

kostenlos

Sommer 2016

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



www.ursachewirkung.at



Buddhistische Aspekte

Ursache \ Wirkung

Abonnieren Sie jetzt Ursache\Wirkung
Das Magazin für Ethik, Buddhismus, Spiritualität & Gesundheit



Weitere Informationen auf www.ursachewirkung.at oder unter +43 (0) 127 63 051

BEING AWAKE OLDENBURG

SOMMER-RETREAT IM BENEDIKTINERKLOSTER DAMME

01.-10.Juli, Kloster St. Benedikt, Anmeldung: 05491/958-125

<http://www.benediktiner-damme.de>, gaestehaus@benediktiner-damme.de

DHAMMA-VORTRAG: „LIVING WITH LOVE“

Donnerstag, 24.November, 19.30 Uhr im Seminarraum der Gemeinschaft Clan B,

Wöschengeweg 28, 26209 Hatten. Kosten:10,-€,

Info: Florian Schwindt, mail@praxis-schwindt.de

WOCHENEND-RETREAT IM BENEDIKTINERKLOSTER DAMME

25.-27.November, Info&Anmeldung: Andrea Schreiber

aschreiber29@t-online.de

MONATLICHES TREFFEN ZUR MEDITATION (ohne M.Kewley)

Im Rosenhaus, Weskampstraße 28, Oldenburg.

Info: Sandro Monti, sandro.monti19@gmail.com

Samstags 15-17 Uhr. 30.07 27.08



mit Dhammachariya Paññadipa, Michael Kewley
www.puredhamma.org

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe LeserInnen
- 66 Impressum
- 37 Verteilerliste

kunst & kultur



- 5 Die Yogini
Buch von Ulli Olvedi

bewusstes leben

- 10 Werdet wie die Kinder
von Albrecht Mahr
- 25 Warum mich Verschwörungstheorien nerven
von Ulrike Plaggenborg
- 27 Achtsame Selbststeuerung
von Matthias Ennenbach



für die sinne ...

- 14 Kartentipp
- 59 Sehwellen
- 60 Wortwelten *digital*
- 61 Wortwelten

spiritualität



- 15 Kann Glaube und Hoffnung heilen?
von Theresia de Jong
- 21 Meditation für New Yorks Prolemkinder
Interview m. Greg. Snyder

aktuell

- 10 Ecocion ist umgezogen
an den alten Standort

gesundheit & heilung



- 19 Lebensprozesse ...
von Frank Albrecht

veranstaltungen

- 30 Veranstaltungen
- 34 Seminarkalender
- 36 Seminarkalender Friesland

anbieter

- 39 Wer macht was im Internet
- 42 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor
- 67 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

kleinanzeigen

- 68 Seminare & Workshops
- 69 Regelmäßige Termine
- 69 Ausbildung
- 69 Dies & Das
- 70 An & Verkauf
- 70 Räume & Wohnen
- 70 Wilhelm 13 - Konzerte

Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de



Die nächste
ACHTSAMES LEBEN
 erscheint am 27.09.2016,
 Anzeigenschluss ist am
 25.08.16; Redaktionsschluss
 ist am 15.08.16.

liebe LeserInnen

Einer Demenz vorbeugen



Dr. Ute Weiss | Manfred Zick
Demenz muss kein Schicksal sein
 Rechtzeitig vorbeugen mit
 Bewegung, Ernährung und
 geistiger Aktivität
 Paperback, 144 Seiten, 30 Fotos
 ISBN 978-3-86616-317-1
 € 14,95 (D) / € 15,40 (A)

Dieses Buch gibt umfassende Information über Demenzerkrankungen und zeigt auf, wie man mit hoher Wahrscheinlichkeit diesem Schicksal entgehen kann.

Die Alzheimer Forschung empfiehlt
www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-krankheit/vorbeugen.htm



Verlag VIA NOVA • Alte Landstr. 12 • D-36100 Petersberg
 Telefon (06 61) 62973 • info@verlag-vianova.de
www.verlag-vianova.de

Liebe Leserinnen,
 liebe Leser,



die Jahreszeiten fliegen nur so vorbei – nun beginnt schon der Sommer! Und bei uns hier in der Region auch gleich die Ferien. Zeit zum Lesen also.

Z.B. in einem dicken Wälzer, dem neuen, spannenden Buch von Ulli Olvedi „Die Yogini“, das in Tibet spielt und von einer starken Frau handelt (S. 5). – Albrecht Mahr befasst sich in seinem Buch mit dem spirituellen Missverständnis von Jesus' Aussage: „Werdet wie die Kinder“, den Illusionen einer unbeschwernten Kindheit und dem Glück, erwachsen zu sein (S. 10). – „Kann Glaube und Hoffnung heilen?“ Theresia de Jong aus Zetel beschreibt in ihrem Beitrag, wie eine Anbindung an „höhere“ Welten helfen kann beim Durchleben auch sehr schwieriger Prozesse (S. 15). – Matthias Ennenbach erläutert eine gut erprobte Strategie, mit der Sie Achtsamkeit im Alltag umsetzen können, die Achtsame Selbststeuerung (S. 27). – Mit den verschiedenen Ursachen der Alterung hat sich Frank Albrecht beschäftigt und empfiehlt, die heiligen Gesetze der Lebensprozesse zu achten (S. 19). – Verschwörungstheorien geistern zur Zeit verstärkt herum – Ulrike Plaggenborg erzählt, warum sie das nervt (S. 25). – Eine wunder-volle Aktion hat Greg Snyder in New York ins Leben gerufen: Meditation für Problemkinder (S. 21).

Mit all diesen Anregungen im Gepäck wünschen wir Ihnen einen wunderschönen, warmen Sommer mit viel Erholung – auf Reisen oder zuhause!

Ihre Plaggenborgs

Die Yogini

Aus dem neuen Buch von Ulli Olvedi

(...) Der würzige Geruch von Lhasang, dem heiligen Rauch, den Ani-la jeden Morgen im Opferofen vor dem Haus entzündete, kroch durch alle Fenster ins Haus, wenn Lenjam und Nyima in den oberen Stock zum Schreinraum mit den kostbaren Statuen und Rollbildern hinaufstiegen. Dort setzten sie sich auf die Matten vor den Kästchen, in denen die Texte lagen, holten das Buch mit den »Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit« hervor und wickelten es aus seinem Tuch. Erst dann kam Lama Samten aus seinem kleinen Zimmer nebenan und setzte sich auf das Polster neben dem Schrein. Lama Samten hielt viel von strengen Regeln.

Dann lasen sie so laut sie konnten, damit es im ganzen Haus zu hören war, damit alle, vor allem Pala und Amala, mit ihrem hörbaren Fleiß zufrieden waren. Lange Zeit lernten sie immer nur Lesen. Lenjam verstand nicht viel von alledem, was sie lesen musste. Es war ein kunstvolles Tibetisch mit vielen unbegreiflichen Inhalten. Aber man musste lesen lernen, Pala wollte es so.

»Das versteht kein Mensch«, sagte sie einmal vor der Lernstunde. »Der Lama erklärt es doch«, entgegnete Nyima mit ihrem Blick von oben herab. »Und du verstehst es?« Nyima nickte. »Natürlich!« - »Du lügst«, sagte Lenjam. »Ich lüge nie!« - »Aber jetzt lügst du!« Lenjam schubste Nyima von ihrem Polster. Nyima wehrte sich wütend und riss an Lenjams Zöpfen. Plötzlich stand Lama Samten vor ihnen. »Schluss damit! Ich darf euch das nicht durchgehen lassen. Wenn ihr nicht sofort aufhört, müsst ihr bestraft werden.« Sie setzten sich eilig auf ihren Plätzen zu recht und senkten die Köpfe über die Texte. Natürlich würde nicht Lama Samten sie bestrafen, doch Pala, das wussten sie, war es seinem hohen Stand als Distrikthauptmann schuldig, dass er sie nicht schonte. Sie wurden unterrichtet wie Söhne, also galten für sie dieselben Regeln wie



für Jungen. Stoßen und Hauen im Schreinraum, wo sie unterrichtet wurden, war verboten.

»Ihr werdet euch von jetzt an gut benehmen«, sagte Lama Samten, und es klang nicht ganz so streng, wie es klingen sollte, denn die Kham-pa-Aussprache wollte ihm nie recht gelingen. »Ja, Lama-la«, sagten die Mädchen und machten brave Mienen.

Als sie in den Hof hinunterliefen, erklärte Nyima: »Wenn du es unbedingt wissen willst, ich gebe zu, ich verstehe nicht alles genau. Aber ich verstehe es ein bisschen. Also hab ich auch nur ein bisschen gelogen.« Lenjam vermutete, dass an dieser Logik etwas nicht stimmte. Doch wozu darüber nachdenken? Lieber überließ sie Nyima das letzte Wort, denn das hatte sie ja letztlich immer.

Ihre Gedanken kreisten stattdessen um Lama Samten, über dessen Herkunft man wenig zu wissen schien, obwohl doch alle immer so gern tratschten und Lenjam dafür stets ein offenes Ohr hatte. Den Lama mit dem steifen Bein habe Pala einmal irgendwo auf seiner Lhasa-Reise aufgelesen, so hatte sie eine der Tanten sagen hören. Er müsse aus Zentral Tibet stammen, das

habe man gleich bemerkt an seiner hochnäsigen Sprache, und er könne sich ja ruhig bemühen, die Khampa-Sprache besser zu lernen. Doch gerade wegen dieser hochnäsigen Sprache, so erkannte Lenjam, als sie älter war, konnte Pala den Lama gut gebrauchen, denn so erhielten seine Mädchen den ordentlichen Unterricht, den sonst nur Jungen im Kloster bekamen. Die Tanten hatten einmal davon gesprochen, dass er den Lama ursprünglich für den zukünftigen Sohn mit nach Hause genommen hatte, der ihm dann jedoch versagt blieb. Wäre es nach Lenjam gegangen, hätten sie auch ganz gut ohne Lama Samten auskommen können. Aber, wie Amala sagte, es war eben eine große Ehre und sehr gut für das Wohl des Hauses, einen eigenen Lama zu haben für all die Rituale und Schutzgebete. Nach dem Mittagessen durften die Mädchen spielen. Doch seit sie von Lama Samten unterrichtet wurden, spielten sie nicht mehr so häufig mit den übrigen Kindern des Anwesens, die

zum größten Teil im zweiten Haus bei den anderen Tanten und Onkeln wohnten. Die meisten Kinder mochten Nyimas Spiele nicht mehr, denn ständig wollte sie den Lama spielen und die Kinder sollten ihre Schüler sein und still sitzen. Palas Haus war groß und im weiten Vorhof war immer etwas los. Oft kamen Besucher, denn Pala genoss große Hochachtung. Er war, so viel wusste Lenjam, der Oberste der Sippe und besaß große Yak- und Schafherden, und er war der Herr über die Region. Nur dem Gyalpo, ihrem König, hatte er zu gehorchen, der schätzte ihn sehr, das wusste jeder. Amala und Ani-la herrschten über den Haushalt. Für Lenjam war Ani-la fast ebenso wichtig wie Amala, vielleicht insgeheim noch wichtiger, denn sie glaubte, dass sie in Anilas Herz den allerersten Platz einnahm. Zumindest hatte sie diese hoffnungsvolle Überzeugung. Andererseits war Ani-la eher auf der dienenden Seite im Haus, obwohl niemand so etwas gesagt hätte

Oldenburgs kleinste Bestellbuchhandlung:
www.buchhandlung-plaggenborg.de




Bestellbuchhandlung und Internetshop!
 Thema: „Ganzheitliches Leben Et 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

te. Sie war eine Nonne und deshalb hatte sie gut und dienend zu sein.

Neben Mola, der Großmutter, war Tante Punt-sog die wichtigste der Tanten und wohnte in Palas Haus, wie auch die boshafte Tante Tamdzin, vor der alle fast ebenso viel Respekt hatten wie vor Amala. Und auch Onkel Dokar, die kleine Pema und deren drei kleine Buben wohnten mit im Haus, denn Onkel Dokar war der Bruder von Pala, auch wenn man sich das nur schwer vorstellen konnte.

»Onkel Dokar war im letzten Leben ein Stein«, sagte Nyima, »darum mag er nur herumsitzen und nichts tun.« Die anderen Onkel, die alle »Palas Männer« nannten, wohnten mit weiteren Großmüttern, Tanten und Kindern im zweiten Haus, das ebenso groß war wie das vordere Haus des Anwesens, aber nicht so gut ausgestattete Räume hatte.

Am Abend, wenn die Pferde versorgt waren, vollzog Lama Samten die Rituale für die Schutzgottheit des Hauses und die örtlichen Geistwesen, und alle gesellten sich dazu, denn es war überaus wichtig, in guter Beziehung zu den mächtigen unsichtbaren Wesen zu stehen.

Lenjam und Nyima mochten das gemeinsame Singen und Rezitieren, zumal sich, wie Lama Samten sagte, die hohen Gottheiten Chenresig und Arya Tara darüber freuten und darum besonders gut auf Lenjam und Nyima aufpassten und sie dabei unterstützten, gute Menschen zu werden, Verdienste zu sammeln und eine gute Wiedergeburt zu bekommen. Nach und nach erklärte der Lama die Begriffe der Texte, die sie lesen konnten, und ihr Verständnis für die Inhalte wuchs, wenn auch Lenjam sich unter dem Ziel, »den Erleuchtungsgeist zu entwickeln«, nicht viel vorstellen konnte. Doch dieses tägliche Studium führte dazu, dass eine Kluft zwischen den Mädchen und den anderen Kindern des Anwesens entstand. »Sie sind dumm und kindisch«, pflegte Lenjam zu sagen, »sie wissen ja gar nichts.«

»Das war ein Sommer, wie er sein sollte, die Ernte wird gut sein«, hörte Lenjam Pala sagen. »Ich

denke, Ten-Dorje ist jetzt groß genug, um zu helfen. Wir sollten ihn nach der Sommerklausur aus dem Kloster holen.« - »Aber er war doch immer so ein Winzling«, erwiderte Amala, »da wird er jetzt auch nicht sonderlich groß sein. Soviel älter als Nyima und Lenjam ist er ja nicht. Ob der eine große Hilfe sein wird?« Pala brummte. Er gab Amala oft recht und machte das mit einem Brummen deutlich. »Aber einen Versuch ist es wert«, erklärte er nach kurzem Nachdenken. »Wir können ein paar Hände mehr gut gebrauchen. Und ich gebe dem Kloster schließlich genug für ihn.«

Dieses Gespräch, das sie zufällig mitgehört hatte, fand Lenjam sehr aufregend. Den entfernten Cousin kannte sie kaum. Pala hatte Ten-Dorje, das älteste Kind jener Verwandten, die eine seiner Herden hüteten, als kleinen Jungen ins Kloster gegeben, nachdem Amala mehrmals nur Mädchen geboren hatte, von denen lediglich Nyima überlebt hatte. Schließlich musste jemand von Palas Stand einen Sohn oder Neffen im Kloster haben, das gehörte sich so.

Am Abend im Schlafrum der Frauen sprach sie mit Nyima flüsternd, um die Tanten und Mägde nicht zu stören, wie es wohl sein würde mit Ten-Dorje als Spielkameraden. »Gut, dass Pala nicht eine von uns in ein Kloster gesteckt hat«, flüsterte Lenjam. Nyima pustete verächtlich. »Puh, eine Nonne, davon hat doch niemand was. Aber die Jungen dürfen im Kloster viel lernen, mehr als wir.« Lenjam fand die Vorstellung, mehr lernen zu müssen, nicht erfreulich. »Er kann bestimmt nicht so gut lesen wie ich«, flüsterte Nyima, »auch wenn er älter ist.« Lenjam lächelte zufrieden in der Dunkelheit. »Und so gut reiten wie ich kann er erst recht nicht.« - »Wenigstens hat er was gelernt und ist nicht dumm.« sagte Nyima und drehte sich zur Seite. »Hoffentlich«, fügte sie hinzu.

Der Cousin würde eine willkommene Abwechslung bieten. Als Klosterzögling hatte er gewiss kein Interesse an den wilden Spielen der Jungen. Man könnte Wortspiele mit ihm machen oder Rätselspiele, solche Dinge. Oder das Spiel

mit der Leiche.

Es war eine echte Leiche, die den Anlass zu diesem Spiel gegeben hatte. Männer aus der Gegend flussabwärts waren eines Tages auf dampfenden Pferden und in höchster Eile mit einem Toten über dem Sattel in den großen Hof geritten. Der Mann, ein Nomade, war von seinem Bruder auf einer Almweide gefunden worden, bewacht von seinem Hund und die Schafe in alle Richtungen verstreut.

»Er lag einfach da«, sagten die Männer, »mit weit aufgerissenen Augen ohne irgendeine Verletzung, und kein Mensch weit und breit.« Es war Palas Aufgabe, solche Vorfälle zu untersuchen und dem Gyalpo zu melden. Die Familie hatte den Toten nicht behalten wollen. Möglicherweise hatte ein Geist seine Lebenskraft geraubt. Die Leiche brachte alle in Gefahr, denn jederzeit konnte ein Dämon von dem Toten Besitz ergreifen, und dann würde er als Rolang aufstehen und die Gegend unsicher machen. Man wusste, wie gefährlich Rolangs waren. Be-

rührten sie einen Menschen, fiel dieser augenblicklich tot um. Unverzüglich hatten sich die Verwandten mit ihrer beunruhigenden Last auf den Weg gemacht.

Zum Glück lebte ein Bönpo in den Bergen über dem Tal. Er kannte die nötigen Rituale und hatte die Zauberkräfte, um solch ein Unheil zu verhindern. Pala schickte zwei seiner Männer los, um den mächtigen Zauberer aus seiner Einsiedelei zu holen, und befragte die Leute, die den Toten gebracht hatten. Zuerst hatten sie gedacht, er sei das Opfer von Räufern geworden. Es gab ein Gerücht, dass sich im Norden eine Horde räuberischer Krieger aus dem Golok-Land herumtrieb. Doch obwohl diese Räuber stahlen wie die Raben, wusste man, dass sie nach Möglichkeit vermieden, ihre Opfer zu töten. Und es gab ja auch keinerlei Anzeichen einer Verletzung.

Pala trug für den offiziellen Anlass seine prachtvolle, mit Leopardenfell besetzte Chuba und sah sehr beeindruckend aus. Das ist unser Pala, dachte Lenjam stolz. Alle haben Achtung vor



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!

Die Yogini

ihm, manche fürchten ihn sogar. Er ist der wichtigste Mann weit und breit. Nyimas böse Behauptung, Pala sei nicht ihr richtiger Pala, lag lange zurück, lange genug, um ein beruhigendes Dunkel darüber zu breiten.

Die Leiche wurde in eine Kammer neben den Ställen gebracht, aus der man eilig einiges Gerümpel entfernt hatte, und der Lama richtete im Hof einen Schrein mit Butterlampen und allen nötigen Ritualgegenständen her. Mit Trommel, Glocke und Rezitationen vollzog er ein Ritual, das machtvolle Beschützer herbeirufen sollte. Lenjam fürchtete sich, doch Nyima behauptete, keine Angst zu haben. »Und wenn ein böser Geist sich an Lama Samten vorbeimogelt und in die Leiche fährt?«, sagte Lenjam leise. »Un-sinn«, antwortete Nyima. »Der Lama hat unsere Beschützer gerufen und heute Abend kommt der Bönpa und sorgt dafür, dass sich hier kein böser Geist blicken lässt.« Lenjam seufzte. »Na ja, man sieht sie ja nicht.« - »Onkel Dokar hat einen gesehen«, sagte Nyima. »Behauptet Mola. Onkel Dokar redet ja nie darüber.« - »Weil er danach so krank war.« - »Hast du ihn gefragt?« Nyima verdrehte die Augen. »So was fragt man doch nicht. Aber er hat es Mola erzählt.«

Am Nachmittag kamen die Männer mit dem Bönpo. Kaum wagte Lenjam das dunkle, fältige Gesicht anzusehen, das fast im langen, filzigen Haar verschwand, und sie vermied den Blick in die wilden Augen. Nichts außer einer alten, knielangen Chuba, die ein Strick zusammen hielt, bedeckte ihn. Seine Beine und sein frei-

er Arm waren sehnig und muskulös und ließen viel Kraft vermuten. Wie war das möglich, überlegte Lenjam, wenn er doch ständig in seiner Einsiedelei hockte? Die Mädchen hatten den Bönpo seit Jahren nicht gesehen. Er kam selten herunter in die Welt und dies nur, wenn ein mächtiger Zauber gebraucht wurde. Er sei gar kein Mann aus Osttibet, kein richtiger Khampa, sagten die Leute, aber Genaueres wusste niemand. Jeder im Dorf steuerte etwas zur Versorgung des geschätzten und gefürchteten Zaubers bei, und ein paar mutige Männer brachten jeden Mond einmal Tee, Tsampa, Trockenobst, getrocknetes Fleisch und Chang zu ihm hinauf. Der Bönpo warf einen Blick auf die Leiche in der Kammer, ohne irgendjemanden zu begrüßen. »Putzt ihm den Hintern«, brummte er. »Der Kerl stinkt.« Die Mitglieder der Familie, das Gesinde, die Verwandten des Toten und die wichtigeren Bewohner des Tals drängten sich hinter Pala an die Mauer, die tapfersten in der ersten Reihe. Dorthin hatte Nyima auch die widerstrebende Lenjam mit sich gezerrt. »Wir müssen näher ran«, flüsterte Nyima. »Von hier sieht man ja nichts.« Lenjam hielt die Schwester am Ärmel fest. »Bist du verrückt? Viel zu gefährlich! (...)



Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Goldmann/Arkana Verlags. „Die Yogini“, Ulli Olvedi, Arkana Vlg., 576 Seiten, ISBN 9783442341450, 22,99 €.



Das Beste aus zwei Welten

Grundlagen • Typentest • Rezepte

Irene Rhyner

Europäische Ayurveda-Küche

Farbiges Hardcover, 304 Seiten
ISBN 978-3-86826-139-4 • € 24,99

 www.koenigsfurt-urania.com

Autor: Albrecht Mahr

„Werdet wie die Kinder“: Ein spirituelles Missverständnis

Von den Illusionen einer unbeschwerten Kindheit und dem Glück, erwachsen zu sein



Kind zu sein wird oft verstanden, als unbeschwert, spielerisch und spontan ein Leben ganz im Jetzt zu führen, voller Entdeckerfreude, Abenteuerlust und erfrischender Sorglosigkeit. Und Gott sei Dank gibt es solche glücklichen Kinder tatsächlich. Und dennoch – Leiden heißt oft, die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen. Denn die Möglichkeiten des kindlichen Bewusstseins sind von Natur aus begrenzt und bringen ein Kind dazu, vieles auf sich zu beziehen und sich entsprechend belastet zu fühlen. Ist die Mutter zum Beispiel krank, ruft dies bei ihrem Kind oft den innigen Wunsch hervor, sie zu entlasten, und die Überzeugung, dafür vielleicht verantwortlich und, bei rechter Anstrengung, irgendwie auch fähig zu sein. Was zu chronischer Überforderung und zu Gefühlen von Versagen, Minderwertigkeit und Schuld führt. Als Erwachsener erlebt sich dieser Mensch später dann unter dem unbewusst fortdauernden Einfluss dieses Kinderbewusstseins ständig als verantwortlich, überanstrengt, untergründig erbost und entsprechend unglücklich.

In ihren Bewusstseinsgrenzen deuten Kinder ihre Lebenswirklichkeit immer wieder zu ihren

Ungunsten und verknüpfen Ursachen und Wirkungen oft auf eine Weise, die für sie belastend oder gar ängstigend ist, indem ein Kind zum Beispiel annimmt: „Irgendwie liegt es an mir, dass meine Eltern so unglücklich sind und andauernd streiten. Wenn ich nicht da wäre, dann ...“

Wenn Kinder unter traumatisierenden Umständen – also zum Beispiel von selbst schwer traumatisierten, vernachlässigenden oder drogenabhängigen Eltern – empfangen beziehungsweise gezeugt werden und das bereits während ihrer Zeit im Mutterleib und mehr noch nach ihrer Geburt erleben und spüren, gelten die skizzierten Glückseinschränkungen natürlich noch viel mehr.

Die als glücklich und unbeschwert idealisierte Kindheit ist für zahlreiche Kinder oft alles andere als nur schön, sondern von viel Furcht, Unsicherheit und Verwirrung geprägt, mit denen sie in ihrem kleinen Bewusstsein nicht gut umgehen können.

So kann das Jesuswort „Werdet wie die Kinder“ leicht missverstanden werden.

Nach Matthäus 18, 1–5 beschäftigen sich die Jünger mit der Rangfolge untereinander und fragen Jesus: „Wer ist doch der Größte im Himmelreich?“ Jesus bittet darauf ein Kind mitten in die Runde und sagt „Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen. Wer nun sich selbst erniedrigt und wird wie dieses Kind, der ist der Größte im Himmelreich.“

Wenn wir zustimmen, dass mit „Himmelreich“ kein äußerer Ort, sondern ein weit entwickelter, gereifter Bewusstseinszustand gemeint ist, und wenn wir dieses merkwürdige „sich selbst erniedrigen“ zu verstehen suchen als das We-

„Werdet wie die Kinder“: Ein spirituelles Missverständnis

sensmerkmal eines Kindes im Sinne von Unbekümmertheit, Einfachheit, Bescheidenheit und mitfühlender Offenheit, so ist das für die meisten Menschen die Frucht eines langen Bewusstwerdungs- und Reifungsprozesses, der eines Tages vielleicht in die innere Verfassung des „Himmelreichs“ führen kann. Jesus spricht dann mit dem Bild vom Kind offensichtlich über einen Reifungs- und Läuterungsweg, der nur einem erwachsenen Bewusstsein möglich ist, der also nicht als „Zurück in die Kindheit“ gemeint sein kann, sondern als „Vorangehen zum Immer-bewusster- und damit Immer-erwachsener-Werden“.

Das Missverständliche beim Bild von den Kindern spiegelt auch einen häufigen psychologisch-spirituellen Irrtum wider, den der amerikanische Anthropologe Ken Wilber als „Prä-Trans-Trugschluss“ bezeichnet: die Verwechslung der kindlichen vorrationalen und vorbewussten Wahrnehmung („prä“) mit dem transrationalen, gereiften und erwachsenen Bewusstsein („trans“), eben dem „Himmelreich“ – als das Königreich der bewussten, lebensfreundlichen „Niemande“.

Erwachsen sein

Das Erwachsensein genießt nicht immer einen guten Ruf. Es ist die Rede von ständi-

gem Leistungs- und Verantwortungsdruck, erschöpfendem Leerlauf, Stress und chronischen Erkrankungen, Verlust von Spontaneität und Kreativität, von Erstarrung in Traditionen und Konventionen oder von quälender Sinnleere. „Das vorherrschende Bild des Erwachsenseins vermengt all diese Bedeutungen zu einem einzigen sauren Gebrauh“ (Neiman 2014). Und tatsächlich leben wir als Erwachsene allzu oft in dieser Verfassung.

Bei genauerem Hinschauen aber kann uns nichts Besseres widerfahren als das Erwachsenwerden, nichts Beglückenderes als das Erwachsensein. Damit ist der Prozess gemeint, der unser Bewusstsein aus der Enge und der Gefangenschaft der kindlichen Vorstellungen herausführt in eine zunehmende Weite, die vor allem durch die Qualitäten Klarheit, Leichtigkeit, Selbstliebe, Liebe zu unseren Mitmenschen und zum Leben, Freundlichkeit, Wohlwollen anderen gegenüber und – nicht zuletzt – durch Humor auch in schwierigen Lebenslagen ausgezeichnet ist.

Tatsächlich haben Kinder oft viel weniger zu lachen als Erwachsene! Wie bereits angesprochen, deuten sie in ihren Bewusstseinsgrenzen ihre Lebenswirklichkeit immer wieder zu ihren Ungunsten und verknüpfen Ursachen und Wirkungen oft auf eine Weise, die für sie belastend

Hamburger Institut für systemische Lösungen

www.systemloesungen-hisl.de



Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten



Systemische psychologische Paarberatung / Paartherapie

Beginn am 26. November 2016

- Grundlagen der Paarberatung
- Kommunikationskompetenz + Ressourcenarbeit
- Zentrale Konfliktmuster und -dynamiken
- Themen und Entwicklungsaufgaben eines Paares
- Biografische Hintergründe und Lebensthemen

Lebendige Methoden der systemische Paarberatung

Workshop am 17.09.2016

Gutschrift von 100 Euro für
Workshop-TeilnehmerInnen, die sich
danach für die Weiterbildung anmelden.

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

oder gar ängstigend ist.

Wenn wir die viel größeren Möglichkeiten unseres erwachsenen Bewusstseins nutzen und ausschöpfen, so lebt es sich viel freier, als das vielen von uns als Kind möglich war. Das geschieht natürlich nicht von selbst, sondern braucht Einsicht, Förderung und Übung. Unser Bewusstsein wachsen und erwachsen werden zu lassen ist wie das Erlernen eines Musikinstruments, auf dem wir mit der Zeit immer schönere Töne hervorbringen.

(...)

Wie wir unsere Vorfahren wahrnehmen, so wirken sie in uns

Wir meinen oft, unsere Vorfahren seien eine Last für unser Leben. Wenn sie es schwer hatten, wirken sie als Schwere in uns, und wir wollen sie endlich loswerden. Diese Überzeugung erweist sich jedoch bei genauerer Untersuchung als „Vorstellung“, das heißt als eine bloße Idee, die buchstäblich vor der Wirklichkeit steht und sie verdeckt. Und wir haben die Möglichkeit, diese Vorstellungen zu verändern.

Ein Beispiel: „... und die Musik“

Im Sommer 2005 verwüstete der Wirbelsturm „Katrina“ große Teile von New Orleans, vor allem die Wohngebiete der benachteiligten afroamerikanischen Bevölkerung. Die zunächst man-

gelhafte Unterstützung der Regierung verbitterte viele afroamerikanische US-Bürger aus der Region und führte zu großer aggressiver Spannung, „nicht weit weg vom Bürgerkrieg“, wie mir einige Gesprächspartner noch Monate später versicherten. Unmittelbar nach der Katastrophe hatte sich eine große Zahl von Menschen, vor allem Afroamerikaner(innen), vor den Fluten ins Louisiana Superdome gerettet, ein Footballstadion in New Orleans, das nun vom Wasser eingeschlossen war. Es war extrem heiß, es gab kein Trinkwasser mehr, und Menschen starben. Als diese Bilder im Fernsehen kamen, so hörte ich an drei verschiedenen Orten unabhängig voneinander, kam einigen Menschen sofort das Bild „Wir sind wieder auf dem Sklavenschiff!“ – so ähnlich sah das im Wasser isolierte und extrem überfüllte Superdome für sie aus.

Auf einer US-Fachtagung zu systemischer Therapie zwei Monate später wollte eine Afroamerikanerin, Mitte vierzig, mithilfe einer Systemaufstellung ihre „miese Situation“, wie sie sagte, klären. Sie war wütend, anklagend, erlebte sich als völlig hilflos und bezog ihre schwierige soziale Lage auf die Weißten, deren Privilegien und rassistischen Vorurteile. Sie sah sich in direkter Nachfolge ihrer versklavten Vorfahren und stellte schließlich fünfzehn Stellvertreter(innen) der aus Afrika deportierten Ahnen auf. Diese stan-



HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN

BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

- Café und Restaurant mit Wintergarten und Sonnenterrasse
- vegetarische Delikatessen in 100 % Bio-Qualität
- hausgemachte Kuchen und Torten
 - TAO Gesundheitszentrum
 - Saunahaus und Naturbadeteich
 - baubiologisch gestaltete Zimmer

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

„Werdet wie die Kinder“: Ein spirituelles Missverständnis

den kraftlos und gebeugt vor ihr. Sie wandte sich an uns, den Außenkreis, und sagte: „Na, seht ihr? Klar, so ist das, da komme ich her. Kein Wunder, wie mies es mir geht ...“


Schweigen im Raum, niemand konnte widersprechen, ja, sie hatte doch eigentlich recht – so fühlten wir uns bedrückt und hilflos wie sie. Nach einigen Minuten des Schweigens geschah etwas Merkwürdiges. Zu der Gruppe ihrer Ahnen gewandt, murmelte und nuschelte die Frau, gerade noch verständlich: „Na ja ...Ihr habt unter unmöglichen Umständen überlebt damals ...“, woraufhin einige der damals Versklavten sich aufrichteten und deutlich kräftiger und würdevoller erschienen. Das überraschte uns alle und auch die Frau, die davon irritiert war – ihr Bild von den Vorfahren stimmte nicht mehr ganz –, und sie war zugleich deutlich angezogen davon.

Weiteres Schweigen. Dann murmelte sie etwas vernehmlicher: „... und ihr hattet Sex und verbotene Liebe und so was, trotz allem... na ja...“ Und wieder richteten sich einige weitere der fünfzehn Ahnen auf, was erneut irritierend und faszinierend für die Frau – und für uns alle – war. Nach weiterem Schweigen sagte sie schließlich zögernd und bedächtig drei Worte zu ihren Vorfahren dort: „... und die Musik...“ Und es war klar, was sie damit meinte:

die aus der Sklaverei hervorgegangene Musik der Worksongs, des Blues, Soul, Gospel, Jazz und so fort. Die letzte Aussage führte dazu, dass alle fünfzehn Vorfahren sich ganz aufrichteten und die Frau ruhig, freundlich und voller Würde anschauten. All das war ohne das Eingreifen von Gruppe oder Leiter abgelaufen, die Frau hatte alles ganz aus sich heraus gestaltet. Sie schwieg, war sichtlich berührt und wirkte auch ihrerseits kraftvoller.

Diese Aufstellung war die letzte des kurzen Seminars, und ich habe die Frau nicht mehr wiedergesehen. Sie ist für mich eine wichtige Lehrerin geblieben.

(...)



Textauszüge mit freundlicher Genehmigung des Scorpio Verlages. Albrecht Mahr: Von den Illusionen einer unbeschwerten Kindheit und dem Glück erwachsen zu sein, Scorpio Verlag 2016, ISBN 978-3958030480, 19,99 €.

Ayya Khema
Sei dir selbst eine Insel
Buddhas Weg zu innerem Glück und Frieden



Clappenbroschur, 184 S., 14,00 €
ISBN 978-3-931274-58-0

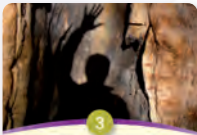


JhanaVerlag im Buddha-Haus
Bestellungen von Büchern,
CDs und DVD direkt über
www.buddha-haus-shop.de
info@jhanaverlag.de

Sylvia Kolk
Geh und sieh selbst
Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht



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



3

Stelle dich der Natur vor

Gehe in die Natur, streue ein wenig herum und gehe über eine Schwelle.

Stelle dich laut mit deinem Namen der Natur, den Naturwesen vor. Erzähle was Deine aktuellen Fragen und Themen sind. Lasse dir einen Rat von den Naturwesen (bzw. einem Baum, einer Pflanze, einem Tier...) geben.

Vielleicht schenken Sie dir auch einen neuen, zweiten Namen?

Gehe nun wieder zurück über die Schwelle und tritt wieder in die Alltagsrealität ein.

HERBST



5

Inneres Kind (j)

Gehe in die Natur, streue ein wenig herum und gehe über eine Schwelle.

Nimm dein Inneres Kind an die Hand und lass Dir die Welt von ihm zeigen. Suche Dir einen Platz, der Deinem inneren Kind gut gefällt. Sprich dort mit dem Kind, frage es, was es von Dir als seinen «Mutter» oder als seinem «Vater» braucht. Wenn es Dir leichter fällt, kannst Du auch einen jungen Baum für Dein inneres Kind wählen und den Baum befragen.

Gehe nun wieder zurück über die Schwelle und tritt wieder in die Alltagsrealität ein.

HERBST



13

Ein sicherer Ort

Gehe in die Natur, streue ein wenig herum und gehe über eine Schwelle.

Suche in der Natur einen Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Was macht diesen Ort zu so einem Ort? Was brauchst Du, um Sicherheit zu finden?

Finde hier in der Natur einen Gegenstand, der diese Qualitäten für Dich symbolisiert.

Gehe nun wieder zurück über die Schwelle und tritt wieder in die Alltagsrealität ein.

HERBST



27

Licht und Schatten

Gehe in die Natur, streue ein wenig herum und gehe über eine Schwelle.

Suche Dir einen hellen und einen dunklen Platz, (oder, wenn es besser passt, einen weiten und engen, lebendigen und toten, usw.), die für Erfahrung oder Lebensphasen von dir stehen. Wechsle nun zwischen beidem hin und her und nimm wahr.

Vielleicht willst Du dich nun rituell von dem dunklen (engen, toten...) Platz verabschieden?

Gehe nun wieder zurück über die Schwelle und tritt wieder in die Alltagsrealität ein.

HERBST

Kartentipp

VisionWalk®-Kartenset

Die Begegnung mit der Natur als Raum für Wachstums- und Transformationsprozesse – eine Erfahrung, alt wie die Menschheit. Raum für das Eigentliche, für Besinnung, Inspiration und Heilung.

VisionWalk basiert auf vielfältigen Traditionen ritueller Naturbegegnungen. Eine davon ist die Visionssuche (VisionQuest), die von Meredith Little und Stephen Foster aus Traditionen der nordamerikanischen Ureinwohner entwickelt wurde. In der Vorbereitung auf die Visionssuche werden die „Medizinwanderungen“ eingesetzt.

Diese Naturgänge tragen bereits alle Elemente in sich, um in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen und sich für die Begegnung mit sich selbst und der Natur zu öffnen.

VisionWalk greift die Methodik dieser „Medizinwanderungen“ auf. Zusätzlich fließen auch noch Elemente aus der systemischen Arbeit, NLP, Traumatherapie, Schamanismus und Naturcoaching ein.

VisionWalk kann auch als Selbsthilfemethode zur Klärung eigener Prozesse sehr gut eingesetzt werden.

Auf insgesamt 48 großformatigen Themen-Karten (plus Anleitungskarten zur Methodik) finden Sie VisionWalks zu den unterschiedlichsten Lebensthemen. Wählen Sie entweder rein intuitiv oder passend zum Thema eine Karte. Folgen Sie der aufgedruckten Anleitung oder lassen Sie sich inspirieren für einen eigenen maßgeschneiderten VisionWalk.

Antje Jaruschewski, VisionWalk®-Kartenset, 48 Karten plus 8 Anleitungskarten, Format 9,5 x 14 cm, in einer hochwertigen Metallschatulle, mit einem kleinen Geschenk, 27,95 €.
Bestellungen und weitere Infos unter: www.visionwalk.eu

Kann Glaube und Hoffnung heilen?

„Bittet, so wird euch gegeben, suchet, so werdet ihr finden, klopft an, so wird euch aufgetan.“ (Matthäus 7,7)

Heilung ist ein großes Wort. Es impliziert, dass etwas heil, ganz und gesund ist. Vielleicht sogar ein wenig heilig. Denn auch dies ist im Wortstamm ein enger Verwandter der Heilung. Es bedeutet etymologisch so viel wie: heil, zugehörig, der Gottheit gehörig, ihr geweiht. Nun hat im heutigen Gesundheitswesen Gott keine Priorität geschweige denn eine kassenrechtliche Abrechnungsnummer. Und doch: ganz verschwunden ist er auch nicht. Besonders wenn wir mit schwierigen Diagnosen konfrontiert werden, mit Krankheitsbildern, die tödlich enden können, dann schleicht sich das Göttliche, das Unbenennbare, Numiose häufig ganz leise durch die Hintertür wieder mitten ins Geschehen. Wurde Gottes Sohn nicht auch „Heiland“ genannt? Der, der heil und ganz macht. Nicht nur seelisch, sondern – wollen wir den zahlreichen Berichten in der Bibel Glauben schenken – auch sehr konkret im Körperlichen. Blinde konnten wieder sehen, Lahme wieder gehen und sogar Tote kehrten ins Reich der Lebenden zurück.

Kurz bevor Jesus unsere Erde körperlich verließ, gab er seinen Jüngern einige Aufgaben mit auf den Weg. Eine davon war tatsächlich auch das Heilen. Pfarrer Dr. Wolfgang Bittner, Beauftragter für Spiritualität der Ev. Landeskirche Berlin-Brandenburg-Oberlausitz sprach auf einer Tagung der Evangelischen Akademie in Berlin die erstaunlichen Worte: „Es gibt nicht nur die Ausendung zur Verkündigung, sondern auch zur Heilung. Im Glauben öffnen wir uns der Gegenwart Gottes. Glaube ist kein Mittel, sondern ein Weg. Die Kirche hat sich aus der Heilung zurückgezogen und den Naturwissenschaftlern und Medizinern überlassen, zu beider Schaden. Es ist jedoch so, dass nicht nur das, was messbar ist, zur Schöpfung gehört, sondern auch das Nichtmessbare. Wir sollten uns der Frage stellen, was passieren muss, damit unsere Kirche



wieder heilen lernt.“ Oder soll die Medizin womöglich lernen, sich der Gegenwart Gottes zu öffnen und ins Heilgeschehen zu integrieren? Oder sollen beide sich vielleicht die Hände reichen und gemeinsam Körper, Geist und Seele in die Ganzheit und zur Heilung führen?

In den USA geht man gerne pragmatisch vor. Wenn etwas funktioniert, dann wird es auch angewandt, ohne Rücksichten auf eventuelle Empfindsamkeiten rein traditioneller Natur. Nun hat sich in mehr als 1200 Studien herausgestellt, dass Gläubige insgesamt gesünder sind als ihre spirituell ahnungslosen Mitmenschen. Erkrankten Gläubige doch einmal, so genesen sie schneller und ohne größere Komplikationen. Sie kommen mit weniger Schmerzmitteln aus, sind weniger oft im Krankenhaus, haben einen niedrigeren Blutdruck und scheinen besser vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen geschützt zu sein. Sie reagieren darüber hinaus auf belastende Lebensereignisse und Krankenhausaufenthalte weniger häufig mit Depressionen. Wenn sie dennoch einmal depressiv werden, erholen sie sich meist schneller. Patienten, die glauben und beten waren nach Operationen schneller wieder auf den Beinen. Menschen, die regelmäßig einer spirituellen Praxis nachgehen, verfügen

offenbar über ein stärkeres Immunsystem. Sie haben signifikant niedrigere Blutwerte von Interleukin-6, das bei chronischem Stress erhöht ist und Zeichen eines geschwächten Immunsystems ist. Ein geschwächtes Immunsystem wiederum ist bekanntlich ein wichtiger Faktor bei zahlreichen Erkrankungen angefangen bei einfachen (immer wiederkehrenden) Infekten bis hin zu schwerwiegenden Krankheitsbildern. Die gesundheitsrelevanten Unterschiede zwischen Menschen, die sich in irgendeiner Weise spirituell rückverbinden und solchen, die das nicht tun, ist ähnlich wie der zwischen Nichtrauchern und Rauchern.

