

kostenlos

Winter 2016

# ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



# Professionell mit Klang arbeiten

Das Highlight der Entspannung

Peter Hess®-Klangmassage



- Neue Kraft schöpfen
- Den Stress des Alltags vergessen
- Eine gesunde Lebensbalance finden
- Fähigkeiten der Kinder stärken

Klangmassage I · Kursgebühr: 220 €

- **16.-17.01.2016** in Haren mit *Beate van Dülmen*
- **27.-28.02.2016** in Worpswede bei Bremen mit *Angelika Meisner*

Blockseminar Fantasiereisen I + II · Kursgebühr: 390 €  
Individuelle Fantasiereisen mit Sprache und Klang gestalten

- **03.-06.03.2016**  
in Schweringen  
b. Bremen  
mit *Emily Hess*

Bei Abschluss der Seminare  
Klangmassage I und Fantasiereisen I+II  
erhalten Sie das Zertifikat zum:  
Entspannungstrainer für Fantasie- und  
Klangreisen nach Emily Hess und Peter Hess

Peter Hess® Institut (PHI) · Ortheide 29 · 27305 Uenzen · Tel.: 04252-9389114

E-Mail: [info@peter-hess-institut.de](mailto:info@peter-hess-institut.de) · [www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)

Online Shop und aktuelle Infos unter:  
[www.hess-klangkonzepte.de](http://www.hess-klangkonzepte.de)



hess klangkonzepte  
seit 1989

## Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage

PETER HESS® THERAPIEKLANGSCHALEN, Sangha-Meditationsklangschaalen, Assam-, Zen- und viele weitere Klangschalen sowie eine große Auswahl an Zubehör für die Klangmassage. Gongs und Gongständer sowie Klangspiele, Zimbeln und Zen Glocken. Fachliteratur zur Klangmassage und zu Klangschalen und vieles mehr...

Ladenöffnungszeiten Varadas: Mo-Fr 9-12 h · Do 9-18 h · Sa. 10-15 h



*Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an.*

hess klangkonzepte seit 1989 / Nepal Importe / Varadas (unser Laden vor Ort)

Uenzen Dorfstrasse 71 · 27305 Süstedt-Uenzen · Tel: 04252-2411 · Fax: 04252-3436 · [bestellung@hess-klangkonzepte.de](mailto:bestellung@hess-klangkonzepte.de)

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis** .....
- 4 Liebe LeserInnen** .....
- 58 Impressum** .....
- 37 Verteilerliste**

bewusstes leben



- 5 Wir Nebelkinder**  
Ein Buchauszug
- 9 Zwischen Angst und Mitgefühl**  
Vom Umgang mit der Flüchtlingswelle
- 23 Spreche aufrichtig**  
Wahrheit als Zuflucht

aktuell

- 13 5 Jahre Buchhandlung Plaggenborg ohne Ladenlokal**



- 25 Tiefe oder Flachland –**  
Es gibt noch mehr als nur Spirituality light

nachhaltigkeit & ethik

- 15 Dient die Technik noch dem Menschen?**
- 22 Für eine bessere Welt**  
Über einen Internetblog

spiritualität



- 17 Erfahre diesen Augenblick als frei vom Leid**
- 19 Geh und sieh selbst**  
Ein Buchauszug

veranstaltungen

- 27 Seminarkalender Friesland**
- 28 Veranstaltungen**

- 32 Seminarkalender**

anbieter

- 34 Praxen & Methoden** .....
- 39 Wer macht was im Internet** .....
- 42 Marktplatz**  
Anbieter stellen sich vor
- 68 Wer macht was?**  
Anbieter in Kürze

kunst & kultur



- 36 Geschichte des Herzens**

für die sinne ...

- 59 Schwelten** .....
- 60 Wortwelten spezial** .....
- 62 Wortwelten**

kleinanzeigen

- 69 Seminare & Workshops**
- 70 Kleinanzeigen**
- 71 Wilhelm 13 - Konzerte**

Echt Oldenburg!



www.stadtbaeckerei-schroeder.de



Die nächste  
**ACHTSAMES LEBEN**  
 erscheint am 28.03.2016,  
 Anzeigenschluss ist am  
 01.03.16; Redaktionsschluss  
 ist am 15.02.16.

liebe *leserInnen*

Himmel & Erde verbinden ...




**Qi Gong**  
im Kloster

**Winter-Frühling**

- 25.–29. Jan., Kloster Damme
- 01.–05. Feb., Kloster Nütschau
- 12.–14. Feb., Kloster Himmelsporten
- 19.–21. Feb., Kloster Damme
- 07.–11. März, Kloster Nütschau
- 18.–20. März, Bad Bevensen
- 18.–22. April, Kloster Damme
- 22.–24. April, Kloster Damme
- 30. Mai–03. Juni, Kloster Marienrode

**Qi Gong als Gebet**

- 29.–31. Jan., Kloster Damme

**Qi Gong Tanz**

- 28. Feb., Kirche der Stille, Hamburg

Hans Martin Lorentzen  
Telefon 04 51 / 6123 792  
[www.hanslorentzen.de](http://www.hanslorentzen.de)

**Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,**



ein turbulentes Jahr geht zu Ende und man darf gespannt sein, wie sich die Dinge weiterentwickeln – in Deutschland, in Europa und weltweit. Vieles ist in Bewegung und verändert sich. Die Flüchtlingsfrage z.B. wird uns noch lange beschäftigen. Dazu haben wir einen schönen Text von Richard Stiegler gefunden, der erforscht, wie wir uns zwischen Angst und Mitgefühl bewegen. – Dass unbearbeitete Themen der Kriegsgeneration bei den Nachfolgenden zum Empfinden führt, dass manches im Nebel verborgen ist, auch und vor allem das eigene Leben, behandelt der Beitrag von Joachim Süß „Wir Nebelkinder“. – Damit es nicht zu weiter verschwiegenen Themen kommt, hat Rick Hanson eine kleine Anleitung verfasst „Spreche aufrichtig“. – Zwei Beiträge führen uns in den Augenblick, mit Gewährsein (von Adyashanti), und mit Meditation (von Sylvia Kolk).

Anselm Lentz beschäftigt die wichtige Frage, ob die ganze Technik eigentlich noch dem Menschen dient. - Der Blog „Für eine bessere Welt“ zeigt uns Wege in die Zukunft. Wolf Schneider hat seine Zeitschrift „Connection“ eingestellt, aber seine scharfzüngigen Kommentare werden uns weiter begleiten, hier „Tiefe oder Flachland“.

Die Buchhandlung Plaggenborg hat nun vor genau 5 Jahren ihre Tore geschlossen und lebt munter anderweitig weiter.

Einen wunderbaren Start ins neue Jahr wünschen nun Ihre Plaggenborgs – und bleiben Sie uns gewogen...

## Wir Nebelkinder

### Ein Textauszug aus dem Buch „Nebelkinder“

*Nebelkinder sind Menschen, die in den Jahrzehnten nach dem Krieg unter undurchschaubaren Bedingungen und in einer ungeklärten gesellschaftlichen Situation aufgewachsen sind. Ihr Blick auf die Geschichte ist verstellt, und damit ist zugleich ihre Zukunft verschlossen. Nebelkinder bewegen sich, wie es der amerikanische Philosoph Ken Wilber formuliert, in einem zweidimensionalen Flachland.*

Die Dreidimensionalität der Wirklichkeit, die Tiefenlinien des Daseins liegen sowohl in familiärer als auch in gesellschaftlicher Hinsicht für das Auge des oberflächlichen Tagesbewusstseins nicht sichtbar und wie in einem Nebel verborgen. Dass aber die Erfahrung des Flachlands nicht alles ist, sondern allenfalls ein kleiner, ungenauer Ausschnitt einer viel komplexeren Realität, das spüren Nebelkinder als ein leises Unbehagen, obwohl sie zu Beginn ihrer Suche noch nicht sagen können, woher es kommt.

Ich kam auf den Begriff Nebelkinder, als ich mich daran machte, mein Lebensgefühl und dasjenige meiner Generation in den 1970er-Jahren zu beschreiben und damit das Charakteristikum einer Zeit zu erfassen, in der wir als Jugendliche und junge Erwachsene darangingen, unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Ich wuchs in den 1960er- und 1970er-Jahren in einer der bemerkenswertesten Städte der alten Bundesrepublik auf, die bis heute allerdings immer noch nicht viele Menschen kennen (Stadtallendorf, Anm. d. Red.). In ihr verdichtet sich aber wie unter einem Brennglas die Geschichte Deutschlands in der Mitte des 20. Jahrhunderts. (...)

Ich empfand den Charakter meiner Heimatstadt immer als „amerikanisch“, bestand sie doch hauptsächlich in einer Ansammlung neuzeitlicher Gebäude ohne tiefere Geschichte. Viele waren ursprünglich für einen bösen Zweck aus dem Boden gestampft worden. Diejenigen, die von den vorrückenden amerikanischen Truppen nicht gesprengt worden waren, dienten unmittel-



telbar nach dem Krieg dazu, große Mengen von Flüchtlingen und Vertriebenen unterzubringen, die aus dem Osten gen Westen brandeten. (...) Dort, wo man die geografische Mitte hatte festlegen können, lag ein gewaltiger Busbahnhof (...). Rückblickend wirkt er wie ein Sinnbild für den besonderen Charakter dieser Stadt, wie die überdimensionierte Drehscheibe für das Ankommen und Fortgehen; ein Denkmal für das Schicksal der Zwangsarbeiter und der alliierten Soldaten, der Flüchtlinge und Heimat-vertriebenen, der Händler und der Gastarbeiter, für das Kommen und Gehen der Bundeswehrangehörigen und zuletzt für die Ankunft der Spätaussiedler aus Oberschlesien und Siebenbürgen in den 1970er-, 1980er-Jahren. (...) Und gleichzeitig war da ein leises Gefühl von Unvollständigkeit. Etwas schien zu fehlen, das ich aber mit 15 oder 16 Jahren nicht ge-

nauer bestimmen konnte. Nur wenn ich hin und wieder einen Schulfreund im „alten Dorf“ besuchte, konnte ich dieses Gefühl von Fremdheit, diesen Eindruck einer inneren und ganz elementaren Distanz deutlicher wahrnehmen. Meine Freunde erlebte ich als selbstverständlichen Teil ihrer Gemeinschaft, mich selbst empfand ich als nicht dazugehörend. Nichts war an ihnen von jener Unvollständigkeit wahrnehmbar, die ich an mir empfand und die mir mit zunehmendem Alter immer schmerzlicher bewusst wurde. Ihnen schien es an nichts zu fehlen. Ihre Geschichte reichte Jahrtausende bis in die Jungsteinzeit zurück. Meine Geschichte und die der anderen, die in der neuen Stadt wohnen, reichte nur bis zum Rand der Nebelwand, die uns umgab. Alles andere war darin verborgen. Warum ist ein großer Busbahnhof kein Ausdruck der Reisefreude und der lustvollen Aufbrüche in schöne Gegenden und in den Urlaub, sondern kommt wie ein trostloses Sinnbild geronnener Flucht daher? (...)

Wieso ist es so schwierig, sich in einem Umfeld zu entfalten, dessen Geschichte im Nebel liegt? (...) Was ich als Kind nicht wusste und worüber stadttöffentlich kaum gesprochen wurde, als ich Heranwachsender war: Die DAG, die Siedlung also, in der ich aufwuchs, steht für „Dynamit Aktiengesellschaft“, ein Ableger der IG-Farben, die dieses Munitionswerk mit seinen vielen Hundert Produktionsstätten betrieb. (...) Die Tri-Halde, auf der wir als Kinder so ahnungslos spielten, war Lagerplatz Tausender durchkorrodierter und hochgiftiger Fässer mit Trinitrotoluol-Derivaten, den Abfällen aus der Sprengstoff-Produktion. (...) Stadtallendorf war in den 1950er-Jahren buchstäblich auf vergiftetem Grund errichtet worden; und ich meine das nicht nur chemisch, sondern auch historisch. Das Fundament der Stadt war verseucht durch den Nationalsozialismus, eine verbrecherische Produktionsmaschine, die sich Tausender unschuldiger Zivilisten als Zwangsarbeiter bediente, bereitgestellt durch eine Allendorfer Außenstelle des Kon-

## 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/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg

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

zentrationen lagers Buchenwald. Auch davon hatten wir bis in die 1980er-Jahre hinein keine Ahnung. Ein öffentliches Bewusstsein für die Abgründe der Stadtgeschichte war so gut wie nicht vorhanden.

Meine Heimatstadt ist jedoch nur ein Beispiel. Wenn auch ein besonders augenfälliges für die Kräfte, die viele Menschen meiner Generation prägten. Was unter dem Brennglas dieses Ortes sichtbar wird, ist die Signatur jener Generation, die unser Land heute gestaltet. Und zwar unabhängig davon, ob ihre Vertreter aus München, Rostock oder Gummersbach stammen.

Wir Nebelkinder sind in einer Zeit groß geworden, in der die lebendige Auseinandersetzung mit Geschichte, der persönlich-familiären wie der nationalen, hinter dem Schleier einer scheinbaren Normalität verschwand. Was uns Stadtallendorfer in höchstem Maße hätte irritieren müssen, die gewaltigen Überreste geborstener Bunkeranlagen überall im Wald, die vielen Häuser mit Bäumen auf den Dächern, in denen seit 1945 Menschen wohnten und die es anderswo – mit Ausnahme des Auenlandes – nicht gab, die Namen der Wohnviertel DAG und WASAG sowie der seltsame Grundriss der Stadt, all das beschäftigte uns kaum. Aber vor allem, es kümmerte die nicht, die es eigentlich selbst direkt hatte angehen müssen: die Erlebnisgeneration, unsere Eltern und Großeltern. Es war kein Thema für sie. Man sprach nicht darüber. Alle Energien waren darauf gerichtet, nach all den Entbehrungen im Krieg und danach endlich ein „normales“ Leben zu führen und „seine Ruhe“ zu haben. Dieses scheinbar normale Leben erschöpfte sich dann aber im Vorzeigen kleinbürgerlicher Insignien – dem schmucken und selbst gebauten Häuschen, dem Kleingarten und dem Kleinwagen der Marke VW, Opel oder Ford. (...)

Die Nabelschnur zu den Vorfahren war durchtrennt. Wir wurden beinahe ohne Geschichte groß. Deshalb fühlten wir uns in Gegenwart unserer Freunde aus dem „alten Dorf“ auch „unvollständig“. Das damit einhergehende defizitäre

Selbstwertgefühl, nämlich weniger wert zu sein als die anderen, prägte bei nicht wenigen von uns die ersten Jahrzehnte ihres Erwachsenseins. Mit schwerwiegenden beruflichen und persönlichen Folgen für nicht wenige von uns.

Ein bekanntes Sprichwort lautet „Ohne Wurzeln keine Flügel“. Es drückt das Schicksalsmuster unserer Generation aus. Wir, die wir der mittleren Generation in Deutschland angehören, sind buchstäblich in den Sedimenten von Krieg und Gewalterfahrungen groß geworden. Aber alle Autoritäten, unsere Eltern, unsere Lehrer und die Politik, haben in unserer Jugend die kaum überwucherten echten und die ebenso präsenten geistigen Ruinen zu etwas Normalem, Gewöhnlichem erklärt. Zu etwas, das ist, was es ist, und das nicht weiter befragt werden muss.

Wir wurden damit zu Ausgeschlossenen, die am fundamentalen Gesamtgefüge des Lebens keinen Anteil mehr hatten. Das Urbewusstsein menschlichen Daseins, nämlich Teil des großen Stroms der Existenz zu sein und dort seinen natürlichen Platz und seine natürliche Aufgabe zu haben, erreichte uns nicht mehr. Stattdessen entwickelten wir das charakteristische Lebensgefühl des Nebelkinds, eines Menschen also, der nicht sehr weit blicken kann, weder zurück noch nach vorn.

Wer aber nicht in die Geschichte zurückblicken kann, wird auch seine Zukunft nicht tragfähig gestalten können. Er kennt sich selbst nicht. Wer aber seine Wurzeln nicht kennt, wird auch keine tragfähigen Entscheidungen treffen können, weder persönlich noch im Beruf.

Die Generation vor uns, die sogenannten 68er, wuchsen noch in unmittelbarer Anschauung des Krieges und seiner Folgen auf. Sie hatten Vater, die oft Täter waren und gegen die sie in die Rebellion gehen konnten. Unsere Väter dagegen waren keine Marinerichter oder SS-Leute. Sie waren im Krieg noch Kinder oder Jugendliche. Und wir selbst wurden in eine Zeit hineingeboren, in der die große Katastrophe scheinbar lange zurücklag und sich schon wieder eine neue feste Ordnung herausgebildet hat-

te. Wir hatten Eltern, die mehr Opfer als Täter waren und denen etwas zugestoßen war, über das viele gar nicht sprechen wollten. Wir wuchsen unter ihrem Traumaschatten auf, sodass wir uns klein, gehemmt und hilflos fühlen mussten. Traumaschatten bedeutet: Durch Krieg, Flucht und Vertreibung schrumpfte der Lebensmut einer Elterngeneration, die ihrerseits ein Klima verkümmelter Lebenschancen für ihre Kinder erzeugte. Oder Täterschuld überschattete Familien und belastete die Nachkommen. Ich spreche lieber von Traumaschatten als von „transgenerationaler Weitergabe kriegsbedingter Traumatisierungen“. Denn es ist nicht das Trauma selbst, das die Generationengrenzen überspringt, sondern es sind die von ihm hervorgerufenen psychosozialen Deformationen, die die Nachfolgegenerationen belasten.

Was ist zu tun, um den Nebel zu lichten? Gibt es auch für unsere Generation einen Auftrag, so wie es ihn für unsere Vorgänger gab? Haben die Angehörigen der mittleren Generation eine Generationenaufgabe zu erfüllen, einen spezifischen Beitrag zu leisten, für sich selbst, für dieses Land, für seine Bewohner, für Europa und vielleicht auch für die menschliche Zivilisation als solche? Der Nebel, mit dem ich das Klima umschrieb, in dem wir aufwuchsen, ist letztlich ein Produkt der Angst. Der Angst nämlich davor, selbst verschlungen zu werden, wenn man sich den Schrecken der eigenen Geschichte stellt. „Nebel“ bedeutet zugleich Schutz und Hemmnis. Für die Generation unserer Eltern stand oft „Schutz“ im Vordergrund. Sie gehörten der Kriegerlebnissgeneration an. Diejenigen, die wie meine Eltern vor 1945 Kinder oder Jugendliche waren, wurden mitunter Zeugen und/oder Opfer furchtbarer Ereignisse. Sie konnten sich nicht so ohne Weiteres dem Schrecken der Geschichte stellen, weil sie befürchteten, angesichts monströser und unbewältigter Erfahrungen von ihrer Angst überwältigt zu werden. Und in Familien, in denen NS-Täter lebten, wurden deren Taten nicht selten verschwiegen oder mit grausamen Argumenten legitimiert („wir erfüllten nur unse-

re Pflicht“), und die Lüge wurde zum Status quo erklärt.

Mit welchem Hintergrund auch immer, für unsere Generation war der „Nebel“ nicht lebensfordernd. Unsere tiefere Geschichte, die schlimmen, aber über den Traumaschatten auch unsere Biografie prägenden Erfahrungen und damit wichtige Prägekräfte unseres Lebens blieben darin für uns verborgen. Kräfte, die wir unbedingt hätten kennen müssen, um uns persönliche und berufliche Umwege, ein defizitäres Selbstbild und falsche Erwartungen an Gegenwart und Zukunft zu ersparen.

Der Weg zur Heilung erfordert nun die Konfrontation mit dem Nebel und ist gleichzeitig der notwendige Durchgang zu den Stärken und Kräften, die sich in den Tiefen der Geschichte befinden und die wir dringend brauchen, um doch noch im letzten Lebensdrittel heil und ganz zu werden. Wir müssen vor diesem Weg keine Angst haben, denn die schlimmen Erfahrungen unserer Eltern können uns nicht auffressen. Wir haben keinen Anteil an ihnen.

Gibt es also eine Generationenaufgabe für uns? Ja, es gibt sie. Es ist unsere Aufgabe als Nebelkinder, als Kriegsenkel, den Nebel der Geschichte zu lichten, Licht in die letzten dunklen Ecken der Geschichte zu tragen und die noch offenen Wunden zu heilen. (...) Den Nebel lichten, die gekappten Verbindungen zu unserer ganzen Geschichte, also auch den schmerzhaften Anteilen an ihr, wiederherzustellen, Vertrauen aufbauen und vertiefen, darin sehe ich die Generationenaufgabe der Nebelkinder und Kriegsenkel. Wir sollen Heiler der Geschichte sein. Und dies ist tatsächlich ein Auftrag von gesamteuropäischer und zivilisatorischer Tragweite. (...)

Textauszug aus dem Buch „Nebelkinder“ von Michael Schneider und Joachim Süß mit freundlicher Genehmigung des EuropaVerlag-Berlin. Siehe auch unter „Wortwelten“.



## Zwischen Angst und Mitgefühl

### Vom inneren Umgang mit der aktuellen Flüchtlingswelle

*Das wohl aktuellste gesellschaftliche Thema ist hierzulande die Flüchtlingskrise. Aber erleben wir derzeit wirklich bereits eine Krise? Oder einfach nur eine neue Dimension eines Geschehens, das es schon immer gab? Dabei gibt uns das Wort „Krise“ einen Hinweis darauf, wie die aktuelle Flüchtlingswelle betrachtet wird, nämlich durch die Augen der Angst.*

Es ist höchste Zeit, dass wir erkennen, dass die größte Herausforderung zurzeit nicht im Außen, in der Bewältigung und Integration der Flüchtlingswelle, liegt, sondern im Inneren: im Umgang mit unserer Angst.

Angst ist ein ungeheurer Motor für vielfältige Abwehrmechanismen, die uns gegen die vermeintliche Bedrohung schützen sollen. Eine Abwehr ist wie eine Rüstung, die wir anlegen. Sie schottet uns ab und macht uns hart. Sobald die Angst uns besetzt und Abwehrreaktionen anspringen, werden das Herz und das Mitgefühl überdeckt. Die Folge ist, dass wir nur noch auf uns, auf unsere Sicherheit und unsere Bedürfnisse schauen, und das Gegenüber und das große Ganze aus dem Blick verlieren.

#### Angst und ihre Hintergründe

Der Vorgang der Verhärtung geschieht immer, wenn die Angst uns besetzt. Wir können sie beobachten, wenn wir uns von einem Nachbar bedroht fühlen, und genauso, wenn uns eine diffuse neue gesellschaftliche Entwicklung ängstigt. Gerade unkonkrete, diffuse Entwicklungen bieten ein breites Projektionsfeld für innere diffuse Grundängste. Egal ob es in uns ein unterschwelliges Unsicherheitsgefühl gibt oder eine grundlegende Sorge darum, genug zu bekommen oder eine Angst davor, ausgeliefert zu sein und überwältigt zu werden, all diese Grundängste werden aktiv, wenn sich diffuse gesellschaftliche Entwicklungen anbahnen und wir endlich eine konkrete Ursache für diese Ängste, die uns unterschwellig plagen, ausmachen können.



Dabei verwechseln wir Ursache und Wirkung. Nicht die gesellschaftliche Veränderung ist die Ursache für unterschwellige Ängste, sondern sie ist die Projektionsfläche unserer Grundängste. Eine Flüchtlingswelle, wie wir sie derzeit erleben, bietet besonders viele Ansatzpunkte, um Grundängste darauf zu projizieren. Wenn wir als Kind Haltlosigkeit und keine äußere Sicherheit erfahren haben, dann liegt es nahe, uns vorzustellen, dass mit den Flüchtlingen „gefährliche Menschen“ zu uns kommen. Wenn unsere Bedürfnisse nicht adäquat erfüllt wurden und wir die grundsätzliche Sorge in uns tragen, ob wir genug bekommen, dann stellen sich Befürchtungen ein, dass Flüchtlinge unsere Arbeitsplätze und unseren Lebensstandard wegnehmen könnten. Grunderfahrungen von Ausgeliefertsein führen dazu, dass wir uns von der Masse an Flüchtlingen überrollt fühlen. Was immer uns innerlich ängstigt, auf eine so diffuse und komplexe gesellschaftliche Veränderung lässt sich alles projizieren.

## An den Rändern unserer Identität

Eine besondere Angst, die in uns allen steckt, ist die Angst vor dem Fremden. Das andersartige Aussehen, die Kopftücher, die unbekannte Religion, die fremdklingende Sprache sowie unbekannte Sitten und Gebräuche, wecken in uns Unsicherheit und diffuse Bedrohungsgefühle. Im Vertrauten und Bekannten fühlen wir uns wohl und sicher. Hier fühlen wir uns behemtet. Tatsächlich wird das Vertraute zu einem wesentlichen Teil unserer alltäglichen Identität und gibt uns Halt. Wenn wir jetzt mit dem uns Unvertrauten konfrontiert werden, rüttelt das an den Grundfesten unserer Identität. Das ist unbequem und macht unsicher, denn um uns für das Fremde zu öffnen, müssen wir über die sicheren Grenzen unserer Identität hinausgehen. Besonders in der gesellschaftlichen Debatte über die „islamische Unterwanderung unserer christlichen Kultur“ spiegelt sich diese Grundangst wider. Unsere Gesellschaft ist nach wie vor stark christlich sozialisiert und unabhängig davon, wie viele Menschen noch in die Kirche gehen, ist die christliche Religion ein wichtiger Teil unserer Identität. Die Rituale des Christentums sind vertraut, die der Moslems nicht. Obwohl bereits viele Muslime in unserem Land leben, sind wir nach wie vor kaum im öffentlichen Leben damit konfrontiert. Wenn jetzt die meisten Flüchtlinge Muslime sind, dann liegt die eigentliche Schwierigkeit nicht darin, dass noch mehr Moscheen entstehen werden, sondern im Festhalten an unserer christlichen Identität.

