

kostenlos

Winter 2017

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten





Familienstellen und wingwave® Coaching

Familien-/Systemaufstellung

- Aufstellungstage OL
So. 12.02. | OL, 9.30 bis 18h
ohne Anliegen 20,- EUR, mit 120,- EUR
- offene Abende (Ther. Kurzaufst.)
10.01. | 14.02. | 07.03., 18.45h, Rosenhaus
- **Fortbildung**, auf Anfrage
„Familienstellen in der Einzelarbeit“ !
- Einzelarbeit Praxis

Ramakersweg 4 | 26127 Oldenburg | Tel.: 0441.973 61 94 | www.praxis-jaruschewski.de



HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN

BIO- UND GESUNDEITSHOTEL

WINTER IN STELLSHAGEN UND PARIN

Erste Fußstapfen in Schnee setzen und hinterher die roten Backen am Kaminfeuer wärmen oder erst ins schwedische Saunahaus zum Schwitzen und Wohlfühlen.

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% BIO-Qualität ab € 254 im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab € 419 im DZ, 04.12. bis 23.12.16 und 08.01.-03.02.17 zw. So. & Fr.

www.gutshaus-parin.de
www.gutshaus-stellshagen.de



HOTEL GUTSHAUS PARIN

BIO- UND GESUNDEITSHOTEL

KLEINE AUSZEIT IN PARIN

Zwei lange Tage frei - für Sie! Fernab vom alltäglichen Trubel sich verwöhnen lassen und ein wunderschönes Fleckchen Erde erkunden mit...

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

Preise p.P. z.B. 2 ÜN inkl. HP in 100% BIO-Qualität ab € 219 im DZ

www.gutshaus-parin.de

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

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

DIE Meditations-Box



Ulrich Hoffmann
Die MEDITATIONS Box
Meditation für
Königsfurt-Urania

Ulrich Hoffmann
49 Karten + ausführliche Anleitung
+ Kartenständer aus Holz
ISBN 978-3-86826-148-6, € [D] 16,95



KÖNIGSFURT URANIA
www.koenigsfurt-urania.com

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe LeserInnen
- 37 Auslagestellen
- 58 Impressum

bewusstes leben



- 5 Haben Sie Angst?
- 9 #Familie
Entspannter Umgang mit digitalen Medien

15 Wesentlich werden

nachhaltigkeit & ethik

11 Das grüne Dilemma

spiritualität

17 Aufruf der Hopi-Indianer an die Menschheit

wissenschaft



19 Dialog. Achtsamkeit in der Psychanalyse

gesundheit & heilung

23 Ernährung und Spiritualität – Ein Erfahrungsbericht

aktuell

25 Neues aus der Achtsames Leben-Redaktion

30 DGfS - Deutsche Gesellschaft f. Systemaufstell.

31 Verborgene Schönheit Ein Film von David Franke

veranstaltungen

26 Veranstaltungen

32 Seminarkalender

für die sinne ...

29 Kartentipp

60 Schwelten

61 Wortwelten digital

62 Wortwelten

anbieter

34 Praxis & Methoden

39 Wer macht was im Internet

42 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor

68 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

kleinanzeigen

69 Seminare & Workshops

69 Regelmäßige Termine

69 Ausbildung

69 Dies & Das

70 An & Verkauf

70 Räume & Wohnen

70 Kontakte

70 Wilhelm 13 - Konzerte



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de



Die nächste
ACHTSAMES LEBEN
erscheint Ende März 2017.
Anzeigenschluss ist am
22.02.17; Redaktionsschluss
ist am 10.02.17.

liebe LeserInnen



„360 Grad‘ ist ein außerordentlich berührendes, oft verstörendes, aber im Endeffekt auch ein sehr tröstendes Buch, das uns einlädt darüber nachzusinnen, wie wir wohl dem Tod im Leben – und dem Leben im Tod – begegnen würden.“

Anna Trökes

Katharina Middendorf
360 Grad
 Über die Liebe, den Tod und den Mut zum Weitermachen
 ISBN 978-3-95883-063-9 | € 17,95

www.theseus-verlag.de
J.Kamphausen | Mediengruppe

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



diese erste Ausgabe 2017 erfordert etwas mehr Konzentration – es sind mehrere wissenschaftlich orientierte Beiträge dabei, deren Themen wir aber so spannend fanden, dass wir sie Ihnen gerne präsentieren möchten.

- Kerem Böge hat in seiner empirischen Studie die Auswirkungen von Dialogischer Achtsamkeit untersucht, S. 19.
- Angst ist eines der Hauptthemen unserer Zeit. Andreas Winter zeigt auf, wie wir sie genau anschauen und bearbeiten können, S. 5.
- Im Beitrag von Stefan Brunnhuber geht es um das „Grüne Dilemma – Das Richtige im Falschen tun“ oder was uns davon abhält, uns aktiv für z.B. die Umwelt einzusetzen, S. 11.
- Detlef Scholz befasst sich in seinem neuen Buch damit, wie Familien sinnvoll mit dem Internet umgehen können, S. 9.
- Über ihre Erfahrungen mit Ernährung und Spiritualität berichtet Marjolein Grislo aus Oldenburg, S. 23.
- In einem seiner letzten Beiträge für die Zeitschrift Info 3 beschreibt Andreas Meyer, was es heißt „wesentlich zu werden“, S. 15.
- Und schließlich: das Achtsame Leben zieht um in eine neue Online Version, um auch mobil gut lesbar zu sein, S. 25.

Wir wünschen Ihnen für das neue Jahr, dass es Ihnen gelingen möge, trotz aller Turbulenzen im Außen innerlich gelassen und friedlich zu bleiben! Der Aufruf der Hopi-Indianer auf S. 17 könnte dabei hilfreich sein.

In diesem Sinne grüßen herzlich
 Ihre Plaggenborgs

Haben Sie Angst?

Na klar haben Sie Angst! Jeder hat doch irgendeine Form von Abscheu, Vorbehalten, Befürchtungen oder Panik. Über sieben Millionen Deutsche leiden sogar unter einer diagnostizierten spezifischen Phobie, Tendenz steigend. Aber keine Bange, das kriegt man wirklich weg! Ich weiß es, denn ich war der ängstlichste Junge, den Sie sich vorstellen können.

Vielleicht nicht in jeder Hinsicht ängstlich, aber ich hatte Angst vor Lehrern, vor Mitschülern, vor Einbrechern, vor Kellern und Spinnen, ja eigentlich vor allem. Damit war ich sicher nicht der Einzige in der Klasse, aber mich quälten meine Ängste so sehr, dass ich mit 15 Jahren beschloss, damit nicht mehr länger leben zu wollen. Ich nahm mir vor, angstfrei zu werden. Es wurde allerdings ein langer Weg. Jahrelang versuchte ich, eine Angst nach der anderen in die Zange zu nehmen, mich zu überwinden, mir Mut einzureden und mich zusammenzureißen oder zu disziplinieren. Doch egal, was ich tat, es tauchten immer neue Ängste in meinem Leben auf: Die Angst, ein Mädchen anzusprechen, die Angst, ein Referat zu halten, später die Angst vor dem Autofahren oder Angst vor Prüfungen. Mein Versuch, mich zu befreien, war fast wie Herakles' Kampf gegen die schlangenköpfige Hydra. Wurde ihr ein Schlangenkopf abgeschlagen, wuchsen sogleich zwei neue nach. Je mehr man ein Symptom bekämpft, ohne die dahinterliegende Ursache aufzuarbeiten, desto deutlicher zeigt sich der innere Konflikt! Alles wird schlimmer. Sich zusammenreißen brachte also nichts. Eine chronische Bronchitis, chronischer Schnupfen, Schulversagen, Sprachstörungen, Konzentrationsstörungen, psychosomatische Angststörungen, soziale Hemmungen, Begabungsdefizite und Weinerlichkeit waren unerträgliche Folgen meiner Ängste. Lächerlich, peinlich, ein Jammer!

Doch irgendwann, ich war schon 18 Jahre alt und stand kurz vorm Abitur, las ich das Märchen „Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“ von den Gebrüder Grimm. erinnern Sie



© Guter Punkt – unter Verwendung von Motiven von shutterstock.com und thinkstock.com

sich an das Märchen? Der jüngere Sohn eines Töpfers galt als naiv und dummlich, weil er sich vor nichts fürchtete. Weder Geister noch Friedhöfe oder Galgen ängstigten ihn. Mich hingegen faszinierte seine Furchtlosigkeit, und mir wurde durch dieses traditionelle Märchen klar, dass man Angst zunächst **erlernen** muss. Dieser Gedanke ließ mich fortan nicht mehr los. Wenn jemand vor etwas Angst hat, so muss er die befürchtete Situation zunächst einmal in seiner Gefährlichkeit kennengelernt, genauer gesagt emotional erlebt haben. Ich wusste bereits von Konditionierungen, Reiz-Reaktions-Verknüpfungen und Auslösern, und so bestätigte sich in den folgenden Jahren während meines geisteswissenschaftlichen Studiums mein Verdacht. Es war das Gegenteil von dem, was ich an der Uni in den Vorlesungen hörte, denn da hieß es immer, Angst entstände angesichts

des Unbekannten. Aber einmal ehrlich, wenn Sie Angst vor dem Unbekannten hätten, dann hätten Sie auch Angst vor diesem Buch, denn Sie kennen ja den Rest des Inhaltes nicht. Sie müssten gleich morgens nach dem Aufwachen Angst bekommen, denn der Tag, der vor Ihnen liegt, ist unbekannt. „Niemand hat Angst vor ‚Schnirx‘“, sage ich heute bei meinen Vorträgen immer. „Warum nicht? Weil niemand ‚Schnirx‘ kennt.“ Wir haben nur Angst, wenn wir die Gefahr einer Sache bereits kennen oder sie mit einer ähnlichen Situation in Verbindung bringen. Ein Märchen brachte mich auf diesen Zusammenhang; meine Forschung in Sachen Angst wurde eine faszinierende und spannende Arbeit, denn dadurch zeigte sich mir der goldene Schlüssel zur Angstfreiheit, mit dem ich alle meine Ängste vollständig und in Sekunden auflösen konnte.

Ängste und Blockaden basieren auf Erlerntem, haben eine Schutzfunktion und lassen sich durch das Bewusstmachen der ihnen gemeinsamen Ursache mit einer Verhaltensalternative versehen: entscheiden statt reagieren! Angstfreiheit ist somit Entscheidungsfreiheit.

Stress

Stress ist die Grundvoraussetzung für Angst. Stress ist eigentlich die Ursache aller psychosomatischen Krankheiten und Verhaltensstörun-

gen. Stress entscheidet darüber, ob Schokolade dick macht oder schlank. Stressbedingte Säure verhindert die Wundheilung und ist für vorzeitige Schwangerschaftsabbrüche verantwortlich. Stress ist das negative Vorzeichen, das aus einer harmlosen Speise wie Käse oder Spinat ein krank machendes Übel werden lässt.

Die meisten Menschen verstehen unter Stress allerdings Gereiztheit, Wut oder Ärger. Doch das sind nur einige der wahrnehmbaren Auswirkungen von Stress. Oftmals ist man sich seines Stresslevels genauso wenig bewusst, wie des Gefühls seiner Füße in den Schuhen, wenn man am Schreibtisch sitzt. Nur weil Ihnen Stress nicht bewusst ist, heißt das aber noch lang nicht, dass Ihr Körper nicht voller blockierender Botenstoffe ist.

Wir unterscheiden zwischen akutem Stress, beispielsweise bei einem Knall hinter uns, einer heißen Herdplatte, die wir anfassen, oder bei einem Insektenstich, und chronischem Stress. Dieser kann eine mittlere Phasendauer haben, sich also eine Weile halten, bevor er wieder verschwindet. Hier spielt mit hinein, wie wir die Situation interpretieren. Wenn beispielsweise ein geliebtes Haustier verstirbt, wenn wir einen Autounfall mit Blechschaden verursachen oder der Partner fremdgegangen ist, kann sich der Stress über Tage in Wellen halten.

Ayya Khema

Sei dir selbst eine Insel

Buddhas Weg zu innerem Glück und Frieden



Klappenbroschur
184 Seiten, 14,00 €
ISBN 978-3-931274-58-0

NEU im Buddha-Haus-Shop

Neben den Büchern des JhanaVerlags gibt es Meditationsanleitungen und Kurse von Bhante Nyanabodhi und Ayya Khema auf MP3-CDs und Vorträge zum direkten Download.

www.buddha-haus-shop.de

oder Bestellungen per mail:

info@jhanaverlag.de



Haben Sie Angst?

Es gibt aber auch chronischen Stress, der länger, ja fast lebenslang andauert, wenn er durch Schuld-, Minderwertigkeits-, Scham- oder Bevormundungsgefühle ausgelöst wird.

Wir können zwar unsere Wahrnehmung zwischendurch auf etwas anderes richten, uns mit Fernsehen oder Liebesromanen abzulenken versuchen, können uns in die Arbeit stürzen oder verreisen. Doch sobald die Ablenkung nicht mehr funktioniert, werden wieder Stresshormone ausgeschüttet. Wir können uns an dieses Dauerfeuer der blockierenden Hormone sogar in gewissen Toleranzen anpassen, so wie jemand, der neben einer Autobahn oder Kirche wohnt, den dadurch verursachten Lärm nach einer Weile nicht mehr bewusst wahrnimmt, weil er seine Reizschwelle heraufgesetzt hat. Bekommt dieser Mensch Besuch von jemandem aus einer ruhigeren Wohngegend, wird er wegen des Glockenläutens oder des Motorlärms deutlich zeigen, dass er den Stress zwar erfolgreich verdrängt hatte, dieser jedoch nicht verschwunden war. Wenn Sie ein Leben lang zu feste oder zu enge Schuhe tragen – und die meisten von uns tun dies –, dann deformieren Sie damit Ihre Zehen. Sie weichen Ihre Hornhaut auf und degenerieren die Fußmuskulatur. Sie spüren dies meist erst dann, wenn im Alter Ihr Gang unsicher wird oder wenn Sie einmal versuchen, barfuß über Kieselsteine zu laufen. Folglich: Nur weil wir Stress nicht spüren, ist er damit noch lang nicht verschwunden, vielmehr wirkt sein blockierendes Werk im Verborgenen weiter.

Über die Ausschüttung von Stresshormonen lässt sich vereinfacht sagen: *Stress entsteht, wenn die Erwartungen nicht mit dem Erlebten übereinstimmen.*

Das Gehirn sendet und empfängt permanent Millionen elektromagnetischer Wellen und vergleicht das Empfangene mit dem Gesendeten. Jede Dissonanz wird als Stresssignal interpretiert. Sie kennen dieses physikalische Phänomen aus der Harmonielehre: Wenn zwei Töne nicht in ihrem Frequenzbereich im Einklang

sind und sich auch nur minimal unterscheiden, dann empfinden wir einen Missklang. Wenn in einem Chor auch nur einer falsch singt, fällt das auf. Nach diesem Schema registriert das Gehirn Übereinstimmungen oder Unterschiede zur ausgesendeten Erwartung. Ähnlich wie eine Fledermaus mit ihrem Echolot genau herausfindet, wo sich ein Baum, eine Mauer oder ein Insekt befindet, so registriert Ihr Gehirn kleinste Abweichungen von dem, was Sie erwarten.

Beispiel: Wenn Sie ein Glas Wasser trinken wollen, dann erwarten Sie, dass das Wasser in Ihrem Glas wie gewohnt schmeckt. Ist das Wasser aber salzig, zu heiß oder sehr kalt, dann werden Stresshormone ausgeschüttet. Diese sind wie selbsterzeugte Stoppschilder, die Sie daran hindern sollen, einfach weiterzumachen, da etwas nicht dem entspricht, was Sie erwarten.

Angst soll vor weiterem Stress und damit vor Dingen und Situationen schützen, die Sie nicht wollen. Daher versuchen wir, zukünftige Ereignisse abzuschätzen (zu antizipieren) und sie auf ihre Gefährlichkeit zu überprüfen und zu bewerten. Angst ist somit selbst gemachter Stress, weil das, was Sie erleben, bereits im Kopf und nicht schon real abläuft.

Da dieser Zusammenhang für das gesamte Verständnis von Angst und ihre Auflösung so wichtig ist, seien hier einige Beispiele von Stresssituationen genannt:

- Wenn Sie dachten, Ihre Arbeitskollegin fände Sie sympathisch, dann aber erfahren, dass diese hinterrücks abfällig über Sie redet, dann haben Sie Stress. So kann es sein, dass Sie bereits beim Gedanken an die Kollegin Angst (vor Mobbing) bekommen, selbst wenn Sie sich bei Ihnen bereits entschuldigt hat.
- Wenn Ihnen Ihr Partner oder Ihre Partnerin zum Geburtstag ein Buch schenkt, bei dem Sie sich allein schon durch den Titel beleidigt fühlen, dann entspricht die Realität nicht Ihren Erwartungen. Das erzeugt Stress, und wenn dieser nicht abgebaut wird, führt dies zu sehr schlechter Laune.
- Wenn Sie sich um Ihre beste Freundin küm-



mern, die sich gerade von ihrem Partner getrennt hat und sich deswegen seit Wochen zu jeder Tages- und Nachtzeit bei Ihnen ausheult, dann aber eines Tages mit Ihrem besten Freund durchbrennt, dann ist das, was Sie erleben, nicht deckungsgleich mit dem, was Sie real erleben wollen.

Weil in solchen Situationen Stresshormone ausgeschüttet werden und zudem Serotonin verbraucht wird, versuchen wir, solche Umstände möglichst zu vermeiden. Serotonin ist ein Botenstoff, der gebraucht wird, um Nervenreize zu übertragen. Er befähigt das Gehirn, sich auf Neues einzustellen. Fehlt Serotonin, empfinden wir das als Antriebshemmung. Depressive Verstimmung nennt das der Arzt und verschreibt Ihnen einen Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer, damit dieser Botenstoff länger im Blut bleibt.

Damit uns solche Frusterlebnisse nicht zu sehr enttäuschen, entwickeln wir einen sogenannten Zweckpessimismus. „Ach, es regnet doch sowieso wieder, wenn ich spazieren gehe“, „Mein Geschenk gefällt dir wahrscheinlich gar nicht“, „Du wirst mich eines Tages bestimmt verlassen!“ –

das sind solche Beschwörungsformeln, mit denen man sich auf ein Negativerlebnis einzustellen versucht, damit es nicht so wehtut, wenn es tatsächlich dazu kommt. Pessimisten sind Menschen mit Angst.

Ein großes Problem ist dabei, dass man insgeheim hofft, die Befürchtung möge nicht wahr werden. Man erwartet also letzten Endes doch (aber eben unterbewusst), dass die Sonne scheint, dass das Geschenk gefällt, dass alles gut wird usw. Deswegen sehen *Zweckpessimisten* auch selten glücklich aus, was sie aber eigentlich sein müssten, da die Welt doch immer so viel besser und schöner ist, als sie erwartet hatten. Sie **tun nur so**, als erwarteten Sie nichts oder etwas Negatives. Dieser Selbstbetrug kann sich über die Jahre hinweg auch im Gesicht abzeichnen: Traurigkeit, Frustration und Misstrauen, Pessimismus sieht man einem Menschen an seinen Gesichtsfalten, den Augen und Mundwinkeln an.

Doch auch einen Zweckpessimismus verliert man, sobald man herausgefunden hat, warum man eigentlich diese Angst vor Enttäuschung hat bzw. hatte (...).

Wenn aus dem Gesichtsausdruck diese negativen Züge verschwinden, begegnet man Ihnen auch wieder freundlich. Ich erlebe in meiner Praxis fast täglich, dass Menschen, nachdem sie endlich ihre Kindheitstraumen aufgelöst haben, in den Folgetagen nur noch Komplimente wegen ihrer positiven Ausstrahlung bekommen.

Weitere Infos unter www.andreaswinter.de



Dieser Textauszug wurde uns freundlicherweise von Andreas Winter zur Verfügung gestellt aus seinem Buch: „Was deine Angst dir sagen will“ aus dem Mankau Verlag. Siehe auch unter „Wortwelten“.

#Familie - Entspannter Umgang mit digitalen Medien

Ein Interview mit Detlef Scholz zu seinem neuen Buch

„Kinder und Jugendliche sind oft überfordert, wenn man ihnen die Verantwortung für ihren Medienkonsum komplett überlässt. Zu groß sind die Verlockungen und Attraktionen, zu wichtig die sozialen Kontakte, als dass sie das digitale Schlaraffenland freiwillig verlassen. Kontrolle und Verbote können daran nichts Grundsätzliches ändern.“

Den richtigen Umgang mit Medien lernen Kinder nicht in den Medien, sondern in der Familie. Detlef Scholz lenkt den Blick auf die entscheidenden Faktoren: Den Entwicklungsstand und die Bedürfnisse der Kinder, den Nutzen beim Gebrauch von Internet & Co, das Vorbild, das die Eltern mit ihrem eigenen Verhalten geben, und viele weitere Aspekte untersucht der erfahrene Berater auf ihre Wirkung für das Leben und Zusammenleben in der Familie.

Der Autor greift dabei auf Erkenntnisse der Hirn-, Lern-, Medien- und Familienforschung zurück und verbindet diese mit bewährten Erziehungsprinzipien. Anregende Fragen, Experimente und Übungen unterstützen Eltern wie Kinder bei der Selbstreflexion. So wird schnell deutlich, worum es eigentlich geht: Abenteuer, Geborgenheit und Glück in der Beziehung zu anderen zu finden.

Verändert die Omnipräsenz des Internets das Familienleben?

Das lässt sich pauschal – zum Glück – nicht beantworten. Manche Familien erleben mehr Einsamkeit, andere empfinden tiefere Verbundenheit. Die Tendenz wird durch das Medienverhalten der Eltern bestimmt.

Allgemein zu beobachten ist aber, dass die wichtigen Phasen von Entspannung und Muße seltener werden. Man fühlt sich getrieben. Manche verkraften das ganz gut. Die Zunahme von psychischen Störungen lässt vermuten: Immer mehr Menschen verkraften das weniger.

Wenn die Beziehungen in der Familie auch mit



©Vadim Guzhva- www.fotolia.com

Berührung verbunden sind und ausreichend Gelegenheit zur Bewegung besteht, werden digitale Medien eher als Bereicherung empfunden. Sie können dann kreativ, produktiv und entlastend wirken. Die entscheidende Frage bleibt, wie in den Familien mit der medialen Omnipräsenz umgegangen wird.

Wie viel Kontrolle braucht der Umgang mit dem Internet in Familien?

Kontrolle ist eine etwas unglückliche Bezeichnung. Wenn jemand kontrolliert werden muss, bedeutet es meistens, dass er selbst nicht in der Lage ist, Absprachen einzuhalten. Er hat also selbst kein großes Interesse daran. Der Sinn oder Zweck ist für ihn nicht einsichtig, oder es ist ihm zu mühsam.

Für junge Menschen ist es wichtig zu erfahren, welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, auf eigene Bedürfnisse zu reagieren. Sie soll-

ten nachvollziehen können, wie angenehmes Erleben organisiert oder Trauer verarbeitet wird. Dann sind sie in der Lage, hilfreiche Vereinbarungen auszuhandeln und Konsequenzen zu tragen. Statt Kontrolle von außen braucht es eher Selbstkontrolle. Sie bietet die Chance, den Selbstwert und das Selbstvertrauen zu stärken. Je jünger Kinder sind, desto mehr sind die Eltern dafür verantwortlich, den Handlungsrahmen abzustecken. Das gilt natürlich auch für den Umgang mit Bildschirmmedien – technisch ist das leicht zu realisieren. Der Rahmen sollte sich am Entwicklungsfortschritt des Kindes orientieren und möglichst wenig elterliche Kontrolle erfordern. Die ersten Erkundungen in der virtuellen Welt sollten die Eltern unbedingt begleiten.