Das Vertrauen der Menschen in die Schulmedizin sinkt zunehmend. Wie eine repräsentative Emnid-Umfrage ermittelte, ziehen 80 Prozent der Deutschen Naturheilmittel chemischen Medikamenten vor. Doch nicht nur das: Immer mehr Menschen glauben, dass die spirituelle Dimension in einer Krankheit wichtig ist. „Die Menschen haben genug davon, als mechani-

sches Zufallsprodukt der Evolution behandelt zu werden, wenn sie sich ihres fühlenden und verstehenden Wesens innewerden“, meint Psychiater Jakob Bösch. Neueste Untersuchungen bestätigen das. Der Arzt Arndt Büssing, tätig am Lehrstuhl für Medizintheorie und Komplementärmedizin der Universität Witten/Herdecke, hat zusammen mit seinen Kollegen Thomas Ostermann und Peter F. Matthiesen 112 Krebspatienten und 57 an multipler Sklerose leidende Menschen danach befragt, welche Rolle Spiritualität und Religion bei ihrer Krankheitsbewältigung spielen. Dabei stellte sich heraus, so Büssing, dass die meisten Patienten „sowohl Vertrauen in eine höhere Macht haben, die sie trägt, als auch in ihre innere Stärke. Und sie erleben ihre Krankheit als Hinweis, etwas in ihrem Leben ändern zu müssen.“ 70 Prozent nehmen die Krankheit als Anstoß, sich mit sich selbst auseinander zu setzen, 65 Prozent sehen sie als Chance für die innere Weiterentwicklung. Knapp 40 Prozent sind der Überzeugung, dass sie mithilfe spiri-

SAMPOORNA-YOGA-ZENTRUM IN OLDENBURG



Berufsbegleitende

AUSBILDUNG

zum

YOGA LEHRER

IN OLDENBURG. AB AUGUST 2016.
DAUER 2 JAHRE.

AUGUST 2016 BIS
SOMMER 2018



Wöchentlicher Unterricht:
á 3 Unterrichtseinheiten + 12 Wochenend-
workshops á 25 Unterrichtseinheiten

Ort: Zeughausstraße 70 - 26121 Oldenburg

Infos: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Kann Glaube und Hoffnung heilen?

tueller Quellen ihre Krankheit günstig beeinflussen können. Wenig überraschend ist, dass Frauen in ihrer Krankheit häufiger eine Chance für ihre innere Entwicklung sehen als erkrankte Männer. Diese beschäftigen sich auch deutlich weniger mit spirituellen oder religiösen Fragen. Soziodemografisch ließ sich feststellen: Je höher die Schulbildung, umso stärker die Bereitschaft, spirituelle Quellen für die Krankheitsbewältigung zu nutzen.

„Wenn Spiritualität ein Medikament wäre, wäre es längst zugelassen, denn sie wirkt“, meint Ellis Huber, von 1987 bis 1999 Präsident der Berliner Ärztekammer. Auch der Psychologe Nikola Kohls kommt in seiner Doktorarbeit über die Wirkung von Spiritualität auf die Gesundheit zu dem eindeutigen Schluss: Wer Religion und Spiritualität gegenüber abgeneigt ist, hat ein gesundheitlich höheres Risiko als ein gläubiger Mensch. Denn der Nichtgläubige verfügt über weniger Möglichkeiten, mit schwierigen Erfahrungen und Schicksalsschlägen umzugehen. Soll also Spiritualität in Zukunft ärztlich verordnet werden? Das hätte wohl wenig Aussicht auf Erfolg, denn Heilung lässt sich auch auf spirituellem Weg nicht herbeizwingen. Möglicherweise liegt gerade in der Absichtslosigkeit einer spirituellen Übung der Schlüssel zum Erfolg. Der Psychologe Michael Utsch, Beauftragter für Weltanschauungsfragen der Evangelischen Kirche, gibt zu bedenken, dass Meditationsforscher – sowohl christlicher als auch buddhistischer Tradition – übereinstimmend zu dem paradoxen Befund gekommen sind, dass die Heilwirkung der Meditation gerade dann besonders groß ist, wenn sie weder zielgerichtet noch funktional eingesetzt wird: „Gesundheit und Entspannung treten demnach nur als indirekte Nebeneffekte ein.“ Eine Einschätzung, die auch vom amerikanischen Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn seit Jahren vertreten wird: „Wir meditieren nicht, um Schmerzen, Krankheit oder Probleme zu beseitigen. Der beste Weg, in der Meditation Ziele zu erreichen, ist, diese loszulassen. Es geht nicht darum, irgendetwas zu erreichen. Die Ent-

spannung entsteht als Nebenprodukt regelmäßiger Übung, sie ist nicht das Ziel.“ Utsch verweist darauf, dass dieser Ansatz vergleichbar sei mit dem christlichen Bekenntnis: Dein Wille geschehe. „Nur wer loslassen und sein Schicksal vertrauensvoll in die Hand Gottes oder einer anderen höheren Macht legen kann, profitiert von der gesundheitsförderlichen Kraft des Glaubens.“

Andererseits gibt es in den USA ermutigende Ansätze, die zeigen, dass sich spirituelle Konzepte mit der Schulmedizin durchaus verknüpfen lassen. Immer mehr Universitätskliniken eröffnen so genannte mind/body-Abteilungen – allen voran die renommierte Harvard Universität –, wo spirituelle Praxis mit medizinischer Therapie Hand in Hand geht. Am Columbia Presbyterian Hospital in New York – einem führenden Zentrum in der Herzchirurgie – werden die Patienten vor und nach einer Operation mit Meditation, Musiktherapie, Yoga und Tai-Chi begleitet: Drei Viertel der medizinischen Hochschulen in den Staaten bieten Kurse in Komplementärmedizin an; an den meisten Krankenpflegeschulen wird zum Beispiel Therapeutic Touch, eine systematische Form des geistigen Heilens gelehrt. In Deutschland gibt es zwar auch eine steigende Anzahl von Ärzten und besonders Krankenschwestern, die privat spirituelle (Heil)-Ausbildungen absolvieren. Allerdings wenden sie dieses Wissen meist aus Angst vor Sanktionen der Klinikleitungen nicht offen an.

Zwischen den naturwissenschaftlich ausgerichteten Wissenschaften, zu denen sich auch die Medizin zählt, und den ganzheitlich ausgerichteten Bemühungen, spirituelle Bereiche wieder zu etablieren, klafft ein Graben des gegenseitigen Misstrauens. Zu Unrecht, wie Harald Walach von der Universität Freiburg meint. Im Altertum, bei den Griechen, Ägyptern und fast allen anderen Hochkulturen, war die geistige Dimension stets ein wesentlicher Faktor bei der Heilung von Krankheiten. Als Scharlatane wurden damals die Heiler tituliert, die sich le-



diglich den körperlichen Beschwerden widmeten und zur geistigen Dimension keinen Zugang hatten.

Im Verlauf der Aufklärung begann sich die Wissenschaft von der zur damaligen Zeit doktrinären kirchlichen Lehrmeinung zu lösen, die im geistigen Bereich eine Monopolstellung innehatte und diese auch mit allen Mitteln der Macht verteidigte. Es war in diesem Zusammenhang für die Freiheit der Forschung fast eine Notwendigkeit, spirituelle Gedanken außen vor zu lassen. Die Wissenschaft – und damit auch die Medizin – in ihrem Bestreben, die materielle Welt zu durchschauen und zu erklären, hat sich in der Folge völlig von geistigen Einflüssen entfernt. Diese galten als suspekt, unbeweisbar und daher unbrauchbar, die Welt zu erklären. Inzwischen kommt jedoch gerade die moderne Physik zu ähnlichen Erkenntnissen, wie sie in den meisten alten spirituellen Lehren anzutreffen sind. Die große Rolle, die Gesundheit für den modernen Menschen spielt, hat sicherlich auch damit zu tun, dass metaphysische und spirituelle Dimensionen in den offiziellen modernen, aufgeklärten Weltbildern weitgehend abhanden gekommen sind. Insofern hat der Mensch keine andere Sicherheit mehr für seine Existenz als einen gesunden Körper und eine stabile Psyche. „Gesundheit, vor allem der Versuch, diese zu ‚erlangen‘ und ‚aufrechtzuerhalten‘ ist zur postmodernen Ersatzreligion geworden, und es ist ein Kampf gegen die Uhr des Lebens, der nicht zu gewinnen ist“, analysiert Nikola Kohls. Ein Zusammenrücken von körperlich orientierter Medizin und metaphysischer Ausrichtung könnte also beiden Seiten zu neuen Erkenntnissen verhelfen.

www.theresia-dejong.de

Ecocion ist umgezogen an den alten Standort Ahlkenweg 1

„Als um 10 Uhr morgens am Tag der Eröffnung der Bautrupps der Telekom anfangen den Vorplatz unseres neuen Bioladens aufzureißen, haben wir die erste Flasche Prosecco geöffnet, kein Telefon, kein Internet, keine EDV, keine Kasse, Waagen... Wir haben gerade auch in dieser Situation gesehen, wie sehr wir uns auf unser tolles Team verlassen können – das Team hat trotz enormem Umzugsstress den Laden komplett eigenverantwortlich geschmissen, wir können gar nicht oft genug danken sagen, das war super. Dann war der Laden voll, die Stimmung war entspannt und locker, wir haben von vielen unserer Erzeuger gehört, dass sie sich wunderten, wo all die netten Menschen so gesammelt herkommen, solch tolle Kunden sind auch alles andere als selbstverständlich. (...)

Seit der Eröffnung (Umzug) unseres neuen Bioladens haben wir sehr viele von euch endlich auch einmal persönlich kennenlernen können, wir haben uns sehr gefreut, dass so viele Menschen bei uns vorbeigeschaut haben. Gerade in diesen Zeiten wo gefühlt wöchentlich ein neuer Biosupermarkt hier in Oldenburg eröffnet, war und ist es auch ein Wagnis, dass wir uns darauf einlassen den Biosupermärkten die Stirn zu bieten.

Auf den regionalen Äckern geht es nun richtig rund, alles wächst und sprießt, natürlich auch das Beikraut (Unkraut), so dass nun für unsere Erzeuger kaum Zeit zum Durchschnaufen bleibt, täglich kommen nun neue regionale Waren hinzu und bereichern unser Angebot. Wir werden ganz generell in diesem Jahr noch mehr unseren Fokus auf die regionalen Waren unserer Erzeuger werfen und würden uns freuen, wenn ihr mit uns die Höfe der BVH- Erzeuger erkunden würdet.“

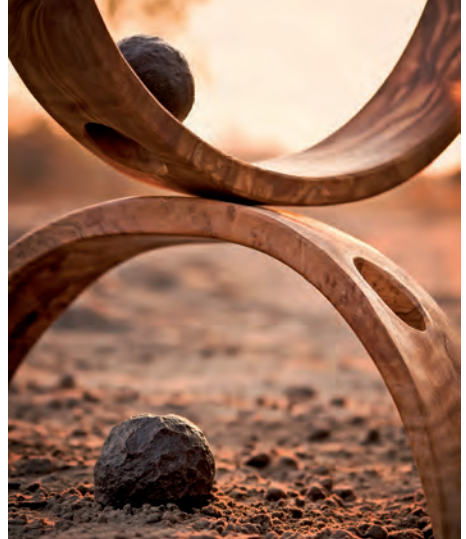
Ecocion - Bioladen, Abokiste und Wochenmarkt, Ahlkenweg 1, 26131 Oldenburg, Tel. 20946914, www.ecocion.de

Lebensprozesse – die heiligen Gesetze der Gesundheit und Langlebigkeit

Ein Leben ohne Krankheit und Alterung - davon träumt man schon seit vielen Jahrtausenden. Unsere tägliche Realität scheint uns zu beweisen, dass dies nicht im Bereich des Möglichen liegt – dennoch, wenn wir der Überlieferung vertrauen wollen dann haben die Menschen vor Noah (vor der Sintflut) des Öfteren 800 Jahre oder noch länger gelebt. Das erscheint zunächst fantastisch, aber wenn wir uns näher betrachten wie der Alterungsprozess und die Ursachen von Krankheiten genau funktionieren, dann öffnet sich uns ein unerwartet neuer Blickwinkel. Wir müssen zu dem Schluss kommen, dass unsere Lebensweise, als auch unsere Ernährung soweit von den ursprünglich angelegten heiligen Gesetzen des Lebens abweicht, dass Krankheit und beschleunigte Alterung die logische Konsequenz sind. Der Alterungsprozess ist nichts anderes als eine Aneinanderkettung von Fehlern unsererseits, welche wir zumindest zum großen Teil auch selbst wieder beheben können. (...)

Der Alterungsprozess als auch die Ursache von Krankheiten kann allein auf physischer und biochemischer Ebene nicht geklärt werden. Unsere konventionelle Wissenschaft ist daher auf diesem Gebiet überfragt. Alles Leben ist Materie, Energie und Geist (und nicht nur Materie, wie heutzutage auf den Universitäten gelehrt wird), und so muss auch eine ganzheitliche Heilkunde jeden dieser drei Faktoren berücksichtigen. Es gibt daher genau drei unterschiedliche kausale Krankheitsfaktoren, die für alle Zivilisationskrankheiten als auch den Alterungsprozess gelten, und diese sind immer miteinander verknüpft:

1. die Ebene der Materie, welche sich im Biochemismus des Körpers ausdrückt, der vor allem nicht übersäuert sein darf (alle Zivilisationskrankheiten entstehen nur in einem übersäuerten biologischen Terrain). Diese Ebene



ne ist vor allem von der Ernährung beeinflusst.
2. die energetische Ebene. Sie bezieht sich auf die organisierende Lebensenergie (die in China „Qi“ und in Indien „Prana“ genannt wird), welche alle zellulären Prozesse steuert. Auf dieser Ebene muss vor allen Dingen unser Lebensumfeld (z. B. die elektromagnetischen und geopathischen Störfelder in unserer Lebensumgebung, unserem Haus) berücksichtigt werden.

3. die seelische Ebene, welche oft durch Traumen oder Karma aus früheren Leben belastet ist. Das Unterbewusstsein der meisten erwachsenen Menschen ist oft mit viel „Unrat“ belastet, welcher die Funktionen der Chakren und Meridiane beeinträchtigt, und damit auch die Funktionen der verschiedenen Organe. Diese belastenden Faktoren müssen durch geeignete Techniken aufgelöst werden.

Jede Krankheit ist eine Kombination dieser drei Faktoren, und alle drei müssen bei der Behandlung berücksichtigt werden, um eine vollständige Heilung zu erreichen.

Materielle Ursachen der Alterung (das biologische Terrain)

Circa 99 % der Menschen in westlichen Ländern sind übersäuert. Je saurer das Bio-Terrain, desto schneller laufen degenerative Prozesse im Körper ab. Eine Säure ist aggressiv, sie verursacht Korrosion. Vielleicht haben Sie schon erlebt wie ein Tropfen Schwefelsäure aus einer Autobatterie ein Loch in Ihr Hemd gebrannt hat. Wir haben ähnliche Säuren in Tausenden von Kombinationen in unserem Körper.

Diese transformieren „lebendige Substanzen“ (unsere körpereigenen Mineralstoff-Speicher, die Basis unserer Gesundheit und Schönheit) in „tote Substanzen“ (saure Salze oder Schlacken, die die biologische Grundlage für jede Art der Zivilisationskrankheit bilden). Dies ist der (biochemische) Prozess des Alterns und der Beginn aller Krankheiten (lange bevor sich das eigentliche Symptom einstellt). Es ist jedoch möglich diesen Prozess zu verlangsamen und bis zu einem gewissen Grad auch umzukehren.

Energetische Ursachen der Alterung (das energetische Lebensumfeld)

Die Wahrheit ist, dass der Körper ein offenes System ist, welches von vielen anderen Systemen beeinflusst wird. Für die Lebensprozesse ist es besonders wichtig, die schädlichen Einflüsse von geopathischen und elektromagnetischen Energiefeldern zu berücksichtigen. Es gibt aber noch eine Vielzahl anderer Faktoren, die unseren energetischen Lebensraum und damit unsere Gesundheit und unseren Alterungsprozess beeinträchtigen, wie zum Beispiel baubiologische und geomantische Gegebenheiten. (...) Dieser Faktor ist ebenso wichtig für unsere Gesundheit und Heilung wie die Ernährung und Entgiftung.

Seelische Ursachen der Alterung:

Die Auswirkung der Seele auf die menschliche Gesundheit wird in der zeitgenössischen Medizin gemeinhin als psychosomatisch bezeichnet. In Wirklichkeit beinhaltet dieser Aspekt Karma

aus früheren Leben, das Chakrensystem, das Meridiansystem, die Interaktion mit dem Reich der Verstorbenen und vieles mehr. Der Zustand unserer Seele hat einen starken Einfluss auf unsere Gesundheit. Diesen Einfluss einfach „psychosomatisch“ zu nennen, trifft nicht genau den Punkt. Die Aktivität unserer Seele bestimmt zu einem großen Teil das Prana (die Lebensenergie), das wir für unser Leben zur Verfügung haben.

Wenn wir die heiligen Gesetze der Lebensprozesse in unserem Leben berücksichtigen werden wir sicher nicht gleich 800 Jahre alt, aber viele Forscher sind sich einig, dass 140 Jahre das Alter wäre, das für uns Menschen normal wäre. Mit dem Verständnis der Lebensprozesse und der individuellen Analyse eines Patienten lässt sich auch eine Heilungsmöglichkeit für jede Krankheit finden. (...)



Frank Albrecht, in Deutschland aufgewachsen, lebte er von 2000 bis 2015 in Irland. Er arbeitet als ganzheitlicher Forscher, Wellness Coach, Autor, Feng Shui- und Ernährungsberater, Rütengänger, Seminarleiter und ganzheitlicher Pädagoge. Durch spirituelle und biophysikalische Forschungen und Studien, die von einem Prozess der inneren spirituellen Transformation begleitet waren, erhielt Frank Albrecht tiefe Einsichten in die bio-chemischen, bio-physischen und spirituellen Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit. Sein Wissen gibt er in Einzelberatungen, Vorträgen und Seminaren weiter.

www.stopageing.com, www.lebensprozesse.org, www.frankalbrecht.eu.

Meditation für New Yorks Problemkinder

Der Zen-Meister Gregory Snyder leitet seit vier Jahren in einer der ärmsten Gegenden New Yorks das ‚Awake Youth Project‘, ein Meditationsprogramm für problembeladene Jugendliche.

Valerie Prassl: Wie kam es zum „Awake Youth Project“?

Gregory Snyder: Ich habe zuerst Achtsamkeitskurse an Colleges abgehalten, die Jugendlichen aus unterprivilegierten Nachbarschaften in Brooklyn helfen sollten, ihren Übertritt an Universitäten zu schaffen. Diese Jugendlichen kamen größtenteils aus Familien ohne Bildungshintergrund. Ich habe Workshops abgehalten, um ihnen zu zeigen, wie man Stress bewältigt.

Wie ist es zu dieser Kooperation gekommen?

Zuerst einmal hat ein College bei uns im Zen-Zentrum angerufen und gefragt, ob wir meinten, dass die Zen-Meditation den Schülern helfen könnte, mit ihren Problemen besser umzugehen. Wir haben ihnen daraufhin Meditationskurse angeboten, die von den Jugendlichen hervorragend angenommen wurden. Dieses Programm hat sich dann herumgesprochen. So hat die Arbeit mit der Non-Profit-Organisation ‚Brooklyn College Community Partnership‘ begonnen, die mit ungefähr 1.500 Kindern aus unterprivilegierten Nachbarschaften zusammenarbeitet. Die Kinder kommen aus fünf verschiedenen High-Schools, die alle unterfinanziert sind, in denen Gewalt auf der Tagesordnung steht und Polizeibeamte in den Schulgängen präsent sind. Aufgrund der enormen disziplinären Probleme baten sie um Hilfe.

Wie haben Sie das Programm gestaltet?

Wir haben erst vierwöchige Workshops für Schüler und Studenten auf freiwilliger Basis abgehalten. Mir wurde im Vorhinein gesagt, es sei schwierig, die Aufmerksamkeit dieser Kinder für nur 20 Minuten zu bekommen. Doch meine Erfahrung ist, dass sie für zweistündige Workshops bleiben und sich die gesamte Zeit über konzentrieren. Deshalb haben wir vor drei Jah-



ren mit den wöchentlichen Meditationsgruppen angefangen. Zuerst nur mit fünf Schülern, die regelmäßig zu uns ins Zentrum kamen. Ihnen haben wir dann auch beigebracht, selbst Meditationen zu leiten, um noch mehr Schüler mit der Meditationspraxis zu erreichen. Heute bieten wir hier im Brooklyn Zen Center zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, Meditationskurse für High-School-Schüler an.

Ist es nicht ungewöhnlich, dass sich offizielle Stellen an ein Zen-Zentrum wenden?

Wir arbeiten mittlerweile sogar mit dem New Yorker Bildungsministerium zusammen, nächste Woche halten wir einen Achtsamkeitskurs für Lehrer ab. Das war in der Tat nicht vorzusehen, weil das New Yorker Bildungsamt eher konservativ ist. Allerdings ist Meditation mittlerweile relativ gut erforscht und das ist allgemein bekannt, daher wird sie angenommen. Außerdem ist die Verzweiflung über diese enormen Probleme in Brooklyns Schulen einfach zu groß. Es wird dringend nach Lösungen gesucht für diese unglaublichen disziplinären Schwierigkeiten. Daher sind viele Schulen offen, Neues zu versuchen. Was auch immer funktionieren

könnte, wir tun, was wir können.

Was sind die Probleme der Jugendlichen in Ihrem Programm?

