieren bis zum Anschlag.

Ich habe Facebook immer nur als Informationsmedium betrachtet, weniger als Kontaktbörse. Wobei es teilweise sehr nett war, auf so unverfängliche Art mit Menschen „in Kontakt“ zu sein, die ich lange nicht gesehen hatte oder die weit weg wohnen. Nur das „in Kontakt“ sein stimmt eben nicht. Und das ist auch das, was mich dann immer mehr nervte: es war



wie wenn man pausenlos im Fernsehen rumzappt. Der Newsfeed mit seinem unendlichen Strom an Info-Häppchen, alles nur Schnipsel, alles nur klitzekleine Ausschnitte aus einem immer unübersichtlicher werdenden Ganzen – das macht mich wahnsinnig!! Es hinterlässt ein schales Gefühl, eine unangenehme Leere, ein Unbefriedigtsein, einfach ungut. Dazu ist es ein ungeheurer Zeitfresser.

Social Media sind ein starkes Suchtmittel

Zugleich ist es natürlich DAS Suchtmittel Nr. 1. Schon nach relativ kurzer Zeit hatte ich das Gefühl: wenn ich jetzt nicht nachschaue, was es Neues gibt, dann verpasse ich was. Oder wie es eine Freundin formulierte: „Es fühlt sich an wie: ich bin abgeschnitten von der Welt“, wenn ich nicht reinschaue. Tatsächlich ist es aber genau andersherum: durch dieses ständige Raus-Schauen bin ich ja zunehmend abgeschnitten von mir selbst. Dazu gibt es auch ein neues

Buch „#fomo – Fear of Missing Out, Die Angst etwas zu verpassen“ von Manfred Poser – siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 64.

Ein weiterer Punkt ist die Sucht nach Anerkennung. Wenn man so wie ich, auch öfter mal selber was gepostet hatte, dann war es natürlich wichtig, wie die anderen darauf reagieren. Ich freute mich wenn es gefiel oder fand mich wichtig, weil ich auf „sowas Wichtiges“ hingewiesen hatte. Da ich ja ein kritischer Mensch bin, wurden es auch öfter mal kritische Beiträge. Damit umzugehen ist eine Erfahrung für sich, weil auf Facebook selbst in Kreisen, die sich für bewusst halten, jede/r seinen Mist raushaut, egal wie. Der Ton ist zuweilen haarsträubend, sodass ich mich nach kurzer Zeit entschieden habe, nichts mehr in der Richtung zu posten, weil mir das zu blöd wurde mit all der negativen Energie. Es findet eben kein wirklicher Austausch statt. Und dann stellte ich fest, dass ich, wenn ich selbst mal irgendeinen Beitrag kommentierte, anfang, mich sehr genau zu kontrollieren, was ich da schreibe, damit mir das auf keinen Fall um die Ohren fliegt.

Social Media lebt von Negativität

Jaron Lanier macht deutlich, dass die Algorithmen so programmiert sind, dass es nur um Aufmerksamkeit geht, also um Likes oder dass Beiträge geteilt werden. Das ist für die Kunden wichtig, die Anzeigen schalten, denn das ist ja das Geschäftsmodell (das gilt sowohl für Facebook wie auch für Google). Negative Beiträge finden jedoch weitaus mehr Beachtung als positive und daher entwickelt sich das Ganze in eine Spirale der Negativität, also nach unten. Daraus erklärt sich auch dieser ganze Hass, der die sozialen Medien zu dominieren scheint. Wir würden alle zu A...löchern, meint er, selbst Menschen, die sich für aufgeklärt halten, würden sich in einer Art und Weise auslassen über Dinge oder Menschen, dass man es nicht glauben könne. Und warum machen sie das? Weil es Aufmerksamkeit erzeugt.

Bekannt ist, dass sich Mark Zuckerberg nach

Trumps Wahl bei ihm persönlich bedankt hat für die ausgezeichnete Facebook-Kampagne. Trump hat dafür 44 Mill. Dollar ausgegeben, Hillary Clinton „nur“ 28 Mill.. So verdanken wir diesen verrückten Präsidenten wohl u.a. Facebook. Und die AfD hat auf Facebook die meisten Stimmen, wenn man das mal nach Parteien anschaut. Das ist ein Umfeld, in dem ich mich absolut unwohl fühle. Fake News Produzenten sind mir ein Gräuel. Unter Facebooks Anzeigenkunden sind halt auch Kunden, die ein handfestes Interesse daran haben, bestimmte Gesellschaften zu destabilisieren.

Und so ziehen sich die Netze immer dichter zusammen, jede/r sitzt in seiner/ihrer eigenen Filterblase fest und weiß überhaupt nicht mehr, was der andere Mensch denkt. Man isoliert sich letztendlich also eigentlich. Die Folge der ausufernden Personalisierung ist halt, dass die Vielfalt stirbt. In den USA gibt es z.B. schon fast keinen investigativen Journalismus mehr, weil alle nur nach den Klicks schielen. Da wird für meine Begriffe zuviel geopfert, und wofür?

Lanier empfiehlt, sich abzumelden bzw. die Accounts zu löschen (abmelden reicht nicht, man ist dann immer noch im System drin), weil nur dadurch die kreativen Köpfe im Silicon Valley oder anderswo einen Impuls bekommen, etwas Neues zu schaffen. Und ein anderes Social Media wäre sicher nicht mehr komplett kostenlos, was unbedingt zu empfehlen ist. Meine Idee ist



Wir sind nicht (mehr) bei Facebook!

ja schon lange, dass man einen geringfügigen monatlichen Beitrag zahlen müsste an Facebook, damit Werbung überflüssig würde. Und wenn es nicht mehr darum geht, dass Anzeigen verkauft werden, dann haben ALLE Inhalte mehr Chancen und es müsste auch nicht mehr gefiltert werden.

Natürlich kann man sich in seiner eigenen Filterblase wohl fühlen und viele bauen sich ja auch so kleine „Nester“, in denen ein angenehmerer Ton herrscht. Dagegen ist ja auch nichts einzuwenden, es ändert nur rein gar nichts am grundlegenden, strukturellen Problem des Geschäftsmodells, das da heißt: du bist nicht der Kunde der großen Internetunternehmen, sondern ihr Produkt, und zwar ein fremdbestimmtes Produkt, das gar nicht merkt, wie fremdgesteuert es ist.

Warum unsere Seiten nicht mehr auf Facebook sind

Eine Geschäftsseite auf Facebook zu haben macht nur Sinn, wenn sie eine gewisse Reichweite hat, sprich, die Beiträge genügend Leute erreichen. Da hat Facebook auch an Schrauben gedreht und seitdem haben wir Reichweiten, die den Zeitaufwand nicht mehr rechtfertigen, den es bedeutet, sinnvollen Inhalt zu generieren. Denn das war unser Anspruch: wir wollten halt nicht nur Werbung machen für unsere Produkte (Bücher), mal abgesehen davon, dass das dann sowieso keine/r angeguckt hat. Reichweiten, die sich lohnen, sind jetzt nur noch käuflich zu erwerben. Facebook will, dass wir für Klicks bezahlen (wie Google auch, nur dass es bei Google noch genügend Stellschrauben gibt, auch kostenlos noch relativ weit oben zu landen in den Suchergebnissen; auf Google können wir deshalb leider auch nicht verzichten, um nicht komplett unsichtbar zu werden...). Dafür fehlt uns das Geld und wir sehen es auch nicht ein. Facebook hat derzeit 2 Milliarden aktive Nutzer monatlich (Wikipedia, Stand Juli 2018), wenn die alle 1 Dollar monatlich zahlen würden... nun ja...

Wir würden uns ein echtes Soziales Netzwerk wünschen, das die Menschen wirklich zusammenbringt und nicht auseinander dividiert. Eine Plattform, auf der ein Umgangston gepflegt wird, der einen aufbaut und nicht runterzieht. Ein offenes Netz, in dem viele verschiedene Meinungen möglich sind, weil man respektvoll miteinander umgeht. Ein Netz, das für die Zukunft gewebt wird, das inspiriert und erfreut. Bis es soweit ist sammeln wir Inspirierendes, auch Kritisches, Schönes, Lustiges auf unseren Internetseiten www.buchhandlung-plaggenborg.de und www.achtsames-leben.org (im Blog) oder in meinem Blog www.fenster-zur-zukunft.org. Und warten darauf, dass die Kreativen im Techie-Business den Faden aufnehmen und was Neues basteln.

Bis dahin kann man ja auch mal wieder „richtig“ lesen, nicht nur Schnipsel. Was ich so lese: Zeitungen: NWZ täglich, Süddeutsche Zeitung am Wochenende; Zeitschriften: im Abo: evolve, moment by moment, enorm, SEIN Magazin; BUND Magazin, KGS HH, LebensArt Hannover, Spirit Live. Diese Magazine nehme ich mit, wenn ich sie beim Einkaufen finde: BIORAMA, Schrot & Korn, KGS HB, Wegweiser. Gelegentlich kaufe ich die Buddhismus aktuell, info3 und die National Geographic. Online: ursache wirkung, newslichter und seit neuestem den SZ-Podcast. Daneben bekomme ich jede Menge Newsletter von zukunftsweisenden Bloggern und Organisationen, an deren Aktionen ich mich online fast immer beteilige.

Ach ja, und es gibt ja auch andere Suchmaschinen als Google, z.B. <https://www.ecosia.org>, die pflanzen für jeden Klick Bäume.

Dies ist das Buch: Jaron Lanier: „Zehn Gründe, warum du deine Social Media Accounts sofort löschen musst“, Hoffmann und Campe, 2018. Und „#fomo – Fear of Missing Out, Die Angst etwas zu verpassen“ von Manfred Poser – erhältlich u.a. über uns (www.buchhandlung-plaggenborg.de), versteht sich....



Für immer mehr Menschen das Event des Jahres!

15.11. Hannover, Markuskirche

VVK: TAO Buchhandlung, Lister Meile 19, 30161 Hannover

16.11. Bremen, Die Glocke

VVK: SteinReich, Am Dobben 78, 28203 Bremen

17.11. Hamburg, Kulturkirche Altona

VVK: Buchhandlung Wrage, Schlüterstr. 4, 20146 Hamburg

Konzertbeginn 19 Uhr

WWW.SOMEREN.DE · TICKETS: 07223-806650

Konzertbesucher berichten:

„Es ist Lex und seinen Musikern gelungen, uns für die Dauer des Konzertes in eine andere Welt eintauchen zu lassen - eine Welt voller Liebe, voller Frieden, voller Herzensberührung, Verbindung und Herzöffnung... Vom ersten Ton an Gänsehaut pur!“

„Wohl kaum zuvor habe ich ein Konzert erlebt, in dem jeder Künstler so authentisch, pur, ganz bei sich und doch so verbunden mit dem Publikum ist.“



LEX VAN SOMEREN TRAUMHAFTHE MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT



HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

HERBST IN STELLSHAGEN

Die Blätter sind bunt gefärbt und rascheln herrlich unter den Füßen. Die Natur bereitet sich auf den kommenden Winter vor. Jetzt kommt auch für uns die ideale Zeit, unsere Gesundheit zu kräftigen und den Körper fit zu machen!

Preise p.P. z.B. 3 ÜN/HP in 100% Bio-Qualität ab 276€ im DZ, 5 ÜN/HP ab 456€ im DZ, 04.11. bis 30.11.18 zw. So. & Fr.

www.gutshaus-stellshagen.de

Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen
T 038825-44-0, F 038825-44-333 | DE-ÖKO-006
info@gutshaus-stellshagen.de, www.gutshaus-stellshagen.de



bio hotels mv
Kochbuchverlag



HOTEL GUTSHAUS PARIN
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

KLEINE AUSZEIT IN PARIN

Zwei lange Tage frei für Sie! Sich fernab vom alltäglichen Trubel verwöhnen lassen und ein wunderschönes Fleckchen Erde erkunden mit:

- 1 Entspannungsmassage und 1 Bademantel zum Ausleihen
- 1 selbstgebackenes Brot oder 1 Packung Kekse
- 1 Glas Wein in der Weinstube im Gewölbekeller

Preise p.P. z.B. 2 ÜN/HP in 100% Bio-Qualität ab 229€ im DZ

www.gutshaus-parin.de

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



BIO HOTELS

Facebook - eine Datenkrake!

Welche Informationen Facebook über Sie sammelt

Viele User von Facebook glauben, Facebook sei ein schönes Instrument zur einfachen Kommunikation mit anderen Menschen. Im vorigen Artikel beschreibt Ulrike Plaggenborg, was mit uns selbst bei der Nutzung von sozialen Medien – in erster Linie bei Facebook – wirklich geschieht. Ich möchte im folgenden schildern, in welchem Ausmaß Facebook Daten über Sie sammelt.

Denn Sie merken nicht, was passiert ...

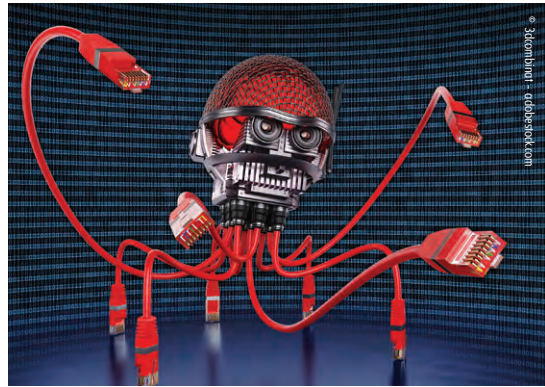
Sie glauben, wenn Sie nicht bei Facebook sind, sammelt Facebook keine Daten über Sie? Weit gefehlt!

Facebook hat die Möglichkeit, Daten von Usern auch dann zu sammeln, während sie die Plattform nicht nutzen. Möglich ist das mit sogenannten Social Plug-ins wie etwa „Gefällt mir“- und „Teilen“-Buttons auf einer Website; mit Facebook-Log-in, das bei unterschiedlichsten Apps und Seiten erlaubt, sich mit dem Facebook-Konto einzuloggen; und mit Facebook Analytics und Facebook Ads, womit auf einer Website Werbung ausgespielt werden kann, die durch Daten, die Facebook bekannt sind, personalisiert ist.

Aber auch wenn man eine Website besucht, ohne in dem jeweiligen Browser in Facebook eingeloggt zu sein, speichert Facebook laut eigenen Angaben Daten: Besucht man eine Website, die solche von Facebook bereitgestellten Features anbietet, bekommt das soziale Netzwerk Informationen über den genutzten Browser, die IP-Adresse und das genutzte Betriebssystem sowie Informationen aus Cookies – und natürlich darüber, welche App oder welche Website überhaupt aufgerufen wird. (Quelle: DER STANDARD)

Aber es kommt noch schlimmer ...

Doch damit hört es nicht auf. Je nach Land kauft Facebook auch Datenbestände von Drittanbietern wie Epsilon, Acxiom und anderen, welche Daten aus behördlichen Akten und Umfragen sammeln, um noch mehr über seine Nutzer zu erfahren. Dies liest sich bei Facebook dann so: „Facebook has partnered with Acxi-



om, Epsilon, Experian Marketing Services, Oracle Data Cloud (formerly Datalogix), and Quantum to activate Partner Categories in specific markets. These third-party partners collect and model data from a variety of sources, like public records, loyalty card programs, surveys and independent data providers.“ Weitere gewerbliche Quellen sind zum Beispiel Listen von Magazinabonnenten usw.

Auf diese Weise sammelt und verknüpft Facebook unter dem Argumentations-Deckmäntelchen, seinen User*innen möglichst passgenaue Werbung bieten zu können in einem Ausmaß Informationen und Daten, die aus jedem von uns eine „Gläserne Person“ macht. So zählt Valerie Tischbein auf der Website www.netzpolitik.org 98 verschiedene Daten (!) auf, die Facebook über jeden von uns sammelt bzw. zu sammeln versucht. Im wahrsten Sinne eine Liste des Grauens: <https://netzpolitik.org/2016/98-daten-die-facebook-ueber-dich-weiss-und-nutzt-um-werbung-auf-dich-zuzuschneiden/>

Dabei reicht die Palette der Informationen von Daten wie Alter, Geschlecht, Sprache, Bildungsniveau bis zu höchst intimen und sensiblen persönlichen Informationen wie werdende Eltern, Mütter in Typen unterteilt („Fußball, trendy“ etc.), Nutzer, die sich wahrscheinlich politisch betätigen, Konservative und Liberale, Beziehungsstatus, Arbeitgeber, Branche, Berufsbezeichnung, Art des Büros, Interessen, Art und Marke des Autos, das man fährt, und sehr sehr viel mehr!

George Orwell lässt grüßen

Damit nicht genug: Facebook hat einem Medienbericht zufolge über neue Funktion nachgedacht, für die es gern stärker mit mehreren großen Banken kooperiert hätte. Angedacht war demnach zum Beispiel, dass Nutzer über einen Facebook-Dienst ihren Kontostand prüfen könnten. In Gesprächen zu solchen Themen soll der Konzern Banken gefragt haben, ob sie bestimmte Informationen über ihre Kunden weitergeben würden, darunter Kontostände, Transaktionen und der genaue Ort von Einkäufen der Kunden. Das berichtet das „Wall Street Journal“ („WSJ“) und beruft sich dabei auf mit dem Vorgang vertraute Personen. (Quelle: Spiegel online).

Alles nur für die Werbung?

Offizielle Begründung von Facebook lautet häufig, dass man seinen User*innen möglichst passgenaue Werbung anbieten möchte. Das allein darf bezweifelt werden! In einem Artikel äußert sich Peter Eckersley, leitender Informatiker der Electronic Frontier Foundation (EFF) folgendermaßen: *„Es ist Facebooks Geschäftsmodell, so viele direkte und indirekte Daten wie möglich über Nutzer anzusammeln und dann zu bestimmen, wem es zu welchem Preis Zugang zu diesen gewährt. Wenn man Facebook benutzt, vertraut man dem Unternehmen Aufzeichnungen über alles an, was man tut. Ich denke, die Leute haben Gründe, darüber besorgt zu sein.“* (Quelle: Washington Post).

Facebook verkauft seine Informationen ebenso an andere Firmen wie es Informationen zukaufte. Gerade der große Datenskanal um Cambridge

Analytika zeigt das zusätzlich katastrophale Ausmaß der Datensammelwut und die Gefahren, die drohen, wenn über Facebook Informationen (unbewusst?) über bestimmte eingeschleuste Apps an Fremdfirmen gelangen: Cambridge Analytica hatte von einem Cambridge-Professor Daten von Millionen Facebook-Nutzern erhalten, die er über eine Umfrage-App gesammelt hatte. Dabei hatten nur einige Hunderttausend Nutzer an der Umfrage teilgenommen. Der Rest waren einige Informationen über ihre Facebook-Freunde, zu denen die App nach damaliger Funktionsweise des Online-Netzwerks auch Zugang hatte.

