

kostenlos

Sommer 2019

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



BINDUNGSFESTIVAL 2019



Bindung im Zeitalter des Narzissmus
DO 04.07.-DI 09.07.2019 in Hude/Bremen

Eine Veranstaltungswoche zu Bindung, Körper und Gesellschaft

REFERENTEN: Prof. Christian Schubert, Dr. Bärbel Wardetzki, Matthew Appleton, Prof. Donata Schoeller, Dr. Ludwig Janus, Claudia Haarmann-Paasche, Dr. Ursula Volz-Boers, Prof. Ulfried Geuter, Dipl.-Psych. Thomas Harms und andere



Fachtage Vorträge Workshops Party Morning-Classes u.v.m.

THEMEN: Bindung und Narzissmus // Vorgeburtliche Bindung // Psychoneuroimmunologie // Körper und Kommunikation // Verkörperung von Bindungsverletzungen

ANMELDUNG: www.bindungsfestival.de // **INFOS:** +49 421 3491236

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe Leser*innen
- 26 Impressum
- 27 Auslagestellen

neues wirtschaften



- 5 Abschied von der Illusion der Berechenbarkeit
- 21 5 Jahre Initiative Bedingungsloses Grundeinkommen

bewusstes leben

- 9 Natur als Ressource... im persönlichen Entwicklungsprozess, Teil 2
- 19 10 Regeln für eine gute Debatte

spiritualität



- 13 Immer geht es um die Liebe
Die Evolution der Liebe

aktuell

- 16 Neues aus der Redaktion ACHTSAMES LEBEN

gesundheit & heilung



- 17 Gewitter im Kopf ... Migräne und Kopfschmerz nachhaltig stoppen
- 29 Melisse Über eine Heilpflanze

nachhaltigkeit & ethik



- 23 PETA – Menschen für ethischen Umgang mit Tieren

zeitschriften

- 25 Tattva Viveka 25 Jahre Suche nach Wahrheit

veranstaltungen

- 30 Veranstaltungen

anbieter

- 35 Wer macht was im Internet?

- 37 Marktplatz Anbieter stellen sich vor

- 61 Wer macht was? Anbieter in Kürze

für die sinne ...

- 12 Paradox

- 53 Wortwelten

kleinanzeigen

- 62 Seminare & Workshops
- 62 Regelmäßige Termine
- 63 Ausbildung
- 63 Dies & Das
- 63 Reisen
- 63 An & Verkauf
- 63 Räume & Wohnen
- 63 Kontakte



Echt Oldenburg!

STADTBÄCKEREI
Schröder
DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

liebe leser*innen

**Seminarraum
Einklang Sommer 2019**



Der Darm Basis unserer körperlichen & seelischen Gesundheit | 15.7. | 19 Uhr | 12 Euro mit Ines Schönbohm, Heilpraktikerin

Naturkosmetik selber machen
17.7. | 17-20.30 | mit Heike Duden

Schamanische Ökologie - Naturbewusstsein und Naturwesen 20.-21.7. | 10-17 Uhr | 150 Euro | mit Wolf Ondruschka

Klangschalen und Gesang
16.8.; 11.9.; 11.10.; 22.11. | 19-20:30 Uhr | 15 Euro
Ein Abend zum Träumen und genießen mit Heidi Blisse und Theresia de Jong.

Frauenheilkreis mit Theresia de Jong
18.8.; 29.9.; 1.12. | jew. 10-14 Uhr | 25 Euro

Resilienztraining – oder: Die Fähigkeit immer wieder aufzustehen!
26.-28.7. | 88 Euro | Mit Theresia de Jong

Ernährung: Säure-Basen-Haushalt
5.8. | 19-20.30 | 7 Euro
mit Ines Schönbohm, Heilpraktikerin

Aromatherapie - Einführung in die Welt der Düfte | 10.8. | 10-16 Uhr | mit den Ärztinnen Insa Hilbers und Roswitha v. Graefe.

Singen wie im Himmel i.d. St. Martinskirche
27.8. | 19 Uhr | 6 Mal | mit Theresia de Jong

Die heilende Kraft des Singens
31.9. | 10-16 Uhr | mit Theresia de Jong

Hormone – ihre unterschätzte Rolle für unseren gesamten Organismus
2.9. | 19 Uhr | 7 Euro | Ines Schönbohm

Englischer Gesprächskreis
5.9. | 17-18,30 | 46 Euro | mit Theresia de Jong

„Das Medizinrad - Vertiefung“ 7.-8.9. | 10-17 Uhr | 150 Euro | mit W. Ondruschka

Sei die beste Version deiner Selbst
14.9. | 10-16 Uhr | mit Theresia de Jong

Die Kraft der Gedanken
28.9. | 10-16 Uhr | mit Theresia de Jong

Schreib dich frei
19.10. | 10-16 Uhr | mit Theresia de Jong

Anmeldung:
Theresia de Jong
info@theresia-dejong.de
Tel: 04453-1596
Seminarraum Einklang
Siedlung 24, Zetel
theresia-dejong.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



am 29. Mai 1986 wurde die Buchhandlung Plaggenborg eröffnet, sie ist also jetzt 33 Jahre jung.
Zum 10-jährigen

Jubiläum starteten wir mit dem Magazin ACHTSAMES LEBEN, das nun auch schon 23 Jahre besteht. Gerade halten Sie unsere 93. Ausgabe in der Hand. Nach so vielen Jahren gibt es natürlich Veränderungen, über die Sie auf S. 16 lesen können. • Wie wir die Natur als Ressource nutzen können, beschreibt Sabine Rickels in Teil 2 ihres Beitrages, S. 9. • Für einen ethischen Umgang macht sich die Tierschutzorganisation PETA seit langem stark, S. 23. • Dass es eigentlich bei allem im Leben immer um die Liebe geht, das erläutert Christa Spannbauer auf S. 13. • Damit wir einander zuhören und uns richtig verstehen, haben Romy Jaster und David Lanus 10 Regeln für eine gute Debatte aufgestellt, S. 19. • Die Zeitschrift Tattva Viveka ist seit nunmehr 25 Jahren intensiv auf der Suche nach Wahrheit, S. 25. • Das Bedingungslose Grundeinkommen ist ja eins unserer Lieblings-themen. Die Oldenburger Initiative ist seit 5 Jahren aktiv, S. 21. • Im Oktober 2019 findet in Freiburg ein wichtiger Kongress statt zum Thema „Wirtschaft und Spiritualität“, S. 5. • Wie wir das „Gewitter im Kopf“ nachhaltig stoppen können, das hat Maria Holl erforscht, S. 17. • Der Sommer hält viele Pflanzen bereit, z.B. die Melisse, die sich wunderbar zu einer leckeren Limo verarbeiten lässt, S. 29.

Wir wünschen Ihnen allen eine herrliche Sommerzeit – Wärme, Licht, Natur, Lebensfreude...

Die Plaggenborgs

Abschied von der Illusion der Berechenbarkeit

Verkörperte Spiritualität als integraler Bestandteil einer zukunftsfähigen Wirtschaft

Vom 3. bis 6. Oktober 2019 findet in Kirchzarten bei Freiburg der Kongress „WIRTSCHAFT UND SPIRITUALITÄT – Unternehmerischer Erfolg und Mitmenschlichkeit“ statt. Eine Pionierleistung der Veranstalter mit Hoffnung auf eine integrative Unternehmenskultur, die Wirtschaftlichkeit, globale Verantwortung, Sinnhaftigkeit, Würde und menschliche Wertschätzung gleichermaßen beinhalten kann.



Über 30 Vertreter erfolgreicher Unternehmen und hochkarätige Berater (u.a. aus dem Hause McKinsey & Company, Lufthansa und Weleda), bekannte Lehrende, Kreativitätsforscher, Philosophen und Coaches (u. a. Dr. Franz Alt, Prof. Dr. Claus Eurich, Thomas Hübl) haben ihre Teilnahme zugesagt und wollen in Vorträgen, Workshops und Diskussionsrunden als Impulsgeber für eine mitmenschlichere Unternehmenskultur mit Teilnehmenden in Austausch kommen. Aber was treibt sie an?

Der erfahrene Unternehmensberater und Coach Hans-Jürgen Lenz, der den Kongress zusammen mit dem IAK-Forum International auf die Beine stellt, sagt: „In unserer Arbeit mit Tausenden von Menschen, von Friseursalons bis zu Großkonzernen begegneten wir vielen Menschen, die, wenn wir ihnen in die Augen schauten, innerlich leer wirkten und nicht wirklich von ihrem Tun erfüllt waren. Es hatte den Anschein, als wäre niemand mehr zu Hause. Menschen, die nur noch funktionieren, sind wie Bioroboter. Oft sind wir Unternehmenskulturen begegnet, die ausschließlich von Effizienz, Konkurrenz, Regeln, Egoismus und Gewinnmaximierung ge-

prägt waren und deren Führungskräfte darüber ganz vergessen hatten, dass sie mit Menschen zusammenarbeiten.“

Die Krise der irrlichternden Ratio

Seit der Aufklärung folgen wir gesamtgesellschaftlich einer dem kaufmännischen Denken entsprungenen, allgegenwärtig suggerierten Berechenbarkeit, und entsprechend hat jedes Ding in unserer Gesellschaft seinen Preis: Naturwissenschaftliche Kreativität und Forschungsfinanzierung sind fundamental verknüpft. Gier, Aggression und Verblendung - die „drei Geistesgifte“ in der buddhistischen Ethik - begegnen uns als kulturell etabliertes Profitstreben, Konkurrenzdenken und Geldillusion.

Der Kongress will unternehmerisches Bewusstsein dafür schaffen, dass Menschen sich nicht auf Rechenautomaten reduzieren lassen. Unsere innere Rebellion gegen unsere Programmierung auf „Markttauglichkeit“ und unsere unerfüllte Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit spiegeln sich immer häufiger in Burnout und seelischen oder psychosomatischen Erkrankungen. Was uns durch das rationale Fenster als Makel er-

scheint, ist aus einer beseelten höheren Perspektive ein „gesunder“ Hilferuf unserer menschlichen Natur.

Auch kulturell und global wird die Illusion der Berechenbarkeit seit einigen Jahren immer offenkundiger. Die gesamte Natur ist anders als das, was durch die mathematische Brille erscheint. Dieses Andere zeigt sich immer, wenn die Rechnungen versagen:

Fake-Science, Klimaveränderungen, Naturkatastrophen und Finanzcrashes, Kunst als Ware und entmenschlichtes Unternehmertum markieren die tiefe Krise der irrlichternden Ratio.

„Die Größe des Problems verlangt langfristig eine große Lösung“, erläutert Prof. em. Dr. Karl-Heinz Brodbeck, emeritierter Professor für Volkswirtschaftslehre, Statistik und Kreativitätstechniken. Er hält auf dem Kongress einen Vortrag und gibt anschließend einen Workshop zum Thema „Das Wesen des Geldes aus der Sicht des Buddhismus“. Brodbeck hat zahlreiche Bücher und Schriften, u. a. zum Thema „Geld als Denkform“ und „Buddhistische Wirtschaftsethik“ veröffentlicht. Er sagt: „Eine solche fundamentale Reform lässt sich nicht mit den Mitteln der Vergangenheit bewerkstelligen. Es geht nicht um die Wiedereinführung des Tauschhandels, nicht um neue Etiketten für alte Interessen, sondern um eine grundlegende Reform des Denkens!

Wir brauchen eine ethische Durchdringung von Wissenschaft und Ökonomie von innen heraus. Wir können die Widersprüche, Grenzen und Unhaltbarkeiten etablierter Theorien durchdenkend in unser Bewusstsein bringen und die Illusion der Berechenbarkeit loslassen.“

Auf der Suche nach einer gemeinsamen Sprache

In einer Welt, in der das Geld zur neuen Religion geworden ist, gilt es, sich an wirkliche Wurzeln der Spiritualität zu erinnern, doch nicht nur in der Wirtschaft gibt es gegenwärtig noch viele Vorurteile gegenüber Spiritualität, vielmehr sind die Vorbehalte auf beiden Seiten groß. Blandina Kalmbach, Geschäftsleitung IAK-Forum International, sagt: „Auch in spirituellen Kreisen gibt es nach wie vor tiefe Berührungsgängste mit der Wirtschaft, und es ist in vielen Fällen eine Frage des Selbstbewusstseins. Wir beobachten oft eine innere Haltung, die der Wirtschaft wie selbstverständlich ein Übergewicht an Kompetenz zuschreibt, und die davon ausgeht, dass es ohnehin keine gemeinsame Sprache geben kann.“

Es geht also nicht nur um gegenseitige Toleranz, sondern auch darum, selbstbewusst aus der Esoterik-Ecke herauszukommen? „Absolut!“, sagt Kalmbach, „es gibt inzwischen vereinzelt Engagement dafür, Bewusstseistechniken in

Atelier und Galerie - Zentangle® - Kurse - Kunst und Spiritualität



Ute Andresen

Malerin . Grafikerin . CZT

Tel.: 04934 - 914 912
 info@uteandresen.de
 www.uteandresen.de



*Kreativ sein, damit die Seele atmen kann,
denn in jedem von uns steckt ein Künstler!*

die Wirtschaft einfließen zu lassen, aber dafür braucht es mutige, selbstbewusste Führungskräfte, die aufhören, in Paralleluniversen zu denken und integrative Ansätze vorleben.

Es geht um eine lebendige, zeitgemäße Spiritualität, die keine Flucht vom Marktplatz, kein Paralleluniversum und keine Privatsache ist, sondern ein integraler Bestandteil einer gesunden Unternehmenskultur.

Es bedeutet das Hineinwachsen in ein mitmenschliches, zukunftsfähiges Unternehmertum, das Spiritualität nicht abspaltet, sondern Bewusstsein, Sinnhaftigkeit und Würde in den wirtschaftlichen Alltag integriert. Wir brauchen mehr Unternehmer, die sich dafür öffnen, und wir brauchen mehr spirituell erwachsene Führungskräfte, die den integralen Ansatz selbstbewusst verkörpern und in die Welt tragen.“

Dr. Jens Riese, Senior Partner McKinsey & Company and Senior Expert Mobius Leadership, Executive Coach und Trainer, ist eine solche Führungskraft und einer der Hauptredner beim Kongress. Er

erläutert: „Fast alle Manager, die ich berate, stellen sich früher oder später Fragen nach dem Sinn ihres Daseins und ihrer Arbeit. Die Top Talente zieht es zu Firmen, die sich an höheren Werten orientieren. Ethische Erwägungen werden angesichts unserer enormen technischen Fähigkeiten in der Biotechnologie und artifiziellen Intelligenz in der Wirtschaft plötzlich sehr praktisch. All das sind für mich spirituelle Fragen. Die Antworten lassen sich nicht rein analytisch ableiten. Aber sie stehen auch nicht in den alten Schriften. Deshalb ist es wichtiger als je zuvor, Spiritualität und Wirtschaft zusammenzubringen. Im Dialog, als gemeinsame Praxis. Ich freue mich, dass der Kongress einen wichtigen Schritt in diese Zukunft zeigt.“

Referenten und Workshopgeber beim Kongress „Wirtschaft und Spiritualität“: <https://www.freiburger-forum.com/referenten/>
Weitere Infos: <https://www.freiburger-forum.com>



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



Bestellbuchhandlung und Internetshop!

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

Bestellbuchhandlung:

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

In unserem Internetshop finden Sie:

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

Leseprobe

Videotrailer

Interviews

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

**Endlich
suchtfrei leben!**

**Rauchfrei
Zuckerfrei
Alkoholfrei**

Gesund Abnehmen

**Immer freitags
in Bassum bei Bremen**

Infos und Anmeldung:
04241 – 6343900

www.weiss-institut.de

**Institut
weiss**
natürlich suchtfrei

**Amir Weiss,
Begründer der
Weiss-Methode**

**Heilberater**



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

www.heilberater-bremen.de



Neuseeland

Weite Landschaft, wilde Natur,
Maori-Tradition

**Persönlich geführte Rundreise
mit Christiane Schöniger**

Vulkane, Gletscher, Regenwald
Wandern, Genießen, Erleben
maximal 9 Teilnehmer
27. Nov. – 20. Dez. 2019

www.christiane-schoeniger.de

Natur als Ressource im persönlichen Entwicklungsprozess – Teil 2

Von Achtsamkeit bis Naturtherapie - die Wirkung von Naturaufenthalten in verschiedenen Kontexten

„Die Erfahrung von äußerer Natur ist auch bedeutsam für die Entwicklung der inneren Natur des Menschen“. Ulrich Gebhard

In der Frühlingausgabe von Achtsames Leben beschrieb der erste Teil die physiologische Wirkung von Naturaufenthalten sowie die Wirkung von Achtsamkeit in der Natur. Im zweiten Teil steht die Natur als Wirkfaktor im Kontext von Begleitungsprozessen.

Natur als Wirkfaktor in Coaching, Beratung und Therapie

Die Natur bzw. das Naturerleben wird hier in den Veränderungsprozess mit einbezogen. Dabei kann der gewählte Naturraum einfach unterschwellig wirken oder aktiv mitgenutzt werden. Die positiven Wirkungen von Naturaufenthalten wie Entspannung, Aufmerksamkeits-erholung, Stimmungsaufhellung, Stressabbau, besserer Konzentrationsfähigkeit usw. schaffen ideale Voraussetzungen, um sich mit sich selbst zu beschäftigen. Daher profitieren Begleitungsprozesse wie Coaching und Therapie allein schon durch die physiologischen Wirkungen des Draußenseins. Zusätzlich verändern sich auch die mentalen Voraussetzungen: Sich in der Natur zu bewegen, schafft ein Gefühl von Abstand zum Alltag. Es entsteht mehr Offenheit und Bereitschaft zu einem Perspektivwechsel. Der Kontrast zur Lebens- und Arbeitswelt stimuliert die Nutzung der rechten Gehirnhälfte, die für unsere Kreativität zuständig ist. Bei Bewegung in der Natur schwingen sich - wie bei einer tiefen Meditation - beide Gehirnhälften auf gleichem Rhythmus im sogenannten Alphawellenbereich ein. Sie arbeiten ideal zusammen und steigern so unsere Fähigkeit zum Lösungsdenken.