Inwiefern kann Ihr Buch dabei helfen?

Ich denke, das Buch kann drei Dinge leisten. Es macht deutlich, welche Wirkung der immer intensivere Umgang mit Bildschirmmedien hat. Man kann besser einschätzen, wie konstruktiv die Mediennutzung in der Familie ist. Und es bietet die Chance, sich auf das Bedeutsame in Erziehung und Familie zu konzentrieren: den Umgang mit Ängsten und die gelebte Liebe. Dafür werden bekannte Erkenntnisse mit Ergebnissen aus der aktuellen Hirn-, Lern- und Bindungsforschung verknüpft.

Wer mutig genug ist, sich auf das eine oder andere Experiment aus dem Buch einzulassen, wird sich selbst und die Handlungen anderer besser verstehen lernen. Er wird die wichtigen Beziehungen stärken und die eigene Wirkung besser steuern können.

Was ist das Besondere an Ihrem Buch?

Auf eine gewisse Weise kann man es digital lesen. Also in jedem Kapitel immer wieder entscheiden: Schau ich mir nur die Hervorhebungen an (0) oder den gesamten Text (1)?

Mit dem Finger (lat.: digital) schlägt man es irgendwo auf, liest ein Kapitel und wartet, wie das Unterbewusstsein darauf reagiert. Dann liest man vielleicht noch ein anderes Kapitel. Die meisten sind ohne den Vor- oder Nachtext

verständlich.

Man kann einfach loslegen und ausprobieren, indem man sich die Fragen, Übungen, Experimente und anderen Anregungen ansieht. Und man kann durch die theoretischen Ausführungen seinen Standpunkt in Bezug auf die Mediennutzung in der Familie prüfen, festigen oder variieren.

Letztlich kann das Buch dazu beitragen, vor allem die eigene Mediennutzung dauerhaft konstruktiv zu regulieren. Indem man digitale Medien als das begreift, was sie sind: wunderbare Hilfs-Mittel. Keine Lebens-Mittel.

Was verstehen Sie unter Familienlust?

Mit Familienlust meine ich das lustvolle Zusammensein und die Chance darauf, etwas Begeistertes gemeinsam zu erleben – in der Familie. Lust als Vorfreude auf bereichernde Erfahrungen ist ein existenzielles Gefühl. Lust auf die Menschen, denen wir begegnen, und Lust auf die Welt – mit ihrer faszinierenden Vielfalt und ihren Herausforderungen.

Dieses Gefühl ist die Quelle von gelingenden Beziehungen, unserer Neugier und dem Interesse an unserem Umfeld. Es entsteht während des Aufwachsens und sollte die familiäre Atmosphäre dominieren. Als Vorfreude darauf, sich am Nachmittag wiederzusehen, sich auszutauschen, gemeinsam etwas zu unternehmen oder Herausforderungen zu meistern.

Vielen Dank, Herr Scholz, für das Interview!



„Hashtag Familie – Entspannter Umgang mit digitalen Medien“, Carl-Auer-Vlg., 176 S., 17,95 €.

Autor: Stefan Brunnhuber

Das grüne Dilemma oder: Warum wir das Richtige im Falschen tun müssen

Stefan Brunnhuber hat kürzlich in Oldenburg einen vielbeachteten Vortrag zum Thema gehalten. - Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Herder-Verlages aus „Die Kunst der Transformation - Wie wir lernen, die Welt zu verändern“.

Eine zentrale Aussage dieses Buches ist, dass menschliches Verhalten und Erleben einer Entwicklung unterliegen, dass diese Entwicklung einer inneren Regelmäßigkeit folgt und dass die Entwicklung mit der Ich-Entwicklung nicht endet. Diese Entwicklungslogik hat an mehreren Stellen eine zentrale Beziehung zu unserem Thema. Eine der Herausforderungen, die auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit immer wieder auftaucht, ist das sogenannte grüne Dilemma oder die Frage: Was passiert, wenn wir das Richtige im Falschen tun?

Die Frage begegnet uns regelmäßig in der Diskussion um sinnvolle Lebensstile: Etwa bei alternativen Formen der Mobilität, bei der Einschränkung unseres Fleischkonsums bei der Nutzung von erneuerbaren Energiequellen oder auch bei Vorschlägen für eine intelligente Regionalisierung von Wirtschaftskreisläufen. Wir können einen Wandel hin zu einem richtigen, also bezogen auf die Nachhaltigkeit ethisch guten Handeln sehen. So gibt es etwa in Italien mehr Fahrrad- als Autokäufe, in Deutschland sind über 51 Prozent der Solarzellen in privater Hand, circa ein Drittel der Bevölkerung gärtner, und in den Städten werden weltweit bereits bis zu 20 Prozent der Lebensmittel durch Urban Gardening hergestellt.

Das ist alles richtig. Potenziell falsch wird es, weil hier eine Minderheit auf eine Mehrheit trifft, die etwas ganz anderes will. Die globale Mehrheit will mehr Mobilität, mehr Fleischkonsum, mehr fossile Brennstoffe und mehr globale Vernetzung – und konterkariert damit das Anliegen der Minderheit. Denn wenn die Minderheit ihren Lebensstil an ihre Überzeugungen anpasst, provoziert sie gleichzeitig einen Nachfragerück-



gang bei den jeweiligen Gütern (Autos, Fleisch, Öl). In der Folge kommt es zu einem Preisverfall, von dem die Mehrheit profitiert und noch mehr konsumiert, sodass sich die Gesamtsituation weiter verschlechtert. Es entsteht ein Dilemma, das auf dieser Ebene nicht lösbar ist, denn die Mehrheit folgt dem Grundsatz: Je weiter weg (zeitlich und emotional) die Konsequenzen eines Lebensstils sind und je schleichender der Prozess ist, umso geringer ist die Motivation, sich gegenwärtig zu ändern. Wir verhalten uns stattdessen wie der Frosch im Warmwasserbad, der der Legende nach im eigenen Saft verkocht, weil ihm der lebensrettende Sprung aus dem immer heißer werdenden Wasser nicht gelingt. Der Unterschied zwischen Mensch und Frosch ist, dass wir uns zumindest dann ändern, wenn es beginnt wehzutun.

Aber es tut noch nicht hinreichend weh. Jede heute akzeptierte Einschränkung zugunsten einer Reduktion der globalen Erwärmung wird

erst in zehn Jahren einen sichtbar positiven Effekt auf das Klima haben. Warum also sollten wir heute etwas tun? Herkömmlicherweise verfolgen wir im gesellschaftspolitischen Umfeld eine Art Doppelstrategie: (...) „Wir glauben nicht, dass fossile Brennstoffe die zentralen Energieträger des 21. Jahrhunderts sind und dass mehr Mobilität und mehr Fleischkonsum dem Klima dienen. Wir wissen auch, dass eine intelligente Regionalisierung, veränderte Lebensstile und ein geringerer materieller Wohlstand bei höherem Zeitwohlstand der gerechtere und nachhaltigere Weg sind. Aber wir sind uns bewusst, dass wir damit das Richtige im Falschen tun und Gefahr laufen, die aktuelle Situation zu verschärfen.“

Warum aber ist es dennoch richtig, das Richtige im Falschen zu tun? Die Antwort scheint zunächst simpel: Weil mitzumachen, weil es alle tun, nicht automatisch eine bessere Entscheidung bedeutet – auch wenn Vertreter der Schwarmintelligenz das gelegentlich behaupten. Gruppenentscheidungen sind Einzelentscheidungen nicht zwangsläufig überlegen, denn ein Zuviel an Vernetzung birgt die Gefahr von Ansteckungseffekten, die eine Entwicklung in die falsche Richtung lenken können. Wir konnten das beim Entstehen der Finanzblasen auf den Aktienmärkten sehen. Auch bei Massen hysterien oder bei eklatanten Fehlentscheidungen im Rahmen basisdemokratischer Meinungsbildung tritt dieses Effekt auf.

An dieser Stelle kommt die sozialpsychologische Forschung ins Spiel: Eine Reihe von Studien konnte aufzeigen, dass Menschen generell – das heißt unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildungsstand und Gesinnung – anfällig sind gegenüber Konformitätsdruck in der Gruppenkonstellation. Je homogener die Zusammensetzung der Gruppe und je größer die Gruppe ist, umso stärker steht der Einzelne unter Konformitätsdruck. Wenn beispielsweise einzelne Menschen im Kreis gehen, dann erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass immer mehr Menschen im Kreis gehen, auch wenn sich ihnen

der Sinn dieser Aktivität nicht erschließt. Ein bekanntes Beispiel aus dem Alltag ist das Verhalten an einer roten Ampel: Je mehr Menschen an der Ampel warten, umso wahrscheinlicher ist es, dass der Einzelne stehen bleibt.

Solche Beispiele sind zwar eher trivial, aber sie verweisen darauf, dass Kooperation und Konformität in uns angelegt sind und wahrscheinlich einen konkreten Überlebensvorteil mit sich bringen. Konformität und kollektive Regelbefolgung sind schon aus dem Grund nicht schlecht, dass wir erst durch Konsens, Rituale, einen gemeinsamen Sprachgebrauch und eine gemeinsame Gesetzgebung die Voraussetzung für ein Zusammenleben schaffen. Das Bedürfnis nach der Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist oft sogar stärker als das, seinen autonomen und individuellen Überzeugungen zu folgen – denn wir begeben uns dann in die Gefahr, aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden. Der Zusammenhang hat auch in der aktuellen Flüchtlingsdebatte in der EU eine zentrale psychologische Bedeutung: Der Umfang und die Vielfältigkeit an Identifikationen bestimmt über weite Strecken die Stabilität der personalen Identität. Das heißt: Solange die personale Identität nur über die ethnische und nationale Zugehörigkeiten definiert ist und keine anderen Identifikationen zulässt (etwa Geschlechterrolle, Religionszugehörigkeit, Körperbild, soziale Rollen wie Nachbarschaft, Vereinszugehörigkeit, Partei, Menschenrechte), so lange kann alles Fremde schnell zu einer Gefahr für die eigenen Identität werden.

Problematisch wird es zudem, wenn der Regelkonformismus trotz besseren Wissens und entgegen der eigenen Gesinnung von uns das Falsche fordert. Eine intrapsychische Lösung des Konfliktes besteht dann darin, dass wir unser konformes, aber falsches Verhalten der Situation und dem Kontext zurechnen, um uns so zu entlasten – während wir die Fehler der anderen mit deren jeweiliger Gesinnung und inneren Einstellung begründen. (...) Der Psychologe Solomon Asch konnte 1965 in seinen klassi-

Das grüne Dilemma ...

schen Experimenten zur Konformität zeigen, dass Menschen unter Gruppenzwang sogar einer offensichtlich falschen Aussage zustimmen. Dafür wurde den Versuchspersonen eine Linie gezeigt, deren Länge sie mit Vergleichslinien abgleichen sollten. Eine der Vergleichslinien war jeweils deutlich erkennbar gleich lang. Trotz dieser eindeutigen Sachlage waren Versuchspersonen bereit, sich einer offensichtlich falschen Einschätzung zu unterwerfen, wenn sie einstimmig von der Gruppe kam. Neben Aschs Konformitätsexperimenten ist in diesem Zusammenhang vor allem das Experiment von Stanley Milgram aus dem Jahr 1963 berühmt geworden. Auf autoritäre Anweisungen hin sollten die Versuchspersonen einen vermeintlichen Schüler (eigentlich Helfer des Versuchsleiters) mit Stromstößen bestrafen, wenn er Aufgaben falsch gelöst hatte. Über zwei Drittel der Versuchspersonen gingen in der Bestrafung so weit, dass sie Stromstöße auslösten, die, wenn sie echt gewesen wären, den Tod des Schülers zur Folge gehabt hätten.

(...) Aus der militärwissenschaftlichen Forschung sind diese Zusammenhänge seit über fünfzig Jahren bekannt: Es sind weder spezifische Persönlichkeitsvariablen wie Extraversion, Disziplin, Offenheit für Lernerfahrungen oder Intelligenz noch kognitiv-ideologische Kategorien wie Vaterlandstreue und religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen, die Gruppenverbände zusammenhalten und motivieren, sondern das In-Group-Erlebnis – das heißt das Bedürfnis, nicht ausgegrenzt zu werden. Die Zugehörigkeit zu bestimmten Ritualen, die emotionalen Bindungen, interne Hierarchien und Anforderungen sind die entscheidenden Gruppeneffekte, die genutzt werden, um schwierige Herausforderungen zu meistern. Sie tragen wesentlich zur Identität des Einzelnen bei. Das heißt: Das unspezifische Gefühl der Zugehörigkeit, das mit der gleichzeitigen Abgrenzung gegenüber dem Fremden oder dem Feind einhergeht, übersteuert fast alles.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich Menschen vor allem dann an einem bestehenden Gruppenverhalten orientieren, wenn eine Situation zweideutig, unsicher und widersprüchlich ist und die Gruppe eine sehr homogene Meinung ausbildet. Das Verhalten kann dann – von außen betrachtet – rasch dysfunktional, falsch, ungerecht, sinnlos und realitätsfern werden. Was bisher als Ausnahme oder gar Anomalie verstanden wurde, wird zur Normalität. Aber Normalität ist in diesem Fall eben nur ein statistischer Mittelwert. Es ist also ein Fehlschluss, das Handeln der Mehrheit als naturgegeben zu interpretieren, und es ist ebenso falsch, daraus eine ethische Norm abzuleiten. Denn würden wir ein so verstandenes Normalitätsverständnis zur ethischen Grundlage für unser Handeln machen, dann würde das die seltensten Blüten treiben.

Was können wir aus den Befunden der klassischen Sozialpsychologie für unsere Nachhaltigkeitsdebatte mitnehmen? Menschen reagieren extrem sensitiv auf unmittelbare Kontextbedingungen, Anreizstrukturen und soziale Umstände. Und zwar so sensitiv, dass auch stabile Persönlichkeitsvariablen, jahrelang eingeübte Verhaltensweisen, charakterbildende rationale Überzeugungen und willentliche Kundgebungen schnell übersteuert werden können. Wenn wir Nachhaltigkeitsziele erreichen und Menschen dabei mitnehmen und begeistern wollen, dann geht es weniger um die ethischen oder religiösen Grundüberzeugungen, die biografi-

schen Zusammenhänge und Motive, philosophische Letztbegründungsstrategien oder ökonomische Effizienzorgien, sondern darum, wie der Einzelne in Gruppen und Gruppen wiederum in Großgruppen unter konkreten Bedingungen reagieren.

(...)Das, was auf individueller Ebene rational, einsichtig und vernünftig ist, verliert auf einer kollektiver Ebene möglicherweise seinen Sinn, wenn es alle tun. Wenn beispielsweise alle sparen oder alle konsumieren, dann fehlt entweder das Geld, oder die Preise steigen ins Unermessliche. Individuelles Verhalten kann aus der Innenperspektive jedes einzelnen Akteurs rational sein – und gleichzeitig auf einer kollektiven Ebene zu massiven Verlusten führen, wenn es nicht entsprechend korrigiert und ausbalanciert wird. Oder, um auf unser Beispiel zum richtigen Verhalten im Falschen zurückzukommen: Die sozialpsychologischen Befunde zeigen deutlich, dass die Gemeinschaft eben keine einfache Verlängerung des Individuellen ist.

Jede Verhaltensänderung trifft auf ein spezifisches Set an Rationalitätsstandards, das den Grund dafür liefert, sich zu ändern oder auch nicht. Die kognitive Einsicht allein reicht offenbar für eine gesellschaftliche Transformation nicht aus. Die Frage ist vielmehr: Wann tut es weh? Das psychologische Korrelat dieses Schmerzes hat zwei Bestandteile: die Fähigkeit zur Empathie und die Fähigkeit zur Versöhnung von Effizienz und Resilienz. Beim Ersten handelt es sich eher um einen emotionalen, beim Zweiten eher um einen kognitiven Vorgang. Die Empathie als die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, lernen Kinder ab dem dritten Lebensjahr. Diese Fähigkeit stellt einen zentralen Überlebensvorteil für uns Menschen dar – und ist auch für das Thema Nachhaltigkeit entscheidend. Denn erst wenn wir das unerträgliche Leid, das über eine Milliarde Menschen tagtäglich in absoluter Armut ertragen müssen, die schreiende Ungerechtigkeit in den Wohlstandsunterschieden, den Schwund an Artenvielfalt und ökologischen Habitaten oder auch

die globale Erwärmung als einen Anteil unseres eigenen Selbst und unserer Lebensentwürfe erleben, sind die emotionalen Voraussetzungen für einer Verhaltensänderung innerhalb eines grünen Dilemmas gegeben. Das ist zweifellos anspruchsvoll, aber nicht unmöglich.

(...)

Wenn wir uns auf dem Weg in eine andere Zukunft an den Ergebnissen der Life Sciences (klinische Psychologie, Neurobiologie, Sozial- und Systemforschung etc.) orientieren, haben wir eine gute Chance, friedlicher, gerechter und nachhaltiger zusammenleben zu können. Das Richtige im Falschen bleibt aber so lange ein Dilemma, solange wir nicht die entsprechende globale Empathie und die kognitiven Voraussetzungen für die Stärkung regionaler Resilienz und zur Überwindung von sektoraler Effizienz ausgebildet haben. Beides sind psychologische Kategorien eines veränderten Bewusstseinschwerpunkts und nicht Ergebnis innovativer Technologien oder weiteren expansiven Wachstums.

Stefan Brunnhuber wurde 1962 in Augsburg geboren. Nach Kfz-Mechaniker Lehre, Studium in Medizin, Philosophie und Sozialwissenschaften. Nach Promotion Facharzt Ausbildung in Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Homburg/Saar. Weiterbildung in Gruppentherapie, Schmerz, Psychoanalyse. Forschungsschwerpunkte sind Stress- und Affekt-, Psychotherapieforschung. Er beschäftigt sich auch mit gesundheitsökonomischen Fragen und Mind-body Medicine. Zur Zeit Weiterbildung in Komplementärmedizin und Schmerztherapie.



„Die Kunst der Transformation – Wie wir lernen, die Welt zu verändern“, Stefan Brunnhuber, Herder Vlg., 336 S., 24,99 €. Siehe auch „wortwelten“, S. 63.

Wesentlich werden

Der Weg zu innerem Wachstum, sei es im Alltag oder bei Meditation und Konzentrationsübungen, führt letztlich immer in Richtung Selbst-Werdung. Alles, was uns innerlich den ganzen Tag über prägt, beeinflusst und seine Wirkungen in uns hinterlässt, vollzieht sich über unsere Aufmerksamkeit. Entscheidend ist deshalb vor allem, womit und in welcher Weise sich die Aufmerksamkeit verbindet.

Beim Betrachten der Struktur unseres Alltagsbewusstseins stellen wir fest, dass unsere Aufmerksamkeit sich normalerweise in einer Überfülle von Eindrücken, Gedanken und Tätigkeiten zerteilt, bis hin zum Getriebensein von den vielen, vermeintlich notwendigen Aufgaben. Eine radikale Selbstbesinnung, wie sie oft äußerlich durch Lebenskrisen, Krankheit oder das Wissen um eine begrenzte Lebensdauer eintritt, kann helfen, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Will man herausfinden, welches die eigentlich

Ganz einfach

Wenn du schläfst, stehst du schon auf.

Wenn du aufstehst, gehst du schon.

Wenn du gehst, dann isst du schon.

Wenn du isst, dann schaffst du.

Wenn du schaffst, dann planst du schon.

Wenn du planst, dann sprichst du schon.

Wenn du sprichst, dann hörst du schon.

Wenn du hörst, dann schläfst du.

Wenn ich schlafe, schlafe ich.

Wenn ich aufstehe, stehe ich auf.

Wenn ich gehe, gehe ich.

Wenn ich esse, esse ich.

Wenn ich schaffe, schaffe ich.

Wenn ich plane, plane ich.

Wenn ich spreche, spreche ich.

Wenn ich höre, höre ich.

Auszug aus einem Liedtext von G. Schöne

wichtigen, unverzichtbaren Tätigkeiten sind, die ganz zum eigenen Weg gehören, dann frage man sich, was man tun oder lassen würde, wenn man nur noch einige Wochen zu leben hätte. Es gibt letztlich keinen Grund und kein überzeugendes Argument, diese wesentlichen Betätigungen auf den Sankt Nimmerleinstag („bessere Zeiten“) zu verschieben. (...) Durch die Beschränkung auf das Wesentliche im Alltag kann man viel stärker zu sich selbst kommen.

Ein anderer Aspekt liegt im Hier und Jetzt verbor-



gen. Sinnbedeutung und erfüllte Lebensmomente vollziehen sich immer jetzt und in genau diesem Moment. Immer sind wir umgeben von Möglichkeiten, ganz Eins mit dem Augenblick zu werden. Die Blume vor mir wartet darauf, dass ich mich mit ihr verbinde; das Gespräch und die Verbindung mit einem Menschen entfaltet **jetzt** seine Strahlkraft; und der Geschmack des Essens oder die Stimmung der Natur sind Ereignisse, die im Hier und Jetzt zutiefst erfüllen können. Gewöhnlicherweise planen wir aber beim Essen schon wieder weiter, sind wir im Gespräch schon wieder beim nächsten Termin und bei den nächsten Aufgaben und wir beachten die Schönheit der Blume und die Stimmung der Natur nicht. Die tägliche Übung, sich ganz leer zu machen, gehört hier zu den Hilfen dazu, sich das volle, pralle Leben zu erschließen, welches tiefe Eindrücke in uns einprägt, die zu unvergänglichen Früchten in der Seele werden.



Info3: „Wir trauern um unseren Autor Andreas Meyer, der am 18. Oktober nach kurzer, schwerer Krankheit starb. In dieser, seiner letzten Kolumne kann man etwas davon spüren, wie er den Tod bewusst einbezogen hat.“ Ein Text aus der Zeitschrift Info3 - Impulse für ein erfülltes Leben mit Tiefgang. Ein kostenloses Probeheft erhalten Sie auf der Website www.info3-magazin.de oder direkt bei Vertrieb@info3.de.



Ganzheitliche Zahnmedizin

am **Wasserturm**



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

ZWEI WEISE MÄNNER, EINE BOTSCHAFT



* unverbindliche Preisempfehlung

384 Seiten, geb. mit Schutzumschlag
€ 22,99 [D] / € 23,70 [A] / CHF 30,90*
ISBN 978-3-7787-8265-1

Das erste gemeinsame
Buch der beiden Friedens-
nobelpreisträger. Die
Anleitung für ein glückliches,
erfülltes Leben – gerade in
bewegten Zeiten.

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

Aufruf der Hopi – Indianer an die Menschheit

Wir befinden uns in einem reißenden kosmischen Fluss.

Dieser ist so stark und mächtig,
dass ihn viele Menschen fürchten werden.

Sie werden versuchen, sich am Ufer festzuhalten.