Facebook wusste bereits seit Ende 2015 von der Weitergabe der Daten aus der Kogan-Umfrage, gab sich aber mit der Zusicherung von Cambridge Analytika zufrieden, dass diese die Daten gelöscht habe. (Quelle: Tagesschau)

Man kann davon ausgehen, dass von diesem Skandal auch weit über 300.000 deutsche Facebook-Kunden betroffen sind/waren.

Wollen Sie wissen, wer Sie sind?

Wenn Sie Facebook-User*in sind, können Sie sich bei Facebook darüber informieren, welche Daten Facebook über Sie weiß. Wahrscheinlich werden Sie erschrecken. Das von Facebook auf Anfrage geschnürte Datenpaket dürfte zwar nur einen Bruchteil der Datensammlung beinhalten, die der Konzern über seine Nutzer anlegt. Es lohnt sich trotzdem unter „Einstellungen“ auf „Deine Facebook Daten“ zu klicken und eine Kopie anzufordern. So schreibt ein Facebook-User unter anderem: *„Denn selbstverständlich enthält dieser auch alle Nachrichten, Interaktionen und Kommentare, die man jemals über seinen Account versendet hat. Jede Gruppendiskussion, jeder Like und Smiley oder beiläufig verteilte Link wurde protokolliert. Ebenso alle Events, zu denen man jemals auch nur eingeladen war. Facebook weiß, was wir vor drei Jahren in die Suchmaske eingegeben haben – auch wenn wir es selbst schon längst vergessen haben.“* (Quelle: Focus online)

Wahrscheinlich werden Sie schnell merken, auf was Sie sich eingelassen haben bei Facebook!

Das Oldenburger Sommermärchen

Ende Juni 2018 konnte die Kulturgenossenschaft GLOBE e.G. ihr Sommermärchen mit der Unterzeichnung des Kaufvertrags wahr werden lassen. Jetzt wird aus der Initiative ein gemeinnütziges Kulturunternehmen.

Nach mehr als 30-jährigem Leerstand drohte das 1954 für die in Oldenburg stationierten britischen Soldaten gebaute GLOBE zu verfallen. Im Frühjahr 2017 startete eine Initiative zur Sanierung und Erhaltung des denkmalgeschützten Theaters. Sie bildete sich aus einem Quartierstreifen des alten Kasernengeländes in Neu-Donnerschwee. Ein gutes Jahr später gehören der neu gegründeten Kulturgenossenschaft bereits rund 600 Mitglieder an. Kultur ist für alle da und durch die Genossenschaft wird dies gelebt. Ehrenamtliches Engagement steht dabei im Vordergrund. Die Genossenschaft organisiert sich in verschiedenen Arbeitsgruppen, von Öffentlichkeitsarbeit und Marketing bis hin zur Erstellung eines zukünftigen Nutzungskonzeptes kann hier jeder sein Wissen oder Erfahrung mit einbringen. Für je 100 Euro können Genossenschaftsanteile erworben werden. Damit gehört den Unterstützerinnen und Unterstützern dann ein kleines Stück GLOBE. Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen.

Den ersten Meilenstein erreichte die gemeinnützige Kulturgenossenschaft GLOBE e.G. im Juni 2018 mit dem Kauf des Baudenkmals. Hunderte von Menschen brachten durch den Erwerb von Genossenschaftsanteilen und Spenden innerhalb von einem halben Jahr den vollständigen Kaufpreis auf. Nun steht die umfangreiche Sanierung an, die sowohl den Anforderungen des Denkmalschutzes und dem Erhalt des 50er Jahre-Charmes, als auch den Anforderungen an eine spätere breite Nutzung sensibel Rechnung tragen muss. Als Teil der Genossenschaft hat jeder Mitbestimmungsrecht. Ideen einbringen und sich vernetzen, organisieren, bauen, backen, diskutieren - alles kann, nichts muss. Nach dem erfolgreichen Kauf beginnen im Herbst 2018 die Sanierungsarbeiten. Parkplätze



müssen geplant und angelegt, nichttragende Wände sollen entfernt oder verändert werden. Das Dach muss erneuert werden, ebenso Türen und Fenster. Dabei bleibt das Gebäude sowohl innerlich als auch äußerlich in seiner Erscheinung und Ausstattung weitgehend erhalten, orientiert an der zukünftigen Nutzung.

Ziel ist es, dass Oldenburg 2020 um eine Kulturinstanz reicher wird. Früher diente das Kino als Unterhaltungsraum für britische Soldaten, nun soll buntes, kulturelles Leben entstehen: Proberäume, Workshops, Festivals, Tanz, Theater uvm.. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Von Vielen, für Viele, mit Vielen – dieser Slogan soll auch im späteren Kulturbetrieb gelebt werden.

Das denkmalgeschützte Gebäude öffnet regelmäßig seine Türen für die Öffentlichkeit. Das diesjährige Motto „Entdecken, was uns verbindet“ 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.

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



DER WEG DER STILLE

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

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



DIE KRAFT DER GEDANKEN

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

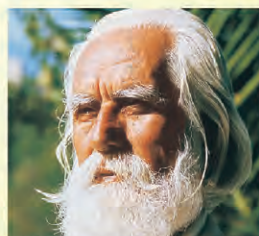
Taschenbuch, 208 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-017-3



DER MENSCH EROBERT SEIN SCHICKSAL

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

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



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

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

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

Woher? Wohin? Orientierung im Leben

Salatkopf und Gartenzaun

Gib einem Esel einen Salatkopf, und er wird fragen: „Nanu, was ist das für eine Distel?“

Dieses Gleichnis aus der Sufi-Tradition will unsere Wahrnehmung hinterfragen. Was auch immer das Leben uns bietet an schönen Dingen: eine glückliche Partnerschaft, einen erfolgreichen Job, einen gesunden Körper, soziale Anerkennung u.a.m. Oder weniger schöne Dinge: mieses Wetter, einen hartnäckigen Infekt, Ärger mit dem Chef oder Spannungen in der Beziehungskiste. Immer ist es unser Bewusstsein, das diese Dinge wahrnimmt und bewertet. Der Esel kennt nichts anderes als Disteln, und der Salatkopf wird vom Distel-Bewusstsein beurteilt. Unser Bewusstsein ist die Bühne, auf der sich alles abspielt. Das gilt für den Esel, das gilt für uns.

Wir haben alle unseren privaten Bewusstseinsgarten mit etlichen Salatköpfen und einem Gartenzaun mit keinem Zwischenraum, hindurchzuschauen.

Wir haben den Wahrnehmungshorizont, der uns gerade verfügbar ist. Und meistens sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Bei Kindern schmunzeln wir belustigt (nicht immer!) über ihren kleinen Bewusstseinsgarten, auch wenn sie jede Menge Blödsinn bauen. Aber dass wir auch als Erwachsene in unserem Bewusstseinsgarten eingegrenzt sind, das fällt uns nicht weiter auf. So tragen wir u.a. unbemerkt unsere Konditionierungen von Kindesbeinen an mit uns herum und können sie oft ein Leben lang nicht loswerden. Männer, beispielsweise, projizieren häufig unbewusst ihr Mutterbild auf ihre Partnerin. Und wenn die gute Frau dem nicht entspricht, gibt es handfeste Anpassungsprobleme. Manchmal wird unser Gartengrundstück eingeengt. Durch Krankheit z.B. oder eine schlechte Nachricht, die wir nicht loslassen können. Sind wir dann in einem Gespräch mit unserem Partner, können wir gar nicht richtig zuhören – es rotiert und rotiert in unserer Birne. Und auch die Wahrnehmung ist eingetrübt. Wir

sehen nur Disteln statt Salatköpfe. Fazit: Wir erleben die Welt, so wie wir sind.

Das ist nichts Neues. Schon in der Philosophie des Mittelalters, der Scholastik, wusste man: „Quidquid recipitur, recipitur ad modum recipientis“, was immer auch empfangen wird, wird im Modus des Empfängers empfangen. Es wird aufgenommen und integriert, oder es bleibt liegen bis die Zeit gekommen ist. Deswegen bringen wir am Schluss unseres Buches nach all den Ausführungen das Zitat: „Du kann einen Esel ans Wasser führen, trinken aber muss er selbst.“ Zusammen mit dem Eingangszitat bildet es die umfassende Klammer unseres Buches. Es ist die Klammer unseres gegenwärtigen Bewusstseins.

Aber zurück zu unserem Gartenzaun. Es gibt nämlich auch kollektive Gartengrundstücke, die eine ganze Gesellschaft eingrenzen. So ist zum Beispiel die Mehrheit unserer Bevölkerung, der sogenannte Mainstream, dem Sog des Materialismus verfallen. Denken, Fühlen und Wollen kreisen um Geld und Wohlstand: Arbeitsplatz, Anschaffungen, Krankenversicherung, Altersversorgung, Spaß und Konsum usw. Nicht verkehrt, aber eben begrenzt. Dieses materiell orientierte Bewusstsein drückt sich in der Priorität der Wirtschaft vor der Politik aus und wird dadurch weiter verfestigt.

Schließlich wird auch die ganze Menschheit von Wahrnehmungszäunen geprägt. Etwa das geographische Weltbild. Für die frühen Naturvölker war die Erde eine Scheibe; damals kam man nicht viel über die unmittelbare Umgebung hinaus. Der griechische Astronom Claudius Ptolemäus stellte die Erde in den Mittelpunkt der Welt. War ja auch logo, denn unsere Beobachtung suggeriert, dass die Sonne sich um die Erde dreht. Dann aber kam Kopernikus und belehrte uns eines Besseren. Er rückte die Son-

ne in den Mittelpunkt. Heute wissen wir, dass auch die Sonne samt ihrer Planetenfamilie innerhalb der Milchstraße, unserer Heimatgalaxie, mit ihren Milliarden von Sternen, sich um einen zentralen Kern dreht. Und vielleicht rotiert die gesamte Milchstraße in einem System von Galaxien in einem gigantischen Reigen. Da kann einem nur schwindelig werden...

Aber auch das Erkenntnisvermögen, mit dem wir unser Weltbild aufbauen, hat eine kopernikanische Wende hinter sich. Bis zur Aufklärung im 18. Jahrhundert glaubte man noch allgemein, dass unsere Wahrnehmung der Dinge den Dingen selbst entspricht. Immanuel Kant belehrte uns eines Anderen. Er zeigte auf, dass es unser Bewusstsein ist, das der Wahrnehmung der Dinge ihre Gesetze vorschreibt. Unser Bewusstsein ist die Bedingung aller Erfahrungen. Zu dieser Erkenntnis war auch Stephen Hawking gekommen, der einer der größten Wissenschaftler der Gegenwart galt. In seinem zusammen mit Leonard Mlodinow verfassten Buch „Der große Entwurf“ kommt er zu der Ein-

sicht, dass alle Wahrnehmungen und Beobachtungen als Grundlage menschlicher Erkenntnis von den Deutungsstrukturen unseres Gehirns abhängig sind. Wir arrangieren uns in einem „modellabhängigen Realismus“.

Das ist eine zentrale Einsicht. Es sind nicht die Dinge selbst, die uns glücklich oder unglücklich machen, die der Wirklichkeit entsprechen oder nicht, sondern unsere Wahrnehmung und Beurteilung der Dinge gemäß unseren Bewusstseins, unseren Gartenhorizonts. Freud und Leid sind eine Sache des Bewusstseins. Somit müssen wir hier ansetzen, wenn wir unsere Lebensqualität verbessern wollen. Das Leben, die Evolution, hat es auf die Entfaltung des Bewusstseins angelegt, auf die Erweiterung unseres Erkenntnis- und Erlebnishorizonts und auf mehr Daseinsfreude: das ultimative Abenteuer.

Textauszug aus dem Buch „Woher? Wohin? Orientierung im Leben. Die Evolution des Bewusstseins als Ausweg aus der Krise“ von Christian Brehmer, Vianova Vlg. 2018.

Achtsam leben

SEELENNÄHRUNG FÜR MEHR LEBENSFREUDE UND GELASSENHEIT













CHRISTINE BRÄHLER

Selbstmitgefühl entwickeln

Liebevoller werden mit sich selbst

SCORPIO

alle 24 Bände, 112 oder 128 Seiten, Broschur - zweifarbig € 7,99 (D) | € 8,30 (A)

SCORPIO
Leben, was zu mir passt

www.scorpio-verlag.de

Die Ewigkeit ist jetzt – Frieden und Freiheit durch die Lehre Buddhas

„Was wir auch tun, es kommt darauf an, wie wir es tun.
Es ist völlig gleich, ob wir ein Buch schreiben oder Karotten schneiden“.

Meditation beeinflusst unser Leben

Stellt euch einen Menschen vor, der die letzten zwanzig, dreißig Jahre in einem Zimmer gelebt und es nie für nötig befunden hat, es sauberzumachen. All die Speisereste und die schmutzige Kleidung – der angesammelte Unrat reicht bis zur Decke. In diesem Müll zu leben ist äußerst unangenehm. Der Mensch in dem Zimmer nimmt das gar nicht wahr, bis eines Tages ein Freund zu Besuch kommt und sagt: «Warum machst du nicht mal sauber?» Gemeinsam machen sie eine kleine Ecke sauber. Jetzt findet diese imaginäre Person heraus, dass es sich in dieser sauberen Ecke wesentlich angenehmer leben lässt. Daraufhin beginnen die beiden den ganzen Raum zu reinigen, bis man schließlich aus dem Fenster schauen und sich im Zimmer bewegen kann. Da er sich nun behaglicher fühlt, kann dieser Mensch ungehindert über seinen Geist verfügen, ohne sich mit körperlichen Unannehmlichkeiten abgeben zu müssen.

Das Haus, in dem wir leben, ist unser Körper. Es spielt keine Rolle, wohin wir uns begeben, unseren Körper nehmen wir überallhin mit, bis er zerfällt und zu Staub wird. In diesem Haus benötigen wir etwas mehr Platz und Behaglichkeit. Bei unseren psychischen Hindernissen und Blockaden handelt es sich um Ablagerungen unserer emotionalen Reaktionen. Der Geist hat sie angenommen, und darum kann der Geist sie auch wieder loslassen. Für unsere Meditationspraxis bedeutet das: Die Empfindung erkennen, nicht reagieren, dann loslassen!

Nicht-Reagieren

Das zweite Merkmal unserer Meditationspraxis ist das Nicht-Reagieren: Ein überaus wichtiger Aspekt, wenn wir inneren Frieden und Harmo-



nie erreichen wollen. Ohne dieses Nicht-Reagieren werden unsere Reaktionen uns in Wellenbewegungen mit sich reißen, und wir können den Weg nicht klar erkennen. Er wird uns schleierhaft bleiben. Wir mögen von ihm hören. Wir mögen sogar ahnen, was gemeint ist, aber wir werden ihn nie sehen, weil sehen hier Einsicht bedeutet, inneres Sehen also. Diese innere Sicht wird von unseren psychischen Reaktionen behindert.

Beobachten wir Gefühle und Empfindungen während der Meditation, dann ist es selten notwendig, darauf zu reagieren. Sich einer Reaktion zu enthalten ist also möglich: Genau daran arbeiten wir! Wir können dieses Nicht-Reagieren in unseren Alltag übernehmen, indem wir lernen, alle auftauchenden Gefühle als das zu betrachten, was sie sind: Emotionen, die zum Vorschein gekommen sind und wieder verschwinden. Wenn wir das in unserer Meditationspraxis lernen, so lernen wir etwas ganz Wertvolles über den Umgang mit uns selbst. Zu den Absurditäten des menschlichen Daseins gehört das weitverbreitete Missverständnis, zu

... FRAUENWEISHEIT ...

„Ob wir es mögen oder nicht:
Die gegenwärtige Meditationswelt ist
eine maskulin geprägte und deshalb
meditieren Scharen von Frauen an
ihren femininen Bedürfnissen vorbei.“




Katrin Jonas
DER WEG DES WASSERS
Frauen meditieren
anders
264 Seiten · € 18,00
Klappenbroschur
ISBN 978-3-942502-93-1

„Die Wechseljahre sind eine Zeit der
Wiedergeburt ... Lass dieses Buch
in dieser Zeit des Umbruchs dein
Ratgeber sein.“

Dr. med. Christiane Northrup



Diana Richardson |
Janet McGeever
WECHSELJAHRE
Mit Achtsamkeit sexuell
und spirituell neustarten
272 Seiten · € 20,00
Klappenbroschur
ISBN 978-3-942502-92-4

 **Frauenwelt verlag**

EIN KOMPASS DURCH DIE STÜRME DES LEBENS



Klappenbroschur · 224 Seiten · € 20,00 (D) | € 20,60 (A)
Inkl. Meditations-CD · auch als eBook

Gerade wenn uns das Leben durchschüttelt,
können wir in uns selbst ungeahnte neue
Kraftquellen entdecken.

Mit viel Herz öffnet Mandakini den Zugang
zu unseren inneren Ressourcen. Sie zeigt,
wie jede schwierige Situation eine Botschaft
für uns bereithält und wir über uns hinaus-
wachsen können, wenn wir lernen, alles, was
geschieht, mit Liebe zu umarmen.

In ihrer jahrzehntelangen Seminar- und
Coaching-Praxis hat Mandakini eine Schatz-
kiste hilfreicher Selbstfürsorge-Tools entwi-
ckelt, die uns sicher durch die Stürme des
Lebens lotsen.

**Das große Buch
der Selbstfürsorge**

www.trinity-verlag.de

TRINITY
HEILUNG · ERLEBTAUFAT · BEWUSSTER LEBEN

glauben, da wir Lebewesen sind, wüssten wir auch, wie man lebt. Das Leben zu leben ist eine Kunst, und die meisten Menschen erleben im Laufe ihres Daseins manchen Reifall. Das nennen sie dann eine Tragödie oder ein individuelles Problem. Dabei haben sie lediglich die Kunst zu leben nicht vervollkommenet.

Die Erfahrung der Vergänglichkeit

Der dritte, doch nicht minder wichtige Aspekt der Meditation ist die persönliche Erfahrung der Vergänglichkeit. Bevor wir nicht selbst diese Erfahrung gemacht haben, wird sie nur ein Wort bleiben. Worte können niemals befreiend wirken, dazu ist Erfahrung nötig. Den Weg des Buddha gehen heißt, nach Befreiung streben, vollkommene und absolute Freiheit, und die kann man nur erfahren. In der Meditation ist die Erfahrung der Vergänglichkeit sehr direkt. Wenn ihr den eigenen Atem beobachtet, merkt ihr, dass der hereinfließende Atem nicht derselbe ist wie der ausströmende. Empfindungen kommen und gehen. Ein Schmerz im Bein: Man bewegt es, und schon ist er fort. Empfindungen kommen und gehen!