Die praktische und theoretische Einbettung des



© Sabine Rickels

Naturkontakts in den beraterischen Bezugsrahmen hat über die vorteilhaften Effekte von Naturaufenthalten hinaus eine große Bedeutung. So verändert sich bspw. die Beziehung zwischen Coach/Therapeut und Coachee/Klient: Statt der frontalen Gesprächssituation in der Praxis gehen und blicken beide in dieselbe Richtung und sind beide als Menschen der Natur ausgesetzt. Allein schon die lockere Bewegung kann das Ansprechen der eigenen Themen erleichtern.

Im therapeutischen Bereich finden sich verschiedene Ansätze der Einbindung von Natur. Ausgangspunkt ist dabei das Naturerleben als Selbsterleben. Die Therapeutin Sandra Knümann hat bspw. als sehr wirksames Ergänzungsverfahren zur Psychotherapie den Ansatz „achtsamkeitsbasierte Naturtherapie“ entwickelt. Es finden sich noch weitere wie z.B. die systemische Naturtherapie oder die integrative Naturtherapie sowie Garten-, tiergestützte Therapie oder Wildnistherapie.

Auch aus dem Bildungsbereich sind entsprechende Vorteile von Naturkontakt bekannt. Nach dem Neurobiologen Gerald Hüther werden Lernen und Eigenverantwortung durch Naturkontakt unterstützt und „AHA-Momente“ gefördert, die meist am Anfang eines Lernprozesses stehen. Diese wiederum begünstigen sogenannte Flowerlebnisse - ein Zustand in dem eine optimale Relation zwischen Fähigkeit und Herausforderung besteht. Wiederkehrende Flow-Erlebnisse sollen laut Forschung das Empfinden von Zufriedenheit und Glück steigern.

Pädagogische Konzepte wie die Erlebnis-, Natur- und Wildnispädagogik binden den Kontext Natur schon lange als Wirk- und Lernfaktor in handlungs- und erlebnisorientierte Erfahrungsfelder mit ein.

Die systemische Prozessbegleitung nach Lindenthaler bspw. verknüpft systemische Pädagogik mit dem Erfahrungsraum Natur und setzt Wald(er)leben als zentrales Medium ein. Im Mittelpunkt steht hier das sogenannte „Elementare Arbeiten“, also Basistätigkeiten wie Campbau, Feuermachen, Orientierung u.ä., welche beim Draußenleben der Erfüllung der Grundbedürfnisse dienen und nicht nur direkte Auswirkungen haben, sondern sinnstiftend wirken können.

Der Schlüssel ist die Beziehung zur Natur

Im Gegensatz zu den physiologischen Wirkungen kann sich die pädagogische oder therapeutische Wirkung der Natur erst entwickeln, wenn der Mensch einen Zugang zu ihr findet, also mit ihr in Beziehung tritt (Kapferer, Kalff).

Natur als Spiegel

Ein besonders wichtiger Faktor ist die starke Symbolik und die vielfältigen Metaphern von Naturräumen. Wir Menschen greifen gerne intuitiv nach Ausdrucksformen, die unseren eigenen Standort und die eigenen Bedürfnisse symbolisieren. In der empirischen Psychotherapieforschung nimmt man an, dass Symbole die Funktion haben, Sinnstrukturen zu konstituieren und somit ein Zusammenhang besteht



zwischen Symbolreichtum (v.a. Natursymbolisierungen) und psychischer Gesundheit. Nach Gebhard hat diese salutogenetische Perspektive von Naturerfahrung v.a. in deren Ambivalenz ihre besondere Bedeutung: denn die Natur ist voller (selbstverständlicher) widersprüchlicher Eigenschaften, angesichts derer die inneren Widersprüche der menschlichen Seele weniger bedrohlich, ja sogar aufhebbar erscheinen. Die Wahrnehmung lebendiger Prozesse in der Natur kann also helfen, sich über die Vorgänge in der eigenen Seele bewusster zu werden, denn diese verlaufen oft analog zu den Vorgängen in der Natur (z.B. sprachliche Analogien wie Aufblühen, Reifen, Fließen). Dadurch, dass die Natur einen geeigneten Resonanzraum für Analogien, Assoziationen und Denkanstöße bietet und eine große Projektionsfläche für inner-psychische Prozesse darstellt, wird sie zum Spiegel der Seele.

Natur als existenzielle Kategorie

Nach Knümann geht es zum Einen für den Menschen darum, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, als Naturwesen evolutionär in natürliche Zusammenhänge eingebunden zu sein. Zu begreifen, dass man selbst ein Teil der Natur ist und in ihre Rhythmen und Zyklen eingebunden ist, schafft ein Gefühl von Geborgenheit und stärkt das Prinzip der Zugehörigkeit und des Verbundenseins. Nach Kalff können Naturerfahrungen in dieser Tiefe heilsame korrigierende Erfahrungen im Bereich des Vertrau-

ens zur Welt und zu den zugrunde liegenden Strukturen auslösen.

Die Allgegenwärtigkeit von Leben und Tod in der Natur stellt ein Bewusstsein für die eigene Endlichkeit her und kann helfen, die Bedeutung der eigenen Existenz sowie die Prioritäten im eigenen Leben neu zu überdenken. Dadurch steigen Authentizität und Lebensqualität (Kapferer). Zum Anderen geht es darum, das eigene Leben nach diesem Bewusstsein auszurichten und damit sein Wohlbefinden selbst zu beeinflussen (Knümann). Eine naturnahe und symbolisch bedeutungsvolle Umwelt unterstützt das sogenannte Kohärenzgefühl, also „die subjektive Überzeugung, dass das Leben verständlich, beeinflussbar und bedeutungsvoll ist“ (Gebhard). Naturerfahrungen begünstigen also die Aktivierung von Selbstwirksamkeit.

Naturverbinding

2017 haben psychologische Studien in China nachgewiesen, dass bei Kindern die Naturverbundenheit in direkter positiver Relation zu ihrer seelischen Gesundheit steht. Auch bekannt ist, dass das Gefühl von Naturverbundenheit das Selbstwertgefühl steigert und zwar besonders bei Menschen, die einen Sinn für die Schönheit der Natur haben. Der Grund liegt offenbar in der Evolution: schöne, natürliche Umwelten zeigten eher Nahrungsquellen an, wodurch ein ausgeprägtes Schönheitsempfinden vermutlich eher überlebenswirksam war. Des Weiteren scheinen Zusammenhänge zwischen dem Sinn für Naturschönheit und Lebenszufriedenheit sowie Gerechtigkeits- und Fairnessempfinden zu bestehen.

Existenziell ist auch die Entstehung von Wertigkeit. Das subjektive Empfinden von Naturverbundenheit geht als wichtiger Teil des Selbstkonzepts einher mit der Entstehung eines ökologischen Bewusstseins. Außerdem fördert die Naturerfahrung das Erleben von Autonomie, die Abnahme selbstbezogenem Verhaltens und damit die Entwicklung von sozialem Bewusstsein. Aus der Forschung ist bekannt, dass das

Erleben von Lebendigem in der Natur die Fähigkeit Empathie, also Mitgefühl, zu entwickeln unterstützt, weil die dafür im Gehirn zuständigen Spiegelneuronen aktiviert werden.

Es tut uns also gut in eine Verbindung zur Natur zu gehen und eine positive Beziehung zu ihr zu pflegen, weil wir damit eine positive Beziehung zu uns selbst herstellen.

Zum Weiterlesen:

- Gebhard, Ulrich: Naturerfahrung und seelische Gesundheit -e&l - 3&4/2018.
- Hüther, Gerald & Renz-Polster, Herbert (2016) Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken.
- Kalf, Michael (2001) Handbuch zur Natur- und Umweltpädagogik.
- Kapferer, Werner (2008) Therapeutisches Arbeiten in und mit der Natur auf dem Hintergrund der Existenzanalyse. Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse zur Erlangung des akademischen Grades MSc.
- Knümann, Sandra (2019) Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern.
- Kreszmeier, Habiba (2008) Systemische Naturtherapie.
- Lindenthaler, Christine & Lindenthaler, Hansjörg (2012) Natur als Partnerin. Systemische Prozessbegleitung in psychosozialen Handlungsfeldern.

Weitere Informationen: Sabine Rickels –
<https://www.rickels-training.de>

Kleinanzeigenauftrag

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

PARADOX

Das Unveränderbare ist
tagtäglich neu
Was nicht zu passen scheint
ergibt doch einen Reim
Wer ständig weiter geht
der bleibt sich treu
Wer seinen Mut entdeckt
kennt seine Scheu
Wer sich ins Leben gibt
der fühlt sogar im Nirgendwo
sich in sich selbst daheim

Aus „Oben Unten Jetzt -
Lyrik und Aphorismen“
von Antje Diewerge

Autorin: Christa Spannbauer

Immer geht es um die Liebe

Die Evolution der Liebe

Die Liebe ist das faszinierendste Phänomen, das die Evolution des Lebens auf dieser Erde hervorgebracht hat. Sie ist es, die den Einzelnen, das Paar, die menschliche Gesellschaft und letztlich die gesamte lebendige Welt im Innersten zusammenhält. Davon ist der Neurobiologe Gerald Hüther überzeugt.

Anders als die meisten seiner Kollegen aus der Sozio- und Evolutionsbiologie erblickt er in der Liebe weniger einen genetischen Instinkt, ein Planspiel der Hormone zum Arterhalt der Spezies, sondern vielmehr das Wunder der Evolution, deren schöpferische Kraft bislang Getrenntes miteinander verbindet und unablässig Neues gestaltet. Die Liebe zeigt sich als die entscheidende Triebfeder für die Entwicklung und Transformation der Menschheit.

Die Herausforderungen der Liebe

Doch seien wir ehrlich: In der Liebe müssen wir noch viel lernen. Wir erwarten viel von ihr und wissen wenig über sie. Zugleich waren die Hoffnungen und Erwartungen, die an sie herangetragen werden, noch nie so groß wie in der Gegenwart. Nahezu Unmögliches soll sie leisten: Unendliche Glücksgefühle, emotionale Geborgenheit und ewige Lust soll sie uns bescheren. Im Partner wird nicht nur die Erfüllung der Liebe, sondern auch die Sinnerfüllung des eigenen Lebens ersehnt. Die Idealisierung der Liebesbeziehung, so der Paartherapeut Hans Jellouschek, nimmt damit fast schon religiöse Ausmaße an. Wodurch jede Partnerschaft heillos überfrachtet wird. In den überzogenen Ansprüchen, die der Partnerliebe für das persönliche Glück beigemessen wird, sieht der Therapeut die Hauptursache der Krise, in die viele heutige Beziehungen geraten.

Lieben lernen

Dass die wichtigste Aufgabe des Menschseins darin liegt, sich in der Kunst des Liebens zu schulen, darauf wies der Philosoph Erich Fromm in seinem gleichnamigen Weltbestseller hin. Ist



es doch die Liebe, die den Menschen zu seinem wahren Selbst führt, die Mauern einreißt, die ihn von seinen Mitmenschen trennen und die ihn schließlich seine Bestimmung in der Welt erkennen lässt. Nein, eine leichte Kunst ist das nicht. Zumal die Liebe genau das einfordert, was uns Menschen so schrecklich schwer fällt: das Loslassen. „Was du liebst, lass frei“, verlangte bereits der weise Konfuzius vor 2500 Jahren. Das aber ist leichter gesagt als getan. Denn insgeheim glauben wir doch alle, dass der geliebte Mensch uns gehört und dass es seine Aufgabe ist, unsere Wünsche zu erfüllen. In unserer materialistischen Zeit haben wir die Liebe zum Besitztum erklärt. Wir wollen sie haben und wir wollen, dass sie uns alleine gehört. Wir stecken sie in eine „Beziehungskiste“ und wehe der Partner wagt es, aus dieser herauszulugen oder gar herauszuspringen. So wird Liebe zum Zweckbündnis, zum Tauschgeschäft: „Wenn du mich liebst, dann liebe ich dich auch.“ Ein solches Denken aber entspricht nicht dem Wesen der Liebe. Denn Liebe stellt keine Bedingungen. Sie

verschenkt sich. Sie ist ein Kind der Freiheit. Und als ein solches scheut sie die Enge. Sie zerrinnt uns zwischen den Fingern, mit denen wir sie festhalten wollen.

Visionen der Liebe

In geradezu kindlicher Manier glauben wir häufig, dass es in der Liebe in erster Linie darum ginge, geliebt zu werden. Doch die Liebe ist eine Aktivität, die im Geben ihre Erfüllung findet. Im Schenken der Liebe erlebt sich der Mensch als überströmend, lebendig und mit dem Strom des Lebens verbunden. Eine Erfahrung, die den jungen Goethe ausrufen ließ: „Und doch, welch Glück, geliebt zu werden. Und lieben, Götter, welch ein Glück!“

Wäre es daher nicht an der Zeit, die Liebe aus der Enge zu befreien, in die wir sie hineingetrieben haben? Denn die Liebe ist immer schon größer als der Einzelne oder das Paar. Ihr ist es gänzlich fremd, sich in der Zweisamkeit zu verbarrikadieren. Vielmehr ermöglicht sie den Liebenden, gemeinsam neue Räume zu betreten, die ihnen alleine verschlossen blieben und schenkt ihnen Erfahrungen, die ihnen alleine nicht möglich wären. Die Liebe ist auf Transformation angelegt und weitet den Raum für Wachstum und Entwicklung. Miteinander und aneinander wachsen die Liebenden und reifen hinein in eine größere Liebe. Gemeinsam schaffen sie Neues und bringen dies in die Welt.

Wenn wir wahrhaft lieben, sind wir frei. „Liebe und tue, was du willst“, konnte deshalb der Kir-

chenvater Augustinus sagen. Dies ist kein Aufruf zu hemmungslosem Egoismus, sondern Ausdruck des bedingungslosen Vertrauens in die Kraft der Liebe. Einer Liebe, in der die Partnerschaft zur Keimzelle einer mitfühlenderen Gesellschaft wird. Sie wacht nicht eifersüchtig über das Herz des anderen, sondern öffnet das Herz für die Welt. „Wenn ich einen Menschen wahrhaft liebe, so liebe ich alle Menschen, so liebe ich die Welt, so liebe ich das Leben. Wenn ich zu einem anderen sagen kann: ‚Ich liebe dich‘, muss ich auch sagen können: ‚Ich liebe in dir auch alle anderen, ich liebe durch dich die ganze Welt, ich liebe in dir auch mich selbst,“ erkannte Erich Fromm. So führt die Partnerliebe zur fundamentalsten Art der Liebe, der Nächstenliebe, die sich in der tätigen Fürsorge und Achtung für unsere Mitmenschen und dem Wunsch, dass alle Menschen glücklich sein mögen, ausdrückt.

Lust und Liebe

Wer Liebe zu verschenken vermag, wer sich einem anderen Menschen hingeben kann, wer bereit ist, sich im Anderen zu verlieren, um sich selbst zu finden, taucht ein in das Mysterium der Liebe. Nirgendwo sonst erleben wir dies so intensiv und mit all unseren Sinnen wie in der sexuellen Vereinigung mit dem Geliebten. In der seelisch-körperlichen Hingabe an einen anderen Menschen schmelzen die Grenzen unseres Ichs auf und machen die Vereinigung mit einem Du möglich. Zwei Menschen werden in

EDELSTEINE

Vielfältige Schönheit und kraftvolle Energie



Kaya Lemke
HEILSTEINE
33 Karten für Gesundheit,
Lebensenergie und Kraft

Set mit Booklet und 33 Karten
ISBN: 978-3-86826-177-6 • € [D] 16,95




www.koenigsfurt-urania.com

Immer geht es um die Liebe

der erotischen Ekstase über sich selbst hinausgetragen und erfahren sich als Teil eines größeren Ganzen. Eine kosmische Versöhnung im Kleinen, nannte dies Walter Schubart in seinem Buch Religion und Eros: „Zuletzt treibt die Geschlechterliebe den Menschen der Gottheit in die Arme und löscht den Trennungsstrich aus zwischen Ich und Du, Ich und Welt, Welt und Gottheit“.

Dass dieses fast schon religiöse Heilsversprechen, das in der Moderne an die Sexualität herangetragen wird, eine Beziehung im Alltag aber auch reichlich überfrachten kann, liegt nahe. Der Anspruch an die Sexualität war noch nie so hoch wie heute. Sie gilt als wichtigster Signifikant einer erfüllten Liebesbeziehung und ihr lustvoller Vollzug als Beweis der emotionalen Verbundenheit der Partner, der immer wieder aufs Neue erbracht werden muss. Vielleicht sind die hohe Trennungsrate und der Trend zum Single-Leben ein Hinweis darauf, dass wir damit ein letztlich unstillbares Begehren in die Welt gesetzt haben.

Die Heimkehr der Liebe

In das Herz eines jeden Menschen, so sagen die Sufis, legte Gott in seinem Schöpfungsakt einen göttlichen Funken. Diesen göttlichen Funken zu finden, ihn zu entfachen und zum Brennen zu bringen, so dass er den ganzen Menschen mit seinem Feuer erfasst, bis dieser völlig in Liebe versinkt und sein Wesen aufgeht in allumfassender Liebe – darin erblicken die Liebesmysti-

ker des Islam die wahre Berufung eines jeden Menschen. Wer einmal vom Geschmack dieser Liebe gekostet hat, den kann nichts mehr davon abhalten, ihrem Ruf zu folgen. Denn in uns allen brennt die Sehnsucht nach dem Wunderbaren, dem Unendlichen, dem Göttlichen. Wir sehnen uns nach Vereinigung und Verschmelzung mit diesem Urgrund, aus dem wir kommen und in den wir zurückkehren. Jede weltliche Liebe ist letztlich Ausdruck der Sehnsucht nach Heimkehr, ein Trennungsschmerz, der nicht aufhören wird, bis wir zurückkehren in die Einheit. Je tiefer die spirituelle Einheitserfahrung des Menschen ist, umso größer seine Liebe. Denn diese ermöglicht es, im anderen sich selbst zu erkennen. Dieser Erfahrung erwächst ein universales Mitgefühl, das alle Menschen einschließt. Deshalb wohl kam der Zen-Meister Willigis Jäger zu der Schlussfolgerung: „Was wir am Ende unseres Lebens in Händen halten, sind nicht unsere Leistungen und unsere Werke. Wir werden uns zuerst und vor allem die Frage stellen müssen, wie viel wir geliebt haben.“

Wir bedanken uns herzlich bei der Berliner Autorin Christa Spannbauer für diesen Text, der zuerst im SEIN-Magazin erschien. In ihren Publikationen und Vorträgen zeigt sie die Alltags-tauglichkeit der Weisheitswege aus Ost und West auf - www.christa-spannbauer.de. Siehe auch unter Wortwelten, Seite 53.