Die Probleme sind vielfältig: die schwierigen sozioökonomischen Umstände, in denen sie aufwachsen, und die Armut, in der sie leben. Die meisten kommen aus Familien ohne finanzielle Mittel, viele mit einem alleinerziehenden Elternteil, der oft mehrere Jobs hat und daher wenig Zeit, um für die Kinder zu sorgen. Viele Jugendliche, mit denen wir arbeiten, müssen auch noch ihre jüngeren Geschwister großziehen. Sie haben in ihrem jungen Leben schon enorm viel Stress und befinden sich in einem Umfeld, auch in der Schule, in dem sie sich nicht sicher fühlen, vor allem emotional. Ein Schüler hat zum Beispiel mehrere Brüder wegen Alkoholismus verloren und auch die Mutter ist alkoholkrank. Meiner Meinung nach sind das alles Auswirkungen von Armut. Wenn Sie mich fragen, was ihr größtes Problem ist: Sie haben kein Geld.

Wie stellen Sie Fortschritte durch Meditation und Achtsamkeit im Leben der Schüler fest?

Die wöchentlichen Meditationen funktionieren gut. Ich könnte Ihnen viele Geschichten erzählen von Jugendlichen, die begonnen haben zu praktizieren und danach ihr Verhalten änderten. Eine Schülerin, die zu der Zeit auf Bewährung war, kam einmal in die Meditationsgruppe. Die Woche darauf kam sie wieder und erzählte von einer Erfahrung: Sie wäre beinahe in eine Schlägerei geraten, aber dann hat sie getan, was sie in der Sitzung gelernt hatte. Sie ist in diesem Moment ruhig geblieben und hat sich auf ihren Atem konzentriert und sich bewusst gegen die Gewalt entschieden. Viele Mädchen kommen in unser Projekt mit dem Gedanken, das Höchste, was sie je beruflich erreichen könnten, wäre, als Krankenschwester zu arbeiten, denn das sagen ihnen ihre Eltern. Ein Mädchen, das an unserem Programm teilnahm, macht heute eine Ausbildung zur Psychotherapeutin, eine andere zur Ärztin und eine studiert Soziologie. Sie machen diese Entwicklung, weil sie gelernt haben, ihre eigene Geschichte zu hinterfragen.

Wie kommt es durch Meditation zu diesen Veränderungen?

Die Jugendlichen bekommen durch Meditation die Möglichkeit, emotionales Bewusstsein an einem sehr frühen Zeitpunkt im Leben zu entwickeln. Die Freiheit beginnt, wenn man von seinen Gedanken ablässt und sich auf den Atem konzentriert. Teenager sehen ihre Gedanken nicht als unbewussten Antreiber, aber wenn sie das lernen, dann verändert sich etwas an ihrem Verhalten. Eine Sache, die fast alle von ihnen als Erstes realisieren, ist, dass sie andauernd über andere urteilen, und das machen sie auch bei sich selbst. In unseren Gedanken ist so viel Kritik, dass es manchmal schwer ist, authentisch zu sein.

Wir alle kennen Widerstände in der Meditation. Sind diese bei den Teenagern stärker ausgeprägt?

Sie lachen eindeutig mehr und machen blöde Witze. Es ist schwer für sie, zur Ruhe zu kommen, wenn der Rücken schmerzt. Die meisten

Esoterik- Tage

3. & 4. September

Oldenburg / Weser-Ems-Halle
Ausstellung / Beratung / Verkauf
ca. 40 kostenfreie Vorträge

zu Themen u.a.:

- ⊙ Reinkarnations-Therapie & Seelenreisen
- ⊙ Wasseradern & Störfelder
- ⊙ Aura-Soma - Aurafotografie
- ⊙ Wassermannzeitalter
- ⊙ Spirituelle Astrologie, Geistheilung
- ⊙ Mineralien u.v.m.

Öffnungszeiten:

Sa. 11-19 Uhr + So. 11-18 Uhr

BIOTerra-Messe-Info: 07903 / 94 26 16

www.Bioterra.de

Widerstände sind jedoch dieselben wie bei Erwachsenen. Die Jungen haben aber oft weniger Durchhaltevermögen. Obwohl, ich kenne auch 16-Jährige, die drei- bis viertägige Retreats mitmachen und sie problemlos durchhalten. Danach erzählen manche, dass sie durch die Straßen gehen und das Gefühl haben, in einer anderen Stadt zu sein als zuvor. Ich denke, dass Meditation für Jugendliche eher weniger spirituellen Kontext hat, das kommt erst später. In der Jugend ist Spiritualität meist noch keine essenzielle Frage.

Was kann man mit dem ‚Awake Youth Project‘ erreichen?

Die Achtsamkeit wird zur Lebenseinstellung. Zwei Aspekte stehen bei dem ‚Awake Youth Project‘ im Fokus, wenn es um den achtsamen Umgang mit Emotionen geht: zu lernen, die Ruhe zu bewahren und nicht überzureagieren, egal, was um einen herum geschieht. Ein weiterer Aspekt ist, sich seiner Gedanken bewusst zu werden und folglich seines eigenen Verhaltens. Jemand sagt etwas zu dir, was schmerzvoll ist. Achte auf den Schmerz, achte auf deine mentale Reaktion. In diesem Moment reimt man sich eine innere Geschichte zusammen und rechtfertigt die eigene Reaktion. Wie bei einem Marathonläufer, der seinen Körper trainieren muss, um schneller zu werden, müssen die Teenager die physische Praxis, das Sitzen, durchhalten, um mit ihren Emotionen umgehen zu lernen.

Wie ist der praktische Ablauf des ‚Awake Youth Project‘?

In den ersten sechs bis zehn Wochen lehre ich die Grundlagen der Meditation, danach involviere ich mich weniger. In einem Teil der Sitzungen darf über alles gesprochen werden. So lernen die Schüler, mit ihren Emotionen zu arbeiten, und werden sich bewusst, woher ihre Gedanken kommen. Wenn sie es schaffen, einen Schritt zurückzutreten und ihre Gedanken wie ein Objekt zu betrachten, haben sie ihr Ziel erreicht, denn das wird zu ihrer Lebenseinstellung.

Wie regelmäßig meditieren die Teenager?

Das ist unterschiedlich, von ein- bis dreimal wöchentlich. Ich ermutige sie allerdings, sich täglich mindestens fünf Minuten auf ihren Atem zu konzentrieren. Bei manchen funktioniert dies gut, bei anderen weniger. Es sind schließlich Teenager ...

Wie ist die Erstreaktion der Schüler auf Sie und das Programm?

Erst letzte Woche habe ich eine neue Schule dazubekommen, dort sind alle schon informierter darüber, was Meditation ist. Mehr, als es die meisten waren, als wir vor vier Jahren das Programm gestartet haben. Meditation gehört mittlerweile zur Populärkultur. Die Jungen können heute schon mehr mit dem Begriff anfangen. Das Programm ist auf freiwilliger Basis, diejenigen, die nichts mit Meditation zu tun haben wollen, die sehe ich sowieso nicht.

Gibt es auch negative Reaktionen?

Ich habe einmal einen jungen Mann kennengelernt, der richtig zornig auf die Meditation re-



Familienstellen und wingwave® Coaching

Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage OL**
So. 25.09. | Sa. 19.11. | OL, 9.30 bis 18h ohne Anliegen 20,- EUR, mit 110,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
9.8. | 6.9. | 18.10.16, 18.45h, Rosenhaus
- **Fortbildung, 6 WE, a. Anfrage** !
„Familienstellen in der Einzelarbeit“
- **Einzelarbeit Praxis**



Metzer Straße 10 26121 Oldenburg Tel. 0441.973 6194 www.praxis-jaruschewski.de

agiert hat. Er war emotional nicht bereit und hat die Sitzung verlassen. Ein Jahr später kam er wieder und hat regelmäßig teilgenommen. Viele meiner Schüler kommen aus afroamerikanischen oder afrokaribischen ethnischen Hintergründen, aber auch aus weißen Arbeiterfamilien. In diesem Umfeld hier in New York gibt es große soziale Gewalt. Einmal sagte ein Schüler zu mir: „Wie soll ich ruhig bleiben, wenn ich sehe, wie mein Stiefvater meine Mutter verprügelt?“ Das sind echte Lebensfragen.

Wie reagieren Sie auf eine solche Aussage?

Ich habe ihm gesagt, dass ich ihm nicht einfach raten könne, er solle sich nicht körperlich zwischen den Gewalttäter und sein Opfer stellen, aber, dass er sehr viel geschickter intervenieren könne, wenn er es nicht aus Ärger tut.

Wie geht es für die Teenager nach Beendigung des ‚Awake Youth Project‘ weiter? Integrieren sie später die Meditation auch in ihr Erwachsenenleben?

Sobald sie aufs College gehen, praktizieren sie im Normalfall weniger. Es ist natürlich ein zeitlicher Aufwand, soziale Kontakte sind ihnen wichtiger. Einer meiner ehemaligen Schüler erzählte mir, dass er vor allem dann wieder auf Meditation zurückgreift, wenn er unter


Prüfungsstress steht. Meditation ist ihm nun als Möglichkeit gegeben.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass die Jungen die Gewohnheit entwickeln, sich von ihren Denkmustern und ihrem Leid zu befreien. Das braucht Zeit, bei manchen geht es schneller, bei manchen dauert es Jahre. Momentan arbeiten wir an der Kooperation mit lokalen Restaurants, Zen hat eine starke Verbundenheit mit bewusstem Kochen und Essen. Wir arbeiten daran, dass die Jugendlichen nach ihrer Zen-Praxis in Restaurants als Köche arbeiten können.

Gregory Snyder ist buddhistischer Zen-Mönch, Gründer und Geschäftsführer des ‚Brooklyn Zen Center‘ und leitet das ‚Awake Youth Project‘. Er war zuvor im sozialen Dienstleistungssektor tätig. Nach seinem Post-Graduate-Studium in Human Rights an der Columbia University war er für das ‚Center for International Conflict Resolution‘ tätig, wo er an Trainingsprogrammen gegen Gewalt und für Prävention von Völkermord arbeitete.

Dieses Interview wurde uns freundlicherweise von der Zeitschrift Ursache & Wirkung zur Verfügung gestellt.



Jede Lebensphase will individuell erforscht werden, doch wird insbesondere das Alter als neuer Lebensabschnitt eher gefürchtet. Dabei kann jede neue Lebensstufe unseren Geist freier und die Seele gefestigter hinterlassen. Dazu gehören vor allem das Erkennen der eigenen Denkweise und die Freude am Wandel.

**MIT
LEICHTIGKEIT
INS ALTER
STARTEN**

Brigitte Hieronimus Mut zum Lebenswandel
192 Seiten, Broschur, € 16,95, ISBN 978-3-95883-021-9

weltinnenraum.de
J.Kamphausen | Mediengruppe

Autorin: Ulrike Plaggenborg

Warum mich Verschwörungstheorien nerven

Um es vorweg kurz zusammenzufassen: es schwächt die Vision, wenn ich Gedanken an solche Verschwörungen denke. Ich konnte das schon sehr oft feststellen – es ist, als ob der Stöpsel aus der Badewanne gelassen wird und da geht sie hin, die Energie.

Denn: es gibt sie nicht – die „DIE“ (die uns vergiften wollen usw.). Das ist wie bei der Angst vorm schwarzen Mann, den gib'ts ja auch nicht. Das ist ein Mann in einem (schwarzen) Mantel, den kann man ansprechen und ihm klarmachen, dass es bis hierher geht und nicht weiter. Ein Beispiel: Chemtrails - da sind Flugzeuge am Himmel, die irgendeine ungeklärte Substanz in den Himmel entlassen (wenn man mal absieht von den Kondensstreifen, die uns im Übrigen viel mehr bedrohen, weil sie unser Klima beeinflussen), da sitzt also ein Pilot drin, den kann man fragen, von wem der Auftrag stammt. Dann landet man bei einer Firma, die das beauftragt hat. Dann hakt man nach und fragt nach der Legitimation – es handelt sich ja schließlich um gesundheitsgefährdende Stoffe. Man hakt weiter nach und fragt nach Lobbyisten in der Politik, die das beauftragt haben. Dann startet man bei einer der großen NGOs (Avaaz, Campact oder Greenpeace) eine große Aktion um Einfluss zu nehmen auf die Politiker, die schielen ja nach den Wählerstimmen. Und man verlangt mit den vielen anderen auch, dass das aufzuhören hat mit der Besprühung mit was auch immer. Warum ist das noch nicht passiert in dem Zusammenhang? Das Thema ist seit 10 Jahren bekannt. Warum sind wir nicht ALLE krank, wenn so viel Aluminium herunterregnet? Ein fundierter und sachlicher Artikel ist von David Rotter von der SEIN: <https://www.sein.de/chemtrails-echte-verschwörung-oder-reine-fiktion/> Die Interessenlagen in der heutigen Welt sind hinlänglich bekannt. Fast 99 % aller Aktivitäten in der Welt sind wirtschaftlichen Interessen bzw. der Gier von unbewussten Menschen untergeordnet. Wenn irgendetwas gemacht wird, dann,



weil man sich dadurch mehr Einfluss mithilfe von Geld verspricht.

Wir haben zum Glück heutzutage so viele Möglichkeiten uns aus den verschiedensten Richtungen zu informieren, wir sind wirklich nicht mehr auf die Mainstream-Medien angewiesen, um Dinge zu erfahren, die verschwiegen werden sollen.

Wenn allerdings im Zusammenhang mit solchen Meldungen wie z.B. zu Chemtrails der Name Andreas Popp fällt stellen sich mir die Nackenhaare auf. Ich habe einen 7. Sinn für Leute, die ihr Ego mit Macht verknüpfen und insbesondere im Zusammenhang mit Themen, die abseits des Mainstreams sind. Herr Popp ist sich ja nicht zu schade, als Redner bei Pegida-Demos aufzutreten. Der Herr ist reichlich rechts gesinnt. Bei solchen Leuten muss man sehr genau nach den Motiven fragen.

Warum nerven mich Verschwörungstheoretiker?

Sie ändern gar nichts an dem, was sie da angeblich aufgedeckt haben. Und es ändert sich

auch nichts dadurch, dass sie da irgendwelche Zusammenhänge erfinden, außer dass massiv Ängste geschürt werden. Das haben wir aber nun wirklich zur Genüge! Außerdem nervt mich die Exklusivität, die Verschwörungstypen (meistens Typen, also Männer) mit sich tragen. SIE haben die Infos, sonst niemand! Das ist doch krank! Wenn man sich die Leute mal genau anschaut, dann sind das irgendwelche Möchtegernwichtigtuere, die ihre Unsicherheit zu kaschieren versuchen.

Auf einer persönlichen Ebene stellt es sich ja so dar: jemand behauptet, da gäbe es Mächte, die ich nicht kenne (und eigentlich niemand), die bestimmen über unser Leben. Wie fühle ich mich da: ohnmächtig. Wozu soll das gut sein, Menschen sich ohnmächtig fühlen zu lassen? Heutzutage können wir wirklich herausfinden, wer die Menschen sind, die angeblich über uns bestimmen.

Und tun sie das wirklich?

Das war jetzt sozusagen die weltliche Ebene. Wenn wir jetzt mal auf die geistige Ebene gehen, da stellt es sich doch so dar: alles was sich da „draußen“ abspielt bin ich, sind alle. Alles ist mit allem verbunden, also kann es das gar nicht geben, dass da was ist was nicht mit mir zu tun hat und auf das ich keinen Einfluss nehmen kann. Mächte, die ich nicht „geschaffen“ habe? Gib't nicht. Die über mich bestimmen können? Wie sollten sie? Ich habe das so oft erlebt, dass ich mit bestimmten Sachen absolut nicht einverstanden war, sie aber nicht direkt ändern konnte und das abgegeben habe an höhere Ebenen, wo es letztendlich nach einiger Zeit sich tatsächlich geändert hat. Natürlich habe ich die damit zusammenhängenden Themen auch innerlich bearbeitet.

Mir ist schon klar, was Leute fasziniert an Verschwörungstheorien: wenn ich mich ohnehin ohnmächtig fühle, dann ist das ja Wasser auf meine Mühlen. Dazu gibt es einen Beitrag von dem Soziologen Bernhard Heinzlmaier, der einige ungeschminkte und unbequeme Wahr-

heiten ausspricht: „Der ungebildete Mann sieht sich als Opfer der Verhältnisse, weil er nicht mehr machen darf, was er will: zu schnell Auto fahren, besoffen Auto fahren. Stattdessen muss er sich um den Haushalt kümmern. Das irritiert die verblödeten Männer. Deswegen folgen sie einer Partei, die sich systematisch als Opfer inszeniert...“ Zum Artikel hier: <http://www.jetzt.de/was-ist-rechts/warum-waehlen-junge-maenner-so-gerne-rechts>.

Was sollen also die Verschwörungstheorien bewirken? Sie sind schlicht überflüssig, denn es geht doch wirklich um Selbst-Ermächtigung heutzutage. Und alles andere schwächt die Kraft, die Vision. Man könnte sich einfach jedes Mal, wenn wieder eine dieser Verschwörungsgeschichten auftaucht und man drauf anspringt, fragen: woran genau erinnert mich diese Situation? Woher kenne ich das? Was hat es mit diesem äußerst unangenehmen, gleichzeitig aber auch aufregenden Gefühl von Hilflosigkeit auf sich? Die Aufregung kommt von der insgeheimen Ahnung, dass es ein tief sitzendes Thema berührt. Und dieses tief sitzende Thema kann man mit einem offenen und neugierigen Forschergeist zu ergründen versuchen. Es wird garantiert spannend, was dort in der Tiefe auf einen wartet!

Menschen sind zu allen Zeiten mit Unmenschlichkeit in jeder Form konfrontiert gewesen, sie haben die unfassbarsten Dinge erlebt – man denke nur an unsere eigenen Eltern - und sie sind alle irgendwie daraus hervorgegangen. Diejenigen, die sich innerlich mit einer höheren Ebene verbunden hatten, haben es leichter überstanden und für sich eine innere Freiheit und Unangreifbarkeit entwickelt. Ab dem Punkt ist man nicht mehr empfänglich für angstmachende Botschaften. Das ist Selbst-Ermächtigung, das ist Freiheit.

Zur Ermutigung: mein Blog „www.fenster-zur-zukunft.org“

Achtsame Selbststeuerung ASST®

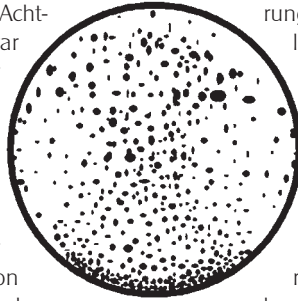
Wenn Achtsamkeit konkret wird

Bestimmt gibt es bei Ihnen bereits einige Ideen, was Achtsamkeit sein könnte. Und wahrscheinlich fragen Sie sich dennoch, wenn Sie sich damit beschäftigen, wie Sie Ihr Wissen in Ihrem Alltag umsetzen können. Das scheint oft das größte Problem zu sein: die Umsetzung.

Die ASST®-Methode liefert nun eine gut erprobte Strategie, mit der Sie Achtsamkeit in Ihrem Alltag, und zwar in jeder Situation, auf eine sehr leichte Art und Weise umsetzen können.

Kurz zum Hintergrund: ASST® verbindet zwei sehr wesentliche Konzepte. Achtsamkeit und Selbststeuerung. Das Prinzip der Achtsamkeit wurde bereits schon als zentrale Methode der Geistesschulung in 2.600 Jahre alten buddhistischen Texten beschrieben. Heute ist Achtsamkeit gut erprobt und wir wissen um die zahlreichen heilsamen Wirkungen, wie z. B. die Steigerung von Konzentration, Gedächtnis, Gelassenheit, innerer Ruhe, aber auch von der Stabilisierung direkterer Gesundheitsfaktoren, wie unser Immunsystem.

Selbststeuerung ist der heilsame Gegenspieler von Hilflosigkeit. Während letzteres unsere Psyche labilisiert oder gar zersetzt, sind Erfahrungen von Selbstwirksamkeit Balsam für unsere Psyche. Also vollkommen unabhängig vom individuellen Problem, kann uns die Kultivierung von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit deutlich spürbar weiterhelfen. Ob Sie zu viel grübeln, zu oft traurig, ängstlich, wütend-reizbar sind, ob Sie unter Schmerzen leiden oder Sorgen Ihr Leben schwer macht, ob Sie zu viel Alkohol konsumieren, Beziehungsprobleme haben, unter Einsamkeit leiden oder berufliche Probleme haben, immer geht es darum, diese Themen, bzw. sich selbst wieder eigenständig steuern zu können.



Die Methode der Achtsamen Selbststeuerung ASST® bietet Ihnen diese Möglichkeit. Es handelt sich hier um ein mittlerweile gut erprobtes Integrationsprojekt, dass die effektivsten Bausteine aus der ursprünglichen buddhistischen Literatur über Achtsamkeit, pragmatische Techniken aus westlichen Therapieverfahren und Ergebnisse und Darstellungsweisen der Neurowissenschaften zu nutzen weiß.

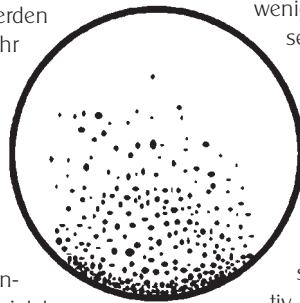
Die Umsetzungsmöglichkeiten werden in den buddhistischen Texten sehr exakt dargestellt. Hier wird uns ein strategisches Vorgehen angeboten, dass auf Grund des Alters der Texte bereits schon in zahllosen Selbstversuchen bestätigt werden konnte. Aber auch das müssen Sie als moderner Leser nicht einfach nur aufnehmen und glauben. Es handelt sich immer um eine Einladung zum Selbstversuch. Lernen Sie die Methode jetzt und hier kurz kennen und wenn Sie es interessant finden, dann probieren Sie es einfach mal aus.