Mit ein bisschen mehr Übung in der Meditation ist die Vergänglichkeit der Gefühle und Empfindungen leicht zu erkennen. Gleichzeitig gewinnen wir aber auch Einsicht in die Vergänglichkeit unseres Körpers. Jeder weiß darüber Bescheid. Auf der ganzen Welt gibt es keinen einzigen Menschen, der nicht über die Vergänglichkeit des Körpers Bescheid weiß. Trotzdem leben wir alle so, als ginge uns die Vergänglichkeit nichts an und sind betrübt über jene, deren Körper bereits dem gesetzmäßigen Verfall und dem Naturgesetz unterworfen waren, als ob das etwas ganz und gar Unerwartetes sei.

Offenbar haben wir da wenig realistische Vorstellungen. Das liegt daran, dass wir vor der Wirklichkeit unsere Augen schließen. Wir wollen nur sehen, was uns gefällt. Dass wir trotzdem unentwegt auch mit Unannehmlichkeiten konfrontiert werden, ist ein Umstand, für den wir ständig anderen die Schuld geben wollen. Viele

Menschen gehen sogar so weit und suchen immer einen Sündenbock.

Aber in Wirklichkeit ist das Leben totale Vergänglichkeit und nichts bleibt bestehen wie es ist. Das müssen wir erfahren und akzeptieren. Dann können wir dementsprechend leben.

Ständige Bewegung

Wenn wir lernen, in tiefere Bereiche vorzudringen, werden wir feststellen, dass in jeder Zelle unseres Körpers ständig Bewegung herrscht. Dieses Naturgesetz haben wir alle in der Schule gelernt. Wir waren vielleicht elf oder zwölf Jahre alt, als man uns beigebracht hat, dass sich die Körperzellen alle sieben Jahre erneuern. Ich erinnere mich noch genau daran, dass ich überlegt habe, ob der Körper wohl all seine Zellen verliert und diese durch neue ersetzt werden. Da mir das unmöglich schien, gab ich auf. Ich konnte es mir einfach nicht vorstellen. Jetzt können wir verstehen, was wirklich geschieht: Im Verlauf von sieben Jahren haben sämtliche Körperzellen einen Verfallsprozess durchlaufen und sind erneuert worden – ständige Bewegung.



Es muss doch einen Weg geben, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln. In meditativer Sammlung können wir uns die Bewegung auf der Haut und unter der Haut bewusst machen. Danach werden wir uns selbst und die Welt um uns herum mit anderen Augen betrachten, weil

wir aus persönlicher Erfahrung wissen, dass es nichts Festes und Statisches gibt. Am allerwenigsten in unserem Körper.

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass es im ganzen Universum nicht einen einzigen stabilen Baustein gibt. Alles Existierende besteht aus Energiepartikeln. Sie bewegen sich mit solcher Geschwindigkeit – treffen aufeinander und entfernen sich wieder –, dass die Illusion von Stabilität entsteht. Ebendies sagte der Buddha, als er vor zweieinhalbtausend Jahren von solchen Partikeln sprach. Er benötigte allerdings kein Labor, um dies herauszufinden und zu beweisen. Er selbst machte diese Erfahrung. Daraus erwuchs seine Erleuchtung. Unsere Wissenschaftler wissen alles darüber. Dennoch kann man sie kaum als erleuchtet bezeichnen. Was ihnen fehlt, ist die persönliche Erfahrung. Wir können selbst erkennen, dass es nirgendwo etwas Festes gibt. Sogar die verstandesmäßige Logik zeigt uns, dass es nichts Statisches geben kann, sonst wären wir keine menschlichen Wesen, sondern nur leblose Körper. Das verstandesmäßige Wissen genügt aber nicht, diese Tatsachen müssen erfahren werden. Erst wenn wir dies in der Meditation empfinden, wissen wir Bescheid. Was man aus persönlicher Erfahrung weiß, lässt sich nicht wegdiskutieren. Würde euch auch alle Welt von der Beständigkeit des Körpers zu überzeugen versuchen, ihr würdet euch nicht überzeugen lassen, denn ihr habt eure eigenen Erfahrungen gemacht. Als die Menschen über die Lehren des Buddha dis-

kutierten, widersprach er niemals. Er hatte keinen Standpunkt zu verteidigen, denn er sprach über seine eigene Erfahrung.

Wenn wir uns besser sammeln und in tiefere Schichten vordringen können, werden wir diese unablässige Bewegung in uns erkennen. Für den Geist ist klar, dass diese Bewegung, wenn sie denn innen ständig vorhanden ist, auch außen stattfinden muss. Wo also ist etwas Festes zu finden? Der Geist mag fragen: «Wenn alles ständig in Bewegung ist, wo bleibt dann das Ich? Empfindungen ändern sich andauernd, von Augenblick zu Augenblick. Der Körper ist in Bewegung. An nichts kann ich mich halten. Die Gedanken sind unablässig in Bewegung. Wo also bin ich?» Um sich selbst «finden» zu können, ersinnen die Menschen etwas Imaginäres wie zum Beispiel ein höheres Selbst, einen festen Wesenskern oder eine Seele. Bei genauerer Nachforschung stellt sich allerdings heraus, dass es sich hierbei wiederum nur um Illusionen handelt. Vergänglichkeit muss erfahren werden.

Die vier Elemente

Einen anderen Aspekt unserer Meditationspraxis hat der Buddha in den Lehreden über die Grundlagen der Achtsamkeit erwähnt: Die Meditation über die vier Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Luft. Die Empfindung von Festigkeit im Körper entspricht dem Erdelement. Ebenso die Festigkeit des Sitzkissens, das wir spüren. Das Erdelement ist überall gegenwärtig, auch

LENORMAND für Neugierige
sofort praktisch beginnen

Mit den beliebten Lenormand-Karten „Blaue Eule“
Buch zu Bedeutungen und Botschaften der Karten
Aussagen zu allen wichtigen Lebensbereichen

Harald Jösten
DAS SET: LENORMAND
 Entdecke die Kraft in Dir
 Set mit 128-seitigem Buch und 36 Karten
 ISBN: 9-783-86826-773-0 * € [D] 19,95



www.koenigsfurt-urania.com

Ewigkeit ist jetzt – Frieden und Freiheit durch die Lehre Buddhas

im Wasser, sonst könnten wir nicht schwimmen; auch in der Luft, sonst könnten weder Vögel noch Flugzeuge fliegen.

Das Feuerelement ist gleichfalls überall gegenwärtig. Innerlich wird es für uns spürbar, wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf lenken. Normalerweise nehmen wir es nur wahr, wenn uns eiskalt oder glühend heiß ist oder wenn wir Fieber haben. Aber Temperatur (die Ausdrucksform des Feuerelements) ist stets und überall vorhanden – in allem, was lebt.

Das Wasserelement können wir in unserem Blut, im Speichel und im Urin wahrnehmen. Das Wasserelement ist die verbindende Kraft. Um einen Teig herzustellen, muss man dem Mehl etwas Wasser hinzufügen. Wasser ist das überall anzutreffende Verbindungselement. Ohne Wasser würden all die sich ständig bewegenden Zellen auseinanderfallen. Ohne die haltgebende Kraft dieses Verbindungselements würde niemand von uns hier sitzen. Das alles klingt sehr interessant, hilft uns jedoch nicht weiter, solange wir es nicht selbst erfahren haben. Erst durch die persönliche Erfahrung entwickelt sich die Einsicht, wie die Dinge wirklich sind: Die Dinge so erkennen und sehen, «wie sie wirklich sind» – dieser Worte bedient sich der Buddha häufig.

Wir können als fünftes Element den Raum hinzufügen. In uns ist Raum im Sinne von Öffnungen vorhanden, Mund und Nase beispielsweise. Entsprechendes gilt für das Körperinnere. Das Universum ist Raum. Wenn wir uns dies klar-

machen und uns mit der Tatsache anfreunden können, dass diese Elemente überall gleichermaßen zu finden sind, werden wir etwas von unserer Gewohnheit, alles zu trennen, aufgeben können – dieses: «Das bin ich – mag der Rest der Welt in Frieden leben, aber ich Sorge zuerst mal für mich selbst. Die anderen sollen mir bloß nicht zu nahe kommen.»

Begreifen wir, dass wir lediglich aus Energiepartikel bestehen, die zusammentreffen und sich wieder trennen, nichts weiter als die fünf Elemente – was ist dann jenes «Ich», das wir so eifrig schützen? Und was ist der Rest der Welt, der so bedrohlich scheint?

Meditation bedeutet nach Einsicht streben. Einsicht ist das Ziel der buddhistischen Meditation. Die Techniken dienen dabei als Werkzeug. Ihr nutzt sie, so gut ihr eben könnt. Jeder geht mit Werkzeug ein wenig anders um. Je geschickter wir damit umzugehen lernen, desto einfacher und schneller erzielen wir Resultate. Die volle Aufmerksamkeit muss jedoch auf das Werkzeug gerichtet sein und nicht auf das eventuelle Resultat. Erst dann können sich Geschicklichkeit und Leichtigkeit entwickeln.



Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Jhana-Verlages: „Die Ewigkeit ist jetzt“, Ayya Khema, überarbeitete Neuauflage, 248 Seiten, 14,- €.



Leigh Brasington

Das Glück der Meditation

Wegweiser in die Jhānas

aus dem Englischen von Sabine Längsfeld

Erfrischend klar beschreibt Leigh die Meditationspraxis der Jhānas und gibt einen spannenden Einblick in diese tiefen Bewusstseinszustände und den daraus resultierenden Glückserfahrungen.

Klappenbroschur, 184 S., 18,00 €
ISBN 978-3-931274-66-5

NEU

JhanaVerlag
im Buddha-Haus



www.buddha-haus-shop.de

Die Kraft der Stille entdecken



Amber Hatch
Raum für Stille, Raum für dich
176 Seiten | € 18,-
ISBN 978-3-7787-8282-8

Für alle, die sich nach Ausgeglichenheit in dieser verrückten, lauten Welt sehnen: Die Achtsamkeitslehrerin Amber Hatch zeigt, wie wir in die Stille eintauchen, Körper und Geist entspannen und ein rundum zufriedenes, ausgeglichenes Leben führen können.

L o t o s
integral-lotos-ansata.de

edition **steinrich** **RS**



Blanche Hartman: Unbegrenzte Lebendigkeit
216 S., geb., 19,90 Euro, ISBN 978-3-942085-58-8



David R. Loy: Geld, Sex, Krieg, Karma
224 S., geb., 19,90 Euro, ISBN 978-3-942085-59-5

Erhältlich in jeder guten Buchhandlung
oder versandkostenfrei direkt beim Verlag
per E-Mail: info@edition-steinrich.de
oder im Onlineshop

www.edition-steinrich.de

Eltern sind auch nur Menschen!

Vater und Mutter zu sein in der heutigen Lebenswelt ist nicht leicht. Kinder- und Jugendpsychiater zu sein übrigens auch nicht! Ich bin Vater und Kinder- und Jugendpsychiater, zusätzlich Lehrer für Achtsamkeit und Mitgefühl, – eine sehr seltene Kombination. Eltern und Kinder liegen mir sehr am Herzen.

In meiner Rolle als Kinder- und Jugendpsychiater erlebe ich häufig kleine und große Dramen in Familien und möchte helfen. Als Achtsamkeitslehrer will ich gerne Begleiter sein und Angebote machen, bevor es zu Störungen kommt. Als Vater reagiere ich sensibel auf die vielen öffentlichen Klagen und die massive Verunsicherung von Eltern, deren angeblich abnehmende Erziehungskompetenz oder gar den Ruf nach einem Eltern-Führerschein. Da haut uns Eltern doch jemand Anschuldigungen um die Ohren, die ganz wo anders hingehören!

Steigende Zahl von seelischen Erkrankungen

Ich wundere mich, warum von den Entscheidungsträgern, die diese Anklagen hervorbringen, keiner die folgenden Fragen stellt: Was sind die Lebensbedingungen in Deutschland, dass wir eine ständig steigende Zahl von seelischen Erkrankungen sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen verzeichnen müssen? Welchen Lebensstil und welche Werte kultivieren wir, dass diese Auffälligkeiten und Nöte ständig zunehmen, obwohl wir in einem der wohlhabendsten Ländern dieser Erde leben?

Das ist nicht eine Angelegenheit von uns Eltern, sondern von unserer Art zu leben, inklusive der dazugehörigen Risiken und Nebenwirkungen. Dazu möchte ich einen echten Experten in diesem Bereich zitieren. Professor Fritz Mattejat hat zur Frage des steigenden Therapiebedarfs für Kinder und Jugendliche zwei wesentliche Antworten herausgearbeitet.

„1. Armut und prekäre Lebenssituation lassen die Zahl der Risikofaktoren für psychische Erkrankungen bei allen Beteiligten in der Familie deutlich steigen. In Berlin leben z. B. 30 Prozent



der Kinder von Sozialleistungen. Eine Studie der Bertelsmann Stiftung aus dem letzten Jahr zeigt, wenn Familien erst in der Armut landen, dann bleiben sie lange dort.

2. Wir setzen uns unter Druck. Familien ohne gravierende Einschränkungen erleben eine hohe elterliche Stressbelastung, die sich aus den eigenen hohen Ansprüchen ergibt. Elterliche Stressbelastung erhöht wiederum die Anfälligkeit für psychische Auffälligkeiten bei den Kindern. Mit dem hohen Anspruch an sich selbst ist auch ein erhöhter Anspruch an die Kinder verbunden. Als Folge sinkt die Toleranzschwelle bezüglich Interventionen bei Auffälligkeiten. Das zeigt sich besonders bei den schulischen Erwartungen an die Kinder.“

(Zitate aus dem Vortrag von Professor Fritz Mattejat auf dem Symposium 2016 „Über den Tellerrand 2“...)

Aus meiner psychiatrischen Tätigkeit kann ich diese Fakten bestätigen. Ich kenne die eine und die andere Gruppe gut. Aber wir müssen aufpassen, dass wir hier nicht den Eltern einfach den „Schwarzen Peter“ zuschieben. Wenn El-



Gelassen durch die Wechseljahre

NEU

Die hormonellen Schwankungen während der Wechseljahre setzen viele Frauen unter enormen Leidensdruck. Doch bedeutet dieser Prozess auch den Übergang in eine neue Lebensphase, die von den Chinesen „Reise in den zweiten Frühling“ genannt wird. Dieser Ratgeber führt in die Grundlagen der chinesischen Heilkunst ein und stellt ganzheitliche Therapiemaßnahmen für die gezielte (Selbst-) Behandlung typischer Symptome vor.

239 Seiten | ISBN 978-3-86374-465-6 | 15,95 € (D) / 16,50 € (A)

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

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum: www.mankau-vorlag.de



Neuseeland

Weite Landschaft, wilde Natur,
Maori-Tradition

Persönlich geführte Rundreise mit Christiane Schöniger

Vulkane, Gletscher, Regenwald
Wandern, genießen, erleben
maximal 8 Teilnehmer
Termine März und Nov./Dez. 2019

www.christiane-schoeniger.de

Eltern sind auch nur Menschen!

tern in prekären Lebenslagen wenig Ressourcen und noch weniger Energie haben, leiden sie selbst oft am meisten daran. Sie wünschen sich auch, ihren Kindern ganz Anderes anbieten zu können.

Das Phänomen der zweiten Gruppe bezieht sich nicht vordringlich aufs Elternsein. Es tritt dort nur verstärkt auf und wirkt sich in der Folge auf die Kinder weiter aus. Ist es nicht unglaublich, dass jeder vierte Mann und jede dritte Frau in Deutschland innerhalb der nächsten 12 Monate die Diagnosekriterien einer psychischen Störung erfüllen wird (www.degs-studie.de)?

Wir machen uns Druck und werden krank

Ich möchte die steigende Zahl der psychischen Erkrankungen, der Burn-Out-Fälle, der Stressgeplagten klar als den „Kaufpreis“ und damit als Aus- und Nebenwirkungen unserer Lebensart benennen. Es ist unlauter, diese Thematik dem Einzelnen als „Patient“ in die Schuhe zu schieben. Die genannten psychischen Erkrankungen sind eine direkte Folge unseres gewählten Lebensstils, wie die Klimaerwärmung oder wie die Zahl der Verkehrstoten, die wir eben in Kauf nehmen.

Zu Beginn meiner Ausbildung vor 25 Jahren waren wir seltene Exoten und mussten Öffentlichkeitsarbeit leisten, damit überhaupt jemand mit seinem Kind zum Psychiater kam, obwohl wir zu so vielen Störbildern wirklich Hilfen angeboten hatten. Das Versorgungsnetz mit Kliniken und Praxen ist heute viel dichter geworden und die Schwellen zur Inanspruchnahme von Hilfe sind geringer. Aber zäumen wir heute nicht viel zu oft das Pferd von hinten auf? Wir versuchen, die steigende Zahl der psychischen Störungen von Kindern und Jugendlichen zu versorgen, wenn sie schon eingetreten sind. Was tun wir alle dafür, dass es nicht so weit kommt? Wo bleibt die Vorsorge? Um ein Bild zu bemühen: Ich fühle mich in der Praxis mit all den Dringlichkeitsanfragen oft wie in einem „Emergency Room“. Laufend kommen Menschen mit abgesehenen Fingern oder Armen,

und ich bin so damit beschäftigt, sie zu versorgen, dass ich gar keine Zeit habe für die Frage: „Wo ist denn das verdammte Sägewerk? Wo kommen die denn alle her?“

Wer ist denn hier ver-rückt?

Wir haben weltweit mit eine der höchsten Kapazitäten für ambulante und stationäre Psychotherapie. Es kann doch nicht die Antwort sein, noch mehr und am besten alle Betroffenen in Psychotherapie und Behandlung zu schicken. Wer oder was ist denn hier ver-rückt? Beim System Schule gerät die gesellschaftliche Entwicklung, die eigenen Wünsche und die entstehenden Nöte für die Kinder und Eltern unters Brennglas. Es scheint leider eines der größten Sägewerke zu sein.

Wir geben aufgrund der Veränderungen im Berufs- und Familienleben immer mehr grundlegende Aufgaben der Erziehung an Krippen, Kindergärten und Schulen im Ganztages-Modus ab. Wir statten sie aber nicht mit den notwendigen Ressourcen dafür aus, dass es gelingen kann. Mit den Ausgaben für Erziehung liegt Deutschland im hinteren Feld in Europa (www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/armutsmuster-in-kindheit-und-jugend/).

Ich soll als Kinder- und Jugendpsychiater oft die Störer dazu bringen, nicht mehr zu stören. Aber wer ist hier eigentlich gestört? Die einzelnen Kids, die mit den Bildungs- und Betreuungsangeboten nicht klarkommen? Oder wir als ganze Gesellschaft, die wir dem Aufwachsen unserer Kinder so wenig Bedeutung einräumen?