Familienstellen und wingwave® Coaching

Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstag OL**
- siehe Internet | OL, 10:00 bis ca. 18:30 h ohne Anliegen 25,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
09.07. | 13.08. | 10.09., 18.45 h, Rosenhaus
- **Einzelarbeit Praxis**



Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 61 94 | www.praxis-jaruschewski.de

Autor*in: Ulrike und Karl-Heinz Plaggenborg

Neues aus der Redaktion „Achtsames Leben“



Es gibt mal wieder Neuigkeiten von den Plaggenborgs: 2020 wird Karl-Heinz 70 Jahre jung und Ulrike 65, da haben wir uns überlegt, dass wir ein bißchen weniger arbeiten wollen.

Deshalb wird das Achtsame Leben ab dem nächsten Jahr dreimal im Jahr erscheinen, und zwar nach voraussichtlicher Planung am 15. April, 15. August und 15. Dezember.

Wir setzen jetzt einmal Ihr freundliches Verständnis voraus, schließlich möchten wir das Achtsame Leben ja auch noch länger herausgeben. Im Moment ist es ein wenig so: nach dem Heft ist vor dem Heft, und etwas Verschnaufpause tut allen ganz gut, glauben wir. Wir brauchen z.B. Zeit zum Lesen, um ansprechende Beiträge zu finden.

Es ist auch nicht so, dass wir sonst nichts zu tun haben. Da ist natürlich die (Bestell-)Buchhandlung, dazu unten mehr. Und die Büchertische für die Almaas/Ridhwan-

Gruppen, die wir nach wie vor mehrmals im Jahr hauptsächlich in Seefeld im Kunze-Hof machen, aber auch in Süddeutschland oder den Niederlanden. Ulrike macht ja weiterhin Webseiten für Kund*innen.

Ein Leben ohne Facebook? Kein Problem!

Wir hatten ja berichtet, dass wir aus allen Facebook-Aktivitäten rausgegangen sind. Und – natürlich – ist es überhaupt kein Problem, trotzdem gut informiert zu sein, oder vielleicht gerade deswegen... Denn man wird nun nicht mehr vom millionsten Katzenbild bei der Arbeit gestört. Das Internet ist trotz aller Unkenrufe nach wie vor ein exzellentes Informationsmedium, man muss nur ein wenig suchen, aber wirklich nur ein wenig. Wir bestellen auch öfter direkt beim Hersteller, wenn wir ein Produkt vor Ort im Geschäft nicht finden. Und ich kann doch wohl mal 2-3 Tage auf etwas warten...

Jedenfalls haben wir den Austritt aus Facebook nicht bereut.

(Neuer) Anderer Onlineshop der Buchhandlung Plaggenborg

Anfang Februar (natürlich im Urlaub, wann sonst) bekamen wir leichte Schnappatmung, als wir erfuhren, dass unser Buchgroßhändler – der zweitgrößte Deutschlands – Insol-

venz anmelden musste. Da unser Onlineshop zu 100% bei dem Großhändler läuft, war das natürlich erstmal eine erschreckende Nachricht. Wir blieben aber erstaunlich ruhig (vielleicht weil wir urlaubsentspannt waren) und sagten uns, mal sehen, was draus wird. Dann haben wir uns erkundigt nach Alternativen. Eine fiel von vorneherein aus – viel zu teuer. Eine andere jedoch erwies sich als ein Segen, u.a. weil nun endlich unsere Spezialthemen Nachhaltigkeit, Gesundheit, Bewusstes Leben usw. im Hauptmenü (oben auf der Seite) angezeigt werden, und weil der Betrieb des Shops viel einfacher zu bearbeiten ist. Nun werden wir also ab Sommer einen neuen Onlineshop haben mit der gewohnten Adresse: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Der ist einfacher „gestrickt“ als der alte, was insbesondere für Handynutzer von Vorteil sein dürfte. Er ist trotzdem ganz ansprechend, finden wir. Schauen Sie doch mal rein. Das einzige was für Sie als unsere Kund*innen zu beachten wäre: da es ein ganz anderes System ist, müssen Sie sich bitte wieder neu registrieren bei uns. Wie gefällt Ihnen der neue (andere) Shop? Wir freuen uns auf ein Feedback unter info@buchhandlung-plaggenborg.de.

Autorin: Interview vom Mankau Verlag mit Maria Holl

Gewitter im Kopf: Migräne und Kopfschmerz nachhaltig stoppen

Die Maria-Holl-Methode®

Laut Statistik leiden etwa zehn Prozent der Deutschen unter Kopfschmerzen und Migräne. Was versteht man überhaupt darunter, und was ist der Unterschied zwischen den beiden Beschwerdeformen?

Maria Holl: Es gibt ganz unterschiedliche Kopfschmerzen; inzwischen kennt die Medizin zwischen 180 verschiedene Kopfschmerzarten. Die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS) unterscheidet zwischen den drei am häufigsten vertretenen Kopfschmerztypen: Spannungskopfschmerzen, Cluster-Kopfschmerz und Migräne. Eine Migräne ist sehr viel mehr als Kopfschmerzen, die schon unangenehm genug sind. Bei Migräne kommen noch Übelkeit und/oder Erbrechen sowie Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen hinzu. Während bei Kopfschmerzen Bewegung manchmal die Schmerzen lindert, verschlimmert sich die Migräne dadurch.

Bis heute ist medizinisch nicht eindeutig geklärt, was Kopfschmerzen und Migräne wirklich auslöst. Welche Ursachen werden vermutet, und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Maria Holl: Die bekannten Kopfschmerzarten werden einer von zwei großen Kategorien zugeordnet: primäre Kopfschmerzen, bei denen keine Ursache erkennbar ist, oder sekundäre Kopfschmerzen, die als Folge einer Erkrankung auftreten. Eine klare Ursache können etwa verspannte Nackenmuskeln sein, ausgelöst durch eine Fehlhaltung. Wenn das auszuschließen ist, vermutet die Medizin ein Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn. Besonders die Funktion von Serotonin wird in diesem Zusammenhang diskutiert. Aus der Sicht der Maria-Holl-Methode sind Migräne und Kopfschmerz Symptome einer energetischen Imbalance des gesamten Körpers und können durch die Übungen der MHM erfolgreich behandelt werden.



© Marissa04 pixabay.com

Seit vielen Jahren unterstützen Sie Menschen mit Migräne in Ihrer Praxis bei der Bewältigung dieses Symptoms. Woran kann man feststellen, dass die Kopfschmerzen nicht auf eine andere Erkrankung hinweisen?

Maria Holl: Die meisten Patienten sind bei ihrem Hausarzt gewesen und haben schon abgeklärt, ob die Kopfschmerzen und die Migräne eine organische Ursache haben und medizinisch behandelt werden müssen. Falls dies vorab noch nicht geschehen ist, bitten wir darum, dies zunächst von einem Arzt ihrer Wahl untersuchen zu lassen.

Nach der Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® (TAT) haben Sie nun die Maria-Holl-Methode® (MHM) entwickelt, um Betroffenen zu helfen. Was ist das Besondere an dieser Methode, und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit die Anwendung erfolgreich ist?

Maria Holl: Es gibt keine Voraussetzungen für die Anwendung der Maria-Holl-Methode, die für

den in unserer Zeit lebenden normalen Menschen entwickelt wurde. Jeder, der bereit ist, 30 Minuten täglich zu üben, kann die Methode erfolgreich anwenden.

Die MHM wirkt vordergründig sehr einfach, da die Übungen am Anfang leicht umzusetzen sind. Dennoch schreiben Sie, dass Sie selbst mehrere Jahre gebraucht haben, um die Methode komplett zu verstehen. Worin besteht die „Tiefe des Programms“ für Sie als Begründerin?

Maria Holl: Bei der Maria-Holl-Methode kommt es auf das ausdauernde und tägliche Üben an. Der Körper kommt durch die Übungen wieder in Balance, und seine Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Sie beginnen damit, die oberen Schichten der körperlichen Verspannungen und Balancestörungen zu heilen. Auf Dauer dringen sie in tiefere Schichten vor, und die Tiefe des Menschen ist endlos. Deshalb können Sie mit der MHM Schicht um Schicht Ihres Körpers in Balance bringen.

Die Übungen der Maria-Holl-Methode® erhöhen die Lebenskraft und sorgen gleichzeitig schrittweise dafür, dass das Qi im Körper wieder frei fließen und zirkulieren kann. Wie kommt es zu den Blockaden und Verspannungen der Lebensenergie?

Maria Holl: Täglich kommt es zu Blockierungen und Verspannungen. Sie sind unsere Schutzmechanismen. Immer, wenn Sie sich erschrecken, sich unwohl fühlen, sich nicht entscheiden können oder wenn Sie irritiert sind, ziehen Sie sich zusammen. So entstehen Blockierungen und Verspannungen. Sobald Blockierungen und Verspannungen zu viel werden, entstehen Symptome und Krankheiten.

Zur Unterstützung des Übungsprogramms empfehlen Sie, ein Tagebuch zu führen und einen Vertrag mit sich selbst abzuschließen. Was sollte darin festgehalten werden, und welche Vereinbarungen gilt es einzuhalten?

Maria Holl: Als Erstes formulieren Sie Ihr persönliches Ziel. Danach wählen Sie aus Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis einen Motivationscoach, mit dem Sie am Anfang zweimal wöchentlich telefonieren und berichten, ob Sie geübt haben und welche Erfahrungen Sie beim Üben hatten. Als Drittes legen Sie die tägliche Übungszeit fest.

Maria Holl (geb. 1953) ist Diplom-Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet seit 1981 in eigener Praxis als Psychotherapeutin, Coach und Meditationslehrerin in Aachen. www.maria-holl-methode.de
Siehe auch unter Wortwelten, Seite 53.

Webservice & Internet-Dienstleistungen

ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

- **Webseitengestaltung zu fairen Preisen**
Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte); schöne, zeitgemäße Layouts; Individuelle Farbgestaltung, Einbindung von Texten und Bildern, Videos, Shop, Google Maps, Social Media Verknüpfung, Einbindung von PDF-Dokumenten. Suchmaschinenoptimierung ...
- **Nutzung eines modernen Programms (JIMDO) ab 8,50 € im Monat**
- **kompetente und umfassende Beratung u. v. m.**

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



Autor*in: Romy Jaster und David Lanius

10 Regeln für eine gute Debatte – Hilfe bei Streitgesprächen mit Andersdenkenden

Wir leben in Zeiten, in denen sich viele Menschen ungehört fühlen und sich in den sozialen Medien entsprechend auf eine Art und Weise Gehör verschaffen, dass einem ganz anders wird. Dieser Umstand wirft mit neuer Dringlichkeit die Frage auf, wie wir wieder konstruktiv miteinander ins Gespräch kommen. Romy Jaster und David Lanius haben zehn Regeln formuliert, die bei Streitgesprächen mit Andersdenkenden helfen können.

1. Versuchen Sie, wirklich zu verstehen

Hören Sie zu, wenn Ihr Gegenüber spricht, und versuchen Sie zu verstehen, worum es ihm im Kern geht. Fassen Sie zusammen, was bei Ihnen angekommen ist. Sie können zum Beispiel sagen: „Wenn ich Sie richtig verstanden habe, dann ist Ihre Sorge, dass ...“ oder „Ihr Punkt ist also, dass ...“. Nur so können Sie sicherstellen, dass Sie wirklich verstanden haben, was dem anderen wichtig ist. In der Theorie der gewaltfreien Kommunikation nennt man dieses Vorgehen „aktives Zuhören“.

2. Bleiben Sie beim Thema

Menschen neigen in Diskussionen dazu, an entscheidenden Stellen abrupt das Thema zu wechseln oder in schneller Abfolge verschiedene Meinungen zu äußern. Das führt dazu, dass Streitpunkte aus dem Blick geraten, bevor Sie ihnen auf den Grund gegangen sind. Machen Sie das Parolenspringen nicht mit. Moderieren Sie das Gespräch und haken Sie nach: „Das scheint mir ein neuer Punkt zu sein. Können Sie mir erst noch erklären, was Sie gemeint haben mit ...“

3. Stellen Sie so viele offene Fragen wie möglich

Stellen Sie Ihrem Gegenüber offene Fragen. Sie signalisieren damit den aufrichtigen Wunsch, die Position des Gegenübers zu verstehen, und schaffen sowohl auf der Sach- als auch auf der Beziehungsebene eine gute Grundlage für die weitere Diskussion. Die wichtigste Frage für eine gelingende Debatte ist: „Warum glauben Sie, dass ...?“



4. Finden Sie Gemeinsamkeiten

In jedem Gespräch und mit jedem Gegenüber lassen sich Gemeinsamkeiten finden. Machen Sie deutlich, worin Sie mit Ihrem Gegenüber übereinstimmen. Sie schaffen damit ein gutes Klima für die weitere Diskussion und finden heraus, an welchem Punkt Ihre Auffassungen auseinandergehen. Womöglich liegen Ihre Positionen weniger weit voneinander entfernt, als Sie ursprünglich dachten.

5. Belehren Sie Ihr Gegenüber nicht

Wer belehrt, demonstriert höhere Erkenntnis und ruft beim Gegenüber Abwehr hervor. Vermeiden Sie es, zu moralisieren. Fragen Sie lieber nach und stellen persönliche Bezüge her.

„Ist es Ihnen selbst schon einmal widerfahren, dass ...?“

6. Begründen Sie Ihren Standpunkt

Ihre Meinung ist wichtig. Aber durch das bloße Aufeinanderprallen von Meinungen ist noch nichts gewonnen. Um miteinander ins Gespräch zu kommen, ist es entscheidend, warum Sie dieser Meinung sind. Begründen Sie Ihren Standpunkt und laden Sie Ihr Gegenüber ein, das Gleiche zu tun. Bloße Meinungsbekundungen und Polemisierungen bringen das Gespräch nicht weiter.

7. Interpretieren Sie wohlwollend

Stürzen Sie sich nicht auf die offensichtlichen Schwächen in den Argumenten Ihres Gegenübers. Versuchen Sie, jedes Argument in seinem bestmöglichen Sinn zu interpretieren und auf die stärkste Version des Punktes einzugehen – selbst wenn Ihr Gegenüber nicht in der Lage ist, das Argument in Perfektion zu entwickeln. In der Argumentationslehre nennt man diesen Grundsatz „Prinzip des Wohlwollens“.

8. Üben Sie sachliche Kritik

Korrigieren Sie falsche Informationen. Decken Sie voreilige Schlüsse und Pauschalisierungen auf. Weisen Sie auf lückenhafte oder widersprüchliche Stellen in der Argumentation hin. Gehen Sie mit Ihrer Kritik jedoch sparsam um und vermeiden Sie, wenn möglich, offene Konfrontation.

9. Deeskalieren Sie

In Diskussionen kochen häufig Emotionen hoch. Achten Sie darauf, dass Ihr Gegenüber sein Gesicht nicht verliert, wenn Sie Kritik üben. Bringen Sie gelegentlich Witz oder Ironie ein und sprechen Sie Ihre Gefühle und die des Gegenübers an. Sagen Sie so etwas wie „Ich merke, dass Sie/mich dieses Thema sehr wütend macht.“ Wichtig ist in jedem Fall: ruhig bleiben.

10. Wechseln Sie die Perspektive

Oft scheitern Diskussionen nicht nur an unterschiedlichen Meinungen, sondern an entgegengesetzten Wertvorstellungen. In solchen Fällen kann es helfen, die Perspektive des Gegenübers einzunehmen und zu überlegen, wie Sie argumentieren können, wenn Sie die Wertvorstellungen Ihres Gegenübers zugrunde legen. Wenn Ihrem Gegenüber der Schutz der Familie ein besonders hohes Gut ist, können Sie versuchen, vor diesem Hintergrund für Ihre Position zu argumentieren. Im wissenschaftlichen Diskurs nennt man dieses Vorgehen „reframing“. Wichtig ist dabei, authentisch zu bleiben und die eigenen Grenzen nicht zu überschreiten.

Romy Jaster ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Philosophie der Humboldt-Universität zu Berlin. Sie forscht zu den Themen Fähigkeiten und Willensfreiheit sowie zu Fake News und Postfaktizität.

David Lanius ist Forscher am DebateLab des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT). Sein Forschungsschwerpunkt liegt auf strategischer Unbestimmtheit in Recht und Politik, Populismus, Fake News und den Möglichkeiten und Grenzen von konstruktivem Diskurs.

Gemeinsam betreiben sie das Forum für Streitkultur, eine Denkfabrik zur Förderung des konstruktiven Diskurses in Politik und Öffentlichkeit. Kürzlich ist ihr Buch „Die Wahrheit schafft sich ab - Wie Fake News Politik machen“ bei Reclam erschienen.

Weitere Infos: <https://forum-streitkultur.de>



Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

Autorinnen: Petra Keup, Barbara Kosuch

5 Jahre Initiative Bedingungsloses Grundeinkommen in Oldenburg

BGE - unsere Chance für eine gute Zukunft!

Bei den Oldenburger Zukunftstagen im Mai 2014, mit dem Thema: Ideen – Visionen – Projekte, gründete sich die Initiative Grundeinkommen Oldenburg (GE-OL), die sich seit fünf Jahren vielfältig für das bedingungslose Grundeinkommen (BGE) engagiert.