Dabei ist es wichtig, dass wir uns daran erinnern, dass es nicht darum geht, unsere christliche Identität aufzugeben, sondern lediglich darum, diese zu erweitern. Wir müssen anerkennen, dass es keine homogenen Gesellschaften gibt und auch niemals geben kann. Aus der Ökologie wissen wir, dass die Vielfalt ein entscheidendes Merkmal einer intakten Natur ist, nicht die Monokultur. Bereits jetzt leben in diesem Land Christen, Muslime und andere Religionsgemeinschaften. Sie alle sind ein natürlicher und wertvoller Bestandteil unserer lebendigen Gesellschaft.

## Mitgefühl öffnet

Am einfachsten können wir eine Öffnung unserer Identität zulassen, wenn wir nicht auf die fremde Kultur oder die fremde Religion schauen, sondern auf das, was uns alle verbindet: das Menschsein. Mit der Flüchtlingswelle kommen keine Muslime oder Jesiden oder Andersgläubige zu uns, sondern Menschen aus schwierigen und schwierigsten Lebenssituationen. Menschen aus Kriegsgebieten, die täglich um das eigene Leben oder das Leben ihrer Kinder Angst haben müssen. Menschen, die nicht wissen, wie sie ihren Lebensunterhalt bestreiten sollen. Menschen, die wegen ihrer Religion oder ihrer politischen Meinung verfolgt werden. Menschen, die keine Perspektive für ihr Leben oder das Leben ihrer Kinder sehen. Wenn wir auf das Menschsein und auf das konkrete Leiden in all diesen Menschen, die aus fernen Ländern zu uns kommen, schauen, dann wird sich wie von



**Antje Jaruschewski**  
Heilpraktikerin

## Familienstellen und wingwave® Coaching


**Aufstellung** bei Themen rund um...

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

**wingwave** bei...

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

## Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage OL**  
So. 21.02. | So. 11.06.16. OL, 9.30 bis 18h ohne Anliegen 20,- EUR, mit 110,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**  
12.01. | 9.02. | 8.03.16, 18.45h, Rosenhaus
- **Fortbildung, 6 WE**, ab Feb' 16   
„Familienstellen in der Einzelarbeit“
- **Einzelarbeit Praxis**



Metzer Straße 10 26121 Oldenburg Tel. 0441.973 6194 [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)

selbst unser Mitgefühl für sie öffnen und das Trennende einer fremden Kultur zurücktreten. Wir kennen vielleicht die Werte und Gebräuche Andersgläubiger nicht und wir können vielleicht nicht verstehen, wie sie leben und sich verhalten, aber wir kennen Schmerz und menschliches Leiden. Wir können nachfühlen, wie es sich anfühlt, wenn jeden Tag unser Wohnort bombardiert wird, wenn wir täglich um das Leben unserer Kinder Sorge tragen müssen, wenn wir nicht wissen, wie wir uns und unsere Familie ernähren sollen und ahnen, wie es sich anfühlen muss, wenn es keine Perspektive für das eigene Leben und das Leben unserer Kinder gibt. Diese und ähnliche Erfahrungen gehören zum kollektiven Bewusstsein aller Menschen und Kulturen. Alle Menschen, unabhängig ihrer Ethnie und ihrer Kultur, sehnen sich nach Sicherheit, nach Versorgung ihrer Grundbedürfnisse und nach einem Leben, in dem sie und ihre Kinder sich in Freiheit und Würde entfalten können. Diese kollektiven Erfahrungen des Leidens und diese Sehnsüchte sind viel grundlegender als alle kulturellen und religiösen Verschiedenheiten.

Auf dieser Ebene sind wir zutiefst verbunden und können uns in unterschiedlichste Menschen und Lebenssituationen einfühlen. Aus

dieser Empathie entsteht das natürliche Bedürfnis, auf diese Menschen zuzugehen. Plötzlich leiten uns nicht mehr das Trennende und die Angst vor dem Fremden, sondern das Verbindende und das Mitgefühl für das menschliche Schicksal. Das gibt uns die Kraft, die Grenzen der eigenen Identität zu überschreiten und uns für das zu öffnen, was außerhalb des vertrauten Terrains liegt.

Mitgefühl ist die Kraft, die unsere Selbstgrenzen überschreiten lässt, wogegen Angst die Grenzen unserer Identität immer mehr festzurrt. In der Angst schotten wir uns ab und werden starr. Wir mauern uns gleichsam in der kleinen und bekannten Welt unserer Ich-Identität ein. Wollen wir das wirklich?

### Unsere Ängste umarmen

Unabhängig davon, ob ein Mensch spirituell orientiert ist oder nicht, wird er oder sie durch eine gesellschaftliche Veränderung wie der aktuellen Flüchtlingswelle mit beidem reagieren: mit Angst und mit Mitgefühl. Machen wir uns nichts vor. Auch wenn wir zum Beispiel die christlichen Werte des Mitgefühls hochhalten oder einer politischen Strömung angehören, die grundsätzlich die Offenheit für anderslebende Menschen propagiert, können in der aktuellen

Zitate von Ajahn Brahm

### Alles was du brauchst, ist Wohlwollen und Achtsamkeit



Hardcover, 64 S. mit Fotos, 10,00 €  
ISBN 978-3-931274-57-3

NEU



JhanaVerlag im Buddha-Haus

Bestellungen von Büchern,  
CDs und DVD direkt über  
[www.buddha-haus-shop.de](http://www.buddha-haus-shop.de)  
[info@jhanaverlag.de](mailto:info@jhanaverlag.de)

Sylvia Kolk

### Geh und sieh selbst

Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht



Broschur, 232 S., 15,00 €  
ISBN 978-3-931274-53-5

Situation trotzdem innere Ängste auftauchen. Wenn es diffuse Grundängste in uns gibt (und wer ist schon frei davon), dann können diese hochgespült werden. Das ist ganz natürlich und noch kein Problem.

Die Frage ist aber, wie wir mit diesen Ängsten umgehen. Erkennen wir, dass das Problem nicht die Flüchtlinge sind, sondern unsere Grundängste? Oder nähren wir die Angst, indem wir auf das Andersartige und Fremde in den Flüchtlingen schauen? Flüchten wir uns in Abwehrreaktionen, in dem wir fordern, die Landesgrenzen dicht zu machen und den Kontakt mit den Flüchtlingen zu vermeiden? Bestätigen wir unsere Ängste durch Diskussionen, in denen Generalisierungen stattfinden und wir nur noch von „den Muslimen“ und einer „Masse an Flüchtlingen“ sprechen, und nicht mehr von einzelnen Menschen und Schicksalen? Versuchen wir uns die Weltlage mit Verschwörungstheorien und einfachen Rezepten zu erklären, um die eigene Ohnmacht abzuwehren?

Wir wissen von der psychotherapeutischen Arbeit mit Angstpatienten, dass jede Vermeidung der Angstsituation die Angst in die Höhe treibt. Ein Teufelskreis beginnt. Eine Person, die unter Ängsten leidet, versucht der Angst zu entkommen, indem sie sich immer mehr vor der scheinbaren Bedrohung abschottet. Doch das Gegenteil geschieht. Die Angst wird mit jeder Vermeidungsreaktion größer und größer. Genau das könnte jetzt auch kollektiv in unserer Gesellschaft geschehen, wenn wir uns nicht der Angst stellen und auf Vermeidungsreaktionen verzichten.

Daher liegt die große Herausforderung zur Zeit darin, unsere Ängste zu fühlen, ohne uns davon leiten zu lassen. Wir dürfen Ängste haben. Es ist sogar wichtig, sie nicht zu verschleiern oder zu rationalisieren. Erst dann können wir tiefer schauen und erkennen, dass es unsere eigenen Grundängste sind, die durch die Weltlage ausgelöst werden. Wenn wir uns die Ängste eingestehen, dann können wir uns im nächsten Schritt diesen Ängsten widmen, sie gleich-

sam mit unserer Aufmerksamkeit und unserem Mitgefühl umarmen, bis wir den „Ort der inneren Sicherheit“ wiederentdecken. Dieser kann niemals im Außen gefunden werden, sondern nur im Kontakt zu unserer Essenz – der Seins-Realität in unserer Seele. Von hier aus ist es ein leichtes, die Verbundenheit und das Mitgefühl für andere Menschen zu verspüren. Dann – aus der Kraft des Mitgefühls heraus – werden wir uns vollkommen anders auf Menschen auf der Flucht oder auf Menschen aus fremden Kulturen beziehen als aus unseren Ängsten heraus.

### Eine Gesellschaft des Mitgefühls

Letztlich ist das Mitgefühl die Kraft, die unsere Ängste transformieren und unsere Selbstgrenzen überwinden kann. Das hat nicht nur für uns selbst eine große Bedeutung, weil wir uns dann nicht mehr so bedroht fühlen und einen neuen Sinn im Leben erfahren, sondern es wirkt unmittelbar in die Gesellschaft hinein. Viele Menschen bewegt die Frage, ob es der Menschheit jemals gelingen wird, Gewalt, Krieg und menschengemachtes Leiden zu überwinden und ein friedliches Zusammenleben auf der Erde zu ermöglichen. Der erste und vielleicht entscheidende Schritt dazu scheint mir, dass wir unsere Ängste überwinden und uns in eine Gesellschaft des Mitgefühls verwandeln, denn mit jedem Menschen, der sich vom Herzen leiten lässt, kommen wir dem Frieden unter Menschen näher.

Wir haben nicht die Macht, auf dieser Welt Konflikte und Gewalt zu beenden und wir können Vertreibung und Kriege nicht stoppen. Aber wir können diese Welt Schritt für Schritt in einen Ort des Mitgefühls verwandeln. Vielleicht ist das Paradies kein Ort ohne Schmerz, Gewalt und Leiden, sondern eine Gesellschaft des Mitgefühls.

Richard Stiegler, [www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)  
Wir bedanken uns bei Richard Stiegler für diesen Beitrag. Siehe auch unter Wortwelten.

## 5 Jahre Buchhandlung Plaggenborg ohne Ladenlokal – wie schön!

*Man glaubt es kaum – nun sind schon 5 Jahre vergangen, seit wir den Laden in der Bergstraße an Heiligabend geschlossen haben. Wir haben uns seitdem ganz großartig im „ladenlosen“ Leben eingerichtet.*

Es ist ja auch wirklich fast luxuriös: wir haben freie Zeiteinteilung, können z.B. so lange schlafen wie es mit Laden niemals gegangen wäre. Vor 10 Uhr kommen wir nicht aus den Betten, dafür arbeiten wir aber gerne auch abends/ nachts. Da macht man sich schöne Musik an und arbeitet sinnig vor sich hin.

Insgesamt ist es ein wesentlich entspannteres Arbeiten – mit Blick in den Vorgarten, also ins Grüne. Da die Kunden zu uns nach Hause – ins heimische Wohnzimmer - kommen, ist eine viel individuellere und persönlichere Kundenbetreuung möglich und es ergibt sich immer mal wieder ein gemütliches Schwätzchen, im Sommer auch auf der Terrasse. Dafür ist dann meistens Karl-Heinz zuständig. Er fährt auch sehr gerne mit dem Fahrrad rum und verteilt die bestellten Bücher. Das fördert seine Beweglichkeit und dient der Gesundheit. By the way – Terrasse: bei schönem Wetter essen wir den ganzen Tag draußen im Garten, bevor es wieder an den Schreibtisch geht.

Etwa 10 mal im Jahr sind wir dann auch unterwegs zu Büchertischen, wo wir die Ridhwan-Gruppen von A.H. Almaas mit Material versorgen. Das macht natürlich auch sehr viel Spaß, weil es meistens im wunderschönen Kunze-Hof am Jadebusen stattfindet. In den Pausen können wir uns im dortigen weitläufigen Garten verlustieren. Oder wir fahren ins Kloster Schöntal bei Heilbronn, auch ein ganz wunderbarer Ort in einer sehr schönen Gegend. Oder in 2015 war eine größere Veranstaltung in Berlin Mitte.



Das war auch ganz klasse.

Unser Internetshop wächst kontinuierlich. Immer mehr Menschen finden uns nun auch im Netz und wenn sie von außerhalb sind bestellen sie auch bei uns, was uns natürlich sehr erfreut.

Das Achtsame Leben ist ja ein ganz wichtiger Bestandteil unseres Lebens und es erfreut sich auch wachsender Beliebtheit.

7500 Hefte gehen regelmäßig „weg“. In 2016 wird das Achtsame Leben 20 Jahre jung, da werden wir noch mehr dazu schreiben.

Ansonsten ist Karl-Heinz aktiv als Mit-Organisator des alljährlich stattfindenden Nikolai-Marktes für Kunst, Handwerk & Design auf dem Oldenburger Schloßplatz, der inzwischen etwa 30.000 Besucher zählt. Um die 90 Kunsthandwerker und Designer präsentieren dort ihre sehr hochwertigen Objekte.

Ulrike macht seit Beginn 2015 nun selber Webseiten mit Hilfe eines genialen Baukastensystems, das ihre Kunden dann auch selber weiter bearbeiten können. Das ist kreative Arbeit mit Kunden, was ihr viel Freude bereitet.

So hat sich unser Leben doch sehr entspannt und die gelegentlichen finanziellen Engpässe konnten wir mit Hilfe der Familie und lieben Freunden überbrücken, denen wir hiermit ein dickes Dankeschön aussprechen möchten! Karl-Heinz ist nun schon offiziell Rentner, und auch seine Mini-Rente trägt ein wenig zur Entlastung bei. Nun bedanken wir uns für die teilweise jahrzehntelange Treue unserer Kunden und wünschen allen weiterhin ein gutes Leben!

**Neu!** Machen uns unsere  
**Emotionen krank?**

e-motion verändert unsere Sichtweise über die Entstehung von Krankheiten und die Voraussetzungen für Gesundheit.

WORLD FILM AWARDS 2014

INFO-Programm gratis § 14 JuSchG FSK

emotion-der-film.de

[www.HORIZONWORLD.DE](http://www.HORIZONWORLD.DE)

**innenwelt verlag**

**PRINT LESEN IM SMARTPHONE FORMAT!**

**OSHO**  
**ASPECTS OF MEDITATION - TEXTE ÜBER MEDITATION**  
6 Büchlein à 64 Seiten im Mini-Schuber  
ISBN 978-3-942502-45-0 - 14,95 €

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

[www.lebenskunst-nordwest.de](http://www.lebenskunst-nordwest.de)

Das große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...

**Gesundheit**

Therapie, alternative Heilweisen, Beratung ...

**Kunst & Kultur**

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

**Ökologie**

Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter ...

**Bildung & Reisen**

Seminarhäuser, -anbieter, Reiseveranstalter ...

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

## Dient die Technik noch dem Menschen?

*30 Jahre Neue Erde Verlag sind ein Anlass für mich, einen Blick in die Zukunft zu werfen und etwas überspitzt darzustellen, was gerade passiert und was vielleicht passieren wird, wenn die technische Entwicklung weiter in die bereits eingeschlagene Richtung verläuft.*

»Du bist nicht der Kunde der Internetkonzerne. Du bist ihr Produkt.«  
(Jaron Lanier, Friedenspreisträger des Deutschen Buchhandels 2014)

Fangen wir mit der Frage an: Warum gibt es Bücher? Einfach gesagt, sollte Wissen vermittelt werden und für die Zukunft erhalten bleiben. Dieses Wissen sollte eine große Masse von Menschen erreichen, denn einige waren der Meinung, dass Wissen zu einem besseren Miteinander beitragen würde. Es wurden erst Abschriften angefertigt und dann wurde die Druckerpresse erfunden. Viele Menschen lernten zu lesen in der Hoffnung, die gesammelten Daten aus der Vergangenheit in ihrem jetzigen Dasein für eine bessere Zukunft zu nutzen, das heißt, sich zu entfalten. – Doch Wissen bedeutet auch Macht für jene, die es zu filtern und entsprechend ihrer Ziele zu verbreiten wissen. Seit der Erfindung des Buchdrucks hat die Technik einige Sprünge gemacht. Heute haben wir begonnen, das Wissen in riesigen Computern und den daraus entstandenen Netzwerken zu sammeln und zu teilen. Daraus ist eine große Freiheit erwachsen, was unser Denken und Handeln angeht. Denn jeder kann egal wo, egal wann und egal was in Erfahrung bringen. Jetzt möchten wir vordergründig meinen, dass das doch uns allen zugute kommt, denn schließlich war Machterhalt in der Vergangenheit doch hauptsächlich durch Wissensfilterung möglich. Wäre die Welt so gläsern, dass wir das Gesamtbild sehen könnten, wären wir frei, richtige Entscheidungen zu treffen. Leider sind wir aber dabei, das Filtern der Informationsflut einigen Großrechnern zu überlas-



sen, denn wir selbst sind oft maßlos überfordert. Einige wenige Menschen entscheiden, wie diese Filtersysteme funktionieren sollen und lassen Algorithmen programmieren, die entscheiden, welche Information wir bei einer Anfrage erhalten – oder welches Buch uns angeboten wird. Somit ist es uns bis jetzt nicht gelungen, ein großartiges Werkzeug so zu nutzen, dass wir wirklich alle davon profitieren. Aus den anfänglichen Hoffnungen für mehr kulturellen Austausch, der mit der Entstehung des Internets einherging, schält sich langsam eine unschöne Wirklichkeit heraus. Nur wenige der Kulturschaffenden, die im Netz auf neue Möglichkeiten gehofft hatten, konnten tatsächlich ein Geschäftsmodell entwickeln, das sich trägt. Seien sie nun Musiker oder Autoren: Die Algorithmen reduzieren unsere Netz-Welt immer weiter auf die Angebote und Informationen, die von einer Mehrzahl bereits genutzt wurden.

Wer im Ranking (der Reihenfolge der Suchergebnisse) zu weit unten ist, verliert Aufmerksamkeit und schlussendlich seine Daseinsberechtigung. Die Filterung zieht immer mehr von dem aus dem Verkehr, was im Sinne der Masse nicht gebraucht wird, und gleichzeitig ist es für die Masse schwer zu erkennen, dass die Auswahlmöglichkeit immer begrenzter wird, denn dank modernster Marketing-Methoden wird uns fast immer etwas vor die Nase gesetzt, das uns gefällt.

Unsere Fähigkeit, offen für Bedürfnisse zu bleiben, die aus dem Inneren kommen, wird langsam aber systematisch abtrainiert. – Davon, dass Künstler und Autoren im Internet Geld verdienen können mal ganz abgesehen - das ist ein Traum, den nur die allerwenigsten verwirklichen können, und für den Großteil davon reicht es auch nicht zum Leben. (Aber das sei in diesem Beitrag nur am Rande erwähnt.)

Ein besonderes Merkmal sticht bei den neuen Medien-Unternehmen hervor: Sie sammeln Informationen in ganz großem Stil, und sie wissen sie zu nutzen. Sie erkennen Vorlieben und Abneigungen und können daraus Voraussagen über Verhaltensweisen Einzelner oder ganzer Gruppen treffen. Sie haben die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit des Netz-Nutzers dorthin zu lenken, wo sie sie haben wollen, meistens zu den Produkten, die schon viele gekauft haben. Ob hinter den Strategien, die wir unter dem Namen Neuromarketing zusammenfassen, Böswilligkeit oder einfach nur Geschäftssinn steht, sei dahingestellt. In jedem Fall funktioniert diese Auslese meiner Meinung nach so, wie sie der Sozialdarwinismus beschreibt, indem die Stärksten überleben. Wer sich ein wenig mit Darwins Evolutionstheorie befasst hat, sollte aber verstanden haben, dass eine Auslese nach diesem Prinzip keine Vielfalt hätte zustande bringen können. Mit oben erwähnter Entwicklung wird eine Verarmung der Kulturlandschaft ebenso einhergehen, wie eine Verarmung unserer Fähigkeit, selbst zu entscheiden.

Ich frage mich also, ob der Mensch seine Fähigkeit, sich individuell zu entfalten, abschaffen will? Sollen Computer an unserer Stelle denken, und Roboter machen die Arbeit? Lassen wir uns in Zukunft ein Leben lang füttern und verlagern unsere Wahrnehmung in eine virtuelle Realität, um schlussendlich über den Tod hinaus in digitaler Form ewig weiter zu existieren? Solche Phantasien haben einige Menschen wirklich. (Siehe Jaron Laniers Bücher „Gadget“ und „Wem gehört die Zukunft“).

Ich bin kein Internetgegner, ich halte es für ein nützliches Werkzeug, doch möchte ich jedem, der sich der Digitalisierung nicht entziehen will oder kann, von Herzen raten, nicht auf alles zu reagieren, was einem am Bildschirm vorgeschlagen wird. Denken Sie darüber nach. Schauen Sie in Ihr Herz. Erspüren Sie Ihre Gefühle. Wir sind Ganzheiten. Wir haben Seelen. Wir lernen aus Erfahrungen und entwickeln daraus individuelle Wünsche.

Neue Erde wählt seit dreißig Jahren Inhalte aus, die von Menschen für Menschen geschrieben wurden, und verbreitet diese. Wir wollen damit die menschliche Fähigkeit zur Wahrnehmung und zum selbstständigen Denken erweitern. Denn viele einzigartige Individuen sind für eine heile Ganzheit nötig. Ich wünsche mir, dass Neue Erde weiterhin neues Wissen unter die Menschen bringt – auch wenn wir vielleicht modernere Werkzeuge erst zu nutzen lernen müssen.

Vielen Dank an Anselm Lenz. [www.neueerde.de](http://www.neueerde.de)



**ENTSPANNEN, WOHLFÜHLEN  
& GENIEßEN**

Genießen Sie Ihre kleine  
Auszeit in der Salzgrotte!

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

Mühlenstraße 24  
26160 Bad Zwischenahn  
Telefon 0 44 03 / 81 87 65  
[www.salzgrotte.biz](http://www.salzgrotte.biz)

Parkplätze direkt am Haus



## Erfahre diesen Augenblick als frei von Leid

*Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt, wenn dein Verstand dem widerspricht, was ist. Nimm die emotionale Veränderung wahr und bemerke, was passiert, wenn du anfängst, deinen Verstand auch nur ein klein wenig zu öffnen und die Möglichkeit einlädst – nur die Möglichkeit – dass deine Schlussfolgerungen über ein Ereignis im Leben, deine Urteile darüber vielleicht nicht ganz so wahr sind, wie du glaubst.*

Du wirst sehen, dass sich dein emotionales Milieu zu ändern beginnt, wenn du das auch nur für möglich hältst. Du wirst mehr in den gegenwärtigen Augenblick kommen, und das ist es, worum es bei der Freiheit vom Leid geht.

Wenn du in diesen Augenblick eintrittst, beginnst du, einen Moment zu erleben, der tatsächlich frei von Leid ist. Wenn du ihn wortlos und mit offenem Herzen betrittst und dir selbst erlaubst, das zu fühlen, was ist, wirst du bemerken, dass du den Schlüssel bereits in der Tasche hast, alles Leid loszulassen. Es ist nicht ungewöhnlich, Angst zu spüren, wenn du anfängst, hier und jetzt präsent zu sein. „Oh! Wie kann ich hier und jetzt sein, so nackt, so offen? Was wird mir widerfahren? Werde ich verletzt, wenn ich vollkommen hier und jetzt bin?“ Solche Fragen werden auftauchen. Solche Ängste könnten sich selbst zum Vorschein bringen, deshalb braucht es Mut. Es bedarf einiger Bereitschaft zu fühlen, was hier ist, gerade jetzt. Wenn Angst auftaucht, erlaube ihr, sich zu zeigen und lass sie sich selbst von deinem Körper und Verstand waschen.

Durch deine Bereitschaft, in einem schwierigen Augenblick innezuhalten, ein paar Atemzüge zu nehmen und dich auf das, was ist, einzustellen, könntest du bemerken, dass sich eine beruhigende Präsenz beginnt zu zeigen. Indem du dir erlaubst, diese Präsenz zu fühlen und zu erfahren, kannst du dich dem, was sich in diesem Augenblick von selbst offenbart, mehr und mehr öffnen. Selbst wenn es sich beängstigend anfühlt, darunter befindet sich ein Gefühl des Wohlseins, das immer bei dir ist und vollkommen zur Verfügung steht, selbst wenn du dich

nicht wohl fühlst. Meine Lehrerin nannte es „das Du, das keine Schwierigkeiten hat, selbst wenn du Schwierigkeiten hast.“

Als ich zum ersten Mal von diesem immer gegenwärtigen „Du“ hörte, verstand ich nicht, worüber sie sprach, aber es sollte einen großen Eindruck auf mich machen. Es blieb bei mir und ich dachte: „Was ist das? Was ist das für ein Ich, das keine Schwierigkeiten hat, selbst wenn ich Schwierigkeiten habe?“ Bis dahin dachte ich, dass ich entweder Schwierigkeiten habe oder nicht. Eins von beidem. Trotzdem, wenn du Angst erlebst, wenn du wirklich anhältst und dich öffnest, dann wirst du sehen, dass sich Angst in einem Raum der Angstlosigkeit ereignet, dass sich Traurigkeit in einer tröstlichen Präsenz ereignet. Wenn wir bereit sind, uns wirklich zu öffnen und unseren eigenen Widerstand gegen die Offenheit zu spüren, erfahren wir einen Zustand von Leichtigkeit (ease) und Entspannung, der unserem Trauma zugrunde liegt, unserer ganzen „Nicht-Leichtigkeit“ („dis-ease“ [dis-ease – Krankheit]).