Reparatur an der falschen Stelle

Ich erlebe das als Kinder- und Jugendpsychiater zunehmend als ethischen Konflikt. Ich soll „doktern“, damit alles wieder klappt. Ich kann ja mit der Hilfe für die Kinder nicht warten, bis sich etwas ändert im System. Aber ich komme auch nicht klar damit, dass ich immer mehr Reparaturaufträge aus einem kranken System bekomme. Reparatur an der falschen Stelle.

Hier meldet sich der Achtsamkeitslehrer zu

Wort: Wir brauchen viel Weiterentwicklung: eine Evolution hin zu Nachhaltigkeit, lebenswerten Rhythmen und endlich die Einsicht, dass die Kinder unser höchster Wert und unsere Zukunft sind. Eltern sind auch nur Menschen! Sie und die Kinder stehen im Mittelpunkt der Misere. Sie wollen von Herzen das Beste für ihre Kinder. Wir Experten laufen leider Risiko, mit in die Optimierungsfalle zu tappen aus vermeintlich besten Absichten für das Kind, um damit den Druck auf Eltern noch weiter zu erhöhen.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Prävention

Ich bin überzeugt, dass Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bzw. Mitgefühl mit anderen entscheidende hilfreiche Gegenmittel für etliche der Verrücktheiten unserer Lebensart sind. Für Eltern sind sie hilfreich, mit den vielen Herausforderungen, dem Druck, den eigenen begrenzten Möglichkeiten und den unweigerlichen Konflikten und Missgeschicken heilsamer klarzukommen. Therapeuten und Psychiatern helfen sie für das eigene Seelenwohl, gerade angesichts des vielen Leids, dem wir begegnen. Beratung aus dieser mitfühlenden Haltung macht einen großen Unterschied für Eltern. Ich freue mich, wenn wir Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als präventive Kraft in die Elternarbeit in Kindergärten, Horteinrichtungen, Schulen und Erzie-

hungsberatungsstellen tragen können. Ich bin überzeugt, wir brauchen dann weniger psychische Behandlungen.

Da klingt mir mein erster Psychiatrie-Lehrmeister, Prof. Wolfgang Werner aus dem Saarland, im Ohr: „Wir sollten als Psychiater und Psychotherapeuten darauf hinarbeiten, dass wir möglichst überflüssig werden, nicht immer wichtiger!“ Ich bin gerne dabei, überflüssiger zu werden. Damit dies möglich ist, will ich auch, dass wir politisch etwas an den Lebensbedingungen für Eltern und Kinder ändern und die Prioritäten neu setzen.



Autor Jörg Mangold, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Achtsamkeitslehrer, Dozent, Elterncoach. Mehr Info: www.we-mind.life. Autor des Buches „Wir Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone.“ Siehe auch „Wortwelten“ auf S. 66.

Diesen Beitrag haben wir gefunden auf www.ethik-heute.org. Ethik heute ist ein kostenloses Online-Magazin, das jede Woche neue Artikel rund um Ethik und achtsames Leben veröffentlicht. Das Projekt finanziert sich allein durch Spenden.

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.**



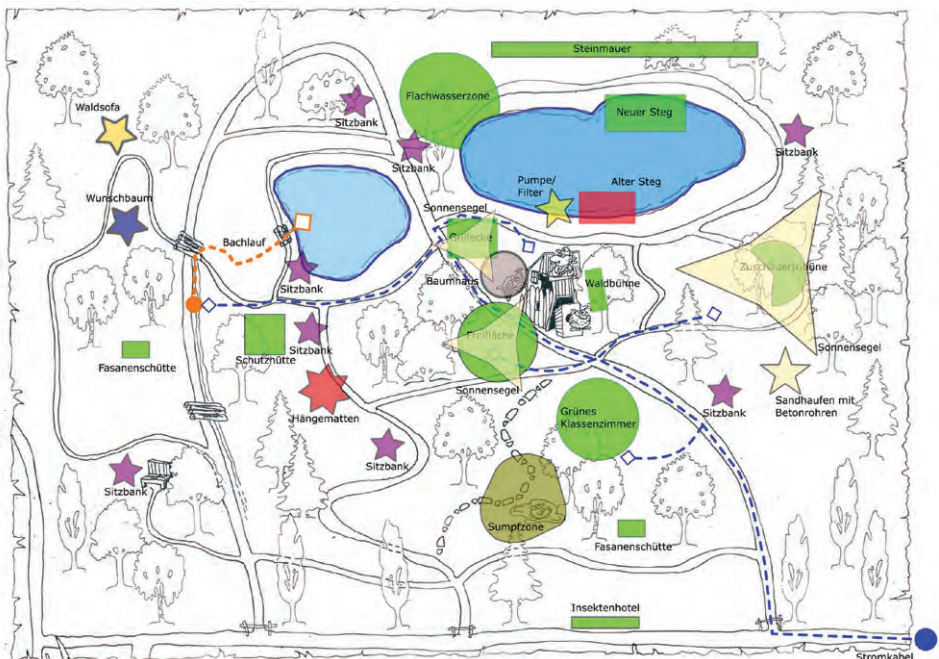
Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg, www.webservice-plaggenborg.de

„Jeddelloher Busch“ – der Umwelt- und Bildungsraum

Die Mitglieder des Umweltvereins „De Jeddelloher Busch e.V.“ betreiben seit mehreren Jahrzehnten ein Waldgrundstück in der Gemeinde Edewecht, das sowohl als Lebensraum für Pflanzen und Tiere als auch ein öffentlicher Raum für Umweltbildung und Gesellschaftsleben eine wichtige Rolle in der Region Ammerland-Oldenburg spielt.

Durch schwere Stürme im Herbst 2017 kam es jedoch zu immensen Schäden, die Betreten und Nutzung des Geländes derzeit unmöglich machen. Dieses Konzeptpapier beschreibt die entstandenen Schäden sowie das Konzept zur Wiederherstellung des Geländes. Zentraler Teil des Konzepts sind zudem Umgestaltungen des Geländes sowie ein Ausbau der vorhandenen Infrastruktur, die durch die Sturmschäden nötig und möglich wurden. Dabei werden der steigende Bedarf an Naturräumen für die Umweltbildung und die heutigen Erfordernisse an inklusiver Bildungsarbeit berücksichtigt.

Seit über 40 Jahren betreibt die Familie Jeddelloh in Jeddelloh I ein ca. 4 ha großes Waldgrundstück, das in langer Arbeit aufgeforstet und für öffentliche Veranstaltungen zur Verfügung gestellt wurde. Seit 2005 ist die Arbeit durch einen eingetragenen gemeinnützigen Verein staatlich anerkannt. Der Verein „De Jeddelloher Busch e.V.“ kümmert sich um die Erhaltung des Naturraumes Wald. Ziel ist die nachhaltige Verknüpfung von menschlicher Nutzung und Erhaltung des reichhaltigen Pflanzen- und Tierreichs. Dazu gehören neben Renaturierungs- und Pflegemaßnahmen auch forstbetriebliche Arbeiten, die



das sichere Betreten und Nutzen des Grundstückes gewährleisten. Zur Stärkung des Umweltbewusstseins in der Gesellschaft ist der Verein auch als Veranstalter tätig, etwa im Rahmen von Ferienpassaktionen für Kinder aus den Kreisen Ammerland und Oldenburg.

Ein Schwerpunkt der Tätigkeiten liegt im Bereich der Umweltpädagogik. Seit vielen Jahren kooperiert der Verein mit Schulen und Kindergärten aus der Umgebung und stellt das Gelände für Bildungsausflüge und Waldunterricht zur Verfügung. Den Bau und Erhalt der erforderlichen Infrastruktur (Wege, Hütten, Sicherheitszäune, Toiletten, Werkzeuge und Geräte) haben die Vereinsmitglieder bisher weitgehend selbst finanziert. Neben Unterrichtstätigkeiten und Ferienpassaktionen wurde das Gelände beispielsweise auch für Theatervorführungen, Firmenausflüge und Hochzeiten zur Verfügung gestellt, stets unter dem Motto: „Mensch trifft Natur“. Der Naturraum Jeddeloher Busch hat damit für das gesellschaftliche Leben des Raumes Ammerland-Oldenburg eine wichtige Bedeutung. Für seine Arbeit wurde der Verein daher 2003 mit dem bundesweiten Muna-Preis des DBU sowie 2016 mit dem Sonderpreis der niedersächsischen Bingo-Umweltstiftung ausgezeichnet. Seit 2017 ist der Verein, bzw. das Gelände offizielle Außenstelle des Umweltbildungszentrums Ammerland. Darüber hinaus wird das Gelände seit vielen Jahren für Veranstaltungen aller Art genutzt, darunter Hochzeiten, Lesungen, Thea-

teraufführungen, Konzerte und vieles mehr. Im Herbst 2017 kam es allerdings durch das Sturmtief Xavier sowie Folgeunwetter zu gewaltigen Schäden auf dem Gelände. Große Teile des alten Baumbestands sind umgeweht. Infolge von umgestürzten Bäumen ist zudem der Sauerstoffgehalt in einem der Fischteiche soweit gesunken, dass der gesamte Fischbestand abgestorben ist. Zudem sind große Teile der Hütten zerstört worden. Das Betreten des Waldes ist im Moment nur noch unter Lebensgefahr möglich, die Nutzung als öffentlicher Raum für Bildung und Naturbegegnung infolge dessen völlig ausgeschlossen.

Zielsetzung für die kommenden Monate

Erstes Ziel der kommenden Monate ist die weitgehende Wiederherstellung des Geländes in ihren Zustand vor den Sturmschäden. Dies umfasst die Räumung von Bäumen, die Entgiftung des Teichwassers sowie die Neuansiedelung von Fischen. Der Sturm Xavier hat jedoch so große Lücken in den Baumbestand gerissen, dass auch eine Umgestaltung des Geländes notwendig ist, um die restlichen Pflanzen vor weiteren Sturmschäden zu schützen. Nötig ist zudem der Wiederaufbau der zerstörten Gebäude.

Wir sehen in den Schäden durch den Sturm jedoch nicht nur einen Schicksalsschlag, sondern auch eine Chance. Im Rahmen der für die Wiederherstellung nötigen Aufräumarbeiten bietet sich die einmalige Chance, das Grundstück umzugestalten. Als zweites Ziel forcieren wir daher



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstag** OL
So. 25.11.18. | OL, 10:00 bis ca. 18:30 h
ohne Anliegen 15,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende** (Ther. Kurzaufst.)
09.10. | 13.11. | 11.12., 18.45 h, Rosenhaus
- **Fortbildung**, auf Anfrage !
„Familienstellen in der Einzelarbeit“
- **Einzelarbeit** Praxis



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

die Erweiterung von Pflanzenbestand und Infrastruktur. Dabei steht einerseits das Schaffen von neuen Brut- und Rückzugsplätzen für Tiere im Mittelpunkt, andererseits auch der Aus- und Neubau von Hütten, Wegen und technischen Geräten. Diese Maßnahmen zielen darauf ab, die Nutzung als Bildungs- und Veranstaltungsraum zu verbessern, etwa durch Anschaffen einer Einrichtung, die Unterricht auch bei schlechtem Wetter möglich macht. Weitere Maßnahmen wie etwa eine Wasserpumpe plus Stromanschluss sind erforderlich, um auch zukünftig eine hohe Wasserqualität und dadurch große Artenvielfalt zu gewährleisten. Der Stromanschluss wäre zudem für moderne Veranstaltungen aller Art eine große Erleichterung und trüge zur langfristigen und nachhaltigen Nutzung des Geländes bei.

Übersicht der geplanten Nutzungsfelder

Neben dem Umweltschutz, der für die Arbeit eines Umweltvereins natürlich zentral ist, lassen sich die Tätigkeiten des Vereins in die beiden Säulen Bildung sowie Förderung von Kunst und Kultur einteilen. Diese Tätigkeitsfelder sind bereits in der Vereinssatzung fest verankert. Im Folgenden werden Pläne zum Ausbau dieser beiden Säulen aufgelistet. Hierbei ist wichtig zu erwähnen, dass das Gelände viele weitere Nutzungsszenarien ermöglicht. Um eine zeitnahe professionelle Umsetzung zu gewährleisten, haben wir hier jedoch nur diejenigen Tätigkeiten aufgelistet, in denen der Verein auf langjährige Erfahrungen und sowie Qualifikationen der Mitglieder zurückblickt, um das Angebot später sukzessive zu erweitern.

Säule Umweltbildung

- Fortführung und Ausbau des Engagements zur Kinder- und Jugendbildung (seit Anfang 2017 ist der Jeddeloher Busch offiziell anerkannter Lernort des Umweltbildungszentrums Ammerland)
- Ausweitung der Kooperationen mit Kindergärten und Schulen (Durchführung von Aktionsta-

gen im Wald; Schulunterricht im „Grünem Klassenzimmer“)

- Einrichtung einer externen Ausbildungsstelle der Gemeinnützigen Werkstätten Oldenburg (Bereich Gartenbau)
- Ausbau der Infrastruktur, um eine pädagogische Nutzung auch für Menschen mit Handicap zu ermöglichen
- Verstärkte Nutzung des Geländes als Aktionsort für Jugend- und Umweltgruppen wie die Jugendfeuerwehr, Pfadfinder etc.

Säule Kunst und Kultur

- Ausbau der Geländenutzung als Ort für Kunst- und Kulturveranstaltungen sowie Weiterbildungsmaßnahmen
- Regelmäßige Ausrichtung von Konzerten auf der Waldbühne
- Förderung der regionalen Musik- und Kulturszene
- Theateraufführungen und Lesungen auf Waldbühne
- Live-Rollenspiel auf dem ganzen Gelände
- Durchführung von größeren Kulturveranstaltungen wie Wikingerfrühstück, Mittelaltermärkten u.s.w.



Bitte unterstützen Sie unser Engagement zum Wiederaufbau mit einer Spende. Nutzen Sie dazu den online Spendservice von Paypal, oder überweisen Sie uns die Spende auf unser Vereinskonto: De Jeddeloher Busch e.V., Volksbank Oldenburg, IBAN: DE50 2806 1822 0055 2054 00,.

Als anerkannter gemeinnütziger Verein sind wir natürlich gerne bereit Ihnen hierfür eine Spendenquittung auszustellen. Darüber hinaus erreichen Sie uns per Mail unter: jeddeloher-busch@web.de oder über unsere Webseite www.jeddeloher-busch.de. Dort finden Sie auch Bilder vom Gelände, den Baumzelten und vieles mehr.



Kräuterkalender 2019

Treben, Maria
Ennsthaler Vlg., 9,90 €

Maria Trebens Buch „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ ist zu einem Weltbestseller und unverzichtbaren Ratgeber für Heilpflanzenfreunde geworden. Erstmals kommt nun ein Maria-Treben-Jahreskalender auf den Markt. Neben vielen ansprechenden Farbbildern finden sich darin Wissenswertes über die Heilwirkung der Kräuter sowie praktische Tipps aus Maria Trebens umfangreichem Erfahrungsschatz. Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, der Kalender verrät die besten Hausmittel gegen kleine und große Beschwerden. Die Monatsblätter sind abgestimmt auf die Blühzeiten und Verfügbarkeit der heimischen Heilpflanzen, die Rezepte sind leicht anwendbar. Sprüche und Zitate der weltbekannten Naturheilkundlerin vervollkommen den Gesamteindruck.

- Wandkalender
- 14 S. mit Farbbildern
- 30 x 30 cm



Bäume 2019

Ackermann Vlg., 25,- €

Bäume aus allen Teilen der Erde erzählen ihre Geschichten. Abwechslungsreiche und farbin-tensive Fotografien des Wachstums und der Beständigkeit im Wandel der Jahreszeiten. „Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.“ (Khalil Gibran, Philosoph) Wie alle Ackermann Kalender ausschließlich in Deutschland produziert und in Kooperation mit NatureOffice klimaneutral auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

- Wandkalender
- 14 S. mit 12 Farbbildungen
- 66 x 33 cm



Nordisches Licht 2019: Nordsee und Ostsee

Palazzi Vlg., 39,80 €

Das Kreischen der Möwen und das Rauschen der Brandung, der Geschmack der salzigen Luft - an den Küsten der Nord- und Ostsee lässt sich die Natur noch pur erleben. Himmel und Wasser, Sonne und Wind, weite Strände und immer wieder dieses klare Licht des Nordens: die schönsten Meeresstimmungen als Vorfreude auf den nächsten Urlaub an der See.

Der meditative Charakter der einzelnen Bilder lädt dazu ein sich fallen zu lassen und im Bild zu versinken.

- Wandkalender
- 14 S. mit Farbbildungen
- 50 x 60 cm

kalender 2019

**Meer 2019**

Ackermann Vlg., 44,- €

Sanfte Farbnuancen und eindrucksvolle Lichtstimmungen erzählen von der Urgewalt der Gezeiten und der Sehnsucht nach dem Meer. Dramatische Wellen umspielen einen Leuchtturm im Sturm, Gras raschelt sanft im letzten Abendlicht der Dünen, ein Schwarm Möwen überfliegt das aufgewühlte Meer und einzelne Lichtstrahlen durchdringen die dichte Wolkendecke und lassen die spiegelglatte Meeresoberfläche erstrahlen - dieser Kalender zeigt das Meer in all seinen bildgewaltigen Facetten.

Bei einigen Bildern hört man sie richtiggehend, die dazu gehörenden Geräusche. Die Anziehungskraft der Bilder lässt sofort den Wunsch entstehen gleich dorthin zu reisen.

- Wandkalender
- 14 S. mit 12 Farbabbildungen
- 50 x 66 cm

**Die Farben der Natur 2019**

Weingarten Vlg., 29,- €

- Hommage an den Farbenreichtum der Natur
- bildstarke Kombinationen
- Farbe für Farbe durch die Jahreszeiten
- vom bekannten Naturfotografenpaar: Tina und Horst Herzig

Tina Herzig, geb. 1961 - und ihr Mann Horst, geb. 1954, arbeiten zusammen als Fotografen und Grafiker für renommierte Verlage und Zeitschriften. Seit 1997 veröffentlicht das Ehepaar auf nationaler und internationaler Ebene Bildbände und Kalender.