Zunächst war das BGE eine Idee, eine Vision, doch heute ist es bereits ein Projekt, an dem in verschiedenen Regionen, in Deutschland, in Europa, immer mehr Menschen arbeiten, es in die Tat umzusetzen.

Das BGE wird heute von vielen als Chance für jeden einzelnen Menschen und damit auch für neue Innovationen im gesellschaftlichen Miteinander gesehen. Statt Demütigungen, Ausgrenzungen und Überwachung durch das Hartz4-Jobcenter-System, fördert es Freiheit und Würde und macht es möglich, der Gesellschaft neue Entwicklungsimpulse zu schenken.

Diese Idee des BGE aus den verschiedensten Blickwinkeln – Freiheit, Gesellschaftswandel, Philosophie, Finanzierung, soziale und menschenwürdige Gerechtigkeit, Politik etc. – anzuschauen und in die Gesellschaft zu tragen, ist das Anliegen der Initiative GE-OL.

Der sehr aktive Mitgliederkern der Initiative ist mittlerweile auf ganz unterschiedlichen Ebenen zum Thema unterwegs. Regional und in der Stadt Oldenburg gab es bereits viele Veranstaltungen, wie Lesungen und Gespräche, Filmvorführungen, Vorträge und Diskussionsveranstaltungen, Aktionen und Infostände.

Doch auch überregional wirkt die Gruppe mit Netzwerktreffen und Kontakten zu anderen Initiativen z. B. der Initiative bedingungsloses Grundeinkommen in Kassel und dem niederländischen Netzwerk Vereniging Basisinkomen in Groningen.

Bei den vielen Veranstaltungen der Initiative, auf denen Menschen zum Thema BGE ins Gespräch kommen, wird immer wieder deutlich: Die Finanzierung eines BGE ist gar nicht das

**bedingungsloses
GRUNDEINKOMMEN
OLDENBURG**

Was würdest du arbeiten, wenn für dein Einkommen gesorgt wäre?

Die Schweiz, Namibia, Utrecht - weltweit findet die Idee des BGE immer mehr Unterstützer.

Wir setzen uns dafür ein, dass die humanistische Antwort auf den technologischen Fortschritt auch in Oldenburg weiter verbreitet wird.

Das Grundeinkommen verbindet auf effiziente Weise Freiheit und Gleichheit.

Folge uns auf Facebook!

www.grundeinkommen-oldenburg.de

zentrale Problem sondern es sind die Denkblokkaden in den Köpfen der Menschen und die veralteten politischen Denkstrukturen sowie deren dahinter stehenden Menschenbilder.

Ein gesellschaftlicher Wandel ist dringend nötig, doch der Wandel kann nur mit einem neuen Denken vollzogen werden. Ein Zitat von Albert Einstein mag uns alle beim Aufwachen helfen: „Wir können unsere Probleme nicht mit dem gleichen Denken lösen, mit dem wir sie erschaffen haben.“

Es geht darum, nicht immer nur Symptome anzuschauen und beheben zu wollen, sondern wir müssen einen Blick auf die Ursachen wer-

fen. Nicht immer nur gegen Symptome rebellieren sondern die tieferen Ursachen erkennen und bewusst machen. Erst so kann ein anderes Handeln möglich werden und eine Wandlung zum Guten für Alle gelingen. Stellen Sie sich doch einmal folgende Fragen und diskutieren Sie diese mit Menschen in Ihrem Umfeld:

1. Was würde sich mit einem BGE gesellschaftlich positiv verändern?
2. Was würde ein BGE für die Demokratie in Europa bedeuten?
3. Was würden Sie tun, wenn Sie auf Dauer ein bedingungsloses Grundeinkommen hätten?
 - Weiterarbeiten wie bisher
 - Weiterarbeiten, aber in einem anderen Bereich (nämlich: ...)
 - Die Arbeitszeit grundsätzlich reduzieren.
 - Endlich die Selbständigkeit wagen.
 - Mich beruflich weiterbilden (neue Ausbildung, neues Studium...)
 - Mich im Sozialen engagieren.
 - Mich in der Kultur engagieren.
 - Mich politisch engagieren.
 - Entspannen, reisen, die Seele baumeln lassen...)
 - Eine Auszeit nehmen, um ganz neue Ideen zu entwickeln.

Ich werde ...

Gerne können Sie uns Ihre Antworten zu der Frage auch zusenden!

Die Initiative GE-OL trifft sich in der Regel jeden letzten Dienstag im Monat um 18 Uhr im Gemeinderaum der Sophienkirche in der Ulmenstraße. Wer sich für das BGE engagieren oder die Veranstaltungen der Initiative finanziell unterstützen möchte, ist herzlich willkommen.

www.grundeinkommen-oldenburg.de
grundeinkommen-oldenburg@t-online.de



ECKANKAR
 Der Weg
 spiritueller Freiheit

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

Informationen und
 Veranstaltungstermine finden Sie
 unter www.Eckankar.de

 **ECKANKAR** 

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e. V.



**ERFAHRUNGEN JENSEITS
 VON ZEIT UND RAUM**

EN FILM VON
 JOHANN NEPOMUK MAIER

DER NEUE
 FILM VON
 JOHANN
 NEPOMUK
 MAIER

TRANSCENDENZ

ERFAHRUNGEN JENSEITS
 VON
 ZEIT & RAUM

**NEU
 AUF DVD**

WWW.HORIZONWORLD.DE

PETA –

Menschen für ethischen Umgang mit Tieren

Was bedeutet der Name PETA? Erfahren Sie, wofür PETA steht und worum es der weltgrößten Tierrechtsorganisation in ihrer Arbeit geht.

Ich bin du – nur ein wenig anders.

Der Mensch zieht provisorische und willkürliche Grenzen, um Lebewesen, die sich von ihm unterscheiden, von sich abzutrennen. In der fehlerhaften Annahme, dass jene, die anders sind als wir, nicht leiden und in moralischer Hinsicht nicht berücksichtigt werden müssen, haben wir Kriege, Versklavung, sexuelle Gewalt und militärische Eroberungen gerechtfertigt.

Diese menschengemachten Grenzen haben sich im Laufe der Geschichte immer wieder verschoben. Heute erinnern wir uns mit Entsetzen an die Gräueltaten, die wir anderen angetan haben, die einst als Außenseiter galten: die Vernichtung des jüdischen Volkes durch die Nazis, die Versklavung von Millionen Afrikanern durch amerikanische Plantagenbesitzer und die Ermordung von Christen zur Unterhaltung von römischen Zenturios. Heute ist die Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, der Rasse, der Religion, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Ausrichtung gesetzlich verboten. Doch es ist gerade einmal 100 Jahre her, dass Menschen, die in den Augen der Mächtigen anders waren, gefoltert, ausgebeutet und getötet wurden.

Es gab Zeiten, in denen jene, die an der Macht waren, behaupteten, Jugendliche oder dunkelhäutige Menschen würden keine Schmerzen empfinden. Es gab Zeiten, in denen jene, die an der Macht waren, glaubten, dass Gott ihnen ihre Vorherrschaft verliehen habe. Unsere heutige Gesellschaft weiß, dass kein Mensch das Recht hat, andere Menschen aus irgendeinem Grund zu vergewaltigen, zu quälen oder zu versklaven. Wir vertreten die gemeinsame Überzeugung, dass jeder Mensch einen grundlegenden Wert besitzt und wir schätzen unsere Unterschiede.



Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.

Diese Goldene Regel lernen wir schon als Kinder. Alle großen Weltreligionen lehren Werte wie Gewaltlosigkeit und Barmherzigkeit. Martin Luther King Jr. sagte: „Wenn irgendwo ein Unrecht geschieht, ist die Gerechtigkeit überall in Gefahr.“ Die goldene Regel der ethisch verantwortlichen Behandlung muss für alle Lebewesen gelten – auch für Reptilien, Säugetiere, Fische, Insekten, Vögel, Amphibien und Krebstiere.

Würden wir unsere Kinder in Käfigen einsperren, die so klein sind, dass sie sich darin nicht bewegen können? Würden wir unsere Schwestern vergewaltigen und ihnen ihre Babys wegnehmen? Würden wir unsere Freunde absichtlich mit Krankheiten infizieren und sie dann nicht ärztlich behandeln? Natürlich nicht! Warum aber behandeln wir dann andere Lebewesen so? Wir müssen die archaische und falsche Abgrenzung des Menschen gegenüber allen anderen Lebewesen aufgeben, die uns fortwährend als Rechtfertigung für das Massaker an Milliarden von Lebewesen dient.

Vor mehr als einem Jahrhundert hat Charles

Darwin aufgezeigt, dass alle Lebewesen der Erde einst gemeinsame Vorfahren hatten. Alle Lebewesen wollen leben. Wir alle fühlen Schmerz, Freude, Trauer und Lust. Jedes Lebewesen hat einen eigenen Wert. Tiere sind nicht dazu da, dass wir sie essen, dass wir sie anziehen, dass wir an ihnen experimentieren, dass sie uns unterhalten müssen oder dass wir sie auf andere Weise ausbeuten oder misshandeln. Alle Lebewesen wollen frei sein und ein Leben führen, das ihren natürlichen Bedürfnissen und Instinkten entspricht. Auch wenn jedes Geschöpf auf dieser Erde in seinem Leben unweigerlich ein gewisses Maß an Leid erfährt, muss der Mensch damit aufhören, allen anderen Lebewesen für seine eigenen egoistischen Zwecke bewusst Leid zuzufügen. Es macht für uns keinen Unterschied, ob wir statt eines Cheeseburgers einen Veggieburger essen oder ob wir einen Geldbeutel aus Kunstleder statt aus Leder kaufen. Die Lebewesen hingegen, die wir ausbeuten, sie bezahlen unseren flüchtigen Genuss oder unsere selbstsüchtigen Vorlieben mit ihrem Leben.

Wir lernen von klein auf, verschiedene Lebewesen unterschiedlich zu behandeln und wachsen in dem Irrglauben auf, es sei in Ordnung, das Fleisch einiger Lebewesen zu essen, die Schreie gejagter Lebewesen zu ignorieren und mit pelzigen Tierbabys zu kuscheln. Wir entwickeln eine konfuse Denkweise. Dies führt dazu, dass die meisten von uns als Erwachsene Abscheu und Betroffenheit empfinden, wenn wir sehen, wie andere Lebewesen gequält und getötet werden. Dennoch kaufen und konsumieren wir tagtäglich das Fleisch, das Fell, die Ausscheidungen und die Haut anderer Lebewesen. Wir geben uns größte Mühe, uns selbst und andere zu täuschen, um die illusorische Grenze zwischen dem Menschen und anderen Lebewesen aufrechtzuerhalten.

Drohender wirtschaftlicher Kollaps, der starrköpfige Anspruch auf angestammte Rechte, die beharrliche Weigerung, althergebrachte Gewohnheiten zu verändern. Im Laufe der Geschichte wurden solche unzulänglichen Ausreden im-

mer wieder vorgebracht – und letztlich für ungültig erklärt. Denn irgendwann werden die überlieferten Lügen stets als solche entlarvt und die Freiheit siegt (...). Nun ist es an der Zeit, dass diese Freiheit endlich alle Lebewesen dieser Erde umfasst.

Wir sind alle Tiere.

Der Mensch verfügt über keine oder allenfalls nur wenige einzigartige Fähigkeiten. Es gibt viele Lebewesen, die eine Sprache erlernen, komplexe soziale Beziehungen eingehen, zum Wohl der Gemeinschaft auf eigene Wünsche verzichten, Werkzeuge verwenden, sich Dinge vorstellen und träumen können. Es gibt viele Lebewesen, die sich an bestimmte Informationen erinnern können, mit ihren Freunden spielen, Intimität genießen, sich unterhalten und um ihre Verstorbenen trauern. Manche Lebewesen verfügen über Fähigkeiten, die unsere eigenen bei Weitem überragen – sei es im Bereich der Navigation oder hinsichtlich von Ausdauer, Kommunikation oder der Früherkennung von Naturereignissen. Noch wissen wir nicht genau, wie alle Lebewesen denken bzw. was sie denken. Aber ihre Gedankenwelt als weniger entwickelt, weniger rational, weniger ethisch oder weniger intelligent als unsere abzutun, ist eindeutig ein Fehler.

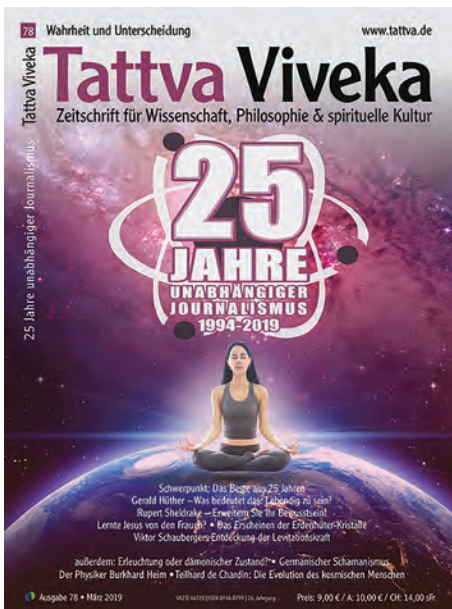
Kein Lebewesen hat es verdient, misshandelt zu werden – ganz gleich, über welche Fähigkeiten es verfügt. Wir wissen alle, dass es falsch ist, Kinder oder behinderte Menschen zu quälen, nur weil sie nicht über die gleichen Fähigkeiten wie Erwachsene verfügen. In gleicher Weise haben alle Lebewesen dieser Erde ein Recht auf Freiheit und Respekt – nicht etwa, weil sie über Fähigkeiten verfügen, die wir bewundern, sondern einfach, weil sie Lebewesen sind. Wir alle haben die gleichen evolutionären Wurzeln, wir alle leben auf der gleichen Erde, und wir alle unterliegen den gleichen Naturgesetzen. Wir sind alle eins.

Homepage: <https://peta50plus.de/>

Jubiläum: 25 Jahre Suche nach Wahrheit

Tattva Viveka – Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie und spirituelle Kultur

Vor 25 Jahren starteten zwei junge spirituelle Idealisten aus Überzeugung eine Zeitschrift. Sie wollten hochkarätiges spirituelles Wissen aus den vedischen Schriften des alten Indiens mit den modernen Naturwissenschaften verbinden. Sie hatten eine sprudelnde Quelle gefunden, uralte Weisheit über das Bewusstsein, Gott und die Menschen und gleichzeitig hatten beide studiert, der eine Philosophie und der andere Physik.



Ronald Engert und Marcus Schmieke dachten nicht ans Geldverdienen oder eine berufliche Karriere. Schmieke lebte damals als Mönch in einem indischen Ashram. Engert hatte sein Studium nach 12 Semestern abgebrochen, aber danach eine Ausbildung zum Verlagsbuchhändler gemacht, denn es war sein Herzenswunsch, eine Zeitschrift herauszugeben. Am Küchentisch entstand die erste Ausgabe.

Woran keiner von beiden dachte, geschah. Die Zeitschrift etablierte sich am Markt. Sie stieß auf reges Interesse und lebte. Dabei waren sich beide einig, dass sie in der Zeitschrift nicht das

bringen, was die Leser*innen wollen, sondern das, was sie selbst wollen.

Die Inspiration war da, es kamen immer wieder neue spannende und ungewöhnliche Themen zu ihnen. Die Tattva Viveka entwickelte sich zu einem Kompendium des Wissens, darunter viele seltene, außergewöhnliche Berichte aus den unterschiedlichsten Themengebieten. Viele Autor*innen beteiligten sich im Lauf der Jahre an den Ausgaben, Grenzgänger*innen, Querdenker*innen, Exot*innen, Genies, Erleuchtete und viele Wissenschaftler*innen. 752 Artikel von 445 Autor*innen sind in bisher 77 Ausgaben erschienen. Die Zeitschrift wurde zu einer Wissensdatenbank des ewigen Wissens der philosophia perennis und der neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft.

Alle spirituellen Kulturen und alle Wissenschaftsdisziplinen finden hier ihren Ort. Vieles davon ist Wissen, was vergessen oder unterdrückt wurde. Es geht der Zeitschrift um die Aufklärung und Emanzipation der Menschen an vorderster Front. Die tiefe Überzeugung ist, dass die Unterscheidung von Wahrheit und Illusion – die Übersetzung des Namens Tattva Viveka – die Menschen aus der Unwissenheit, und damit aus dem Leiden und der Gewalt herausführen kann. Dieses Wissen befreit. Es muss publiziert werden, damit niemand hinterher sagen kann, er oder sie hätte es nicht wissen können. Die Zeitschrift ist seit jeher wirtschaftlich und weltanschaulich unabhängig. Sie ist in 25 Jahren zu einer wichtigen Stimme ganzheitlicher, aufgeklärter Spiritualität geworden.



Seit Ausgabe 6 ist Ronald Engert alleine für die Zeitschrift verantwortlich, mit Unterstützung von Mitarbeiter*innen und Förderern. Das hohe Niveau des Inhalts wird vom Herausgeber und Chefredakteur kompromisslos gehalten, auch wenn dies bedeutet, dass der Leserkreis und damit die Auflage klein bleiben. Mainstream ist nicht seine Sache. Wer nach der Wahrheit sucht, offen ist für die Transzendenz und die Anstrengung des Begriffs nicht scheut, findet in dieser Zeitschrift gesunde Nahrung für seinen Geist.

Tattva Viveka gibt den Überblick, hilft den Menschen, ihren eigenen Weg gehen, vermittelt Wissen und Weisheit, ermöglicht es, andere Kulturen kennenlernen, verbindet Wissenschaft und Spiritualität.

Auflage: 4200 Ex. (3500 Ex. Print / 700 Ex. Digital); Erscheinungsweise: vierteljährlich; Einzelpreis: 9,00 € Print / 4,70 € digital // Abo: 30,00 € Print / 20,00 € digital; Chefredakteur: Ronald Engert.