Letzten Endes erlaubt uns das sich Öffnen zu diesem anderen Feld des Seins hin – das buchstäblich der Vorgeschmack auf einen anderen Bewusstseinszustand ist – über das Leid hinauszugehen. Leid ist ein fester Bestandteil des egoistischen Bewusstseinszustands, in dem wir uns selbst als getrennt wahrnehmen. Aus diesem Bewusstseinszustand heraus wird jeder schmerzhaft Augenblick in unserem Leben auf eine Weise interpretiert, die unser Gefühl der Trennung und Isolation verstärkt. Aus diesem Grund fühlen sich viele Menschen getrennter und isolierter, wenn sie älter werden. So

vieles im Leben wird im egoistischen Bewusstseinszustand ganz leicht als Beweis dafür angesehen, dass wir tatsächlich völlig allein sind. Wenn wir auf diese egoistische Sichtweise begrenzt sind, kann das Leid nicht wirklich aufhören bzw. dann gibt es keine echte Erleichterung davon. Aber wenn wir unser Bedürfnis und Verlangen aufgeben, zu kontrollieren, zu erklären und dem zu glauben, was unser Verstand uns darüber erzählt, was war und was ist, finden wir die Kapazität, uns einem neuen Bewusstseinszustand zu öffnen.

Zunächst wird er nur als ein Zustand des Stillseins erfahren, als Vorgeschmack auf das erwachte Bewusstsein, in dem sich Gegenwärtigkeit zu enthüllen beginnt. Wenn du dir gestattest, in dieses Stillsein hinein zu entspannen, in die Stille, dann beginnst du zu bezeugen, wie Präsenz aufkommt. Zunächst scheint das etwas Subtiles zu sein, aber was da eigentlich passiert, ist, dass du in einen vollkommen neuen Bewusstseinszustand eintrittst – in einen, der völlig unermesslich ist. Indem du deine Aufmerksamkeit darauf lenkst und dir der inneren Präsenz und Stille inmitten aller Aktivität bewusst wirst, stellst du dich dem Anbruch dieser unendlichen Weite mehr und mehr zur Verfügung, in der du vom Glauben und der Erfahrung an die Trennung erwachen kannst. Du realisierst, dass du selbst ein tiefer Brunnen des Gewahrseins bist – eine innere Weite, die immer da ist. Du musst dich ihr nur öffnen.

Versuche nicht zu verstehen. Dann wird es nur schwieriger werden. Denk nicht darüber nach. Das wird dich eine Million Kilometer wegtragen. Halte einfach an und fühle es. Halte für einen Augenblick, atme und fange an, das Du zu bemerken, das keine Schwierigkeiten hat – die innere Präsenz und Stille, das Gewahrseinsfeld. Jedes Mal, wenn dein Verstand versucht dich fortzutragen, indem er seine Geschichten darüber erzählt, warum das Leiden gerechtfertigt ist, kannst du wählen zu sehen, dass es nicht wahr ist. Du kannst anfangen zu sehen, dass es wirklich keinen berechtigten Grund gibt, warum wir uns mit dem, was ist, im Krieg befinden sollten. Es gibt keine Möglichkeit, diesen Krieg zu gewinnen. Es gibt keinen Weg aus ihm heraus, bis wir sehen, dass das alles eingebildet ist. Sehr schwierige Dinge sind passiert und sehr schwierige Dinge könnten sich noch ereignen, aber wenn wir ihnen aus einem Zustand der Offenheit begegnen, erkennen wir nach und nach, dass wir eine Fähigkeit haben, von der wir nie wussten, dass es sie gibt. Wir fangen an, das „Du, das keine Schwierigkeiten hat, selbst wenn du Schwierigkeiten hast“ kennenzulernen. Wir beginnen herauszufinden, dass es selbst inmitten von unglaublichem Schmerz und Verlust ein großes Reservoir des Wohlseins gibt.

Textauszug aus „In Gnade fallen“ von Adyashanti, mit freundlicher Genehmigung des Noumenon Verlages.

**Julia Gruber**  
*Natürlich heilen*  
**Immunkraft stärken**

**224-seitiges Buch und 40 Karten**  
Die wirksamsten Heilpflanzen aus aller Welt  
€ 24,99

  
[www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)

## Geh und sieh selbst

### Auszug aus dem Buch „Geh und sieh selbst“

*Meditation ist eine sanfte Methode der Geistesschulung, die zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit führt. Im weiteren Verlauf bewirkt Meditation eine Klärung und Befreiung des Geistes.*

#### Meditation

ist ein ruhiges, entspanntes Verweilen in der Gegenwart.

gepaart mit Achtsamkeit im Alltag, ist sie ein geistiges Training, das uns ermöglicht, bei allem, was wir tun, gesammelt, energievoll, gelassen, geistig klar und offen zu sein.

bedeutet, frei von Beurteilungen zu sein. Der meditative Geist nimmt erst einmal das, was ist, unvoreingenommen wahr, um dann angemessen reagieren zu können. Dadurch entsteht mehr Harmonie im Leben.

zentriert durch den Zustand geistiger Sammlung und die damit verbundene Ruhe, führt sie zu einer Regeneration des Geistes.

stabilisiert Geist und Herz durch das Erlernen einer bewussten und annehmenden geistigen Haltung.

entwickelt unsere emotionalen Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

verbindet Körper und Geist, da die Aufmerksamkeit unmittelbar mit dem Erlebten gekoppelt ist. Es setzt ein Heilungsprozess ein, da körperliche und psychische Blockaden gelöst werden.

ist eine Praxis der Selbsterforschung und -erkenntnis. Wir erforschen den Geist, ausgehend von seinem alltäglichen Ausdruck bis hin zu subtilsten Ebenen, auf denen wir alles als fließend, verbunden und unendlich erleben.

führt – bei einem kontinuierlichen Training – zu einer tieferen Sichtweise. Es ist die Sicht weiser Menschen, unabhängig davon, welcher Religion oder Weltanschauung sie angehören. Diese Sichtweise entsteht durch eine direkte Erfahrung der letztendlichen Realität: Nibbana.

Alles in allem schult Meditation die Grundkompetenzen unseres Geistes (Achtsamkeit, Ver-



trauen, Energie, Sammlung, Weisheit), deren Kultivierung entscheidend sein wird für eine konstruktive geistige und politische Entwicklung, nicht nur in der westlichen Welt.

#### Umgang mit Gedanken in der Meditation

Beim Umgang mit Gedanken während der Meditation geht es um einen Perspektivenwechsel: Die eine Perspektive ist die der Denkerin, die davon überzeugt ist, dass alles von ihr Gedachte unmittelbar zu ihr gehört. Es ist ein Gefühl völliger Identifikation mit den Gedankeninhalten wie: „Ich denke all diese Gedanken.“ Es entsteht eine undurchschaubare Vermischung und Verwicklung von Gedanken, Emotionen und Gefühlen. Und all das macht uns als Persönlichkeit aus. Die andere Perspektive ist die der neutralen Beobachterin: „Ah, da ist ein Gedanke angekommen.“ Ein Gedanke kommt auf, und dann ist er auch schon vergangen. Das ist alles.

Der Unterschied zwischen „Identifiziert-Sein“ und „mit Abstand betrachten“ ist der zwischen Unfreiheit und Freiheit. Und diesen Unterschied gilt es zu erleben, sodass die befreiende Wir-

kung mittels der neutralen Beobachterin erfahren werden kann. Dieses Beobachten ist ein sanftes, klares Erkennen ohne Identifikation. „Ah, da steigen Gedanken auf.“ „Und diese Gedanken gehen zu Ende.“ Wenn wir das in dieser Weise betrachten können, haben wir losgelassen. Losgelassen von der mentalen Fixierung. Aus der Warte der neutralen Beobachterin können wir nun die Aufmerksamkeit dorthin lenken, wo wir sie haben möchten. Wenn wir zur Ruhe kommen wollen, lenken wir die Aufmerksamkeit zentriert auf den Atem.

Die neutrale Beobachterin ist die Achtsamkeit (Sati). Es wird deutlich, dass es nicht darum geht, nicht mehr zu denken oder gar gegen die Gedanken zu kämpfen, sondern die Identifikation zu lösen.

Wenn die Gedanken sehr stark sind und der Atem ein zu feines Objekt darstellt für den noch groben Geist, dann gibt es eine andere Möglichkeit, die sehr hilfreich ist. Wir lenken die Achtsamkeit auf ein stärker wahrnehmbares Objekt und untersuchen, welche Körperempfindungen mit den Gedanken verbunden sind. Wo befindet sich das stärkste Gefühl? Im Bauch, Brustbereich, Hals? Wie fühlt es sich genau an? Vielleicht ein Brennen, eine Übelkeit, Unruhe, Druck, Enge? Es können auch Bilder entstehen, die mit den Gefühlen verbunden sind.

Wir erkennen dann auch, dass mit den Gedanken eine Unruhe verbunden ist oder Emotionen wie Wut, Trauer, Ärger, vielleicht aber auch ein dumpfes Gefühl. Achtsamkeit nimmt wahr: „Ah, interessant.“ Annehmen und beobachten, wie sich das Gefühl verändert, ist hier der Königsweg. Was passiert, wenn z.B. der Ärger verschwunden ist? Vielleicht wird es still. Vielleicht kommen weitere Gedanken auf, die das, was wahrgenommen wurde, bewerten möchten. „Ich sollte nicht so ärgerlich sein. Ich sollte verzeihen können.“ Stopp!

Zurückkehren zur reinen Beobachterin. Aus der Perspektive der reinen Beobachterin erkennen wir: „Ah, da sind Gedanken der Selbstabwertung.“ Und diese führen wir nicht weiter, son-

dern lenken die Aufmerksamkeit auf den Atem. Vor allem auch die Veränderungen wahrnehmen. Es kann zu einem fluktuierenden Gewahrsein kommen. Der Geist ist dann geschmeidig, eilt ohne anzuhaften von Objekt zu Objekt. Dabei ist entscheidend, dass die Achtsamkeit gewahrt bleibt und es nicht zum diskursiven Denken kommt.

## Umgang mit schwierigen Emotionen in der Meditation und im Alltag

### I. Gegenmittel einsetzen

Die Gegenmittel finden wir

1. im Kultivieren der vier höchsten Emotionen: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut. Mitfreude vermag zum Beispiel Ablehnung zu transformieren. Solange diese Übung sich darauf bezieht, sukzessive das Herz an diese förderlichen Zustände zu gewöhnen, hält sie für uns keine großen Fallstricke bereit.

2.) in der Übung, einen unheilsamen Geisteszustand mit einem heilsamen zu ersetzen, bedarf es eines sehr geübten, bereits weitgehend geklärten Geistes, sodass es zu dieser Umwandlung kommen kann und nicht zu einem Verdrängen unliebsamer Geisteszustände.

3. in der Geduld, die eine intelligente und geschickte Maßnahme bei Aufregung und Wut ist.

4. in der Achtsamkeit bzw. dem reinen Gewahrsein. Achtsamkeit ist in diesem Fall ein Mittel, um der inneren Unruhe zu begegnen, die aus einem Mangel entsteht und nicht anders kann, als sich etwas herbei zu wünschen, damit der Mangel nicht spürbar wird. Traditionell sprechen wir von dem Bewachen der Sinnestore durch Achtsamkeit, sodass wir in einem heilsamen Kontakt mit unserem Innenleben bleiben können, auch wenn es unangenehme Gefühle gibt. Wir können dann tiefer fragen, was wirklich erfüllend wäre.

5. in der Stabilisierung eines ethisch-moralischen Lebens, auf der Grundlage der Erkenntnis, dass wir nichts folgenlos tun können.

6. in der Kontemplation, d. h. einer meditativen, intuitiven Durchdringung der existenziellen Ur-

Geh' und sieh selbst

sachen unserer Hindernisse und unseres Leidens.

## II. Annehmen und erforschen

Das bedeutet, annehmen und erforschen eines geistigen Zustandes, der schon entstanden ist. Annehmen verhindert Verdrängung, Abwehr, Kontrolle und Manipulation.

Der erste Schritt besteht allerdings darin, den folgenden Prozess unmittelbar zu erkennen: Da ist ein unangenehmes Gefühl, und es entsteht Ärger. Dann kommt das Entscheidende: den Ärger wahrzunehmen und zu erforschen. Da-

bei ist es hilfreich, mit der Achtsamkeit auf die Ebene der Körperempfindungen zu gehen. Das heißt, im Körper nachzuspüren, was geschieht, wenn Ärger empfunden wird: zum Beispiel Hitze, Unruhe oder Kontraktionen im Solarplexus. Wenn es gelingt, bei diesen Empfindungen mit der Achtsamkeit zu bleiben und sie nicht weiter mit Kommentaren zu verstärken, werden sie sich verändern. Wir erkennen, wie vielschichtig ein emotionaler Prozess sein kann, und nach und nach wird es ruhiger werden, sodass wir wieder klar sehen können.

Alle Gedanken und Emotionen sind vorübergehende Zustände. Diese Erkenntnis ist entscheidend für die befreiende Einsicht. Indem wir nicht mehr auf die Objekte fixiert sind, auf die wir mit Ablehnung oder Anziehung reagieren, sondern uns die Reaktionen selbst anschauen, erkennen wir, dass nichts Angenehmes oder Unangenehmes in den Objekten enthalten ist, sondern dass wir das aufgrund unserer körperlich-geistigen Reaktionen hinein interpretieren. So können wir eine magische Verzauberung, einen Bann oder eine Verstörung, die von den Objekten auszugehen scheint, in unsere Verantwortung nehmen und die geistigen Reaktionen in ihrer Flüchtigkeit wahrnehmen. Bleiben wir hingegen auf das Objekt fixiert, werden sich die unheilsamen Emotionen durch einen fortlaufenden Gedankenstrom steigern. Betrachtet die Achtsamkeit direkt die Emotion, z.B. Ärger, löst er sich auf, und es entsteht Raum, gründlicher zu forschen und zu erkennen, wie schnell eine geistige Trübung und emotionale Bedrückung entsteht, wenn den Gedanken gestattet wird, das Bewusstsein zu überwältigen.

Auszug aus dem Buch „Geh und sieh selbst“ von Sylvia Kolk mit freundlicher Genehmigung vom JhاناVerlag im Buddha-Haus.

*Gut Saunstorf - Ort der Stille*



*Auszeit im Klosterhotel*

**Gut Saunstorf ist ein besonderer Ort der Stille und Einkehr, der den Geist eines Klosters mit dem Komfort eines Hotels verbindet.**

**Nutzen Sie die dunkle Jahreszeit, um in bewegten Zeiten wieder zu sich selbst zu finden. Gönnen Sie sich diese stille Zeit auf Gut Saunstorf.**

Nach Spaziergängen an der klaren, kühlen Winterluft lädt Sie der knisternde Kamin, unsere Saunen und unser Samadhi-Tank zum Verweilen und Besinnen ein.

Preise pro Person: z.B. 3 ÜN im DZ € 282,-  
im EZ € 327,- mit VP (100 % Biokost)  
Suiten auf Anfrage

*Special im Januar:*  
Sich bewusst der Dunkelheit und Meditation in einem dreitägigen Seminar anvertrauen.

 Gut Saunstorf - Ort der Stille  
D-23996 Saunstorf  
Tel: 038424-22 30 60  
info@gut-saunstorf.de

[www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.de)

Autor: [www.fuereinebesserewelt.info](http://www.fuereinebesserewelt.info)

## Für eine bessere Welt - der Blog [www.fuereinebesserewelt.info](http://www.fuereinebesserewelt.info)



**„Die Zukunft gehört denen, die an die Wahrhaftigkeit ihrer Träume glauben.“**

Eleanor Roosevelt

Wer morgens die Zeitung aufschlägt oder im Internet surft, bekommt schnell den Eindruck, dass es mit unserer Welt bergab geht: Wir taumeln von Krise zu Krise. Kaum haben wir einen Schock überwunden, kommt die nächste Hiobsbotschaft. Doch so schwarzweiß lässt sich unsere Welt nicht zeichnen. „Die Menschen wollen ihre Gesellschaft heute positiv mitgestalten“, meinen die beiden Hamburger Journalisten Ilona Koglin und Marek Rohde. In ihrem Blog [www.fuereinebesserewelt.info](http://www.fuereinebesserewelt.info) zeigen sie deshalb Ideen, Menschen und Initiativen, die sich erfolgreich für eine bessere Welt einsetzen. Damit wollen sie auch andere zu Engagement ermutigen.

Kann ein einzelner Mensch die Welt verändern? Lohnt sich unser Engagement – ja, hat es überhaupt einen Sinn? Diese

Fragen standen 2007 am Anfang des Projekts

[www.fuereinebesserewelt.info](http://www.fuereinebesserewelt.info). Für eine Artikelserie sprachen die beiden mit Philosophen, Psychologen, Religions- und Politikwissenschaftlern sowie Biologen. Die Erkenntnis: Unser Engagement für eine bessere Welt ist nicht nur sinnvoll, es ist für unser Überleben als Zivilisation unbedingt notwendig. „Diese Artikel sowie ein Vortrag, den wir dazu hielten, stießen auf so positive Resonanz, dass wir unseren Blog ins Leben riefen“, erinnert sich Ilona Koglin. Schnell wurden die beiden zu diesen Themen auch als Konferenzredner und Seminarleiter eingeladen. Mit Texten, Bildern und Filmen berichten die beiden seitdem auf [www.fuereinebesserewelt.info](http://www.fuereinebesserewelt.info) über Ideen, Menschen und Initiativen mit Vorbildcharakter.

„Natürlich verschweigen wir die Probleme nicht, die wir derzeit in unserer Welt zu bewältigen haben“, meint Marek Rohde. Frei nach Stéphane Hessel's Bestseller „Empört Euch!“ rufen die beiden daher alle auf, über Missstände zu debattieren. Doch das reicht ihrer Meinung nach nicht: „Sich zu empören ist natürlich ein Anfang. Doch wir wollen, dass die Menschen diese Empörung in konstruktives Engagement umzusetzen!“ erklärt Ilona Koglin. Die

beiden freuen sich, dass immerhin eine halbe Millionen Zugriffe pro Monat dieses Anliegen bestätigt.

Deshalb legen die beiden Journalisten Wert darauf, dass sie auf [www.fuereinebesserewelt.info](http://www.fuereinebesserewelt.info) Alternativen, erfolgreiche Aktionen und Menschen vorstellen, die zeigen, dass jeder Einzelne Einfluss auf die Entwicklung unserer Welt haben kann. „Wir alle sind dafür verantwortlich wie unsere Welt aussieht – auch oder gerade, wenn wir vermeintlich nichts tun“, meint Marek Rohde. Dabei stecke tief in uns allen der Wunsch, diese unsere Welt zum Besseren zu verändern. „Viele Menschen trauten sich dies nur nicht (mehr) zu“, ist sich Ilona Koglin sicher. Doch das könnte sich bei der Lektüre des Blogs ändern – und damit hätten die beiden Hamburger dann selbst unsere Welt ein kleines bisschen zu Besseren verändert.

[www.twitter.com/FebW\\_tweets](https://www.twitter.com/FebW_tweets), [www.facebook.com/fuereinebesserewelt](https://www.facebook.com/fuereinebesserewelt), [www.youtube.com/fuereinebesserewelt](https://www.youtube.com/fuereinebesserewelt), Tel.: 040.2101879, [ilona.ist@fuereinebesserewelt.info](mailto:ilona.ist@fuereinebesserewelt.info)

## Spreche aufrichtig – Lass die Wahrheit deine Zuflucht sein

*Es wird gesagt, dass das wirkungsvollste Werkzeug für die körperliche Gesundheit die Gabel oder der Löffel ist, weil die Entscheidungen, die du damit triffst, bestimmen, welche guten oder schlechten Dinge du in deinen Körper aufnimmst.*



In gleicher Weise ist vielleicht das wirkungsvollste Werkzeug für deine mentale Gesundheit – und ganz sicher für die Gesundheit deiner Beziehungen – deine Zunge. Viele Tausend Male jeden Tag bringt sie (oder deine Finger auf der Tastatur: genau das Gleiche) das gute oder schlechte Wort in deine Welt.

Wenn du sagst, was für dich wahr ist, und es klar und freundlich sagst, führt das zu einem bestimmten Ergebnis. Aber wenn du eine scharfe Zunge benutzt, etwas Falsches sagst, übertriebst oder die Dinge weglässt, die dir am Wichtigsten sind, dann erhältst du andere Ergebnisse: unnötige Konflikte, verpasste Gelegenheiten, eine Enge in deiner Brust etc.

### **Wahrheit ist das Fundament**

Natürlich ist es am Wichtigsten, dass du aufrichtig mit dir selbst sprichst, in deinen inneren Gesprächen. Finde Frieden in der Wahrheit: die Tatsachen, deine Erfahrungen und Absichten, die Güte in deinem Herzen – was führte zu welchem Ergebnis, zum Guten oder zum Schlechteren.

Andererseits, wenn du so handelst, als wäre etwas wahr, aber tief in dir weißt du, dass es nicht so ist – wie zum Beispiel, dass es ok ist, einen

großen Traum nicht zu verfolgen oder dass du es noch verschieben kannst, dich um ein gesundheitliches Problem zu kümmern, wie zum Beispiel das Rauchen, oder dass in einer kalten, distanzierten Ehe alles in Ordnung ist –, dann lebst du auf dünnem Eis: Es ist schwer, auf dieser Grundlage ein gutes Leben aufzubauen.

Wahrheit ist das Fundament. Selbst wenn du dir wünschst, dass die Wahrheit anders wäre, in einer Welt des Verkaufens, der Lügen und Manipulation vertraust du darauf. Die Wahrheit ist deine Zuflucht.

### **Aufrichtiges Sprechen bedeutet nicht, dass du alles sagst**

In einem Gespräch kannst du schnell zum Punkt kommen, doch du musst ein Kind nicht mit mehr belasten, als es verstehen kann, du kannst dich zurückhalten, wenn du wütend bist und du musst in einem Meeting nicht deinen ganzen Ärger ablassen.

### **Teile nicht mehr mit, als angemessen ist**

Es gibt einen Ort für Privatsphäre, sodass du A nicht alles über B erzählst, um zu erkennen, wie nah du in einer bestimmten Situation oder Beziehung sicher kommunizieren kannst.

### Aufrichtig sprechen – zu dir selbst und anderen – bedeutet, authentisch zu sein

Ist dein äußerer Ausdruck in Übereinstimmung mit deiner inneren Erfahrung? Viele von uns haben „diese eine Sache“, die schwer auszudrücken ist. Als ich aufwuchs, war es das Gefühl, minderwertig zu sein. Für viele Männer sind es Gefühle der Angst und Schwäche. Für viele Frauen sind es Gefühle der Wut und Macht. Kannst du angemessene Wege finden, um deine ganze Wahrheit zu sagen, egal was es ist?



**DAMIEN WYNNE**

Lehrer für  
Selbstermächtigung und  
Selbsteilungskräfte

Light Grids - Lichtgitter-Energiearbeit

**25. - 28. März / Ostern**  
im wunderschön gelegenen  
**HOF OBERLETHE**

**Lichtgitter-Ausbildung**  
keine Vorkenntnisse nötig

Preis: 490 €, Wiederholer: 375 €  
zuzgl. U/V 154 - 264 € je nach Zimmerkategorie

**www.damien-wynne.de**  
Esther.Norman@web.de  
0177 - 502 7 503

### Frage dich: „Was ist wichtig und findet keine Worte?“

Und das trifft auf dich und auf andere zu. Denk an die Verletzung oder Angst unter der Gereiztheit oder die Rechte oder Bedürfnisse, die eigentlich das Thema sind. Gibt es einen Elefanten im Raum, den niemand beim Namen nennt? Vielleicht hat jemand ein Problem mit Wut oder mit Alkohol oder jemand ist einfach depressiv. Vielleicht lässt der Riesenjob mit 60-70 Stunden pro Woche plus Fahrzeit und Emails am Wochenende keinen Platz mehr für das Familienleben.

### Achte bei den Worten, die du benutzt, auf Verzerrungen

Dazu gehört, den Kontext wegzulassen (wie beispielsweise bei der Wut auf ein hungriges Kind, das sich nicht benimmt), die Verwendung von extremen Worten – wie „immer“ oder allgemeine Aussagen, die erklärt werden sollten – oder einen Ton zu nutzen, der grob und gemein ist. Ohne wie ein Roboter zu sprechen, suche nach Wegen, um bei dem, was du sagst, besonnen, akkurat und genau zu sein.

### Akzeptiere die Tatsache, dass niemand ein perfekter Kommunikator ist

Du wirst immer etwas weglassen und das ist ok. Du musst den Gesprächen Raum zum Atmen geben, ohne dich ständig selbst zu beurteilen, ob du auch aufrichtig bist! Kommunizieren ist ein ständiges Ausbessern. Solange du mit einer grundlegenden Ehrlichkeit und guter Absicht sprichst, werden deine Worte in allen deinen Beziehungen einen Teppich der Wahrheit weben und ihn ständig ausbessern.

Dieser Artikel stammt von Rick Hanson, Autor des Buches Das Gehirn eines Buddha. Er wurde erstmals auf seiner Website rickhanson.net unter dem Titel „Speak truly“ veröffentlicht. Übersetzung: Arbor Verlag/Mike Kauschke.