Die erwähnte Strategie rät uns, die Achtsame Selbststeuerung immer zuerst auf der Körperbene zu beginnen. Nur zu oft versuchen wir durch Nachdenken, das aber schnell zur Grübelelei wird, zu einer Lösung zu kommen. Aber solange unser Körper entweder in Aufruhr oder zu lethargisch ist, werden wir unsere Geistestätigkeiten nie effektiv nutzen können.

Also egal in welcher Situation Sie gerade sind, versuchen Sie sich für einen Augenblick auf Ihren Körper zu konzentrieren. Richten Sie sich

auf. Nehmen Sie eine gute aufrechte Position ein. Wenn Sie das umsetzen können, werden Sie bereits erste heilsame Signale in sich wahrnehmen. Körperhaltung und Geisteshaltung sind sehr eng miteinander verknüpft. Ein hängender Körper erzeugt einen hängenden Geist, ein aufrechter Körper erzeugt eine aufrechte Geistesgrundlage. Selbst dieser kleine Aspekt kann eine sehr effektive Übung werden: Bringen Sie Ihren Körper so oft Sie daran denken, in eine gute Position. Sie werden bemerken, dass sich sowohl Ihr Körper durch das Training und Ihr Geist durch die Bewusstheit verändern.

Als zweiten Schritt nach den Haltungsübungen, prüfen Sie nun, ob Sie innerlich entweder zu wenig oder zu viel Energie haben. Wenn Sie zu wenig Spannungen bemerken, dann atmen Sie jetzt ein paar kräftige Atemzüge in Ihren oberen Brustkorb hinein. Diese Technik stimuliert Ihr neuronales Stresszentrum im vegetativen Nervensystem und das wiederum setzt Adrenalin frei, um uns zu aktivieren. Generell stimuliert jede unserer Handlungen ein entsprechendes Hirnareal. So ist jedes Handeln immer auch zugleich Hirntraining. Es ist also recht bedeutsam, was Sie täglich tun und wie oft Sie es tun. Wenn Sie bei Ihrer Bilanz aber spüren sollten, dass Sie über zu viel innere Spannungen verfügen, dann versuchen Sie Ihre Atmung langsam und sanft zu beruhigen und zu vertiefen. Unterstützend können Sie anfangs Ihre Hände auf Ihren Bauch legen und versuchen so zu atmen, dass sich beim Einatmen Ihre Bauchdecke nach vorne schiebt. So wird in unserem vegetativen Nervensystem der Ruhepol aktiviert und bei steten Wiederholungen auch trainiert. Diese einfachen Selbststeuerungsbeispiele haben u.a. den Sinn, in uns zuerst eine hilfreiche Verfassung zu erzeugen. Nur zu oft versuchen wir in einem vollkommen gestressten Zustand für uns wichtige Probleme zu lösen. Dabei machen wir immer



wieder negative Erfahrungen. Meist liegt das einfach nur an ungünstigen inneren Vorbedingungen. Niemand ist in der Lage in einem inneren „Schneegestöber“ die Übersicht zu behalten. Die nachfolgende Skizze möchte den zugrunde liegenden Prozess verdeutlichen. Sie sehen 3 Schneekugeln, die unsere innere Verfassung symbolisieren. Zuerst sind wir ganz aufgewühlt und gestresst. Alle Schwebeteilchen sind in Aufruhr. In so einem Zustand haben wir nur wenig Chancen auf gute Ergebnisse. Die ASST®-Methode liefert nun die Techniken, um die inneren Schwebeteilchen zu Boden sinken zu lassen.

Erst wenn unsere innere „Schneekugel“ beruhigt ist, finden wir zur Klarsicht zurück und sind in der Lage die ursprüngliche Problematik konstruktiv anzugehen. Wenn Sie sich demnächst mit einem Problem konfrontiert sehen, fragen Sie also zuerst nach dem Zustand Ihrer inneren Schwebeteilchen. Nutzen Sie gerne die ASST®-Techniken zur inneren Klärung und erst dann unternehmen Sie Lösungsversuche. Dieser Vorgang spiegelt übrigens den in der buddhistischen Literatur beschriebenen Achtsamkeitsvorgang wieder. Wir beginnen auf

ENTSPANNEN, WOHLFÜHLEN & GENIEßEN

Genießen Sie Ihre kleine Auszeit in der Salzgrotte!

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

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



Parkplätze direkt am Haus

**2 für 1
COUPON**

Gegen Vorlage dieses Gutscheines erhält eine zweite Person kostenlosen Eintritt!
(pro Person wird jeweils ein Gutschein akzeptiert, einzulösen bis zum 30.09.2016)

der Körperebene, indem wir unsere Körperposition wahrnehmen, sie sanft in Richtung einer aufrechten Haltung korrigieren und bewusst unseren Atemfluss beobachten. Darauf wird unser aufgewühlte Geist dann unweigerlich heilsam reagieren. So können wir Achtsamkeit konkretisieren: Achtsamkeit beginnt auf der Körperebene. Nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr und führen Sie ihn auf heilsame Weise in eine gute Ausgangslage. Dazu gehört natürlich auch, dass Sie selbstkritisch prüfen, mit welchen Substanzen und (Genuss-) Giften Sie Ihren Körper belasten. Vielleicht integrieren Sie in Ihrem Selbstversuch die Unterlassung von Selbstvergiftungen. Anfangs mag sich das wie Verzicht anfühlen, aber geben Sie sich die Chance für eine eigene neue Erfahrung. Prüfen Sie selbst die Auswirkungen.

So können Sie das Phänomen der Achtsamkeit für sich konkretisieren. Alles beginnt zuerst auf der Körperebene.

Diese wenigen Aspekte bilden die Grundbausteine zum Fundament der Achtsamen Selbststeuerung ASST®. Üben Sie das in der nächsten Zeit, wenn möglich zweimal täglich für ca. 5 Minuten. Aufrecht hinsetzen und entweder aktivierend oder beruhigend atmen. Konzentrieren Sie sich, auch wenn immer wieder Gedanken stören sollten, zurück auf Ihren Atemfluss. Vielleicht hilft es Ihnen zu wissen, dass es sich dabei nicht um einen Psychotricks, sondern um eine messbare und nachgewiesene, neuwissenschaftliche Methode handelt. Sie werden sich quasi per Naturgesetz verändern, wenn Sie das fortsetzen. Vielleicht nutzen Sie anfangs feste Zeiten, das hat sich als hilfreich herausgestellt. Ein letzter Aspekt betrifft eine Technik, die dabei hilft, von der Theorie in die Praxis zu kommen. Die sogenannten Mikropausen sind gewissermaßen mikroskopisch kleine Tagesunterbrechungen von nur 1 bis 2 Atemzügen, in denen wir unsere tagtäglich ablaufenden

Automatismen unterbrechen, uns kurz aufrichten und entweder aktivierend oder beruhigend durchatmen. Um sich an die Mikropausen im Alltag regelmäßig zu erinnern, haben sich Erinnerungshilfen als wichtig herausgestellt. Suchen Sie sich dafür Ihre eigene Erinnerungshilfe.

Wenn Sie die Mikropausen oft genug wiederholen, werden sich sehr hilfreiche neue Automatismen bilden, die sich zukünftig immer leichter abrufen lassen. Ihre Fünf-Minuten-Übungen, die sich natürlich ausdehnen lassen, werden in Ihnen spürbare heilsame Ressourcen, insbesondere Ihre innere Veranlagung zur Achtsamkeit, aktivieren und die Mikropausen werden Ihre Achtsamkeit in Ihren Alltag hineinbringen. Fühlen Sie sich eingeladen, diese kleinen aber effektiven Techniken selbst zu überprüfen.

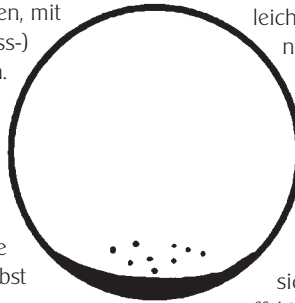
Es reichen nur 14 Tage aus, um selbst die ersten Effekte zu spüren.

Sie können sich gerne weiter mit der ASST®-Methode beschäftigen. Sie finden weitere Umsetzung- und Vertiefungsmöglichkeiten im hier angebotenen Literaturtipp.

Dr. Matthias Ennenbach, Diplom Psychologe, psychol. Fakultät Bielefeld, Promotion medizin. Fakultät München, Gastreferent Humboldt-Universität zu Berlin, BPT® und ASST® - Ausbilder, Appr. Psychol. Psychotherapeut TP, Tiefenpsychologe (Fachkunde), Gesprächstherapeut (Rogers), Hypnotherapeut (M.E.G.), Fachbuchautor.



Weitere Infos über Seminare, Ausbildungsmöglichkeiten etc.: www.info-bpt.de
Literatur: Matthias Ennenbach, „Achtsame Selbststeuerung“, 256 Seiten, Windpferd Verlag, 16,96 €.



Den Körper über die Seele heilen!
Vortrag mit Ursula Golder



Am Sa., 2.7. um 11 Uhr und 15 Uhr zum 20-jährigen Bestehen der Praxis Balance Ursula Golder, psychotherapeutische Heilpraktikerin, Kinesiologin und Mediatorin aus Varel.

In dem Vortrag weise ich auf den Zusammenhang von Körper und Seele hin. Bei Beschwerden wie chronischen Schmerzen, Angst, Depression oder dem Erschöpfungssyndrom Burnout sendet die Seele häufig einen Hilferuf an die Stellen unseres Körpers, die Bezugszonen zu unerlösten Konflikten darstellen. Jede Krankheit, jede Krise, ist eine Chance zum Neubeginn.

Suchen Sie doch den Kontakt über den Körper, um Antworten aus der Seele zu finden!

Wie wir in der Stille und durch eine geleitete Meditation Antworten aus den Seelenbereichen bekommen können, möchte ich den Teilnehmern nahe legen. Es gibt viele Erkundungen, die durch die psychologische Kinesiologie oder durch eine meditative, innere Reise viel Licht ins Unterbewusstsein bringen! Mit Hilfe eines psychologischen Begleiters kann es leichter gehen, den Schlüssel zur Seele zu finden.

Zeit: Sa., 2.7. um 11 Uhr und 15 Uhr.
 Ort: Varel-Büppel, Im Tulpengrund 1.
 Infos: www.gesundheitsbalance-golder.de oder bei Ursula Golder: Tel. 04451.809601 oder 2121.
 Anmeldungen erbeten.

Ausbildung zum Lebenswegweiser – der Coach fürs Leben



Viele Menschen haben heute nicht die Möglichkeit (oder sind vielleicht auch alleine), um in ihren Familien Lösungen für ihre Probleme zu

finden. Berufliche, familiäre und gesundheitliche Herausforderungen, Stress und Krankheit können den Tag bestimmen. Das sogenannte

„Hamsterrad“, immer funktionieren zu müssen, hält viele gefangen, so dass kein Ausweg zu sehen ist. Diese Menschen brauchen Hilfestellung von ausgebildeten Coaches, die ihnen zeigen, in welche Richtung sie wieder gehen können. Der Lebenswegweiser-Coach befindet sich in einer neutralen Position, in der er den Anderen gefühlvoll annimmt, ihm die Möglichkeit gibt, offen und in einem geschützten Raum über seine Probleme zu sprechen. Er kann ihm Wege aufzeigen, sein Leben wieder leichter zu machen und zu verändern, soweit es gewünscht ist.

Wenn Sie gerne mit Menschen arbeiten wollen, die Hilfe auf Ihrem Lebensweg benötigen und den Anderen möglichst wertfrei annehmen können, ist diese Ausbildung genau das Richtige für Sie! Die nötigen Tools dafür und viele weiteren Informationen bekommen Sie in dieser Ausbildung vermittelt.

*Infoveranstaltung am 9. August 2016 um 19:30 Uhr in der Naturheilpraxis Ritter, Voerstad 5, 26629 Bagband.
 Weitere Infos erhalten Sie unter www.tsz-o.de/lebenswegweiser oder unter 04946.9169170 bei Naturheilpraxis Ritter.*

Celebrate Life Festival
Spirituelle Kompetenz 2016 – Herausforderungen kreativ begegnen – 28. Juli bis 07. August im Hof Oberlethe (Warfdenburg)



Seit mehr als zehn Jahren laden der spirituelle Lehrer Thomas Hübl und sein Team zu einem Non-Profit-Festival in Norddeutschland ein, das an inspirativer Kraft seinesgleichen sucht und inzwischen über eine beachtliche internationale Strahlkraft verfügt: Über 1000 Besucher, Referenten und Künstler aus der ganzen Welt (17 Nationen in 2015) treffen sich jeweils für zehn Tage im beschaulichen Oberlethe bei Oldenburg zum Celebrate Life Festival.

Spirituelle Lehrer, prominente Künstler und Vordenker aus Wirtschaft und Bildung, sowie Initiatoren beeindruckender Hilfsprojekte, kreieren

veranstaltungen

zusammen mit den Teilnehmern ein energiegeladenes Entwicklungsfeld voller beflügelnder Impulse und berührender Momente.

Gemeinsame Meditationen und individuelle Prozessarbeit, Vorträge, Workshops und Arbeitskreise gehören ebenso zum Celebrate Life Festival wie interessante Performances und vor Lebendigkeit sprühende Tanzabende. Das gesamte Festivalteam von 70 Leuten arbeitet 10 Tage lang ehrenamtlich.

Referentenbeiträge kommen in diesem Jahr neben Thomas Hübl u.a. von Margret Rasfeld, Dr. Gordon Neufeld, William Ury und Ken Wilber.

Als Künstler dürfen sich die Besucher in diesem Jahr unter anderem auf Martin Herzberg freuen. Der Shootingstar unter den deutschen Pianisten füllt derzeit die größten Konzertsäle der Republik.

Organisiert und finanziert wird das Festival vom gemeinnützigen Verein Sharing the Presence e.V.. Alle Künstler und Referenten treten ohne Honorar auf. Mit allen Spendengeldern, die beim diesjährigen Celebrate Life Festival generiert werden, sollen nachhaltige Projekte in der Flüchtlingshilfe unterstützt werden.

Infos/Anmeldung unter: www.celebrate-life.info

Neu ins Leben starten –

Geburtserfahrungen wandeln, Urvertrauen gewinnen und Bindung herstellen



Dieses Seminar bietet achtsame Wege als Begleitung bei einem Neustart im Leben, bei Traumata rund um Schwangerschaft

und Geburt, unterbrochenen Bindungen Mutter-Kind, bei unerfülltem Kinderwunsch, Beziehungskonflikten, allgemeiner Stagnation im Leben, fehlendem Urvertrauen und mehr....

Liebevoll und achtsam gibt eine Kombination aus Traumreise, Körperarbeit, Aufstellung und energetischer Arbeit die Möglichkeit, die eigene Reise ins Leben neu zu erfahren, traumatische Erlebnisse zu wandeln, Erstarrungen zu lösen und einen vertrauensvollen Kontakt Eltern-Kind und zum Leben aufzubauen, sowie Urvertrauen

zu erfahren.

Die neuen positiven Erfahrungen, die während des Prozesses entwickelt werden, werden in Körper, Geist und Seele verankert. Die Beziehung zu eigenen Kindern profitiert schon davon, wenn die Eltern ihre eigenen Geburtserlebnisse wandeln.

Samstag, 17.09.16 in Bramsche, Treffen: 08:45 Uhr. Seminarleitung: Melanie Klußmann, die-wegefinderin.

Infos: www.die-wegefinderin.de

Tel. 05468.8069105

verwaltung@die-wegefinderin.de

© Foto: die-wegefinderin

Sprache der Liebe

Kommunikations-Workshop für Paare



Im Workshop „Sprache der Liebe“ geht es um die Frage: wie können wir unsere Kommunikation im Paar so gestalten, dass wir uns in Freiheit

und Respekt begegnen und in Liebe verbinden? Wir arbeiten im Workshop auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) nach M.B. Rosenberg. Hierbei geht es vor allem darum, die Verantwortung für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu übernehmen und einander auf dem gemeinsamen Weg zu unterstützen. Das Wochenende ist ganz auf die Bedürfnisse von Paaren abgestimmt. Berührende Begegnungen, Tanz, Bewegung, Entspannungsübungen und eine sinnliche Partner-Massage ergänzen die Theorie und Praxis der Kommunikation.

„Sprache der Liebe“, 2.-4. September 2016 im Hof Oberlethe (bei Oldenburg). Aufbau-Workshop am 18.-20. November

Infos: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487-9204277.

„NEU“ AURA-SOMA® „Essentials“
Farben-Klänge und Klang-Farben erleben...



Wochenend-Seminar mit Regina Bauer, Spirituelle Lehrerin und Farb-Spezialistin am 29. bis 31. Juli und nochmals am 1. bis 3. Okt. in Oldenburg

Dieses Seminar ist eine Einladung die Schwingung von Farbe und Klang sehr persönlich intuitiv erfühlen und praktisch erleben zu können. Die AURA-SOMA® Farben werden durchtönt mit medialer „Farb-Musik“. Mit und in dieser Qualität ergibt sich ein Erinnern der persönlichen Farben. Die Begleitung durch Farbe und Klang ist eine Stärkung durch alle Ebenen unseres Seins, im ganzen Wesen sowie im feinstofflichen Licht-Körper.

Dies mit Menschen zu teilen ist nach dem Seminar eine Möglichkeit.

Regina Bauer, AURA-SOMA® Beraterin und Lehrerin aller Stufen, seit mehr als 20 Jahren vertraut mit dem einzigartigen Colour-Care System® von AURA-SOMA®.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ausgleich mit Unterlagen 290 €, von 9.30 bis 17h. Bürgereschtr. 27, 26123 Oldenburg, Tel. 0441.82118. E-Mail: bauer.regina@t-online.de, www.licht-wege-land.de
 Jeden Mittwoch von 13 bis 18h geöffnet und nach tel. Vereinbarung.
 Außerdem: „Sommer-Basar“, Fr. 12. Aug. von 11-19h und Sa. 13. Aug. von 11-16h.

Sampoorna Yogalehrer werden!
2-jährige berufsbegleitende Ausbildung in Oldenburg



Ab August 2016 bietet das Sampoorna-Yoga-Zentrum in Oldenburg eine 2-jährige berufsbegleitende Ausbildung zum Sampoorna Yogalehrer an. Nach der

Ausbildung bekommen die Teilnehmer nach einer bestandenen Prüfung ein Zertifikat, das von der ZPP für die Zulassung von Präventionskursen zugelassen ist. Die Bundesregierung fördert Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen, die Sampoorna Yogalehrer-Ausbildung ist als Weiterbildungsmaßnahme anerkannt.

Die Ausbildung wird von einem hoch qualifizierten Team geleitet, dem unter anderem Rama Bernhard Dökel und Sita Silke Dökel angehören, die in Oldenburg das Sampoorna Yoga Zentrum leiten. Die Ausbildung kann in einem wöchentlichen Unterricht oder in 20 Wochenend-Workshops absolviert werden. Dazu gehört die regelmäßige Supervision ebenso wie das eigene Unterrichten vor der Ausbildungsgruppe und in regelmäßigen Kursen des Sampoorna Yoga Zentrums.

Rama Bernhard Dökel dazu: „Sampoorna Yoga zu unterrichten ist eine inspirierende und verantwortungsvolle Aufgabe. Dafür brauchst du eine solide Basis aus fundiertem Wissen über Unterrichtstechniken, Anatomie, Yoga-Philosophie und eigener regelmäßigen Yogapraxis.“

Die Grundausbildung umfasst neben den vielfältigen Yoga-Übungen die systematische Schulung aller Aspekte der Persönlichkeit, um eine gute Basis für die eigene Praxis zu schaffen. Anschließend wird die Ausbildung durch das Studium der Schriften (Bhagavad Gita – Hathha Yoga Pradipika – Yoga Sutra), Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre vertieft.

Ausführliche Informationen bei: Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg, Rama Bernhard Dökel, Zeughausstr. 70, 26121 Oldenburg, Tel.: 0176. 60939278, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de.

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

veranstaltungen

2. Lange Nacht des Yoga Oldenburg

Erleben Sie am 20.08. an 8 verschiedenen Orten die bunte Vielfalt des Yoga!



Schon jetzt nutzen viele Oldenburger/innen das breit gefächerte Yogaangebot, um sich fit zu halten. Dabei geht es nicht nur um Körperpositionen auf

der Matte. Es wird viel geatmet, entspannt, meditiert, gesungen, gelacht und auch bewusst gegessen.

Da Yoga so vielfältig ist und gleichzeitig individuell sein soll – es muss einfach passen – ist die 2. Lange Nacht des Yoga eine tolle Gelegenheit, die unterschiedlichen Yogaschulen mal ganz genau unter die Lupe zu nehmen. Acht Stunden lang präsentieren sich die Yogaschulen mit Yogastunden, Meditation, Vorträgen, Informationsständen, yogisch-vegetarischem Essen und zum Abschluss einer Disko „Tanz aus dem Yoga“ sowie der Vorführung von spirituellen und Yoga-Filmen.

Das Yoga-Angebot reicht von aerial yoga über Vini Yoga, Trauma sensitive Yoga und Sampoorna Yoga bis zu Klangwelten Yoga, Candle light Yoga ... und vielem mehr. Dabei sind: Evangelische Familienbildungsstätte Oldenburg, VHS Oldenburg, Sampoorna Yogazentrum, Viniyoga & Körpertherapie, Yoga Martina Benjes, Yogaschule im Zentrum (Bad Zwischenahn), Yogaschule Satori und Yoga Vola.