Sie werden auch das Gefühl haben,
auseinander gerissen zu werden und
werden aus diesem Grund auch sehr leiden.

Wisse, dass der Fluss seine Absicht und sein Ziel hat.

Die Weisen der Hopi-Indianer rufen dazu auf, sich vom Ufer loszulösen
und in die Mitte des Flusses reißen zu lassen.

Wir sollen unsere Häupter über dem Wasser halten,
um den Blick für jene freizuhalten, die wie wir selbst
mit Vertrauen und Freude im Flusse treiben.

In dieser Zeit sollten wir nichts persönlich nehmen
und auf uns alleine beziehen. Tun wir das dennoch,
beginnen unsere spirituelle Reise und unser Wachstum zu blockieren.

Die Zeit des einsamen Wolfes ist vorbei.

Orientiert euch an der Gemeinschaft, an den Mitmenschen.
Streichen wir doch das Wort ‚Kampf‘ aus unserem Vokabular,
aus unserem Bewusstsein.

Alles, was wir im Alltag machen,
sollte als heiliger Akt betrachtet werden.
Suche keinen Führer abseits deiner selbst.

Gewinne deine eigene Kraft zurück
und erhalte sie für deine Entwicklung.

Es gibt keine Landkarten mehr,
keine Glaubensbekenntnisse und keine Philosophien.
Von jetzt kommen die Anweisungen geradewegs aus dem Universum.

Der Plan wird offenbar, Millisekunde auf Millisekunde,
unsichtbar, intuitiv, spontan, liebevoll.

Gehe in deine Zelle und deine Zelle wird dich alles lehren,
was es zu wissen gibt.



Ideen für erfolgreiches Marketing!

Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

Ob Werbekonzept, Marketingstrategie, Öffentlichkeitsarbeit (PR), Internetmarketing oder Multimedia (Video- & CD- Produktion); ich berate Sie umfassend und setze alle Maßnahmen für Sie um – ganz individuell auf Sie zugeschnitten und zu einem fairen Preis!

Heute: Facebook als Marketinginstrument

Facebook wird zunehmend für die mittlere bis ältere Zielgruppe interessant, da die Jüngeren zu Instagram, Snapchat usw. abwandern. Doch um Facebook zu einem erfolgreichen und sinnvollen Marketinginstrument zu machen, braucht es Insiderwissen und Erfahrung mit den vielen Möglichkeiten die Facebook bietet!

Gern berate ich Sie bei einem individuellen Facebook-Auftritt; fragen Sie mich ...

Tel.: 0441.9736160

Agentur JARUSCHEWSKI • Peter Gerd Jaruschewski
Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg

www.agentur-jaruschewski.eu

Unternehmensplanung, Marketing
PR, Öffentlichkeitsarbeit, Werbung
Internet-Marketing, Networking
Systemische Beratung
Kreativität im Unternehmen
GrafikDesign



Oldenburgs kleinste Bestellbuchhandlung:

www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!

Thema: „Ganzheitliches Leben & Zukunftsideen“

Bestellbuchhandlung:

- Persönliche Beratung am Telefon
- Abholmöglichkeit Ihrer Bestellung in der Lindenstraße 35 in Oldenburg
- Kostenfreie Zustellung innerhalb Oldenburgs, sonst Postversand

Internetshop:

- 450.000 lieferbare Titel – auch Non-Book-Artikel
- 230.000 deutschsprachige E-Books
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit

Zusatzinfos

Interviews

Leseproben

Videotrailer



info@buchhandlung-plaggenborg.de
www.facebook.com/Buchhandlung
PlaggenborgOldenburg

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

Dialogische Achtsamkeit in der Psychosynthese

Mentale Gesundheit als einen Prozess des persönlichen Wachstums begreifen – eine empirische Studie

Kerem Böge ist Psychologe, Wissenschaftler und Psychosynthese-Therapeut. Neben seiner Tätigkeiten als Lehrtherapeut am Institut für Psychosynthese und Transpersonale Psychologie Köln hat er eine eigene Praxis in Berlin. Weiterhin promoviert er an der Charité Berlin, wo er die erste deutschsprachige Akzeptanz und Commitment Therapie und einen achtsamkeitsbasierten Leitfaden in der psychotherapeutischen Behandlung von psychotischen Störungsbildern entwickelt.

In den letzten Jahren zeichnet sich ein Wandel in der medizinischen wie psychologischen Wissenschaft, hin zu einem personenzentrierten Verständnis von Gesundheit ab. Holistisch-östliche Ansätze, wie Yoga und Achtsamkeit, erlangen hierbei auch innerhalb der westlichen Psychotherapieansätze einen signifikanten Popularitätsschub. Die dialogische Achtsamkeit, nach dem ‚Kölner Modell‘, beschreibt den Prozess eines inneren Dialogs des mentalen Systems und seiner psychologischen, sowie psychosomatischen, Komponenten, aus einer achtsamen Beobachterposition heraus.

„Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach innen blickt, erwacht.“ (Jung 1968)

Fragt man Patienten in westlichen Ländern nach ihrem therapeutischen Ziel, so ist die Antwort eindeutig: Komplette Genesung. Doch immer mehr Experten lehnen die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ab und favorisieren stattdessen einen Paradigmenwechsel hin zu einem Ansatz, der die Fähigkeiten der Anpassung und der Selbstverwaltung des Individuums als Antwort auf Herausforderungen einbezieht, anstatt sich lediglich auf das Erreichen eines ‚Zustands absoluten Wohlergehens‘ zu konzentrieren, wie die WHO vorgibt. Gesundheit sollte daher als ein Prozess begriffen werden, in dem die Verständlichkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit schwieriger Si-



tuationen zu einer Steigerung der persönlichen Ressourcen, einer eigenen Anpassung und einer Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens führt, von denen sodann eine positive Interaktion zwischen Geist und Körper erwächst.

Achtsamkeit

Gemäß Johnson (Präsidentin der Amerikanischen Psychologischen Gesellschaft), sollte Psychologie, damit auch Psychotherapie, die Möglichkeit in den Fokus rücken, Klienten in ihrer Gesamtheit zu begreifen, welche Geist, Körper, Kultur und Religion verbindet, um den vorherrschenden Dualismus von Geist und Körper aufzuweichen. In der Öffentlichkeit entsteht ein wachsender Bedarf nach ganzheitlichen Ansätzen, die die westlichen Grenzen zu therapeu-

tisch wertvollen östlichen Praktiken öffnen. Um die Verbindung zwischen der Wahrnehmung mentaler Gesundheit und der Anwendung von Achtsamkeit zu verstehen, hilft eine Vertiefung in ihre Definition. In den letzten Jahren sind viele Definitionen der Achtsamkeit entstanden, jede vom jeweils Ausübenden geprägt. Die unterschiedlichen Annahmen zusammenfassend kann Achtsamkeit zunächst als Zustand klaren Bewusstseins beschrieben werden, wobei die Aufmerksamkeit inhaltslos ist. Des Weiteren ist Achtsamkeit eine nicht-wertende Bewusstheit der gegenwärtigen Erfahrungen, die darauf aufbaut, das eigene subjektive Bewusstsein zu erspüren. Wer Achtsamkeit ausübt, kann somit zum bewussten Beobachter des eigenen Bewusstseins werden - zum Meta-Beobachter.

Es wird angenommen, dass man durch ein verändertes Bewusstsein, im Kontext der Achtsamkeit, ein vertieftes Einsichtsvermögen erhält, welches zu einem Zustand von Gelassenheit führt. Dies wird als Qualität eines Bewusstseins definiert, welches sinnliche und kognitive Objekte wahrnimmt, ohne sie mit Bindung oder Abneigung zu betrachten. Zeitgenössische Forschung deutet klar auf die klinisch wertvollen Effekte von achtsamkeitsbasierten Maßnahmen bei der Therapie verschiedener klinischer Störungen, wie Angstzuständen und Depressionen, Essstörungen und Substanzabhängigkeiten hin. Darüber hinaus haben Achtsamkeitsinterventionen auch zu Verbesserungen der physischen und psychologischen Gesundheit, sowie der Gehirn- und Immunfunktionen geführt.

Psychosynthese

Ein Ansatz, der dafür bekannt ist westliche, traditionelle Techniken wie Verhaltenstherapie, Psychoanalyse und Jung'sche Analyse mit östlichen achtsamkeitsorientierten Ansätzen zu verbinden, ist die Psychosynthese. Die Psychosynthese basiert auf einem transpersonalen Psychologieverständnis, welches Körper, Seele, Gefühle und Verhalten einer Person einbezieht und in eine ausgewogene Synthese integriert. Gleich-

zeitig werden physische, emotionale, mentale und essenziell menschliche Dimensionen mit einbezogen. Transpersonale Psychologie wie die Psychosynthese versteht das 'Selbst' als eine Kontrollinstanz des menschlichen Lebens, während das 'Ich' die Reflexion des eigenen vollen Potentials ist. Das 'Ich' ist somit ein innerer Ruhepunkt, welcher als das wahre Selbst erfahren wird. Folglich kann das 'Ich' als das volle Potential des 'Selbst' verstanden werden. Diese Beziehung wurde von Neumann als 'Ich-Selbst-Achse' beschrieben. Daher gilt ein bewusster und anhaltender Zugriff des 'Ichs' auf das 'Selbst' als der entscheidende Schritt im psychosynthetischen Verständnis des Heilungsprozesses. Um eine Synthese, dem ganzheitlichen Verständnis des Menschen folgend, zu erreichen, werden weitere therapeutische Maßnahmen genutzt um diesen Integrationsprozess zu erzielen. Dies ist der Kern des potentialerweiternden Ansatzes der Psychosynthese - die Entwicklung einer authentischen Persönlichkeit, die aus den inneren seelischen Stärken erwächst.

Aktuelle empirische Studie

Eine erste empirische Studie über die Psychosynthese nach dem ‚Kölner Modell‘ konnte 2015 die Effizienz von Psychosynthese und deren Effekt auf psychopathologische Symptome nachweisen. Als entscheidender therapeutischer Wirkfaktor konnte bei den Teilnehmern eine Bewusstseinsveränderung gemessen werden, die den Schritt von Fremd- zu Selbstbestimmung hervorhebt. Weitere einzigartige und maßgebliche Merkmale der Psychosynthese sind die ganzheitliche Anthropologie, ihr Gebrauch der Achtsamkeit, ihr erfahrungsorientierter Ansatz und ihre Förderung transpersonaler Einsichten. Die diesem Artikel zugrundeliegende Studie war die erste ihrer Art, die dialogische Achtsamkeit in der Psychosynthese Therapie zur Arbeit mit elterlicher Introjektion nutzte. Ziel war es ihre Wirksamkeit zur Verringerung von psychopathologischen Symptomen und zur Steigerung von Achtsamkeitsfertigkeiten von Teilnehmern zu

testen. Hierzu wurden Teilnehmer während zwei Psychosynthesekursen mit dem Titel „Das innere Kind und die Heilung der Selbstliebe“ begleitet, welche vom Institut für Psychosynthese und Transpersonale Psychologie angeboten wurden.



Dialogische Achtsamkeit

Die Grundlagen für den Kurs liefert Jungs Archetyp des 'göttlichen Kindes', das als Verkörperung des Individuationsprozesses und des künftigen Potentials eines Menschen verstanden wird.

Hauptziel des Kurses ist das Erwecken von 'dialogischer Achtsamkeit', worunter der Prozess eines inneren Dialogs mit dem mentalen System und seinen psychologischen Bestandteilen, von einer achtsamen Beobachterposition aus - dem Zentrum - verstanden wird. Die Kernaussage ist, dass das 'Ich' in einem konstanten Dialog mit den mannigfaltigen Reizen und Signalen des Lebens steht, um sich von Identifikationen loszusagen und ein achtsames Bewusstsein zu entwickeln, welches die Entwicklung eines tiefgreifenden Verständnisses der persönlichen Identität ermöglicht. Hierzu wurden die folgenden fünf Schritte für die Arbeit mit von den Eltern übernommenen Einstellungen definiert.

Achtsames Beobachten

Durch eine geleitete Imagination wird der Klient dazu befähigt, einen Zustand erhöhter Wachsamkeit und Präsenz zu erreichen, in dem Signale des Körpers besser wahrgenommen werden können und ein klarerer Sinn für die innere Wahrnehmung entsteht.

Elterliche Introjektion bemerken

Ein achtsamer Bewusstseinszustand ermöglicht Klienten sich der Introjektion bewusst werden. In der Psychoanalyse versteht man unter Intro-

jektion einen Prozess - im Gegensatz zu einem Identifikationsprozess - in dem Verhaltensweisen, Attribute und Fragmente der Umwelt reproduziert und übernommen werden. Die verbreitetsten und wohl schwierigsten Introjektionsmuster entstammen der Kindheit, in

der bestimmte Aspekte des elterlichen Verhaltens in die Persönlichkeit übernommen werden, was das eigene Selbstverständnis renitent bestimmt und bestehende Möglichkeiten unwirksam macht. Sich dieser elterlichen Introjektion bewusst zu werden, kann somit als Disidentifikationsprozess beschrieben werden, der durch das Erfühlen der schädlichen psychischen Energie und des Wertesystems erreicht wird. Anschließend kann der Klient sich von der darunterliegenden Introjektion lösen, die persönliches Wachstum und Selbstbestimmung gehemmt hat.

Wahrnehmung des eigenen Selbst

Nach dem Begründer der Psychosynthese, Assagioli, werden wir durch alles was mit unserem Selbst identifiziert ist dominiert. Wir wiederum können alles beherrschen von dem wir uns gelöst haben. Die Konzepte Kontrolle und Beherrschung sind nicht als Machterfahrung zu verstehen, sondern vielmehr als ein Gefühl von Inhaltsleere, Disidentifikation oder Entbindung. Sich dessen bewusst zu werden, mit etwas bewusst identifiziert zu sein und gleichzeitig zu entscheiden mit welchem Inhalt, ist der bedeutendste Ich-stärkende, therapeutische Effekt, im Gegensatz zur achtsamkeitsbasierten Meditation. Daher ist die pure Wahrnehmung von 'Ich' oder 'Selbst' eine konstante Identifikation mit inhaltsleerer Achtsamkeit (reinem Bewusstsein) und Willen. Während dieses Prozesses ermöglicht die Lösung von der gestörten elterlichen

Introjektion die Chance, mit dem eigenen inneren Kind in Kontakt zu kommen.

Dialog

Von einem losgelösten Blickpunkt aus, dem Zentrum, kann der Klient direkte Fragen an die psychische Energie, die unter der schädigenden Introjektion liegt, richten. Dieser Prozess führt zu einer Offenlegung der angewachsenen Macht der Introjektion und folglich zu einer Enthüllung ihres wahren Sinnes, nämlich Fremdbestimmtheit. Durch das Erfühlen schmerzhafter Emotionen, die von diesen gestörten Wertevorstellungen herrühren, wird deren schädliche Energie entmachtet.

Inneres Wachstum

Dieser wiederholte und bewusste Prozess der Interaktion zwischen 'Ich', 'Selbst', innerem Kind und der Energie der Introjektion, bestärkt die eigene persönliche Identität und lässt eine gesunde und ergiebige Brücke zwischen 'Ich' und 'Selbst' (Ich-Selbst-Achse) erwachsen. So kann der Klient einen bedeutsamen Schritt von Fremdbestimmtheit zur Eigenständigkeit bestreiten.

Ergebnisse

Die Resultate der Studie konnten einen bedeutenden Anstieg der Achtsamkeitsfähigkeiten von Kursbeginn bis Kursende messen. Außerdem konnten die Ergebnisse einer vorherigen Studie erfolgreich bestätigt werden, indem eine große Bandbreite an psychopathologischen Symptomen (Depression, Angst, Aggression, etc.) von Kursbeginn bis Kursende abnahm. Entscheidend hierbei ist, dass der Anstieg an Achtsamkeitsfähigkeiten mit der Verringerung der psychopathologischen Symptome korreliert. Dies veranschaulicht den therapeutischen Effekt des Kurses, welcher auch drei Wochen nach Kursende stabil blieb und somit einen langanhaltenden therapeutischen Effekt nachweist.

Schlussfolgerungen

Als mögliche Erklärung gelten die wiederholten Übungen, die den Disidentifikationspro-

zess von elterlicher Introjektion unterstützen, wodurch die Teilnehmer ein Gefühl der Entbindung von schädigenden psychischen Energien erfahren. Indem der Klient aus dieser Erfahrung heraus seinen Problemen achtsame Aufmerksamkeit widmet, kann ein vertieftes Verständnis des 'Selbst' und der persönlichen Identität, zu einer besseren Wahrnehmung des Selbstbewusstseins führen, was zu erhöhten Selbst-regulierenden Prozessen führt. Somit führt dialogische Achtsamkeit, in steter Ausübung, zu einem veränderten Selbst-Wahrnehmungszustand, der zum ultimativen therapeutischen Ziel, innerem Wachstum, führt. Dialogische Achtsamkeit strebt im Kontext des Kurses einen fruchtbaren Austausch mit dem inneren Kind an. Die Klienten ziehen bildlich gesprochen ihr inneres Kind groß, was Selbstliebe und einen Individualisierungsprozess veranschaulicht. Die anhaltende achtsame Interaktion mit dem eigenen Inneren führt zu einem fortschreitenden Erwachungsprozess, der einen essenziellen Anteil der Selbsttherapie darstellt. Dank des Fokus auf die eigenen, naturgegebenen Stärken (Ressourcen) der Psychosynthese ermöglicht dieser konstante Dialog mit dem inneren Kind auch nach Kursende fortlaufende Reifung und selbst-regulative Prozesse.

Infos zur Arbeit des Kölner Institutes für Psychosynthese, deren Leiter Harald Reinhardt und Birgit Haus regelmäßig hier in der Region tätig sind: <http://psychosyntheseinstitut.de>.
Im Februar 2017 findet ein neuer Kurs „Das innere Kind und die Heilung der Selbstliebe“ im Kunze-Hof in Seefeld statt - siehe S. 28.

Ernährung und Spiritualität – ein Erfahrungsbericht

“Iss nichts was du nicht magst, aber iss nicht alles was du magst.” (Swami Sivanand)

Seit zwei Jahren beschäftige ich mich mit dem Einfluss den die Ernährung hat auf meine spirituelle Entwicklung. Immer besser spüre ich das Schwingungsniveau der Ernährung und fühle wie manche Nahrung eine sehr verdichtende oder toxische Auswirkung hat - sie macht trüb, wo andere Nahrung mich leicht macht und öffnet.

Dazu spüre ich auch oft die Energie die manche Nahrung enthält. Energie die z.B. bei der Zubereitung auf die Nahrung übertragen wird. Ob das Essen mit Liebe und Achtsamkeit zubereitet wird. Wenn die Nahrung eine schlechte Energie hat, bekomme ich oft allergische Reaktionen, dann schwillt die Schleimhaut von Mund, Kehle und Rachen an, oder es kommt zu Jucken und Verdauungsbeschwerden. Auch alte, verkochte, energielose Nahrung tut mir nicht gut. Je mehr ich mich dafür öffne umso schneller bemerke ich, ob die Nahrung mir gut tut oder dass ich sie besser nicht essen soll.

Früher als Kind war ich übergewichtig, aber seitdem ich mich mit Spiritualität und Nahrung auseinandersetze ist das nicht mehr der Fall. Als Kind konnte ich immer essen, war immer hungrig, eine richtige Naschkatze. Das hat sich aber geändert, denn ich bemerke, dass, je mehr Yoga ich mache und je mehr ich mich mit Spiritualität befasse, umso weniger Bedarf habe ich an Essen, an Nahrung. Ich ernähre mich vegan und bin jetzt auch wieder auf dem Weg, mehr Rohkost zu essen (ich war auch schon ein Jahr Rohkostlerin). Mir ist jetzt klar geworden, dass das Essen früher ein Ersatz war für etwas – für ein anderes unerfülltes Bedürfnis (so wie bei vielen Menschen), das Bedürfnis nach etwas Wesentlichem, nach mehr Tiefe. Ein Hunger nach mehr, ich wusste aber nicht, nach was. Spiritualität gibt mir aber diese Nahrung, füllt das Loch, stillt den Hunger. Essen ist nicht mehr so relevant, und wird immer weniger relevant.



Wenn ich mich durch äußere Umstände (zu viel Arbeit usw.) weniger mit Yoga und Spiritualität beschäftigen kann als ich möchte, bemerke ich dass ich aus dem Gleichgewicht gerate, wieder mehr Hunger habe und mehr esse. Ich bekomme wieder Kaffeebedarf und Lust auf Süßigkeiten, was ich sonst nicht mehr habe. Aber wenn ich das dann esse, schmeckt es mir gar nicht, ich spucke es oft wieder aus. Denn es ist nicht die Nahrung die ich brauche, die meine Seele braucht.

Manchmal merke ich dass ich hungrig bin obwohl ich keine Lust auf Essen habe. Ich möchte dann gar nicht essen, aber doch ist da ein Gefühl von "Hunger". Es ist aber ein "Hunger" nach seelischer Nahrung. Ich glaube, dass das für viele Menschen heutzutage genau so gilt wie für mich. Viele Menschen versuchen mittels Essen ein Loch zu füllen. Aber da Essen nicht die

richtige Nahrung ist, nicht das wonach sie sich tief in ihrem Inneren wirklich sehnen, sie aber den Bedarf danach haben, sind sie niemals gesättigt. Der Hunger bleibt, was dazu führt, dass man weiter isst, obwohl es vielleicht gar nicht schmeckt. Aber da sie sich nicht bewusst sind was sie wirklich brauchen, nämlich Nahrung für die Seele, machen sie so weiter, was leider allzu oft zu körperlichen aber auch psychischen Beschwerden führt. Denn wenn wir uns nicht auf die richtige Art und Weise ernähren, muss die Seele nach "Nahrung" rufen. Wir vernachlässigen uns selber und tun uns selbst nichts Gutes, indem wir uns nicht die Zeit und Ruhe gönnen, auf unser Bauchgefühl, auf unser Herz zu hören, und uns das zu geben wonach wir wirklich Bedarf haben.

Es ist in dieser Welt aber leider nicht einfach sich den eigenen Gefühlen und inneren Wünschen zu öffnen, da die Gesellschaft heutzutage geprägt ist von Leistungsdruck, Karriere, Geld, Stress, Materialismus, usw. Gefühle kann man dabei weniger gut brauchen.

Dazu macht es vielen Menschen Angst sich den Gefühlen zu öffnen, Angst davor was das alles auslösen wird. Viele haben sich absichtlich ihren Gefühle verschlossen, damit sie aufrecht bleiben können in dieser Gesellschaft und mitmachen können. Und dementsprechend haben wir unsere Nahrung auch darauf ausgerichtet, d. h.: viel Aufputzmittel wie Kaffee, Energiedrinks, Süßigkeiten, Fastfood, Tabak, Alkohol, usw. Nur damit wir allen Erwartungen entsprechen können, denn sonst ist es kaum möglich alles zu schaffen was so von einem verlangt wird.

Aber wenn du dich selbst liebst und dir und deiner Seele etwas Gutes tun willst und es dich traut dann öffne dich deinem Herz, höre was es zu dir sagt und nähre es auf die richtige Art und Weise, mit seelischer Nahrung damit dein inneres Loch gefüllt wird und du dich wohler fühlst im Körper und im Geist.