## Tiefe oder Flachland – Es gibt noch mehr als nur Spirituality light

Die Zeitschrift „Connection“ wird eingestellt! Im August erreichte uns die Nachricht, dass Wolf Schneider seine seit 30 Jahren bestehende, legendäre Zeitschrift „Connection“ einstellt. Darüber sind wir natürlich sehr traurig, denn die Connection hat uns so viele Jahre begleitet, uns erhellt, erfreut, begeistert, überrascht, unterstützt... Wolf hat angekündigt, dass er weiterhin Beiträge veröffentlichen wird, und zwar in Blog-Form: <http://connection.de/>. Aus diesem Anlass veröffentlichen wir hier einen Beitrag vom Frühjahr diesen Jahres, in dem Wolf Schneider in seiner gewohnt klaren bis bissigen Form das Treiben auf dem Markt der „Spiritualität light“ kommentiert:

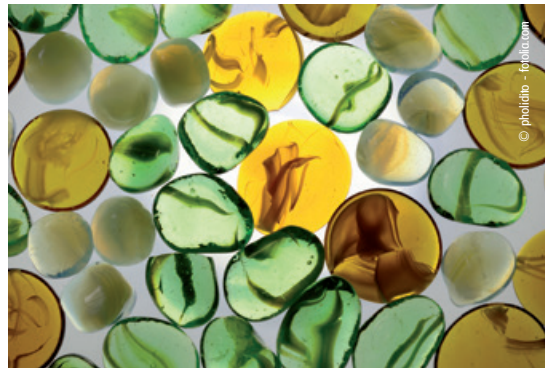
Dieses Heft (connection März-April 2015) ist ein Manifest des Widerstands gegen die Spiritualität der Belanglosigkeit unserer Zeit, gegen den Missbrauch der Worte und einer vor nichts haltmachenden Kommerzialisierung, die sich allorten mehr oder weniger subtil einschleicht in das Heilige, Schöne, Wahre und ernst Gemeinte. Sicher, der tiefsten Wahrheit kann nichts etwas anhaben, aber es tut weh, sie verfälscht, missbraucht und so letztlich auch verachtet zu sehen.

### Geldverdienen ist keine Schande

Ich mag die selbstgefälligen Mienen der Esoseller nicht, wenn sie wieder einmal mit einem Engelspray für unerwarteten Geldsegen gute Umsätze erzeugt haben. Mit einem Produkt, an das sie selbst nicht glauben, das aber trickreich ausgedacht ist, um die Sehnsüchte der Suchenden zu berühren und so deren Erfüllung verheißt.

Produkte werden für Marktlücken geschaffen, weil doch Geldverdienen keine Schande ist. Nein, Geldverdienen ist keine Schande. Nadelöhr hin, Kamel her, Reichtum ist mit Spiritualität vereinbar. Aber Heuchelei ist mit Spiritualität nicht vereinbar!

Ja, ich weiß, das geschieht überall, wo es Märkte gibt, und ich kann es nicht verhindern. Es geschieht auch im Bereich der spirituellen Produkte, und auch dort kann ich es nicht verhindern. Markt ist Markt, als freigeistiger Menschen



sollte man keinen Zaun das vermeintlich Heilige, zu Schützende machen. Zensur ist mir ein Gräuel, und ich will auch selbst kein Zensor sein. Die bunte Vielfalt der Märkte ist erfreulich – meistens. Aber es ärgert mich, dass viel zu oft der Glitzerkram dort die besten Umsätze erzeugt. Dass Glasperlen zu Bestsellern werden, und man die Diamanten in all dem Blendwerk übersieht.

### Geschäfte mit dem Heiligen

Eine Schändung des Heiligen gibt es für mich nicht. Ich bin ein Anarchist des Spirituellen, und doch habe ich ein Gewissen und Gefühle. Es widert mich auch heute noch an, nach dreißig Jahren „im Geschäft“, die mich längst zu einem abgebrühten Händler hätten machen müssen, wie da so oft und heute sogar immer mehr seichte Phrasen vermarktet werden als Wahrheit

und gefällig präsentierte Kopien wirklicher Tiefe die Massen verzaubern und eine Zeitlang mit der Gewissheit erfüllen, dass es das ist, was die Weisen meinten. Nein, das ist es nicht, möchte ich aufschreien, ihr irrt euch! Ihr müsst es selbst entdecken! Auch wenn das Gesuchte heute nicht erst nach strapaziösen Reisen durch Wüsten und auf Berggipfeln zu erringen, sondern billig zu haben ist und uns aus den Kaufhäusern und von den Kiosken her entgegenschreit. Täuscht euch nicht, bitte lasst euch nicht täuschen, das ist es noch nicht!

### Die Wahrheit

Die Wahrheit ist einfach, sehr einfach, aber sie ist nicht billig zu haben. Sie ist ohne Geld zu haben, aber nicht billig. Wenn du sie in den Schoß gelegt bekommst, und es ist nicht der rechte Moment dafür, erkennst du sie nicht und wirfst sie fort. Heute wird sie dir sogar nicht nur in den Schoß gelegt, sondern nachgeworfen, aber in all dem Müll unserer von Informationen überfluteten Welt erkennst du sie nicht. Sie zu erkennen braucht ein feines Unterscheidungsvermögen und mehr Einsatz als nur eine Kauf-laune.

Die Wahrheit zu erkennen fordert den ganzen Menschen. Sie packt uns und verbaut uns alle Ausreden und Ausflüchte, nun müssen wir echt

werden. Sie wäscht uns und macht uns dabei nass. Sie ist das Leben selbst, wie es uns vorfindet, beschenkt und durch Höhen und Tiefen schleudert – und glücklich sein lässt, unendlich glücklich. Es braucht nichts dazu, wirklich nichts. Das Gesuchte lässt sich nicht in Worten sagen und nicht einmal in Tönen, mit Musik. Aber man kann es finden! Wenn wir nur aufhörten an unserer Suche zu kleben und so – ohne die Last der ewig vor uns hingehaltenen Karotten falscher Verheißungen – ganz leicht würden, dann wüssten wir kaum mehr, wohin mit all dem Glück.

Das vorliegende Heft befasst sich mit den Verheißungen. Wenn dabei etwas übrig bleibt, wirf auch das weg. Und auch das. Alles. Dann, ja, dann ... das ist es!

Wolf Schneider, Jg. 1952. Autor, Redakteur, Kursleiter. Studium der Naturwissenschaften und Philosophie (1971-75) in München. 1975-77 in Asien. 1985 Gründung der Zeitschrift connection. Seit 2007 Theaterspiel & Kabarett. Kontakt: schneider@connection.de

## Hamburger Institut für systemische Lösungen

[www.systemloesungen-hisl.de](http://www.systemloesungen-hisl.de)



### Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen



**Ihre Qualifizierungen am HISL:**

- Systemischer Beziehungstherapeut >> 19.03.2016
- Systemischer psychologischer Mediator >> 19.03.2016
- Systemischer psychologischer Coach >> 19.03.2016
- Systemischer psychologischer Berater\* >> 19.03.2016
- Systemischer Paarberater / Paartherapeut >> 04.06.2016
- Systemaufstellungen >> 22.04.2016  
(Familien-, Struktur-, Organisationsaufstellungen)

\*Auch als staatlich zertifizierter Kombi-Fernlehrgang  
Beginn jederzeit!

Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten

**Coaching Kompakt - Praxistag**  
**13. Februar 2016**

Coaching Werkzeuge  
Heute lernen - morgen anwenden

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

\* bei Anmeldung bis 22.01.16, sofern noch freie Plätze  
\*\* für Teilnehmer mit mind. 100 km Anfahrt



Z F U

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

# Seminarkalender Friesland


**Konzert: Klangreise und Sphärenklänge**

**Leitung:** Heidi Blisse, & Theresia de Jong  
**Datum:** 8.1./ 5.2./ 4.3. 19-20:30 Uhr, je 15,- €  
**Ort:** Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel  
**Info:** 04421.72809 o. [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)

*Wohlbefinden, Endlosigkeit, Schweben – das können Sie erleben, wenn Heidi Blisse ihre Klangschalen spielt und Theresia de Jong Seelenlieder singt.*

**08.  
JAN**

**Worksh.: Yoga und Feldenkrais**

**Leitung:** Purnam Schäfer  
**Datum:** 16.1., 10-17h; 21.2., 10-13h; 13.3., 10-17h  
**Ort:** Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel  
**Info:** 04453.98515 o. [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)

*Energiereserven auffüllen, kraftvoll durchstarten, entspannen und genießen. Ein Tag zum Auftanken.*

**16.  
JAN**

**Ausbild.: 2 Jahre zum / zur Yogalehrerin**

**Leitung:** Karin Carstens  
**Datum:** 5.02.2016  
**Ort:** Familienzentrum WHV [www.efb-friwhv.de](http://www.efb-friwhv.de)  
**Info:** Karin Carstens, 04452.8161

*Erfülle deinen Traum. Individuelle Betreuung, berufsbegleitend, intensiv. 15 WE u. 2 Blockwochen. Mit Zertifikat.*

**05.  
FEB**

**Worksh.: Schreibe deine Lebensgeschichte neu!**

**Leitung:** Theresia de Jong  
**Datum:** 20.2., 10-17 Uhr, 50,- €  
**Ort:** Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel  
**Info:** 04453.1596, [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)

*Den roten Faden im Leben erkennen und die Kraft der Transformation nutzen, um das Leben neu zu schreiben.*

**20.  
FEB**

**Worksh.: Familienstellen**

**Leitung:** Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch  
**Datum:** 27.02.2016  
**Ort:** Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenb.  
**Info:** 04456.899661, [svaha1@freenet.de](mailto:svaha1@freenet.de)

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

**27.  
FEB**

**Seminar: Visionsfindung – Weg zur Erfüllung**

**Leitung:** Theresia de Jong  
**Datum:** 27.02.16, 10-17 Uhr, 36,- €  
**Ort:** Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel  
**Info:** 04453.1596, [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)

*Der tiefe Grund für unser Leben drückt sich in der Lebensaufgabe aus. Begabungen, Schätze und Visionen entdecken.*

**27.  
FEB**

## Yoga statt Hormone in den Wechseljahren

Mit Ute Strodthoff



Hormon Yoga ist eine besondere Yogaübungsreihe für die körperliche und seelische Balance während der Wechseljahre. Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen wurden in dieser sanften Yoga Reihe zusammengeführt. In wissenschaftlichen Untersuchungen hat die Urheberin Dinah Rodrigues die Effektivität dieser Yoga Reihe nachgewiesen und gezeigt, dass Hormon Yoga zu einer spürbaren Linderung verschiedener Symptome wie Hitze-wallungen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen sowie Schlafstörungen führen kann, die charakteristisch sind für die Wechseljahre.

Das Besondere an diesem Programm ist eine intensive Atmung, die wie eine Massage auf die inneren Organe wirkt. Einfach auszuführende Entspannungsübungen gegen inneren Stress ergänzen die Übungsreihe. Hormon Yoga kann nachhaltig das körperliche und geistige Wohlbefinden vor und in den Wechseljahren steigern. In einem Wochenendworkshop können Sie die Hormon Yoga Reihe kennenlernen.

Informationen zum Hormon Yoga: 12.1. und 2.2.16 um 18:30 Uhr, Workshops: 16./ 17.1. und 13./ 14.2.16 . Das Yogastudio, Ute Strodthoff, Yogalehrerin. [www.yoga-coaching-strodthoff.de](http://www.yoga-coaching-strodthoff.de), [ute.strodthoff@web.de](mailto:ute.strodthoff@web.de), Tel.: 0441.2055565.

## Sprache der Liebe

Kommunikations-Workshop für Paare

Mit Monika Entmayr & Reiner Kaminski



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

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

„Sprache der Liebe“, 12.-14. Februar 2016 im Hof Oberlethe (bei Oldenburg). Aufbau-Workshop am 11.-13. März. Infos: [www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de) , [info@liebeskultur.de](mailto:info@liebeskultur.de) , 04487.9204277.

## Damien Wynne im Hof Oberlethe

Light Grids/Lichtgitter-Ausbildung über Ostern vom 25.-28. März



Damien Wynne ist ein Lehrer für Selbst-Ermächtigung und Selbstheilungskräfte. Er unterstützt weltweit Menschen bei der Tiefenklärung von emotionalen Verletzungen und geistigen Blockaden. Mit der vom ihm entwickelten

Light-Grids-Energiearbeit führt er seine Kursteilnehmer tiefer in das eigene Vertrauen und in die Selbstverantwortung. Die Teilnehmer können lernen, wieder klarer in Resonanz mit ihrem wahren Selbst zu kommen. Die Lichtgitter-Arbeit entwickelt sich ständig weiter – immer entsprechend den aktuellen Bedürfnissen der jeweiligen Kursteilnehmer und des Gesamtfeldes. Dadurch sind Damiens Gruppen stets hochaktiv und gleichzeitig individuell.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jeder kann mitmachen, auch wer es „nur“ zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen will, da neben dem Erlernen der LightGrids-Arbeit auch persönliche Themen intensiv bearbeitet werden.

Lichtgitter-Ausbildung vom 25.-28. März, Preis: 490,- €, Wiederholer 375,- €, zuzgl. U/V 154,- bis 264,- € je nach Zimmerkategorie. [www.damien-wynne.de](http://www.damien-wynne.de), [Esther.Norman@web.de](mailto:Esther.Norman@web.de), Tel.: 0177.5027503

## veranstaltungen

### **Qigong für Herz, Geist und Seele – 9. Qigong-LehrerIn-Ausbildung in Hamburg 2016-2020**

Mit Asta Eichhorst und Petra Hinterthür



Im Juli 2016 beginnt eine neue Qigong-Ausbildung der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. / DQGG. Asta und Petra sind erfahrene Qigong-Ausbilderinnen der DQGG. Ihnen liegt am Herzen, Teilnehmenden ein profundes praktisches/theoretisches Wissen und eine gelassene Heiterkeit zu vermitteln, die sich heilend auf alle Ebenen des Seins auswirken können. Dazu gehören Basis-, Achtsamkeits- und stille Qigong-Übungen, Gehen im Qigong, längere Übungsreihen, TCM/ 5 Wandlungsphasen, Pädagogik/Didaktik, Notfälle, Tanz, Mantren, innere Alchemie und Philosophie.

Nach Abschluss der Ausbildung ist eine Anerkennung im Rahmen der Prävention durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

*Termine: Info-Veranstaltung und Vorgespräch am 27. Mai 2016 von 17-20 Uhr im Dan T'ien Beginn der Ausbildung: 7.-10. Juli 2016  
Ort: Dan T'ien, Bogenallee 16, Souterrain, 20144 Hamburg-Grindel. Kosten: pro Wochenende 170,-€.  
Info & Anm.: Asta Eichhorst, Tel: 05828.9798 37, Petra Hinterthür: Telefon: 040.856564  
[www.qigong-ausbildung-hamburg.de](http://www.qigong-ausbildung-hamburg.de)*

### **Qigong Kursleiter-Ausbildung – April 2016 bis Juni 2018 im wudang- Zentrum Bremen**

in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking



Die in dieser Ausbildung unterrichteten Qigong-Methoden wurden in den 70er Jahren an der Sportuniversität Peking von Prof. Zhang Guangde entwickelt. Sie wurzeln im jahrhundertealten Wissen der Traditionellen Chinesischen

Medizin und werden kontinuierlich neueren medizinischen Erkenntnissen und den Bedürfnis-

sen des modernen Menschen angepasst.

Lüer Mehrstens, Sportwissenschaftler und Leiter der Ausbildung, gehört zum engsten Schülerkreis um Prof. Zhang Guangde, und ist vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan als Ausbilder zertifiziert.

Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Sportuniversität Peking wird im nunmehr 16. Jahr durch die Teilnahme von Professor Hu Xiao Fei - Lehrstuhl Gesundheitsvorsorge - als Lehrer und wissenschaftlicher Begleiter der Ausbildung fortgesetzt.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in einen intensiven Lernprozess im Bereich Qigong einzutreten. Wie die Erfahrung gezeigt hat, geht dieser Prozess häufig mit positiven persönlichen und gesundheitlichen Entwicklungsschritten einher. Vermittelt werden Grundlagen des Qigong, zwei Übungsreihen, sowie weitere Übungen des Qigong in Bewegung und Stille. Darüber hinaus fließen Inhalte aus Medizin, Pädagogik, Psychologie, Daoismus und Buddhismus in den Unterricht ein.

Bei entsprechender Grundqualifikation werden Ausbildungsabsolvent/innen von vielen Krankenkassen anerkannt. Infogespräche, telefonisch oder persönlich, sind jederzeit möglich.

*Bitte fordern Sie die Ausbildungsbroschüre an:  
wudang-Zentrum für Taijiquan und Qigong /B.F.B. e.V., Grundstraße 3, 28203 Bremen,  
[www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de), [mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de), Tel. 0421.702427.*

### **Den Geist stabilisieren und beruhigen Wochenend-Retreat mit Domo Geshe Rin- poche im Jugendhaus Steinkimmen vom 22.4. (17 Uhr) - 24.4.16 (17 Uhr)**



Domo Geshe Rinpoche ist eine reinkarnierte Lama aus der Geluk Tradition des tibetischen Mahayana Buddhismus.

Sie kommt aus Amerika. Ihre Vorträge werden simultan übersetzt.

Im Retreat geht es darum, die Verlangsamung des Geistes zu erforschen, und zu praktizieren,

dabei den Geist friedvoller und ruhiger werden zu lassen, um von dort aus zu mehr Klarheit und Weisheit zu gelangen.

Zudem wird Domo Geshe Rinpoche uns in die kostbare Praxis des Manjushri - Buddha der Weisheit - einweihen

Unterbringung und Verpflegung 98-124 Euro  
Spendenempfehlung 50-200 Euro, je nach Einkommen

Infos: <http://dungkar-dharma-zentrum.org>.  
Anmeldung: [dungkar.dharma.ol@gmail.com](mailto:dungkar.dharma.ol@gmail.com), Tel:  
0441.800 6400 (Monika), 0441.39019602 (Uwe).

### Neue Gruppen beim Diamond Approach®



Der Diamond Approach®, ein spiritueller Erkenntnisweg, gegründet von Hameed Ali (A. H. Almaas) und Karen Johnson, ist inzwischen auch hier im Nordwesten bekannt, u.a. weil die Internationalen Gruppen im Kunze-Hof in Seefeld am Jadedeusen stattfinden, und weil es in Oldenburg eine stetig wachsende deutschsprachige Gruppe gibt, die Gary Kaufhold leitet (Infos: [GKaufhold@gmail.com](mailto:GKaufhold@gmail.com)).

Im Oktober 2015 ist eine weitere Internationale Gruppe in Seefeld gestartet, die noch die nächsten 2 Jahre offen für weitere Interessenten ist. Die Kursprache ist englisch, daher hier auch die englischen Infos. Weitere Infos über A.H. Almaas (Bücher usw.) & Ridhwan: [www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com).

### Diamond Heart Europe III

*Announcing a new on-going Diamond Approach® Group*

Following this path, we have the opportunity to discover, realize and actualize our true nature, our deepest spiritual dimension. The Diamond Approach® recognizes the uniqueness of each individual soul and adapts itself to each person's needs at the time. It does not require that people adapt to some ideal, but welcomes people as they are and helps them to take the natural next step for their unique development. The Diamond Approach® is a path of wisdom,

an approach to the investigation of reality and a method of working on oneself that leads to increased understanding and liberation. It is a spiritual path that grew out of and in response to the needs of those leading ordinary lives in our current Western culture.

The Diamond Approach® addresses the return to our fundamental nature, the essence of what we are. Based on the work of A.H. Almaas, it bridges the traditional dichotomies of the psychological and the spiritual, the body and the soul, and the mundane and divine. Its methodology includes the practice of presence and open-ended inquiry into our moment-to-moment experience oriented by a love for truth. This orientation to our experience opens our awareness giving us access to dimensions of reality that have traditionally been available only to the few.

*DHE3 retreats: This group will meet twice a year for a residential 7-day retreat. Dates in 2016: 26 Feb - 4 Mar and 23 - 30 Oct. These meetings will be held in Kunzehof, Seefeld, Northern Germany. Teachers: Rob Merckx, Tejo Jourdan and different Diamond Approach guest teachers will present the teachings. Individual sessions and Small group meetings will be lead by an international team of Ridhwan teachers. For applications and information contact Jill at [DHEurope3@Ridhwan.org](mailto:DHEurope3@Ridhwan.org). For more information about the Diamond Approach®: [www.ridhwan.org](http://www.ridhwan.org).*

### NEU: The Diamond Approach auf Deutsch (RAD-Ridhwan auf deutsch): RAD 2 Beginn für Herbst 2016 geplant

Wie RAD 1 wird diese neue fortlaufende Ridhwan-Gruppe deutschsprachig geführt. Die Gruppe wird von Florentin Krause geleitet und trifft sich zweimal im Jahr für 7 Tage im Kloster Schöntal (Nähe Heilbronn/Würzburg). Das erste Treffen findet vom 10. bis 17. September 2016 statt.

*Mehr Informationen und ein Anmeldeformular sind erhältlich von Heidi Winkler bei [heidi@ridhwan.org](mailto:heidi@ridhwan.org).*

## veranstaltungen

**Gewinnen Sie einen Yogakurs**  
*Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 23./24./ 30. & 31. Jan. ein großes Yogafest*



Wir laden alle Oldenburger zum Tag der offenen Tür ins Sampoorna Yoga Zentrum ein. Mit Probestunden, Yogademonstrationen, einem yogisch-vegetarischen Büffet und einer großen Tombola 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 neu und mit Freude zu begegnen.

*Probieren Sie Sampoorna Yoga in einer kostenlosen Probestunde um 11 & 14 Uhr aus. Neue Kurse beginnen vom 1.2.-29.4.2016. und werden von den Krankenkassen unterstützt. Weitere Probestunden: 1.-12. Feb.: Mo. 17:00 Uhr, Di. 19:30 Uhr, Do. 20:00 Uhr und Fr. 19:00 Uhr.*

**Gesundheitsmesse im Landkreis Oldenburg**  
 23. und 24. Januar 2016 in Wardenburg



Am 23. + 24. Januar 2016 findet in der IGS Wardenburg die nächste Gesundheitsmesse statt. Rund 50 Aussteller aus dem Gesundheitswesen informieren über die Themen Gesundheit, Prävention und Ernährung. Vom Heilpraktiker über Sanitätshaus bis zu Apotheke und Vereinen sind hier verschiedene Aussteller präsent und die Besucher können sich vielseitig informieren.

Vorträge und Mitmachaktionen runden das Messeprogramm, welches ab Anfang Januar unter <http://www.Gesundheitsmesse-Wardenburg.de> abrufbar ist, ab.

Als besonderes Highlight wird der bekannte Autor und renommierte Arzt Dr. Burkhard Jahn am 13. Januar 2016 um 19 Uhr im Wardenburger Hof einen aktiven Vortrag halten. Warum

uns Kohlenhydrate dick machen und Fette eben nicht. Warum Eiweiße und genau genommen auch Fette unser Freund in der Ernährung sind wird Thema des Abends sein.

*Messeinformationen erhalten Sie unter Tel. 0173.9424897, [info@gesundheitsmesse-wardenburg.de](mailto:info@gesundheitsmesse-wardenburg.de)*

**Kraft aus der Stille – Meditation in der Wüste**  
 Eine Reise mit Bettina Specht



Sich von der Welt abzuwenden, um herauszufinden, ob wir wirklich unser Leben leben, ist eine innere Frage, die wir uns in der bewussten

Annahme der Einsamkeit stellen können. Die Weite und Ruhe der Wüste, der unendliche Himmel und das wunderbare Sternenzelt bieten den Raum, Erfahrungen jenseits unseres normalen Horizontes zu machen. Mehr verbunden mit sich selbst kehrt man verwandelt zurück. Das Retreat ist angelehnt an die Tradition der Sufis. Sechs Tage Schweigen sind das Herzstück der Reise.

*Retreat in der Wüste vom 22.3.-5.4. und vom 5.4.-19.4.2016. Infos: [www.mysticjourney.de](http://www.mysticjourney.de)*

**Ganzheitliche Zahnmedizin**  
 am **Wasserturm**  
**Burkhard Wittje**  
 Kranbergstr. 18 26123 Oldenburg  
 Tel.: 0441-13859 [www.zahnarzt-wittje.de](http://www.zahnarzt-wittje.de)

Die Botschaft  
des Dalai Lama:  
Frieden ist  
möglich!



Daniel Goleman  
Dalai Lama – Die Macht des Guten  
Sprecher: Gert Heidenreich  
Laufzeit: 3 Stunden, 9 Minuten  
3 CDs €16,95  
ISBN 978-3-8398-8066-1

»Wir müssen lernen,  
in Frieden und Harmonie  
miteinander zu leben.  
Dies ist nicht bloß  
ein Traum, sondern eine  
Notwendigkeit.«  
DER DALAI LAMA



einfach.  
ganz.  
leben.

www.ArgonBalance.de  
facebook.com/ArgonBalance



Veranst.: **Klangreise in der Salzgrotte** **10. JAN**  
Leitung: C. Hoopmann, G. Andreessen-Bohlken  
Datum: 10.1./14.2./13.3.-15.15h, 29.1./26.2./18.3.-18h  
Ort: Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24, Bd. Zw.ahn  
Infos: 04403.818765, [www.salzgrotte.biz](http://www.salzgrotte.biz)  
In der einzigartigen Atmosphäre der Salzgrotte zur Ruhe kommen, sich wohlfühlen, entspannen, abschalten und zu einer inneren Gelassenheit gelangen.