Tattva Viveka Magazin, <https://www.tattva.de>, Tel. 0177-8485810, Ebersstr. 7, 10827 Berlin, E-Mail: redaktion@tattva.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:	Petra Beier, Antje Diewerge, Julia Gruber, Interview vom Mankau Verlag mit Maria Holl, Romy Jaster und David Lanius, Petra Keup und Barbara Kosuch, PETA, Karl-Heinz und Ulrike Plaggenborg, Sabine Rickels, Christa Spannauer, Tattva Viveka
Titelfoto	ulleo - pixabay.com
Termin-Annahmeschluss	Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 25. August 2019 Nur für Formatanzeigen: 06. September 2019
Erscheinungsweise	vierteljährlich
Auflage	7.000 Exemplare
Redaktionsschluss	für die nächste Ausgabe ist der 15. August 2019.
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. © 2019 Buchhandlung Plaggenborg	

auslagestellen *achtsames leben***Auslagestellen Achtsames Leben, Stand Juli 2019**

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

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

Oldenburger Innenstadt:

26122: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaledioshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Coniserie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26; Laden 16, Schloßwall 24

Stadt Oldenburg

26121: Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; **26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleib-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; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefereg, Ammergastr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weißenmoorstr. 262a; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; Aktiv Markt, Hochheider Weg 209; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 100; 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; Stadtbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reincker, Ahlkenweg 70a; ecacion, Ahlkenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Hareweg 151; EDEKA, Hareweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Alteneschtr. 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, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; 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; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Praxis Christiane Schütte, Plaggenesch 23, Wardenburg; Lethé-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiotherapie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerhof; Praxis Josef Stotten, Mühlenlängten 32, Littel; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönnecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhafften** Clan B Gemeinschaft, Wöschenberg 28; Gabriela Luft, Wöschenberg 28; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katzenböck Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersener Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Dörlingen:** Angelika di Bernardo, Dorfing 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrnkamp 11; Ute Schierz, Hüntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; Arhelger Optik, Sehcenter, Peterstr. 30; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis für Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrötte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; Birgit Bruns, Memeler Str. 1; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Aenne Milnikel, Diedrichs-freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibült, Hafenstr. 2; **26215 Mejdendorp/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürmweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehemoor, An der Vehnne 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 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173;

Kreis Friesland:

26316 Varel: LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg:** Marike Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zete:** 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; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Trittnier, Wüppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann von der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

Stadt Wilhelmshaven:

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

Kreis Wesermarsch:

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

Stadt Emden:

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

Kreis Leer:

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

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Osterstr. 43; **26529 Osteel:** Ute Andresen, Kolkweg 12; **26603 Aurich:** Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debells Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629 Grobfehn:** Praxis Martina Opper, Norderwieke Süd 15; **26629 Ostgrobfehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzor, Vorderfenne 30; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

Ostfriesische Inseln:

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

Kreis Emsland:

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

Kreis Cloppenburg:

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

Bremen und Umzu:

27753 Delmenhorst: Naturheilpraxis Maike Julemann, Stedinger Str. 256; **28199:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207:** mitas zeIRäume, 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; **28359:** Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Krudopsberg 7; **28844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser Feld 14; **28857 Syke:** Praxis Susanne Henneke, 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-Wollenberg, 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.

Autorin: Julia Gruber im Königsfurt-Urania Verlag

Melisse – Über eine Heilpflanze

Textauszug aus dem Buch „Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze“

Melisse, auch Zitronenmelisse genannt, ist eine 30 bis 100 Zentimeter hohe Pflanze, die das stolze Alter von 30 Jahren erreichen kann. Sie hat aufrechte, verzweigte Stängel, die zumeist mit feinen Haaren bewachsen sind.

Die Blätter sind ellipsenförmig mit gesägtem Rand und sitzen gekreuzt gegenständig am Stängel. Die blassen, weißlichen Lippenblüten sind in Halbquirlen in den oberen Blattachseln angeordnet. Von der Pflanze geht ein charakteristischer Duft nach Zitronen aus. Aufgrund ihrer nektarreichen Blüten wird sie auch als Bienenweide angebaut (griech. Melissa = Biene).

Geschichte

Der Ursprung der Melisse ist der östliche Mittelmeerraum und Westasien. In der Antike war sie ein beliebtes »Frauenkraut«. In den mittelalterlichen Klöstern setzte man gerne verdauungsförderliche Kräuterliköre mit Melisse an, zum Beispiel den »Karmelitergeist« (als Vorläufer des heutigen Melissegeists). Hildegard von Bingen schrieb, dass der Mensch, der Melisse isst, gerne lacht. Denn sie erfreue das Herz. Heute wächst sie weltweit in der gemäßigten bis warmen Zone, oft auch verwildert an Wegesrändern.

Inhaltsstoffe und körperliche Wirkung

Melisseblätter enthalten verschiedene Polyphenole, Bitter- und Schleimstoffe, Saponine und Vitamin C. Der Gehalt an ätherischen Ölen ist nicht besonders hoch (0,1 – 0,3 %), doch sehr komplex aufgebaut (aus über 50 Bestandteilen, hauptsächlich Citronella, Neral und Geraniol). Daher ist echtes Melissenöl sehr teuer und wird oft durch Zitronengrasöl ersetzt. Melissentee wirkt beruhigend und entkrampfend. Er unterstützt die Magenfunktion und hilft bei allerlei Stress, Nervosität und Einschlafstörungen. Aufgrund der enthaltenen Rosmarinsäure hemmen die Blätter Viren und Bakterien, daher wird Zitronenmelisse auch bei Bronchitis und Grippe eingesetzt.



e Domi Wieseck

Tipp: entspannendes Melissebad

Beim Baden Melisseblätter in ein Leinensäckchen unter den Wasserhahn direkt in den warmen Wasserstrahl hängen. Riecht angenehm und lässt die Sorgen des Tages vergessen.

Verwendung in der Küche

Melisse besitzt einen erfrischenden, leicht säuerlichen Geschmack, der sich vielseitig in Sorbets, Limonaden, Obstsalat und Kräutertees einsetzen lässt. Eistee mit frischer Melisse ist ein beliebtes Getränk im Sommer, das kalt und warm getrunken wird. Oft sieht man die Blätter auf Desserts als grüne essbare Dekoration. Sie können dafür frisch oder kandiert verwendet werden. In Asien kennt man Zitronenmelisse auch als Würze scharfer Reis- und Fischgerichte, denen sie eine fruchtige Note gibt.

„Wurzeln und Flügel wachsen lassen.“

(Goethe)

Suizidprävention, Trauma & Traumaheilung

Eine Veranstaltung der Ulla Haschen-Stiftung



„Was habe ich falsch gemacht? Was habe ich übersehen? Wenn ich doch nur“ Der Suizid eines geliebten Menschen hinterlässt nahe Freunde und Angehörige fassungslos und mit all den unbegreiflichen, ungelösten Fragen nach dem WARUM. Dieser selbst gewählte Tod offenbart auf schmerzlichste Weise, wie nah beieinander Glück und tiefste Verzweiflung sein können – wie fragil das Leben doch ist.

Wenn sich dieses selbstquälerische Suchen nach dem „WARUM“ in ein persönliches „Was kann ich tun“ wandelt, geschieht Veränderung. So hat in den Niederlanden vor Jahren der Arzt und Psychiater Dr. Jan Mokkenstorm aus eigener Betroffenheit heraus und mit unglaublicher Kraft, Menschenliebe und Empathie unter www.113.nl ein anonymes Hilfs- und Therapieangebot für suizidale Menschen und deren Nahestehende etabliert – und das anfänglich gegen alle Widerstände. Nach nur wenigen Jahren ist dieses Modell zu einem erfolgreichen Aushängeschild für die Niederlande geworden und zum Vorbild für mehrere europäische Länder.

Die Ulla Haschen-Stiftung engagiert sich, dieses Leben bewahrende Konzept auch in Deutschland zu etablieren. Dieses Modell basiert auf der grundlegenden Anerkennung, dass zwischen dem psychischen Leiden und den sozialen Umständen ein enger Zusammenhang besteht. Das klingt lebensnah, doch diese Auffassung steht weitgehend konträr zum aktuellen System der psychiatrischen Klassifizierung und Behandlung. Eine Hürde, die es in Deutschland beim Aufbau einer gelingenden Suizidprävention zu überwinden gilt.

Hannah Arendt nannte den Weg für das Auflösen tradierter Vorstellungswelten „ohne Geländer denken“. Und zu einem solchen Weg möchten wir Sie einladen mit Vorträgen und moderierten Gesprächen; möchten Sie teilhaben lassen an neuen Erkenntnissen der Neurowis-

senschaft, der Traumaforschung und Traumaheilung. Ein Weg ohne Geländer zu gehen kann ganz unterschiedliche Gefühle auslösen, aber immer werden die Schritte geeignet sein, mit der inneren Welt (wieder) in Kontakt zu kommen, sich zu verbinden mit dem Lebendigen in uns. Menschen mit einer guten emotionalen Kompetenz können auch hilfreich für diejenigen da sein, die den Faden der eigenen Verbundenheit nicht mehr spüren.

Die Tagung bietet Angebote für Lehrer, Teamer, Therapeuten, für Menschen in helfenden, heilenden und sozialen Berufen - für alle, die ihre Handlungsoptionen verwurzeln und beflügeln möchten. Und damit schließt sich der Kreis hin zu einer Suizidprävention, die auch immer die Menschen mit ihren ganz persönlichen Geschichten im Blick hat. Einleitende Vorträge zum Stand der Suizidforschung in Deutschland und zum niederländischen Modell werden die Tagung eröffnen. „Mein Menschsein ist untrennbar mit dem deinem verbunden“ – über 10.000 Suizidote und weit über 100.000 Suizidversuche jährlich sind Aufforderung und Mahnung, das, was wir wissen, auch umzusetzen. Gerne schicken wir Ihnen das Tagungsprogramm mit allen Informationen zu (Kartenpreise, Anreise, Übernachtungen und zum Kulturprogramm am Vorabend und Samstagabend).

*Samstag, 31. August 2019 - 9.00-18.00 Uhr
im Kulturzentrum PFL (großer Saal),*

26121 Oldenburg, Peterstr. 3.

*Anfragen unter Ulla Haschen-Stiftung,
Quellenweg 83, 26129 Oldenburg;*

Tel. 0441.73456; E-Mail info@heilig-film.de

Ab sofort ist auch die DVD „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ verfügbar. Es ist ein sehr persönlich erzählter Film um den Suizid eines geliebten Menschen und eine berührende Liebeserklärung an das Leben (36,- EUR zzgl. Versandkosten).

veranstaltungen

Neue Yogakurse für Anfänger*Sampoorna Yoga Zentrum feiert**am 27./28. Juli 2019 ein großes Yogafest*

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

Anfänger – Fortgeschrittene, Senioren- und Rücken yoga an. So können Sie mit Leichtigkeit in einen anderen Kurs springen, um verpasste Stunden vor- oder nachzuholen. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yogalehrern geleitet und jeder Teilnehmer wird ganz individuell nach seinen Möglichkeiten gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei jedem Teilnehmer korrigiert. Kommen Sie am 27./28. Juli zu einer Probestunde um 11.00 o. 14.00 Uhr.

Neue Kurse beginnen vom 29.07.-25.10.2019. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett. Weitere Probestunden: 29.07-09.08.2019, jeweils Mo. 17.00, Di. 19.30 und Fr. 19.00 Uhr, Zeughausstr. 70, Tel. 0441.48551766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Heilende Schätze aus verborgener Tiefe – wie der Schatten uns stark und ganz macht



„Seinen Schatten zu integrieren, ist wie ein Umzug aus einer 2-Zimmerwohnung in eine 5-Zimmerwohnung.“ (Ken Wilber)

Auf der Suche nach seelischer Ganzheit und Erfüllung müssen wir uns jener Seelenanteile annehmen, die man in der Terminologie C.G. Jungs den „Schatten“ nennt. Es handelt sich dabei um das noch „ausgeschlossene“ Leben in uns, welches jenseits der Grenzen unseres bewussten Selbstbildes wirkt. Es ruft danach, entdeckt zu werden, um am bewussten Leben teilzuhaben.

Oft spiegeln sich die Schattenkräfte in „verzau-berter“ Form in unserer Faszination oder Ab-

lehnung gegenüber anderen Menschen. Solche Projektionen sind ähnlich wie viele Körpersymptome und schicksalshafte Erfahrungen Umwege, über die sich der Schatten bemerkbar macht.

Die Mythen vom Drachenkampf erzählen mit Regelmäßigkeit von der Belohnung für den, der sich den Kräften der Tiefe gestellt hat. Man bekommt entweder den Schatz, die Braut oder das Königreich – alles Symbole für eine höhere Integrationsstufe bzw. Ganzheit.

In diesem Seminar geht es um eine behutsame und kreative Auseinandersetzung mit den verborgenen Potentialen unserer Seele. Ziel ist die Erlösung und Gewinnung dieser Kräfte für unser Ich! Oft erfahren wir dann nicht nur eine tiefere Qualität von Sinn und Identität, sondern auch die körperliche Vitalität und Gesundheit werden nachhaltig gestärkt!

Wir arbeiten mit Methoden aus der Psychosynthese, der Psychologie C.G. Jungs, Gestalttherapie sowie mit ritueller Mythologie und Maskenarbeit.

Kursleitung: Birgit Haus

Termin: Fr. 12. Juli um 21 Uhr – Fr. 19. Juli 2019 (13 Uhr), Kursgebühr: 545,- Euro (inkl. Materialien für den Maskenbau)

Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Seefeld/Jade-busen

Info & Anmeldung: www.Psychosynthese-Institut-Koeln.de

Auszeit Einkehr Stille im modernen Kloster.



Gut Saunstorf – Ort der Stille

Zu Gast sein – special: ora & labora, Adventszeit, Schwegelwoche

www.kloster-saunstorf.de

☎ 038424 22 30 60

**Stille-Retreat - Achtsamkeit & Schweigen
mit Doris Kirch**

14.09.-21.09.2019 im Hof Oberlethe, Wardenburg



Wir praktizieren acht Tage lang Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsames Essen und Achtsam-Sein im Schweigen. Inne-re Einkehr im Schweigen

ist eine besonders intensive Form der Selbsterfahrung und Selbstklärung, die wir durch das Praktizieren von Achtsamkeit vertiefen.

Jenseits der gewöhnlichen Alltagsaktivitäten verbinden wir uns dabei mit der beruhigenden und stärkenden Kraft der Stille. Die stille Auszeit wird von der erfahrenen Achtsamkeitslehrerin Doris Kirch geleitet. Sie führt ihre straff strukturierten Retreats mit einfühlsamer Milde. Die Tage sind geprägt durch den Wechsel von Achtsamkeits-Meditation (Einsichtsmeditation), Gehmeditation und achtsamem Essen. Am Abend jeden Tages gibt es einen Vortrag zur Achtsamkeitspraxis, zu Mitgefühl und zur buddhistischen Philosophie und Psychologie. An zwei Tagen haben die Teilnehmer die Möglichkeit eines kurzen Einzelgesprächs. Wenn du Fragen dazu hast, nimm einfach Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf dich.

Info und Anmeldung: Homepage: dfme-achtsamkeit.de/seminar/achtsamkeitsretreat/

Celebrate Life Festival 2019



Das Celebrate Live Festival 2019 findet vom 26. Juli bis 4. August 2019 in Hof Oberlethe in Wardenburg, Deutschland statt.

HOME – Heimat in einer Welt im Wandel
Zehn Tage lang dreht sich alles um die Erfahrung und Erforschung des komplexen Begriffs HEIMAT in seinen vielen Facetten.

Mit ‚Heimat‘ verbinden wir alle etwas Unterschiedliches. Einen Ort, eine bestimmte Zeit, einen Geruch, die Familie, eine Geisteshaltung oder Tradition, ein sehr subjektiv geprägtes Gefühl von Vertrautheit und Zugehörigkeit. Oft auch eine Sehnsucht nach etwas Verlorenem.

Heimat ist für jeden etwas anderes, und zugleich ein tiefes kollektives Gefühl.

„Beheimatet sein“ - diese innere Verankerung ist vielen Menschen nicht möglich, oft auch traumatisch verletzt. Dabei ist sie gerade in Zeiten von Globalisierung und Digitalisierung, Migration und Klimawandel besonders wichtig, um dem drastischen Wandel unserer Gesellschaft und unserer Umwelt adäquat begegnen zu können. Was bedeutet es, Heimat zu haben und gleichzeitig im Wandel zuhause zu sein, und das ewige Wechselspiel des Lebens – Stabilität und Wandel – in sich zu beheimaten?

Modul 1 - Heimat in mir, Modul 2 - Heimat in der Welt, Modul 3 - Heimat in Gott

*Info: <https://celebrate-life.info/2019/>;
Kontakt: info@sharingthepresence.com
Phone: 04407.716094*

8. The Work Summer Camp

5.8. bis 11.8.2019 im Hof Oberlethe, Wardenburg



Das The Work Summer Camp ist eine Mischung aus Seminar und sommerlichem „The-Work-Familientreffen“. In einer wunderschönen Umgebung können Menschen, die sich für The Work interessieren, miteinander worken, die gewonnenen Erkenntnisse teilen und sich vernetzen.

Was wir mit The Work verbinden: tiefe innere Einsichten, interessante Erkenntnisse über den menschlichen Verstand, inneren Frieden, die Vervielfachung von Perspektiven, das faszinierende Spektrum menschlicher Gefühle, Verbundenheit, Liebe, Glück und nicht zuletzt tiefe Dankbarkeit an das Leben.

Ganz gleich, ob du The Work kennen lernen oder deine Erfahrungen mit The Work vertiefen möchtest: Du bist herzlich willkommen dabei zu sein an diesem Ort des Innehaltens und Klarwerdens, der Verbundenheit und des persönlichen Wachstums – an diesem Ankerplatz zum Kraft tanken.

Wir freuen uns auf dich!