Seit ich mir darüber bewusst geworden bin wonach mein Herz, meine Seele sich wirklich sehnen, habe ich mich dafür entschieden dass ich ab jetzt nur noch den spirituellen und Yoga-Weg gehen möchte. Denn ich möchte mich nur noch auf die für mich richtige Art und Weise ernähren. Liebe, Wärme, Positivität, anstatt mich vollzustopfen mit "Füllmitteln".

Marjolein Grislo: Ursprünglich aus dem Norden Hollands führte das Leben mich die letzten 4 Jahre quer durch Holland und Deutschland und letztendlich nach Oldenburg. Ich unterrichte und praktiziere leidenschaftlich Yoga und bin dabei immer wieder erstaunt über den Zusammenhang psychischer und körperlicher Blockaden und wie Yoga und gesunde Ernährung meine spirituelle Entwicklung unterstützen. Kontakt: marjoleingrislo@gmail.com

Literatur: Gabriel Cousens "Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension"; Gabriel Cousens "Bewusst Essen, Individuelle Ernährung mit Ayurveda"; Michael Delias "Die Heilnahrung"; Angela Kämper "Prana Nahrung: Rundum wohlfühlen mit lichtvoller Ernährung".

Aus dem Raum des Herzens tanzen®
 10. Fortbildung: Sommer 2017 bis 2019



Die tanzende Wildsau 
 Institut für Transformation durch Tanz,
 Meditatives Tanzen und Tanztherapie e.V.

Auswahlseminar
 6./7. Mai 2017

Wernigeroder Str. 28 · 28205 Bremen
 Leitung: Cornelia Freise · Tel. 0421-49192 86
 cornelia.freise@die-tanzende-wildsau.de
 Konzept unter: www.die-tanzende-wildsau.de



Neues aus der Achtsames Leben

Redaktion ...

Das Achtsame Leben wird online mobil (gemacht)!

Immer mehr Menschen bewegen sich mobil im Internet. Damit das Achtsame Leben auch komfortabel gelesen werden kann auf mobilen Geräten, haben wir die Online-Ausgabe auf einen neueren Stand gebracht. Unter www.achtsames-leben.org erreichen Sie die Online-Ausgabe wie gewohnt, nun in neuer Optik und eben mobil angepasst. Wir hoffen, dass Ihnen das gefällt... über Ihre Rückmeldungen würden wir uns sehr freuen. An dieser neuen Seite kann man nun in wenigen Schritten Änderungen vornehmen, so dass auch Wünsche von Ihnen berücksichtigt werden können. Unter info@achtsames-leben.org können Sie uns erreichen für Ihre Anmerkungen.

Ein paar Gedanken zur gegenwärtigen Weltlage...

Wir haben es alle mit ungläubigem Entsetzen zur Kenntnis genommen: ein pöbelnder Schaumschläger ist zum Präsidenten eines der einflussreichsten Länder der Welt gewählt worden! Da hieß es: tief durchatmen – und wieder einatmen usw.. Leider äußert sich die Unzufriedenheit der Menschen mit dem „herrschenden System“ in den westlichen Ländern nicht darin, dass sie sich Gedanken machen, wie das alles verändert werden kann, sondern in angsterfülltem Rückzug in frühkindliche Trotzreaktionen mit dem Wunsch nach einem „starken Führer“. Hatten wir das nicht alles schon mal? Sollten wir wirklich nicht daraus gelernt haben? Doch, haben wir, nur gehen halt noch nicht sehr viele Menschen einen mutigen Weg der Selbst-Erforschung, der letztendlich in Selbst-Ermächtigung und Selbst-Verantwortung mündet. Dann brauchen wir keine äußeren Führer mehr, weil wir uns selbst zutrauen, tätig zu werden, um diese Erde in einen wirklich lebenswerten

Ort zu verwandeln. Ein langer Weg ist das, aber Anfänge sind gemacht. Das Aufbäumen des Alten ist nur vorübergehend – oft geht es noch einmal tief in den Schatten, bevor das Licht erreicht wird.

Die Themen des Achtsamen Lebens

Das alles ist auch der Grund, weshalb wir im Achtsamen Leben bemüht sind, an diesen Themen weiter zu arbeiten. Das ist sicher nicht immer leichte Kost (besonders in diesem Heft), aber warum sollten wir Sie nicht „heraus fördern“? Wir fühlen uns in gewissem Sinne mehr der Zukunft der Menschheit und des Planeten verpflichtet als den Marktgesetzmäßigkeiten. Und wenn wir uns anschauen, wie gut das Achtsame Leben überall mitgenommen wird, dann sehen wir, es gibt sie, die Menschen und LeserInnen, denen das alles auch wichtig ist. Und das erfreut uns sehr!

Gerne würden wir uns darüber auch mit Ihnen/ Euch austauschen, sei es im persönlichen Gespräch beim Tee bei uns zuhause oder per Mail (s.o.) oder auch auf Facebook. Wir sind gespannt...

Zum Abschluss noch ein paar Worte von der großartigen buddhistischen Lehrerin Pema Chödrön:

„Wenn wir die Welt um uns herum anschauen – unser unmittelbares Umfeld und die größere Welt dahinter – dann sehen wir eine Menge Schwierigkeiten und Störungen. Die Nachrichten sind überwiegend schlechte Nachrichten und das macht uns Angst. Es kann recht entmutigend sein. Dennoch könnten wir eigentlich diese schlimmen Umstände als Inspiration erkennen für unseren Pfad des mitfühlenden Kriegers. Wir könnten die Tatsache anerkennen und öffentlich machen, dass wir gebraucht werden.“

Magie der Männlichkeit

Workshop für Männer mit Reiner Kaminski



Eine Forschungsreise zu den Quellen unserer Lebendigkeit und Eigenart.

Wo liegt der Sinn meines Lebens als Mann? Ist es Arbeit, Liebe, Erfolg, Familie, Freizeit oder innere Entwicklung, die mein Leben lebens-

wert macht? Bin ich in der Lage, eine glückliche, erfüllende Partnerschaft zu leben? Kenne ich meine wahren Bedürfnisse und kann ich dafür einstehen? Schlummern noch ungelebte Gaben in mir, die ich der Welt bisher vorenthalten habe?

Der Workshop bietet Zeit und Gelegenheit, sich in Ruhe mit diesen Fragen zu beschäftigen, sich neu zu erfahren und mit anderen Männern auszutauschen. In Gesprächen, Achtsamkeitsübungen, Begegnungen und Inneren Reisen gehen wir einigen dieser Themen auf den Grund.

„Magie der Männlichkeit“, 24.-26. März 2017, Hof Oberlethe (Wardenburg). Infos: www.liebeskultur.de, reiner-kaminski@t-online.de

Das Persönliche, jenseits der Persönlichkeit

Eine Serie von Diamond Approach® – Wochenenden zum Kennenlernen in Hamburg



Eine fortlaufende Gruppe entsteht ab Herbst 2017 Die Sehnsucht des Herzens sich selber zu erforschen und zu entdecken ist

eine menschliche Erfahrung aller Zeiten. Der Diamond Approach®, entwickelt von Hameed Ali (A.H. Almaas), ist ein zeitgenössischer spiritueller Weg, der auf diese Sehnsucht eingeht und Methoden einsetzt, die sowohl altbewährt als auch modern sind. Die Praxis der Erkundung, in die wir unsere Herzen, unseren Verstand und unseren Körper einbeziehen, ist zentral für diesen Weg. Indem wir unse-

re direkte Erfahrung in jedem gegebenen Moment öffnen für alles, was wir dabei herausfinden, egal ob es unseren Erwartungen und Idealen entspricht oder nicht, kommen wir einer unverfälschten Wahrnehmung unserer selbst immer näher und finden unerwartete Zugänge in die Tiefe unserer inneren Natur. Die Lehrer Philipp Hasselblatt und Gary Kaufhold leiten Diamond Approach® Gruppen in Deutschland und Europa.

Hamburg, 18.-19. Feb. 2017: „Das Persönliche, jenseits der Persönlichkeit“.

Öffentliche Gruppe, Unterrichtssprache: Deutsch. Ort: Toulouse Institute Hamburg

Kosten: 180,- € / Wochenende, begrenzte Teilnehmerzahl

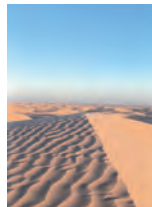
Anmeldung und Informationen:

www.Dawidgruppen.net,

E-Mail: RIN.Organisation@gmail.com

MysticJourney –

die Reise zu Deiner wahren Natur



Unsere Persönlichkeit umgibt wie eine Schale die Seele. In ihrer Kostbarkeit und Verwundbarkeit scheint sie so gut geschützt. Doch meist verlieren wir den Zugang zu unserem Innersten, der wahren Natur unseres Wesens.

Dabei wissen wir in der Tiefe unseres Herzens, dass es in unserem Leben um mehr geht. Ein Verlangen, eine Sehnsucht nach etwas Größerem, nach mehr Bedeutung und Sinn im Leben weckt uns auf. Wir machen uns auf den Weg. Im Herzen erleben wir einen Geschmack dieser Liebe. Sie ist der Ausgangspunkt und gleichzeitig das Ziel der Reise.

Kraft aus der Stille - Retreat in der Wüste - Ostern 2017 : 25.3.-8.4. und vom 8.4.-22.4.2017 in der Sahara.

Einzelretreat in der Lüneburger Heide nach Absprache

Paar Retreat - Paar zu Paar Intensiv-Coaching in der Lüneburger Heide

Lies mehr: www.mysticjourney.de, www.paarcoaching-beziehungstraining.de

veranstaltungen

Verstehen, verzeihen, heil sein: Trennung in Liebe

11.3.17, 10-17 Uhr, Seminarraum Einklang, Zetel



Manchmal führen Partnerschaften in eine Sackgasse. Dies zu erkennen und sich gegenseitig in die Freiheit zu entlassen, kann schmerzhaft sein. Es muss aber nicht bedeuten, dass sich ehemalige Partner das Leben gegenseitig schwer machen. Die Freundschaft, Zuneigung, ja sogar die Liebe darf bleiben – nur unter neuen, anderen Vorzeichen. Manchmal sind Trennungen notwendig, damit neue Lebenswege beschritten werden können. Nicht immer entwickeln sich Partner in dieselbe Richtung. Wenn wir uns liebevoll voneinander lösen, ist Freundschaft möglich. Ein Seminar für Paare oder Einzelne, die sich trennen, sich getrennt haben oder eine Trennung verarbeiten wollen. Verstehen, verzeihen, heil sein!

Anmeldung und Info: Theresia de Jong, Siedlung 24, Zetel Tel: 04453-1596 info@theresia-dejong.de www.theresia-dejong.de

„Die Übersinnlichen“ – Der Kongress

25. und 26. März 2017 in Taufkirchen bei München



Der Dokumentarfilm „Die Übersinnlichen“ begeistert auf DVD und im Kino bereits über 13 000 Menschen. Nun lädt der Regisseur und Moderator Thomas Schmelzer (MYSTICA.TV) zum gleichnamigen Kongress nach Taufkirchen ein. Im Kultur- und Kongresszentrum werden einige der national und international bekanntesten Experten und Medien ihr Wissen weitergeben. Mit dabei sind unter anderem Jana Haas, Pascal Voggenhuber, Martin Zoller, Sabrina Fox, Andy Schwab, Hartmut Lohmann, Varda Hasselmann, Bruno Würtenberger und via Skype sogar der Amerikaner James van

Praag – das weltweit wohl bekannteste Jen-seitsmedium.

Schmelzer über den Kongress: „Wie schon im Film soll die Thematik nicht idealisiert werden. Intuition und Medialität sind letztlich Fähigkeiten, die wir rein potenziell alle in uns tragen. Die Referenten geben einfach gerne ihr Wissen weiter, wie wir alle mehr und mehr lernen können, spüriger zu werden und unsere Intuition im Alltag nutzen zu können. Nichts von Heilig, sondern ein sicher spannendes und sachliches Betrachten dieser Fähigkeiten, das in Talks und Workshops vertieft werden kann.“

Infos: www.die-übersinnlichen.de

Neue Yogakurse für Anfänger

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 28./29. Jan. 2017 ein großes Yogafest



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

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

Probieren Sie Sampoorna Yoga in einer Probestunde um 11.00 & 14.00 Uhr aus. Neue Kurse beginnen vom 30.1.-28.4.2017. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. Weitere Probestunden: 30.1.-10.2. Jeweils Mo. 17h, Di. 19.30h u. Fr. 19h, Zeughausstr. 70. Tel. 48551766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Tag der offenen Tür im „Raum der Stille“

Oldenburg, Samstag, den 18. Februar 2017

Dieser Ort gibt der Stille Raum.

In die Stille gibt es viele Wege.



Der Tag der offenen Tür lädt dazu ein, den Raum zu erleben oder an Kursen teilzunehmen, die einen Weg in die Stille unterstützen.

Yoga - Pilates - Soul Motion - Meditation - Feldenkrais - Tai Chi - Qigong - Cantenica u.m..

Wer an diesem Tag keine Zeit findet, kann ab dem 1. Januar 2017 Angebote und Informationen zum Tag der offenen Tür und dem Raum allgemein, unter www.stille-oldenburg.de finden.

Kontakt: Doreen Tönjes 0441.6842 887 oder doreen.toenjes@gmx.net,
Raum der Stille, Hermannstraße 17,
26135 Oldenburg

Seminar: Das innere Kind und die Heilung der Liebe

Harald Reinhardt - Birgit Haus, Institut für Psychosynthese, Köln



„Eure schlechte Selbstliebe macht aus eurer Einsamkeit ein Gefängnis...“ (Nietzsche)

Das innere Kind ist eine mächtige Größe für unser Liebesleben. Gerade in der Partnerschaft sind unsere frühen Erfahrungen von Zuwendung und Enttäuschung unterschwellig in vielgestaltiger Weise wirksam. Das Muster, in dem wir die Liebe oder Unliebe unserer Eltern erfahren haben, übt eine heimlich strukturierende Kraft nicht nur auf unsere Selbstliebe, sondern auch auf unsere späteren Gefühlsbindungen aus. In vielen Situationen sind wir dann wieder dieses „Kind“ mit Sehnsüchten und Ängsten, die die Entwicklung einer reifen Form von Partnerschaft behindern können.

In diesem Seminar geht es darum, diesen kindlichen Anteil in sich selbst zu entdecken, zu begreifen und für ihn die Verantwortung voll

zu übernehmen. Dann kann unsere unbewusste Identifikation mit diesem Teil aufhören und wir brauchen die Entbehrungen unserer Kindheit nicht mehr zu wiederholen.

Mit Übungen aus der Psychosynthese und Elementen alter Pubertätsrituale geht es um die innere Ablösung von den Bindungen an die Eltern, um die Selbstliebe zu befreien. Wo dies gelingt, können wir unsere Beziehungen auf der Basis unbedingter Liebe gestalten.

Weitere Infos: Institut für Psychosynthese & Transpersonale Psychologie, Köln,
www.psychosyntheseinstitut.de,
Tel.: 0221.9130809
Zeit: 24.2.-3.3.2017
Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Seefeld
Kursgebühr: 490,- €.

Ohne Fleiß viel Preis!

Effektives Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell® (ZRM)



Die Hirnforschung belegt auf eindrückliche Weise, wie wir lernen und welche Mechanismen dabei eine Rolle spielen. Unser Unterbewusstsein nimmt darin einen entscheidenden Platz ein. Aus diesem Wissen und den Erkenntnissen der positiven Psychologie wurde das Zürcher Ressourcenmodell an der Uni Zürich entwickelt. (www.ismz.ch)

In dem Workshop lernst Du auf entspannte Weise die Methode kennen, welche von Anfang an darauf abzielt, Dich zu unterstützen, Deine eigenen Ressourcen zu aktivieren, um entspannt Deine Ziele umzusetzen.

Wir nutzen dabei neben dem bewussten Verstand die „Sprache“ des Unterbewusstseins und lernen, wie wir dieses für unsere Zwecke „programmieren“ können.

Workshop vom 10. - 12. März 2017 mit Stefan Beusch im Hof Oberlethe (Beginn um 17 Uhr);
info@tealconsult.org / +49 176 960 22 006 /
www.tealconsult.org



Kartentipp

Worte der Kraft – Karten-Set Chuck Spezzanos einmaliges Karten-Set zu „Ein Kurs in Wundern“!

Wer sie im Leben und im Alltag benutzt, wer sich ernsthaft auf dieses einmalige Karten Set der Heilung einlässt, der darf kleine und große Wunder für sein Leben und sein inneres Wachstum erwarten. Denn dafür sind sie gemacht! Auf jeder Karte steht ein kraftvoller Satz aus dem Weisheitsbuch „Ein Kurs in Wundern“, ausgewählt von Chuck Spezzano. Sie geben überraschende und hilfreiche Antworten auf unsere Lebensfragen und zeigen in jeder Situation und zu jeder Zeit den nächsten Schritt auf der Reise zu uns selbst! Sie ermutigen, belehren, erinnern uns, verbinden uns mit den unveränderlichen zeitlosen Wahrheiten und schenken jeden Tag Kraft, Zuversicht und neue Einsichten. Das handliche Format der Karten macht sie zum idealen Alltagsbegleiter, problemlos kann man sie überall bei sich tragen und bei Bedarf intuitiv ziehen. Chuck Spezzano ist Doktor der Psychologie und als Referent, Seminarleiter, spiritueller Wegbegleiter und visionärer Lebenslehrer international bekannt.

Chuck Spezzano, Worte der Kraft – Karten-Set, Verlag VIA NOVA, 366 Karten mit Anleitung, 34,95 €

Autor: Peter Gerd Jaruschewski

Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen Regionalgruppe Nord mit interessanten Angeboten



Die Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen, DGfS, ist ein berufsübergreifender Fachverband von Psychotherapeuten, Beratern in psychosozialen Bereichen und Organisationen, Ärzten, Heilpraktikern, Pädagogen und anderen Berufsgruppen, die mit Familienaufstellungen oder allgemeiner mit Systemaufstellungen arbeiten. Die DGfS hat sich zum Ziel gesetzt, Nutzern und einer interessierten Öffentlichkeit Orientierung im Hinblick auf Qualität in der Aufstellungsarbeit zu bieten. Sie arbeitet eng mit der International Systemic Constellation Association (ISCA) zusammen.

Die DGfS engagiert sich für Qualität und Verantwortungsbewusstsein in der Aufstellungsarbeit. Sie prüft gut ausgebildete Systemaufsteller sowie Weiterbildungsinstitute nach transparenten Qualitätskriterien.

Die Regionalgruppe Nord der DGfS ist ein Zusammenschluss von Mitgliedern der DGfS. Auch alle anderen AufstellerInnen und Interessierte haben die Möglichkeit, zu den Treffen der Regionalgruppe zu kommen. Etwa 3-4 Mal im Jahr veranstaltet die Regionalgruppe Nord sogenannte Regionaltage, zu denen Mitglieder eingeladen und auch Gäste gerne gesehen sind. Hier ist Raum für Austausch, Experimente, praktische Übungen und Tipps - sowie nicht zuletzt für aktuelle Informationen unseres Verbands. Regelmäßig werden auch Experten zu spezifischen Aufstellungsmethoden und -Themen eingeladen. Alle 2 Jahre veranstaltet die re-

gionalgruppe Nord zusammen mit der Regionalgruppe Hamburg/Schleswig-Holstein einen Regionalkongress, auf dem In Vorträgen und Workshops Mitglieder der Regionalgruppen die vielfältigen und wirkungsvollen Aufstellungsmethoden vorstellen, die mittlerweile in vielen verschiedenen Themenfeldern von Therapie-Gesundheit über Business-Organisationen bis zu spirituellen Fragestellungen angewendet werden.

Vom 10.-12. März veranstaltet die Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen in Karlsruhe ihre 10. Tagung, die unter dem Motto steht „aneinander wachsen – lösungsorientierte, zukunftsweisende Methoden und Betrachtungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.“

Infos: DGfS Nord, Heiko Hinrichs (1. Regionalsprecher), institut@familyaffair.de, www.dgfs-nord.de. Kongress: www.familienaufstellung.org.



Regionalgruppe NORD Veranstaltungen 2017



Heiko Hinrichs
1. Regionalsprecher

22. Februar 2017, 09:30-17:00 Uhr Regionaltag in Hannover
Ort: Marion Lockert Institut, Hannover

31. Mai, 09:30-17:00 Uhr Regionaltag in Bremen
Ort: Alleins e.V., Bremen

Geplante Themen: Körpertest/Kinesiologie, Arzneimittelaufstellungen, 4-Dimensionsaufstellungen, Portfolio-Aufstellungen, Das Schamanische in Aufstellungen, Figurenaufstellungen im Business ...
Änderungen vorbehalten. Aktuelles unter www.dgfs-nord.de



Thomas Hinderlich
2. Regionalsprecher

DGfS NORD, Heiko Hinrichs, institut@familyaffair.de • www.dgfs-nord.de

„Verborgene Schönheit“ Ein Film von David Franke

Gewinnen Sie Freikarten für den Film! Wir verlosen 2x2 Freikarten – schreiben Sie uns bis zum 10. Januar eine Mail an info@achtsames-leben.org.

Am 19.01.2017 startet „Verborgene Schönheit“ („Collateral Beauty“) im Verleih von Warner Bros. bundesweit in den Kinos.

Howard Inlet (Will Smith) hat eigentlich alles wovon er immer geträumt hat. Als aber eines Tages eine schreckliche Tragödie vor seinen Augen stattfindet, verfällt der New Yorker in eine tiefe Depression und sein Leben gerät immer mehr aus den Fugen. Schließlich fängt Howard in seiner Verzweiflung sogar an, Briefe an die verschiedensten abstrakten Dinge und Konzepte zu schreiben. Wenigstens hat der Werbefachmann Mitarbeiter und Freunde (u.a. Edward Norton, Kate Winslet und Michael Pena), die sich um ihn sorgen und gar nicht daran denken, ihren Chef seiner Trauer zu überlassen. Doch eine Besserung von Howards Zustand tritt erst auf, als drei besondere Figuren in sein Leben treten: Der Tod (Helen Mirren), die Zeit (Jacob Latimore) und die Liebe (Keira Knightley), die allesamt Briefe von ihm erhalten haben, suchen ihn auf...

Wir begleiten den Chef einer Werbeagentur auf dieser hochemotionalen Reise, deren zentrale Themen keine geringeren als Hoffnung, Liebe, Familie, Leben, Freundschaft, Verbindung, Verlust, Trauer und Mut sind.

Die „Verborgene Schönheit“ steht dabei für den Schimmer der Hoffnung, der einem auch in den schwierigsten Zeiten hilft, neuen Mut zu fassen und dem Leben entgegenzutreten. Etwas mehr Achtsamkeit im Leben, ein bewusster Blick ins eigene Innere kann viel Kraft hervorrufen.

Keira Knightley (The Imitation Game – Ein streng geheimes Leben), Jacob Latimore (Maze Runner – Die Auserwählten im Labyrinth) und Oscar-Gewinnerin Helen Mirren (Die Queen) spielen rätselhafte Charaktere, die Liebe, Zeit und



Tod verkörpern. Viele Menschen versuchen diese drei Kernthemen des Lebens gedanklich zu umgehen, die Akzeptanz der eigenen Sterblichkeit z.B. ist ein schwieriger Prozeß, der für viele allein kaum zu bewältigen ist.