Seminar: **Yin Yoga** **24.-29. JAN**  
Leitung: Lahma Muris  
Datum: 24.01.-29.01.2016  
Ort: Hotel Gutshaus Stellschagen  
Infos: [www.gutshaus-stellschagen.de](http://www.gutshaus-stellschagen.de), T.: 038825.440  
Mit Yin Yoga können Sie durch sanftes Dehnen, Drehen und Komprimieren sowie bewusstes Atmen Körper und Seele aktiv regenerieren.



Worksh.: **I. Spiegel d. Tiere/Medizinwanderung.** **05. FEB**  
Leitung: Michaela Molzahn, Visionssucheleiterin  
Datum: 5.2.16 & mehr  
Ort: Camelidenhof, Kleihörn 11, Varel  
Anm.: [www.Delfine-der-Weide.de](http://www.Delfine-der-Weide.de), 04456-9482233  
Medizinwanderungen, Tierbegegnungen, Bildungsurlaub & Fortbildung Systemisches Coaching, naturorientiert & tiergestützt mit Lamas & Alpakas.



Seminar: **QEF® -Quantenheilung erleben!** **06./07. FEB**  
Leitung: Matthias Weber  
Datum: 06.-07. Februar 2016  
Ort: Kulturzentrum PFL, 26121 Oldenburg  
Anm.: [www.quantenheilung-erleben.de](http://www.quantenheilung-erleben.de) + 01708646362  
Das ganze Spektrum der QEF® -Quantenheilung. Live mit dem Begründer u. Autor Matthias Weber! Zertifikat: Certified QEF® -Quantenheilung-Practitioner.



Sympos.: **Heilende Impulse v. Licht, Stille & Wort** **07. FEB**  
Leitung: Dr. med. Ingo Junge u.a.  
Datum: 7.2.2016, 15-18 Uhr  
Ort: PFL Oldenburg, Peterstr. 3  
Anm.: [www.stiftung-rosenkreuz.org](http://www.stiftung-rosenkreuz.org)  
Dr. med. Ingo Junge, Oldenburg und Dr. med. Dagmar Uecker, Bad Soden. Eintritt 8,- €.



Seminar: **Blütenessenzen – Form & Funktion** **20./21. FEB**  
Leitung: Andrea Nagel  
Datum: 20.2. + 21.2.16  
Ort: Oldenburg  
Anm.: [www.andrea-nagel-hp-psych.de](http://www.andrea-nagel-hp-psych.de)  
Die Ursprünge der Blütenessenzen werden enthüllt, ihre Funktionsweise neu entdeckt. Die vertraute Anwendung gewinnt völlig neue Dimensionen.

Seminarkalender

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



## seminarkalender



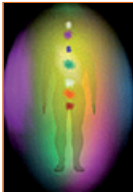
**Ausbild.: Holistische Quanten-Kinesiologie** **20./21. FEB**  
**Leitung:** Matthias Weber  
**Datum:** Beginn 20.-21.02.2016, 1,5 Jahre  
**Ort:** Kulturzentrum PFL, 26121 Oldenburg  
**Anm.:** [die-kinesiologie-ausbildung.de](http://die-kinesiologie-ausbildung.de), 0170.8646362

*Ausbildung zum Beruf: Kinesiologin / Kinesiologie.  
 Wochenendseminare. Abschluss: 16.6.2017. Anerkannt durch die Berufsverbände: DGAk, IASK, ÖBK, SVNMK.*



**Seminar: Verjüngung, Kosm. Gesetze n. Thoth** **20./21. FEB**  
**Leitung:** Christine Ohlenbusch, Ärztin  
**Datum:** 20./21.2.16; 12./13.3.16; 2./3.4.16  
**Ort:** Heil-Haus-Ohlenbusch, Worpsswede  
**Infos:** [www.christine-ohlenbusch.de](http://www.christine-ohlenbusch.de)

*Seminare für Wachstum und Transformation: Verjüngung, kosmische Gesetzmäßigkeiten nach Thoth.*



**Sitzung: Auradiagnose** **23. FEB**  
**Leitung:** Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker  
**Datum:** Di., 23.2.16, 11-19 Uhr  
**Ort:** B. Ebert (Moveo), Hermannstr. 17, Oldbg.  
**Anm.:** Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543

*Aurafoto mit Beratung 35,- € (ca. 20 Minuten). Zwei Aurafotos - vorher und nachher - mit Beratung und Behandlung: 81,- € (ca. 60 Minuten)*



**Ausbild.: KiTE®-Methode** **MÄR**  
**Leitung:** Xenia Gerdes, Heilpraktikerin (Psychoth.)  
**Datum:** Beginn März 2016  
**Ort:** Oldenburg  
**Infos:** [www.wifaki.de](http://www.wifaki.de) oder 0441.4088697

*Kinesiologische Ausbildung über die Füße oder Hände. Ein speziell entwickeltes Behandlungskonzept, das die Regenerationsfähigkeit des Körpers aktiviert.*



**Worksh.: Baum der Wünsche** **25. MÄR**  
**Leitung:** MC Arrieta, A. Koolen, H. Polzin  
**Datum:** 25.-27. März 2016 (Ostern)  
**Ort:** Seminarhaus Pegasus, Krummendeich  
**Anm.:** [www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de) ; 0421.69219632

*Ein getanzt Weg der Wunscherfüllung - Bewegung, Tanz und Rituale bilden Brücken zwischen Deinen Wünschen und ihrer Verwirklichung!*



**Ausbild.: Biodanza Ausbildung & Jahrestraining** **29. APR**  
**Leitung:** Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin  
**Datum:** Beginn: 29.04.-01.05.16  
**Ort:** Seminarhaus Lichtblick, Hude  
**Anm.:** [www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de) ; 0421.69219632

*Jahrestraining: tiefgreifende, wirkungsvolle Verwandlung m. spielerischer Leichtigkeit; Ausb.: Heilsamen Wandel begleiten lernen - Berufung f. eine neue Zeit.*



**Yin Yoga und Klang**  
 Anfänger und Neugierige die Yin Yoga und Klang kennenlernen möchten bietet ein Workshop ausreichend Zeit, um diese Wohltuende Auszeit zu genießen. Für Teilnehmer die Ihre eigene Yoga-praxis erweitern wollen oder Übungen sogar im eigenen Unterricht einsetzen wollen, empfehlen wir einen umfangreichen Wochenendkurs.

**Weiterbildung:**  
**Fr.29.01.-So.31.01.2016**  
 inkl. Klangmassage 1 Basis Anerkennung  
**Kosten: 380,00 EUR**



**NEU!**  
 Der Film über Yin Yoga und Klang!

**Klangwelten erleben GmbH**  
 Oldenburger Str. 249 - 26180 Rastede • Tel.: 04402 86 35 144

[www.klangwelten-erleben.de](http://www.klangwelten-erleben.de)



INSTITUT FÜR ENTSPANNUNG

## 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.

## Das NES-Health System – ein fehlendes Bindeglied in der Energie- medizin

Von Wilfried Menke



Das NES\_Health System wurde aufgrund langjähriger Forschungen von dem australischen Arzt Dr. Peter Fraser entwickelt. Als Fraser selbst am CFS-Syndrom erkrankt, einer Erkrankung die schulmedizinisch als schwer behandelbar eingestuft wird, macht er sich auf die Suche nach Lösungen (CFS bedeutet Chronisches Fatigue Syndrom und beschreibt eine chronische Müdigkeit, d.h. man kann eventuell 1-2 Stunden etwas tun und muss dann wieder schlafen).

Aus der TCM kommend fand er im Energiefeld des Menschen feine Unterstrukturen mit unterschiedlichsten Aufgaben. Beispiele sind die von ihm entdeckten Organtreiber. Er stellte fest dass jedes Organsystem über energetische Treiber verfügt analog etwa zur Computertechnik wo man Treiberprogramme für Zusatzgeräte benötigt. Ist der Treiber eines Gerätes nicht in Ordnung, so ist auch die Funktion des Gerätes gestört. Er entwickelte Mittel um diese Unterstrukturen bei Störungen anzusteuern und nannte diese Mittel Infoceuticals. Mit Hilfe dieser Infoceuticals gelang es ihm sich selbst von der chronischen Erkrankung zu heilen. Einen hierüber verfassten Artikel, der in einer australischen Tageszeitung erschien, las ein junger IT-Programmierer namens Harry Massey in London, der als 21 jähriger ebenfalls am CFS erkrankte. Er nahm Kontakt mit Fraser auf und flog nach Australien wo er von Fraser behandelt und geheilt wurde. Selbst hiervon fasziniert entwickelte er mit Fraser zusammen ein computergestütztes Diagnosesystem das heute als NES Provision zur Verfügung steht.

Als ich Mitte 2014 das erste Mal dieses System vorgeführt bekam erschloss es sich mir sofort als Verbindung zwischen Meridiansystemen und Chakrensystemen. Jetzt, viele „Erfahrungen“ später bin ich nach wie vor fasziniert von diesem umfassenden Heilsystem. Das Ansteuern dieser neu entdeckten Strukturen kann in erheblichem Maße Gesundheit und Wohlbefinden eines Menschen

optimieren. Mit dieser Entwicklung gelang Fraser und Massey ein großer Schritt vorwärts in der Informationsmedizin.

Das NES-Health System bietet uns einen filigranen feinstofflichen Ansatz zur Unterstützung von Heilungsprozessen.

*Wilfried Menke, HP  
Praxisgemeinschaft Reemts und Menke  
E-Mail: Praxis@renfried.de  
Tel.: 0441. 9620450*

## Berührungs(T)Raum



Die Idee zum Berührungs(T)Raum ist aus den amerikanischen Cuddle-Partys oder auf Deutsch: Kuschelparties entstanden. Mit verschiedenen Methoden aus Tanz, Wahrnehmung-, Achtsamkeits-, und Bewusstseitsübungen führen wir unsere Teilnehmer behutsam in den Raum der absichtslosen Berührung.

Dadurch fühlt sich der Mensch mit sich selbst und Anderen mehr verbunden.

Kuscheln ist wie Balsam für Körper, Geist und Seele. Es führt zu tiefer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, ist heilsam und entspannend. In der Geborgenheit des geschützten Raumes wächst das Urvertrauen, und Stress wird abgebaut.

Mehr Informationen zu uns und unseren Terminen findest du auf: [www.beruehrungstraum.de](http://www.beruehrungstraum.de); Facebook: [www.facebook.com/beruehrungstraum](https://www.facebook.com/beruehrungstraum)

*Berührungs(T)Raum  
Christiane und Wolfgang Bielicki  
Maria-von-Jever-Straße 12  
26125 Oldenburg  
info@beruehrungstraum.de  
03212.1130729*

## praxis & methoden

### Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) – unheilbar?

Ein Erfahrungsbericht v. Bärbel Reeschke



Wie fast alle Betroffenen habe auch ich eine jahrelange Odyssee durch Arztpraxen erlebt. Verschiedene Behandlungsmethoden wurden ausprobiert, aber mein Zustand verschlechterte sich stetig, Besserung brachte mir keine der Behandlungen. Von mehreren Ärzten hörte ich die Worte: „Es wird noch schlimmer werden und Sie müssen lernen, damit zu leben. Fibromyalgie ist unheilbar.“ Unheilbar – dieses Wort war wie eine schallende Ohrfeige.

Auf meine Frage, wie denn diese Krankheit entsteht, sagten sie: „Das weiß man nicht.“ Wenn man nicht weiß, wie eine Krankheit entsteht, woher will man dann wissen, ob sie heilbar oder unheilbar ist? Mein Zustand war so schlecht, dass ich mich kaum noch selbst versorgen konnte. Die Muskelschwäche in den Händen machte es unmöglich, ein Messer zu halten um einen Apfel zu schneiden oder einen Stift, um zu schreiben. Ich konnte das Haus kaum noch verlassen, fiel ständig hin und brauchte elendig lange, um von einem Zimmer zum anderen zu gehen. Die Schmerzen waren kaum erträglich. Ich wusste oft mitten im Satz nicht mehr, was ich sagen wollte. Die Namen meiner Familienmitglieder fielen mir nicht mehr ein. Ich hatte Angst, aber ich gab nicht auf, ich suchte weiter nach einer Antwort auf meine Frage. Dabei stieß ich auf einen Bericht in „Achtames Leben“ über Jin Shin Jyutsu. Ich erlernte diese Technik des Handauflegens und tatsächlich fand ich Linderung und konnte nach einer gewissen Zeit wieder besser laufen. Das war vor 12 Jahren und der Anfang einer Wunder-vollen Zeit des Lernens.

Ein Jahr später fand ich einen Arzt, der mir erklären konnte, wie Fibromyalgie entsteht und nicht nur das! Er gab mir einen Tipp, wie ich mir selbst helfen konnte! Er empfahl mir bioaktive Vitalstoffe, die ich täglich zu mir nehme. Schon nach 14 Tagen fand ich Erleichterung. Die Beschwerden wurden immer weniger. Ich war begeistert! So einfach ist das? Kaum zu glauben. Ich wollte mehr wissen

und ließ mich von diesem Arzt ausbilden, so dass ich dieses Wissen an andere Betroffene weitergeben kann. Es ist fantastisch, was Jede/r selbst tun kann! Bei einem anderen Arzt wurde ich zur Gesundheitsexpertin ausgebildet und im Laufe der Zeit lernte ich immer mehr alternative Heilmethoden kennen und wunderbare Fachkräfte, die diese anzuwenden wissen. Bei der Vermittlung und Terminvergabe bin ich behilflich. Auf Wunsch begleite ich Sie und betreue Sie, so lange Sie meine Unterstützung benötigen.

In Einzelberatungen und Vorträgen gebe ich mein Wissen weiter.

Fibromyalgie hat viele Gesichter und jeder Mensch ist ein Individuum. Mit jedem Schmerz will der Körper uns etwas mitteilen. Wenn wir lernen, seine Sprache zu verstehen, wissen wir, was ihm fehlt. Deshalb nehme ich mir gern Zeit für das Beratungsgespräch, um für Sie ein individuelles Programm zusammenzustellen.

Im Laufe der Jahre habe ich mir einiges Wissen angeeignet. Hilfe zur Selbsthilfe ist wie ein Geschenk, das ich dankbar annehme und gerne weitergebe.

Bärbel Reeschke  
27777 Ganderkesee  
Tel. 04221.9447905  
desyderia@mail.de

EIN YOGA-  
PRAXISBUCH  
FÜR MODERNE  
MENSCHEN



weilinnenraum.de

BARBRA NOH  
YOGA – MIT KRAFT UND  
ANMUT LEBEN

240 Seiten  
Zahlreiche  
Fotos

GRUNDLAGEN UND ÜBUNGSSEQUENZEN  
978-3-89901-576-9  
FOTOGRAFIE CHRISTIAN KRÄMIGER

€ 29,95



## Geschichten des Herzens

Diese wahre Geschichte spielte sich erst vor wenigen Jahren in einer Familie aus Illinois ab. Die achtjährige Tochter wurde krank und die Diagnose ergab eine lebensgefährliche Bluterkrankung. Es wurde nach einem Blutspender gesucht, dessen Blut sich mit dem ihrem vertrug. Mittlerweile wurde sie immer schwächer, aber kein Spender wurde gefunden. Schließlich stellte sich heraus, dass ihr sechsjähriger Bruder dieselbe seltene Blutgruppe hatte wie sie. Mutter, Pfarrer und Arzt setzten sich mit dem Jungen zusammen und fragten ihn, ob er bereit sei, sein Blut zu spenden, um das Leben seiner Schwester zu retten.

Zu ihrer großen Überraschung war er nicht sofort dazu bereit. Er wollte Zeit haben, um darüber nachzudenken. Einige Tage später kam er zu seiner Mutter und sagte: „Ja, ich werde es tun.“

Schon am darauffolgenden Tag brachte der Arzt beide Kinder in seine Klinik und legte sie auf zwei nebeneinander stehende Betten. Er wollte, dass sie sahen, wie eines dem anderen half. Zuerst nahm er einen Viertelliter Blut aus dem Arm des Jungen ab. Das trug er ans Bett seiner Schwester und injizierte die Nadel, so dass der Bruder sehen konnte, was geschah. Wenige Minuten später kam die Farbe in ihre Wangen zurück.

Da winkte der Junge den Arzt zu sich. Er wollte etwas fragen und sprach sehr leise. „Werde ich jetzt gleich zu sterben beginnen?“ fragte er.

Als er gebeten wurde, sein Blut zu spenden, um das Leben seiner Schwester zu retten, hatte sein sechsjähriges Gemüt den Vorgang offensichtlich wörtlich aufgefasst. Er dachte, er müsse sein Leben für das seiner Schwester geben. Deshalb hatte er ein paar Tage zum Überlegen gebraucht. Und dann gab er einfach, so wie es im Herzen eines jeden Menschen angelegt ist, wenn wir wahrhaft verbunden sind.

Christlich

Diese Geschichte stammt aus dem Buch „Geschichten des Herzens“ von Jack Kornfield & Christina Feldman, erschienen im Arbor-Verlag, dem wir danken für die Möglichkeit der Veröffentlichung.

**Verteilerliste Achtsames Leben, Stand Januar 2016**

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; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; Cafe Kneipe Casablanca, Johannesstraße 19; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Bärbel Zehnpfund, Katharinenstr. 12; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Büllmann & Geriets, Lange Str. 57; WoMan's – der Friseur, Klävemannstr.1; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Tee & Feine Coniserie, Kurwickstr. 8; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; 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; Seminarhaus Christa Harms, Zeughausstr. 22; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Metzger Str. 10; Aktiv Markt, Alexanderstr. 164;

**26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Veggiemaid, Gartenstr. 15; Naturheilpraxis Gadey, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Jin Shin Jiutsu-Praxis Anna Kipke, Cäcilienplatz 1; Praxis Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Gadanga, Prinzensinweg 43;

**26123:** Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; Restaurant Zocalo, Donnerschweerstr. 31; denn's biomarkt und HORIZONTE, Donnerschweer Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Tuchführung, Nadorsterstr. 62 OL; Restaurant Seidenspinner, Nadorster Str. 87; Aura Sama Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefereg, Ammergausr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; **26127:** Stadtbäckerei bei familia, Scheideweg 100; Aktiv Irma-Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; Helga Frießel, Am Alexanderhaus 64; 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 100; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; Stadtbäckerei Bloherfelder Str. 157; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Konradstr. 3; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Hundsmühler Str. 151; Dt. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegeelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreuzenzerentrum, Harreweg 151; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Altneschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Paracelus Schule, Kanalsr. 23; Moveo, Hermannstr. 17; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Praxis Dr. Ines Blischke, Luffgarten 13; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Lestferweg 14c; Beate Korfe, c/o Yoga valla, Sandweg 38.

**Kreis Oldenburg**

**26197 Großenkneten:** Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tüngeln; Sabine Büßselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Gabriela Giretova, Neuer Hort 26, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tüngeln; Pramodha Habenicht, Im Ort 12, Tüngeln; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Naturkost vor Ort, Friedrichstr. 43, Wardenburg; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Bianca Koch, Huntlooserstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sabine Kicker, Wiesenstr. 22, Achternholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littel; **26209 Sandkrug** u.a.: Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Edeka Markt, Astruper Straße 4; Günther Schönknecht, Schulweg 52; **27749 Delmenhorst** u.a.: Yoga-Praxis Bors, Bremer Str. 64; Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Gandersesse:** Natürlich Bioladen, Wittekindstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alie Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katzenbäcker Berg 34; flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Gummersorter Dorfstr. 47, Hude/ Gummersort; 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-Jivan, Steffiner Weg 5; **27801 Dötlingen:** 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 Salzgrötte, Mühlenstr. 24; Biolädchen Naturkost u. Lebensart Albani, Mittellinie 70, Petersfehn; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andrea Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Gabriele Verquet, Hauptstr. 142; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfield Seminare, Jürnweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehnemoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstedde:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Bokker, 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; Die grüne Insel, Obernstr. 16; Psychoth. Praxis Blutau, Haferkampstr. 42; Der Küstenfriseur, Zum Jadebusen 133; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; Gesundheitszentrum Lichtbogen, Goethestraße 8, Varel-Obenstrohe; **26340 Neuenburg:** Marika Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26419 Schortens:** Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Wunschfänger, Alter Markt 17, Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str. 1;

#### 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; Praxis Jana Ganzer, Paracelsusstr. 3; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Butjadingen:** Norma Duhm, Prieweg 5;

#### Stadt Emden:

**26721:** Reformhaus Ebken, Am neuen Markt 4; Ambulanter Justizsozialdienst, Steinstr. 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, **26817 Rhaderfehn:** Naturheilpraxis Andrea Zager, Schwarzmoorstr. 1; **26826 Weener:** Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Hinrichs, Ludwigstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Hesel:** Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; Flinderke Naturkost, Am Flindhörn 28; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

#### Kreis Aurich:

**26506 Norden:** Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Neuer Weg 66; Birgit Debelts Schmuck Design, Neuer Weg 1; **26603 Aurich:** Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607 Aurich:** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhausersr. 8; **26629 Großefehn:** Praxis Martina Opper, Norderwieke Süd 15; Praxis Eleonore Ritter, Voerstad 5, Bagband; 178 A, **26629 Ostgroßefehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; Naturheilpraxis Andrea Zager, Bangsteder Kirchstr. 4; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

#### Ostfriesische Inseln:

**26465 Langeoog:** Waltraud Hunger, Am Weststrand 15; **26486 Wangerooge:** Sandra Weller, Charlottenstr. 41 c; **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 Schepers, Lange Str. 9; Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; **49624 Lönigen:** Beate Sieverding, Schulstr. 3; **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 Löschteich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede:** Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Illisweg 9; **27628 Sandstedt:** Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **27638 Wremen:** Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49377 Vechta:** Bücher von Pospel, 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?*

|   |  |
|---|--|
| Academy of Inner Science – Integr. Forschungsraum v. u. m. Thomas Hübl:       | <a href="http://www.innerscience.info">www.innerscience.info</a>                               |
| Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt     | <a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>                           |
| Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats                                     | <a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de">www.dfme-achtsamkeit.de</a>                           |
| Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:                            | <a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>                               |
| Amalgamausleitung/Kiefermuskelentspannung/Zahnprobleme:                       | <a href="http://www.josefstotten.de/reset">www.josefstotten.de/reset</a>                       |
| Aromatherapie, Spagyrik, T.O.K., Licht:                                       | <a href="http://www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de">www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de</a> |
| Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:                 | <a href="http://www.astrosita.de">www.astrosita.de</a>   |
| Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:                       | <a href="http://www.raumundzeit-astrologie.de">www.raumundzeit-astrologie.de</a>               |
| Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:                                | <a href="http://www.sternundfeder.de">www.sternundfeder.de</a>                                 |
| Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit                      | <a href="http://www.antjediewerge.de">www.antjediewerge.de</a>                                 |
| atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!                            | <a href="http://www.biigalla.de">www.biigalla.de</a>   |
| Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:  | <a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>                             |
| Aus- & Weiterbildungen für Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte     | <a href="http://www.integralis-akademie.de">www.integralis-akademie.de</a>                     |
| Ausbildung – Kinesiologie – Kinergetics n. Philipp Rafferty:                  | <a href="http://www.josefstotten.de/kinergetics1">www.josefstotten.de/kinergetics1</a>         |
| Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte                | <a href="http://www.Yeti-OL.de">www.Yeti-OL.de</a>   |
| Berufcoaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:                               | <a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>                             |
| Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:                                       | <a href="http://www.biodanza-in-oldenburg.de">www.biodanza-in-oldenburg.de</a>                 |
| Biodanza-Schule Bremen, Antje Koolen & Helge Polzin                           | <a href="http://www.biodanza-bremen.de">www.biodanza-bremen.de</a>                             |
| Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:                           | <a href="http://www.buchhandlung-plaggenborg.de">www.buchhandlung-plaggenborg.de</a>           |
| Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:                   | <a href="http://www.modernmassage.de">www.modernmassage.de</a>                                 |
| Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:    | <a href="http://www.intouch-massage.de">www.intouch-massage.de</a>                             |
| Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:                 | <a href="http://www.salute-isis.de">www.salute-isis.de</a>                                     |
| Energetische Heilbehandlungen   | <a href="http://www.entwicklungswege.com">www.entwicklungswege.com</a>                         |
| Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:                            | <a href="http://www.hp-doblies.de">www.hp-doblies.de</a>                                       |
| Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:                               | <a href="http://www.feng-shui-j-bolting.de">www.feng-shui-j-bolting.de</a>                     |
| Feng Shui E. Lauper, Gro- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:    | <a href="http://www.feng-shui-elauper.de">www.feng-shui-elauper.de</a>                         |
| Ganzheitliche Lernförderung, Lerntherapie: Jule Svea Mannerow                 | <a href="http://www.lernsprung-julesvea.com">www.lernsprung-julesvea.com</a>                   |
| Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner                                | <a href="http://www.kalkbrenners.de">www.kalkbrenners.de</a>                                   |
| Geistig emotionales Heilen  | <a href="http://www.entwicklungswege.com">www.entwicklungswege.com</a>                         |
| Geistiges Heilen und Geomantie  | <a href="http://www.atlantis-heilerpraxis.de">www.atlantis-heilerpraxis.de</a>                 |
| Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein        | <a href="http://www.clan-b.eu">www.clan-b.eu</a>   |
| Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin | <a href="http://www.christine-ohlenbusch.de">www.christine-ohlenbusch.de</a>                   |