Info: <http://thework-summercamp.de/>



WIRTSCHAFT UND SPIRITUALITÄT

Unternehmerischer Erfolg und Mitmenschlichkeit

1. Kongress vom 03. bis 06. Oktober 2019 in Kirchzarten



„Spiritualität bedeutet für uns, dem Leben gegenüber Respekt zu zollen, als ganzheitliches Wesen in der Welt zu sein und als solches auch behandelt zu werden.“

Hans-Jürgen Lenz



18 Vorträge mit namhaften Referenten



10 inspirierende Workshops



3 Abendveranstaltungen mit Musik und Tanz



Zukunftswerkstatt

Themen

Mitmenschlichkeit, Integrales Denken, Nachhaltigkeit, Ökologie, Spiritualität, Meditation, Selbstbestimmtheit, Achtsamkeit, Vision für eine lebenswerte Erde, Unternehmensphilosophie, Arbeit und innere Erfüllung, Mitarbeiterführung, Vertrauen, lebendig sein, Verantwortung übernehmen.

Referenten

Dr. Franz Alt (Autor) • Prof. Claus Eurich (Philosoph) • Thomas Hübl (Mystiker&Autor) • Aysel Osmanoglu (GLS-Bank) • Prof. K.-H. Brodbeck (Wirtschaftsethiker) • Dr. Sylvester Walch (Psychotherapeut&Autor) • Hans-Jürgen Lenz (Unternehmensberater) • Dr. Bärbel Wardetzki (Psychologin&Autorin) • Dr. Jens Riese (McKinsey&Comp.) • Dr. Peter Quick (Fa. Promega) • Andrea Kurz (Weleda) • Michael Böttcher (Lufthansa) • Nina Trobisch (Dramadozentin&Coach) • Joachim Faulstich

(Autor&TV-Dokumentationen) • Waltraud & Birgit Kaiser (Fa. Kaiser) • Norbert Homeyer (Uniklinik Freiburg) • Cornelia Widmayer (Widmayer-Seminare) • Dr. Berthold Ulsamer (Syst. Aufstellungen&Autor) • Crescentia Dünßer (Regisseurin&Dozentin) • Christian Maier (Unternehmensberater) • Martin Bucher (Unternehmer&Coach) • Purvi Shah-Paulini (Livingindia) • Thomas Pester (Fa. pester) • Rolf Lutterbeck (Integraler Coach) • u.a.

Kongressdaten

Zielgruppe: Unternehmer, Inhaber, Führungskräfte, Berater, Trainer, Coaches, Politiker, Personalleiter, Personal- und Organisationsentwickler, Klinikleiter & interessierte Menschen.

Termin: 03. – 06. Oktober 2019 (Do.-So.)

Zeiten: Beginn am Donnerstag um 14:00 Uhr, Ende am Sonntag um ca. 13:00 Uhr.

Veranstaltungsort: Kurhaus / Kongresszentrum, Dietenbacher Str. 22, 79199 Kirchzarten

Teilnahmegebühr (incl. Verpflegung):

- bei Anmeldung bis 30. Juni 2019: € 570,-
 - bei Anmeldung ab 01. Juli 2019: € 670,-
- Ermäßigungen: siehe Homepage
Alle Preise sind incl. 19% MwSt.

Verpflegung: 6 Kaffeepausen, 2 Mittagessen.

Veranstalter

Hans-Jürgen Lenz
Kongressinitiator
balance Unternehmensberatung
Zasiusstraße 78, D-79102 Freiburg i.Br.
E-Mail: info@balance-beratung.de

IAK GmbH – Forum International
Eschbachstr. 5, D-79199 Kirchzarten
Tel: +49 (0)7661-9871-0
E-Mail: info@iak-freiburg.de

Matrix Moments® Quantenheilung

MATRIX
Moments®

„Neue Möglichkeiten – neue Wege“

Wir befinden uns in einer Zeit der extremen Veränderungen und Herausforderungen.

Da wir Menschen aus Körper, Geist, Seele und Bewusstsein bestehen, erleben wir diese Extreme besonders intensiv, ob bewusst oder unbewusst.

Durch unsere Gedanken, unser Verhalten und durch äußere Informationen wird unser sogenannter „Seelenfrieden“ gestört.

Es kommt zu Unwohlsein bis hin zu Krankheit oder widrige Lebensumstände.

MatrixMoments®-Quantenheilung unterstützt in der Bewusstseinsentwicklung. Bewusstsein bedeutet, das Leben aus einer anderen Perspektive zu erleben.

MatrixMoments®-Quantenheilung ist die Heilkunst der neuen Zeit, für Körper, Geist, Seele und Bewusstsein. Sie öffnet neue Wege zu mehr Erfolg, Lebensfreude, Gesundheit und finanzieller Freiheit.

Erleben Sie völlig neue Realitäten, die Grundlage von MatrixMoments® setzt sich zusammen aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Quantenphysik, der russischen Informationsmedizin, aus 35 jähriger Erfahrung in der Naturheilkunde und meiner medialen Fähigkeiten.



Durch meine spannenden Seminare, Workshops, Ausbildungen und Einzelbehandlungen öffnen sich Ihnen völlig neue Möglichkeiten. Meine besondere Gabe ist es, die eigenen Fähigkeiten und Talente der Menschen zu aktivieren, sie wieder mit ihrem Seelenplan, ihrem Lebensauftrag zu verbinden. Anzeichen, dass Sie ihrem Seelenweg folgen sind: echte Lebensfreude, tiefe Zufriedenheit, gesunde Selbstliebe, ausgeprägte



im Bild: Andrea Diekmann

Selbstverantwortung, das eigene Potential leben und der inneren Stimme folgen.

Das Quantenfeld, ein gigantisches Energiefeld, das uns alle umgibt, verfügt über beeindruckende Eigenschaften. Es gilt als schöpferisches Feld, das mit purer Energie aufgeladen ist. Ein Feld der unbegrenzten Möglichkeiten. Wenn Sie sich mit diesem Feld wieder bewusst verbinden öffnet sich der Raum zur Seele. Die Störungen im eigenen Energiefeld werden transformiert und oft zeigen sich völlig neue Wege.

„Glücklich sein ist eine bewusste Entscheidung.“



wer macht was *im internet?*

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Achtsamkeitstraining in der Natur und Naturcoaching	www.rickels-training.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	www.windklangkunst.de
Ärztliche Kinesiologie	www.ck-informationsmedizin.de
AnuKan – Sinnlich Berühren. System und Massageausbildung	www.AnuKan.de
Aromatherapie, Spagyrik, Touch of Matrix, Licht:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität	www.uteandresen.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	www.liebeskultur.de
Biodanza® im Ammerland - Apen mit Veeteshana Löffelmann	www.veeteshana.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Mirjam Schele	www.biodanza-unterwegs.de
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	www.biodanza-bremen.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Craniosacrale Therapie, Heilpraxis Idris	www.cranio-bremen.de
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Energetische Psychotherapie (Meridianklopfverfahren) in Varel	www.seelenraum-golder.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
Health Kinesiologie – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	www.kinesis-tonjahauer.de
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Kinesiologie-Ausbildung + Quantenheilung, Matthias Weber:	die-kinesiologie-ausbildung.de
Kinesiologisches Coaching	www.kurzzeitberatung.de
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Kräuter - Kurse – Vorträge	www.pfeffer-und-minze.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kurse: Chakrenmeditation, Reikiseminare, Bachblüten und mehr ...	www.seelenraum-golder.de
Lösungen finden! Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*:	www.seelenraum-golder.de

wer macht was *im internet?*

Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Mediation-Konfliktschlichtung Paare u. Familie in Varel	www.seelenraum-golder.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Naturheilpraxis und Fastenkurse	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
OBERON®-Diagnostik bei unklaren Erkrankungen	www.ck-informationsmedizin.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
Psychotherapie u. Kinesiologie „Lösungen finden!“	www.seelenraum-golder.de
R.E.S.E.T. – Entspannter Kiefer – Entspannter Körper – Lutz Doblies:	www.reset.hp-doblies.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Spiritualität, Medizin und Seminare...	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
The Work of Byron Katie, Seminare mit Klaus und Karin Weyler	www.berufe-hannover.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Yoga & Qi Gong im Künstlerort Dötlingen, Yoga-Urlaub auf Spiekerog	www.tara-raum-fuer-yoga.de
Yoga - Meditation - Atmung - Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	www.zenpunkt.de
Zukunft gestalten – gemeinschaftlich gärtnern, ernten	www.kuechengarten-westerstede.de

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

Konzert: Klangschalen und Gesang



Leitung: Heidi Blisse und Theresia de Jong
Datum: 4.7.; 16.8.; 11.9. 19-20:30 Uhr 15 Euro
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Info: www.theresia-dejong.de oder Tel. 04421-72809

Wenn Heide Blisse ihre Klangschalen sprechen lässt und Theresia de Jong dazu singt, stellt sich Wohlbefinden und tiefe Entspannung ein. Töne und Klänge haben seit Jahrtausenden ihren festen Platz in den mystischen Traditionen weltweit. Wellness für die Seele - so schöpfen wir frische Kraft aus der Quelle. Ein Abend zum Träumen und genießen.

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

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

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

Add-Arts – Gestaltungskonzepte, Reise-Seminare



„Im Hier und Jetzt Magie erleben“

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

Add-Arts

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

Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

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

Alexander-Technik-Oldenburg



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

Maïke Seeber

Physiotherapeutin
Alexander Technik Lehrerin

Info: 0441.18119723

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

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

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 Klüßmann-Bülter
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

Bewusstheit



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

Einzelbegleitung und Gruppen

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

Biodanza®


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

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

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

Biodanza® – Das Leben tanzen


Biodanza-Angebote in Oldenburg

- 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® / Healing – Dance



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

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

Biodanza® Schule Bremen



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

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

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

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

Buchhandlung Plaggenborg



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

Bestellbuchhandlung mit
 persönlicher Beratung!

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

Coaching – Beratung – Supervision



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

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

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

Coaching für Entwicklung in Balance



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

Bettina Ebert
 • Coach mPK (Psy. Kinesiologie)
 • wingwave®-Coach
 • **Master Coach, DVNLP**
 (personal, business, systemisch)
 • **Reiki-Meisterin, USUI**
 Tel.: 0441.36107007
 E-Mail: ebert@inordnung-ol.de
 www.inordnung-ol.de

Coaching von Seele zu Seele



Ich zeige Dir in Leichtigkeit wie Du Dein Seelenlicht sehen und spüren kannst. In Kontakt mit der Geistigen Welt trittst. Ihr lernt Euch kennen. Ihr werdet zusammen wachsen. Und noch vieles mehr... Freue mich auf Euch.

Anja Strachowitz
 Amtmannsweg 3
 27243 Harpstedt
 Tel. 04244.967633
 strachowitzanja@gmail.com
 anja-mal-anders.com

Engel's Reiki



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

Sabine Chanuria Reinker
 Engel's Reiki Lehrerin

Ahlkenweg 70a
 26131 Oldenburg
 Tel.: 0441.3404830
 E-Mail: chanuria@web.de
 www.chanuria.de

Enneagramm und innere Arbeit



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

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

Entspannung für Körper, Geist und Seele – Beratung



- Klangmassage
- Meditation
- Fantasiereisen
- Systemische Beratung
- Begleitung in Lebenskrisen (Einzel- und Paarberatung)

Beate Böke
 Siebenbergen 201 a
 26789 Leer
 Tel.: 04950.7259015
 E-Mail: beateboeke@aol.com

Freie Rednerin



Persönliche und berührende Zeremonien für

- Trauerfeiern
- Hochzeiten
- Ja-Wort-Wiederholungen zu Jahrestagen oder nach Krisen
- Willkommensfeste für Kinder

Moderation bei Veranstaltungen

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

Haare • Leben • Lieder



- **Einfach Haare.** Haut/Haar Sprechstunde
 - **Einfach Leben.** Gesundheitsberatung
 - **Einfach Lieder.** Kraft- Lieder und Songs
- Lebendiger Haarschnitt. Ökologische Haar- und Hautpflege Energetische Klangliege-Haarwäsche. Pflanzen Farb/Tönen.

Thorsten Eckhard Gerth
 Ökologischer Friseur Meister
 Ganzheitlicher Liedermacher
 Gesundheitsberater (GGB)
Gemeinschaft Clan B
 Wöschchenweg 28. 26209 Hatten
 04482.2566110, 0176.47340290
 www.gerth-naturfriseur.de

Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness



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

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

Heil-Haus-Ohlenbusch



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

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

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



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

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

Holoenergetic®: Ganzheitlich-Spirituelle Therapie



- **Auflösung** transgenerational weiter gegebener Blockaden
- **Vergebung**, um sich und das Leben zu lieben
- **Manifestation** der Wirklichkeit Ihres wahren Seins
- **Loslassen** krankmachender Konditionierungen im heilenden Feld des Einheitsbewusstseins

Einzelcoachings auch via Skype möglich

Dipl.-Psych. Nicola Bludau
 Tel.: 0151.21602234
 n.bludau@gmx.de
 www.psychotherapeutin-varel.de
 www.laskow.net

Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



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

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

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

Kabbalistische Geburtsanalyse



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

Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.

www.praxisfuerselbstheilung.de
Rechtsanwalt und Heiler (DGH)
Markus Mollet
 Oslebshäuser Heerstraße 33c
 28239 Bremen
 info@mollet-personaltraining.de
 Mobil: 0049.173. 2409601

Kartenlegen



- **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**
 - Zukunftsdeutung
 - Karmaberatung
 - Konfliktlösung
 - Gebete

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

Kinesiologie

**Begleitende Methoden in Einzelarbeit:**

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

Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“**Anne 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, kunst & yoga

**Einzelarbeit – Kurse – Ausbildung**

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

Dzenet Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin

Bereich Darstellende Kunst & Sprache

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)

Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)

Tel.: 0175.6682232

E-Mail: info@praxis3in1.de

www.praxis3in1.de

Kinesiologie – Systemische Aufstellungen



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

natur, haut u. haar

Marika Ahlers

Vahrenkamp 6

49424 Goldenstedt

Tel.: 04444.1282

E-Mail: info@naturhauthaar.com

www.naturhauthaar.com

Termine per Telefon

Herzlich willkommen ...

Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen



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

PROLUMENO

Praxis f. komplementäre Heilweisen
Ursula Starke
 Mümmelmannsweg 16a
 26127 Oldenburg
 Tel.0441.36160901
 www.heilpraxis-prolumeno.de
 info@prolumeno.de

Lebenstanz – Lebenskunst®



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

Astrid Mügge

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

Lichtchannelheilerin



- Hellsichtiges Channelmedium**
 für Erzengel und aufgestiegene Meister
- **Tierkommunikation**
 - **Jenseitskontakte**
 - **Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag**
 - Emotionalfeldausrichtung

Angela Schmidt

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

Massagen



„Steffi ´s Heaven“

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

Steffi Wahlen

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

Naturfriseur – Das Haar - unser Spiegelbild der Seele



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

natur, haut u. haar

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

Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung



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

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

Osteopathie



- Schmerzen?
 - Ängste?
 - Unruhe?
 - Allergien?
Unsere Therapien:
 Osteopathie – Amerik. Chiropraktik, NAET-
 Allergie Beh. – Quantenheilung, Energeti-
 sche Psychologie, Access-to-innate –
 Kinesiologie

Praxis Brand
 Heilpraktiker – Osteopathen - Physio-
 therapeuten - Energietherapeuten
 Lange Str. 4 – 49661 Cloppenburg
 Tel.: 04471.4454
www.physio-brand.de

Paare



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

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

Psychologische Beratung und Therapie



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

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

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

Reikihaus Friesland



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

Ilse Kamps-Weidemann

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

Schamanische Heilarbeit



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

Wolf Ondruschka

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

Schamanisches Heilen



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

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

Schmuck & Farbe



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

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

birgit debelts – schmuck – bigalla®

Somatic Experiencing®



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

Eva-Maria Wunderlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Heinrich-Schütte-Str. 107
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.36193300
E-Mail: info@eva-maria-wunderlich.de
www.eva-maria-wunderlich.de

Spirituelles Leben und Sinnorientierung



Spirituelles Leben & Sinnorientierung

- Rückverbindung zur inneren Quelle
- Bewusstseinsarbeit
- Energiearbeit
- Supervision
- Seminare – Beratungen

Aramaiti Helga Nowak

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

Tantrakurse



Tantrakurse

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

Asmara-Tantra

Ursel Newiger, Ulrich Krogmann

www.asmara-tantra.de
 mail: tantra@asmara-tantra.de
 Tel.: 0172.4233375 (Ulli)
 Tel.: 0160.8433879 (Ursel)
 Tel.: 0421.84994288
 (mitas zeiT Räume)

Therapeutische und spirituelle Begleitung



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

Praxis Uwe Christiansen

HP für Psychotherapie und Astrologie
 Diplom-Sozialpädagoge
 Tel.: 0441.55185
 E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de
 www.uwe-christiansen.de

UR NATUR – Wir beleben Ihr Wasser



Wasserbelebung in schönster Form für Sie in Handarbeit hergestellt

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

UR NATUR GmbH

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

Yoga und Ayurveda



Einzel Sitzungen und Beratungen

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

Ausbildungsangebot

- Yoga-Übungsleiter/in + -Lehrer/in
- Kinderyoga-Kursleiterin

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

Yoga und psychologische Beratung



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

Das Yogastudio

Ute Strothoff

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

Zentangle® – Entspanntes Zeichnen



Zentangle®-Kurse

im Atelier in Ostfriesland

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

Ute Andresen

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

Achtsamkeit / MBSR



Anke Hoffmann

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

- Stressbewältigungs- und Achtsamkeitskurse
- Burn-Out-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

Achtsamkeitstraining/MBSR-Kurse



Doris Cienciala

Dipl.-Psychologin
zert. MBSR-Lehrerin

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

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

Beratungspraxis Lebenswege



Heidrun Sosath • Personal Coach

www.beratungspraxis-lebenswege.de
Tel.: 0178.2125524

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

marktplatz

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

Edelsteine • Musikunterricht



Ralf Ziegler - Oldenburg
 Tel.: 0441.18001627
 • Bewusstseinsarbeit mit Edelsteinen, Meditation, Persönlichkeitsentfaltung
 www.impulsraum-oldenburg.de
 • Ganzheitlicher Musikunterricht
 Querflöte & Traversflöte
 www.flauto-traverso.de

Edelsteinlädchen



• Edelsteinketten u. Armbänder
 • Achte, Geoden, Trommelsteine
 • Amethyströsen 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

Energiemedizin • Gesang & Atem



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

Entstressen im Retreathaus



Bauernhaus m. groß. Naturgarten
 • **Übernachten: 1 bis 6 Personen**
 • Meditieren • Studieren
 • Selbständig – oder mit:
 Achtsamkeitslehrerin (MBSR)
 Buddhistischer Meditation
 Grafschaft Bentheim (Osterwald)
Gönne Dir selbst Stille im Grünen
 www.klusecompagne.de

Familienstellen und Supervision



Svaha Schöpfer
 Dipl. Sozialpädagogin
 Diplom-Supervisorin
 Tel.: 04433.968940
 www.svaha.de
 E-Mail: svaha1@freenet.de
 • **Familienstellen**
 • **Human Design Readings**
 • **Enneagrammarbeit**

Gesunde Ernährung/Spirituelles Heilen



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

Homöopathie • Bachblüten ...