- Wandkalender
- 14 S. mit 12 Farbabbildungen
- 68 x 33 cm

**Der Lebensfreude-Inspirationen-Kalender 2019**

Droemer Knauer Vlg., 25,- €

Der erfolgreiche „Lebensfreude-Kalender“ erscheint jetzt endlich auch als großformatiger Wandkalender mit anregenden Denkanstößen und wunderschönen Motiven für alle Jahreszeiten. Die Bestsellerautoren Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle geben mit ihren inspirierenden und motivierenden Tipps und Ratschlägen konkrete Hilfestellungen, um das Leben positiv zu gestalten. Aufgrund ihrer psychotherapeutischen Erfahrung gestalten die Autoren jedes Jahr einen wunderbar einfühlsamen Kalender, der die Menschen bereits seit über 20 Jahren begeistert.

Eine ideale Geschenkidee, um lieben Menschen das ganze Jahr etwas Gutes zu tun, sie mit bestärkenden Denkanstößen zu unterstützen und zu motivieren.

- Wandkalender
- 28 S. mit Farbabbildungen
- 46 x 55 cm



Kartentipp

Das schamanische Seelen-Orakel 64 Energiekarten & Begleitbuch

Dieses außergewöhnliche Orakel-Set bringt die Weisheit dreier großer spiritueller Lehrer und Heiler zusammen: 64 machtvolle Symbole aus den unterschiedlichsten schamanischen Traditionen dieser Welt eröffnen einen intuitiven Zugang zu verborgenen Lebensthemen. Indem wir uns mit der Energie der Karten verbinden, erhalten wir wertvolle Entscheidungshilfen und Impulse, um unser volles inneres Potenzial auszuschöpfen. Mit verblüffenden Resultaten: So können wir die Vergangenheit heilen, die Gegenwart verstehen und zum bewussten Schöpfer unseres Lebens werden.

Ein wunderschön gestaltetes Set mit 64 Karten und ausführlichem, großformatigem Begleitbuch.

Das schamanische Seelen-Orakel – 64 Energiekarten & Begleitbuch. Villoldo, Alberto, Baron-Reid, Colette, Lobos, Marcela. Ansata Vlg., 160 S., 64 Karten mit Begleitbuch. Dieser Titel erscheint im Nov. 2018.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

DIE LIEBE

auslagestellen *achtsames leben*

Auslagestellen Achtsames Leben, Stand Oktober 2018

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

Oldenburger Innenstadt:

26122: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Confiseie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26;

Stadt Oldenburg

26121: Praxis für Osteopathie, Zeughausstr. 16a; Sampooma Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Paracelsus Apotheke, Ofener Str. 44; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12;

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

26123: Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschweer Str. 155a; Tuchführung, Nadorsterstr. 62 Ol; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuscneid-Görsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefierig, Ammergastr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; Aktiv Markt, Hochheider Weg 209; **26127:** Stadtbäckerei bei familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Ahlkenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Altenschr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Hotel Villa Stern, Bremer Str. 41; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Siedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c.

Kreis Oldenburg

26197 Großenkneten: Bianca Rühs, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; entheos-Praxis, Dietrich-Dannemann-Str. 30, Hundsmühlen; Gingko Biloba Café, Oldenburger Str. 8, Tungeln; Tanja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlenantagen 32, Littell; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, Wöschchenweg 28; Gabriela Luft, Wöschchenweg 28; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katzenböker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtlich Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Dötlingen:** Angelika di Bernarda, Dorfing 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Huntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis für Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; Birgit Bruns, Hinrich-Schmidt-Str. 14, Petersfehn; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibull, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürneweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehnemoor, An der Vehnhe 1; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barbel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Augustfehn:** Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen;

Kreis Friesland:

26316 Varel: LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoh. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg:** Marika Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangeroog:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstaahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung, Rheinstr. 98/100; **26384:** Buchhandlung Prien, Gökerstr. 37; **26388:** Naturfriseur Frauenrath, Rominter Str, 33a; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ekeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22; Bianca Meyer, Europaring 19;

Kreis Wesermarsch:

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

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Neuer Markt 4;

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26 **26789 Leer:** Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener:** Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Hesel:** Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breikopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Osterstr. 43; **26603 Aurich:** Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debeltts Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629 Großefehn:** Praxis Martina Opper, Nordenwieke Süd 15; Praxis Eleonore Ritter, Voerstad 5, Bagband; 178 A, **26629 Ostgroßefehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

Ostfriesische Inseln:

26465 Langeoog: Insel-Apotheke, Am Wasserturm 8; **26486 Wangerooge:** Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; **26757 Borkum:** Marina Byl, Am langen Wasser 1; Cordes-Aurum, Gabriele Morr, Franz-Habichstr. 3;

Kreis Emsland:

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

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; **49624 Löningen:** Beate Sieverding, Schulstr. 3; **49661 Cloppenburg:** Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; Beate Ostermann, Kösliner Str. 4a; **49681 Garrel:** Elisabeth Tepe, Hauptstr. 68; Praxis für Ergotherapie und Heilpraktik, Petra Lange, Im Fange 23;

Bremen und Umzu:

28199: Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura,Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Osterorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207:** mitas zeITräume, Feuerkuhle 61; **28211:** EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28358:** Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Krudopsberg 7; **228844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser Feld 14; **28857 Syke:** Praxis Susanne Henneke, Am Hang 7; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

Bremerhaven und umzu & Sonstige:

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

veranstaltungen

Yoga statt Hormone mit Ute Strodthoff



Gedanken an die eigenen Wechseljahre schieben Frauen gern weit von sich bis die körperlichen Veränderungen deutliche Signale senden. Sie können sich auf die Zeit der Veränderungen vorbereiten und durch eine unproblematische Zeit des Wechsels gehen mit Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues. Im Workshop lernen sie die speziell abgestimmten Yogastellungen, Atemübungen und Übungen gegen Stress kennen. Sie steigern mit dieser Übungsreihe deutlich das körperliche und geistige Wohlbefinden in den Wechseljahren. Die ganzheitliche Yogareihe führt zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit und kann die Begleitsymptome lindern. Wohltuende Entspannung, Austausch und Informationen zu den Wechseljahren runden diesen Workshop ab. Ein Wochenende zum Loslassen und Kraft schöpfen.

Infovortrag: 12.10.2018; Hormon Yoga Workshop: 20./21.10.2018

Informationen: 0441.2055565, Das Yogastudio, Ziegelhofstr. 21

Konzert „Wie im Himmel“ mit Lex van Someren & Band



Unter dem Motto „Wie im Himmel“ entführt der in Baden-Baden lebende niederländische Klang- und Performancekünstler zusammen mit seiner 5-köpfigen Band seine Gäste auf eine musikalische Reise für Herz und Seele in außergewöhnliche Klangwelten.

Jeder, der mal ein Konzert mit Lex van Someren erlebt hat, weiß, dass dieser Klangkünstler es versteht, die Dimension der Seele in seiner Musik und Bühnenkunst zu verkörpern. Er ist ein international bekannter visionärer Bühnenkünstler mit starker Präsenz und Ausstrahlung. Sein Gesang wirkt wie eine poetische Sprache des Herzens, welche die tieferen Seiten der

Menschen berührt.

Die hochkarätigen Musiker um den Klangkünstler Lex van Someren schaffen auf kreativste Weise ein unvergessliches Klangerlebnis. Die Gesänge und die zauberhaft arrangierte und vertonte Musik verwandeln den Konzertraum in einen lebendigen und andächtigen Raum der Stille, in dem man die Seele baumeln lassen kann und sich körperlich und geistig von den Anspannungen des Alltags erholen kann.

Ein Konzertbesucher berichtet: „Wohl kaum zuvor habe ich ein Konzert erlebt, in dem jeder Künstler so authentisch, pur, ganz bei sich und doch so verbunden mit dem Publikum ist. Eine großartige Show ohne Show.“ Eine Einladung an das pure Sein und die wahre Essenz.

Konzert: 16.11.2018 Bremen, Die Glocke, Konzertbeginn 19 Uhr Einlass ab 18 Uhr.
Mehr Info: www.konzerte.someren.de

Neue Yogakurse für Anfänger

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 27./28. Oktober 2018 ein großes Jubiläumsfest



Wir laden alle Oldenburger zum 8-jährigen Jubiläum ins Sampoorna Yoga Zentrum ein. Mit Probestunden und einem yogisch-vegetarischen

Buffet sagen wir DANKE SCHÖN.

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 & 14 Uhr aus. Neue Kurse beginnen vom 29.10. - 25.01.2019. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. AOK zahlt zwei Kurse komplett. Weitere Probestunden: 29.10. - 9.11.2018 jeweils Mo. 17h, Di. 19.30 u. Fr. 19h. Zeughausstr. 70 - Tel. 48551766 - www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Alles wirkliche Leben ist Begegnung (Martin Buber)

Eine Collage aus 20 Jahren. „Der leise Film“ von Karl-Heinz Heilig



Der Dokumentarfilmer Karl-Heinz Heilig und seine Partnerin Ulla Haschen haben das ruhige Hinschauen zu ihrem Markenzeichen gemacht; haben seit vielen Jahren mit ihrer Philosophie des `leisen Films´ Spiritualität im Alltag entdecken lassen. Es sind Geschichten für den zweiten Blick; Geschichten, die von der tief verborgenen Sehnsucht nach Leben erzählen. Ihre filmischen Begegnungen folgten dem Motto „Spielräume lassen“ - Spielräume für die jeweils Portraitierten, aber auch für die Zuschauer; mit genügend Raum für Gedanken, Gefühle und innere Verknüpfungen.

Die aktuelle Produktion ist eine Collage aus 20 Jahren „Der leise Film“; aus Filmen über Menschen, die sich ihren Lebenskrisen gestellt haben und darin gewachsen sind. Ein Jubiläumsfilm sollte es werden, von Heilig und seiner Partnerin Ulla geplant als eine „Liebeserklärung an das Leben“. Dann das Unbegreifliche: im Oktober 2014 nahm sich Ulla Haschen das Leben. Der Filmemacher musste auf schmerzliche Weise ganz persönlich die Grenzen einer lebensbejahenden Kulturarbeit erfahren. Jetzt war es die eigene Lebenskrise, die es anzunehmen galt. Heilig entschloss sich, auch seinen Trauerprozess zum Bestandteil des gemeinsam geplanten Films zu machen. Aus dem Blickwinkel der eigenen Endlichkeit erzählt er vom Leben, von der Liebe und dem Suizid eines geliebten Menschen - und stellt diese persönliche Erfahrung in den Kontext anderer bewegter Lebensgeschichten. Sie alle sind in ihre eigene, ganz persönliche Gewissheit hinein gewachsen und laden ein, das Blatt des Lebens auch eigenhändig zu bemalen.

„Ein Film, der Mut machen möchte für das Leben - der berühren und öffnen möchte für einen liebevollen Blick auf sich und die Welt.“ (K.-H. Heilig)

Am Freitag, 19. Oktober und am Samstag, 17. November im Kulturzentrum PFL Oldenburg, Peterstr. 3, Beginn jeweils um 17.30 Uhr und um 20.00 Uhr

Eintritt 15 €/ erm. 12 €/ Schüler, Stud. ALG II, Kartenvorbestellung: info@heilig-film.de

Kraft schöpfen aus der Verbindung zu unserer Seele

23.-25. November 2018 in Sandhatten, Gemeinschaft Clan B



Ein Wochenende im Kreis, schamanisch reisen, Gefühle fühlen, deinen Ausdruck finden.

Die Verbindung zu unserer Seele ist essentiell und tragend. Um diese

Tragfähigkeit zu erneuern und zu stärken wollen wir gemeinsam entspannen, uns berühren mit unseren Worten, Körpern, mit unseren Träumen. Die Weite, Tiefe, Stille und Größe meiner Seele spüren nährt mich, heilt mich, lässt mich aufatmen und erkennen, wer ich bin, woher ich komme, und wohin ich gehen will. Die Jurtenzeit hat zur Weiterarbeit inspiriert.

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 €. Übernachtung in unseren Gästezimmern auf Anfrage.

Wir beginnen am Freitag-Abend um 20 Uhr mit dem Eröffnungskreis und enden am Sonntag gegen 14 Uhr.

TOPSELLER
August 2018

POWERED BY
HORIZONWORLD.de
Impulse für bewussteres Leben

- 1 Heal**
Verändere dein Bewusstsein. Verändere dein Leben.
- 2 Emotion – Deutsche Fassung**
Einer der wichtigsten Filme über die Entstehung von Krankheiten.
- 3 Illusion Tod – Special Edition**
Ewiges Bewusstsein aus wissenschaftlicher Sicht.
- 4 Emotion – Special Edition**
Mit 145 min. Bonusmaterial, Praxistipps und Übungen.
- 5 Der Flügelschlag Gottes – Premium Edition**
Interview mit einem Engel.
- 6 Jenseits der Sinne**
Kommunikation zwischen den Welten.
- 7 Jenseits des Greifbaren**
Engel, Geister und Dämonen.
- 8 Evolve your Brain**
Verändern Sie Ihr Bewusstsein.
- 9 Wünsch es Dir einfach**
Wie man seine Herzenswunsch erfüllt!
- 10 Klartext**
Lustvoll leben in echter Liebe zu sich selbst und anderen

EIN VERSUCH, DIE WELT ZU VERSTEHEN.

NEU AUF DVD

Der Weg

DER NEUE FILM VON UDO GRUBE

INFO-Programm gemäß §14 JuSeNG FSK

WWW.HORIZONWORLD.DE

ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org

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

Redaktion Ulrike Plaggenborg

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

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

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:
Christian Brehmer, Joachim Deichert, GLOBE-Team, Peter Gerd Jaruschewski, Enno und Gunnar Jeddelloh, Ayya Khema, Jörg Mangold, Ulrike Plaggenborg, Dominik Remde

Titelfoto www.pixabay.com

Termin-Annahmeschluss
Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 22. November 2018
Nur für Formatanzeigen: 07. Dezember 2018

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.000 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 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



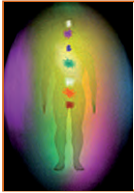
Konzert: Klangreise & Seelengesang
Leitung: Heidi Blisse und Theresia de Jong
Datum: 12.10.; 19.11.; 17.12., jew. 19 Uhr, 15,- €
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Anm.: Info: 04421.72809 o. www.theresia-dejong.de
Wohlbefinden, Endlosigkeit, Schweben – das können Sie erleben, wenn Heidi Blisse ihre Klangschalen spielt und Theresia de Jong Seelenlieder singt.

ab 12.
OKT



AromaAbend: Das Prinzip gesunder Fette
Leitung: Kerstin Meyer
Datum: Fr., 19.10.1018 um 18 Uhr
Ort: Ev.Haus Kirchenstraße 5, 26655 Westerstede
Info: 04488.5209852
Dr. Johanna Budwig: „Fette beherrschen den gesamten Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel.“

19.
OKT



Sitzung: Auradiagnose
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker
Datum: Mo., 19. November, 11-19 Uhr
Ort: Raum der Stille, Hermannstr. 17, Oldbg.
Anm.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543
Aurafoto m. Beratung 35,- € (ca. 20 M.). 2 Aurafotos m. Beratung & Behandlung; 81,- € (ca. 60 M.). Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, HP, Kieler Str. 55, 24340 Eckernförde.

19.
NOV



Worksh.: Familienstellen
Leitung: Anke Svaha Schöpfer
Datum: 1. Dezember 2018
Ort: Psych.. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenberg
Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de
Aufstellungsarbeit ist eine sanfte Methode um Verstrickungen im Fam.System oder anderen inneren und äußeren System zu lösen. 90,- € Aufsteller, 25,- € Stellvertreter.

01.
DEZ



Kurs: Yoga gegen Stress
Leitung: Ute Strohthoff
Datum: ab Mittwoch, 09.01.2019, 17:45 Uhr
Ort: Das Yogastudio, Ziegelhofstr. 21
Anm.: Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de
Yoga, Atemübungen und Meditation sind wirksame Methoden gegen Stress im Alltag und führen zu neuer Energie und innerer Ruhe.

ab 09.
JAN '19



Reise: Kraftquellen-Visionsreise 2019
Leitung: Nora Römer HP, ganzh. Semin., Kaquheko®
Datum: 11.-15.02.2019 & Vor- u. Nachtreffen Jan/Marz
Ort: Magelsen & The Oasis in Marsa Alam, Ägypten
Info: <https://www.roemer-therapie.de>
Wüste & Meer, Neuorient. & sinnhafte Lebensausrichtung, Regeneration & Stärkung durch intensive, liebevolle Begleitung in faszinierender Umgebung.

ab 11.
FEB '19

Seminarkalender

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

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

„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

Schluss mit der Zuckersucht

*Erfolgreiche Therapie bei Alltags-Süchten
Von Joachim Deichert*



Kennen Sie das? Sie können nicht von der Schokolade lassen, die Tafel löst sich quasi in Minutenschnelle vor Ihren Augen auf. Und irgendwie haben Sie immer noch nicht genug – Sie begeben sich auf die Suche nach süßem Nachschub. „Zuckersucht“ nennt die Wissenschaft diesen ungebremsten Drang nach Süßem, der oft in Krankheit und Übergewicht mündet und normalerweise schwer behandelbar ist. Normalerweise. Der israelische Heiler Amir Weiss hat vor 30 Jahren eine Methode entwickelt, die zu einer Gleichgültigkeit gegenüber dem jeweiligen Suchtmittel führt.

Zuckersucht ist ein Wort, das in den letzten Jahren immer mehr ins öffentliche Bewusstsein rückt. Dass Zucker nicht besonders gesund ist, weiß jedes Kind. Und doch ist seit rund drei Jahren eine überraschende Veränderung in den Medien zu beobachten, wenn es um das Thema Zucker geht. Auf einmal ist in den Titelgeschichten großer deutscher Magazine die Rede von der „Droge Zucker“ (Der Spiegel), der „Volksdroge Zucker“ (Stern), dem „Sprengstoff Zucker“ (Brigitte) oder einer „Zeitbombe“ (NDR). Hunderte von Studien befassen sich mittlerweile mit dem Thema, und was sich dabei zeigt, ist zum Teil sehr erschreckend. Sowohl das Ausmaß der Zuckersucht in der Gesellschaft als auch die körperlichen Auswirkungen sind viel tiefgreifender als bisher von der Allgemeinheit wahrgenommen – und das wird in dieser spannenden Zeit des Wandels, in der wir leben, immer transparenter.