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](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de))

## wer macht was *im internet?*

|  |  |
|--|--|
| Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:                            | <a href="http://www.www.kinesiologie-ol.de">www.www.kinesiologie-ol.de</a>                               |
| Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:   | <a href="http://www.gutshaus-stellshagen.de">www.gutshaus-stellshagen.de</a>                             |
| Hypnose - medizinische & psychoth. , T. Kemmler-Kell, Arzt                     | <a href="http://www.intrance.info">www.intrance.info</a>   |
| Hypnoseausbildung im Therapeuticum OL unter ärztlicher Leitung                 | <a href="http://www.intrance.info">www.intrance.info</a>   |
| Internet-Dienstleistungen, Facebook-Beratung, Fotos & mehr:                    | <a href="http://www.webservice-ulrike-plaggenborg.de">www.webservice-ulrike-plaggenborg.de</a>           |
| J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:   | <a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>   |
| Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:                                       | <a href="http://www.kinesiologie-akademie.com">www.kinesiologie-akademie.com</a>                         |
| Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:                       | <a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>                                       |
| Komplementärmedizin, Anke Logemann-Hilfers                                     | <a href="http://www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de">www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de</a> |
| Konzentrierte Bewegungstherapie KBT®, Christa Rabe-Balz:                       | <a href="http://www.kbt-oldenburg.de">www.kbt-oldenburg.de</a>   |
| Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:                               | <a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>   |
| Kurzzeittherapie & Coaching mit Hypnose  | <a href="http://www.intrance.info">www.intrance.info</a>   |
| Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund                      | <a href="http://www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de">www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de</a>                   |
| MBSR-Kurse, Seminare   | <a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de.de">www.dfme-achtsamkeit.de.de</a>                               |
| Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung | <a href="http://www.simone-renner.de">www.simone-renner.de</a>   |
| Meditation, Yoga, Reiki  | <a href="http://www.reiki-yoga-ol.de">www.reiki-yoga-ol.de</a>   |
| Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:                                     | <a href="http://www.meditationsaustattung.de">www.meditationsaustattung.de</a>                           |
| Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:                        | <a href="http://www.kinesis-tonjahuser.de">www.kinesis-tonjahuser.de</a>                                 |
| Naturheilpraxis und Seminare:  | <a href="http://www.renfried.de">www.renfried.de</a>   |
| Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:           | <a href="http://www.terra-natura.eu">www.terra-natura.eu</a>   |
| Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:                 | <a href="http://www.liebeskultur.de">www.liebeskultur.de</a>   |
| PersonalTraining und Coaching  | <a href="http://www.kraftdesign.org">www.kraftdesign.org</a>   |
| Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose                       | <a href="http://www.intrance.info">www.intrance.info</a>   |
| Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:   | <a href="http://www.paffy.net">www.paffy.net</a>   |
| Primärtherapie – Gabriela Luft:  | <a href="http://www.primaertherapie-luft.de">www.primaertherapie-luft.de</a>                             |
| R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:                          | <a href="http://www.reset.hp-doblies.de">www.reset.hp-doblies.de</a>                                     |
| Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:                                  | <a href="http://www.schamanische-heilsitzungen.de">www.schamanische-heilsitzungen.de</a>                 |
| seelische präsenz & stimmungskraft – eine bewegende therapie:                  | <a href="http://www.nachtwind.com">www.nachtwind.com</a>   |
| Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:                             | <a href="http://www.svaha.de">www.svaha.de</a>   |
| Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpsswede               | <a href="http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de">www.seminarhaus-ohlenbusch.de</a>                         |
| Seminarangebote – großes Angebot an Kursen und mehr ...                        | <a href="http://www.Gesundheitszentrum-Lichtbogen.de">www.Gesundheitszentrum-Lichtbogen.de</a>           |
| Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:   | <a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>   |

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](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de))



## wer macht was *im internet?*

|  |  |
|--|--|
| Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:                                 | <a href="http://www.Hof-Oberlethe.de">www.Hof-Oberlethe.de</a>   |
| Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:  | <a href="http://www.lebensgarten.de">www.lebensgarten.de</a>   |
| Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:                                 | <a href="http://www.forum-am-fluss.de">www.forum-am-fluss.de</a>   |
| Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:                                   | <a href="http://www.praxiseinklang.de">www.praxiseinklang.de</a>   |
| smoveys – swing, move and smile, Beate Korfe                                       | <a href="http://www.kraftdesign.org">www.kraftdesign.org</a>   |
| Stresstrainer werden   | <a href="http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de">www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de</a> |
| Taiji quan / Taichi chuan, Beate Korfe   | <a href="http://www.lebensenergie-oldenburg.de">www.lebensenergie-oldenburg.de</a>   |
| The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:                         | <a href="http://www.ralf-heske.de">www.ralf-heske.de</a>   |
| Therapeutisches und spirituelles Zentrum   | <a href="http://www.rosenhaus-oldenburg.de">www.rosenhaus-oldenburg.de</a>   |
| Thomas Hübl, ist ein zeitgemäßer spiritueller Lehrer:                              | <a href="http://www.thomashuebl.com">www.thomashuebl.com</a>   |
| Tierkinesiologie:  | <a href="http://www.sybille-seifried.de">www.sybille-seifried.de</a>   |
| Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt:                | <a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>   |
| VITA ARMONIA - Praxis für ganzheitliche Konzepte                                   | <a href="http://www.vita-armonia.de">www.vita-armonia.de</a>   |
| Wellness für die Seele, Reisen zur Entspannung, Auszeit & Loslassen, 0176.92429428 | <a href="http://www.coachreisen.de">www.coachreisen.de</a>   |

## BEING AWAKE OLDENBURG

### **DHAMMA-VORTRAG: „FOLLOWING THE HEART“**

Donnerstag, 21.April, 19.30 Uhr

im Seminarraum der Gemeinschaft Clan B, Wöschengeweg 28, 26209 Hatten.

Kosten: 10,-€, Info: Florian Schwindt 017681139081 [mail@praxis-schwindt.de](mailto:mail@praxis-schwindt.de)

### **WOCHENEND-RETREAT IM BENEDIKTINERKLOSTER DAMME**

22.-24.April, Info&Anmeldung: Andrea Schreiber 0441/9848041

[aschreiber29@t-online.de](mailto:aschreiber29@t-online.de)

### **MONATLICHES TREFFEN ZUR MEDITATION (ohne M.Kewley)**

Im Rosenhaus, Weskampstraße 28, Oldenburg.

Info: Sandro Monti, [sandro.monti19@gmail.com](mailto:sandro.monti19@gmail.com)

Samstags 15-17 Uhr. 23.01 / 27.02 / 26.03 / 30.04



mit Michael KEWLEY, Dhammachariya Paññadipa  
[www.puredhamma.org](http://www.puredhamma.org)

## 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.*

### Abbaustoffwechsel optimieren



#### Naturheilkundliche Laborinterpretation:

- Blick auf seelisch-geistigen Aspekt
- indiv. Nahrungs-Heilmittelauswahl
- erfolgreiche Hormonbehandlung
- Individuelle Stoffwechseleoptimierung**
- schafft Gesundheit & Wohlfühlgewicht
- Therapeutisch heilsame Worte**
- Raum schaffen für:**
- Entwicklung, Erkenntnis und Bewusstsein

**Petra Lucia Tapper**  
 Heilpraktikerin  
 Praxis für integrative Medizin  
 Bruntjer Weg 13  
 26845 Nortmoor  
 Telefon: 04950.3577  
[www.heilsam-begegnen.de](http://www.heilsam-begegnen.de)  
[praxis@heilsam-begegnen.de](mailto:praxis@heilsam-begegnen.de)

### 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](mailto:info@liebeskultur.de)  
[www.paarberatung-oldenburg.de](http://www.paarberatung-oldenburg.de)  
[www.liebeskultur.de](http://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

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

**Guntram Staudte**  
 Röwekamp 5  
 26121 Oldenburg  
 Tel.: 0441.39063943  
 Tel.: 0441.1817392  
 e-mail: [guntram.staudte@t-online.de](mailto:guntram.staudte@t-online.de)

### Achtsamkeit – das Wunder des Jetzt



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

**Praxis Brand**  
 Heilpraktiker – Osteopathen - Physiotherapeuten - Energietherapeuten  
 Lange Str. 4 – 49661 Cloppenburg  
 Tel.: 04471.4454  
[www.physio-brand.de](http://www.physio-brand.de)

### Anne Milnikel – Hilfen zur Selbsthilfe



#### Begleitende Methoden in Einzelarbeit:

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

#### Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“

#### Anne Milnikel

Wenderln – nlrdenW

mobil: +49.173.6050193

info@aenne-milnikel.de

www.aenne-milnikel.de

### Add-Arts – Gestaltung, Coaching, Design & Kunst



#### Kunst ist Intuition (Piet Mondrian)

- **Gestaltungskonzepte**, Grafikdesign, Websites, Logos, Flyer, Fotos ...
- **Systemische Coachings** Beruf, Privat
- **Reisebegleitung** für Frauen nach Südengland

#### Kunst, Gärten, die Orte Avalons

Add-Arts - Kunst & Kreativ Coachings seit 2007

**Susanne Krause**, Künstlerin (BBK),  
Diplom Kommunikationsdesignerin,  
Systemischer Coach

www.susanneaddarts.wordpress.com

Tel.: 0441.31377

addarts@t-online.de

### Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

#### Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler

Fachgroß- und Einzelhandel  
Edeweicher 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

Grummersort Dorfstr. 47,

27798 Hude-Wüstring, 04484.920390

E-Mail: praxis@badzun.de

Internet: http://badzun.de

### Akademie für Kinesiologie und Quantenheilung



#### Ausbildung zum Kinesiologen im PFL

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

#### Matthias Weber

Veranstaltungsort:

PFL-Kulturzentrum 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

### 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 Traumata



- Systemische Aufstellungsarbeit
  - Traumatherapie:  
Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>
  - Aussöhnungstherapie n. Dr. Prekop
- Gruppen- und Einzelarbeit

**Eva-Maria Wunderlich**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bogenstr. 45  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441.36193300  
www.eva-wunderlich.net  
www.sio-institut.de

### Aura Soma<sup>®</sup>



- Aura-Soma<sup>®</sup> Farb-Pflege-System<sup>®</sup>
- Informationsabende
- Einführungs- und Tagesseminare
- Aura-Soma<sup>®</sup> Berater-Ausbildungen
- Meditation
- Yoga in der Gruppe

Aura-Soma<sup>®</sup> ist eine eingetragene Marke von Aura-Soma<sup>®</sup> Ltd.

**Licht-Wege**  
**Regina Bauer**

Aura-Soma<sup>®</sup> und Samahita-Yoga  
Bürgerschstraße 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 &amp; Personalschulungen



- Geistheilung/Reiki/Aura
- Coaching/NLP
- Sterbebegleit./Betreuung Angehöriger
- Hypnose- u. Reinkarnation
- Medium & HeilerIn
- Systemische Aufstellungen
- *Erlebnisvorträge 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

## Bachblüten, Homöopathie und Kinesiologie



- Kinesiologische Psychotherapie
- Homöopathie und Bachblüten
- Tierkinesiologie, Tierhomöopathie
- u.v.m. ...

**Praxis für Kinesiologie**

**Anna Maria Berends**  
Heilpraktikerin (Psychotherapie),  
Tierärztin, Kinesiologin  
Süderstraße 35  
26835 Schwerinsdorf  
04956-6190232  
www.oshana-kinesiologie.de  
oshana@gmx.net

## 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-Psycho-  
therapie (Einzel- und Kleingruppen)

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

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

## Biodanza® Schule Bremen



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

Wunderschöner Veranstaltungsraum zu  
vermieten: [www.roter-salon-bremen.de](http://www.roter-salon-bremen.de)

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

Tel.: 0421.69219632  
Fax: 0421.69219635  
E-Mail: [info@biodanza-bremen.de](mailto:info@biodanza-bremen.de)  
[www.biodanza-bremen.de](http://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**  
 Neuer Weg 1, 26506 Norden  
 Tel.: 04931.9551372  
 Mobil: 0176-21552921  
 email: info@biigalla.de  
 web: www.biigalla.de  
 Öffnungszeiten wie ausgeschrieben  
 & gerne nach tel. Vereinbarung.

**Buchhandlung Plaggenborg**



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

**Bestellbuchhandlung mit  
 persönlicher Beratung!**

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

**Buchhandlung Plaggenborg**  
**Inh. Karl-Heinz Plaggenborg**  
 Lindenstr.35, 26123 Oldenburg  
 Tel.: 0441.17543  
 Fax: 0441.17528  
 E-Mail: info@buchhandlung-  
 plaggenborg.de  
[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



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

**mehr Lebensfreude & Zufriedenheit**

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



- **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](http://www.inordnung-ol.de)

**Christallin Source Healing® und Kinesiologie**



**Wieder Ins Gleichgewicht finden**

- Auflösen von bewußten und unter-  
 bewußten Konflikten in Gegenwart/  
 Vergangenheit/ Ahnenreihe/ vergan-  
 genes Leben

**Christine Kroner**  
**Heilpraktikerin • Kinesiologie**  
**Physiotherapeutin**  
 Hummelweg 3  
 26188 Edewecht/Friedrichsfehn  
 Tel.: 04486.9380122  
[www.heilpraxis-kroner.de](http://www.heilpraxis-kroner.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 ...

**Der andere Weg**

- Reiki
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Signaturzellheilung
- Anwendung und Ausbildung

**Martina Dombrowski**  
 Schulstr.54g  
 28180 Rastede  
 Tel.: 04402.83186  
 info@der-andere-weg.com  
 www.der-andere-weg.com

**Die Lösung liegt in Dir**

**Die hermetischen Prinzipien als Grundlage für ein glückliches Leben**  
 - Wie Gedanken unser Leben formen -  
 Seminare, Ausbildung, Themenabende  
 außerdem:  
 Ayurveda, BOWTECH, Massagen  
 - Gönn' Dir eine Auszeit! -

**Steffi Wahlen**  
 Masseurin und Trainerin für das Hermetische Prinzip  
 Lothringer Str.58, 26121 Oldenburg  
 Tel.: 0441.8859349  
 mobil: 0176.21529840  
 E-Mail: swahlen@web.de  
 www.das-hermetische-prinzip.com

**Energetische Heilbegleitung**

**Begleitende Kinesiologie (DGAK)**

- Brain Gym
- Touch for Health
- Chakra-Balancen
- Meridianarbeit

**Handauflegen (DGH)**

- 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

### Entwicklungswege



- Gesprächsberatung
- geistig emotionales Heilen
- energetische Hausreinigung
- Licht-Qi-Gong
- Meditationen
- spirituelle Seminare auf Mallorca
- Organisation von Lichtnahrungs-Seminaren

**Mechthild Maria Herr**  
 Lebensberaterin und Heilerin  
 Loyhoff 6  
 26160 Bad Zwischenahn  
 Tel.: 04403.6258283  
 E-Mail: info@entwicklungswege.com  
 www.entwicklungswege.com

### 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

### Ganzheitliche Gesundheitsförderung



- **Dynamische Massage nach Dorn**
- **Entspannungsmassage nach Breuß**
- **Anleitung zur Selbsthilfe bei Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz, Wirbelfehlstellungen**
- **Energiebalance**
- **Chakra- und Meridianausgleich**
- **Bewusstseinsgespräche**

**Klaus Wendeln**  
 Gesundheitsberater für Rücken,  
 Füße und Gelenke  
 Wiesenstr. 41  
 26135 Oldenburg  
 Tel.: 0441.33014  
 Mobil: 0172.7469212  
 klaus.wendeln@ewetel.net  
 www.klaus-wendeln.net

### Geburtserfahrungen wandeln, Aufstellungen und mehr



- **Geburtserfahrungen wandeln**
- **Mutterbindung, Urvertrauen**
- **integrative Aufstellungen**
- **Dualseelen, Seelenpartner**
- **Alleingeborner Zwilling**
- **Körper- und Energiearbeit**
- **Lehre von Grigori Grabovoi®**
- **spirituelles Coaching**

**Melanie Klußmann**  
 die-wegefnderin  
 Heilpraktikerin  
 Bramscher Allee 113  
 49565 Bramsche-Schleptrup  
 Tel.: 05468.8069105  
 verwaltung@die-wegefnderin.de  
 www.die-wegefnderin.de

### Gesundheit im Mittelpunkt



- Ganzheitliche Lebensberatung
- Ernährungsberatung
- Psychometrie
- Schüßler Mineralsalze
- Bachblüten Therapie

**Gloria Unkel**  
 Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin  
 Im Oberdorf 10, 27243 Beckeln  
 Tel.: 04244.9685792  
 www.gloriaunkel.de  
 E-Mail: gloriaunkel@freenet.de  
 seminare@gloriaunkel.de  
*Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit,  
 die uns etwas gibt.*



**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 Worspswede  
 Tel.: 04791.9319433  
 christine.ohlenbusch@web.de  
 www.christine-ohlenbusch.de  
 www.seminarhaus-ohlenbusch.de

**Holistische Kinesiologie**



- Zielorientierte kinesiologische Lebensberatung
- ganzheitliche Gesundheitsförderung
- Stress-/Krisenmanagement
- Lösen von Ängsten, Energie-, Verhaltens- u. Lernblockaden
- Bachblüten, Chakraarbeit
- Vorträge, Workshops

**Birgit Zuschneid-Götsch**  
 - Kinesiologin IFHK -  
 Donnerschweer Str.226  
 26123 Oldenburg  
 Tel.: 0441.52352  
 Fax: 0441.52357  
 bzg@kinesiologie-ol.de  
 www.kinesiologie-ol.de

**Homöopathie nach Gienow-Methode**



In der Gienow-Methode geht es um Bewusstwerdung und der Bewusstseinsentwicklung als Instrumente zur Heilung. Diese dynamischen Prozesse im Verlauf einer chronischen Krankheit zu erkennen ist der Schlüssel für ein neues Verständnis chronischer Leiden und deren Heilung.

**Anna Kipke**  
 Heilpraktikerin  
 Cäcilienplatz 1  
 26122 Oldenburg  
 0441.4086431  
 www.naturheilpraxis-anna-kipke-  
 heilpraktikerin-oldenburg.info

**Hypnosecoaching**



- Hypnose / Hypnosecoaching
- Rückführungen/Reinkarnation
- Kinesiologie (TfH)
- EMDR & EFT
- Energiearbeit

Hilfe bei Ängsten, Krisen, Selbstwert, Blockadenauflösung, Raucherentwöhnung, Abnehmen, u.A.

**Treffpunkt Gesundheit & Bewusstheit**  
**Natalie Illiger**  
 Westerkamp 3a  
 26655 Westerstede  
 04488.5205975  
 natalie.illiger@yahoo.de

**Hypnose-Praxis/-Ausbildung**



- Behandlung in ärztlicher Praxis**
- Kurzzeittherapieverfahren
  - Lösungsorientiert & selbstorganisiert
  - Therapie & Coaching

- Ausbildung**
- 1-tägige Workshops
  - Fortlaufende, berufsbegl. Ausbildung

**inrance** – Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose  
**Thomas Kemmler-Kell – Arzt**  
 Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldenburg  
 Tel.: 0441-93925700  
 service@inrance.info  
 www.inrance.info  
 www.inrance-hypnoseausbildung.info

### Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



**Jin Shin Jyutsu** ist eine alte Heilkunst 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](http://www.praxisfuerselbstheilung.de)  
**Rechtsanwalt und Heiler (DGH)**  
**Markus Mollet**  
Oslebshauer Heerstraße 33c  
28239 Bremen  
info@mollet-personaltraining.de  
Mobil: 0049.173. 2409601

### Kartenlegen



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

**Angela Reins**  
Kartenlegerin

Thienkamp 95  
26125 Wiefelstede  
Tel.: 04402.69125  
[www.traum-orakel.de](http://www.traum-orakel.de)

### Kinesiologie – Gesprächstherapie – Ausbildung



**Wege zur Entfaltung**

- **Holistische Kinesiologie**
- **Farbenergiearbeit**
- **Reflektionsbalancen**
- **Ausbildung HP Psych.**
- **Prüfungstraining**
- **Seminare zur Energiearbeit**

**Andrea Nagel**

Transpersonale Kinesiologin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Ausbildungsleitung HP Psych  
Kreyenstr. 35 A 26127 Oldenburg  
Tel. 01775142443  
andrea.nagel.balance@ewetel.net  
www.andrea-nagel-hp-psych.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

## Kinesiologie und Quantenheilung



Ein Leben in **Freude, Kraft und Leichtigkeit**  
Durch das Auflösen von Blockaden.  
**DEN Sinn deines Lebens erkennen und Leben!**

Praxis für Kinesiologie  
**Claudia Mennenga**  
**Birgit Blancke-Backhus**  
In der Horst 10  
26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: 04403.818816  
Fax: 04403.910138

## 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**  
Anerkannte Heilerin nach DGH e.V.  
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](http://www.energiewissen.eu)  
E-Mail: [beratungwhv@energiewissen.eu](mailto:beratungwhv@energiewissen.eu)

## Lebensberatung mit Numerologie



**Hilfe zur Selbsthilfe**  
- für ein besseres Selbstwertgefühl  
- für die Verbesserung der Lebenssituation  
- für mehr Lebensfreude

**Manuela Meyer**  
- Telefonberatung  
- Schriftliche Analysen als PDF-Datei  
Telefon: 0421.67312018  
E-Mail: [info@numerologie-meyer.de](mailto:info@numerologie-meyer.de)  
Internet: [www.numerologie-meyer.de](http://www.numerologie-meyer.de)

## Lebenstanz – Lebenskunst®



- Lust auf Tanz, Ausdruck, Selbst-erfahrung und Entwicklung der eigenen Spiritualität
- Inspiration, Supervision, Lebensweisheit im künstlerisch – spirituellen Lebensprozess
- Frauenantra und Frauenheilwissen, schamanische Kunst und Magie

**Astrid Mügge**  
• offene Beratung freitags 17-18 Uhr  
• Neues Programm  
**ISIS, Freie Praxis f. Gesundheitsberatung**  
Edewechter Landstraße 18  
26131 Oldenburg  
Tel. & Fax 0441.592328  
[www.salute-isis.de](http://www.salute-isis.de)  
E-Mail: [astrid@salute-isis.de](mailto: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](http://www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de)  
E-Mail: [sabine-buesselmann@t-online.de](mailto:sabine-buesselmann@t-online.de)

**Lichtchannelheilerin**



- **Hellsichtiges Channelmedium**  
- für Erzengel und aufgestiegene Meister
- Tierkommunikation
- Jenseitskontakte
- Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag
- Spezielle Seelenreisen zu meinem eigenen Ich

**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: Mein 2. Buch: „Namasté – Botschaften aus dem Jenseits“*

**Liebesfreuden**



- sinnliche Massagen
- Tantrakurse
- Tantra-Massage-Kurse
- Tantra-Nächte

für Paare/Singles/Frauen  
mitas zeITRäume, Bremen

**Jutta Kischkat-Camara & Ursel Newiger**  
Tel.: 0170.3012962  
E-Mail: kischkat-camara@gmx.de  
www.jukica.de  
Tel.: 0421.84994288  
Mobil: 0160.8433879  
E-Mail: mitatranszendenz@aol.com  
www.mita-transzendenz.de

**Metabolic Typing – Kinesiologie – Geistiges Heilen**



- Widerstände aller Art
- Wenn abnehmen schwer fällt
- Missbrauchsthemen
- unerklärliche Traurigkeit
- unerfüllter Kinderwunsch
- nicht gelingende Partnerschaften
- Ängste
- Einsamkeit

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

**Mobbingberatung, Kinderhypnose**



- Unterstützung bei Mobbing
- Hypnose bei Ängsten, Phobien, akuten Krisen,
- Stärkung des Selbstbewusstseins,
- Motivationstraining..
- Kinderhypnose zur Unterstützung von Ängsten, Traurigkeit, Panik, ADHS..
- Burnoutberatung
- Entspannungstraining

**Sarina Dierkes**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Weskampstraße 28  
26121 Oldenburg  
Telefon: 0441.35091984  
Handy: 0151.46510039  
Email: info@sarina-dierkes.de  
www.sarina-dierkes.de  
www.mobbingberatung-nordwest.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 – Mantren – 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

**Mysterienschule Lichtpunkt**



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

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

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

**Reikihaus Friesland**



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

**Ilse Kamps-Weidemann & Michael Weidemann**  
 Ellens 37  
 26340 Zetel  
 Tel.: 04453.3636  
 www.reikihaus-friesland.de

**Satori Yoga Vidya Zentrum Oldenburg**



- Hatha Yoga (von den Krankenkassen gefördert)
- Neu: Mama Baby Yoga und Schwangerenyoga am Freitag
- Lachclub Oldenburg
- Psychologische Beratung
- Yogatherapeutische Beratung

**Simone Mohini Hug-Breitkopf und Uwe Purnima Breitkopf**  
 Satoriusgang 4  
 26122 Oldenburg  
 www.yoga-vidya.de/oldenburg  
 Tel.: 0441.5706528



### smovey, Taiji, Qigong, Fitness, Coaching

- smovey – health in your hands
- Taiji quan (Taichi chuan)
- Taiji Schwert
- Taiji Fächer
- Qigong
- PersonalTraining zu indiv. Zielen

**KraftDesign**  
**Beate Korfe**  
 - Kraft für Körper, Geist & Seele -  
 Tel.: 0441.5703239  
 www.kraftdesign.org  
 info@kraftdesign.org