„Verborgene Schönheit“ erzählt von Freunden, die mit dem trauernden und am Leben verzweifelndem Howard durch große Tiefen gehen, um ihn zu unterstützen und ohne ihn, so schwierig es auch manchmal erscheinen mag, jemals aufzugeben.

„Verborgene Schönheit“ beschreibt auf eindringliche Weise, wie wichtig Freunde im Leben sind und warum eine Auseinandersetzung mit existenziellen Themen notwendig ist und jedem von uns helfen kann.

„Verborgene Schönheit“ ist ein Muß für alle, die sich gern mit dem Leben und all seinen Facetten, seien sie auch noch so schwierig, auseinandersetzen, er schafft es, den Stellenwert von Hoffnung und Freundschaft in dieser vorrangig emotionslosen Welt zu korrigieren.



**Franz Bardon
Der Weg zum
wahren Adepten**

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang wissenschaftlicher Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis der magischen Einweihung.

27. Auflage!

393 Seiten, geb., € 36,00

Die Praxis der magischen Evokation

Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Kontakt mit Engeln der geistigen Hierarchie.

560 Seiten, geb., € 40,00

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Das einzige Buch über die kabbalistische Praxis.

309 Seiten, geb. € 32,00

Rüggberg-Verlag

Tel./Fax: 0202-592811

www.verlag-dr.de



WILHELM13

Konzert: **Florian Poser und Hauke Renken**

Artists: Florian Poser & Hauke Renken Vibes Duo

Datum: Fr., 13. Januar, 20 Uhr

Ort: Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13, Oldenburg

Tickets: www.wilhelm13.de

Wenn sich zwei Vibraphonisten für ein Duo zusammenschließen dann ist das schon etwas Besonderes; plus Peter Schwebs, Bass u. Christian Schoenefeldt, Drums.

**13.
JAN**



Ausbild.: **Quanten-Kinesiologie**

Leitung: Matthias Weber

Datum: Start: 14. Januar 2017

Ort: PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg

Info: die-kinesiologie-ausbildung.de

1,5 Jahre, Berufsverband DGAK, 20 WE-Seminare + 1 Woche Abschlusskolloquium inkl. Prüfung + Zertifikat.

**14.
JAN**



Seminar: **Energie- und Heilarbeit**

Leitung: Christine Ohlenbusch, Ärztin

Datum: 14.-15.1./11.-12.2./18.-19.3./22.-23.4.17

Ort: Heil-Haus-Ohlenbusch, Worpsswede

Anm.: www.christine-ohlenbusch.de

Seminare für Wachstum und Transformation – Grundlage aller Seminare werden die kosmischen Gesetze und deren Umsetzung im Hier und Jetzt sein.

**ab 14.
JAN**



Seminar: **QEF-Quantenheilung**

Leitung: Matthias Weber

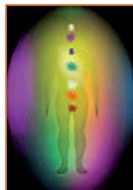
Datum: 14.-15. Januar 2017

Ort: PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg

Info: quantenheilung-erleben.de

Das ganze Spektrum der Quantenheilung von A-Z beim QEF-Begründer und Autor Matthias Weber erleben!

**14./15.
JAN**



Sitzung: **Auradiagnose**

Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker

Datum: Mi., 01. Februar 2017, 11-19 Uhr

Ort: B. Ebert (inOrdnung), Hermannstr. 17, Oldbg.

Anm.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543

Aurafoto m. Beratung 35,- € (ca. 20 M.). 2 Aurafotos m. Beratung & Behandlung: 81,- € (ca. 60 M.). Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, HP, Kieler Str. 55, 24340 Eckernförde.

**01.
FEB**



Seminar: **Ich bin die, die ich bin!**

Leitung: Theresia de Jong

Datum: 12.02.17, 10-17 Uhr

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Anm.: www.theresia-dejong.de, Tel.: 04453.1596

Sich selbst annehmen, zu sich stehen, sich lieben. In Zeiten des Umbruchs ist es wichtig sanft zu sich selbst zu sein. Mit Übungen, Meditationen, Impulsen.

**12.
FEB**

Seminarkalender

In dieser Rubrik veröffentlichen wir in kalendrischer und übersichtlicher Form Vorträge und Seminare. Kontakt: Buchhandlung Plaggenborg, Tel.: 0441.17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de

seminarkalender



Training: Wilde Herzen – Training für Paare **24.-26 FEB**
Leitung: Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin
Datum: 3 Module: 24.-26.2./12.-14.5./17.-19.11.17
Ort: Roter Salon - Raum für Lebenskünste Bremen
Anm.: www.biodanza-bremen.de ; 0421.69219632

Wilde Herzen Jahrestraining für Paare. 10 Monate für dein Liebesglück. 3 Module mit Online-Begleitung zuhause. Erstes Modul zur Orientierung buchbar.



Worksh.: Familienstellen **25. FEB**
Leitung: Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch
Datum: 25.02.2017
Ort: Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenbg.
Anm.: Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de

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



Ausbild.: Natur- und Wildnispädagogik **ab 03. MÄR**
Leitung: M. Kentrup, J. Wilhelm
Datum: 03.03.- 05.11.2017
Ort: Prinzhöfte/Harpstedt
Anmeld: VHS HB, 0421.3613657, www.wildnisschule.de

Naturmentorng + Verbindung, Coyote Teaching, Fertigkeiten des Wildnislebens etc. basierend auf Lehren der 8 Schilde nach Jon Young.



Vortrag: Die schamanische Reise (u. Seminar) **07. MÄR**
Leitung: Wolf Ondruschka
Datum: Vortrag: 07.03.17; Seminar: 20./21.05.17
Ort: Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr.28, OL
Anm.: 089.12029806 o. www.medicinradegeber.de

Die Schamanische Reise zu Kraft und Heilung: Einführungsseminar mit vorausgehendem Informationsvortrag. Info: www.rosenhaus-oldenburg.de.



Messe: 1. Rosenhaus-Messe - Tag der Off. Tür **11. MÄR**
Leitung: AnbieterInnen im Rosenhaus
Datum: 11.03.17, 10:30-18:00 Uhr, Eintritt frei
Ort: Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Info: www.rosenhaus-oldenburg.de

Info-Stände, Vorträge, Probesessions, Morgenyogastunde, Kurzmeditation, Erlebnistanz, Schamanisches Körper-singen u.v.m. Das Rosenhaus-Team freut sich auf Sie!



Ausbild.: Heiler-Ausbildung **18./19. MÄR**
Leitung: Ursula Wagener, Heilpraktikerin
Datum: ab 18./19.03.2017 8 WE à 190,- €
Ort: Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Info: 04454.9797460, www.ursula-wagener.de

H(h)eiler werden und glücklich leben! Entdecke und befreie den Heiler in dir. 8-monatige Ausbildung. Info-Veranstaltung am 05.02.2017 um 14 Uhr.

Lesenswert



208 Seiten mit zahlreichen Abbildungen
€ 24,99
 ISBN 978-3-451-60005-0



208 Seiten
€ 19,99
 ISBN 978-3-451-60009-8

Neu in allen Buchhandlungen oder unter www.herder.de

HERDER

Seminarkalender

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

Wie ganzheitlich kann Medizin sein?

von Michael Hülser



Es besteht in der Regel Einigkeit darüber, dass Medizin ganzheitlich sein sollte. Aber was bedeutet ganzheitliche Medizin und wie kann Medizin

überhaupt „nicht ganzheitlich“ sein, wo sich doch stets ein „ganzer Patient“ und ein „ganzer Therapeut“ gegenüberstehen?

Man kann davon ausgehen, dass jeder Mensch sich in Körper, Seele und Geist gliedert und dass er über sein Denken, Fühlen und Wollen mit anderen Menschen und der ganzen Welt in Verbindung steht. Darüber hinaus hat jeder Mensch seine bewussten und seine unbewussten Anteile.

Je nach Weltanschauung, Religion oder psychologischem System könnten viele andere Gliederungen des Menschen aufgezeigt werden. In diesem Artikel geht es vor allem darum aufzuzeigen, dass wir Menschen überhaupt gegliedert sind und aufgrund unserer Gliederung dazu neigen, immer nur einen Teil der Ganzheit selber zu sehen und zu erleben oder gar anderen Menschen zu zeigen – je nachdem, ob unsere innere Ausrichtung gerade mehr z.B. über das Seelische oder Körperliche oder mehr über das Bewusste oder Unbewusste ausgerichtet ist. Damit ist bereits der erste Schritt getan, um aus der Ganzheit und in Folge auch aus der ganzheitlichen Medizin herauszufallen.

Bedeutung der Persönlichkeitsstruktur von Patient und Therapeut

Dies soll an folgendem Beispiel verdeutlicht werden: Wenn ein Mensch zusätzlich zu seinen charakterlichen, individuellen Stärken und Schwächen, mit denen oder gegen die er ohnehin im Alltag zu kämpfen hat, plötzlich zum Beispiel die Diagnose einer Krebserkrankung erhält, dann stellt das eine schockartige Belastung dar. Diese Belastung wird in der Regel zunächst kaum zu ertragen sein und der betreffende Mensch kann sich ihr nur in kleinen Schritten anpassen. Oft wird dann zunächst das

körperliche Symptom – so als sei es möglich, dieses Symptom isoliert zu betrachten – dem Therapeuten präsentiert. Gleichzeitig vorhandene Themen wie das verletzte Selbstbild, die in Frage stehende Lebensplanung und Zukunftsperspektive, evtl. auch schon aufkeimende Themen wie Todesangst oder Angst vor Schmerzen überfordern in ihrer Fülle in dieser Situation sowohl Patienten als auch Therapeuten. Um trotz dieser Überforderung die unabwendbare Situation auszuhalten, bleiben zunächst viele seelische Anteile des Themas im Bereich des Unbewussten.

Der Patient wird dann dem Therapeuten tendenziell ausschließlich seine körperlichen Beschwerden vortragen und der Therapeut fühlt sich eventuell darin bestätigt, dass es nur um die Behandlung des betroffenen Organs oder Symptoms geht. Das kommt dem Therapeuten möglicherweise in seiner inneren Einstellung entgegen, da er selber auch nur ungern mit Themen wie „unabwendbarem Schicksal“, „zerstörter Lebensplanung“, „Todesangst“ oder „unausweichlichem Krankheitsverlauf“ etc. im bewussten Kontakt ist.

So ist auch der Therapeut mit seinen eigenen Gefühlen der Hilflosigkeit und Machtlosigkeit konfrontiert und er findet für sich selbst eine Entlastung darin, dass er sich einem allgemein akzeptierten Spezialistentum widmet. Dadurch kann er in seinem Spezialgebiet die Illusion der Kontrolle über das Krankheitsgeschehen für sich zurückerobern. Das führt dann dazu, dass „in stillem Einvernehmen zwischen Therapeut und Patient“ ganz isoliert nur eine Seite oder ein Teil des Patienten angeschaut wird und nur einer dieser Teile mit gezielten Maßnahmen behandelt wird. Oft spüren die Betroffenen erst nach Wochen oder Monaten, dass ihnen etwas fehlt und dass ein Teil von ihnen „auf der Strecke geblieben ist“.

Symptomorientierte Therapie oder ganzheitliche Therapie?

Vielleicht kann dieses Beispiel Ihnen als Leser dieses Artikels verdeutlichen, dass „ganzheitliche Medizin“ aus dieser Sicht betrachtet immer nur eine Absichtserklärung ist. Es hängt also auch davon ab, wie ganzheitlich ein Patient seine Probleme, die immer gleichzeitig körperlich,

praxis & methoden

seelisch und geistig, sowie bewusst und unbewusst sind, zeigen kann und wie ganzheitlich ein Therapeut vor dem Hintergrund seiner eigenen Begrenztheit den Patienten damit wahrnehmen kann. Und schließlich hängt es auch davon ab, wie er den Belangen des Patienten dann begegnen kann. So begegnet ein Chirurg dem krebserkrankten Patienten mit dem Skalpell. Die Ängste des Patienten sieht er möglicherweise nur ungern, da er dagegen auch kein Instrument zu bieten hat. Umgekehrt begegnet der Psychotherapeut dem Krebskranken mit einer stabilisierenden Psychotherapie und hat gegen den physischen Tumor keine „Waffe“.



Oder ein naturheilkundlicher Therapeut wird in der Erscheinung der Krankheit – also in dem Symptom – eher einen Selbstheilungsversuch

sehen, wohingegen der pharmakologisch ausgerichtete Arzt eher versuchen wird, die Krankheit mit einer Chemotherapie zu zerstören oder das krankheitswertige Symptom zu beseitigen. Es ist evident, dass keiner dieser Ansätze wirklich den ganzen Menschen behandelt und gleichzeitig ist evident, dass zum Beispiel eine Chemotherapie niemals nur einen Teil des Körpers therapiert, sondern auf den ganzen Körper wirkt und somit auch weiter wirkt in die Bereiche von Seele und Geist hinein.

So zeigen sowohl die symptomorientierte Therapie wie die ganzheitliche Therapie in erster Linie, wie Therapeut und Patient ausgerichtet sind und in welcher Ausrichtung sie der Krankheit begegnen wollen.

Als Patient bin ich darauf angewiesen, in Gesprächen mit dem Therapeuten dessen Ausrichtung zu erkennen. Hilfreich ist dabei natürlich auch der Blick auf das Spektrum seiner Tätigkeitsgebiete, die entweder mehr die Symptomorientiertheit oder mehr den Fokus auf Ganzheitlichkeit zeigen.

Meine Ausrichtung

Als Facharzt für Anästhesiologie, Allgemeinmedizin und Psychotherapie mit den Schwerpunkten anthroposophische Therapie, komplementäre

Krebstherapie und Naturheilkunde versuche ich persönlich, mich dem Anspruch auf ganzheitliche Medizin zu nähern, so gut ich kann. Im Falle einer Krebserkrankung zum Beispiel, werde ich parallel zu einer fachärztlich-onkologischen Therapie durch den Onkologen (üblicherweise Strahlen- und Chemotherapie) den Patienten „ergänzend“ behandeln. Dazu gehört für mich neben eingehenden Gesprächen die Behandlung des Tumors mit einer Überwärmungstherapie (Hyperthermie), durch die in vielen Fällen eine laufende onkologische Therapie deutlich in ihrer Wirkungsweise verstärkt werden kann. Darüber hinaus wird mit Misteltherapie das Immunsystem und mit hochdosierter Vitamin C-Therapie sowohl gegen den Tumor als auch für das Immunsystem gearbeitet. In Einzelfällen kommen auch Substanzen wie Vitamin B17 zum Einsatz. Gegen Schmerzen nutze ich bei Bedarf alle Methoden der modernen Schmerztherapie, da ich mit meiner Erfahrung als Anästhesist den Umgang auch mit stärksten Schmerzmedikamenten gezielt für eine Linderung und Entlastung zum Einsatz bringen kann. Wenn möglich betreue ich die Patienten auch psychoonkologisch, um sie darin zu unterstützen, sich der belastenden Krankheitssituation anzupassen – wissend, dass die Psyche eng mit dem Immunsystem und somit auch mit einer Krebserkrankung verknüpft ist. Dabei kommen neben tiefenpsychologischen Gesprächen auch imaginative sowie atemtherapeutische Techniken zum Einsatz.

Gerne unterstütze ich auch die Zusammenarbeit mit künstlerischen und/oder körpertherapeutisch ausgerichteten Therapeuten wie Massageur, Maltherapeuten, Heileurythmisten etc., sofern dies vom Patienten in seiner individuellen Situation gewünscht wird und sinnvoll erscheint.

Mitunter reisen Patienten aus Norddeutschland hier in Filderstadt an, mieten für einige Wochen ein günstiges Quartier, zum einen um die therapeutischen Optionen hier zu nutzen und zum anderen um sich für einige Zeit - distanziert vom gewohnten Umfeld - ihrer Situation zu stellen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Bei weiterführenden Fragen rund um die ganzheitliche Medizin oder speziell zur ganzheitlich orientierten komplementären Krebstherapie er-



reichen Sie mich über die Seite www.hyperthermie-filderstadt.de (Kontaktformular).

Michael Hülser ist Facharzt für Anästhesiologie, Allgemeinmedizin, Psychotherapie. Schwerpunkte: Naturheilverfahren, Anthroposophische

Medizin, komplementäre biologische Krebstherapie, Hyperthermie.

Arbeitskreis KInO (Komplementärmedizinischer Initiativkreis Onkologie) Seit 2015 hat Michael Hülser den Arbeitskreis KInO ins Leben gerufen. Hier treffen sich vierteljährlich Heilpraktiker, Ärzte und Therapeuten zur Vorstellung ihrer therapeutischen Arbeit und zum gegenseitigen regelmäßigen Erfahrungsaustausch aus dem Bereich ihrer onkologischen Arbeit. Haben Sie im Zuge Ihrer eigenen therapeutischen Arbeit Interesse daran, ein Mitglied dieses Arbeitskreises zu werden, wenden Sie sich gerne per Mail an hyperthermie@huelser.com.

Matrix Moments Quantenheilung – „Neue Realität“

Von *Andrea Diekmann*



Wir leben in einer Zeit des persönlichen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Wandels. Sehr intensive Erdmagnetfeldenergien, die zu starken seelischen und körperlichem Unwohlsein führen bis hin zu Ängsten, Sorgen und Nöten.

Was ist MatrixMoments?

Die Grundlage von MatrixMoments setzt sich zusammen aus den Quantenheilungs- und Intuitionsmethoden, russischen Bewusstseins-technologien, aus 30-jähriger Erfahrung in der Naturheilkunde und medialer Fähigkeiten. Die MatrixMoments Methode verbindet uns wieder mit unserem Ur-Bauplan, der Urmatrix, die in jeder Zelle unseres Körpers gespeichert ist, „so wie es sein soll!“ Mit MatrixMoments erschaffen Sie eine neue Realität – Alles ist möglich. Diese Methode ist auf alle Lebensbereiche anwendbar. Es sind keine medizinischen oder therapeutischen Vorkenntnisse erforderlich. Ihre Selbstheilungsprozesse werden angeregt. Sie erhalten einen neuen Zugang zu sich selbst. Schlummernde Fähigkeiten, altes Wissen und das eigene Potential werden erweckt.

Ich habe in meiner Praxis schon Wunder erlebt und wünsche mir sehr, dass sich mehr und mehr Menschen dafür entscheiden, ‚Wunder geschehen zu lassen‘.

Termine:

14.01.17 Wunschcollage Workshop für die persönliche Wunscherfüllung; 10.02.17 Energieabend – Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Anwendung; 12.02.17 Mensch-Geld-Spiel Wir erschaffen uns eine neue Realität; 24.02.17 Seelen-Kompass Dieser Workshop ist speziell für Menschen, die gerade das Gefühl haben, es „hakt an allen Ecken und Kanten“.

*Praxis Andrea Diekmann
Lindenstr. 21, 49413 Dinklage
Tel. 04443.1315
praxisdiekmann@ewetel.net,
www.matrixmoments.de*



auslagestellen *achtsames leben***Auslagestellen Achtsames Leben, Stand Januar 2017**

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

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

Oldenburger Innenstadt:

26121: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Confisee, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26; Yoga Vidya Zentrum, Sartoriusgang 4;

Stadt Oldenburg

26121: Praxis für Osteopathie, Zeughausstr. 16a; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; MaJoVita Lichtzentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnfund, Ziegelhofstr. 21; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wirts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jarschewski, Metzger Str. 10; Aktiv Markt, Alexanderstr. 164;

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; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

26123: Buchhandlung Plagenberg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschwerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschwerstr. 58; Tüchfuhlung, Nadorsterstr. 62 OL; Restaurant Seidenspinner, Nadorster Str. 87; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerstr. 226; Monika Wieferig, Ammergastr. 124; Praxis Burkhard Witte, Kranbergstr. 18;

26125: HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; **26127:** Stadtbäckerei bei familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Hofladen vom Kösterhof, Vahlenhorst 33; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Konradstr. 3; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Ahlkenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenniege, Alteschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Bettina Ebert, „inOrdnung“, Hermannstr. 17; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Steding Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Ursula Richter, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Beate Korfe, c/o Yoga vola, Sandweg 38.

Kreis Oldenburg

26197 Großenkneten: Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111 a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; entheos-Praxis, Dietrich-Dannemann-Str. 30, Hundsmühlen; Gingko Biloba Café, Oldenburger Str. 8, Tungeln; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Pramodha Habenicht, Im Ot 12, Tungeln; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Bianca Koch, Huhnfloserstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Sabine Kickler, Wiesenstr. 22, Achternholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littel; **26209 Sandkrug** u.a.: Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; Clan B Gemeinschaft, Wöschenberg 28, Sandhatten; **27749 Delfenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** Natürlich Bioladen, Wittekindstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfsr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfe-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MKADSO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäcker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtbild Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Ivan, Stettiner Weg 5; **27801 Dölingen:** Angelika di Bernardo, Dorfing 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Zum Wittensand 4; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188 Edewech:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Gabriele Werquet, Hauptstr. 142; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehneemoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn

Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barbel**: Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Augustfehn**: Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen;

Kreis Friesland:

26316 Varel: Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Haarstudio Klimkeit, Zum Jadebusen 56; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; Gesundheitszentrum Lichtbogen, Goethestraße 8, Varel-Obenstrohe; **26340 Neuenburg**: Marika Sprung, Pohlst. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel**: Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg**: Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn**: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26419 Schortens**: Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland**: Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever**: Buchhandlung Talksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande**: Praxis Andrea Christoffers, Diekahlstr. 3; Naturförsör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; Doris Bergmann, Sengwarder Str. 149; **26389**: Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22; Bianca Meyer, Europaring 19;

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg**: Reikimeisterin Bärbel Janßen, Meisenstr. 35; **26931 Elsfleth**: Naturkost am Deich, Am Weserdeich 82; Astrosita – Jutta Kalthoff, Mühlenstr. 20; **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, Prielweg 5;

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Neuer Markt 4;

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum**: BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26; **26789 Leer**: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9; **26826 Weener**: Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde**: Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland**: Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Hesel**: Heike Loers, Alter Postweg 34; Beratungs- und Entspannungspraxis Inga Saathoff, Alte Poststr. 2, Holtland; **26842 Ostrhauderfehn**: Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; Flinderke Naturkost, Am Flindhörn 28; **26845 Nortmoor**: Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Borden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Neuer Weg 66; **26603 Aurich**: Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenballwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debelts Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich**, Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland**: Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629 Großefehn**: Praxis Martina Opper, Norderwieke Süd 15; Praxis Eleonore Ritter, Vorstad 5, Bagband; 178 A, **26629 Ostgroßefehn**: Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe**: Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; Naturheilpraxis Andrea Zager, Bangsteder Kirchstr. 4, Ihlowerfehn; **26736 Krummhörn**: Monika Tümler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte**: Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

Ostfriesische Inseln:

26465 Langeoog: Waltraud Hunger, Am Weststrand 15; **26486 Wangeroog**: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; **26757 Borkum**: Marina Byl, Am langen Wasser 1;

Kreis Emsland:

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

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Buchhandlung Scheepers, Lange Str. 9; Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; HP Britta Kröger, Eleonorenring 16; **49624 Lönningen**: Beate Sieverding, Schulstr. 3; Beate Ostermann, Gallaberg 4; **49661 Cloppenburg**: Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; **49681 Garrel**: Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

Bremen und Umzu:

28199: Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203**: Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, Steinreich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207**: mitas zeITRäume, Feuerkuhle 61; **28211**: EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28259**: Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355**: Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28359**: Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717**: Ulrike Müller, Lesumer Brink 14; **28757**: Gabriela Luft, Wilmannsberg 21; **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 Löscheich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede**: Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt**: Editha Winkes, Illitsweg 9; **27628 Sandstedt**: Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **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; **49681 Garrel**: Praxis für Ergotherapie, Petra Lange, Im Fange 23;

wer macht was *im internet?*

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
AnuKan – Sinnlich Berühren. System und Massageausbildung	www.AnuKan.de
Aromatherapie, Spagyrik, Touch of Matrix., Licht:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:	www.astrosita.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	www.antjediewerge.de
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	www.biigalla.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen für Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Beruf coaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Biodanza® 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 und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:	www.modernmassage.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 Heilbehandlungen	www.entwicklungswege.com
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
Energetische Psychotherapie (Klopfverfahren) in Varel	www.gesundheitsbalance-golder.de
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.de
Familien-und SystemaufstellerInnen in Ihrer Region	www.aufstellerliste.de
Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:	www.feng-shui-j-bolting.de
Feng Shui E. Lauper, Gro- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:	www.feng-shui-elauper.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Geistig emotionales Heilen	www.entwicklungswege.com
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu

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

wer macht was *im internet?*

Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
Hypnose / EMDR / Gestalttherapie - Lisa Schnelten	www.therapie-schnelten.de
Hypnose - medizinische & psychoth. , T. Kemmler-Kell, Arzt	www.intrance.info
Hypnoseausbildung im Therapeuticum OL unter ärztlicher Leitung	www.intrance.info
Information von und für Männer in Oldenburg	www.oldenburger-männer-atlas.de
Internet-Dienstleistungen, Webseitenerstellung, Fotos & mehr:	www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Kinesiologie-Ausbildung + Quantenheilung, Matthias Weber:	www.die-kinesiologie-ausbildung.de
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Komplementärmedizin, Anke Logemann-Hilfers	www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de
Konzentrierte Bewegungstherapie KBT®, Christa Rabe-Balz:	www.kbt-oldenburg.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kurse: Chakrenmeditation u. Reikiseminare	www.gesundheitsbalance-golder.de
Kurzzeittherapie & Coaching mit Hypnose	www.intrance.info
Lebensberatung & Energieheilarbeit Ellen Verborg:	www.lichtblick-heilpraxis-jever.de
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Meditation, Yoga, Reiki	www.reiki-yoga-ol.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahuser.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	www.liebeskultur.de
Praxis für Gesundheit & Kinesiologie, Luise Groenewold	www.praxis-anke.de
Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose	www.intrance.info
Praxis für Psychotherapie und Lebensbegleitung/Achtsamkeitslehrer	www.thomas-dopp.de
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net

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

wer macht was im internet?