Verbinden Sie das Kennenlernen der verschiedenen Yogaarten mit einem bunten Abend voller sinnlicher Eindrücke und neuen Bekanntschaften! Sie können ganz gelassen mit einem Ticket von einer Yogaschule zur anderen radeln. Nehmen Sie bequeme Kleidung mit – Yoga muss man einfach ausprobieren.

Die lange Nacht des Yoga ist eine Benefizveranstaltung. Die Überschüsse werden dem gemeinnützigen Verein „Kalyana – Verein für Bewusste Gesundheit e.V.“ gespendet. Dieser verwendet diese für ein Projekt „Yoga für Flüchtlingskinder und Kinder in der Schule“.

2. Lange Nacht des Yoga Oldenburg
www.lange-yoganacht.de, 0441.9736160,
 Ticket: 11,- € bei www.ticket2go.de

VisionWalk®

Die Begegnung mit der Natur als Raum für Wachstums- und Transformationsprozesse



Eine Erfahrung, alt wie die Menschheit. Raum für das Eigentliche, für Besinnung, Inspiration und Heilung. VisionWalk® ist einfach, aber tief wirksam. VisionWalk basiert auf vielfältigen Traditionen ritueller Naturbegegnungen. Eine davon ist die Visionssuche (VisionQuest), die von Meredith Little und Stephen Foster aus Traditionen der nordamerikanischen Ureinwohner entwickelt wurde.

In der Vorbereitung auf die Visionssuche werden die „Medizinwanderungen“ eingesetzt. Diese Naturgänge tragen bereits alle Elemente in sich, um in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen und sich für die Begegnung mit sich selbst und der Natur zu öffnen.

VisionWalk® greift die Methodik dieser „Medizinwanderungen“ auf. Zusätzlich fließen auch noch Elemente aus der systemischen Arbeit, dem NLP, der Traumatherapie, dem Schamanismus und dem Naturcoaching ein.

VisionWalk® kann auch als Selbsthilfemethode zur Klärung eigener Prozesse sehr gut eingesetzt werden: zum Schöpfen neuer (oder alter) Kraft im Kontakt mit der Natur, zum Klären und Bewältigen von Veränderungsprozessen, zur Selbsterkenntnis und zum Heilen alter Wunden. Antje Jaruschewski ist seit 15 Jahren tätig in eigener Praxis, vorwiegend im Bereich Aufstellungsarbeit, Systemische Therapie, Trauma.

Ausbildungen u.a.: Familien-/Systemaufstellung (Stark Inst.), NLP Practitioner (M. Molzahn); Fortbildungen: Naturcoaching & tier-gestütztes System. Coaching (M. Molzahn), Core Schamanismus, u.a. P. Uccusik (Basiskurs), Dr. W. Picard (Schamanismus & Naturgeister).

Infoabend: Freitag, 12. August, 18.30 Uhr,
 Tagesseminare: 28. August, 08. Oktober.
www.visionwalk.eu
www.praxis-jaruschewski.de
info@praxis-jaruschewski.de

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

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

Almaas sowie die deutschen Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das gesamte Angebot finden Sie unter

www.buchhandlung-plaggenborg.com

Das aktuelle Buch von A.H.

Almaas: „Runaway Realization“, 272 S., ca. 17,- €. Hier bestellbar: 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
www.buchhandlung-plaggenborg.com



Seminar: **Erdbewusstsein, Besuch b. Erdgeistern** 08. JUL

Leitung: Wolf Ondruschka

Datum: 08.-10. Juli 2016, 180,- € + 80,- € ÜVP

Ort: Extertal bei Hameln

Anm.: www.medicinratgeber.de

Naturbegegnungen mit Sinn und Seele, Naturgeister - Geist der Natur, Kontakt durch Identifikation, Verschmelzen, schaman. Shape Shifting, Erdheilung.



Veranst.: **Klangreise in der Salzgrotte** 14. JUL

Leitung: Cornelia Hoopmann, Bärbel Jonen

Datum: 14.+29.7./11. + 26.8./8. + 30.9.16 -17 Uhr

Ort: Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24, Bd. Zw.ahn

Infos: 04403.818765, www.salzgrotte.biz

In der einzigartigen Atmosphäre der Salzgrotte zur Ruhe kommen, sich wohlfühlen, entspannen, abschalten und zu einer inneren Gelassenheit gelangen.



Seminar: **QEF®-Quantenheilung erleben!** 23./24. JUL

Leitung: Matthias Weber

Datum: 23.-24. Juli 2016

Ort: Kulturzentrum PFL, 26121 Oldenburg

Anm.: www.quantenheilung-erleben.de

Das ganze Spektrum der QEF®-Quantenheilung. Live mit dem Begründer u. Autor Matthias Weber! Zertifikat: Certified QEF®-Quantenheilung-Practitioner.



Ausbild: **Matrix Moments Quantenheilung** 29./30. JUL

Leitung: Andrea Diekmann

Datum: Teil I: 29.+30.07.16 Teil II: 31.07.16

Ort: Dvag Dinklage, Lohner Str. 10

Infos: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315

Lernen Sie mit Matrix Moments Quantenheilung neue ganzheitliche Wege zu mehr Erfolg, Lebensfreude, Gesundheit und finanzieller Freiheit kennen.



Veranst.: **Progressive Muskelentspannung** 09. AUG

Leitung: Bärbel Jonen

Datum: 9.8.-27.9.16 um 18.00 Uhr, 8 x 90 min.

Ort: Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24, Bd. Zw.ahn

Infos: 04403.818765, www.salzgrotte.biz

In der einzigartigen Atmosphäre der Salzgrotte lernen Sie Körper und Geist zu entspannen.



Veranst.: **Autogenes Training** 10. AUG

Leitung: Bärbel Jonen

Datum: 10.8.-28.9.16 um 17.30 Uhr, 8 x 90 min.

Ort: Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24, Bd. Zw.ahn

Infos: 04403.818765, www.salzgrotte.biz

In der einzigartigen Atmosphäre der Salzgrotte lernen Sie Körper und Geist zu entspannen.

Seminarkalender

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

seminarkalender



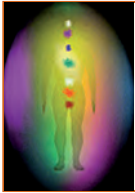
Seminar: Natur – die schamanische Sicht
Leitung: Wolf Ondruschka
Datum: 20. August 2016, 80,- €
Ort: Schortens, Regionales Umweltzentrum RUZ
Anm.: www.medinratgeber.de
Eine Einladung zur Wiederentdeckung unserer angeborenen Fähigkeiten.

20. AUG



Seminar: Deine Verb. m. d. Kraftfeld. d. Erde
Leitung: Anja Speer & Josef Stotten
Datum: 11.09.2016, 10-18 Uhr, Ausgleich: 85,- €
Ort: Praxis und Garten von Josef Stotten
Infos: speer-psychotherapie.de, josef-stotten.de
Barfuß gehend die Energie der Erde spüren und aufnehmen. Persönliche Kraft- & Ruheorte durch Meditation und Achtsamkeit in und mit der Natur entdecken.

11. SEP



Sitzung: Auradiagnose
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker
Datum: Di., 13. September 16, 10-19 Uhr
Ort: B. Ebert (Moveo), Hermannstr. 17, Oldbg.
Anm.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543
Aurafoto m. Beratung 35,- € (ca. 20 M.). 2 Aurafotos m. Beratung & Behandlung: 81,- € (ca. 60 M.). Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, HP, Kieler Str. 55, 24340 Eckernförde.

13. SEP



Worksh.: Business-Einsichten
Leitung: Robert Heeb
Datum: 22.-25.09.16, Do. 19 Uhr bis So. 13 Uhr
Ort: MajoVita.de, Oldenburg
Infos: www.lust-auf-wachstum.de
Für 12 Freiberufler und Selbständige: Wie Sie Ihrer Firma Schub verleihen. Info: leben.in.eden@t-online.de, 033841.42026.

22.-25. SEP



Festival: Wilde Herzen Festival
Leitung: Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin
Datum: 29.09.-02.10.16
Ort: Hof Oberlethe bei Oldenburg
Infos: 0421.69219632, www.wilde-herzen-festival.de
Das Leben und die Liebe feiern! Ein Fest der Fülle und Freude mit Biodanza, Wilde Herzen, Tantra, Massage, Herzverbundener Kommunikation u.v.m.

29. SEP

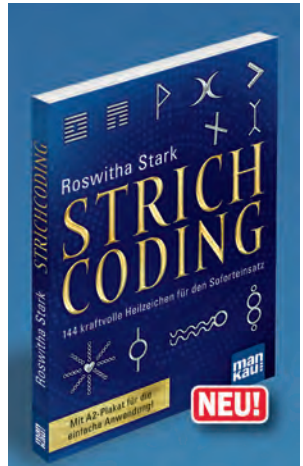


Worksh.: Wilde Herzen - wie Liebe gelingen kann
Leitung: Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin
Datum: 22. & 23. Oktober 2016
Ort: Roter salon - Raum für Lebenskünste Bremen
Anm.: www.biodanza-bremen.de ; 0421.69219632
Workshop für Paare & Singles. Wie Deine Beziehungen zu Feldern werden, in denen alle Beteiligten erblühen können...

22./23. OKT

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.



Heilsame Zeichen für Körper, Geist und Seele

Obwohl seit Jahrtausenden und in allen Kulturen bekannt, waren viele Kraft- und Heilzeichen lange Zeit in Vergessenheit oder gar in Verfall geraten. Vom chinesischen I-Ging-Orakel über die kraftvollen Runenzeichen unserer europäischen Vorfahren bis hin zu den Strichcodes des Elektrotechnikers Erich Körbler (1938-1994) handelt es sich um einfache Antennenformen, die erstaunliche Heilwirkungen haben.

Tauchen Sie ein in die Matrix des Bewusstseins, wo sich der alte Pfad und der neue Weg begegnen, und nutzen Sie die kraftvollsten Symbole für eine effektive Heilarbeit an Körper, Geist und Seele.

Mit Anleitung zur heilsamen Nutzung sowie beiliegendem A2-Plakat!

Internetforum mit Roswitha Stark: www.mankau-verlag.de

Roswitha Stark | Strichcoding | 222 Seiten
 (Format | ISBN 978-3-86374-284-3
 17,95 € (D) | 14,50 € (A)

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

Seminarkalender Friesland



Konzert: Klangreise und Sphärenklänge
Leitung: Heidi Blisse, & Theresia de Jong
Datum: 8.7.; 4.8.; 9.9.; 19-20:30 Uhr, je 15,- €
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Info: 04421.72809 o. www.theresia-dejong.de

08.
JUL

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



Seminar: Medizinwalk und Johannisnacht
Leitung: Theresia de Jong
Datum: 23.07.16, 15-22 Uhr, 45,- €
Ort: Neuenburger Urwald & Seminarraum Einklang
Info: 04453.1596, www.theresia-dejong.de

23.
JUL

Wir werden im Neuenburger Urwald unsere Sinne öffnen für Botschaften aus anderen Seinsfeldern. An diesem Tag sind die Naturkräfte auf ihrem Höhepunkt.



Worksh.: Familienstellen
Leitung: Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch
Datum: 10.09.2016
Ort: Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenb.
Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de

10.
SEP

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

Sommerakademie Friesland

Auch in diesem Jahr wollen wir die Fülle des Sommers feiern und gemeinsam Neues ausprobieren. Für alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten nach dem Motto: „Jetzt bin ich dran“! Bei schönem Wetter draußen Im Einklang-Garten!

- 25.6., 16-19 Uhr, 35,- €
- 26.6., 10-16 Uhr, 50,- €
- 26.6., 16:30-19:30 Uhr, 30,- €
- 30.6., 20-21 Uhr, 15,- €
- 2.7., 15-18:30 Uhr, 30,- €

- 13.7., 18:00-20:30 Uhr, 20,- €
- 23.7., 15-22 Uhr, 45,- €

30.7., 10-17 Uhr, 60 €

Regelmäßige Termine:

- Montags**, ab 17 Uhr:
- Dienstags**, 19 Uhr
- Mittwochs**, 18 Uhr

- Sommer-Lust für Frauen** - mit Renate Reemts.
- Die Kraft des Beckens** - mit Yogalehrerin Purnam Schäfer
- Die Heilkraft der Bäume** - mit Dipl. Biol. Silke Jantz
- “Gong trifft Herzschenkel”** - Mit Klangtherapeutin Heidi Blisse.
- Die Fülle einladen** - mit Conny Kerscher, Ärztin aus München und Theresia de Jong
- Kräutermedizin zum Selbermachen** - mit Kräuterfrau Heike Duden.
- Medizinwalk und Johannisnacht** - mit Theresia de Jong, Autorin von „Seelenplätze - Kraft schöpfen an heilenden Orten“.
- Yoga und Feldenkrais** - eine wunderbare Synthese - mit Purnam Schäfer

- Stricken mit Friesa Mintken**
- Singen wie im Himmel.** Singkreis mit Theresia de Jong
- Yoga** mit Purnam Schäfer

Seminarbeschreibung und Infos: www.theresia-dejong.de



Verteilerliste Achtsames Leben, Stand Juli 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; Jin Shin Jiutsu-Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; 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, Klävenmannstr.1; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26; Yoga Vidya Zentrum, Sartoriusgang 4;

Stadt Oldenburg

26121: Praxis für Osteopathie, Zeughausstr. 16a; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; MaJoVita Lichtzentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Getrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jarschewski, Metzger Str. 10; Aktiv Markt, Alexanderstr. 16a;
26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Veggiemaid, Gartenstr. 15; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Jin Shin Jiutsu-Praxis Anna Kipke, Cäcilienplatz 17; Praxis Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Gadanga, Prinzessinnweg 43;
26123: Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Tuchführung, Nadorsterstr. 62 OL; Restaurant Seidenspinner, Nadorster Str. 87; Aura Sama Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefereg, Ammergastr. 124; Praxis Burkhard Witjje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Cafe imma-Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschweg 67c; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Hofladen vom Kösterhof, Vahlenhorst 33; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; 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; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Hundsmühler Str. 151; Dt. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyzenzentrum, Harreweg 151; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Alteneschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Moveo, Hermannstr. 17; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Praxis Dr. Ines Bilschke, Lustgarten 13; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Beate Korfe, c/o Yoga vola, Sandweg 38.

Kreis Oldenburg

26197 Großenkneten: Bianca Rüks, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tüngeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tüngeln; Pramodha Habenicht, Im Ort 12, Tüngeln; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Imma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Bianca Koch, Hüntloserstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Sabine Kicler, Wiesenstr. 22, Achternholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littell; **26209 Sandkrug** u.a.: Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Edeka Markt, Astrupstraße 4; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** Natürlich Bioladen, Wittekindstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Norstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katzenbüchel Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Jivan, Stietiner Weg 5; **27801 Dötlingen:** Angelika di Bernardo, Dorfning 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Zum Wittensand 4; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; 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 Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188 Edewechter:** 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 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barbel:** Monika

Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Augustfehn**: Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen;

Kreis Friesland:

26316 Varel: Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; 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**: Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland**: Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever**: Buchhandlung Talksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande**: Praxis Andrea Christoffers, Diekstahtstr. 3; Naturfisiör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; Doris Bergmann, Sengwarder Str. 149; **26389**: Praxis Angelika Ricklefs, Ekberiege 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; Astrofita – Jutta Kalthoff, Mühlenstr. 20; **26937 Seefeld**: Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham**: Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Butjadingen**: Norma Duhm, 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, Hanswester 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 Lübberrmann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holland**: 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 Schmock 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, Deichhausersstr. 8; **26629 Grobfehn**: Praxis Martina Opper, Norderwieke Süd 15; Praxis Eleonore Ritter, Voerstad 5, Bagband; 178 A, **26629 Ostgrobfehn**: Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe**: Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vardefenne 30; Naturheilpraxis Andrea Zager, Bangsteder Kirchstr. 4; **26736 Krummhörn**: Monika Tümmeler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte**: Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

Ostfriesische Inseln:

26465 Langeoog: Waltraud Hunger, Am Weststrand 15; **26486 Wangerooog**: 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; HP Britta Kröger, Leonorenring 16; **49624 Löninggen**: Beate Sieverding, Schulstr. 3; Beate Ostermann, Gallaberg 4; **49661 Cloppenburg**: Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; **49681 Garrel**: Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

Bremen und Umzu:

28199: Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmest. 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 Mahnmahn 17; **49377 Vechta**: Bücher von Possel, Große Str. 96; **49393 Lohne**: mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; Villa Vivendi, Treffpunkt für Gesundheit und Wohlbefinden, Deichstr. 19; **49413 Dinklage**: Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49424 Goldenstedt**: Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; **49681 Garrel**: Praxis für Ergotherapie, Petra Lange, Im Fange 23;

wer macht was *im internet?*

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
AnuKan – Sinnlich Berühren. System und Massageausbildung	www.AnuKan.de
Aromatherapie, Spagyrik, Touch of Matrix., Licht:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:	www.astrosita.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	www.antjediewerge.de
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	www.biigalla.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen für Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Beruf coaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:	www.modernmassage.de
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Energetische Heilbehandlungen	www.entwicklungswege.com
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.d
Familien-und SystemaufstellerInnen in Ihrer Region	www.aufstellerliste.de
Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:	www.feng-shui-j-bolting.de
Feng Shui E. Lauper, Gro- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:	www.feng-shui-elaupe.de
Ganzheitliche Lernförderung, Lerntherapie: Jule Svea Mannerow	www.lernsprung-julesvea.com
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Geistig emotionales Heilen	www.entwicklungswege.com
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de

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

wer macht was *im internet?*

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

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

wer macht was im internet?

Seminarangebote – großes Angebot an Kursen und mehr ...	www.Gesundheitszentrum-Lichtbogen.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	www.forum-am-fluss.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:	www.ralf-heske.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Tierkinesiologie:	www.sybille-seifried.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
VisionWalk® - Naturgänge und Selbsterfahrung, HP Antje Jaruschewski	www.visionwalk.eu
VITA ARMONIA - Praxis für ganzheitliche Konzepte	www.vita-armonia.de
Webservice, Fotografie ...	www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	www.tara-raum-fuer-yoga.de



Marketing ist mehr als Werbung!

Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

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

NEU! Kostenlose Erstberatung für ExistenzgründerInnen:

Ab sofort biete ich allen ExistenzgründerInnen montags von 18.00-19.30 Uhr eine **kostenlose telefonische Erstberatung** in allen Fragen der Existenzgründung an: **0441.9729975**.

Weitere Infos: www.berater-nordwest.de/kostenlose-erstberatung.html

Existenzgründungs- und -sicherungsberatung

Ich verfüge über mehr als 20 Jahre Erfahrung in vielen Existenzgründungs- und -sicherungsberatungen und bin bei der **KfW**, der **N-Bank** und dem **BaFA** als Berater akkreditiert. Gern berate ich Sie – auch unter Ausnutzung staatlicher Fördergelder (z B. vom Bundeamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle - BAFA) – für eine erfolgreiche Selbständigkeit!

Tel.: 0441.9736160

Agentur JARUSCHEWSKI • Peter Gerd Jaruschewski
Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg

www.agentur-jaruschewski.eu

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



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

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

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

Abenteuer Liebe



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

Monika Entmayr & Reiner Kaminski

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

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum



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

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

Achtsamkeit – das Wunder des Jetzt



- Schmerzen?
- Ängste?
- Unruhe?
- Allergien?