Trainings weltweit möglich

### 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

### TouchLife® Massage



- Ausbildung für Anfänger & Fortgeschrittene in TouchLife® Massage**
- 36-tägige Grundausbildung
  - erfahrungsorientierter Unterricht
  - mit Prüfung und Zertifizierung
  - nebenberufl. (WE u. Blockunterricht)
  - selbst. Tätigkeit als TouchLife Praktiker/in möglich
  - in Rostock, Kassel, Köln, Darmstadt

**TouchLife-Schule**  
**Frank B. Leder & Kali S. Gräfin von Kalkreuth**  
 Breckenheimer Str. 26a  
 65179 Hofheim  
 Tel.: 06192/24513  
 team@touchlife.de  
 www.touchlife.de

### Yoga und Ayurveda



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

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

## Yoga und psychologische Beratung



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

**Das Yogastudio****Ute Strodthoff**

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

## Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- Neue Neue Yogalehrer-Ausbildung ab Januar 2016
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Psychologische Beratung
- Spirituelle Lebensberatung
- Klangmassage

**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

## 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 Bewusstseinschulung**



## Coaching • Beratung • Training

**Bettina Heidenreich**

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

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



## Entspannung/Massagen

**Monika Wierferig**

Gesundheitsberaterin  
Rücken-Füsse-Gelenke  
Ammergaustraße 124, Oldenburg  
0441.3404044 + 0171. 8846528

- **Anti-Stress-Massage**
- **Fusszonen Entsp.-massage**
- **R.E.S.E.T.**
- **Massage Gutscheine erhältlich**



## Entwicklungsbegleitung

**Andrea Köhler**

Ergotherapeutin  
Torsholt; Tel.: 04488.5204586

- Für Kinder und Erwachsene
- „Ihr Konflikt mit den Konflikten“
- Persönlichkeitsentwicklung
- 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**



### Ganzheitliche Lernförderung



**Lernsprung**  
 handlungsorientiert & m. allen Sinnen  
 • Individueller Förderunterricht  
 • Legasthenie - Dyskalkulie - Therapie  
**Jule Mannerow**, OL 96019160  
 - Grundschullehrerin  
 - Montessori-Heilpädagogin  
 - Legasthenie-Therapeutin  
 www.lernsprung-julesvea.com

### 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

### Karin Heinemann



**Perspektivenwechsel**  
**Karin Heinemann**  
 Oldenburg; Tel.: 0441-3617631  
 www.karin-heinemann.de  
 • Mediation  
 • Psychotherapie und Beratung  
 • Kurse: Gewaltfreie Kommunikati-  
 on; Heilprakt. f. Psychoth.;  
 Selbsthilfe bei Depressionen

### 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 Rohlf**  
 Bürgerstr. 38. 26123 Oldenburg  
 Telefon: 0176-41264126  
 E-Mail: nicole-rohlf@freenet.de  
 www.kinesiologie-rohlf.de  
 • Kinesiologische Unterstützung  
 • Hypnose z. Raucherentwöhnung  
 /Gewichtsred./Entspannung  
 • R.E.S.E.T. • Quantenheilung

### Kinesiologie und Reiki



**Kinesiologie & Reiki in Oldenburg**  
**Ursula Dieterich-Retzlaff**  
 Porsenbergstr. 18, 26121 Oldbg.  
**Tel.: 0441.2052051**  
 kinesiologie-und-reiki-oldenburg.de  
 • Begleitende Kinesiologin (AK)  
 • Reikimeisterin, Reikilehrerin  
 • Fuß- und Handreflexzonen  
 massage (auch Kurse)

### 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

### Lebensbegleitung & Psychotherap.



**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

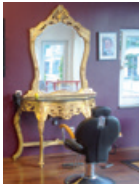


**Lebensberat., Heilen & Hypnose**



**Magdalene Sigrid Einhoff**  
 Große Burgstr.15, 26441 Jever  
 Tel.: 0162 7804909  
 www.lichtblick-heilpraxis-jever.de  
 Kartenlegen & Runenorakel,  
 (auch telef). Fernheilung, Klang-  
 schalenbehandl., Energ. Hausreini-  
 gung, Rückführung, Therap. Hyp-  
 nose, Raucherentwöhn. usw.

**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

**Reinkarnationstherapie**



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

**Rutengänger**



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

**Veggiemaid**



Wir bieten vegane Lebensmittel, frei  
 von Laktose, Milch, Ei, Fleisch oder  
 Fisch, komplett cholesterinfrei,  
 außerdem bieten wir eine Vielzahl  
 an glutenfreien Artikeln, Büchern  
 usw. an  
**Veggiemaid Laden:** Gartenstr. 15  
**Bistro :** Damm 32, OL  
 www.veggiemaid.de

**Naturkosmetik und Pflege**



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

**Qigong**



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

**Rutengänger**



**Dieter Adelmund**  
 • **Haus u. Schlafraumuntersuchung**  
 • **Psychodynamische Radioästhesie**  
 • **Elektrosmog Messungen**  
 Höchter Str.25, 26629 Grobefehn  
 Tel: 04946-9179642  
 www.schlafraumuntersuchung.de  
 info@schlafraumuntersuchung.de

**Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.**



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

**Vita Armonia**



**Martina Opper**  
 Energietherapeutische Praxis für  
 alternative Heilmethoden  
 Norderwieke Süd 15  
 26629 Grobefehn  
 Mobil: 0176-45677800  
 www.vita-armonia.de  
 • **Energetische Heilmethoden**  
 • **Stress- u. Gewichtsregulation**

### Wachsen durch Musik



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

**Musikschule Klangwelt**  
**Stefanie Putzke**  
 Musikpädagogin, -therapeutin  
 Tel.: 0441.2178651  
[www.musikschule-klangwelt.de](http://www.musikschule-klangwelt.de)

### Wege in die Gesundheit • v-tromy



- Erkennen der Hintergründe einer Erkrankung ü. d. Zehen der Füße
- Lösen v. Blockaden in Tiefenruhe
- unterstützende Gespräche
- Ernährungsanalyse

**Gesa Lüdeling**  
 V-trology/V-tromy/Geopathologie  
 Tel: 0174-9006601  
[gesaluedeling@googlemail.com](mailto:gesaluedeling@googlemail.com)

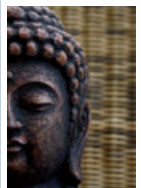
### Was die Seele uns sagen will



**Marika Ahlers**  
 Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
 Vahrenkamp 6  
 49424 Goldenstedt  
 Tel.: 04444.204478  
 E-Mail: [info@naturhauthaar.com](mailto:info@naturhauthaar.com)  
[www.naturhauthaar.com](http://www.naturhauthaar.com)

- Familienstellen • Bachblüten
- Walking in your shoes

### Zen – Meditation – Achtsamkeit



**Zenkreis Oldenburg**

- Anleitung zur Zen-Übung
- Meditationskurse
- Workshops

**Dr. Jishu Levent Güтай**  
 Meditationslehrer und Physiker  
 Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg  
 Tel.: 0441.37946948  
[www.zenkreis-oldenburg.de](http://www.zenkreis-oldenburg.de)

### MARKTPLATZ



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

## ACHTSAMES LEBEN

**Internet:** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)  
**Herausgeber** Karl-Heinz Plaggenborg,  
 Lindenstr. 35, 26123 OL,  
**Redaktion** Karl-Heinz Plaggenborg  
**Satz, Gestaltung** Agentur JARUSCHEWSKI  
 Peter Gerd Jaruschewski  
 Lagerstraße 62, 26125 OL  
 Tel. 0441.9736160  
 E-Mail: [gestaltung@achtsames-leben.org](mailto:gestaltung@achtsames-leben.org)  
**Anzeigenleitung** Buchhandlung Plaggenborg,  
 Lindenstr. 35, 26123 OL,  
 Tel. 0441.17543  
 Fax 0441.17528  
 E-Mail: [info@achtsames-leben.org](mailto:info@achtsames-leben.org)  
 Internet: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)  
**Anzeigenpreisliste** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)  
**Autoren dieser Ausgabe:**

Adyashanti, Blog [www.fuereinebesserewelt.info](http://www.fuereinebesserewelt.info),  
 Rick Hanson, Sylvia Kolk,  
 Anselm Lentz, Karl-Heinz +  
 Ulrike Plaggenborg,  
 Wolf Schneider,  
 Richard Stiegler,  
 Joachim Süß

**Titelfoto** ©9179126124 - fotolia.com

#### Termin-Annahmeschluss

Die Veröffentlichung von Anzeigen/Kleinanzeigen erfolgt auf Rechnung. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 01. März 2016.

#### Erscheinungsweise

vierteljährlich

#### Auflage

7.500 Exemplare

#### Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe ist der 15. Februar 2016.

#### Bankverbindung

Volksbank Oldenburg,  
 IBAN: DE38280618220012215701  
 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. © 2016 Buchhandlung Plaggenborg

## sehswelten



### 10 Milliarden – Wie werden wir alle satt?

EuroVideo Medien, DVD, 14,99 €

Bis 2050 wird die Weltbevölkerung auf zehn Milliarden Menschen anwachsen. Doch wo soll die Nahrung für alle herkommen? Kann man Fleisch künstlich herstellen? Sind Insekten die neue Proteinquelle? Oder baut jeder bald seine eigene Nahrung an?

Regisseur, Bestseller-Autor und Food-Fighter Valentin Thurn sucht weltweit nach Lösungen. Auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage, wie wir verhindern können, dass die Menschheit durch die hemmungslose Ausbeutung knapper Ressourcen die Grundlage für ihre Ernährung zerstört, erkundet er die wichtigsten Grundlagen der Lebensmittelproduktion. Er spricht mit Machern aus den gegnerischen Lagern der industriellen und der bäuerlichen

Landwirtschaft, trifft Biobauern und Nahrungsmittelspekulanten, besucht Laborgärten und Fleischfabriken.

Valentin macht ohne Anklage deutlich: Wir können etwas verändern. Wenn wir es wollen! Der Film macht Lust und Hoffnung. Lust auf eigenes Ausprobieren und Gärtnern. Und Hoffnung, dass es Alternativen gibt, um gesunde Lebensmittel für alle zu produzieren. Ein absolut sehenswerter Film, nicht nur für Agrarprofis.

*Video-Trailer und Interview auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).*



### Ruediger Dahlke – Ein Leben für die Gesundheit

Mystica TV, Doppel-DVD, 21,90 €

Dr. Ruediger Dahlke ist seit Jahrzehnten eine verlässliche Größe, wenn es um Bewusstsein und Gesundheit geht. Es wurde Zeit, ihm ein ausführlicheres Portrait zu widmen. Mystica TV besuchte ihn im schönen

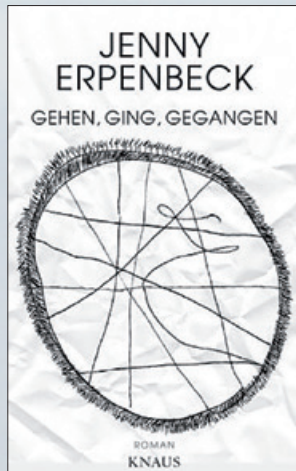
TamanGa in der Südsteiermark und sprach ausführlich über seinen Werdegang. Erstmals erzählt er über seine Kindheit, erste Versuche einer Sportkarriere, Begegnungen mit Therapie und Medizin und sein Zusammenwirken mit Thorwald Dethlefsen. Darüber hinaus präsentiert er in kleinen Vorträgen und Präsentationen die zentralen Themen seiner Arbeit. Die DVD bietet neben Geschichten aus Ruediger Dahlkes Leben eine hervorragende Einführung in sein Werk und seine Sicht auf Gesundheit von Mensch und Gesellschaft.

Dr. med. Ruediger Dahlke, Jg. 1951, studierte Medizin in München. Später bildete er sich weiter zum Arzt für Naturheilverweisen, in Psychotherapie und Homöopathie. Seit 1978 ist er als Psychotherapeut, Fasten-Arzt und Seminarleiter tätig. Als Autor und Referent ist er eine Instanz im Bereich der Psychosomatischen Medizin und Gesundheitsbewegung mit mehr als 40 Buchveröffentlichungen. Auch Oldenburg hat er mehrfach für Vorträge besucht.

*Video-Trailer auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).*

## Thema Flucht und Flüchtlinge

Jede/r von uns kommt in diesen Tagen auf die eine oder andere Art mit dem Thema in Berührung, sei es durch die Menschen, die uns im Viertel begegnen, sei es durch tätige Mithilfe, durch die Medien u.a.. Wer sich vor Ort engagieren möchte findet immer aktuelle Infos auf <http://www.fluechtlingshilfe-oldenburg.de>. Wer sind die Menschen, deren Schicksal uns nun so deutlich wird? Der NDR hat Menschen interviewt auf [www.ndr.de/fernsehen/sendungen/ein-moment-der-bleibt](http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/ein-moment-der-bleibt). Wir stellen eine Auswahl Bücher zum Thema vor:



**Gehen, ging, gegangen**  
Erpenbeck, Jenny  
Knaus Vlg., 244 S., 19,99 €

Wie erträgt man das Vergehen der Zeit, wenn man zur Untätigkeit gezwungen ist? Wie geht man um mit dem Verlust derer, die man geliebt hat? Wer trägt das Erbe weiter? Richard, emeritierter Professor, kommt durch die zufällige Begegnung mit den Asylsuchenden auf dem Oranienplatz auf die Idee, die Antworten auf seine Fragen dort zu suchen, wo sonst niemand sie sucht: bei jenen jungen Flüchtlingen aus Afrika, die in Berlin gestrandet und seit Jahren zum Warten verurteilt sind. Und

plötzlich schaut diese Welt ihn an, den Bewohner des alten Europas, und weiß womöglich besser als er selbst, wer er eigentlich ist. Jenny Erpenbeck erzählt auf ihre unnachahmliche Weise eine Geschichte vom Wegsehen und Hinsehen, von Tod und Krieg, vom ewigen Warten und von all dem, was unter der Oberfläche verborgen liegt.



**Hoffnung im Herzen,  
Freiheit im Sinn**  
Kebrab, Zekarias  
Lübbe Vlg., 362 S., 8,99 €

Was für die einen der Eintritt ins Leben ist, bedeutet für Zekarias Kebrab das Ende seiner

Zukunft. Als der 17-jährige Eritreer sein Abiturzeugnis erhält, warten vor der Schule bereits Busse, um die Absolventen ins Militärlager zu bringen. Zekarias einziger Ausweg: die Flucht nach Europa. Vier Jahre dauert der Höllentrip, den Zekarias nur mit Not übersteht. Er erleidet Hunger, Durst und Elend auf seinem Weg durch den afrikanischen Busch, die Sahara und übers Mittelmeer. In Italien angekommen, wähnt er sich am Ziel. Doch er stößt auf Ablehnung und Widerstand durch Polizei und Behörden. Wieder muss er fliehen, und der Wunsch, ein normales Leben in Freiheit zu führen, scheint in weiter Ferne... „Ich denke, dass es keinen anderen Weg gibt, als die Flüchtlinge hier in Europa zu akzeptieren. Denn Flüchtlinge sind kein Problem, sondern Flüchtlinge sind Menschen. Sie brauchen Hilfe...und dürfen nicht jahrelang ohne Perspektive und richtige Aufenthaltserlaubnis in Flüchtlingslagern zum Nichtstun verdammt sein.“

## wortweltspezial



### Auf der Flucht

El-Gawhary, Karim

Kremayr & Scheriau, 192 S., 22 €

Sie fliehen vor Krieg und Terror aus Syrien und dem Irak und vor der Armut in Afrika. Viele Millionen sind es. Manche wagen den lebensgefährlichen Weg durch die Wüste und über das Meer. „Das schlimmste“, sagt Dembo aus Gambia, „war die Fahrt durch die Sahara.“ Eine Flasche Wasser musste für eine Woche reichen. Hinzu kam die peinigende Angst, auf dem vollgepferchten Pick-up zu sterben. Nur wenige schaffen es in sichere Staaten. Wie die menschenwürdige Aufnahme von Flüchtlingen gelingen kann, zeigt das letzte Kapitel des Buches.



### Wir können doch nicht alle nehmen!

Klingl, Livia

Kremayr & Scheriau, 22 €

Europa zwischen „Das Boot ist voll“ und „Wir sterben aus“ Während immer mehr Menschen vor Gewalt und religiösem Fanatismus, vor Krieg und Hunger fliehen, zieht Europa die Festungsmauern hoch und beraubt sich damit selbst vieler Zukunftschancen. Es ist nicht nur humanitäre Pflicht und geltendes Gesetz, Flüchtlinge aufzunehmen, es ist auch sinnvoll, ja notwendig, Zuwanderung zuzulassen.

Die Geburtenraten in Europa sinken, die Menschen werden immer älter, beides Faktoren, die den Wohlstand und das Sozialsystem ins Wanken bringen. Selbst wenn es kaum jemanden schert, dass das Mittelmeer zum Massengrab verkommen ist und gegen jene Fremden Stimmung

gemacht wird, die es mittels professioneller Schmuggler bis zu uns geschafft haben: Es wäre aus reinem Eigennutz hoch an der Zeit für eine neue Ausländerpolitik. Eine, die es Flüchtlingen ermöglicht, in einem solidarischen Europa ein neues Leben in Frieden zu finden, und die Wirtschaftsmigranten einen geordneten Zuzug erlaubt der letztlich auch uns zugutekommt.



### Was heißt hier Respekt?

Reichart, Elke

DTV, 192 S., 9,95 €

Wir alle wünschen uns Respekt: im Miteinander mit Freunden, in der Beziehung, bei der Arbeit, im Alltag. Aber was bedeutet eigentlich Respekt? Was macht einen respektvollen Umgang aus? Ist es die Begegnung auf Augenhöhe? Ist es Toleranz? Anerkennung? Achtung? So schillernd der Begriff, so bunt sind auch die Beiträge in diesem Buch, die die Journalistin Elke Reichart gesammelt hat.



## Nebelkinder

Süss, Joachim; Schneider, Michael (Hrsg.)

Europa Vlg. Berlin, 384 S., 19,99 €

Sie suchten sich selbst und fanden ihre Familien im Krieg. Wie hat das Kriegsschicksal der Eltern und Großeltern das eigene Leben beeinflusst? Heute ist unbestritten: Es gibt ein transgenerationales Erbe von Traumaschatten – Lasten längst vergangener Ereignisse, die noch immer das Leben der Kinder- und Enkelgeneration verdunkeln.

Zu dem vorliegenden Buch schreibt Sabine Bode (Bestsellerautorin von *Kriegsenkel* und *Die vergessene Generation*) in der Einführung: „Irreführung in Familien ist weit verbreitet – sie kann die seelische Gesundheit nachwachsender Generationen beeinträchtigen. Die stärkste Motivation von Kriegsenkeln, Familiengeheimnissen auf den

Grund zu gehen, ist die, das ungute Erbe mit seinen Nebeln und Irrlichtern nicht auch noch an die eigenen Kinder weiterzugeben. Darum räumen sie auf. Darum stellen sie Eltern und Verwandten unbequeme Fragen. Die emotionale Aufarbeitung hat begonnen, und wo sollte diese stattfinden, wenn nicht in den Familien.“

Namhafte Vertreter der Generation Kriegsenkel zeigen, welche Antworten sie auf die Herausforderungen ihrer Biografie und Familiengeschichte gefunden haben: Es sind Kinder und Enkel von NS-Tätern, Flüchtlingen und Vertriebenen, Frontsoldaten der deutschen Wehrmacht und Überlebenden des alliierten Bombenkrieges.

Die meisten der „Kriegsenkel“ ahnten einen Großteil ihres Lebens nicht, welche Auswirkungen ein lang zurückliegender Krieg und die Verstrickungen der eigenen Familie auf die persönliche Biografie haben. Welche Aufgaben und Herausforderungen gilt es zu bewältigen, welche Lasten im Interesse einer gemeinsamen europäischen Geschichte und Verantwortung abzutragen? Von ihrer sehr persönlichen Entdeckungsreise erzählen die Autorinnen und Autoren dieser Anthologie. So wird eine Vision von Versöhnung und Heilung lebendig, die in die Zukunft weist.

Mit Beiträgen von: Bettina Alberti, Kathleen Battke & Thomas Bebiolka, Angela Baumgart, Sabine Behrens,

Andreas Bohnenstengel, Merle Hilbk, Gabriele Lorenz-Rogler, Ingrid Meyer-Legrand, Katharina Ohana, Mariel Pauls-Reize, Ulrike Pohl, Antje Pohl, Rasmus Rahn, Roswitha Schieb, Annedore Schiffer, Daniela Schiffer, Michael Schneider, Till Scholtz-Knobloch, Alexandra Senfft, Christa Spannauer, Joachim Süß, Anne-Ev Ustorf

Die Herausgeber: Joachim Süß, Jg. 1961, Studium der Theologie und Religionsgeschichte, 1994 Promotion, arbeitete bis 2007 als Referent im Thüringer Kultusministerium, ist heute als Autor, Herausgeber und Seminarleiter tätig. Er ist Vorstandsmitglied des Vereins Kriegsenkel e.V. und hat zahlreiche Bücher und Beiträge veröffentlicht.

Michael Schneider, Jg. 1960, studierte Theologie, Philosophie und Architektur. Bis 2013 war er Leiter der Akademie Sandkrughof in Lauenburg und siedelte dort zahlreiche Angebote im Themenkomplex *Kriegskinder/ Kriegsenkel* an. Er ist Mitbegründer des Vereins *Kriegsenkel e.V.*, dessen Vorstand er angehört.

Video auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de). Siehe auch Textauszug auf S. 5.

## wortwelten

**Buddha räumt auf**

Tödter, Regina

Südwest Vlg., 144 S., 12,99 €

Es ist schon putzig, wofür der Buddha alles gut sein kann. Für Regina Tödter hat er sich als „Entrümpelungsmeister“ entpuppt. In ihrem Buch über „Minimalismus“ lässt sie sich von ihm inspirieren, sich von zu viel Besitz und Verpflichtungen zu trennen und ihre Erfahrungen für Interessierte aufzuschreiben. Ob in der Wohnung oder im Büro, ob beim Essen oder in der Freizeit, ob auf Reisen oder im Alltag in der Stadt - überall bieten sich für sie Möglichkeiten abzuspecken. Auf ihrem Weg vom Workaholic zur Minimalistin hat sich für Tödter bereits eine oberflächliche Interpretation des Dharma als hilfreich erwiesen, „mit weniger glücklich“ zu werden. Für sie gilt: vier edle Kisten, stille Atem sind tief, Versenkung statt Versinken, Erleuchtung to go ... der Buddha

hätte bestimmt gelächelt.

Ihr Buch eignet sich zwar nicht als Einstieg in seine Lehre, passt aber gut zur Sehnsucht vieler Menschen, sich vom Konsumismus und vom Überfluss zu befreien. Wer sich von der Gewohnheit des „Mehr-haben-Wollens“ verabschieden möchte, findet neben vielen konkreten Wegwerf-Strategien (Motto: Simplify your life) im Anhang von „Buddha räumt auf“ eine Menge Links zu Online-Sharing-Portalen und Gleichgesinnten.

Diese Rezension von Manfred Folkers, Oldenburg, erschien zuerst in der Zeitschrift Buddhismus Aktuell, Ausgabe 4'2015.

**Leseprobe auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).**

**Local Superfoods  
Kraftpakete aus heimischen  
Gefilden**

Schmid, Franziska

Trias Vlg., 128 S., 33 Abb.,  
14,99 €

Sie sind prallvoll mit Vitaminen und Mineralstoffen, liefern eine geballte Ladung Bioaktivstoffe

und kommen gerne mal vom anderen Ende der Welt. Aber warum in die Ferne schweifen? Superfoods gibt es schließlich auch vor der heimischen Haustür!

Grünkohl: strotzt vor Vitamin C und Kalzium. Beeren: liefern wertvolle Antioxidanzien. Weizengras: ist randvoll mit Chlorophyll. Bloggerin Franziska Schmid verrät Ihnen, wie die kleinen Superpakete wirken und was sich so alles mit ihnen anstellen lässt. Tolle vegane Rezepte sorgen für gesunde und leckere Abwechslung - vom kleinen Snack bis zum tollen Hauptgericht.

Franziska Schmid ist freie Journalistin und Online-Publizistin. Über ihren Blog [www.veggie-love.de](http://www.veggie-love.de) ist sie in der modernen Ernährungs-Szene sehr bekannt.

**Leseprobe auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).**



**Wer liebt hat alles****Ziegler, Gerd Bodhi**

(EBook), Kamphausen Vlg., 304 S., 14,99 €

An jeder Ecke könnte sie warten, die große Liebe. Zumindest suggerieren Dating-Apps, dass wir vielleicht einfach noch nicht genügend Profile durchscrollt haben. Wer will sich da noch mit einer Beziehung abfinden, die immer wieder schmerzt? „Die Liebe bringt alles an die Oberfläche, was nicht Liebe ist, was auf Heilung wartet“, ist Gerd Bodhi Ziegler überzeugt. Sein neues Buch zeigt, wie wir uns dem Schmerz hingeben, uns von ihm in die Tiefen unserer Seele führen lassen können. Seine ermutigende Botschaft: Schuldgefühl-Programme lösen sich auf und weichen einer bedingungslosen Liebe, wenn es gelingt, die Urwunde zu befrieden – die anerzogene Illusion, von der göttlichen Einheit getrennt zu sein. Ausgehend von den initiatorischen Liebesbeziehungen seines Lebens gewährt Ziegler sehr persönliche Einblicke, wie wir im Alltag heilige Räume schaffen. Räume, in denen unser verletztes Selbst heilt und eine Liebe frei von Bedingungen und Erwartungen kennenlernen, die wahre Wunder ermöglicht.