Primärtherapie – Gabriela Luft:	www.primaertherapie-luft.de
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.reset.hp-doblies.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpswede	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Seminarangebote – großes Angebot an Kursen und mehr ...	www.Gesundheitszentrum-Lichtbogen.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	www.forum-am-fluss.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:	www.ralf-heske.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Tierkinesiologie:	www.sybille-seifried.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
VisionWalk® – Natur als Raum für Transformation und Heilung	www.visionwalk.eu
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	www.tara-raum-fuer-yoga.de

Hamburger Institut für systemische Lösungen

www.systemloesungen-hisl.de



Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten

Systemischer psychologischer Paarberater/-therapeut

Systemischer psychologischer Kinder- u. Jugendlichentherapeut

Systemischer psychologischer Therapeut

Systemischer psychologischer Mediator

Systemischer psychologischer Coach

Systemischer psychologischer Berater*

Coaching Kompakt - Praxistag

26. Februar 2017

Coaching Werkzeuge

Heute lernen - morgen anwenden

- € 149 Originalpreis
- € 60 Frühbucherrabatt*
- € 40 Fahrtkostenbeitrag**
- = € 49 Ihr Weiterbildungspreis

* bei Anmeldung bis 5.2.17, sofern noch freie Plätze

** für Teilnehmer mit mind. 100 km Anfahrt

*Auch als staatlich zertifizierter Kombi-Fernlehrgang
Beginn jederzeit!




Johannes Steilmann 040/572 011 68 • Dag Werner 040/410 15 71

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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.
 Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):
 Großes Format (124 x 33mm): je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausg.
 Kleines Format (62 x 35mm): je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausg.
 Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

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

Abenteuer Liebe



- **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

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum



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

Guntram Staudte

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

**Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
 Baubiologische Messtechnik**

Achtsamkeit – das Wunder des Jetzt



- 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

Add-Arts – Gestaltung, Coaching, Design & Kunst



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

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

Aenne Milnikel – Wenderin ↔ niredneW



Begleitende Methoden in Einzelarbeit:

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

Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“

Aenne Milnikel

Wenderin – niredneW

mobil: +49.173.6050193
 Tel.: 04402.8693361
 info@aenne-milnikel.de
 www.aenne-milnikel.de

Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler

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

Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen



- „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

Akademie für Kinesiologie und Quantenheilung



Ausbildung zum Kinesiologen im PFL

- Quanten-Kinesiologie®
- Kinesiologie-Teilausbildungen im PFL**
- Pädagogik/Psychologie/Gesundheit
- QEF® Quantenheilung erleben**
- Quantum-Energy-Flow Seminare

Matthias Weber

Veranstaltungsort:
 PFL-Kultuerzentrum Oldenburg
 die-kinesiologie-ausbildung.de
 quantenheilung-erleben.de
 Tel.: 0170.8646362

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

Ankommen: Gelassenheit & Lebensfreude



- Dem Leben vertrauen**
- Gesprächsberatung
 - EFT & EMDR
 - Lösung von Blockaden
 - Hilfe bei Konflikten
 - Raucherentwöhnung
 - Stressbewältigung

Schirin Khorram-Brüning
 Praxis für Psychologische
 Beratung & Mentalcoaching
 Bahnhofplatz 2a, 3. Stock
 26122 Oldenburg
 Mobil: 0172.7305039
www.creativcoach.info

Asmara-Tantra, Bremen



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

Jutta Kischkat-Camara, Ulrich Krogmann, Ursel Newiger
www.asmara-tantra.de
 mail: tantra@asmara-tantra.de
 Tel.: 0170.3012962 (Jutta)
 Tel.: 0172.4233375 (Ulli)
 Tel.: 0160.8433879 (Ursel)
 Tel.: 0421.84994288 (mitas zeitRäume)

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 und Traumaheilung



- Therapeutische Aufstellungsarbeit
- SE Traumatherapie nach Peter Levine
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Geburtserfahrungen heilen

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

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

Ausbildung Kinesiologie: Kinergetics – R.E.S.E.T.



- Kinesiologische Hilfe bei:
- unklaren Schmerzen jeglicher Art
- Psychosomatik von Krankheits-symptomen
- Zahn- und Kieferproblemen
- Kinesiologie-Ausbilder für
- Kinergetics 1-4
- R.E.S.E.T.
- R.E.S.E.T.-Instructoren

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

Ausbildung zum Geistheiler



- 2jährige Gruppe – 12 Wochenenden
(inklusive 11 Einzelsitzungen)**
- Aufbau einer Energiebehandlung
 - Schulung d. feinstoffl. Wahrnehmung
 - Balancierung der Chakren und der Aura
 - Entwicklung der eigenen Spiritualität
 - verantwortlicher Umgang mit Klienten
 - Selbsterfahrung u. prakt. Anwendung

Claudia Hempler-Gödeke
Geistheilerin / Physiotherapeutin

Hauptstraße 10
31191 Algermissen/Lühnde
Tel.: 05126.8107
www.geistheilung-luehnde.de

Ausbildungen & Personalschulungen



- Geistheilung/Reiki/Aura
- Coaching/NLP
- Sterbebegleit./Betreuung Angehöriger
- Hypnose- u. Reinkarnation
- Medium & HeilerIn
- Systemische Aufstellungen
- *Erlebnissvorträge in Ihrer Praxis & Firma*
- 1. Mo./Monat Reiki- und Heilertreffen

**Haus des Qi
Diana Boldt**
Praxis & Lehrzentrum für geistige
Heilweisen, Coaching und Seelsorge
Blumenstr. 3
26441 Jever
Info & Termine: 0170.2844896
www.haus-des-qi.de

BeratungsRAUM – Leben ist Bewegung



- BeratungsRAUM Leben ist Bewegung**
- Beratung und Unterstützung bei Lebens-fragen und Lebensentscheidungen auch unter finanziellen Aspekten
 - Themen-Workshops
 - Coaching im Beruf

Brigitte Mönning
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Steuerberaterin
Am Schießstand 54
26122 Oldenburg
Tel.: 0441.59437111
E-Mail: info@beratungsraum-
oldenburg.de
www.beratungsraum-oldenburg.de

Bewusstseins- und Seelenarbeit



- 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

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® Schule Bremen



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

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

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

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

Birgit Debelts – UnikatSchmuck – biigalla®



UnikatSchmuck
feinfühlig – individuell inszeniert

Farben & Formen,
edle natürliche Materialien
für Wohlgefühl & individuelle Ausstrahlung

- individuelles Schmuckdesign
- Edelsteinheilkunde
- Farb- & Stilberatung
- Typ- & Imageberatung

Birgit Debelts
schmuck design

Burgstr. 74, 26603 Aurich
Mobil: 0176-21552921
email: info@biigalla.de
web: www.biigalla.de
Öffnungszeiten wie ausgeschrieben
& gerne nach tel. Vereinbarung.

Chiropraktik, Craniosacraltherapie



- ganzheitliche Chiropraktik
- Familienaufstellungen
- Traumreisen
- Traumabearbeitung
- energetische Hausreinigung
- Raucherentwöhnung
- Osteopathie (in Ausbildung)

Jens Bakker
Heilpraktiker
Neuenburger Str. 41
26655 Westerstedde
www.naturheilpraxisbakker.de
04488.5204786

Coaching, Aufstellungen, Seminare, Ausbildungen und mehr



- integrative intuitive Aufstellungen
- Ausbildung und Selbsterfahrung
- Geburtserfahrungen wandeln
- Mutterbindung, Urvertrauen
- Energetische Massagen & Behandlungen
- Leere von Grigori Grabovoi®
- spirituelles Coaching
- Dualseelen, Seelenpartner
- Alleingeborener Zwilling

Melanie Klußmann
die-wegefinderin
Coach, Heilpraktikerin

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

Das Haar - unser Spiegelbild der Seele – Naturfriseur



- ganzheitliche Beratung /
 gesunde Lebensführung
- das lebendige Produkt:
 Mikroorganismen für Haut und Haar
- 100% Naturprodukte + Pflanzenfarbe
- energetischer Haarausgleich
- energetische Massagen, Hot Stone
- regelmäßig Vorträge/Seminare

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 ...

Die Schätze deiner Seele ...



- Therapie
- Beratung
- Meditation
- Forum
- Lebensberatung
- Konfliktbearbeitung
- Kommunikationstraining

Antje Schneider
Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Diplom-Biologin & Mediatorin
 Tangastraße 45
 26121 Oldenburg
 Tel. mobil: 01577.4168813
 info@seelenschuetze-oldenburg.de
 www.seelenschuetze-oldenburg.de

Energetische Heilbegleitung



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

Mathias Weber
**Praxis für Energetische
 Heilbegleitung**
 Weskampstraße 28, 26121 Oldenburg
 Tel.: 04486.9386323
 E-Mail: mathias-weber-heilbegleitung
 @gmx.de
 www.mathias-weber-heilbegleitung.
 de

Engel's Reiki



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

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin

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

Existenzgründungsberatung • ganzheitliches Marketing



- **Marketing**
 - Marketingstrategien
 - Nischenpositionierung
 - Alleinstellungsmerkmal
- **Werbung & PR**
 - Mediaplanung, Grafik, Videos
 - Öffentlichkeitsarbeit
- **Social Marketing**
 - facebook, YouTube, Google+ u v. m.

Peter Gerd Jaruschewski

Agentur JARUSCHEWSKI
Lagerstraße 62
26125 Oldenburg
Tel.: 0441.9736160
E-Mail: agentur@jaruschewski.eu
www.agentur-jaruschewski.eu
skype: agentur.jaruschewski
facebook.com/AgenturJaruschewski

Gestalt- Hypnose- und Traumatherapie / EMDR in Oldenburg



Behandlungsspektrum:

- Trauma/Sex. Gewalt
- Krisen/Trennung/Trauer
- Auffälliges Essverhalten
- Depression/Burn out
- Ängste/Fixierungen
- Raucherentwöhnung
- Tinnitus • chronische Schmerzen

Lisa Schnelten

Heilpraktische Psychotherapie
Notfalltherapie
Überbrückungstherapie
Medizinische Hypnoseherapie
Focusing Begleitung
Imaginationskurse
www.therapie-schnelten.de
Tel: 0152.02680388

Gönn' dir eine Auszeit!



„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

Heil-Haus-Ohlenbusch



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

Christine Ohlenbusch

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

Holistische 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 -

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

Hypnoanalyse – Hypnotherapie



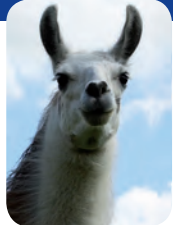
- Freisein von Ängsten/Zwängen
- Vertrauen in die eigene Stärke
- Träumen und Verwirklichen
- Energie, Lebenslust u. Lebensfreude
- Sich selbst lieben, Selbstfürsorge
- Rückverbindung zur Urquelle

Therapeutische Hypnose – Emotionale Ursachen von Problemen/Beschwerden heilen

entheos-Praxis für Psychotherapie u. Hypnose
Nathalie Weiß

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

Im Spiegel der Natur & der Tiere



- Lama- & Alpakawanderungen
- Fortbildung Systemisches Coaching/NLP Practitioner tiergestützt & naturorientiert
- Vision Quest & Soul Walk
- Timeout Maßnahmen & Tiergestützte Therapie

Camelidenhof –
Achtsame Tierbegegnungen & Naturcoaching
 www.camelidenhof.de
 Michaela Molzahn
 Varel, Tel.: 04456-9482233
 - Visionssucheleiterin
 - NLP Lehrtrainerin

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
 Oslebshauser 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 und Lerntaining für Kinder



Einzelberatungen – Veranstaltungen

- Steigerung der Konzentration
- Berufliche Erfüllung
- Kreativer Selbsta Ausdruck
- Positives Denken & Gelassenheit
- Höheres Selbstbewusstsein
- Lebenskrisen meistern
- Vitalität & Lebenskraft

Monika Bakker

Kinesiologin

Dipl. Sozialpädagogin
Neuenburger Str. 41
26655 Westerstede
Tel.: 04488.5204786
kinesiologie.westerstede@ewe.net
www.kinesiologie-westerstede.de

Kinesiologie und mehr ...



Wieder Ins Gleichgewicht finden

- Holistische Kinesiologie
- Transformationskinesiologie
- Christallin Source Healing
- Emotional Balance
- Theta Coaching
- Physiotherapie

Christine Kroner

**Heilpraktikerin • Kinesiologie
Physiotherapeutin**

Hummelweg 3
26188 Edewecht/Friedrichsfehn
Tel.: 04486.9380122
www.heilpraxis-kroner.de

Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere



Für Körper, Geist und Seele

- Behandlungen für Menschen
- Behandlungen für Tiere, auch zu Hause oder im Stall
- Gruppenbalancen für Menschen
- Seminare, z.B. Kinesiologie für Tiere
- Abendveranstaltungen, z.B. Allergien und Kinesiologie

Sybille Seifried

Kinesiologin (ITK)

Heilpraktikerin
Dr. rer. nat. Biologie
Ziegelhofstr. 66, Oldenburg
Tel.: 0441.9354299
E-Mail: mail@sybille-seifried.de
www.sybille-seifried.de

Körper – Energie – Harmonie



Polarity Therapie

- KörperEnergien fließen lassen
- Wohlfühlen im eigenen Körper

GeburtsTraumaArbeit

- Achtsamer Umgang mit Geburts Mustern

Schamanisches Körpersingen

- Schwingungen des Körpers durch Singen und Ton positiv beeinflussen

Anne Marie Mascheroni Katamu

Heilpraktikerin

Sandweg 90
26135 Oldenburg
mobil: 0162.3461861
www.annemarie-katamu.de
annemarie@katamu.de

Lebens-Beratung, Intuitionsschulung, TAROT-Seminare



- Sensitive Lebens-Energie-Beratung
- Aktivierung der inneren Heilungskräfte
- Karma auflösen, Intuitions-Schulung
- Lebens-Beratung gem. TA
- Lebens-Beratung mit Tarot
- bei Problemen u. Entscheidungen
- TAROT-Karten legen lernen
- Kurse und WochenEndSeminare
- Tarot-Vortrag/-Workshop a. Anfrage

Praxida Brigitte Siehl
Dipl.Sensitive Lebens-Energie-Beraterin
Psychol. Lebensberaterin (TA)
Geprüfte Tarot-Beraterin, Ausbilderin
Prüferin und Mentorin im Tarot e.V.
26382 Wilhelmshaven
04421.506221, www.energiewissen.eu
E-Mail: beratungwhv@energiewissen.eu

Lebensberatung & Energieheilarbeit



- Psychologische Lebensberatung
- Mental- & Motivationscoaching
- Mediale Begleitung (auch telef.)
- Wirbelsäulenaufriechung
(auch für Tiere)
- Energiearbeit & Fernheilung
- Fernheilung
- Meditationsabende
- Ohrkerzenbehandlung

Ellen Verborg
geprüfte Psychologische Beraterin
Große Burgstraße 15
26441 Jever
Tel: 0152.25319007
E-Mail: ellenverborg@freenet.de

Lebenstanz – Lebenskunst®



- Kreative Gestaltberatung, Supervision
im künstlerisch – spirituellen Lebens-
prozess
- Entwicklung der eigenen Spiritualität
- Kreativer Tanz, Kinästhetik/Felden-
krais, Luna Yoga, Jin Shin Jyutsu
- Frauenantra, Frauenheilwissen,
schamanische Kunst und Magie

Astrid Mügge
Dipl. Pädagogin, Künstlerin
• Offene Beratung freitags 17-18 Uhr
• Neues Programm
**ISIS, Freies Zentrum für Seele, Körper
& Geist**
Edewechter Landstraße 18, 26131 OL
Tel. /Fax OL 592328, www.salute-isis.de
E-Mail: astrid@salute-isis.de

Lichtbahnenbehandlung nach Trudi Thali



- Spirituelle Meridianbehandlung**
- LB-Behandlung mit Beratung
 - Ausbildung zum Lichtbahnen-Therapeuten
 - Fernheilung
 - Engel-Seminare, -Readings
 - Behandlung für Kinder
 - Seminarreise Patmos/Griechenland
 - Meditationsabende

Sabine Büsselmann
Birkenweg 37a
26203 Tungenl
Tel. 04407-2735
www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de
E-Mail: sabine-buesselmann@t-online.de

Lichtchannelheilerin



- Hellsichtiges Channelmedium**
für Erzengel und aufgestiegene Meister
- Tierkommunikation
 - Jenseitskontakte
 - Einblicke in Deinen Seelenplan und
Seelenvertrag
 - Emotionalfeldausrichtung
 - Energetische Zellwassererneuerung
durch die Wale und Delfine

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
*NEU: Von Herz zu Herz mit deinem
Engel und einer höheren Macht*

Matrix Moments Quantenheilung



Sie erhalten einen neuen Zugang zu sich selbst. Schlummernde Fähigkeiten, altes Wissen und das eigene Potential werden erweckt. Ich habe in meiner Praxis schon Wunder erlebt. Lassen auch Sie Wunder geschehen!

**Naturheilpraxis
Andrea Diekmann**
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin
(sektoral), Intuitionstrainerin
Lindenstr. 21, 49413 Dinklage
Tel.: 04443.1315
praxisdiekmann@ewetel.net
www.matrixmoments.de

Metabolic Typing – Kinesiologie – Hypnose



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

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

Musik für alle Lebenslagen



- **Kompositionen und Live-Musik** für viele Gelegenheiten
- **Musik hören und verstehen – mit dem Herzen in die Welt horchen**
- **Ganzheitlicher Musikunterricht**
- **Kraftlieder – Mantras – Integrale Gesänge aus aller Welt**
mit Euch, auch bei Euch zuhause ...

Alexander Goretzki
- Komponist - Pianist - Performer -
Musiker im Hier und Jetzt
0441.2005678
0177.7596641
goretzki@klangwerft.com
www.klangwerft.org

Mysterschule Lichtpunkt



- Fernschule von Jesus Christus
- Channeling
- Grace Integrity
- Einweihungen
- Energieessenzen
- Healing & Coaching
- Seminare

Angelika Myriel di Bernardo
Bioenergie-Therapeutin (Master)
27801 Döttingen
Tel.: 04433.968939
E-Mail:
myriel@lichtpunkt-healing-art.de
www.lichtpunkt-healing-art.de

Praxis für integrale Heilarbeit



- Individuelle Heil- und Energiearbeit
- Stärkung des eigenen Potentials und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Lösung energetischer Blockaden, Balancierung der Energiesysteme
- umfassende Wohnraum- und Störfeld-Harmonisierung mit PHI energetics® Technologie

Dipl.-Ing. André Hof
anerkannter Heiler nach den
Richtlinien des DGH e.V.
Hemmelsbäker Kanalweg 31a,
26135 Oldenburg
Tel.: 0441.36187622 (ab 18:00 Uhr)
www.integrale-heilarbeit.de
mail@integrale-heilarbeit.de

praxis für kinesiologie, kunst und 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 für Hatha & Kundalini Yoga)
 Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)
 Tel.: 0175.6682232
 E-Mail: info@praxis3in1.de
 www.praxis3in1.de

Psychotherapie – Weisheit und Mitgefühl



- mit der eigenen Persönlichkeit arbeiten und unheilsame Aspekte umwandeln
- sich vor den eigenen Sorgen schützen
- inmitten der Wünsche Frieden finden
- Gespräch- Bewegung- Meditation
- Selbsterfahrungsgruppen
- Einzelgespräche

Liebswert

Praxis für Psychotherapie HPG
Annette Wagner vom Berg
 Mühlenweg 3
 26203 Wardenburg
 04407 - 717 99 24
 www.liebswert-praxis.de

Raum für die Seele



Seit 20 Jahren „Lösungen finden“

- Beraten, Entspannen, Geistheilen
 Energetisch. Kinesiologisch. Psycho-
 logisch.
- Einzel- und Paarberatung
- Seminare

Ursula Golder

HP-Psych, Kinesiologin
 Mediatorin, Reikimeisterin
 26316 Varel, Im Tulpengrund 1
 Tel. 04451- 809601 oder 2121
 www.gesundheitsbalance-golder.de

Reikihaus Friesland



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

Ilse Kamps-Weidemann

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

SE Traumatherapie n. Levine • smoveyBEWEGUNGSTRAINING



- SE Traumatherapie nach Peter Levine
- SE Somatic Experiencing Practitioner
- Systemische Gerontotherapie
- Validation nach Naomi Feil
- smoveyBEWEGUNGSTRAINING

- Demenz-Betreuung auch zu Hause
 - smovey-Kurse auf Anfrage

Serpil Tümer

Heilpraktikerin für Psychotherapie
 SE Traumatherapeutin
 EBkamp 66 b
 26127 Oldenburg
 Tel.: 0441.18159328
 Mobil: 0177.2157568
 E-Mail: info@serpil-tuemer.de
 www.serpil-tuemer.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

Therapeutische und spirituelle Begleitung



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

Praxis Uwe Christiansen
Heilpraktiker für Psychotherapie
Diplom-Sozialpädagoge

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

Tiere ganzheitlich behandeln



ganzheitliche Therapien mit

- Bioresonanz
- Hömöopathie
- Bachblüten
- Mykotherapie
- Baumessenzen

Tierarztpraxis

Andrea Ceglowski-Weber
Kreuzmoorstraße 36
26349 Jade
04454-969646
info@tierarztpraxis-jade.de
weitere Informationen finden Sie unter
www.tierarztpraxis-jade.de

Wie entstöre ich mein Haus richtig?