Lisa Susanne Janssen
 Heilpraktikerin
 Hauptstr. 78a, 26452 Sande
 Tel.: 04422-9980288, -9992445
 www.heilpraktiker-sande.de
 • **Klassische Homöopathie**
 • **Bachblüten**
 • **Fußreflexzonenmassage**
 • **Hypnosebehandlung**

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.diekräftderstille.de
 E-Mail: info@diekräftderstille.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 Rohlfs
 Bürgerstr. 38, 26123 Oldenburg
 Telefon: 0176-41264126
 E-Mail: nicole-rohlf@freenet.de
www.kinesiologie-rohlf.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
 • **Traum sensible Körpertherapie**
 • **Kunst- und Gestaltungstherapie**
 • **Therap. f. Mädchen u. Frauen**

Kundalini Yoga Wangerland



Katrin Trittner
 04425-9694813, 0160-97720290
www.kundalini-yoga-wangerland.de
 • **Kundalini Yoga Reisen**
 • **Yogatherapie**
 • **Yogawalking am Meer**
 • **Kundalini5Oplus - Kinderyoga**
 • **Klanganwendungen**

Kunstatelier Naumann



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

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](http://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.LOMILOM-Oldenburg.de
 • Hawaiische Massage f. Frauen
 • Lomi und Reiki Ausbildung
 • Lichtarbeit mit Arcturian. Codes
 • Aura- und Chakraarbeit, Matrix
 • Ätherische Öle
 • Keramik mit EM

Musiktherapie • Musikunterricht



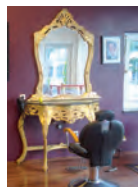
• Musiktherapie
 • Hypnosetherapie
 • Block-, Querflöte, Gesang
 • Klavier
Musikschule Klangwelt
Stefanie Putzke
 Musikpädagogin, -therapeutin
 Tel.: 0441.2178651
 www.musikschule-klangwelt.de

Naturkosmetik und Pflege



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

Pflanzen-Haarfarbe vom Friseur



100% Reine Pflanzen-Haarfarbe
 von Khadi, (Öko-Test: „Sehr gut“)
 Naturkosmetik von Benecos
 Termine: Di. - Fr.: 9.00 - 18.00
 Sa.: 9.00 - 13.00
Hair Art - Insa Fasse
 Alexanderstraße 110
 26121 Oldenburg
 Tel: 0441.2052772

Qigong



Doris Palm
 Gesundheitswissenschaftl., MPH
 Tel. 0441.2097921
 www.doris-palm.de
 • Qigong-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
Neue Termine für Seminare, Vorträge und Führungen.
Lars Schmidt
 Geestrandstr. 104, 26180 Rastede
 Tel.: 04402.9851260
 www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Schamanisches Körpersingen



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

Webservice



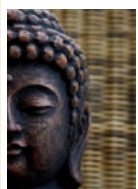
Ulrike Plaggenborg
 • Webseiten - Gestaltung
 • Webseiten - Betreuung
 Tel. 0441.36182644
 info@ulrike-plaggenborg.de
 www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

Wellnessmassagen



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

Zen – Meditation – Achtsamkeit



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

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



GOLDENE REGELN FÜR DEN ALLTAG

Dieses Buch enthält mehr als 100 wertvolle, nützliche Ratschläge zu verschiedensten Lebenslagen. Es ist ein leicht verständlicher Wegweiser für die Schicksalsbewältigung, Erziehung, Ernährung, Partnerschaft, Gesundheit usw.

Taschenbuch, 180 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-014-2
E-Book 7,49 €



HARMONIE UND GESUNDHEIT

Unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen haben einen großen Einfluss auf unser inneres Befinden. Der Zustand innerer Harmonie ist der schönste und würdevollste, den es überhaupt gibt und die Harmonie ist die beste Waffe gegen jede Krankheit.

Taschenbuch, 192 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-013-5
E-Book 7,49 €



EINBLICK IN DIE UNSICHTBARE WELT

Wir sind umgeben von unsichtbaren Wesen. Der Autor erklärt, wie wir den Kontakt mit freundlich gesinnten Wesen stärken und die Begegnung mit unerwünschten Wesen vermeiden können.

Taschenbuch, 192 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-015-9
E-Book 7,49 €



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



Der Stimme des Herzens vertrauen

Christa Spannbauer

Herder Vlg., 157 S., 10,- €

In allen Weisheitstraditionen gilt das Herz als das Zentrum von Liebe, Mitgefühl und Weisheit und damit als Tor zum wahren Selbst. Dieses Buch ist ein Wegweiser für einen sanften und achtsamen Umgang mit dieser inneren Stimme. Sie erfahren, wie Sie ihr Herz zu einem kraftvollen Energiezentrum machen, wie Sie Liebe in sich aktivieren und zugleich Ihr Herz zur Ruhe bringen können. Es ist an der Zeit, zur Weisheit des Herzens zurückzukehren. Denn hier liegen die Antworten des Lebens. Den Weg mit Herz zu gehen heißt, sich allem, was einem auf dem Lebensweg begegnet, zu stellen. Sich die Dinge tatsächlich zu Herzen zu nehmen. Auch die schmerzhaften und unangenehmen Emotionen anzunehmen, zu spüren und

in das eigene Leben zu integrieren. Zweifellos erfordert es Mut, der Stimme des Herzens zu folgen. Doch nur so ist ein erfülltes und intensives Leben zu haben. Oft überhört man die Botschaft des Herzens zu lange, sodass dieses manchmal gar nicht mehr anders kann als die Notbremse zu ziehen.

Siehe auch den Text auf S. 13.
Leseprobe beim E-Book & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Schmerz, Liebe, offene Weite

Chökyi Nyima Rinpoche

Patmos Vlg., 152 S., 17 €

Besitz und Erfolg, Schönes und Freudvolles, aber auch das Zusammensein mit geliebten Menschen - all dies muss irgendwann losgelassen werden. Und das tut sehr weh. Auf dem Weg des Buddha zu sein bedeutet, diesen Schmerz der Vergänglichkeit wirklich an sich heranzu-

lassen, um durch ihn zur Erkenntnis der wahren Natur allen Seins zu gelangen, so der große tibetische Meister Chökyi Nyima Rinpoche. Wer dem Schmerz nicht ausweicht, sondern Liebe und Mitgefühl mit allen leidenden Wesen, auch mit sich selbst, entwickelt, kann Schritt für Schritt zur offenen Weite des Geistes gelangen - zur wahren Freude. Anschaulich - als säßen wir im Kreis der Zuhörenden - vermittelt Chökyi Nyima Rinpoche, was es heute bedeutet, den buddhistischen Weg des Erwachens und der Freude zu gehen. Ein Buch, das mit seiner sehr persönlichen und humorvollen Darstellung gerade auch jüngere Menschen auf dem spirituellen Weg anspricht. Chökyi Nyima Rinpoche, 1951 in Tibet geboren, ist ein weltweit anerkannter buddhistischer Lehrer und Meditationsmeister aus der Kagyu- und Nyingma-Tradition. 1974 gründete er in Kathmandu mit seinen Eltern das Ka-Nying Shedrub Ling Kloster, zu dessen Abt er 1976 von Seiner Heiligkeit dem Karmapa ernannt wurde. Internationale Lehrtätigkeit über das Online-Portal Shedrub (<https://shedrub.org>) sowie in den von ihm weltweit gegründeten Meditationszentren, u.a. in Österreich (<https://gomde.eu>). Dort ist Ulli Olvedi, die Übersetzerin des Buches, als spirituelle Lehrerin tätig.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die Wiese

Jan Haft

Penguin Vlg., 256 S. mit 96 farb. Illustr., 20,- €

Kitzelnde Gräser, leuchtende Blumen, summende Insekten: So fühlt sich eine Sommerwiese an. Jan Haft nimmt uns mit auf eine Entdeckungsreise in ein wahres Naturparadies, in dem Hunderte bunter Pflanzen und bizarrer Tiere leben, deren Naturgeschichte oft noch gar nicht richtig erforscht ist. Nirgendwo sonst leben mehr Insektenarten, nirgendwo sonst herrscht eine solche Farbenpracht. Und gleichzeitig ist kein heimischer Lebensraum so sehr bedroht: Etwa ein Drittel unseres Landes war einst von blühenden Wiesen bedeckt. Heute sind es noch klägliche zwei Prozent. Das mit zahlreichen Fotos bebilderte Buch weckt Begeisterung für diesen artenreichen, lebendigen Lebensraum und ist zugleich

ein Aufruf zur Rettung der letzten Blumenwiesen. Das Buch wird nach höchsten ökologischen Standards (Cradle to Cradle) hergestellt und nicht in Folie eingeschweißt.

Der Biologe Jan Haft, geboren 1967, ist ein vielfach ausgezeichnete Natur- und Tierfilmer. Er lebt mit seiner Frau und drei Kindern auf einem Bauernhof im Isental bei München. Eine seiner Lieblingswiesen liegt gleich neben dem Hof. Sein neuer Film „Die Wiese - ein Paradies nebenan“ erschien im April 2019.

Leseprobe, Video & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Schluss mit dem Hintenrumgerede!

Maja Storch & Johannes Storch

Hogrefe Vlg., 88 S., 9,95 €

Schluss mit Hintenrumgerede - in 15 Minuten! Haben Sie das Hintenrumgerede satt? Nervt es Sie auch, wenn Ihnen in entscheidenden Momenten die

Spucke wegbleibt und Sie erst viel später eine schlagfertige Antwort parat haben? Ständig diese Überlegungen, was man sagt - oder ob man überhaupt etwas sagt. Da kann es schnell passieren, dass Wichtiges nicht angesprochen wird oder nicht die Person erreicht, für die es eigentlich gedacht war. Doch wie können Sie sagen, was Ihnen nicht passt, wenn Sie selbst noch keine Worte dafür haben? Macht es einen Unterschied, ob Sie zu den Schnellen Startern oder den Langsamen Brütern gehören? Mithilfe der Sprache des Strudelwurms zeigen Storch und Storch auf unterhaltsame Art, wie Sie Ihrer Unzufriedenheit eine Stimme verleihen und Unangenehmes direkt und offen ansprechen. Nach dieser 15-Minuten-Wurmkur können Sie endlich sagen, was Sie wollen. Versprochen!

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



wortwelten

Der ermächtigte Meister**Werner Vogd**

Carl-Auer-Vlg., 137 S., 19,95 €

Eine von vielen Menschen geschätzte und verehrte öffentliche Person - der spirituelle Leiter eines weltweiten Netzwerkes des tibetischen Buddhismus - ist in Ungnade gefallen. Schnell sind Erklärungen bei der Hand und auch moralische Urteile lassen nicht lange auf sich warten. Aber stellt sich das Verhältnis von Täuschung und Enttäuschung wirklich so einfach dar? Hat man nicht selbst auch getäuscht - sich selbst und andere? Anhand von Gesprächen, die mit Schüler*innen Sogyal Rinpoches und aktiven Mitgliedern der von ihm gegründeten Rigpa-Gemeinschaft geführt wurden, wird rekonstruiert, wie sich Sichtweisen und Positionen wechselseitig stabilisieren und konditionieren. Die in diesem Buch aufgezeigten Strukturdynamiken betreffen im Prinzip alle Bereiche, in denen Menschen zusammenkommen, um etwas zu erreichen, was über sie selbst hinausweist. Wünsche und Dogmen treten an die Stelle lebendiger Beziehungen und Projektionen. Die damit einhergehende Blindheit ist unberechtigt, da sie Illusionen nährt, die mit fatalen Konsequenzen und schließlich sogar mit Weltverlust einhergehen können. 15 Grafiken stellen die Problemstellungen und Lösungen aus systemischer Perspektive dar.

Werner Vogd, Dr., Professor für Soziologie an der Fakultät für Kulturreflexion der Universität Witten/Herdecke. Schwerpunkte: Systemtheorie und rekonstruktive Sozialforschung, Organisation und Entscheidungsprozesse, Naturwissenschaftliche Denkformen, Religionssoziologie, insbesondere Buddhismus.

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

**Ich bleib bei mir****Susanne Hühn**

Schirner Vlg., 168 S., 16,95 €

Bindungen einzugehen, ist eines der stärksten Grundbedürfnisse des Menschen. Was aber, wenn Sie sich in einer Beziehung verlieren? Sie Dinge für den anderen tun, die Ihnen gegen den Strich gehen oder gar schaden? Sie Ihre Wünsche hintanstellen, um die Partnerschaft oder Freundschaft aufrechtzuerhalten? Dann sind Sie vermutlich co-abhängig, und

dieses Buch ist für Sie gedacht. Mit diesem Begleiter eröffnet Ihnen Susanne Hühn Wege, sich aus der Co-Abhängigkeit zu befreien. Die zahlreichen inneren Reisen und bewährten Übungen ermöglichen es Ihnen, die eigenen Bedürfnisse wieder zu spüren und sich liebevoll um sich selbst zu kümmern. So können Sie bei sich bleiben, Ihre eigenen Grenzen wahren - und gesunde Beziehungen auf Augenhöhe führen.

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

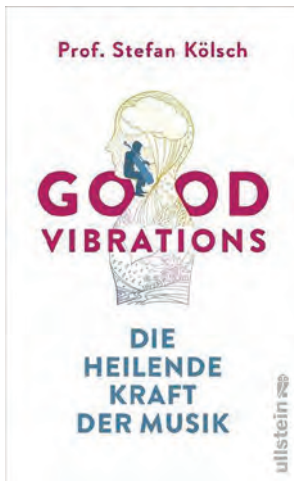
**Heilssubstanzen und Rezepturen der Tibetischen Medizin****Thomas Dunkenberg**

Windpferd Vlg., 184 S., 16,95 €

Die Tibetische Medizin: Eine der drei großen naturheilkundlichen Traditionen Asiens! Durch dieses praktische Nachschlagewerk erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Tibetische Medizin und deren Heilssubstanzen. Insgesamt werden 150 Kräuter, Gewürze und Mineralien vorge-

stellt, die größtenteils auch hier erhältlich sind. Des Weiteren werden 50 bewährte Rezepturen aufgeführt, die sowohl vorbeugend als auch bei bestehenden Beschwerden und Krankheiten eingesetzt werden können. Die vielseitigen Anwendungsbereiche sowie die Wirkung je nach Energietyp werden im Detail beschrieben. Ebenfalls ist ein Test enthalten, mit dem der eigene Energietyp bestimmt werden kann. Hilfreiche und umfassende Verzeichnisse zu Indikationen, Begriffen sowie Rezeptur-Hinweisen komplettieren das Handbuch. Diese machen es zu einem nützlichen Leitfaden für die tägliche Praxis - sowohl für Therapeut*innen als auch naturheilkundlich Interessierte!

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



Good Vibrations

Stefan Kölsch

Ullstein Vlg., 384 S., 22,- €

Musik hält fit und macht gesund - und dies auf allen möglichen Ebenen, wie die Forschung beweist. Stefan Kölsch, international führender Neurowissenschaftler auf diesem Gebiet, beschreibt so anschaulich wie fundiert die Auswirkungen von Musik auf unser Gehirn, unsere Emotionen und unseren Körper und zeigt, wie die neuen Erkenntnisse für jeden praktisch anwendbar sind. Musik ist nicht nur schön - sie bewahrt auch unsere Gesundheit, hält jung und verbessert den Spracherwerb. Sie hilft bei Schlaganfall, chronischen Krankheiten und Demenz. Sie wirkt geradezu Wunder bei Wachkomapatienten. Die Bedeutung von Klängen und Melodien für unsere Psyche und unseren Körper findet immer mehr Beachtung und ist inzwischen unumstritten. Stefan Kölsch zeigt uns anhand vieler Beispiele aus seinem Forschungsbereich, weshalb Musik in allen Formen eine immer größere Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung ganz unterschiedlicher Krankheiten einnimmt, sodass sie inzwischen einen neuen Wissenschaftszweig in der Gesundheitsforschung fundiert. Und er liefert zahlreiche konkrete Tipps, wie jeder von uns mit Musik im Alltag sein Wohlbefinden unterstützen und fördern kann.

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



Gratwanderung

Joan Halifax

O.W. Barth Vlg., 368 S., 19,99 €

Die Zen-Meisterin und große Friedens-Aktivistin Joan Halifax hat die fünf Kerneigenschaften erforscht, die echte Charakterstärke und gelebte Spiritualität verkörpern: Altruismus, Empathie, Integrität, Respekt und Engagement. Doch werden diese Qualitäten falsch verstanden oder übertrieben, können sie auch die Ursache für persönliches und soziales Leiden sein. Deswegen ist ihre Entwicklung immer auch eine „Gratwanderung“. Es gilt, die Balance zu finden zwischen unserem eigenen Wohl und dem der anderen. Ein einfühlsames Praxisbuch, das uns verstehen lässt, wie unsere größten Herausforderungen zur wertvollsten Quelle unserer Weisheit werden können. Joan Halifax hat durch ihre Arbeit als soziale Aktivistin,

wortwelten

Anthropologin und buddhistische Lehrerin unzählige Leben auf der ganzen Welt bereichert. Über viele Jahrzehnte hinweg hat sie auch mit Neurowissenschaftlern, Klinikern und Psychologen zusammengearbeitet, um zu verstehen, wie kontemplative Praxis ein Mittel zur persönlichen und sozialen Transformation sein kann. Ein kraftvoller Leitfaden, wie wir die Freiheit finden können, die wir für andere und für uns selbst suchen.