Noch nie in der Geschichte der Menschheit war der Pro-Kopf-Verbrauch von raffiniertem Zucker so hoch; die Deutschen nehmen mittlerweile im Schnitt 36 kg pro Jahr zu sich. Um sich bewusst zu machen, was das heißt: Ein Stückchen Würfelzucker wiegt zirka drei Gramm, somit nimmt ein Deutscher im Jahr 12.000, in Worten ZWÖLFTAUSEND Stückchen Würfelzucker zu sich. Die Zahl erscheint Ihnen unrealis-

tisch hoch? Nun, auf 365 Tage des Jahres gerechnet macht das einen täglichen Konsum von 33 Stück Würfelzucker. Sie würden wahrscheinlich jemanden, der Ihnen 33 Stück Zucker zum Essen anbietet, für verrückt erklären, vielleicht sogar fragen: „Willst du mich vergiften?“ Und trotzdem, 33 Stückchen Würfelzucker sind ganz schnell im Körper. Überlegen Sie selbst: Eine Dose Cola (0,33 Liter) beinhaltet bereits zwölf Stückchen Würfelzucker, anschließend zwei Riegel lila Vollmilchschokolade wären weitere sechs Stück Würfelzucker, der Schuss Tomatenketchup auf die Nudeln bedeutet drei weitere Stückchen, dann noch das Stück Kuchen, weil die Arbeitskollegin doch heute Geburtstag hat, und der leckere Cappuccino, fertig aus der Tüte ins Glas, der kann ja nicht schaden. Machen Sie sich bewusst: Auch Sie schaffen es ganz locker jeden Tag, so viel Zucker zu konsumieren. Nur ist das nicht so offensichtlich, denn der Zucker bietet sich ja nicht in Form von Würfelzucker an, sondern versteckt sich in der Mehrzahl der Lebensmittel, die heute in einem Supermarkt erhältlich sind.

Zucker beschleunigt den Alterungsprozess

Die Industrie verwendet ihn zudem in immer mehr Produkten als preiswerten Füllstoff und als Geschmacksverstärker, so dass Zucker, ohne dass es explizit auf der Packung steht, nahezu mit allen Lebensmittel-Produkten auf Ihrem Teller landet.

Der hohe Verzehr von raffiniertem Zucker kann unter anderem zu Müdigkeit, Depressionen, Antriebsschwäche, Konzentrationsmangel und Reizbarkeit führen und längerfristig gesehen sogar noch massivere Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Professor Robert Lustig von der University of California in San Francisco bezeichnet ihn sogar als Gift und meint, dass 25 Prozent aller nicht ansteckenden Krankheiten auf Zucker zurückzuführen sind. Zum Beispiel werden Alterungsprozesse beschleunigt, Übergewicht gefördert und Herz- und Kreislaufkrankheiten begünstigt. Der Insulinhaushalt gerät durcheinander und kann zu Diabetes Typ 2 führen. Die Verbreitung der auch Altersdiabetes genannten Krankheit nimmt mittlerweile fast epidemische Ausmaße an - immer mehr

junge Menschen und sogar Kinder sind inzwischen betroffen.

Auch Tumore lieben Zucker. An der Harvard University in Boston werden seit vielen Jahren Zusammenhänge zwischen der Entstehung von Krebs und Zucker untersucht; Professor Lewis Cantley geht davon aus, dass hoher Zuckerkonsum viele Krebszellen überhaupt erst entstehen lässt.

Ein zuckerfreies Leben? Panik!

Trotz dieses langsam immer mehr an die Öffentlichkeit dringenden Wissens um die Schädlichkeit ist es für viele Menschen sehr schwer, ihren hohen Süßigkeitenverzehr wesentlich zu reduzieren oder einzustellen. Der Gedanke an ein zuckerfreies Leben löst bei vielen regelrecht Panik aus, und spätestens dann wird klar, wie sehr die innere Selbstbestimmung verloren gegangen und einer Abhängigkeit gewichen ist.

Zu den offensichtlicheren Faktoren, die eine Zuckersucht begünstigen oder fördern können, gehört zum einen die frühe Gewöhnung, die uns schon von Kindesbeinen an Zucker als etwas Wunderbares erleben lässt. In besonderen Situationen, wie zum Beispiel Geburtstagen und Weihnachten, aber auch als Trost und Belohnung werden reichlich Süßigkeiten verteilt und so eine dauerhafte Prägung geschaffen. Auch im Erwachsenenalter bleibt Zucker meist mit Gefühlen von Geborgenheit und Unterstützung verbunden und kann bei länger dauernden Phasen von Frust, Stress oder Liebeskummer schnell in einen Kreislauf von immer höherem Konsum und Abhängigkeit führen.

Zum anderen sorgt der ständige Verzehr von stark gezuckerten Speisen dafür, dass sich unsere Geschmacksnerven so sehr an das Süße gewöhnen, dass alles, was weniger Zucker enthält, als nicht süß genug erlebt wird. Schon Obst nimmt der Gaumen dann als zu sauer wahr. Und so beginnt ein Teufelskreis, der einen immer größerem Bedarf nach Zucker auslöst: Isolierter, das heißt, nicht in Obst oder anderen naturbelassenen Lebensmitteln gebundener Zucker gelangt nach der Aufnahme sehr schnell ins Blut und erhöht dort den Zuckerspiegel erheblich. Die daraufhin in Gang gesetzte Bereitstellung des Hormons Insulin soll eigent-

lich unter anderem dafür sorgen, ein Gleichgewicht wiederherzustellen. Durch die zu plötzliche massive Insulin-Ausschüttung sinkt der Blutzuckerspiegel aber unter den ursprünglichen Wert, was beim Gehirn als Unterzuckerung ankommt und erneutes Verlangen nach Süßem auslöst.

Fließende Drift in die Sucht

Besonders bei Zucker sind die Grenzen zwischen normalem Konsum und einer Sucht fließend. Die in der Gesellschaft als normal angesehene Menge des Süßigkeitenverzehrs bewegt sich bereits in einem sehr bedenklichen Bereich, so dass der Verdacht auf eine Abhängigkeit oft erst spät ins Bewusstsein dringt. Meist wird die Süßigkeitensucht im Vergleich mit „den Anderen“ noch als nicht bedenklich eingeschätzt, zumal durch die permanente Verfügbarkeit von zuckerhaltigem kaum Entzugerscheinungen entstehen. Außerdem spielt die Verdrängung, eines der typischen Merkmale für Suchtgeschehen, dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle. Oft wird erst bei Versuchen, den Konsum einzuschränken, zum Beispiel, weil man wegen Über-

Endlich suchtfrei leben!

Rauchfrei
Alkoholfrei
Zuckerfrei
Gesund Abnehmen

Immer samstags
in Bassum bei Bremen

Infos und Anmeldung:
04241 – 6343900

www.weiss-institut.de

institut
WEISS
natürlich suchtfrei

Amir Weiss,
Begründer der
Weiss-Methode

praxis & methoden

gewicht abnehmen will oder muss, das Ausmaß der Abhängigkeit klar. Mit viel Willenskraft wird daraufhin versucht, der süßen Versuchung zu widerstehen, aber bei den meisten ist dieser Widerstand nur von kurzer Dauer. Die Abhängigkeit und damit Unfreiwilligkeit des Konsums ist oft so groß, dass viele einfach rückfällig werden. Ein Teufelskreis aus Scham über scheinbar mangelnde Willensstärke und neuen Anläufen mit noch mehr innerem Druck entsteht und endet nach mehreren missglückten Versuchen häufig in Verzweiflung oder Resignation.

Vermeidung des Suchtstoffes bringt keine Heilung

Beim Betrachten der größeren Zusammenhänge in der Suchtentwicklung wird schnell klar, dass allein das Bekämpfen der Symptome, das heißt, das Vermeiden des Suchtstoffes, keine Heilung bringen kann und zum Scheitern verurteilt ist. In dem TV-Interview „Schluss mit der Sucht“ (auf YouTube zu sehen) spricht der Heiler Amir Weiss, Gründer des Weiss-Instituts, über die tieferen Ursachen von Sucht. Sein Fazit: Durch die Schnellebigkeit unserer Welt werden wir sehr leicht von unserem eigenen inneren Wesenskern getrennt, zum Beispiel durch übermäßigen Stress. Ohne Verbundenheit mit diesem Wesenskern können wir unsere wahre Bestimmung nicht leben und es entsteht ein Gefühl des Mangels. Beim Versuch, diesen zu kompensieren, wird häufig zu Suchtmitteln gegriffen, was besonders bei längerdauernden Phasen der Nichtverbundenheit zusätzlich zu ernsthaften Problemen führen kann.

Genau an dieser Stelle beginnt die Sucht. Unerwünschte Gedanken oder Emotionen, die wir nicht wahrhaben wollen, betäuben wir gern durch die verschiedensten Arten von Suchtmitteln. Das können Alkohol, Nikotin oder harte Drogen sein. Aber auch Industriezucker dient dem Gehirn zur Betäubung, indem er kurzfristige Glücksgefühle bereitet, die Stress oder unerwünschten Gedanken und Gefühle kurzfristig betäuben.

Jeder Tag ist neu und jeden Morgen bekommen wir eine neue Chance, unser Leben unserer Bestimmung entsprechend zu gestalten. Wenn wir aber durch viele ungünstige Wie-

derholungen, wie zum Beispiel dem ständigen Zuckerkonsum, bei Gefühlen des Mangels dieses Signal in der Aura verstärken, verselbständigt sich der Mechanismus und es wird immer schwieriger, diese Programmierung zu durchbrechen. Darin liegt der Kern der Gewohnheiten, die schnell zum Feind der neuen Chancen werden und uns immer wieder in alten Spuren festhalten können.

Die verblüffende Entdeckung, die Amir Weiss machte, ist, dass es über das energetische Feld des Menschen möglich ist, selbst ausgeprägte Gewohnheiten so stark zu beruhigen, dass eine Person bereits nach einer Behandlung keinen Bedarf mehr nach beispielsweise Industriezucker verspürt.

Den Suchtkreislauf beruhigen



Hier setzt die Weiss-Methode an, indem sie gezielt mit bioenergetischer Arbeit den sich ewig wiederholenden Ablauf des Suchtkreislaufes unterbricht. In dem Interview berichtet Amir Weiss, der sich seit über 30

Jahren auf die Behandlung von Süchten spezialisiert hat, zusammen mit seinem Kollegen Oliver Günzler über den ganzheitlichen Ansatz und die Wirkung der Methode. Nach der Behandlung fühlen die Betroffenen entweder Gleichgültigkeit oder Ablehnung gegenüber dem vorher so sehr „gebrauchten“ Stoff. Die Behandlung ist schmerzfrei, funktioniert ohne Hypnose, wirkt sofort und wird als sehr angenehm erlebt. Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen anschließend ohne jegliche Anstrengung ihr überflüssiges Gewicht verloren haben. Im Vergleich zu der neugewonnenen Freiheit wird das aber von den Behandelten oft sogar nur als positiver Nebeneffekt erlebt. Wo vorher Süßigkeiten und die Sorge um Nachschub viel Aufmerksamkeit zwanghaft auf sich gezogen haben, entsteht nun eine spürbare Befreiung. Es wird als große Erleichterung erlebt, die Entscheidung selber fällen zu können und sich nicht mehr „ferngesteuert“ zu fühlen. Behandelte Personen berichten immer wieder von dem Gefühl, generell in Balance gebracht worden und wieder mehr in

Kontakt mit ihrem inneren Wesenskern zu sein. Aus dem Verständnis der größeren Zusammenhänge rund um Süchte und der ständigen Suche nach den tieferen Ursachen ist die Weiss-Methode entstanden, die mittlerweile in 12 Ländern angewendet wird und allein in den letzten zehn Jahren tausenden von Menschen geholfen hat, sich auf einfache und dauerhafte Weise von ihren Süchten zu befreien. Die für Suchtbehandlungen erstaunliche hohen Erfolgsraten sprechen für die Herangehensweise, direkt an den Ursachen anzusetzen, anstatt die Symptome zu bekämpfen. Dadurch zeigt sich, dass Süchte kein unentrinnbares Schicksal sein müssen und es Hoffnung auf ein wieder selbstbestimmtes Leben mit mehr Lebensqualität gibt.

Die Weiss-Methode

Amir Weiss, der Begründer des Weiss- Instituts, beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Ursachen von Süchten. Das Weiss- Institut hilft Menschen erfolgreich dabei, sich auf einfache und wirkungsvolle Weise von der Sucht nach Zucker und Weizen, Rauchen und Alkohol sowie anderen unerwünschten Gewohnheiten zu befreien.



Die Weiss- Methode arbeitet auf rein bioenergetische Weise, ist schmerzfrei und kommt ohne Medikamente, Hypnose oder Nadeln aus. Die Erfolgsrate ist überdurchschnittlich hoch, und in der Regel ist eine einzige Behandlung ausreichend (bei Zwängen und Alkohol bis zu vier). Bei Bedarf werden ein Jahr lang kostenlose Nachbehandlungen angeboten.

Auch in Bassum bei Bremen finden seit Beginn 2018 regelmäßige Behandlungstage statt. Information und Anmeldung unter www.weiss-institut.de oder 04241.6343900.

Trauerfeier – Abschied nehmen



Der Tod eines geliebten Menschen stellt uns vor große Entscheidungen. Die Trauernden müssen sich in wenigen Tagen mit vielen Dingen auseinandersetzen.

Die Gestaltung eine Trauerfeier, die zu der* m Verstorbenen passt, gehört zu den schwierigsten Aufgaben in dieser intensiven Zeit. Sie soll das Leben der/des Verstorbenen würdigen und sichtbar machen. Als erfahrene Trauer- und Sterbebegleiterin und vor allem als freie Rednerin begleite ich die trauernden Menschen. Ich finde mit ihnen den richtigen Rahmen für diese wichtige Stunde. Mit passender Musik, mit spirituellen Elementen oder ganz weltlich – eben so, wie sie sind soll auch die Trauerfeier sein. Ehrliche Worte oder auch stille Momente machen die Abschiedszeremonie zu einer besonderen Stunde. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, eine Erinnerung zu schaffen, die Trost spendet. Ich begleite Sie auch, wenn Sie selbst oder ein naher Mensch sterben wird. Gemeinsam eine Trauerfeier vorzubereiten ist sehr bewegend und heilsam.

Britta Eden, Tel. 04456.1466 oder 01575 170 1718, Britta.eden@t-online.de

**ENTSPANNEN, WOHLFÜHLEN
& GENIESSEN**

**Genießen Sie Ihre kleine
Auszeit in der Salzgrotte!**

**Gönnen Sie sich tiefe Entspannung
und Wohlbefinden für
Körper, Geist und Seele!**

Mühlenstraße 24
26160 Bad Zwischenahn
Telefon 0 44 03 / 81 87 65
www.salzgrotte.biz

Parkplätze direkt am Haus



**2 für 1
COUPON**

**Gegen Vorlage dieses Gutscheines erhält
eine zweite Person kostenlosen Eintritt!**
(pro Person wird jeweils ein Gutschein akzeptiert,
einlösen bis zum 31.12.2018)

wer macht was *im internet?*

Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Achtsamkeitstraining in der Natur und Naturcoaching	www.rickels-training.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
Anke Logemann-Hilfers, Komplementärmedizin	www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.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
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
Berufscoaching, 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
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
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
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-tonjahauer.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 Worspede	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.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
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	www.tara-raum-fuer-yoga.de
Yoga - Meditation - Atmung - Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	www.zenpunkt.de
Zukunft gestalten – gemeinschaftlich gärtnern, ernten	www.kuechengarten-westerstede.de

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

Agentur JARUSCHEWSKI – Kreativität im Business



**„Wer nicht vom Weg abkommt, bleibt
auf der Strecke!“ (Karl-Heinz A. Geißler)**

- Kreativität & professionelle Intuition
- Systemisch-intuitive Beratung
- Marketingkonzepte
- Existenzgründungsberatung
- Existenzsicherungsberatung

Peter Gerd Jaruschewski
PR- und Marketingberater
Existenzgründungsberater
Kreativscout für Unternehmen
Lagerstr. 62, 26125 Oldenburg
Tel.: 0441.9736160
www.agentur-jaruschewski.eu
www.in2creation.eu

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-Büller
die-wegefinderin
Coach, Heilpraktikerin

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



Aura Soma®

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

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

Licht-Wege
Regina Bauer

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



Baubiologie

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

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum
Guntram Staudte

Röwekamp 5
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.39063943
Tel.: 0441.1817392
e-mail: guntram.staudte@t-online.de



Beratung und Workshops für Paare

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

Monika Entmayr & Reiner Kaminski

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



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®



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 – Das Leben tanzen



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

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

Biodanza® Schule Bremen

Leitung: Antje Koolen-Polzin
Co-Leitung: Helge Polzin

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



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

**Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!**

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

Buchhandlung Plaggenborg

Buchhandlung Plaggenborg
Inh. Karl-Heinz Plaggenborg
Lindenstr.35, 26123 Oldenburg
Tel.: 0441.17543

info@buchhandlung-plaggenborg.de
www.buchhandlung-plaggenborg.de

Coaching – Beratung – Supervision



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

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

Mechthild Werremeyer
Coach – Projektmanagerin –
Pädagogin
Zertifizierter Coach & Supervisorin
Psychodrama-Practitioner
Tel.: 0441.40863908
Mobil: 0151.16540459
[MechthildWerremeyer.Coaching@
t-online.de](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-Psycho-
therapie (Einzel- und Kleingruppen)

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

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

Freie Rednerin



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

Britta Eden

Tel.: 04456.1466
Mobil: 01575.1701718
E-Mail: leben.in.eden@t-online.de

Gestaltungskonzepte



**"A picture is a poem without words."
(Horace)**

- **Gestaltungskonzepte**, Grafikdesign, Websites, Logos, Flyer, BabyBloom-Portraits ...
- **Systemisches Coaching** Beruf, Privat
- **Reisebegleitung** für Frauen nach **Südeuropa** – **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
Wöschweg 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
 - Rauchentwöhnung, 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
Oslebshauer 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



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
bzb@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

Klangmassage – Energiearbeit – Begleitung



- Energiearbeit für Balance von Körper – Seele – Geist und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Begleitung durch schwere Zeiten und Veränderungen
- Klangmassage
- Heilende Gärten

Uta Müller-Glaßl

Energiearbeit und Beratung in Selbstheilungsprozessen
Gartenarchitektin
Udo-Peters-Weg 5a
27726 Worpswede
Tel.: 0151.23565215
E-Mail: mail@greenheartbalance.de
www.greenheartbalance.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
- Frauenantra, 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

Lichtchannelheilerin



Hellsichtiges Channelmedium
für Erzengel und aufgestiegene Meister

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

Angela Schmidt

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

Massagen



„Steffi´s Heaven“

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

Steffi Wahlen

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

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 Kinesiologie & Geistig. Heilen
Metabolic Typing
Nachtigallenweg 5
26203 Wardenburg
Tel.: 0441.8096118
E-Mail: info@kinesis-tonjahouser.de
www.kinesis-tonjahouser.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

Ihr Marktplatz!