- **professionelle Hausentstörung**
- **ebenso ihre Firma , Büro , Praxis**
- **auch Grundstücke etc.**

ihr Zuhause (usw.) wird eine Oase des Friedens frei von Wasseradern und sonstiger Geopathologie und Funkmog

Gern helfe ich Ihnen: Institut Francke
V-tronomystin,
energetische Geopathologin

w.francke@t-online.de
0151.28734509

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 Strodthoff

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

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- Neue Neue Yogalehrer-Ausbildung ab Januar 2017
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Psychologische Beratung
- Spirituelle Lebensberatung
- Klangmassage
- Bhisma Yoga

Dipl. Päd. Michael Büchel

Schifferstr.374
26842 Ostrhauderfehn
Tel.: 04952.942954
ostrhauderfehn@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Leer
www.yoga-vidya.de/Ostrhauderfehn.de

Achtsamkeit / MBSR



Anke Hoffmann

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

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

Achtsames Tantra-Ritual



Kirsten Deicken, Wellness-
masseurin in Oldenburg

Tel.: 0174.9028705

E-Mail: kdeicken@gmx.de

- Ganzkörper-/Rückenmassage
- Sinnliche Tantra-Massagen Für Sie und Ihn
- Berührungen, die über die Haut die Seele erreichen

Alo ola pono Centrum



Uli Sa Lingenfelder

Tel.: 0441.2059269
www.LOMILOMI-Oldenburg.de

- **Hawaiische Massage f. Frauen**
- **Lomi und Reiki Ausbildung**
- **Aura- und Chakraarbeit**
- **Matrix Energetics**
- **Aromaölmassage und Beratung**
- **Lichtarbeit mit Arcturian. Codes**

Bewusstsein und Reiki



Ulla Amba Richert

Am Hayengraben 29, Oldenburg
Tel.: 0441.202698

E-Mail: ulla.richert@gmx.de

- **Reiki-Meisterin/Lehrerin nach Dr. Usui**
- **Bioenergie-Therapeutin**
- **Lebensberatung und Bewusstseins-schulung**

Coaching • Beratung • Training



Bettina Heidenreich

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

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

Entwicklungsbegleitung



Andrea Köhler

Ergotherapeutin
Torsholt; Tel.: 04488.5204586

- Für Kinder und Eltern
 - Kinder verstehen und fördern
 - Gemeinsam neue Wege gehen
 - Systemische Familienberatung
- Zufrieden leben in vertrauensvollen Verbindungen**

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

Individuelle Meditationskissen



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

Individ. spirit. Lebensgestaltung



Kaja van Lamoen
Reiki-Meister-Lehrerin Usui System
 Oldenburg Tel.0441.4852890
 www.oldenburg-reiki.de

- Reiki die Energie des Herzens
- Geistige Wirbelsäulen Aufricht.
- Matrix (2 Punkt Methode)
- Begleitung in Trauer und Sterben
- Höponopono Verzeihungsritual

Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.



Lutz Doblies, Heilpraktiker
 Reepschlägerweg 2, Elsfleth
 Tel. 04404.9599995
 www.hp-doblies.de

- Kinesiologie
- NST
- R.E.S.E.T.
- Energetische Psychologie
- Entsäuerung und Entgiftung

Kinesiologie und Entspannung



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

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

Kraut & Klang



Dorothee Stübe
 Astrologin
 Musikpädagogin, Kräuterkundige
 Tel. 0441.36182184
 www.krautundklang.de
 dstuebe@web.de

- Seminare „Heilpflanzen & Gesang“
- Kräuterwanderungen
- Astrologie & Heilpflanzenkarten

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann
 Dipl. Kunsttherapeutin
 Edewechter Landstr. 52, Oldbg.
 Tel.: 04486.94571
 www.kunstatelier-naumann.de
 info@kunstatelier-naumann.de

- Kunsttherapie
- Access to Innate
- künstl. Kurse für Erwachsene

Lass' dich berühren



**Natürliche pflegeleichte Haar-
 schnitte, 100% Pflanzenhaarfarbe
 Energetische Kopfmassagen
 Ganzheitliche Beratung
 Culum-Natura zertifiziert
 Naturfriseur Maria Straub**
 Paul-Hug-Straße 1
 26452 Sande – Cäciliengröden
 Tel. 04422.2150

Lebensberat., Heilen & Hypnose



Magdalene Sigrd 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.

Lisa Susanne Jansen



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

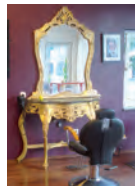
- Klassische Homöopathie
- Bachblüten
- Fußreflexzonenmassage
- Hypnosebehandlung

Naturkosmetik und Pflege



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

Pflanzen-Haarfarbe vom Friseur



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

Psychotherapie



Thomas Dopp
 Heilpraktiker für Psychotherapie
 Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.36131050
 www.thomas-dopp.de
 • „Körperzentrierte Herzensarbeit“
 • Gruppen „Spiritualität JETZT!“ mit Übungen von Eckart Tolle
 • Achtsamkeitskurse / MBSR

Qigong



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

Reinkarnationstherapie



Ursel Newiger
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 • Reinkarnationstherapie
 • Körperbezogene Therapie
 • Tantra
 mitas zeITRäume, Feuerkuhle 61,
 28207 Bremen, 0421.84994288
 www.mita-franzendenz.de
 mitatranszendenz@gmx.de

Rutengänger



• Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
 • Elektromog-Untersuchungen
 • Klärung von geopathischen Belastungen bei Tieren
Lars Schmidt
 Geestrandsstr. 104, 26180 Rastede
 Tel.: 04402.9851260
 www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Shiatsu-Massagen



Shiatsu-Massagen
 (TCM –Tradit. chines. Medizin)
 • Stressbewältigung d.h Shiatsu
 • Shiatsu-Workshops in Gruppen für Freunde und Paare
Grit Kolschen
 Tel.: 04961.833495
 Termin In Oldenburg
 www.shiatsu-papenburg.de

SpiritHoS – Ursula Wagener



Ursula Wagener
 Heilpraktikerin, Heilerin
 Weskampstr. 28, 26121 Oldbg.
 Tel.: 04454.9797460
 www.ursula-wagener.de
 • Heilerausbildungen
 • Meditationskurse
 • spirituelle Seminare

Tai Chi



Peng Wang
 Sportpäd., tradit. ausgeb. Tai Chi Meister, seit 12 J. Tai Chi Unterricht
 Tel. 04407.9138642
 E-Mail: flusswang@yahoo.de
 • Stressbewältigung
 • Steigerung der Konzentration
 • erhöhte Beweglichkeit
von den Krankenkassen gefördert

Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.



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

VisionWalk®



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

Wachsen durch Musik



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

Was die Seele uns sagen will



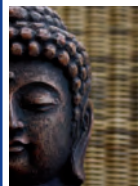
Marika Ahlers
 Heilpraktikerin f. Psychotherapie
 Vahrenkamp 6
 49424 Goldenstedt
 Tel.: 04444.204478
 E-Mail: info@naturhauthaar.com
 www.naturhauthaar.com
 • Familienstellen • Bachblüten
 • Walking in your shoes

Webservice



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

Zen – Meditation – Achtsamkeit



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

ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org

Herausgeber Karl-Heinz Plaggenborg,
 Lindenstr. 35, 26123 OL,

Redaktion Ulrike Plaggenborg

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

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

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:

Keram Böge, Stefan Brunn-
 huber, Andrea Diekmann,
 Marjolein Grislo, Michael
 Hülser, Peter Gerd Jaruschew-
 ski, Andreas Meyer, Claudia
 Pantke, Karl-Heinz + Ulrike
 Plaggenborg, Detlef Scholz,
 Andreas Winter.

Titelfoto Maksim Shebeko - fotolia.com

Termin-Annahmeschluss

Die Veröffentlichung von
 Anzeigen/Kleinanzeigen
 erfolgt auf Rechnung.
 Alle Angaben ohne Gewähr.
 Kleinanzeigenschluss für die
 nächste Ausgabe ist der
 23. Februar 2017.

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der
 10. Februar 2017.

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. © 2017 Buchhandlung Plaggenborg



Jena la Flamme
**Schlank
 durch
 Lebensfreude**
 Vertrauen in die
 Weisheit des Körpers

Paperback, 352 Seiten
 ISBN 978-3-86616-384-3

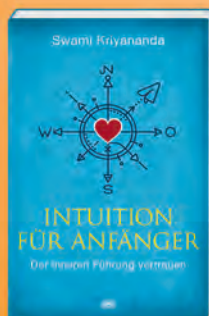
€ 19,95

Ermin Döll
**Das Wasser
 des Lebens**
 Zen – Weisheit in
 den Märchen



Paperback, 144 Seiten, 10 farbige Bilder
 ISBN 978-3-86616-388-1

€ 16,95



Swami Kriyananda
**Intuition für
 Anfänger**
 Der inneren Führung
 vertrauen

Taschenbuch, 112 Seiten
 ISBN 978-3-86616-382-9

€ 9,95

Verlag VIA NOVA

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



Himmel & Erde verbinden ...




Qi Gong
 im Kloster

1. Halbjahr

Qi Gong - Woche

- 30. Jan. - 03. Feb., Kloster Nütschau
- 27. Feb. - 03. März, Kloster Nütschau
- 20. - 24. März, Kloster Frenswegen
- 22. - 26. Mai, Kloster Nütschau
- 19. - 23. Juni, Kloster Marienrode
- 24. - 28. Juli, Abtei Herstelle

Herz Qi Gong- Wochenende

- 27. - 29. Jan., Abtei Königsmünster
- 17. - 19. Feb., Kloster Himmelspforten
- 24. - 26. Feb., Klosterstift Heiligengrabe
- 03. - 05. März, Kloster Nütschau
- 26. - 28. Mai, Kloster Nütschau
- 07. - 09. Juli, Abtei Königsmünster

Hans Martin Lorentzen
 Telefon 04 51 / 6123 792

www.hanslorentzen.de



Die Übersinnlichen – Extra

Schmelzer, Thomas
Mystica TV, DVD, 14,90 €

Die neue DVD: Weiteres Wissen aus der Welt der Medialität
Während der Dreharbeiten zum Dokumentarfilm „Die Übersinnlichen“ entstanden viele inspirierende Interviews mit bedeutenden Experten und Medien, von denen es nur einige in den Film geschafft haben. Diese DVD beinhaltet nun 90 Minuten neue Ausschnitte, berührende Geschichten und Hintergrundwissen über das Potenzial, das wir alle in uns haben – plus das komplette Interview mit dem weltweit bekanntesten Jenseitsmedium: James van Praagh. So ist diese DVD die ideale Ergänzung zum Hauptfilm!
Die Story des Films: Thomas Schmelzer stellt weitere spannende Passagen aus den Interviews vor und erzählt von den Dreharbeiten und Erfahrungen, die er in der Zeit mit den Medien und Experten machen durfte.

Mit Varda Hasselmann sprach er ausführlich über die Geschichte der Medialität. Schon in der Bibel finden sich zahlreiche detaillierte Beschreibungen der Prophetie wie das Offenbarungszeit des Mose. Jakob Lorber, Edgar Cayce, Hildegart von Bingen – sie alle waren inspiriert. Lynne McTaggart erläutert, wie Erkenntnisse aus der Quantenphysik eine gegenseitige Verbundenheit und ein allem zugrunde liegendes Informationsfeld postulieren – was schon immer in spirituellen Weisheitslehren behauptet wurde. Das letzte Drittel besteht aus dem Interview mit James van Praagh in voller Länge. Darin erzählt er ebenfalls von seiner Arbeit als Jenseitsmedium und über unser offenes Zeitalter. „Sterben ist einfach – leben ist schwer“ waren seine ersten Worte nach einer Nahtoderfahrung. Letztlich geht es um Heilung der Seele, bei allem, was man tut. Ob nun als Medium oder auf andere Weise, das spielt letztlich keine Rolle. Außerdem: Jana Haas, Pascal Voggenhuber, Horst Krohne, Andy Schwab, Helmut Lind – und Hartmut Lohmann.
Einige der Themen: Geschichte der Medialität, Erklärungen aus der Quantenphysik, Intuition im Berufsleben, Engel in der Kunst, Nahtoderfahrung: Blick ins Jenseits, Medium als Detektiv. Erhältlich auf www.Seinwelten.de.



Mehr als Liebe
Swidler, Nicole
Scorpio Vlg., DVD, 19,99 €

Ein Wegweiser in eine tiefere Liebe. „Mehr als Liebe“ ist eine positive und Lust machende Einladung, Partnerschaft als spannende Wachstumschance zu begreifen und die eigene Liebes- und Beziehungsfähigkeit zu erweitern. Ein lösungsorientierter, optimistischer und praktischer Film, der konkretes Handwerkszeug bietet, um substantielle Veränderung und Entwicklung zu bewirken. Vier der derzeit spannendsten international tätigen Paarspezialisten und Beziehungcoachs geben darin Einblicke in ihre persönlichen Erfahrungen: Eva-Maria und Wolfram Zurhorst, Veit und Andrea Lindau, Arjuna und Chameli Ardagh, Krishnananda und Amana Trobe. Das Besondere: Alle vier sind selbst Langzeitpaare, wissen also, wovon sie reden, und zeigen, wie es gelingen kann, in tiefer, verbundener Liebe zu leben.

wortwelten digital



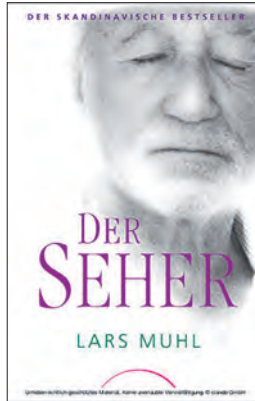
Das Asperger-Syndrom

Attwood, Tony

Trias Vlg., 232 S., 24,99 €, E-Book

Ihr Kind entfaltet seine geistigen Fähigkeiten ganz normal, ist aber sehr zurückgezogen und gehemmt? Erscheint Ihnen Ihr Kind manchmal schrullig und wenig einfühlsam? Sind seine Bewegungen unbeholfen und schließt es keine Freundschaften? Weder Hyperaktivität noch Autismus treffen auf Ihr Kind zu? Tony Attwood erklärt verständlich, was Kinder mit Asperger-Syndrom auszeichnet, was sie brauchen und welche Potentiale sie haben. Eltern, Therapeuten und Lehrer erhalten viele Anregungen, wie sie betroffene Kinder besser erreichen und fördern. Tony Attwood ist seit über 30 Jahren praktizierender klinischer Psychologe. Er hat sich auf die Behandlung des Asperger-Syndroms spezialisiert.

Mehr zum E-Book: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Der Seher

Muhl, Lars

Kamphausen Vlg., 208 S., E-Book, 12,99 €

Ein authentischer, bewegender Bericht über ein spirituelles Erwachen – der Beginn einer mystischen Reise zum wahren Selbst, die mitreißende Geschichte einer fundamentalen Verwandlung. Lars Muhl kam 1950 in Aarhus, Dänemark zur Welt. Über viele Jahre war er erfolgreicher Liedermacher und Musiker, der parallel zu seiner Musik die Religionen und das geheime Wissen der Welt studierte. 1996 streckte ihn eine rätselhafte Krankheit nieder, die ihn lange Zeit ans Bett fesselte. Ein Freund brachte ihn schließlich in Kontakt mit dem Seher, der ihn wieder ‚zum Leben erweckte‘. Heute lebt Lars Muhl als Visionär und Mystiker, Heiler, inspirierender Autor und Redner.

Mehr zum E-Book: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Lass uns in Frieden auseinandergehen

Woodward Thomas, Katherine
Integral Vlg., 320 S., E-Book, 15,99 €

Sich in Frieden trennen, das Herz heilen, wieder bei sich ankommen - von Trennungsschmerz zu neuem Lebensmut. Was mit tiefer Verbundenheit und Liebe beginnt, endet bei einer Trennung oft in bitterem Streit. Das muss nicht sein! Katherine Woodward Thomas ist die Begründerin von „Conscious Uncoupling“. Schritt für Schritt führt die Beziehungstherapeutin Betroffene behutsam durch die schmerzhafteste Auflösung einer Partnerschaft. Indem beide Partner ihre Verantwortung annehmen und den Trennungsprozess bewusst gestalten, wird es möglich, negative Gefühle loszulassen und mit geheiltem Herzen positiv in die Zukunft zu blicken.

Mehr zum E-Book: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Lächle

Thich Nhat Hanh

O.W. Barth Vlg., 64 S., 20 €

30 Original-Kalligraphiekarten und ein Anwendungsbuch

Eine ästhetisch hochwertige Box mit 30 Kalligraphiekarten des bekannten Zen-Meisters und einem Begleitbuch. Thich Nhat Hanh ist nicht nur einer der bekanntesten buddhistischen Lehrer unserer Zeit, sondern auch ein begnadeter Kalligraph. Die von ihm selbst auf Deutsch verfassten Kalligraphien wurden jedoch nie erfasst. Für dieses einmalige Projekt sind sie von den Besitzern zum Abdruck zur Verfügung gestellt worden und so erstmals vereint. Die 30 Kalligraphiekarten sind als Unterstützung in der Meditation ebenso geeignet wie als Erinnerungshilfen im Alltag. Im beiliegenden Buch erklärt Thich Nhat Hanh die Bedeutung jeder Karte, wie man mit ihrer Hilfe mehr Achtsamkeit ins eigene Leben bringt und zufriedener leben kann. Er sagt selbst: „Die Sätze meiner Kalligraphien helfen den Menschen, sich an das Wunder des Lebens zu erinnern.“

Mehr dazu auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Was deine Angst dir sagen will

Andreas Winter

Mankau Vlg., 198 S., 9,95 €

Fast jeder Mensch fürchtet sich vor bestimmten Dingen oder Ereignissen: vor Krankheit, Arbeitsplatz- oder Partnerverlust, Ablehnung und Kritik oder einfach nur vor Fremden, Schlangen, Spinnen, Aufzügen oder einer Flugreise - diese Ängste blockieren uns im Alltag und beeinträchtigen unsere Lebensqualität.

Menschen, die ohne Angst durchs Leben gehen, sind nachweislich gesünder, erfolgreicher, beliebter und vor allem glücklicher. Doch wie schafft man es, ohne langwierige Prozeduren seine Beklemmungen und Vorbehalte endgültig loszuwerden? Der für seine ungewöhnlichen Ansätze bekannte Tiefenpsychologe Andreas Winter hat darauf eine so einfache wie verblü-

fende Antwort: „Ängste verschwinden, indem wir sie verstehen!“ Denn sie sind allesamt im Kindesalter unbewusst erworben und haben die Funktion, ein Kind vor Kontrollverlust zu schützen. Wer die Ursache seiner Angst kennt, der findet das Gegenmittel und gewinnt somit die Kontrolle über sein Leben zurück. Sogar die gefürchteten Panikattacken und archetypische Ängste werden hiermit unschädlich gemacht.

Siehe dazu auch den Beitrag von Andreas Winter auf S. 5.

Mehr dazu auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Verlorener Vater, suchender Sohn

Keen, Sam & Gifford

Aurum Vlg., 216 S., 17,95 €

Dieses Buch ist ein Dialog, ein Dialog von Vater und Sohn, indem sie sich ihre gemeinsame Geschichte erzählen. Viel davon ist sehr persönlich und

wortwelten

beschreibt schmerzliche, aber auch zärtliche Erinnerungen. Es sind Geschichten über Wendepunkte, die die Beziehung und das Rollenverständnis der Autoren geformt haben – als Vater, Sohn und Mann.

Doch ist dies nicht nur ein Bericht darüber, wie die beiden sich gegenseitig neu entdeckten, es zeigt zusätzlich einen machtvollen Prozess der Heilung auf, mithilfe dessen sich auch andere Väter und Söhne versöhnen können. Dieses warmherzige und mutige Buch lädt Leser ein, sich ihre eigene Geschichte anzuschauen und zu sehen, wie es um ihre Beziehungen zu den wichtigen Männern in ihrem Leben steht.

Sam Keen studierte in Harvard und Princeton und war Professor für Philosophie und Religion. Er gehörte zwanzig Jahre zur Redaktion von *Psychology Today* und hat mehrere Bücher geschrieben. Wenn er nicht schreibt oder reist, hält er Vorträge und Seminare zu vielen verschiedenen Themen. Er lebt auf seiner Farm in den Bergen bei Sonoma in Kalifornien.

Gifford Keen hat Geisteswissenschaften am St. John's College in Santa Fe studiert und in verschiedenen Berufen gearbeitet - vom Apfelpflücker bis zum Software-Executive, vom Zimmermann bis zum Immobilien-spekulanten. Er beschreibt sich selbst als pensionierten Software-Freak, widerwilligen Immobilienbesitzer und aufstrebenden Romancier. Gifford ist

Vater eines Teenagers und einer Tochter im College. Er lebt mit seiner Frau in Santa Fe, New Mexico, wo er schreibt, meditiert, Yoga praktiziert und in der Natur wandern geht.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die Kunst der Transformation

Brunnhuber, Stefan

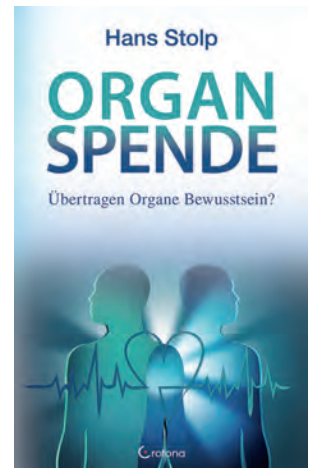
Herder Vlg., 336 S., 24,99 €

Wir alle wissen, dass die westlichen Industrienationen über ihre Verhältnisse leben. Wir verbrauchen die Erdölreserven, stoßen zu viel CO₂ aus und tragen substantziell zur globalen Erwärmung bei. Die Zeit drängt, wir müssen dringend umsteuern! Und trotzdem konnten wir unsere Gesellschaft bisher nicht in eine nachhaltige Post-Wachstums-Gesellschaft überführen. Der Psychiater und Ökonom Stefan Brunnhuber, Mitglied des Club of Rome und Senator der

Europäischen Akademie der Wissenschaften, analysiert erstmals, welche (sozial-)psychologischen Mechanismen diese Transformation verhindern – und zeigt neue Wege auf, wie wir unsere Gesellschaft wirklich verändern können.

Textauszug siehe auch S. 11.

Mehr dazu auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Organ spende Übertragen Organe Bewusstsein?