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



Plastiksparbuch

Smarticular Vlg., 288 S., 16,95 €

Mehr als 300 nachhaltige Alternativen und Ideen, mit denen wir der Plastikflut entkommen. Plastikmüll, der sich zu Millionen Tonnen in der Umwelt anreichert, gehört zu den größten Herausforderungen unserer Zeit. Dabei ist gesundheitsschädliches oder kurzlebiges Plastik fast immer leicht vermeid-

bar! Alle wichtigen Fakten rund um Plastik und die Probleme, die es verursacht, haben wir im Plastiksparbuch zusammengestellt, zusammen mit über 300 Anleitungen und Ideen für sinnvolles Plastiksparen im Alltag. Plastiksparen ist gut für die Umwelt: Im Gegensatz zu erdölbasierten Kunststoffen, die jahrhundertlang in der Umwelt verbleiben und Tieren, Pflanzen und Menschen schaden, sind alternative Materialien vergleichsweise harmlos oder sogar vollständig biologisch abbaubar. Plastiksparen ist gut für die Gesundheit: Während gängige Plastiksorten Tausende unsichtbare Additive enthalten, die unsere Gesundheit und die Umwelt belasten, sind Naturmaterialien sowie Glas, Stahl & Co. in der Regel vollkommen unbedenklich. Plastiksparen macht Spaß und inspiriert zum Umdenken: Werde Teil der stetig wachsenden Bewegung von Menschen, denen Plastik nicht egal ist, und die tagtäglich durch bewusste Konsumentenscheidungen ein Zeichen für Umweltschutz und für unseren Planeten setzen. Wir fördern den Verein Küste gegen Plastik e. V. und die Entwicklung der App ReplacePlastic: Ein Teil der Erlöse kommt direkt der Arbeit des Vereins und der Weiterentwicklung der App ReplacePlastic zugute.

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



Oben Unten Jetzt

Antje Diewerge

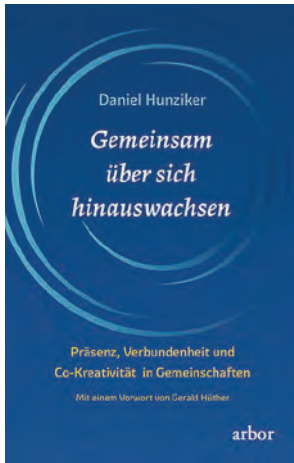
Books on Demand, 124 S., 11,80 €

Die Autorin präsentiert in diesem Band eine Auswahl ihrer Texte, erzählt vom Erleben und Erkennen, vom Lachen und Verlieben, von Lust und Liebe, vom Miteinander und der Veränderung, vom Abschied und vom Neubeginn.

Antje Diewerge ist mit ihrer Lyrik und Prosa in verschiedenen Anthologien vertreten und hat darüber hinaus ein autobiografisches Buch sowie mehrere Jugendromane veröffentlicht. Sie lebt in Bremen, wo sie als Autorin, Gestalterin und Lebensberaterin tätig ist.

Siehe auch das Gedicht auf S. 12.

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



Gemeinsam über sich hinauswachsen

Daniel Hunziker

Arbor Vlg., 176 S., 16,- €

*Präsenz, Verbundenheit
und Co-Kreativität in Gemein-
schaften*

Es ist wohl die größte Herausforderung für uns Menschen, in unseren essenziellen Lebensbereichen zutiefst gewünschte Veränderungen herbeizuführen. Ob wir uns eine liebevollere Beziehung zu unserem Partner wünschen oder mehr Vertrauen in der Familie, ein Schulsystem, das gleichzeitig menschlich und leistungsfähig ist, eine Wirtschaft, die unsere Umwelt schützt oder Firmen, in denen Mitarbeiter gerne arbeiten - wir brauchen dafür diese Fähigkeiten: Im eigenen Leben mit allen Sinnen, Herz und Verstand anwesend zu sein, in Begegnungen mit anderen Menschen Andersartigkeit als Bereicherung zu gestalten, gemeinsame Inten-

tionen co-kreativ in lebensbejahende & sinnerfüllte Projekte umzusetzen. Daniel Hunziker zeigt, wie wir Zugang zu unserer Kraft finden und in Eigenverantwortung das aktiv anpacken, was sich in unserem Dasein als Herausforderung zeigt.

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



Gewitter im Kopf

Maria Holl

Mankau Vlg., 158 S., 10,90 €

In Deutschland leiden rund zehn Prozent der Bevölkerung an Migräne, der Anteil von Menschen mit Spannungskopfschmerz ist sogar noch höher. Zu den typischen Symptomen gehören regelmäßig wiederkehrende und pulsierende Kopfschmerzen, oftmals begleitet von Übelkeit, Erbrechen sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Migränebeschwerden setzen meist ab der Pubertät ein, können aber auch schon bei

Kindern ab dem dritten Lebensjahr auftreten. Mit einem eigens entwickelten Therapieprogramm - der Maria-Holl-Methode (MHM), die auch bei „normalem“ Kopfschmerz hochwirksam ist - unterstützt die Heilpraktikerin und Gesundheitsexpertin seit vielen Jahren Betroffene bei der Bewältigung dieser weitverbreiteten Leiden. Die körperorientierte Kombination von Achtsamkeit, angewandter Chinesischer Gesundheitslehre, Selbstmassage und Bioenergetischer Analyse ist für Erwachsene wie für Kinder und Jugendliche gleichermaßen geeignet. Die alltagstauglichen MHM-Übungen lehren, den energetischen Zustand des Körpers in Balance zu bringen, negativen Gedanken oder Blockaden entgegenzuwirken und Schritt für Schritt in ein schmerzfreies, entspanntes Leben zurückzukehren.

Siehe auch das Interview mit Maria Holl auf S. 17.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



wortwelten

Dreck raus, Licht rein**Sophia Emlinger**

Aurum Vlg., 176 S., 16,- €

Dieses Buch zeigt auf humorvolle, lebensechte, einfache Art und Weise, wie wir unserer Gesundheit Stabilität geben können indem wir Umwelt-Toxine meiden, weil wir wissen, wo sie sich verstecken. Ob in Kosmetika, Essen oder Luft. Aber auch elektromagnetische Strahlung und negative Gedankenschleifen beeinflussen uns stark. In diesem Buch gibt es direkte Lösungen und Aufklärung über diese Zusammenhänge.

Als Tochter eines Ernährungswissenschaftlers, der in der Forschung u.a. für die WHO gearbeitet hat und einer griechischen Heilerin, einer Seherin und Kräutlerfrau wuchs die Autorin in zwei Welten auf. Es ist ihr ein inneres Bedürfnis mit diesem Buch diese Welten zu verbinden. Eine tiefe (Seelen-) Kraft schlummert in unserem Körper und die innere und äußere Gesundheit ist nah, wenn diese innere Kraft geweckt wird.

Die Autorin stellt in ihrem Buch eine Zweiphasen-Methode vor: 1. Detox (Dreck raus!) und 2. Energiereiche Nahrung (Licht rein!). Das Werk enthält detaillierte Anleitungen für Entgiftungsprogramme der Hauptorgane; Kurzanleitungen für integriertes Detox im normalen Alltag; explizite Ernährungsrichtlinien und Spezial-Rezepte; All-inklusive-Methoden (Entgiftung + Entspannung + Reflexion); Anwen-

dungsfelder nach Belastungsschwerpunkten (bspw. Allergien, Burnout, Depression, Essstörungen, Hautprobleme, Hochsensibilität, Krisen, Übergewicht, Vitalitätsverlust; Verdauungsbeschwerden etc.).

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

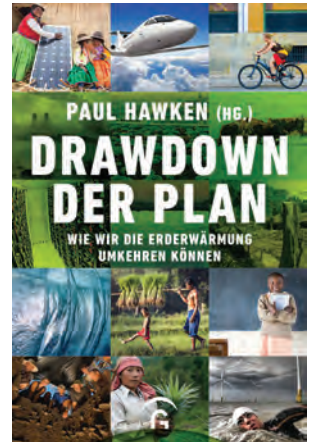
**Bullshit-Resistenz****Philipp Hübl**

Nicolai Publishing, 109 S., 20,- €

Im Zeitalter der digitalen Medien sind wir konfrontiert mit Lügen, Fake News und Verschwörungstheorien: Bullshit ist überall. Der Begriff steht für all das, was falsch, irreführend oder einfach so dahergesagt ist. Mit der viralen Verbreitung von Bullshit, vor allem in den sozialen Netzen, gerät die Demokratie in Gefahr. Philipp Hübl erklärt, inwiefern uns Stammesverhalten und unkritisches Denken für Bullshit anfällig machen und warum uns die Fakten nicht egal sein dürfen. Er

zeigt auf, wie wir resistenter, also widerstandsfähiger werden können, um uns zu schützen. Bullshit-Resistenz in der Tradition der Aufklärung bedeutet: ‚Die Verantwortung für die Wahrheit liegt bei jedem Einzelnen selbst.‘ Philipp Hübl ist Philosoph und Autor. Er schreibt über gesellschaftliche und politische Themen, beispielsweise für DIE ZEIT, FAZ, taz und NZZ.

Leseprobe beim E-Book & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.

**Drawdown – der Plan****Paul Hawken (Hrsg.)**

Gütersloher Verlagshaus, 408 S., 28,- €

Klimaerwärmung heißt, dass wir auf eine Zivilisationskrise unvorstellbaren Ausmaßes zusteuern. Und wir haben keinen Plan, wie wir das verhindern können. Oder doch? Dieses Buch beschreibt 100 existierende Ansätze der Verringerung von klimaschädlichen Gasen, die

das Klimaproblem lösen können, wenn man sie vernetzt. Verblüffendes wird dabei deutlich und eine gut begründete Hoffnung entsteht: Es ist möglich, bis 2050 die Klimawende zu erreichen und die Erderwärmung zurückzudrehen. Ein Buch über ideenreiche Menschen, clevere Technologien und die Möglichkeit, die Dinge endlich anzupacken. Ein Zukunftsbuch!

Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.



Blüten-Genuss für Tafel und Teller

Anja Klein, Andreas Lauermann

BLOOM'S GmbH, 152 S., 24,90 €

Aus dem Garten auf Tisch & Teller! Die Blüten stammen alle aus dem eigenen Garten. Die Autorin beschreibt den genauen Anbau der Pflanzen und was beim Kultivieren, Pflegen und Ernten beachtet werden muss. Köstlich sind die Rezepte, die sie dann ihren Gästen und der Familie inmitten traumhaft schön

ner Tischdekorationen aufischt. Das Buch „Blüten-Genuss für Tafel und Teller“ stellt in stimmungsvollen Bildern zehn Blütenjuwelen durchs Jahr vor, vom Hornveilchen über die Tulpe, von der Studentenblume bis zur Dahlie. Es inspiriert zum eigenen Nachgestalten und ist eine bezaubernde Entdeckung der ganz besonderen Seiten unserer durchaus gewöhnlichen Gartenbegleiter. Mit den essbaren Blüten von Kamelie, Hornveilchen, Tulpe, Magnolie, Studentenblume, Rose, Ringelblume, Kräuterblüten, Aster und Dahlie!

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Spirituelle Meisterschaft

OM C. Parkin

advaitamedia, 358 S., 24,- €

Der Autor bietet tiefgründige Anleitung für den ernsthaft interessierten Menschen des spirituellen Weges an. Präzise und mit unbestechlicher Unterscheidungskraft

beschreibt er unter anderem die kollektiven ‚löcher‘ in der Entwicklung des abendländischen Bewusstseins und mit welcher gravierenden Missverständnissen ein Suchender deshalb zu rechnen hat. Missverständnisse und Unwissenheit darüber, was ein spiritueller Meister überhaupt ist (existiert in unserer Kultur praktisch nicht), darüber, wie die Natur des Inneren Weges beschaffen ist und darüber, was unter ‚wahrem Menschsein‘, ‚Heilung‘ und ‚Wachstum‘ eigentlich zu verstehen ist. Große Unwissenheit zeigt sich im Geist westlicher Suchender häufig auch, wenn es um die Bedeutung verbindlicher Schülerschaft auf dem inneren Weg geht. Was unterscheidet OM C. Parkins Lehre von vielen anderen spirituellen Ansätzen? Weder folgt er den Jahrtausende alten jüdisch-christlichen reinen Aufstiegslehren, noch der regressiven Spiritualität des New Age, sondern er lehrt konsequent den ‚Paradoxen Weg‘, von ihm als Integraler Yoga bezeichnet. Der Meister transzendiert alle relativen Wahrheiten und gibt die Sicht auf die Eine, die absolute Wahrheit frei. Eine wahrhaft radikale Wegweisung!

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441-17543

wer macht was

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Familienaufstellung

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

Healing & Lebensprozessberatung

Healing und Leben im Prozess. Annelie Wehrkamp, Tel. 0441.36183907, annelie.wehrkamp@gmx.de .

Internetdienstleistungen

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der Kabbala. Markus Mollet - 0173.2409601, info@mollet-personaltraining.de.

Klassische Homöopathie

HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka, Praxis für Klass. Homöopathie, 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.

Thai Yoga Massage

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

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.

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

Seminare & Workshops

Leben in Gemeinschaft. Seminar- und Schnupperwoche im August 2019. Mehr Infos unter www.lebensgarten.de.

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

5.7. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

29.8. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

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

- 10.-11.8. **Tierkommunikation Basiskurs** - dient als Voraussetzung für die einjährige Intensiv-Ausbildung in Rastede

- 17.-18.8. **Schamanisches Reisen Grundkurs** - dient als Voraussetzung der Schamanischen Ausbildung Schwerpunkt Tier

- 7. - 8.9. **Tierkommunikation Basiskurs** - dient als Voraussetzung für die einjährige Intensiv-Ausbildung in Rastede

- 14.-15.9. **Schamanisches Reisen Grundkurs** - dient als Voraussetzung der Schamanischen Ausbildung Schwerpunkt Tier

- 20.9. **Beginn einjährige Intensiv-Ausbildung Tierkommunikation** in Rastede

- 9.11. **Beginn Schamanische Ausbildung Schwerpunkt Tier**

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:

- 13.8. 17.45 Uhr, **Bewegende Achtsamkeit, Luna Yoga**, japan. Heilströmen, Meditativer Tanz mit Astrid Mügge (neue Diens-tagsgruppe)

- 16.8. 18 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens** in 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge

- 17.8. 14 Uhr, **Magie-Kreativität - Heilung**, Reisen in die Anderswelt mit Astrid Mügge

- 30.8. 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge

- 30.8. 19.30 Uhr, **Der Kreis der Kraft**, Reisen in die Anderswelt mit Dietmar Ehlert

- 3.9. 9.30 Uhr, **Sanfte Wirbelstürme und vergessene Flügel**, Alles Gute für den Rücken mit Astrid Mügge

- 6.9. 18 Uhr, **Der heilige Tanz**, Orientalischer Tanz und sakrale Erotik mit Astrid Mügge

- 20.9. 17.45 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens** in 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge

- 27.9. 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge

- 28.9. 14 Uhr, **Willkommen im Herbst, ein Genuss- und Ritualnachmittag** mit Astrid Mügge

Regelmäßige Termine

montags

Qigong im Schlossgarten: bis September jew. 18 - 19 Uhr finden wieder Qigong-Übungen im Oldenburger Schlossgarten statt. Hinter dem Tropen-

haus können unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar wünschenswert, aber keinesfalls notwendig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse).

dienstags

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

ZEN-Gruppe Oldenburg bietet Übungsabende an! Wir treffen uns von 19-20:30 h in den Räumen der Harfe e.V., OL. Auch Anfänger*innen sind bei der Meditation willkommen. Infos: D. Busemann, 0176.12020 552.

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

mittwochs

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

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.

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

Kleinanzeigen

donnerstags

Biodanza Wochen-Gruppe mit Mirjam Schele. 20-22 Uhr. Für Männer & Frauen jeden Alters. Info & Anm.: T: 0441.30434231, www.biodanza-unterwegs.de.

Ausbildung

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

Dies & Das

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

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

Reisen

Little Paradise: Retreats & Auszeit bei Hamburg. Privates Gästehaus mit Seeblick. www.Little-Paradise.Hamburg

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

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg:
Großer Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de!
Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften
Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und. 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

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.

Kontakte

Zusammen wohnen/leben in Oldenburg und umzu. Wieviel Gemeinschaft/Freiraum braucht es? Wir bieten Raum+Zeit, um Vorstellungen gemeinsam in konkrete Erfahrungen zu verwandeln. Wir starten in Rastede in gemütlich/renoviertem Altbau mit ruhigem Garten. Mail an: helgaheiltanz@gmx.de.

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 • 26123 Oldenburg
Telefon +49 (0) 441 17543

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

5. Lange Yoganacht Oldenburg

Samstag, 07. September '19

15:00-22:00 Uhr



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

**Ca. 30 Veranstaltungen
an 10 verschiedenen Orten!**

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

Mit dabei sind: balance pool – Silke de Loewe, Die mobile
Yogaschule – Simone Mohini Hug-Breitkopf, Evangelische Familienbildungsstätte (EFB), fabelhaft oldenburg – Shala Khaledi-Claaßen, Home of Yoga – Stefanie Dunker, Raum für Stille und Bewegung – Doreen Tönjes, Sampoorna Yoga Zentrum, Shivas-hakti Yoga – Kerstin Badzun, VHS Oldenburg, Bettina Vierneisel

Eine Benefizveranstaltung

www.lange-yoganacht.de

aktuelle Infos ab 01. Juli 2019

Vorverkauf:

- www.eventbrite.de,
- Tourist-Information OL (ab 15. Juli)
Lange Str. 3, Tel.: 0441.36161366