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

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

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

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

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 Mehrtens
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 Elkonowiz**
- 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.mezizinradgeber.de
 Termine in Hude nach Vereinbarung



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

Schamanisches Heilen

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



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

Schmuck & Farbe

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

birgit debelts – schmuck – biigalla®



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

Somatic Experiencing®

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



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

Spirituelles Leben und Sinnorientierung

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



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

Tantrakurse

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.fusspflegewellness.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 2019
- Hochschulzertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya“
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Spirituelle Lebensberatung
- Bhishma Yoga

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

Achtsamkeit / MBSR



Anke Hoffmann
 Tel.: 0441.12609 / 0160-7728201
www.mbsr-ol.de
 • Stressbewältigungs- und Achtsamkeitskurse
 • Burn-Out-Prophylaxe
 • Meditation
 • Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Achtsamkeitskurse (MBSR und MBCT)



Thomas Dopp
 Heilpraktiker für Psychotherapie
 Achtsamkeitslehrer
 Tel.: 0441.36131050
www.thomas-dopp.de
 • „Körperzentrierte Herzensarbeit“
 • Achtsamkeitskurse/MBSR zur Stressreduzierung und MBCT bei Depressionen und Ängsten

BeratungsRAUM – Leben ist Bewegung



Brigitte Mönning
 Heilpraktikerin Psychotherapie
 • Lebensberatung
 • Persönliche Entwicklung
 • Berufliche Unterstützung
 • Energetische Prozessbegleitung
 Tel: 0441.59437111
www.beratungsraum-oldenburg.de

BeratungsRAUM – Steuerberatung



Brigitte Mönning • Steuerberaterin
 • Einkommensteuererklärungen
 • Finanzbuchhaltungen
 • Gewinnermittlungen/Bilanzen
 • Betriebliche Steuererklärungen
 • Wirtschafts- & Vermögensberat.
 Tel: 0441.59437111
www.beratungsraum-steuerberatung.de

Coaching • Beratung • Training



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

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

Edelsteinlädchen



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

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

MARKTPLATZ



Hier könnte auch Ihr Marktplatz
 erscheinen!
 Sie haben Fragen dazu?
 Rufen Sie uns an:
 Tel.: 0441.9250059

Entstressen im Retreathaus



Bauernhaus m. groß. Naturgarten
 • **Übernachten: 1 bis 6 Personen**
 • Meditieren • Studieren
 • Selbständig – oder mit:
 Achtsamkeitslehrerin (MBSR)
 Buddhistischer Meditation
 Grafschaft Bentheim (Osterwald)
Gönnen 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 medizini-
 scher Behandlung
 49424 Goldenstedt-Lutten
 0172.4444448 o. 04441.9167866
 anneroose.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

Homöopathie • Ernährungsberatung ...



Anja große Osterhues
 Heilpraktikerin
 Ziegelhofstr. 21, 26121 Oldenburg
 Tel. 0441.18170458
 www.heilpraxis-osterhues.de

- Klassische Homöopathie
- Ernährungsberatung
- Ohr-Akupunktur
- Bachblüten

Individuelle Meditationskissen



Handgefertigt
 • Kristallkissen
 • Auflagen etc.
 Energie in Form von Farben
 und Symbolen
Anna Maria Simmer
 Tel.: 02635.4652
 www.diekraftderstille.de
 E-Mail: info@diekraftderstille.de

Kinesiologie



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

- Holistische und Transformations-
 kinesiologie
- 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 Rohlfis
Bürgerstr. 38, 26123 Oldenburg
Telefon: 0176-41264126
E-Mail: nicole-rohlfis@freenet.de
www.kinesiologie-rohlfis.de

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

Kreative Körperpsychotherapie



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

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

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, Klang-
schalenbehandl., Energ. Hausreini-
gung, Rückführung, Therap. Hyp-
nose, Raucherentwöhn. usw.

Lichtbahnen-Behandlung n. T. Thali



Sabine Büsselmann
Tel.: 04407.2735
www.lichtbahnen-therapie-
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
• Hawaische Massage f. Frauen
• Lomi und Reiki Ausbildung
• Lichtarbeit mit Arcturian. Codes
• Aura- und Chakraarbeit, Matrix
• Ätherische Öle
• Keramik mit EM

Musiktherapie • Musikunterricht



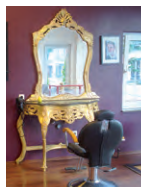
• Musiktherapie
• Hypnosetherapie
• Block-, Querflöte, Gesang
• Klavier
Musikschule Klangwelt
Stefanie Putzke
Musikpädagogin, -therapeutin
Tel.: 0441.2178651
www.musikschule-klangwelt.de

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

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

Schamanisches Körperpensing



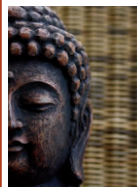
Annemarie Mascheroni Katamu
www.annemarie-katamu.de
annemarie@katamu.de
 mobil: 0162.3461861
 • Schamanisches Körperpensing
 • Polarity
 • GeburtsTraumaArbeit
 • Psychologisch-spirituelle
 Begleitung

VisionWalk®



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

Zen – Meditation – Achtsamkeit



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

Rutengänger



• **Haus- und Schlafplatz-
 Untersuchungen**
 • **Elektrosmog-Untersuchungen**
*Besuchen Sie bitte meine neue
 Internetseite.*
Lars Schmidt
 Geestrandstr. 104, 26180 Rastede
 Tel.: 04402.9851260
www.lars-schmidt-rutengaenger.de

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)

Webservice

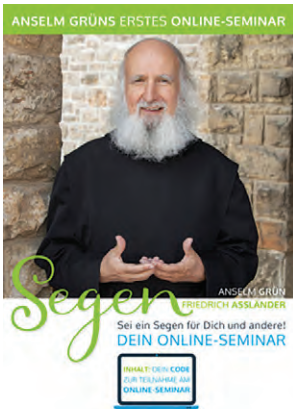


Ulrike Plaggenborg
 • **Webseiten - Gestaltung**
 • **Webseiten - Betreuung**
 Tel. 0441.36182644
info@ulrike-plaggenborg.de
www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
*Ein Service der Buchhandlung
 Plaggenborg*

Kleinanzeigenauftrag

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





Segen - Sei ein Segen für Dich und andere

Grün, Anselm

Kamphausen Vlg., Online-Seminar m. Lizenz-Key, 39,90 €

Segen und segnen: Die Kraft darin ist nicht nur in den Überlieferungen aller Religionen bezeugt, sondern neuerdings auch durch die Wissenschaft bestätigt. Schon das wohlwollende Denken und Sprechen hat einen positiven Einfluss. Die Autoren machen klar: Jeder kann die Kraft des Segens und Segnens für sich und andere nutzen. Alles kann gesegnet werden und segensreich sein - Menschen, Dinge, Ereignisse. Im Mittelpunkt stehen die Ausführungen und praktischen Anleitungen von Pater Anselm Grün und Dr. Friedrich Assländer. Durch die 12 Lektionen führt und begleitet Aleksander Stern.

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de



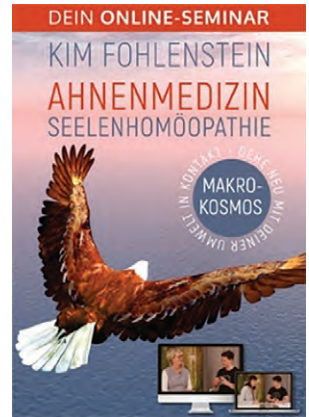
Ich - wer ist das?

Pfrommer, Peter

Kamphausen Vlg., Online-Seminar m. Lizenz-Key, 39,- €

Eine Expedition zum Selbst - „Cognito ergo sum - Ich denke, also bin ich“ schlussfolgerte René Descartes bereits im 17. Jahrhundert. Doch wer ist das, der da denkt? Wie trennt er sich von der äußeren Welt ab? Und wer hat die Kontrolle über meine Handlungen? All diese Fragen beschäftigen uns noch heute. Peter Pfrommer leitet Sie an, Ihre Beobachtung von der äußeren Welt nach innen, hin zu Ihrem Selbst zu lenken. Spannende Gedankenexperimente, anschauliche Darstellungen und das Begleitheft für Ihre Notizen, laden auch ohne Vorkenntnisse zu einer aktiven Expedition zum Selbst ein. Digitale Vortragsreihe inkl. 15 Lektionen à 15-20 Minuten, plus Interview in Box.

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de



Ahnenmedizin Seelenhomöopathie - Makrokosmos

Fohlenstein, Kim

Verlag: Kamphausen, Lüchow Vlg., Online-Kurs zum Karten-Set m. Lizenz-Key, 39,- €

Was bedeutet Ahnenmedizin? Was ist ein Makrokosmos? Hier lernt man wirklich die Basics. Wie ist die einzelne Karte aufgebaut? Zunächst erlebt der Zuschauer eine Einführung in die Theorie der neun Lebensfelder. Des Weiteren werden die drei Lebensachsen und Ebenen lebendig dargestellt und ihre Beziehungen zueinander erläutert. Mit diesem theoretischen Fundament geht die Reise dann direkt in die anschauliche Anwendung des Kartensets. Hierzu werden unterschiedliche Möglichkeiten repräsentiert. Durch dieses Seminar wird es möglich mit Konflikten in der Umwelt völlig neu und freier umzugehen.



100 Tage - Das Sterben meines Vaters

Schacht, Michael

Gütersloher Vlgshaus, 224 S., 20,- €

Michael Schacht versucht in seinem Buch, den zu erwartenden Tod des Vaters zu begreifen, sich ihm in den verbleibenden 100 Tagen wieder anzunähern und die restliche Zeit wie einen „Countdown des Lebens“ bewusst zu gestalten und zu genießen. Sehr emotional erzählt er von Versöhnung und Verständnis, von Angst und Hoffnung, von Anteilnahme und Loslassen.

Eine sehr persönliche Abschiedsgeschichte zwischen Vater und Sohn.

„Wenn der Tod oder das Sterben mich etwas lehrt, dann das: Ich werde nie wieder etwas unversucht lassen. Nichts ist endgültig. Nichts gilt für immer.“



Warum hast du uns das angetan?

Paul, Chris

Gütersloher Vlgshaus, 248 S., 20,- €

Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. Dieses Buch trifft auf ein Tabu-Thema: Nach einer Selbsttötung wagen es die wenigsten Angehörigen, ihre eigenen Gefühle der Einsamkeit, Wut und Ohnmacht in den Mittelpunkt zu stellen. Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul beschäftigt sich mit der Frage des Umgangs mit der Trauer nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen. Sie beschreibt Schwierigkeiten und Chancen des Trauerns in dieser außergewöhnlichen Lebenssituation. „Gegen die Sprachlosigkeit nach einem Suizid ...“ Chris Paul



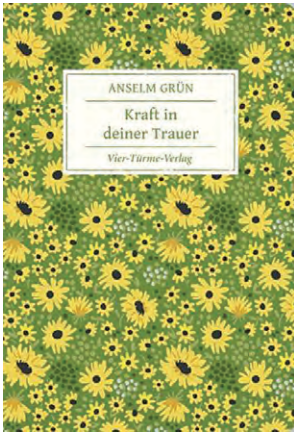
Den letzten Weg in Würde gehen

Fersko-Weiss, Henry

scorpio Vlg., 256 S., 20,- €

Der Tod ist wie ein dunkles und schmerzhaftes Geheimnis - er fordert uns heraus und zeigt uns unsere Verletzlichkeit. Doch wenn wir ihm ehrlich begegnen, kann er sowohl für Sterbende als auch für die, die sie begleiten, ein Geschenk werden. Henry Fersko-Weiss schildert einen neuen Weg in der Sterbebegleitung: den Weg der Doula. Eine Doula bietet Sterbenden, Angehörigen und Pflegenden emotionale und spirituelle Unterstützung - angefangen bei der Planung der letzten Tage über hilfreiche Fertigkeiten wie aktives Zuhören bis zur Gestaltung einer Rund-um-die-Uhr-Begleitung.

die besonderen wortwelten: TOD & TRAUER



Kraft in deiner Trauer Grün, Anselm

Vier Türme Vlg., 64 S., 12,- €

Aus der Reihe: Geschenkbücher von Anselm Grün

Die Zeit der Trauer ist oft eine Zeit der Sprachlosigkeit. Es ist schwer anzunehmen, dass ein geliebter Mensch endgültig gegangen ist. Die Trauer nimmt unser ganzes Denken und Leben in Beschlag. Dabei ist es wichtig, sie zuzulassen und nicht zu verdrängen, um wieder zu neuer Lebenskraft zu finden.

Anselm Grün formuliert in diesem Buch einfühlsame und ermutigende Worte, die dabei unterstützen, sich der eigenen Trauer zu stellen. Seine behutsamen und klaren Texte vermitteln Trost und fangen Trauernde auf.



Wenn Dein Kind über den Tod sprechen will

Charbonier, Jean-Jacques

Via Nova Vlg., 144 S., 14,95 €
(ersch. Nov. 2018)

Wäre es nicht wunderbar, wir hätten eine tiefgefühlte Gewissheit, dass es weitergeht nach dem irdischen Sein, und könnten dieses Gefühl auch unseren Kindern vermitteln? Das ist das große Anliegen dieses einzigartigen Lesebuchs von Dr. Charbonier, der jahrzehntlang das Phänomen der Nahtoderfahrungen erforscht hat. Sterben und Tod sind nur Übergänge in eine neue Seinsform. Sehr einfühlsam, leicht verständlich, informativ und unterhaltsam zeigt dieses Buch, wie unsere Kinder eine angstfreie Sicht auf den Tod und ein grundlegend neues Verständnis vom Leben erlangen können.

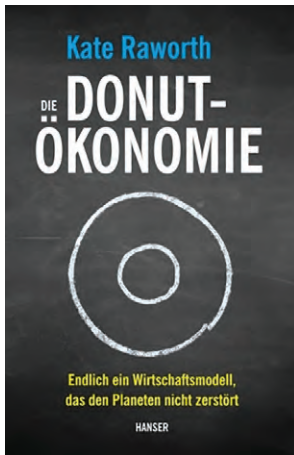


Jeder stirbt seinen eigenen Tod

Berger, Annette

Aquamarin Vlg., 180 S., 15,95 €

Wer über viele Jahre sterbende Menschen begleitet, der stellt mit der Zeit fest, dass kein Sterbeprozess einem anderen gleicht. Jeder Sterbende stirbt seinen eigenen, ganz individuellen Tod. Da jeder Mensch ein besonderes, ganz und gar unverwechselbares Leben gelebt hat, wird auch der Abschied von dieser Welt ein jeweils ganz einzigartiger sein. Dieses Buch zeigt mit großer Behutsamkeit und tiefem Einfühlungsvermögen, wie die letzten Tage und Stunden eines Menschen liebevoll gestaltet werden können und was Hinterbliebene beachten sollten, um ihre eigenen Kräfte nicht zu überschätzen und ihre innere Mitte zu halten.



Die Donut-Ökonomie

Raworth, Kate

Hanser Vlg., 416 S., 24,- €

Endlich ein Wirtschaftsmodell, das den Planeten nicht zerstört. Es ist an der Zeit, ein neues Kapitel der Ökonomie aufzuschlagen, denn der Planet steht kurz vor dem Kollaps. Kate Raworth tut dies und weist mit dem Donut-Modell einen revolutionären Weg aus der Krise, der Kapitalismus, Ökologie und soziale Grundrechte auf brillante Weise vereint. Seit seiner Erfindung macht der Donut Furore. Die Form des Donut steht für den sicheren Ort der Menschheit. Nach außen übertreten wir ihn etwa durch den fortschreitenden Klimawandel, nach innen müssen wir das soziale Fundament unserer Gesellschaft stärken, um in die Donut-Maße zurückzukehren. Die Donut-Ökonomie wird gerade zur Bewegung, sie rüttelt auf und macht Mut für die

Zukunft!

Die Donut-Ökonomie: Kate Raworths nachhaltiges Wirtschaftsmodell ist eine Revolution. Sie wird als John Maynard Keynes des 21. Jahrhunderts gefeiert.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



21 Lektionen für das 21. Jahrhundert

Harari, Yuval Noah

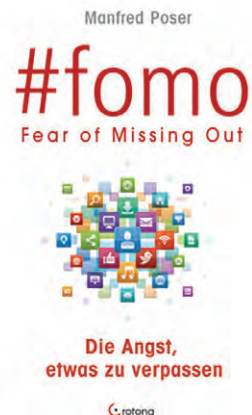
Beck Vlg., 459 S., 24,95 €

In „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ erzählte Yuval Noah Harari vom Aufstieg des Homo Sapiens zum Herrn der Welt. In „Homo Deus“ ging es um die Zukunft unserer Spezies. Sein neues Buch schaut auf das Hier und Jetzt und konfrontiert uns mit den drängenden Fragen unserer Zeit.

Wie unterscheiden wir Wahrheit und Fiktion im Zeitalter der Fake News? Was sollen wir unseren Kindern beibringen?

Wie können wir in unserer unübersichtlichen Welt moralisch handeln? Wie bewahren wir Freiheit und Gleichheit im 21. Jahrhundert? Seit Jahrtausenden hat die Menschheit über den Fragen gebrütet, wer wir sind und was wir mit unserem Leben anfangen sollen. Doch jetzt setzen uns die heraufziehende ökologische Krise, die wachsende Bedrohung durch Massenvernichtungswaffen und der Aufstieg neuer disruptiver Technologien unter Zeitdruck. Bald schon wird irgendjemand darüber entscheiden müssen, wie wir die Macht nutzen, die künstliche Intelligenz und Biotechnologie bereit halten. Dieses Buch will möglichst viele Menschen dazu anregen, sich an den großen Debatten unserer Zeit zu beteiligen, damit die Antworten nicht von den blinden Kräften des Marktes gegeben werden.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



wortwelten

#fomo - Fear of Missing Out: Die Angst, etwas zu verpassen**Poser, Manfred**

Crotona Vlg., 180 S., 16,95 €

FOMO (Fear of missing out) bezeichnet ein sich immer weiter und schneller verbreitendes Syndrom: Die Angst, in der digital überfrachteten Gesellschaft irgendeine - scheinbar - wichtige Nachricht zu verpassen. Die sozialen Medien und ihre Wirkmechanismen werden übermächtig. Der Einzelne kann sich ihren Zwängen nicht mehr entziehen!

Manfred Poser hat sich intensiv mit den erschreckenden Erscheinungen dieser hochproblematischen gesellschaftlichen Entwicklung befasst und zeigt die Dimensionen auf, die eine Abhängigkeit von Smartphone, Tablet oder Computer inzwischen in den meisten Staaten erreicht hat.