Stolp, Hans

Crotona Vlg., 160 S., 14,95 €

Ende des 20. Jahrhunderts erregte in den USA ein Fall Aufsehen, in dem eine Herzpatientin nach der Einpflanzung eines Spenderherzens von merkwürdigen Bildsequenzen gequält wurde, die immer wieder vor ihren inneren Augen auftauchten. Es stellte sich heraus, dass es Szenen aus dem Leben des Organspenders

waren, der gewaltsam ums Leben gekommen war. Aufgrund der Beschreibungen der Empfängerin des Spenderherzens konnten die Mörder des Spenders verhaftet werden! Fälle wie diese legen die Annahme nahe, dass menschliche Organe auf irgendeine Weise eine Prägung erhalten, die bei ihrer Entnahme und Weiterverpflanzung offensichtlich erhalten bleibt und übertragen wird. Sollte diese Annahme zutreffen, stellen sich eine Reihe von schwerwiegenden Fragen. Hans Stolp stellt diese Fragen in seinem aufrüttelnden Buch und weist nach, dass das Thema „Organspende“ in der gesellschaftlichen Diskussion um eine Dimension ergänzt werden muss.

Mehr dazu auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Ehrwürdige

Siegel, Anne

Benevento Vlg., 240 S., 24 €

Die Zukunft des Buddhismus ist weiblich.

Niemand verkörpert dies so sehr wie Kelsang Wangmo, denn sie wurde durch den Dalai Lama als erste Frau weltweit zur offiziellen Gelehrten des Tibetischen Buddhismus in den Rang einer Geshe erhoben. Ein Titel, der 2500 Jahre lang nur Männern vorbehalten war und für den Kelsang Wangmo 17 Jahre lang Tibetische Philosophie studierte.

Dass diese prominente buddhistische Gelehrte, die in der Nähe des 14. Dalai Lama in Dharamsala lebt und heute in aller Welt unterrichtet, eine gebürtige Deutsche ist, weiß dabei kaum jemand. Als Kerstin Brummenbaum in Deutschland geboren, verschlug es sie Anfang der 90er-Jahre nach Nordindien, wo sie zur Tibetischen Nonne geweiht wurde und ihre Berufung und ihr tiefes Glück im Tibetischen Buddhismus fand.

Ihr spannendes Leben und ihre authentische Spiritualität werden von Anne Siegel, die seit vielen Jahren mit Kelsang Wangmo befreundet ist, in diesem erzählenden Sachbuch auf lebendige Art vermittelt.

Das Buch erscheint im Februar 2017.

Mehr dazu auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Integral – Leben mit Sinn

20 Menschen, die in die Zukunft weisen

Rätz, Etsher (Hrsg.)

Edition Spuren, 135 S., m. Fotos von Raul Surace, 29 €

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“ (Mahatma Gandhi) Dieses Buch porträtiert zwanzig Menschen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen der Forderung Gandhis nachzuleben. In den vielfältigsten Themengebieten - Wirtschaft, Beziehung, Gesundheit, Politik, Recht oder Bildung, um nur einige zu nennen - wird die Aufmerksamkeit auf Persönlichkeiten gelenkt, die mit ihrem Denken und Handeln jenen Wandel leben, der für die Gesellschaft als Ganzes ansteht.

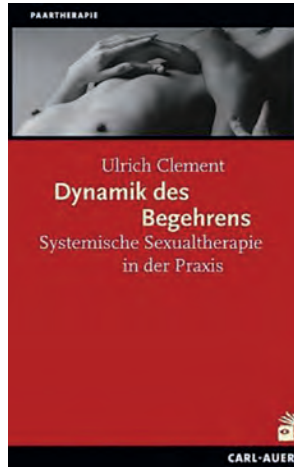
Friedensförderung ist Bewusstseinsförderung. Die Porträts in diesem Buch zeigen auf: Jede und jeder hat die Möglichkeit, täglich und in seinem ganz

wortwelten

persönlichen Bereich die Veränderung zu leben und dadurch dazu beizutragen, dass der Gedanke des Friedens als heilende Kraft wachsenden Raum gewinnt.

Mit Porträts in Text und Bild von: Jürg Theiler (Bewusstheit), Natalie Knapp (Anders denken lernen), Oliver Rizzi Carlson (Friedensförderung), Doris Christinger & Peter A. Schröter (Beziehung und Sexualität), Sundar Robert Dreyfuss (Spiritualität), Kosha Anja Joubert (Gemeinschaft), Charly Rainer Ehrenpreis (Schenkökonomie), Frieda Julia Radford (nachhaltige Projekte), Samuel Neuenchwander (Innovationen für die Armen), Monique Centeno (Integrale Politik), Christian Felber (Gemeinwohlökonomie), Franziska Pollack (Humanistische Konfliktberatung), Ralf Fauser (Medizin zur Potenzialentfaltung), Susanne Tobler (Bildung neu gedacht), Theodor Hundhammer (Heileurythmie), Cécille Cassini (Integrales Leben), Karin Jana Beck & Matthias Gerber (Singend Brücken bauen), Paramiyoti (Tanz des Herzens).

Mehr dazu auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Dynamik des Begehrens **Clement, Ulrich**

Carl-Auer-Vlg., 201 S., 21,95 €

Dieses Buch stellt die sexuell handelnde, fühlende und denkende Person in den Mittelpunkt. Selbstbestimmung geht vor Symptombesserung, „Sein“ vor „Tun“. Insbesondere Störungen des sexuellen Verlangens werden in ihrer Bedeutung für die Selbstachtung als Mann oder Frau untersucht und therapeutisch zugänglich gemacht. Ulrich Clement interessiert sich dabei nicht nur für Gemeinsamkeiten, sondern auch für Gegensätze und Unterschiede der Partner und deren Ambivalenzen. Jenseits des trivialen Bekenntnisses „Sex macht Spaß“ geht es ihm vielmehr um den Sex, der es wert ist, gewollt zu werden.

Dem bekannten Sexualwissenschaftler gelingt damit ein Aufklärungsbuch für Therapeuten.

Sachlich fundiert, wissenschaftlich untermauert und mit gutem Humor klopft der Autor alle Facetten systemischer Sexualtherapie ab.



Leyla und das Tal des Drachen

Rasch, Sandra

Tredition Vlg., 484 S., 16,99 €

Mit zwölf Jahren wird Leyla aus ihrer gewohnten Welt gerissen. Es geschehen ungewöhnliche Dinge. Alte Familiengeheimnisse kommen ans Licht und sie erfährt, dass es auch noch eine andere Welt gibt. Dort lebt ihre Tante und sie möchte Leyla in ein neues Leben holen. Sie will ihr die ursprüngliche Wahrheit zeigen und eine Welt, in der Wesen aus Fabeln leben. Ihre Mutter ist gegen den Kontakt und verbietet ihn. Wird Leyla die neuen Wahrheiten annehmen und ihre Magie entdecken? Wir sollten in unserem Selbst- und Weltbild offen bleiben. Es könnte noch viel in uns schlummern, das hilft, uns selbst und die

Verschiedenartigkeiten in der Welt zu verstehen.

Ein spannender und mitreißender Fantasy-Roman. Er spielt in der Gegenwart auf einem anderen Planeten und ist voller Bilder und Farben für Jugendliche und Erwachsene.

Die Autorin lebt und arbeitet in Oldenburg.

Mehr dazu auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Aufstand für das Leben *Vision für eine lebenswerte Erde*

Eurich, Claus

Vianova Vlg., 120 S., 12,95 €

Keine Frage: Wir leben in einer sehr besonderen Epoche der Menschheitsgeschichte und vielleicht entscheidet sich jetzt gerade die Zukunft unserer Spezies. Sich ungeschönt all die negativen Entwicklungen zu vergegenwärtigen und zugleich Mut und Hoffnung zu bewahren, scheint kein leichtes Unter-

fangen. Dass dies möglich und nötig ist - und zwar in tiefgründigster Weise - zeigt dieses Buch mit Bravour. Anspruchsvoll reflektiert, nuanciert betrachtet und profund in historische und gegenwärtige Zusammenhänge gestellt, begegnen wir hier der Kraft des Visionären. Diese Erkundungen am Rande des Möglichen und Machbaren sind ein überzeugend kraftvolles Plädoyer für das lichtvolle „Sichausrichten“ in Gegenwart und Zukunft. Ein einzigartiger philosophisch - spiritueller Lese-genuss!

Prof. Dr. Claus Eurich ist Hochschullehrer am Institut für Journalistik der TU Dortmund, u.a. mit den Schwerpunkten Ethik, Kommunikation und Führung. Er ist Kontemplationslehrer und in der Weiterbildung von Führungskräften engagiert, Autor zahlreicher philosophischer und spiritueller Bücher. Er ist regelmäßig in unserer Region tätig als Seminarleiter.



Was Sie da vorhaben, wäre ja eine Revolution...

Eppler, Erhard & Paech, Niko

oekom Vlg., 208 S., 14,95 €

Ein Streitgespräch über Wachstum, Politik und eine Ethik des Genug

Es muss anders werden, damit es besser wird - aber wie wird es anders? Erhard Eppler und Niko Paech kämpfen seit Jahrzehnten für eine ökologische Wende und sind zentrale Vordenker ihrer jeweiligen Generation. Gerade deshalb streiten sie in diesem neuen Gesprächsband vortrefflich und leidenschaftlich über den richtigen Weg: Was kann die globalen Krisen noch stoppen? Ist „grünes Wachstum“ Fluch oder Segen? Wie gelingt, wie weit reicht die Energiewende? Sind genügsamere Lebensstile in unserer Konsum-Gesellschaft mehr als eine Utopie? Und wer steht in der Pflicht: die Bürger oder die Politik?

Mehr dazu auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



RELAX

LebensSinne
Das Zentrum für Gesundheit und Schönheit

»Wellness am Meer«
im Watt'n Blick Weltnaturerbeportal
Edo-Wiemken-Straße 61
26316 Varel-Dangast
www.lebenssinne.de

WELLNESS – MASSAGEN – KOSMETIK
Termine unter Tel: 0 44 51 - 91 14 61, per Mail:
info@lebenssinne.de oder an der Touristik-Info

Angebote des Monats:

Dezember
Ganzkörperbürstenmassage
statt 89 EUR jetzt 75 EUR

Januar
Hot Stone
statt 69 EUR jetzt 59 EUR

Februar
Ayurvedische Massage
statt 89 EUR jetzt 70 EUR

Filme mit Spirit!

Um die größtmögliche Verbreitung solcher Filme zu ermöglichen, haben wir die Preise gesenkt.



DVDs ab **4,99** Euro

Zu bestellen unter www.shop.horizonworld.de
SHOP.HORIZONWORLD.DE

TOPSELLER November 2016

POWERED BY **HORIZONWORLD.de**
Impulse für bewussteres Leben

SPIEGEL Bestseller

- e-motion**
Machen uns unsere Emotionen krank?
- Mehr als Liebe**
Ein Wegweiser in eine tiefere Liebe.
- Water**
Die geheime Macht des Wassers.
- Spirit Movie Edition No. 1-DVD-Box**
Das ideale Geschenk für mehr Sinn im Leben.
- Bleep**
What the Bleep do we [k]now?!
- The Secret**
Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gereist...
- Heile dich selbst**
Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden.
- Die Übersinnlichen**
Der große Film über Medialität.
- Der Schlüssel zum unbegrenzten Universum**
Bruno Württenbergers Vortrag beim Bleep Kongress.
- Solar Revolution**
Wird die Sonne das Bewusstsein der Menschheit verändern?

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Erwachen

Seminare: Verjüngung – hermetische Gesetze, Zellarbeit, Energie u. Heilarbeit. Christine Ohlenbusch. T.: 04791.9319433.

Familienaufstellung

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

Gesundheit

Gerth Natur Friseur. Pflanzenhaarfarbe. Lebendiger Haarschnitt, 0421.650718.

Internetdienstleistungen

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

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

Kiefergelenk

Kiefergelenkentlastung. Entspannter Kiefer-Entspannter Körper-R.E.S.E.T. Lutz Doblies, 04404.9599995.

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

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

Klangmassage

Erfahrener Klangpraktiker seit 2004 nach Peter Hess. Johannes Weerts, Hauptstr. 66, OL; Tel. 36164502.

Klassische Homöopathie

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

Lebensberatung

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

Lebensberatung, Innerer Dialog, Seelsorge, Mediation in Konflikten/Beziehungsfragen, kontakt@fgalka.de, 04203.4470000.

MBSR

MBSR-Kurse im DFME Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. OL 4084117.

Mentaltraining

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

wer macht was

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Pendeln

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

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 04482.9082573.

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, 04482.9082573.

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 -Anfänger, Fortgeschrittene, 50 plus, Senioren, Schwangere. Monika Rimpel, Tel. 0441.9200792.

Seminare & Workshops

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

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

13.1. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Sa. 14.1., 11-15 Uhr: „**Die Kraft der Ahnen**“ - **systemische Übungen und Rituale**, um diese besondere Kraft in unser Leben einzuladen. Ltg.: Bärbel Zehnpfund, HP, 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

4-5.2. **Tierkommunikation-Kurs** in Rastede. Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de.

6.2. Beginn: **Systemische Aufstellungen für Frauen**, einmal im Monat 9.30 - ca.12 Uhr. Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

14.2. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

11.3. **Rosenhaus-Messe** von 10.30 - 18 Uhr: Tag der offenen Tür, Eintritt frei. www.rosenhaus-oldenburg.de.

22.-23.4. **Schamanisches Reisen Basiskurs:** Voraussetzung für die 'Schamanische Ausbildung'. Infos unter www.tiercomm.de.

Termine in der ISIS u. Salute e Bellezza, Edewechter Landstr.
18, OL, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel. 0441.592328:
• ab 5.1., 18 Uhr, **Orientalischer Tanz und sakrale Erotik**, Astrid Mügge
• ab 13.1., 18 Uhr, **Befreie Dein Herz und Tanze**, offenes Tanzangebot, Astrid Mügge
• ab 17.1., 17.45 Uhr, **Luna Chi, Tanzendes Yoga**, Astrid Mügge
• ab 19.1., 18.30 Uhr, **Lebe Deine weibliche Kraft** – Selbsterfahrung, Tanz, Ausdruck, Spiritualität, Astrid Mügge
• ab 20.1., 18-19 Uhr, **Wenn es still wird ...**, Meditation, Achtsamkeit und Entspannung, Astrid Mügge
• ab 27.1., 19.30 Uhr, **Der Kreis der Kraft, schaman. Trommeln und Reisen**, Dietmar Ehler
• 18.3., 11 - 18 Uhr, **Frühlings-erwachen**, Ein Wonnetag für Frauen, Astrid Mügge.

Regelmäßige Termine

Life Alignment – Regelmäßige Vorträge und Energiebalancen in Ol. Infos u. Kontakt: Bettina Heidenreich: 0441.63907.

dienstags

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

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

mittwochs

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

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

Ausbildung

Die Ausbildung: **Schamanische Heilarbeit mit dem Schwerpunkt Tier** bei Ruth-May Johnson. Infos unter: www.tiercomm.de.

Im Februar 2017 beginnt wieder eine **Fortbildung Aufstellungsarbeit**. Inhalt: Herkunftsfamilie, Gegenwartsfamilie, Ahnenreihe, innere Anteile, Einzelarbeit und Arbeitssituationen. Infoabend: 2.2., 18 Uhr im Seminarhaus Lärchenhof in Düsen. Info/Anm.: Anke Svaha Schöpfer, 0173. 2468174 o. svaha1@freenet.de.

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

Dies & Das

Künstlerisch-Astrosophische Horoskoparbeit: indiv. Beziehungen zu Naturwesen als Helfer u. innere Jahreszeiten erkennen, Sinnes- u. Seelenübungen, Eurythmie, Meditationen, Heilpflanzenberatung, T.: 04544. 808365.

Buchhandlung Plaggenborg auf

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

Achtsames Leben auf Facebook:

www.facebook.com/AchtsamesLebenMagazin

An- & Verkauf

Bienenwachskerzen pestizidfrei in DAB-Qualität, liebevoll handgefertigt, Sechseckform, drei verschiedene Größen, dein Kauf unterstützt Verein für wesensgemäße Bienenhaltung: T.: 04544.808365, sinnwerk@web.de.

Buchhandlung Plaggenborg:

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

Räume & Wohnen

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

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

Metjendorf, Therapie-/Seminar-

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

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

Gruppen-, Praxisraum in Bloherfelde für Yoga, Hebamme, HP zur Untermiete frei. Tel. / SMS 01704793628.

Kontakte

Lebensberatung, Akzeptanztraining, Innerer Dialog, Seelsorge, Aufarbeitung religiöser/n Abhängigkeit/Missbrauchs sowie repressiver neuapostolischer Erfahrungen, Mediation in Konflikten/Beziehungsfragen, www.fgalka.de, 04203.4470000.

Wilhelm13

www.wilhelm13.de.

Konzerte und Clubabende:

Beginn jeweils 20 Uhr (außer, wenn anders angegeben): Die nachfolgenden Konzerte der Jazz-Musiker-Initiative OL und des Jazzclubs Alluvium finden statt im Musik- und Literaturhaus Wilhelm13, Leo-Trepp-Str. 13 in Oldenburg. Infos zu Kartenstellungen u.a.: www.wilhelm13.de.

Januar:

13.1. - Duo Florian Poser/Hauke Renken - 2 Vibraphone - Jazz
15.1. - David Munnely & Shane McGowan - Irischer Akkordeonvirtuose & Co
19.1. - Jazzsession
21.1. - Dirk Piezunka Quartet - Jazz
22.1. - Jens Kommnick - Celtic Guitar
26.1. - Alluvium-Clubabend
28.1. - Dirk Bleese Trio special guest Florian Poser - Jazz
29.1. - 10 - 18 Uhr: Geburtstag der Jazzschallplatte

Februar:

2.2. - Bandshop, Jugend musiziert
3.2. - Jorge Luis Pacheco Quartet - Latin-Jazz
4.2. - Lisa Stick Quartett - Jazz
9.2. - Northwest Concert Band - Jazz
10.2. - Gehörgänge mit dem HCL-Ensemble - Experimenteller Jazz
12.2. - 17 Uhr: JÖP - Jazz
16.2. - Jazzsession
17.2. - Raimund Moritz Trio - Jazz
18.2. - Sönke Meinen & Jule Malischke - Akustische Gitarre
19.2. - 17 Uhr: Jazz-Film „Blue“
23.2. - Alluvium-Clubabend
24.2. - Duo Florian Poser/Martin Flindt - Jazz
25.2. - Mara Minjoli - metromara - Jazz
März:
2.3. - Newcomer Session
7.3. - Groupa - Folk
11.3. - Tres Latin Jazz
12.3. - Don Alder - Acoustic Guitar
16.3. - Jazzsession
17.3. - Jess Abrams & Band
19.3. - 17 Uhr: Ed Kröger Quintet - Jazz
24.3. - Jellici/Baldes Soundfields - Jazz

Unsere neuen Kompakt-Ratgeber!



Barbara Reik
Sicher als Frau
So schützen Sie sich vor Übergriffen
127 Seiten | ISBN 978-3-86374-299-7



Herbert Bloos
Heilsteine
Fundiertes Steine-Know-how in Kürze –
Heilsteine-Lexikon von A bis Z – Häufige
Beschwerden und ihre Behandlung
159 Seiten | ISBN 978-3-86374-311-6

PREIS:
7,99 €
8,20 € (A)

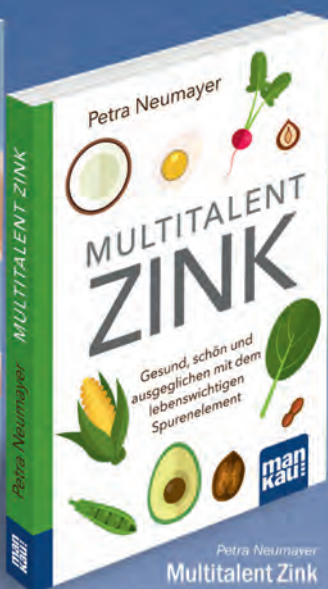
- ▶ Handlich, praktisch, farbig
- ▶ Innenteil aus 100% Altpapier
- ▶ Produziert in Deutschland



Wolfgang
Hättscher-Rosenbauer
Kleine Augenschule
Übungen und Tipps für gesundes
und lebendiges Sehen
127 Seiten | ISBN 978-3-86374-314-7



Heike Höfler
Kleine Rückenschule
Bewährte Übungen bei Rücken- und Nackenschmerzen
127 Seiten | ISBN 978-3-86374-329-1



Petra Neumayer
Multitalent Zink
Gesund, schön und ausgeglichen mit dem
lebenswichtigen Spurenelement
127 Seiten | ISBN 978-3-86374-317-8

Unsere Bücher erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler!
Besuchen Sie auch unsere Internetseite mit Bestellmöglichkeit,
Internetforum, Leseproben und Newsletter: www.mankau-verlag.de

**man
kau!**

THOMAS YOUNG

Weisheitslehrer, Bestsellerautor, Mystiker



7 GENERATIONEN - HAMBURG

3 H - CLEARING DER AHNENREIHEN

Thomas Young wird mit allen Teilnehmern ein tief greifendes Clearing von 7 Generationen Familiengeschichte durchführen, um dann in das befreite Herz zu leiten. Die kraftvolle Erfahrung ermöglicht, das individuelle Erbe der Seele aufzunehmen und sich von Anteilen zu lösen, die dem höchsten Wohl und der vollkommenen Entfaltung des eigenen Herzens nicht mehr dienlich sind. Bereiten Sie sich auf eine tiefe Wandlung vor!

Fr 10.02. 19-22 Uhr MBA 24, HAMBURG

Max-Brauer-Allee 24, Hamburg-Altona

DAS JAHRES-TRAINING 2017



Das revolutionäre

24.05-28.05

19.07-23.07

27.09-01.10

29.11-03.12

MOMENTUM MASTERY

Der Prozess, der alles wandelt
Bewusstseinsweiterungen...
Mach 2017 zu Deinem Jahr!
Meister Dein neues Schicksal!

Jahrestraining in 4 Modulen!

MALTA/GOZO Modul 1

SÜDTIROL Modul 2

MALTA/GOZO Modul 3

SÜDTIROL Modul 4

MOMENTUM 2017 - HAMBURG

MOMENTUM MASTERY - DIE HERZ-KRAFT

Das MM-Seminar zeigt Dir auf, wer Du wirklich bist; Deine Visionen, Größe, Gaben, Dein höchster Lebens- Traum. Ziel ist, die Teilnehmer in ihr höchstes MOMENTUM zu führen, sei es im Beruf, in Beziehung, im Gesundheitlichen, als Seele. Die frei gesetzten Kräfte führen zu Deiner unmittelbaren Transformation!

11.-12.02. MBA 24, HAMBURG

Sa 10-19 Uhr, So 9-18 Uhr, Max-Brauer-Allee 24, HH



FÜR HERZ UND SEELE

12.-22.03 HAWAII MÄRZ '17

DREAMTIME - Delphine, Wale, Vulkan, Kraftplätze

02.-09.04 ARIZONA APRIL '17

GREAT MYSTERY - Vortexe, Heiliges Indianerland

17.-21.05 MALTA/GOZO MAI '17

MYSTICAL GOZO - Tempel, Tore, & Atlantis

12.-22.06 ITALIEN JUNI '17

SACRED HEART - Herzeinweihung, Wendepunkt

27.6.-05.7 PYRENÄEN JULI '17

MARIA MAGDALENA - Sacred Journey, Katharer, Gral

MOMENTUM-Deal: 4 CDs zum Preis von 3!
Beginne Deine Transformation gleich jetzt . . . !!!

Tickets unter: www.thomasyoung.com
info@thomasyoung.com, 0 75 63 - 915 355