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

Praxis Brand

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

Add-Arts – Gestaltung, Coaching, Design & Kunst



**“To be an artist is to believe in life”
 (Henry Moore)**
 • **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

Aenne Milnikel – Wenderin ↔ niredneW



Begleitende Methoden in Einzelarbeit:

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

Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“

Aenne Milnikel

Wenderin – niredneW

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

Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler

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

Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen



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

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

Akademie für Bewusstsein, Heil- und Bewegungskünste



Spring Forest Qi Gong
 • Qi -Heilbehandlungen & -Fernheilungen
 • Heilmeditationen, Qi-Massage
 • Bewusstsein entfalten
buddhist., daoist., medizin. Qi Gong
 • Kurse, Übegruppen
 • Ausbildungen, Seminare

Dr.rer.nat. Eike F. Wilts

Qi Gong -Lehrer, -Ausbilder, -Heiler
 Dao energetics health & healing center
 26802 Moormerland
 Tel.: 04954.3054272
 www.daoenergetics.com

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

Alexander-Technik-Oldenburg



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

Maïke Seeber
Physiotherapeutin
Alexander Technik Lehrerin

Info: 0441.18119723
Seeber@Alexandertechnik-Oldenburg.de
www.Alexander-Technik-Oldenburg.de

Anam Sana – Für Körper und Seele – Naturheilpraxis



Ganzheitliche Frauenheilkunde
• Zyklusstörungen
• Kinderwunsch
• Wechseljahrsberatung
Therapeutische Frauenmassage
Creative Healing
Hormonberatung für Frauen und Männer
Ganzheitliche Männerheilkunde
Meditationen und Traumreisen

Britta Kröger
Heilpraktikerin
Meditations- & Entspannungslehrerin
26169 Friesoythe
Eleonorenring 16
Tel.: 04493 9122091
www.anamsana.de
anamsana@gmx.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)[®]
 - 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[®]



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

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

Licht-Wege
Regina Bauer
Aura-Soma[®] und Samahita-Yoga
Bürgereschstraße 27, 26123 Oldbg.
Tel.: 0441.82118, Fax: 0441.8859094
www.licht-wege-land.de
E-Mail: bauer.regina@f-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 Stoffen**
- Heilpraktiker -
Möhlentangen 32
26203 Wardenburg
kinesiologie@josefstoffen.de
www.josefstoffen.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-Gödecke
Geistheilerin / Physiotherapeutin

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

Ausbildungen & Personalschulungen



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

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

BeratungsRAUM – Leben ist Bewegung



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

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

Bewusstseins- und Seelenarbeit



- Enneagramm und –Innere Arbeit- (Advaita Vedanta)
- Systemische Familienaufstellungen
- Analytische Psychotherapie nach C. G. Jung
- Integraler Yoga und Meditation
- Prüfungs-Vorbereitung für HP-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
- Jahrestaining
- Wochenkurse in Bremen und Hamburg
- Workshops & Events

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

Leitung: Antje Koolen
Co-Leitung: Helge Polzin

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

Birgit Debelts – UnikatSchmuck – biigalla®



- UnikatSchmuck**
feinfühlig – individuell inszeniert
Farben & Formen,
edle natürliche Materialien
für Wohlgefühl & individuelle Ausstrahlung
- individuelles Schmuckdesign
 - Edelsteinheilkunde
 - Farb- & Stilberatung
 - Typ- & Imageberatung

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

Buchhandlung Plaggenborg



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

**Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!**

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

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

Chiropraktik, Craniosacraltherapie



- ganzheitliche Chiropraktik
- Familienaufstellungen
- Traumreisen
- Traumabearbeitung
- energetische Hausreinigung
- Raucherentwöhnung

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

Coaching – Beratung – Supervision



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

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

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

Coaching für Entwicklung in Balance



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

Bettina Ebert

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

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
- regelmäßige 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)

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

Mathias Weber

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

Engel's Reiki



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

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin

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

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

Familien- & Systemaufstellungen • wingwave® • VisionWalk®



- **Therapeutische Familien- und Systemaufstellungen**
- Einzelarbeit - Tagesgruppen
- Therapeutische Kurzaufstellungen
- **wingwave**
- Kurzzeittherapie
- Coaching
- **VisionWalk®**
- Naturgänge und Selbsterfahrung

Antje Jaruschewski

- Heilpraktikerin -
Metzer Str. 10
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.9736194
E-Mail: info@praxis-jaruschewski.de
www.praxis-jaruschewski.de
www.visionwalk.eu

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

Gestalt- Hypnose- und Traumatherapie / EMDR in Oldenburg

**Behandlungsspektrum:**

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

Lisa Schnelten

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

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 Worpswede
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 -

Donnerschwer 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
Grüne Str.6
26121 Oldenburg
0441.4086431
www.naturheilpraxis-anna-kipke-
heilpraktikerin-oldenburg.info

Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



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

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

Meike Bejenke-Klapproth

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

Kabbalistische Geburtsanalyse



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

Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.

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

Kartenlegen



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

Angela Reins

Kartenlegerin
Thienkamp 95
26125 Wiefelstede
Tel.: 04402.69125
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 Lerntaining für Kinder



Einzelberatungen – Veranstaltungen

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

Monika Bakker

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



Wieder Ins Gleichgewicht finden

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

Kinesiologie und mehr ...

Christine Kroner

**Heilpraktikerin • Kinesiologie
Physiotherapeutin**

Hummelweg 3

26188 Edewecht/Friedrichsfehn

Tel.: 04486.9380122

www.heilpraxis-kroner.de



Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere

Für Körper, Geist und Seele

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

Sybille Seifried

Kinesiologin (ITK)

Heilpraktikerin

Dr. rer. nat. Biologie

Ziegelhofstr. 66, Oldenburg

Tel.: 0441.9354299

E-Mail: mail@sybille-seifried.de

www.sybille-seifried.de



**Ein Leben in Freude,
Kraft und Leichtigkeit**

Durch das Auflösen von
Blockaden.

**DEN Sinn deines Lebens
erkennen und Leben!**

Kinesiologie und Quantenheilung

Praxis für Kinesiologie

Claudia Mennenga

Birgit Blanche-Bachkus

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

E-Mail: beratungwhv@energiewissen.eu



Lebensberatung & Energieheilarbeit

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

Ellen Verborg

geprüfte Psychologische Beraterin

Große Burgstraße 15

26441 Jever

Tel: 0152.25319007

E-Mail: ellenverborg@freenet.de

www.lichtblick-heilpraxis-jever.de

Lebenstanz – Lebenskunst®



- Lust auf Tanz, Ausdruck, Selbsterfahrung und Entwicklung der eigenen Spiritualität
- Inspiration, Supervision, Lebensweisheit im künstlerisch – spirituellen Lebensprozess
- Frauentantra 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
 E-Mail: astrid@salute-isis.de

Lichtbahnenbehandlung nach Trudi Thali



Spirituelle Meridianbehandlung

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

Sabine Büsselmann

Birkenweg 37a
 26203 Tunjeln
 Tel. 04407-2735
 www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de
 E-Mail: sabine-buesselmann@f-online.de

Lichtchannelheilerin



- **Hellsichtiges Channelmedium**
- für Erzengel und aufgestiegene Meister
- Tierkommunikation
- Jenseitskontakte
- Einblicke in Deinen
- Seelenplan und Seelenvertrag
- Spezielle Seelenreisen zu meinem eigenen Ich
- NEU: „Einweihung in die Delphin-Energie“

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@gmx.de
 www.mita-transzendenz.de

Metabolic Typing – Kinesiologie – Hypnose



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

Tonja Hauser

Health Kinesiology & Geistig. Heilen
 Metabolic Typing
 Nachtigallenweg 5
 26203 Wardenburg
 Tel.: 0441.8096118
 E-Mail: info@kinesis-tonjahausen.de
 www.kinesis-tonjahausen.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 Döttingen
 Tel.: 04433.968939
 E-Mail:
 myriel@lichtpunkt-healing-art.de
 www.lichtpunkt-healing-art.de

Praxis für integrale Heilarbeit



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

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

praxis für kinesiologie, kunst und yoga



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

Dzenet Hodza
 Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
 Bereich Darstellende Kunst & Sprache
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Yogalehrerin (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



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

Ilse Kamps-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

Spirituelles Leben und Sinnorientierung



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

Aramaiti Helga Nowak

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

Therapeutische und spirituelle Begleitung



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

Praxis Uwe Christiansen

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

Tiere ganzheitlich behandeln



ganzheitliche Therapien mit

- Bioresonanz
- Hömöopathie
- Bachblüten
- Mykotherapie
- Baumessenzen

Tierarztpraxis

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

Webservice



Internetdienstleistungen

- Webseiten - Gestaltung
- Webseiten - Betreuung
- Termineinträge
- Fotos für Webseiten & Flyer
- Facebook-Beratung
- Günstige Preise

Ulrike Plaggenborg

Lindenstr. 35, 26123 Oldenburg
Tel. 0441.36182644
info@ulrike-plaggenborg.de
www.webservice-ulrike-plaggenborg.de

Wie entstore ich mein Haus richtig?



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

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

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

w.francke@t-online.de
0151.28734509

Yoga und Ayurveda



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

• Ausbildungsangebot

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

Yoga und psychologische Beratung



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

Das Yogastudio

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

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



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

Dipl. Päd. Michael Büchel

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

Achtsamkeit / MBSR



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

Alo ola pono Centrum



Uli Sa Lingenfelder
 Tel.: 0441.2059269
 www.LOMILOM-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**

Bildungsstätte –Bewusstes – Sein



Workshops zum Thema Achtsamkeit und Bewusst – Sein.
 Leitung: Beate Ostermann, Britta Kröger
 Termine und Infos:
 www.bildungsstaette-bewusstes-sein.de

Coaching • Beratung • Training



Bettina Heidenreich
Biologin, Coach, Dozentin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
 Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldbg.
 Tel.: 0441.63907
 • **Einzel- und Paartherapie**
 • **Bewusstseinsentwicklung**
 • **Persönlichkeitsentwicklung**
 • **Berufliches Coaching**

Entspannung/Massage



Monika Wiefierg
 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 Eltern**
 • **Kinder verstehen und fördern**
 • **Gemeinsam neue Wege gehen**
 • **Systemische Familienberatung**
Zufrieden leben in vertrauensvollen Verbindungen

Familienstellen und Supervision



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

Individuelle Meditationskissen



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

Individ. spirit. Lebensgestaltung



Kaja van Lamoen
Reiki-Meister-Lehrerin Usui System
 Oldenburg Tel.0441.4852890
 www.oldenburg-reiki.de
 • **Reiki die Energie des Herzens**
 • **Geistige Wirbelsäulen Aufricht.**
 • **Matrix (2 Punkt Methode)**
 • **Begleitung in Trauer und Sterben**
 • **Höponopono Verzeihungsritual**

Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.



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

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

Kinesiologie und Entspannung



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

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

Kraut & Klang



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

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

Kunstatelier Naumann



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

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

Lass' dich berühren



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

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 / MBSR

Lebensberat., Heilen & Hypnose



Magdalene Sigrig Einhoff
 Große Burgstr.15, 26441 Jever
 Tel.: 0162 7804909
 www.lichtblick-heilpraxis-jever.de

Kartenlegen & Runenorakel, (auch telef). Fernheilung, Klangschalenbehandl., Energ. Hausreinigung, Rückführung, Therap. Hypnose, Raucherentwöhn. usw.

Lisa Susanne Janssen



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

- **Klassische Homöopathie**
- **Bachblüten**
- **FuReflexzonenmassage**
- **Hypnosebehandlung**

Naturkosmetik und Pflege

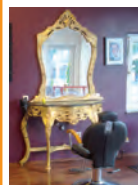


Terra Natura, K. Schanno
 Gaststr. 12, 26122 Oldenburg

- Naturkosmetik + SPA-Artikel
- Kosmetik-Behandlungen + Maniküre
- Ayurveda • Edelsteine
- Ätherische Öle/Raumduft
- Naturparfums

Fachkompetente Beratung

Pflanzen-Haarfarbe vom Friseur



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

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!

Raum für die Seele



Ursula Golder
Seit 20 Jahren Lösungen finden ...
 Beraten. Entspannen. Geistheilen
 Psychologisch.Kinesiologisch.
 Energetisch.
 26316 Varel, Im Tulpengrund 1
 Tel. 04451- 809601 oder 2121
 www.gesundheitsbalance-golder.de
 Einzel- u. Paarberatung, Seminare

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

SpiritHoS – Ursula Wagener



Ursula Wagener
 Heilpraktikerin, Geistige Heilerin
 Weskampstr. 28, 26121 Oldbg.
 Tel.: 04454.9797460
 www.spirithos.com
 • Bereit für die Christus-Energie?
 • Meditationen mit Botschaften
 von Jesus Christus
 • Religionsunabhängig

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)

Wachsen durch Musik



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

Was die Seele uns sagen will



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

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

MARKTPLATZ



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

sehwellten



Die letzten Geheimnisse des Gehirns

Cecile Denjean

absolut medien, DVD 104 M.,
14,90 €

Woher kommen unsere Gedanken? Was ist Bewusstsein? Die Wissenschaft sieht den Ursprung nicht in einer immateriellen Seele sondern im Körper, primär im Gehirn. Die Wurzeln unserer Wünsche und Entscheidungen - Verflechtungen unserer Neuronen - sind dabei in einem noch nicht entzifferbaren Code geschrieben. Hat unser Gehirn einen freien Willen? Kann das Bewusstsein die Funktionsweise unseres Gehirns beeinflussen? Dieses wunderbare Geheimnis wird durch Beobachtungen von Neugeborenen, im Traum, im Koma oder bei der Meditation entschlüsselt. Der Mensch verfügt über höchst unterschiedliche Arten von Intelligenz.

Trailer auf: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Picknick mit Bären

Ken Kwapis

Alive, DVD 98 M., 15,99 €

Der bekannte Reiseschriftsteller Bill Bryson (Robert Redford) möchte sich nicht in ein langweiliges Rentnerleben verabschieden. Allen Warnungen seiner liebevollen Frau Catherine (Emma Thompson) und seiner Kinder zum Trotz will er sich ein letztes Mal in ein Abenteuer stürzen und zu Fuß den Appalachian Trail bezwingen, einen 3.500 Kilometer langen Wanderweg quer durch die USA. Die Probleme beginnen allerdings bereits bei der Suche nach einem geeigneten Wanderpartner. Der einzige, der sich mit ihm auf die Reise machen möchte, ist sein Schulfreund Stephen (Nick Nolte), ein ehemaliger Alkoholiker, der neben einer schlechten Kondition auch zu viele Kilos mitbringt sehr unterhaltsam!

Trailer auf: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Entdecke deine innere Tiefe – Vortrag in HH 2015

Eckhart Tolle

Kamphausen Vlg., DVD 125 M.,
19,95 €

Atmosphärisch dicht, voller Enthusiasmus und Inspiration - man erlebt die nachhaltig wirksame Präsenz eines Weisheitslehrers, der - wie kein anderer - Menschen aller Altersgruppen und spirituellen Traditionen magisch anzieht: mit seiner Würde und Bescheidenheit, seiner Leidenschaft und einem unvergleichlichen Humor, der alle Herzen öffnet. Dem Meister des JETZT gelingt es in diesem Vortrag, uns für die Essenz aller Spiritualität zu öffnen: dem inneren Raum ohne Gedanken, aber voller Wachsamkeit und Bewusstheit. Seine Worte weisen auf die Ebene der inneren Stille, in der wir eine tiefere Dimension des Seins in uns erfahren können.

Trailer auf: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die Gier und das Glück Friedrich Schorlemmer

Herder Vlg., 176 S., E-Book,
10,99 €

Eine Gesellschaft von Egoisten, getrieben von der Sucht nach Mehr, kann nicht überleben, sagt Friedrich Schorlemmer. Wenn wir unseren Blick nicht weiten, auch auf andere hin, sind wir verloren. Gier lauert hinter jeder Tür. Sie will das schnelle Glück und sieht den anderen nur als Konkurrenten. Durch Konsum, durch Haben und Besitzen, freilich in einer ewigen Spirale, die keine Zufriedenheit, kein Maß kennt. Glück: das ist Freude, Vitalität, innere Freiheit und Weite. Gier macht unfähig zum Genießen, sie verengt den Blick und verhärtet das Herz. Gier will haben. Glück will sein. Leben braucht Sinn.

Download bei: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Green Parenting Kate Blincoe

oekom Vlg., 180 S., E-Book,
15,99 €

Wie man Kinder groß zieht, die Welt rettet und dabei nicht verrückt wird

Wie wird Einkaufen zum Erlebnis? Wie macht man aus Stubenhockern Outdoorfreaks? Wie gestaltet man Schmetterlingsgärten? Welche Köstlichkeiten lassen sich aus Klee, Löwenzahn & Co. zaubern? Und machen Geburtstagsfeiern ohne Müllberge auch Spaß? Kate Blincoe hat ihre Alltagserfahrungen in einem liebevoll gestalteten Buch zusammengetragen und gibt praxistaugliche Antworten auf diese und viele andere Fragen. Für die Mutter zweier Kinder geht es nicht darum, perfekt zu sein; es geht darum, Dinge auszuprobieren und zu spüren, wie gut es tut, die Welt ein klein bisschen besser zu machen. Kate Blincoe ist als Umweltpädagogin und Journalistin tätig.

Download bei: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Empathie in Unternehmen

Andreas Graf

AMRA Vlg., 224 S., E-Book,
15,99 €

Ein Unternehmen ist ein Netzwerk von Emotionen, das verstanden werden will. Viele Management-Theorien wollen den Menschen in den Mittelpunkt der Unternehmenskultur stellen. Das kann aber nur gelingen, wenn er im Unternehmen mit Anteilnahme wahrgenommen wird. Dieses Buch beschreibt die empathischen Grundlagen des menschlichen Bewusstseins, die dem Verhalten von Managern und Führungspersonen sowie von Gruppen und Mitarbeitern in der Wirtschaft und Organisationen zugrunde liegen. Es gibt Anleitung, wie Empathie im täglichen Führungsalltag praktiziert werden kann.

Download bei: www.buchhandlung-plaggenborg.de

wortwelten



Das verborgene Licht
100 Geschichten erwachter Frauen aus 2500 Jahren
 Florence Caplow und Susan Moon (Hrsg.)

edition steinrich, Hardcover,
 17 x 24 cm, 512 Seiten, 28,- €

„Das Licht der Weisheit buddhistischer Frauen scheint seit Jahrhunderten, doch meist im Verborgenen. Heute brauchen wir dieses Licht dringender denn je. In diesem Buch begegnen Sie ganz unterschiedlichen Menschen auf ihrem spirituellen Weg – nicht nur Mönchen, Nonnen und Lehrenden, sondern auch Ehemännern und Ehefrauen, Einsiedlerinnen und Köchinnen, Kurtisanen und dreisten Großmüttern.“ (Florence Caplow & Susan Moon)

„Die Ursprungstexte sind wie Juwelen (sehr verdichtete Geschichten). Aber erst dadurch, dass sie auf so persönliche Weise betrachtet werden, entfalten sie sich (zeigen eine ihrer vielen Seiten) und es ent-

steht eine große und alltagstaugliche Weisheit. Das ist für mich das eigentliche verborgene Licht: diese kraftvolle, schlichte, handgreifliche Weisheit.“ (Carl Polónyi)

„Dieses Buch macht die Stimmen von Frauen vernehmbar und ermöglicht so eine Ausgewogenheit, die der Buddhismus (wie alle Religionen) immer versprochen, bislang aber nicht eingehalten hat. Dieses Buch ist für alle, die den unterbrochenen Kreis schließen möchten, der in sämtlichen großen Religionen existiert – und in unseren Herzen und unserer Welt.“ (Zoketsu Norman Fischer)

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Die Seele des Autismus

William Stillman

AMRA Vlg., 240 S., 19,95 €

Warum wir die hohe Spiritualität von Menschen mit Autismus brauchen.

„Die Welt braucht Autismus jetzt mehr denn je. Sie glauben mir nicht? Sehen Sie sich um ... ziehen Sie bei den Menschen ein globales Bewusstsein in Betracht, das sich durch Resonanz aufeinander ausrichtet. Und dann betrachten Sie das ethische Verhalten der Gesellschaft.“

Verrohung und Gewalt sind allumfassend geworden. Kaum jemand, der sich daneben benimmt, ob in Politik oder Wirtschaft, wird zur Verantwortung gezogen. Der größte Teil der News handelt von Sex, Gier, Manipulation, Betrug und dem Streben nach körperlicher Schönheit um jeden Preis. Angesichts dieses kulturellen Gifts ist unsere Menschlichkeit auf der Strecke geblieben. Wir brauchen dringend Menschen mit Autismus und anderen Unterschieden, damit durch ihre sanfte, ungekünstelte Art die Welt ins Gleichgewicht kommt und wir uns wieder auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist.“

William Stillman weist selbst das Asperger-Syndrom auf. Er hat zehn Elternratgeber zum Umgang mit autistischen Menschen geschrieben und arbeitet als Berater für US-Behörden und Familien. Darüber hinaus



schreibt er als einziger Experte für Autismus und Spiritualität seit fünfzehn Jahren für Fachmagazine, hält Vorträge, Workshops und macht TV-Auftritte.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Der Tod bedeutet gar nichts

Henry Scott Holland

Droemer/Knaur Vlg., 48 S. m. Abb., 12,- €

Henry Scott Holland hat einen der schönsten Texte über den Tod geschrieben. Er spendet Trost und macht Mut, in der Trauer über den Verlust das Leben nicht zu vergessen. Eine zeitlose Botschaft der Hoffnung und immer währenden Liebe für alle, die einen nahe stehenden Menschen verloren haben.

Henry Scott Holland lebte von 1847-1918. Nach seinem Studium in Oxford war er viele Jahre lang Professor für Philosophie an verschiedenen englischen Hochschulen. 1884 wurde er als Domherr an die St. Paul's Kathedrale in London berufen und veröffentlichte wäh-

rend dieser Zeit viele Schriften zu Philosophie und Religion, u.a. den vorliegenden Text.

Mit vielen wunderschönen Naturfotos.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die smarte Diktatur – Der Angriff auf unsere Freiheit

Harald Welzer

S.Fischer Vlg., 320 S., 19,99 €

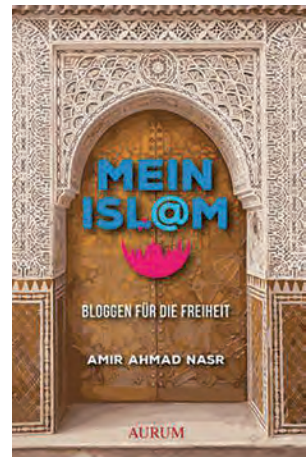
Eine neue und frische Analyse der großen gesellschaftlichen Zusammenhänge in Deutschland, eine umfassende Diagnose der Gegenwart für alle politisch Interessierten.

Unsere Gesellschaft verändert sich radikal, aber fast unsichtbar. Wir steuern auf einen Totalitarismus zu. Das Private verschwindet, die Macht des Geldes wächst ebenso wie die Ungleichheit, wir kaufen immer mehr und zerstören damit die Grundlage unseres Lebens. Statt

die Chance der Freiheit zu nutzen, die historisch hart und bitter erkämpft wurde, werden wir zu Konsum-Zombies, die sich alle Selbstbestimmung durch eine machtbesessene Industrie abnehmen lässt, deren Lieblingswort »smart« ist.

Was heißt das für unsere Gesellschaft? Nach seinem Bestseller ›Selbst denken‹ analysiert Harald Welzer, wie die scheinbar unverbundenen Themen von big data über Digitalisierung, Personalisierung, Internet der Dinge, Drohnen bis Klimawandel zusammenhängen. Daraus folgt: Zuschauen ist keine Haltung. Es ist höchste Zeit für Gegenwehr, wenn man die Freiheit erhalten will!