Als Bewusstseinslehrer, Ausbilder und Buchautor gehört Gerd Bodhi Ziegler zu den Pionieren spiritueller Transformation im deutschsprachigen Raum. Bekannt ist er durch seine

TAROT-Bestseller und seine erfolgreichen Seminar- und Trainingsprojekte.

Video und Download auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



**Nach innen lauschen**  
**Inspirationen für die spirituelle Praxis**

**Stiegler, Richard**

Arbor Vlg., 192 S., 18,90 €

Jeder spirituelle Weg braucht eine Praxis, sonst bleibt unser Verständnis oberflächlich. Erst die Auseinandersetzung mit Praxisformen, auf die wir uns einlassen, an denen wir uns reiben und in welchen sich unsere seelische Entwicklung entfalten kann, führt dazu, dass sich spirituelle Einsichten vertiefen und verinnerlichen. In diesem Buch werden drei grundlegende Formen der spirituellen Praxis behandelt, die alle in der Grundhaltung des Lauschens einem vertieften Zuhören wurzeln. In der Praxis der stillen Meditation steht das Gewahrsein im Zentrum, in der Praxis

des Inneren Erforschens wird unsere Aufmerksamkeit auf die schöpferische Lebendigkeit unserer Seele gerichtet und in der Praxis des Zuhörens stehen unsere Beziehungen im Mittelpunkt. Nach einer kurzen Einführung in die jeweilige Praxisform folgen Inspirationen mit konkreten Anregungen. So wird dieses Buch zu einem Praxisbuch einem Wegbegleiter für die tägliche spirituelle Praxis.

Richard Stiegler, geboren 1963, ist Psychotherapeut, HPG; Ausbilder in Transpersonaler Psychologie und Meditationslehrer. Schon seit Beginn seines inneren Weges interessierte sich R. Stiegler für spirituelle Entwicklung (vorwiegend Buddhismus) und psychologische Arbeit. So entstand schon bald der Wunsch, beide Bereiche miteinander zu verbinden, was ihn zur Transpersonalen Psychologie geführt hat. Heute Angebot entsprechender Fach- sowie Meditationskurse.

Siehe auch den Beitrag: „Zwischen Angst und Mitgefühl“ auf S. 9 und [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).

**Verteilerliste**

Die Verteilerliste für das Heft finden Sie unter [www.achtsames-leben.org/Verteilerstellen](http://www.achtsames-leben.org/Verteilerstellen).

**Kleinanzeigenauftrag**

Den Auftrag finden Sie online und als PDF zum Ausdrucken auf [www.achtsames-leben.org/Kleinanzeigenauftrag](http://www.achtsames-leben.org/Kleinanzeigenauftrag).



## wortwelten



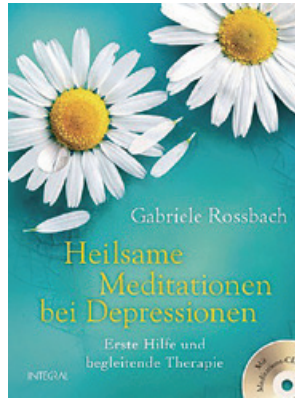
**Geh und sieh selbst**  
*Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht.*

Sylvia Kolk

Jhana Vlg., 220 S., 15 €

Der bekannten Meditationslehrerin Sylvia Kolk ist es gelungen ein Buch zu schreiben, das in seiner Einzigartigkeit unter den buddhistischen Publikationen herausragt. Geh und sieh selbst bietet einen kompakten Überblick über die Lehre des Buddhas und das damit verbundene Geistestraining. Es ist Nachschlagewerk und Übungsbuch in einem. Anstelle langatmiger Erklärungen liefert Sylvia Kolk treffende Zusammenfassungen sowie praktische Tipps und Übungen. Es ist leicht und tiefgründig zugleich und in seiner vielfältigen Anwendungen überall hilfreich für jeden Praktizierenden. Sylvia Kolk hat einen wertvollen Begleiter auf dem buddhistischen Weg geschrieben, der in keinem Handgepäck fehlen sollte!

*Textauszug auf S. 19, Video & mehr auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).*



**Heilsame Meditationen bei Depressionen**  
*Neue Chancen zur Überwindung von Depressionen*  
 Rossbach, Gabriele

m. Audio-CD, Integral Vlg., 207 S., 17,99 €

Depressionen sind längst zum Volksleiden geworden. Wirksame Erste Hilfe bietet eine innovative Methode, die von der Entspannungstherapeutin und Meditationslehrerin Gabriele Rossbach entwickelt wurde: Heilsame visuelle Meditationen, Achtsamkeits- und Selbstliebe-Meditationen befreien aus Apathie und Hilflosigkeit, bauen das Selbstwertgefühl wieder auf und stärken die Resilienz, die vor Rückfällen bewahrt. Ein kompakter Ratgeber mit Praxisprogramm, wertvollen Informationen zu Ursachen und Diagnostik sowie anschaulichen Fallbeispielen, die die Wirksamkeit dieser leicht anwendbaren Selbsthilfemethode belegen.

Die zum Buch gehörige CD enthält fünf geführte Meditationen, gesprochen von der Autorin und untermalt mit beruhigender Musik und Naturklängen. *Leseprobe auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).*



**Was unseren Kindern wirklich hilft**  
*Botschaften der Kinderseele verstehen, Unterstützung bei sozialen Problemen und Krankheiten.*

Schäfer, Thomas

Scorpio Vlg., 288 S., 19,99 €

Wenn Kinder psychisch oder körperlich leiden, fragen Eltern und Erzieher unweigerlich nach dem „Warum“. Thomas Schäfer, einer der profiliertesten Familientherapeuten, greift in seinem neuen Buch die Themen auf, die für Eltern und Erzieher oftmals eine große Herausforderung darstellen, und zeigt Lösungswege.

Wie verbindet man Liebe mit

Konsequenz, ohne sich auf Machtspiele einzulassen?

- Was tun, wenn Kinder sehr ängstlich oder wütend sind, klammern, sich sozial isolieren oder in der Schule Probleme haben?

- Was steckt wirklich hinter Krankheiten und Symptomen wie Bettnässen und Einkoten, Neurodermitis, Asthma und Allergien, Stottern, Tics, ADHS, Alpträumen, Essstörungen oder Depressionen?

Der systemische Blick fördert oftmals hilfreiche Erklärungen zutage, so dass auf Dauer ein entspannteres Familienleben möglich wird. Eine große Studie der Zeitschrift stern belegt: Nicht Schule und Terminstress überfordern unsere Kinder, sondern Mütter und Väter, die vor ihrer eigentlichen Aufgabe zurückschrecken. Kinder sehnen sich nach starken Eltern. Fehlende Grenzen und mangelnde Klarheit führen oft zu seelischen oder körperlichen Symptomen. Der erfahrene Familientherapeut Thomas Schäfer zeigt, wie wir diese entschlüsseln können und was Kindern wirklich hilft.

*Interview mit Thomas Schäfer auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)*



### **Demenz – Wenn sich die Seele zurückzieht**

**Stolp, Hans**

Aquamarin Vlg., 140 S., 12,95 €

Die Altersdemenz ist eines der drängendsten Probleme unserer immer älter werdenden Gesellschaft. Hans Stolp widmet sich dem Umgang mit dieser Krankheitsbild aus einer spirituellen Sicht, in der die Ganzheit von Körper, Seele und Geist beachtet wird.

Auch wenn sich die Geistseele zwischenzeitlich aus ihrer körperlichen Hülle entfernt hat, bleibt das Individuum bis zum letzten Atemzug anwesend. Das seelische Wesen erlebt bewusst alles mit, was sich um seine irdische Hülle herum abspielt. Dieser Erkenntnis kommt für den Umgang mit der Demenz eine ganz entscheidende Rolle zu. War man bisher weitgehend davon ausgegangen, dass in den späten Stadien einer

Demenz keinerlei Kontakt mit der betroffenen Person mehr aufrechterhalten werden kann, so zeigt Hans Stolp auf, dass auf einer inneren Ebene eine ununterbrochene Verbindung besteht.

Ein dringend notwendiges Buch, das Hilfe in schweren seelischen Konfliktsituationen bietet und neue Hoffnung schenkt!

*Mehr Infos auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).*



### **Vegan ohne Moral** **Jelinek, Nahiz**

Books on Demand, 344 S., 29  
Farbabb., 29,95 €

Dieses Buch eröffnet ein weit gefächertes Angebot an Möglichkeiten, etwas Neues zu wagen, köstliche vegane Speisen zu entdecken und ihre angenehmen Auswirkungen auf den Körper zu erfahren, aber auch einige Ernährungs - Irrtümer zu durchleuchten. Praktische Hinweise und Übungen helfen, ein Gespür für sich

## wortwelten

selbst zu entwickeln und zu entdecken, welche Nahrung zu welcher Zeit und in welcher Menge den Körper momentan unterstützt.

In der hier aufgezeigten abwechslungsreichen und kreativen veganen Küche finden sich auch kurze Abstecher in den Bereich der Rohkost und der glutenfreien Ernährung, sowie kulinarische Erlebnisreisen in die orientalische, mediterrane und leichte westfälische Küche, weite Felder, in denen es sich lohnt, zu spielen, zu probieren und zu erleben. Das Abenteuer kann beginnen.

Im Interview erklärt Nahiz wie das Buch entstanden ist und schildert ihre Erfahrungen mit der Ernährungsumstellung.

*Interview auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).*



### Der direkte ZEN-Weg zur Befreiung Unterweisungen eines westlichen Zen-Meisters

Kopp, Zensho W.

EchnAton Vlg., 232 S., 14,95 €

Eine tiefe Weisheit, die verwandelt und befreit. In diesem Buch spüren wir die unmittelbare Direktheit und Freiheit des Zen. Mit klaren Worten, die jede Illusion aufdecken, bringt Zen-Meister Zensho das Wesentliche auf den Punkt. Er zeigt uns den Spiegel unseres wahren Seins und wir erkennen darin unsere stets gegenwärtige Buddha-Natur, unser ursprüngliches, wahres Selbst.

Seine klaren Aussagen sind erfüllt von solch einer geistigen Kraft, dass sie uns in unserem Allerinnersten berühren. Hierbei wird oft die Logik unseres begrifflichen, unterscheidenden Denkens erschüttert, sodass wir die Wahrheit jenseits aller Worte erfassen können.

Eine Besonderheit in diesem Buch sind Zenshos 50 ausdrucksstarke Zeichnungen, die den Geist des Zen atmen.

*Mehr auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).*



### Die Kalorienlüge – Wie uns die Nahrung- industrie dick macht

Grimm, Hans-Ulrich

Droemer/Knaur Verlag., 320 S.,  
9,99 €

Kaum ist die Chipstüte geöffnet, gibt es kein Zurück mehr. Künstliche Aromen, Geschmacksverstärker & Co. regen einen komplexen Vorgang im Gehirn an, der dafür sorgt, dass unser Appetit unersättlich bleibt. Kein Wunder, denn natürlich sind Lebensmittelfirmen daran interessiert, uns mehr Produkte zu verkaufen als wir brauchen. Und unser natürliches Sättigungsgefühl wird dabei geschickt getrickst - die Folge sind überflüssige Pfunde. Hans-Ulrich Grimm erklärt, wie man deren Tricks durchschauen und ein für alle Mal diesem Teufelskreis entkommen kann.

*Leseprobe auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).*

wer macht was

**Atemtherapie**

HP Beate Heeren hilft Medikamenten-frei bei Asthma, chronischem Schnupfen, Schlafapnoe. info@naturheilpraxis-bockhorn.de.

**Ayurveda**

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

**Bücher, CDs, DVDs**

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

**Clearing**

Mediale Lebensberatung, Kartenlegen, Pendeln, energetisches Heilen, Clearings, Simone Renner, OL 3802230.

**Erwachen**

Seminare: Verjüngung – hermetische Gesetze, Zellarbeit. Christine Ohlenbusch. Tel.: 04791.9319433.

**Familienaufstellung**

HP Antje Jaruschewski, Metzger Str. 10, 26121 OL, Tel.: 0441.9736194, E-Mail: info@praxis-jaruschewski.de .

HP Bärbel Zehnpfund, systemische Therapie u. Aufstellungen, Paartherapie, Akupunktur, Katharinenstr. 12, 0441.2048845.

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

Viele weitere Anbieter finden Sie unter

[www.lebenskunst-nordwest.de](http://www.lebenskunst-nordwest.de)

**Feng-Shui**

Einrichtungsberatung nach Feng-Shui, Julia Bolting, Tel.: 0441.5099513, mobil: 0176.65623348, info@feng-shui-j-bolting.de.

**Ganzheitliches Personal Training**

Sich wieder rundum wohl fühlen! Zeit z. Reden. Entspannungs-, Ernährungs- + Bewegungsprogramme. Ines Roskamm 0152.04169895.

**Internetdienstleistungen**

Webseiten- Neugestaltung und -Pflege, Facebook u.a., Fotos u.a. Ulrike Plaggenborg, Tel.: 0441.36182644.

**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.

**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, Tüngeln, Tel. 04407.715638, info@praxis-piezunka.de.

**Lebensberatung**

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

**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.

**Metabolic Typing**

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

**Partnerschaft**

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

### Pendeln

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

### Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Leben-  
digkeit und Leben im Moment.  
Integrative Primärtherapie Gab-  
riela Luft, 04482.9082573.

### Reiki

Aus dem Herzen durch die  
Hände. Reiki seit 1987! Erfah-  
rene Reiki-Meisterin-Lehrerin  
Ursula Schoenfelder, Tel: 0441.  
36145020.

### Schamanismus

Schamanisch Heilen, mit der  
Hilfe der geistigen Welt. Einzel-  
u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft,  
04482.9082573.

### Tanz

Integrale Tanz- u. Ausdrucksthe-  
rapie f. Frauen u. Männer u. Ori-  
ental. Tanz u. Yoga in OL. Gabrie-  
le Janz, 04463.9389225.

### The Work of Byron Katie

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

### Tierkinesiologie

Praxis für Kinesiologie und  
Naturheilkunde; Heilpraktikerin  
Sybille Seifried; OL 9354299.

### Tierkommunikation

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

### Yoga

Hatha-Yoga Kurse -Anfänger,  
Fortgeschrittene, 50 plus, Senio-  
ren, Schwangere. Monika Rimpel,  
Tel. 0441.9200792.

## Seminare & Workshops

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

8.1. 18-22 Uhr: **Systemische  
Aufstellungen.** Leitung: Bärbel  
Zehnpfund, Heilpraktikerin, in  
der "Harfe", Kanalstr. 21, Anm.:  
0441.2048845, www.heilpraxis-  
zehnpfund.de.

9.1. 11-17 Uhr: „**Die Kraft der  
Ahnen**“ - ein Tag mit kleinen Auf-  
stellungen, Übungen und Ritua-  
len aus der systemischen Arbeit.  
Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heil-  
praktikerin. Näheres unter:  
0441.2048845, www.heilpraxis-  
zehnpfund.de.

**Mit Hormon Yoga nach Dinah  
Rodrigues** in körperlicher und  
seelischer Ausgeglichenheit  
durch die Wechseljahre. Infoa-  
bende: 12.1. und 2.2.16, Work-  
shops: 16./17.1. und 13./14.2..  
Das Yogastudio, Ute Strodthoff,  
Ziegelhofstr. 21, Tel. 2055565,  
ute.strodthoff@web.de .

30.-31.1. **Tierkommunikation-  
Kurs** in Rastede. Infos & weitere  
Termine: www.tiercomm.de, Tel.  
04402.6969500.

**Seminare für Wachstum und  
Transformation:** 1. Energiearbeit-  
Heilarbeit 30./31. Jan. und  
2. Verjüngung, kosmische  
Gesetzmäßigkeiten nach Thoth  
20./21. Febr., 12./13. März.,  
2./3. April. Christine Ohlen-  
busch 04791.9319433, www.  
christine-ohlenbusch.de.

9.2. 18-22 Uhr: **Systemische  
Aufstellungen.** Leitung: Bärbel  
Zehnpfund, Heilpraktikerin, in  
der "Harfe", Kanalstr. 21, Anm.:  
0441.2048845, www.heilpraxis-  
zehnpfund.de.

5.-6.3. **Tierkommunikation-Kurs**  
in Rastede. Infos & weitere Ter-  
mine: www.tiercomm.de, Tel.  
04402.6969500.

**Termine in der ISIS, Oldenburg,**  
Anm.: Tel. 0441.592328, info@  
salute-isis.de:  
08.1. 18 Uhr Der heilige Tanz  
- Orientalischer Tanz und sakrale  
Erotik für Frauen,  
10.1. 18 Uhr Befreie Dein Herz  
und tanze! Neujahrstanz für  
Frauen und Männer  
12.1. 18 Uhr Luna Chi - Tan-  
zendes Yoga für Frauen  
14.1. 18.30 Uhr Lebenstanz und  
Lebenslust für Frauen  
15.1. 19.30 Uhr Kreis der Kraft 1,  
schamanisches Trommeln und  
Reisen  
29.1. 19.30 Uhr Kreis der Kraft  
2, schamanisches Trommeln und  
Reisen  
30.1. 15 Uhr Beseelte Heimat -  
das weiblich-schamanische Tor  
zum Selbst  
13.3. 18 Uhr Befreie Dein Herz  
und tanze! Frühlingstanz für  
Frauen und Männer.

**Termine freier Eintritt**

20.1. / 24.2. / 16.3. [www.rosenkreuz.de/rosenkreuzer/oldenburg](http://www.rosenkreuz.de/rosenkreuzer/oldenburg) - **öffentlicher Tempeldienst**, jeweils 19:45 Uhr, Fritz-Bock-Str. 3, Eintritt frei.

6.1. / 3.2. / 2.3. [www.rosenkreuz.de/rosenkreuzer/oldenburg](http://www.rosenkreuz.de/rosenkreuzer/oldenburg) - **Büchercafe**, 18:00 Uhr, Fritz-Bock-Str. 3, Eintritt frei.

12.1. **smovey-Kennenlerntermin**, 17 Uhr im Yoga Vola, Sandweg 38, OL. Teilnahme nur mit Anmeldung, KraftDesign Beate Korfe, 0441.5703239.

**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, Tel. 0441.99864 499.

**Ausbildung**

**Ausbildung zur Heilkräuterpertin**. Elfmonatige Ausbildung. Pflanzen, ihre Heilwirkung, Mythen, Monographien und vieles mehr. Weitere Infos unter: [www.gesundheitszentrum-lichtbogen.de/Veranstaltungen](http://www.gesundheitszentrum-lichtbogen.de/Veranstaltungen) .

**The Work of Byron Katie**: Intensiv-Seminar und Ausbildung mit Ralf Heske in Hude. Tel. 040.88167930. [www.ralf-heske.de](http://www.ralf-heske.de).

**XII. Aus- u. Fortbildungszyklus in Systemischer Aufstellungsarbeit**. Start 26. Oktober 2016. Jetzt Plätze sichern! [www.starkinstitute.com](http://www.starkinstitute.com)

**Therapie**

**Satt werden-Leichtigkeit erfahren**. XXL-Beratung für emotionale Esserinnen. [www.christianeohlwein.de](http://www.christianeohlwein.de).

**Dies & Das**

**Gemeinschaft Clan B in Sandhatten**, Nähe Oldenburg, startet mit regelmäßigen Angeboten: Qi Gong, Kundalini Yoga, Schamanische Samstage, Haar-, Haut- & Gesundheits-sprechstunde/ Vorträge, Sonntagscafé und mehr. Info: Telefon 04482.9082571 und [www.clan-b.eu](http://www.clan-b.eu).

**Buchhandlung Plaggenborg auf Facebook**: [www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg](http://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg). Und auch auf Google+.

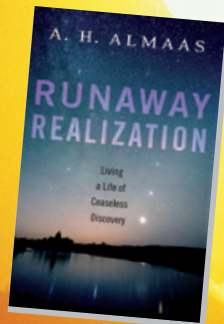
**A.H. Almaas**

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

Wir führen alle englischsprachigen Bücher/ DVDs und CDs von A.H.

Almaas sowie die deutschen Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das gesamte Angebot finden Sie unter [www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

Das aktuelle Buch von A.H. Almaas: „Runaway Realization“, 272 S., ca. 17,- €. Hier bestellbar: [info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com) oder Tel. 0441.17543.



Ausführlicher Prospekt aller Bücher, CDs & DVDs von Almaas u.a. Bitte anfordern.



Buchhandlung Plaggenborg Lindenstr. 35 • 25123 Oldenburg Telefon 0441.17543

[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com) [www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

**Achtsames Leben auf Facebook:**  
www.facebook.com/AchtsamesLebenMagazin

**Internetdienstleistungen Ulrike Plaggenborg** – Webseitenbetreuung: Webseiten- Neugestaltung, Termineinträge, Aktualisierungen, Facebook u.v.m.  
www.webservice-plaggenborg.de. Rufen Sie mich an: Tel. 0441.36182644 o. 17543.

## An- & Verkauf

**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, sogar 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

**Varel, wunderschöner heller Seminarraum**, ca. 60 m<sup>2</sup>, Terrasse, Kräutergarten, Galerie und Kochküche vorhanden. Tagesweise und stundenweise an den Wochenenden zu vermieten. Gesundheitszentrum Lichtbogen, 04451.9610486.

**Schöner Raum, 16 qm**, tagesweise an Therapeuten, und schöner Raum, 27 m<sup>2</sup>, mit Küche

am WE in Praxis und Seminarhaus im Ziegelhofviertel zu vermieten. 0157.80428958; www.praxis-seminarhaus21.de .

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

## Reisen

**Spirituelle Seminare auf Mallorca** mit Heilmeditationen und Licht-Qi-Gong. 2016: vom 1.5.16 - 8.5.16 im Hotel direkt am Meer; vom 11.6. - 18.6.16 und vom 8.10. - 15.10 16 Finca-Retreat im Paradiesgarten. Info und Flyer: Mechthild Maria Herr, 04403-6258283, www.entwicklungswewege.com.

## Wilhelm13

*Die nachfolgenden Konzerte der Jazz-Musiker-Initiative OL, des Jazzclubs Alluvium finden statt im Musik- und Literaturhaus Wilhelm13, Leo-Trepp-Str. 13 in Oldenburg. Infos zu Kartenbestellungen u.a.: www.wilhelm13.de.*

### Konzerte und Clubabende:

**Beginn jeweils 20 Uhr (außer, wenn anders angegeben):**

Do 7. Jan. - Newcomer Session mit Dragon65 - Jazz  
Fr 8. Jan. - Anke Johannsen - solo - Pop  
Do 14. Jan. - Reihe 2x2 mit Böhm/Piezunka und Igapó  
Sa 16. Jan. - Raimund Moritz Trio - Jazz  
Do 21. Jan. - Jazz-Session  
Fr 22. Jan. - Gehörgänge: Die Kunst der Improvisation 3

Sa 23. Jan. - Bart Lust Quintet (NL) - Jazz  
Fr 29. Jan. - MACH - Experimenteller Jazz  
Do 4. Feb. - Bandshop- Jugend musiziert  
Fr 5. Feb. - The Girl And The Ghost - Pop  
Sa 6. Feb. - Max Clouth Quartett - Jazz  
Do 11. Feb. - NWCB meets Chapeau Manouche - Gypsy-Swing  
Fr 12. Feb. - Finnerty/Piezunka Band - Jazz  
Sa 13. Feb. - Escher 77 - Jazz  
Do 18. Feb. - Jazz-Session  
Fr 19. Feb. - Mira Nörr - Jazz  
Sa 20. Feb. - Joscheba & Band - Vocal-Jazz  
Do 25. Feb. - Alluvium-Clubabend  
Fr 26. Feb. - Roggenkamp-Winck Quartett - Jazz  
Sa 27. Feb. - Tim Grimm - Singer/Songwriter  
So 28. Feb. - Cristin Claas Trio - Pop  
Mo 29. Feb. - Jon Gomm - Guitar-Artist  
Do 3. Mär. - Newcomer Session  
Fr 4. Mär. - Thomas Brendgens/Evelyn Gramel Duo - Bossa Nova  
Sa 5. Mär. - OpenSource Trio - Jazz  
Mi 9. Mär. - Jeffrey Foucault & Band - Americana  
Do 10. Mär. - Reihe 2x2 - Duo-Abend - Jazz  
Fr 11. Mär. - Berlin 21 - Jazz  
Sa 12. Mär. - Gehörgänge: Die Kunst der Improvisation 4  
Mi 16. Mär. - Carolin No Trio - Pop  
Do 17. Mär. - Jazz-Session  
Sa 19. Mär. - HOLON Trio - Jazz  
Do 24. Mär. - Alluvium-Clubabend  
Sa 26. Mär. - Al-Yasha Anderson Solo - Soul&Pop



# Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte

Mystisches Räucherwerk  
Energetische Produkte  
Meditations-Zubehör  
Holy Scents  
Zauberwelt  
Statuen  
Feng Shui  
Radiästhesie  
Symbolschmuck  
Spirituelle Kunst  
Ayurvedische Kajals



K. Susanne Berk Esoterik e.K.  
Gießereistraße 13 - 15 • D-78333 Stockach  
Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11  
Besuchen Sie uns auf [www.berk.de](http://www.berk.de)

**HOLY SMOKES**  
Das Qualitäts-Räucherwerk - die reinste Freude

**HOLY SCENTS**