Wenn es nicht zu einem kollektiven Erwachen und zu einem radikalen Umsteuern kommt, wird die bis ins kleinste Detail des Lebens digitalisierte Gesellschaft in einem Chaos von Anonymität und Automatisierung versinken. Eine Warnung von höchster gesellschaftlicher Relevanz, die ein dramatisches Umdenken erfordert - JETZT! Siehe auch Beiträge auf S.7 und S. 11.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

**Du hast fünf Leben!****Opaschowski, Horst W. , Zellmann, Peter**

Manz'sche Vlg.- u. Universitätsbuchhandlung, 178 S., 21,30 €

Eine Revolution der Lebenszeit steht uns bevor: Die traditionelle Dreiteilung des Lebens in Ausbildung, Beruf und Ruhestand ist überholt. Nicht weniger als fünf Lebensphasen gibt es in einer Gesellschaft des langen Lebens:

- Generation U20, die Generation Zukunft
- Generation Ü20, die Generation Lebensplaner
- Generation Ü40, die Generation BestAger
- Generation Ü60, die Generation Lebenserfahrene
- Generation Ü80, die Generation Beziehungsförderer

In jeder Lebenslage neue individuelle Ziele vor Augen zu haben wird zu einer lebenslangen Aufgabe. Die Zukunftsforscher Peter Zellmann und Horst Opaschowski haben anhand

von Repräsentativbefragungen erhoben, was den Menschen in Deutschland und Österreich „im Leben wirklich wichtig ist“. Einem langen Leben auch Sinn geben: das ist die Herausforderung für die heutigen und die kommenden Generationen!

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

**Heilsames Summen****Goldman, Jonathan & Andi**
Mankau Vlg., 160 S., 9,95 €

Klangmassage für Körper und Seele - mit Übungen für bewusstes Summen und Atmen
Das Summen verbindet uns mit Himmel und Erde ... Einer der einfachsten und dennoch tiefsten Klänge, den die menschliche Stimme erzeugen kann, ist das sogenannte Summen. Unabhängig von Alter oder Musikalität versetzt das sanft tönende Geräusch den Körper in Schwingung und entfaltet eine beruhigende Wirkung.

Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass die selbst erzeugten Vibrationen dabei helfen, Puls und Blutdruck zu senken, Stress zu reduzieren und den Schlaf zu verbessern; so verleihen sie Gelassenheit und Entspannung. Außerdem regt das Summen die Produktion wichtiger neurochemischer Botenstoffe an, wie zum Beispiel die Ausschüttung des „Liebeshormons“ Oxytocin.

Die deutsche Ausgabe von „The Humming Effect“ ist ein praktischer Leitfaden für das bewusste Summen, um mittels gezielter Übungen von den positiven Effekten der Klangheilung zu profitieren. Die Autoren erläutern deren wissenschaftliche Grundlagen und zeigen, dass damit eine wirksame Methode der Selbstheilung vorliegt, die buchstäblich die Molekularstruktur neu ausrichten kann. Mit praktischen Online-Beispielen zum Nachhören und Mitsummen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Heimliche Entzündungen Das Kochbuch

Bürkle, Silvia

Königsfurt Urania Vlg., 160 S.,
17,95 €

Mit genussvollen Rezepten vorbeugen und lindern Sie sind zur Volkskrankheit Nummer 1 geworden: Heimliche Entzündungen, im Fachjargon auch „Silent Inflammations“ genannt. Gelenkschmerzen, Rheuma, entzündliche Darmerkrankungen, Allergien oder Diabetes sind Beispiele chronischer Entzündungen, die zunächst im Stillen entstehen, sich aber manchmal erst nach Jahren als Krankheit zeigen.

Nach dem großartigen Erfolg ihres Buches „Heimliche Entzündungen“ legt Silvia Bürkle nun einen neuen Ratgeber zum Thema vor: ein Anti-Entzündungs-Kochbuch. Sie beschreibt kurz die Entstehungsursachen heimlicher Entzündungen und nennt die schlimmsten Verursacher. Der Schwerpunkt dieses Kochbuchs liegt auf der Auflistung und Beschreibung vorbeugender und helfender Lebensmittel, wie bestimmter Getreide, Beeren, Schwarzkümmelöl, Kurkuma, Meerrettich u.v.m. und Rezepten mit dem stärksten entzündungshemmenden Potenzial bei akuter oder chronischer Erkrankung.

Ein ausgeklügeltes 4-Wochen-Programm mit über 70 leckeren, unkomplizierten Rezepten erleichtert den Einstieg in eine gesunde, entzündungshem-

mende Ernährung. Und das Extra: Mit dem persönlichen Entzündungscheck (auch als Download) können Sie herausfinden, ob Sie zu heimlichen Entzündungen neigen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Wir Eltern sind auch nur Menschen!

Mangold, Jörg

Arbor-Vlg., 336 S., 22,90 €

Selbstmitgefühl zwischen Säbelzähntiger und Smartphone - Ein Selbsthilfebuch von der Neurowissenschaft zur konkreten Anwendung im Familienalltag

„Dieses bahnbrechende Buch ist ein wunderbarer Begleiter für alle, die durch die Höhen und Tiefen des Elternseins gehen. In einem leichten, einladenden Stil geschrieben, bietet Jörg Mangolds Buch einen frischen Denkansatz, der Achtsamkeit und Selbstmitgefühl verbindet, um die unvermeidlichen Herausforderungen der Elternschaft zu

wortwelten

bewältigen. Er zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Eltern werden, die Sie schon immer sein wollten. Und wenn Sie es nicht sind, wie Sie sich selbst die liebevolle Güte schenken, die Sie verdienen. Sehr empfehlenswert!“ Christopher Germer, Klinischer Psychologe und Dozent an der Harvard Medical School in Boston „Dieses großartige und hilfreiche Buch ist wissenschaftlich fundiert und mit dem Herzen geschrieben. Jörg Mangold überführt die Theorie in den Alltag. Jede Seite lebt von seiner einfühlsamen Art, tiefen Einsichten und lebenspraktischen Anregungen. Hätte es dieses Buch doch schon gegeben, als wir unsere Kinder großgezogen haben.“ Rick Hanson, Neuro-psychologe, Autor von „Das Gehirn eines Buddha“. Siehe auch den Beitrag auf S. 23.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Zwischen Bullerbü und Tierfabrik

Möller, Andreas

Gütersloher Verlagshaus, 240 S.,
20,- €

„Ich glaube, es ist Zeit für einen ‚dritten Weg‘ zwischen Hardcore-Landwirtschaft und Bullerbü-Idylle.“ - Andreas Möller. Nirgendwo prallen urbanes Lebensgefühl und ländliche Wirklichkeit so hart aufeinander wie beim Thema Landwirtschaft. Während Stadtmenschen das Ursprüngliche suchen und erschrocken auf Bilder der „Agrarindustrie“ reagieren, erfahren sich Bauern als Getriebene von Verbrauchern und Weltmarkt. Die Folge ist eine zunehmende Entfremdung zwischen Stadt und Land, die weit über die Landwirtschaft hinausgeht.

Dieses Buch überbrückt den kommunikativen Graben zwischen Kritikern und Kritisierten. Einem breiten Publikum erklärt es, wie Landwirte heute arbeiten, welchen Zwängen sie unterliegen und auf welche Zukunft sie zusteuern. Aber auch, wo sie Wünsche und Ängste der Bevölkerung ernst nehmen müssen als bisher. Ein Plädoyer für einen neuen Gesellschaftsvertrag mit dem Land und der Landwirtschaft jenseits von „konventionell“ und „bio“.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Why Shit Happens Spezzano, Chuck

Via Nova Vlg., 304 S., 19,95 €

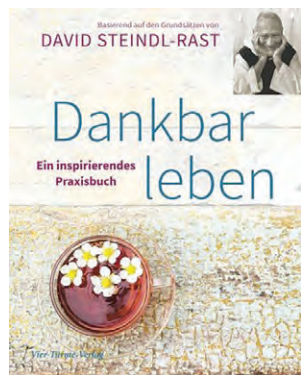
Warum nichts umsonst geschieht und wir jederzeit davon profitieren können!

Ganz gleich, was uns im Leben begegnet, welche Hürden sich in unserem persönlichen Entwicklungsprozess, in unseren Beziehungen oder unserem Beruf zeigen, es gibt nur einen Weg, der wirklich heilt, und der heißt: vollständige Selbstverantwortung. Welche Prinzipien und Dynamiken im menschlichen Bewusstsein dabei wirken und wie wir lernen, die Rolle der Selbstverantwortung in seiner ganzen Dimension zu verstehen und unmittelbar anzuwenden, das erfahren wir in diesem neuen Meisterwerk in einzigartiger Klarheit. „Nach 45 Jahren therapeutischer und beratender Tätigkeit fühlte ich mich jetzt erst bereit, dieses Buch zu schreiben“, sagt der weltberühmte Weisheitslehrer Chuck Spezzano.

zano und gibt uns damit einen Begriff von der fundamentalen Bedeutung des Themas für Bewusstwerdung und Transformation.

Dieser Titel erscheint im Dez. 2018.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Dankbar leben Steindl-Rast, David

Vier Türme Vlg., 180 S., 19,- €

Ein wesentliches Stichwort, ein Anker der spirituellen Praxis, die Br. David Steindl-Rast seit Jahrzehnten lebt, ist die „Dankbarkeit“. Aus diesem zentralen Begriff hat sich ein weltweites Netzwerk entwickelt, das spirituell interessierten Menschen Hilfestellungen, Impulse und Ideen zur Verfügung stellt, wie dieses Lebensprinzip im Alltag umgesetzt werden kann - und die Welt an dieser Stelle ein kleines bisschen besser machen kann, als sie ist.

Mit der Unterstützung von Br. David haben die Mitglieder des Netzwerkes ein hilfreiches, sehr praxisorientiertes Buch zusam-

mengestellt, das als Grundlage für die tägliche Meditation, aber auch als konkrete Lebenshilfe für jeden Tag genutzt werden kann, um das Prinzip der Dankbarkeit im Alltag umzusetzen und so zu einem gelingenden, erfüllten und zufriedenen Leben zu gelangen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Raum für Stille, Raum für dich

Hatch, Amber

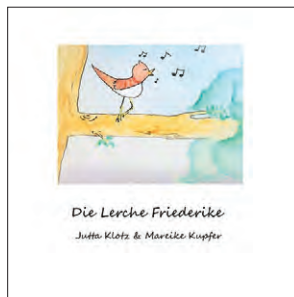
Lotos Vlg., 176 S., 18,- €

Der achtsame Weg zu innerem Gleichgewicht und mehr Gelassenheit

Wie schön wäre es, wenn wir nur für ein paar Minuten am Tag in echte Stille eintauchen könnten? Den Trubel um uns herum ausblenden und uns auf das fokussieren, was wirklich wichtig ist? Oder bei einem Gespräch endlich einmal in aller Ruhe zuhören und vom Gegenüber

gehört werden? Genau dazu leitet die Achtsamkeitslehrerin Amber Hatch an. Schritt für Schritt vermittelt sie die entscheidenden Impulse, um unser inneres Gleichgewicht in dieser verrückten, lauten Welt wiederzufinden. Mit vielen einfachen Übungen geben wir der Stille Raum, um Körper und Geist entspannen zu können und ein rundum zufriedenes, ausgeglichenes Leben zu führen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Lerche Friederike Klotz, Jutta

Eigenverlag, 36 S. 12,95 €

Die Geschichte „Die Lerche Friederike“ hilft Dir, eine schwierige Lebenssituation besser auszuhalten, anzunehmen. Sie eröffnet Dir ganz neue Möglichkeiten und lehrt Dich, dass diese Situation Dein Freund sein kann und nicht etwas, gegen das Du ankämpfen musst. Friederike kann Dir zeigen, wie schwierige Lebenssituationen in Glück verwandelt werden können.

Bestellmöglichkeit: info@buchhandlung-plaggenborg.de, Tel. 0441. 17543

wer macht was

Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratungen. Surya Ayurveda + Yogapraaxis, Dagmar Battermann, Tel. 0441.99864499, E-Mail: 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, Ziegelhofstr. 21, 0441.2048845.

Internetdienstleistungen

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der Kabbala. Markus Mollet - Tel. 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.

Shiatsu & Reiki

Shiatsu- und Reiki-Anwendungen, Barbara Maria Lindner-Bartlitz, Terminvereinbarung unter 04941-6017283.

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.

Seminare & Workshops

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

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

16.10. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

27.-28.10. **Tierkommunikation Basiskurs** dient auch als Voraussetzung der einjährigen Intensiv-Ausbildung in Rastede. Infos: www.tiercomm.de.

10.11. **Seminar Körperintelligenz,** mit Dominik Remde im Rosenhaus OL. Infos: Dominik Remde, dremde@icloud.com, Tel.: 0043-69910181898, www.koerperintelligenz.at.

13.11. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

7.-9.12. **Yin Yoga, Qi Gong und Chinesische Teezeremonie** – Sanftes Yoga und Achtsame Tee-meditation in Yoga am Schloss Oldenburg, Info: <https://qiinyinfusion.wordpress.com/> oder qiinyinfusion@hotmail.com.

8.-9.12. **Tierkommunikation Basiskurs** dient auch als Voraussetzung der einjährigen Intensiv-Ausbildung in Rastede. Infos: www.tiercomm.de.

5.-6.1.2019 **Schamanisches Reisen Grundkurs** – dient als Voraussetzung der Schamanischen Ausbildung. 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:

- 16.10. 17.45 Uhr, **Bewegende Achtsamkeit,** Luna Yoga, japan. Heilströmen, Meditativer Tanz mit Astrid Mügge, Isis

- 19.10. 18.00 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens in 5 Rhythmen** nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge, ISIS

- 26.10. 18.00 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens,** offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge, Isis

- 16.11. 18.00 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens in 5 Rhythmen** nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge, ISIS

- 16.11. 15 - 19 Uhr, **25 Jahre ISIS, Jubiläumsfeier**

- 17.11. 11 - 14 Uhr, **25 Jahre ISIS, Jubiläumsfeier**

- 27.10. 15.00 Uhr, **Schamanischer Kreis der Frauen** - Magie, Kreativität, Heilung mit Astrid Mügge, Isis

- 30.11. 18.00 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens,** offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge, Isis

- 14.12. 18.00 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens in 5 Rhythmen** nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge, Isis

- 21.12. 19.30 Uhr, **Schamanisches Wintersonnenwendfest,** ISIS

Regelmäßige Termine

dienstags

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

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

mittwochs

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

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.

donnerstags

Biodanza Wochen-Gruppe mit Mirjam Schele. 20-22 Uhr. Für Männer & Frauen jeden Alters. Info & Anmeld.: Tel. 0441.3043 423, www.biodanza-unterwegs.de.

kleinanzeigen

Ausbildung

Berufsbegleitende Hatha Yoga Ausbildung an der Paracelsus Heilpraktikerschule Oldenburg startet im Oktober 2018! Infos & Anmeldung unter: Dzenet Hodza (Ausbilderin): 0175-6682232 oder unter: www.paracelsus.de. (Standort: Oldenburg)

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

Schamanische Ausbildung in der kleinen Anderswelt - nächster Start April 2019. Weitere Infos unter www.tiercomm.de.

Dies & Das

Zuhören. Ich höre Ihnen zu! Udo Schollenberger, 0170.9613805. Termine nach Vereinbarung.

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

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

Botschaften der Dreieinigkeit. www.lebeninderdreieinigkeit.wordpress.com. 0511.79025004.

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

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

Alwin-Heilermedium - ich lege bei Menschen und Tieren die Hand auf und ein helllichtiges Medium. www.alwin-heiler.de

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. claudia. hempler@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

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

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.

ACHTSAMES LEBEN im Abonnement!



**4 Ausgaben
per Post nur 10,- €**

Bestellung unter
0441.17543 oder
info@achtsames-leben.org

THOMAS YOUNG

Herzlehrer · Bestsellerautor · Mystiker



3 H WORKSHOP - HEALING FLOW

HEALING FLOW – Heilen aus dem Jetzt
Erlebe in diesem intensiven 3 H Workshop die Rückverbindung mit deinem HEALING SELF. Es jedem Menschen möglich, den HEILEN TEIL SEINER SELBST durch Bewusstseinstaining in den Vordergrund des Seins zu navigieren. Herzlehrer & Mystiker Thomas Young wird mit einer Fülle von Übungen und Meditationen, diese Navigation initiieren. Gleichzeitig werden die Teilnehmer vorbereitet, das HEALING SELF in ihren Alltag fließen zu lassen".

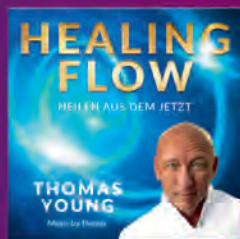
Do 14.02. | 19-22 Uhr | Kulturzentrum PFL
Ticket € 60,- | Peterstrasse 3, Oldenburg

WE SEMINAR - SEELENBEBEN

SEELENBEBEN – Die Herzerleuchtung
Erfahre die höchste Freisetzung Deiner Seelen kraft! Weit über den gleichnamigen 3 H Workshop hinaus werden wir das Herz-Zentrum zum Leuchten bringen. Wir üben hoch wirksame Werkzeuge ein, die sonst nur auf Retreats zum Einsatz kommen. Herz-Arbeit zeichnet sich aus durch grosse Bewusstseinstiefe. "Erleuchtung ist kein Fernziel, sondern eine nahbare Erfahrung, die jedem Menschen möglich ist. Lassen wir gemeinsam die Seelen erbeben".

09.+10.02. | Sa 10-19, So 9-18 | MBA 24
Ticket € 290,- | Max-Brauer-Allee 24, HH

Neue CD & 3 H Workshop TALK & HEALING TRANCE



Heilung braucht maximale Empfänglichkeit und einen speziellen Bewusstseinsraum! Einem inspirierenden Talk über die Heilkraft des Bewusstseins folgt die geführte Medita-

tion, welche in eine extrem tiefe Heiltrance führt. Die Rückverbindung mit dem HEALING SELF initiiert eine autonome Heilbewegung der eigenen Seele.

HEALING FLOW: 4 CDs zum Preis von 3!
Beginne Deine Heil-Trance jetzt ...

COMING UP .. RETREATS IN 2018/19

- 05.11. - 11.11. Kleinwalsertal Nov '18**
SIEBEN HERZEN – Radikale Präsenz der Mystiker
- 03.12. - 07.12. Schenna/Meran Dez '18**
CHRISTUS QUANTUM – Das Herz von Jesus
- 28.12. - 02.01. Schenna/Meran Dez '18/19**
MOMENTUM STAR TIME – Silvester-Event
- 17.04. - 26.04. Arizona/Sedona Apr '19**
GREAT MYSTERY – Vortex, Sacred Land, Soul Walk
- 22.05. - 26.05. Malta/Gozo Mai '19**
DREAM BIG – Beginn Jahrestaining, Modul 1
- 10.06. - 19.06. Ortasee/I Jun '19**
SACRED HEART – Essentielle Herzeinweihung

Tickets und weitere Eventdaten unter:

www.thomasyoung.com

info@thomasyoung.com | 07563 . 915 355