Harald Welzer, Jg. 1958, ist Direktor von Futurzwei – Stiftung für Zukunftsfähigkeit, Professor für Transformationsdesign an der Universität Flensburg. Daneben lehrt er an der Universität St. Gallen.



wortwelten

Bloggen für die Freiheit Amir Ahmad Nasr

Aurum Vlg., 320 S., 19,95 €

Digitale Revolution trifft auf Islam.

Amir Ahmad Nasr ist ein junger Moslem mit etwas Explosivem in seinen Händen: einem Computer mit Internetanschluss. Als junger Blogger gehört der Autor im Zuge des arabischen Frühlings zu den mutigen und provokativen Stimmen, die die Revolution befeuern und damit die verhärteten Strukturen von Ignoranz und Indoktrination aufsprengen wollen, die noch immer die muslimische Welt gefangen hält. Geistreich und sachkundig erzählt der Autor über seine eigene Auseinandersetzung mit dem Islam und eröffnet gleichzeitig einen Blick auf eine ganze Generation junger Muslime, die sich mithilfe moderner Technologie an rigiden fundamentalistischen Strukturen vorbei ihren ganz eigenen Weg suchen.

Mit den Menschen aus arabischen Ländern, die heute in Europa Schutz suchen, wird auch der Islam immer mehr Teil unserer Gesellschaft. Dabei wächst die Angst vor seinen radikalen, gewaltsamen Ausdrucksformen. Vor diesem Hintergrund ist Mein Isl@m von Amir Nasr ein aufklärendes Buch. Voller Humor und gleichzeitig zutiefst ernsthaft erzählt Amir Nasr sein Leben: Er wurde im Sudan geboren und wuchs in Katar und Malaysia auf. Früh

kam er mit dem radikalen Islamismus in Kontakt und konnte sich in einem Prozess der inneren Transformation daraus befreien. Seine Rettung waren das Internet, die neuen Medien und ein Netzwerk junger Aktivist:innen, die ihre eigene Tradition hinterfragten und schließlich zur Kraft hinter dem Arabischen Frühling wurden.

Mehr dazu: www.buchhandlung-pluggenberg.de



Die Biorhythmus-Küche Dr. Barbara Rias-Bucher

Mankau Vlg., 222 S., 17,95 €

Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr - Mit über 100 intelligenten Rezepten.

Ernährung im Biorhythmus heißt, Lebensmittel als kostbare Geschenke der Natur zu begreifen. Mit ihren vielfältigen Farben und Formen begleiten sie uns durchs Jahr und versorgen uns mit allem, was wir zum Leben brauchen. Anstatt Nahrungsmittel durch intensive Land-

wirtschaft und Überproduktion zu verschwenden und zu verderben, müssen wir wieder lernen, sie komplett zu verwerten und auch mit Resten zu kochen.

Das Buch weist den Weg zu einer ausgewogenen, ökologisch sinnvollen und gesunden Ernährung. Sie ist achtsam gegenüber Natur und Tieren und erhält uns mit frischer, authentischer Nahrung sowie idealerweise auch mit Selbstversorgung gesund.

Entscheiden Sie sich für mehr Lebenslust, indem Sie die saisonalen Gaben von Frühling, Sommer, Herbst und Winter annehmen und Gemüse, Früchte, Salat und Kräuter frisch und unverfälscht genießen!

Dr. Barbara Rias-Bucher ist seit 1980 Autorin u. a. zahlreicher Kochbücher. Ihr Fachgebiet ist die vollwertige und vegetarische Ernährung; auf dem eigenen Hof beschäftigt sie sich mit ökologischem Pflanzenbau, nachhaltigem Wirtschaften und Selbstversorgung.

Mehr dazu: www.buchhandlung-pluggenberg.de

Verteilerliste

Die Verteilerliste für das Heft finden Sie unter www.achtsames-leben.org/Verteilerstellen.

Kleinanzeigenauftrag

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



Geht's noch? – Arbeit und Selbstwert im Alter

Caitrin Lynch

Kamphausen Vlg., 352 S. mit
DVD, 14,99 €

„Herumsitzen ist nichts für mich, war es nie. Stillsitzen macht mich müde.“ Tom Convoy, 72 Jahre
Die geburtenstarken Jahrgänge der Baby-Boom-Generation sind dem Ruhestand nahe. Die Belegschaft in den Betrieben wird immer älter. Doch obwohl der Anteil der älteren Arbeitnehmer stetig größer wird, bleibt ihr Ansehen schlecht oder verschlechtert sich sogar. Die Vita Needle Company in Massachusetts beweist: Die ältere Belegschaft vermag ebenso viel zu leisten wie die junge - wenn nicht noch mehr. Die Firma ist ein Beispiel dafür, wie produktiv ältere Mitarbeiter sein können und wollen! Es gibt keinen Grund, sich in den Ruhestand schicken zu lassen - auch nicht

in Deutschland. Dies ist ein Mutmach-Buch. Ein Buch über die Bedeutung von Arbeit nach der Pensionierung - für den Einzelnen und auch für die Gesellschaft. Mit ausführlichen Exkursen zur Situation in Deutschland. Caitrin Lynch ist studierte Kulturanthropologin mit fachübergreifender Expertise auf dem Themengebiet ‚Arbeit, Gender und Altern‘. Sie arbeitet als Professorin für Anthropologie am Olin College of Engineering, forscht auf dem Gebiet des ‚Alterns‘ und ist Autorin zahlreicher Bücher zu diesem Thema. Ihr Ziel ist es, eine kritische Auseinandersetzung und Identifikation mit den aufkeimenden Bedürfnissen und Möglichkeiten unserer immer älter werdenden Bevölkerung in Bewegung zu bringen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Wie das Staunen ins Universum kam

Harald Lesch & Christian Kummer

Patmos Vlg., 190 S., 17,99 €

Ein Physiker und ein Biologe
über kleine Blumen und große
Sterne.

Was versetzt einen Biologen und einen Astrophysiker gleichermaßen in Staunen? In diesem Fall ist es eine unscheinbare blaue Blume. Von der Faszination durch die Traubenhyaazinthe ausgelöst, machen sich die beiden die Gründe für ihr Staunen bewusst - und kommen dabei aus dem Staunen nicht mehr heraus.

Mit Witz und Augen fürs Detail erklären die Wissenschaftler die Entwicklung vom Urknall über die kleine Blume bis zum komplexen Gehirn im eindrucksvollen Schnelldurchlauf. Dabei rufen sie sich und uns das Erstaunliche der evolutionären Prozesse ins Bewusstsein und feiern ganz nebenbei das Wunder des Lebens.

Ein faszinierendes Buch über das Staunen, das zum Mitstaunen anregt.

Dr. Harald Lesch ist Professor für Theoretische Astrophysik an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Der evangelische Christ ist Lehrbeauftragter für Naturphilosophie an der Hochschule für Philosophie der Jesuiten in München.

Dr. Christian Kummer SJ ist Biologe und Theologe. Er ist emeritierter Professor für Naturphilo-



wortwelten

sophie der Hochschule für Philosophie in München und leitete dort das Institut für naturwissenschaftliche Grenzfragen zur Philosophie und Theologie.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die Stille in mir – Ein Erfahrungsweg zur Selbstfindung

Thomas Schmelzer

EchnAton Vlg., 220 S., 17,95 €

Eine Krebserkrankung brachte den Autor vor 25 Jahren von einer existenziellen Krise in eine tiefe Einheitserfahrung. Im Leben zurück verlor sich dieses tiefe Erleben von Frieden wieder in den Irrungen und Wirrungen des Alltagserlebens.

Die Frage: „Was willst DU?“, die während der mystischen Erfahrung vor dem inneren Auge des Autors erschien, ließ ihn nicht mehr los.

Er machte sich auf, begegnete spirituellen Medien, Heilern,

Gurus, lernte Mentaltechniken und Meditationen, um den Zustand der Stille und des aufgehobenseins im Leben wieder zu finden und somit die einzige Frage, die übrig blieb, beantworten zu können.

Anhand seiner ganz persönlichen Geschichte, wundervollen Begegnungen mit faszinierenden Persönlichkeiten und vielen Übungen vermittelt Thomas Schmelzer seine Erkenntnisse des Bewusstseinsweges, um nach und nach zu verstehen: Der Weg des Menschen ist geführt. Es gilt, den feinen Impulsen mehr und mehr zu vertrauen und sich selbst umfassend anzunehmen.

Thomas Schmelzer beschäftigt sich als Medienmensch schon seit 20 Jahren mit ganzheitlichen Themen. Sein Herzensprojekt ist MYSTICA, das er im Jahre 2009 gemeinsam mit der Nightfrog GmbH ins Leben rief.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Der Weisheit der Natur lauschen

Sandra Ingerman, Llyn Roberts

Ansata Vlg., 384 S., 19,99 €

Die Natur besitzt eine mystische Seele. Wenn wir unser Herz und unsere Sinne für sie öffnen und uns voll und ganz in sie versenken, erhalten wir Zugang zur uralten Weisheit der Tiere, Bäume und Pflanzen und können ihre kreative Kraft in unser Leben holen. Zwei der erfahrensten Schamaninnen unserer Zeit zeigen hier ebenso einfache wie wirkungsvolle Techniken. Durch die Verbindung mit den elementaren Urkräften finden wir wieder in unser natürliches Gleichgewicht, erhalten Unterstützung auf unserem Lebensweg und erfahren Heilung für uns selbst, unsere Mitmenschen und die Erde.

ACHTSAMES LEBEN im Abonnement!



**4 Ausgaben
per Post nur 10,- €**

Bestellung unter
0441.17543 oder

info@achtsames-leben.org

TOPSELLER
 Mai 2016

POWERED BY
HORIZONWORLD.de
Impulse für bewussteres Leben

SPIEGEL Bestseller

- e-motion**
 Machen uns unsere Emotionen krank?
- Bleep**
 What the Bleep do we [k]now?!
- Evolve your Brain**
 Verändern Sie Ihr Bewusstsein.
- HEILE DICH SELBST**
 Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden.
- Der EmotionsCode**
 So werden Sie krank machende Emotionen los
- Quantum Communication**
 Entfesse die Kraft deines Bewusstseins.
- Peaceful Warrior**
 Der Pfad des friedvollen Kriegers.
- Die Übersinnlichen**
 Das geheime Potenzial der Seele.
- Spirit Movie Edition No. 1-DVD-Box**
 Das ideale Geschenk für Sinn im Leben.
- The Secret**
 Verändern Sie Ihr Bewusstsein.

*eco logico
 as duic* **clon**

Ecocion
 Obst & Gemüse-Abokisten
 aus Oldenburg
 Regional, natürlich Bio,
 immer frisch

Jetzt auch mit umfangreichem Online-Shop

Bio-Kontrollnummer: DE-ÖKO-006



www.ecocion.de
 bestellung@ecocion.de
 Tel: 0441 - 20 94 69 14

ACHTSAMES LEBEN

Internet: 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

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

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:
 Frank Albrecht,
 Theresia de Jong,
 Matthias Eisenbach,
 Albrecht Mahr,
 Ulli Olvedi,
 Karl-Heinz + Ulrike Plaggenborg,
 Valerie Prassl

Titelfoto www.pixabay.com

Termin-Annahmeschluss
 Die Veröffentlichung von Anzeigen/Kleinanzeigen erfolgt auf Rechnung. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 25. August 2016.

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. August 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

wer macht was

Aktive Geistheilung

Aktive Geistheilung, Engelseminare, Kabbala-Geburtsanalysen, Arolo, Ausbild., Einzelsitz., Sabine van Geuns, Ol-36188907.

Atemtherapie

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

Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratungen. Surya Ayurveda + Yogapraxis, 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.

Engel

Engelseminare, Aktive Geistheilung, Kabbala-Geburtsanalysen, Arolo, Ausbild., Einzelsitz., Sabine van Geuns, Ol-36188907.

Erwachen

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

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

Viele weitere Anbieter finden Sie unter

www.lebenskunst-nordwest.de

Familienaufstellung

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

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! Kunsttherapie, Entspannungs-, Ernährungs-, + Bewegungsprogramme. Ines Roskamm, 0152.04169895.

Gesundheit

Gerth Natur Friseur. Pflanzenhaarfarbe. Lebendiger Haarschnitt, 0421.650718.

Internetdienstleistungen

Webseiten- Neugestaltung und -Pflege, Facebook u.a., Fotos u.a. Ulrike Plaggenborg, Ol 36182644.

Kabbalistische Geburtsanalyse

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

Kabbala-Geburts-Analysen, Arolo, Aktive Geistheilung, Engelseminare, Ausbild.-Einzelsitz., Sabine van Geuns, Ol-36188907.

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.

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

MBSR

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

Mentaltraining

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

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

Monika Entmayr & Reiner Kamin-ski. Paarberatung, Workshops für Paare. Tel. 04487.9204277, info@liebeskultur.de.

Pendeln

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

Primärtherapie

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

Reiki

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0441.36145020.

Schamanismus

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

Tanz

Integrale Tanz- u. Ausdruckstherapie f. Frauen u. Männer u. Oriental. Tanz u. Yoga in OL. Gabriele Janz, 04463.9389225.

The Work of Byron Katie

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

Tierkommunikation

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

Yoga

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

Seminare & Workshops

Gesunde Energie, Feenzauber & Zwergenträume, Juist verzaubert, Seminare & Vorträge auf Spendenbasis, Lebensberatung mit Hellsichtigkeit, Tel. 04935.921429.

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

23.8. 18-22 Uhr: **Systemische Aufstellungen**. Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, in der "Harfe", Kanalstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

27.-28.8. **Grundkurs Schamanisches Reisen**. Infos, Termine & Angebote: www.tiercomm.de.

6.-7.8. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede**. Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de.

20./21.8. **Seelenreise, in HB**, mit 3-6 anderen Menschen in fremde Welten und vergangene Leben reisen; Ursel Newiger, 0421.84994288, www.mita-transzendenz.de.

10.-11.9. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede**. Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de

16.9. 18-22 Uhr: **Systemische Aufstellungen**. Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, in der "Harfe", Kanalstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

30.9. - 2.10. **Großes Chakra-WE in HB**, mit Ursel Newiger, mitas zeitRäume, 0421.84994288, www.mita-transzendenz.de.

Wellness Wirbler®
Der Wasserverwirbler
Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!
Made in Germany
www.wellnesswirbler.de

Termine in der ISIS, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel. 0441.592328:

5.8.: 18-19.30 Uhr, **Heiliger Tanz und sakrale Erotik für Frauen**, Astrid Mügge

7.8.: 18-19.30 Uhr, **Sommertanz und Feuerkraft für Frauen und Männer**, Astrid Mügge

9.8.: 17.45-19.15 Uhr, **Luna Chi - Tanzendes Yoga für Frauen**, Astrid Mügge

1.8.: 18.30-20.30 Uhr, **Tanze Deine weibliche Kraft**, Astrid Mügge

19.8.: 18-20 Uhr, **Frauenmantel - Heilkraut für Kunst, Magie und Heilen**, Astrid Mügge, Kräuterei, Alexanderstr. Oldenburg

26.8.: 19.30-21.30 Uhr, **Kreis der Kraft**, schamanisches Trommeln und Reisen, Dietmar Ehlert

24.9. 11-18 Uhr, **Die wilde Frau**, kreative Erlebnisreise zur weiblichen Urkraft, Astrid Mügge.

Regelmäßige Termine

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

montags

18-19 Uhr: **Qigong im Schlossgarten**. Zum 23. Mal seit 1994 finden wieder die Qigong-Übungen im Oldenburger Schlossgarten statt. Auf der Wiese hinter dem Tropenhaus werden unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Übungen angeboten. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar empfehlenswert, aber keine Bedingung. Ein Einstieg (auch für Un-geübte) ist jederzeit möglich.

Die Teilnahme ist kostenlos, aber ein kleines Schweinchen „frisst“ Spenden...

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. Yoga-praxis 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. 0441.99864499.

Ausbildung

Stark Institut für system. integrative Therapie in Dübbekold-Görhde. Internat. renommierter Lehrtherapeut/Trainer (DGfS) Heinz Stark. XII. Aus- und Fortbildungszyklus ab 26. Okt. 2016. www.starkinstitute.com.

The Work of Byron Katie: Intensiv-Seminar und Ausbildung mit Ralf Heske in Hude. Tel. 040.88167930. www.ralf-heske.de.

Dies & Das

Homöosalin - Salz der Erde. Wintermistel vom alten Apfelbaum. Homöopathie für Ihre Pflanzen. Unser Shop: www.HOMÖOSALIN.DE.

Gesundheitsgruppe in 26215 OL - Wiefelstede sucht noch nette Leute. Unsere Themen: Erkennen von Wasseradern, Elektrosmog, Erdstrahlen, Schadstoffen, Astrologie, Akupressur, Pendeln. Info: Förster 04402.5156615.

Künstlerisch-Astrosophische Horoskoparbeit: indiv. Beziehungen zu Naturwesen als Helfer u. innere Jahreszeiten erkennen, Sinnes- u. Seelenübungen, Eurhythmie, Meditationen, Heilpflanzenberatung, T.: 04544.808365.

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

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

Sensitives Peitschen - 50 Shades of Grey war gestern. Du willst deine Gelüste nicht in Chatrooms oder auf SM-Partys erkunden? Du bist interessiert an Schmerzerfahrung in angenehmer Umgebung, jenseits von gängigen SM-Klischees? Du willst loslassen, dich hingeben, auf einer Welle von Endorphinen reiten? Du möchtest Leder auf deiner Haut spüren, von zärtlich bis knallhart? Flogger, Rosenschwänzige oder Single-tail? Du möchtest beherrscht werden und doch völlig frei sein? Neugierig geworden? Dann

vereinbare einen individuellen Termin hier in Oldenburg mit Tua (shamanic whipping master) unter 0176. 20836891.

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

In Dötlingen ganzheitlich arbeiten? Tara - Raum für Yoga vermietet Praxisräume an HP o.ä. Tel: 04433.9685231, www.tara-raum-fuer-yoga.de.

Therapieraum (hell, modern möbliert, multifunktional), Neubau (EG), Küche, Bad, Warte- raum, Parkplatz, in OL-Hundsmühle Höhe, tageweise zu vermieten. Geeignet für Psychotherapie (Kinder, Jugendliche, Erwachsene), Logopädie, Ergotherapie. Tel: 0441.30451203.

Varel, wunderschöner heller Seminarraum, ca. 60 m², Terrasse, Kräutergarten, Galerie und Kochküche vorhanden. Tage-

weise und stundenweise an den Wochenenden zu vermieten. Gesundheitszentrum Lichtbogen, 04451.9610486.

Schöner Raum, 16 m², tage weise an Therapeuten, und schöner Raum, 27 m², 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 m²) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus - Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.85315.

Aikido-Dojo-Wildeshausen, 80 Quadratmeter Bewegungsraum mit Matten und Schwingboden tage-/stundenweise zu vermieten, Tel. 04431.2102, www.Aikido-Dojo-Wildeshausen.de.

Öko-soziale Gemeinschaft Clan B wächst – und hat noch Platz für dich....Der Zuzug von jungen Familien/ Menschen freut uns besonders. Telefon: Thorsten Gerth: 0421.650718, Gabriela Luft: 04482.2566007.

Seminarraum (50 m²) zu vermieten, www.josefstotten.de.

SE Traumtherapeutin sucht Praxisraum in Oldenburg zu mieten. Serpil Tümer, Tel.: 0177. 2157568, info@serpil-tuemer.de.

Wilhelm13

www.wilhelm13.de.

Konzerte und Clubabende:
Beginn jeweils 20 Uhr (außer, wenn anders angegeben):

Fr 12. Aug. - Ilja Weigel Trio/
Conrad Schwenke Quartett - Jazz
Do 18. Aug. - Jazz-Session
Do 25. Aug. - Judith Tellado
Trio/Windstärke 12 - Jazz
Fr 26. Aug. - HCL-Ensemble -
Gehörgänge - Jazz
Sa 27. Aug. - Jazz smells - Jazz
Do 1. Sep. - Bandshop - Jugend
musiziert
Fr 2. Sep. - Patrick Farrant Quar-
tett - Jazz
Sa 3. Sep. - Flindstones - Jazz
So 4. Sep. - Richard Shindell -
Singer/Songwriter
Do 8. Sep. - Reihe Zwei mal Zwei
- Jazz/Weltmusik
Fr 9. Sep. - MACH - Jazz
Sa 10. Sep. - Bart Wirtz Quartett
So 11. Sep. 17 Uhr - beFive,
Paraplü - a cappella
Mo 12. Sep. 19 Uhr - Konzert der
Bläserfachgruppe
Do 15. Sep. - Jazz-Session
Fr 16. Sep. - Thomas Brendgens
Trio - Jazz
Sa 17. Sep. - Meretrio - Jazz
Mi 21. Sep. - Duo Florian Poser/
Stefan König - Jazz
Do 22. Sep. - Alluvi-
um-Clubabend
Fr 23. Sep. - Eike Dittmers Quar-
tett - Jazz
Sa 24. Sep. - Maria de Fatima
Trio - Latin-Jazz
Do 29. Sep. - Northwest Concert
Band - Jazz
Fr 30. Sep. - Sabeth & Band - Jazz

Professionell mit Klang arbeiten

Das Highlight der Entspannung
Peter Hess®-Klangmassage


PETER HESS®
INSTITUT



- Neue Kraft schöpfen
- Den Stress des Alltags vergessen
- Eine gesunde Lebensbalance finden

Klangmassage I · Kursgebühr: 220 €

- **03.-04.09.2016** in Haren mit Beate van Dülmen

Speziell für Yogalehrer

Emily Hess-Klangyoga for Kids · Kursgebühr: 310 €

- **11.-14.08.2016** in Schweringen b. Bremen
mit Tina Buch

Klingender September - deutschlandweit
mit Klangschalen und Gongs

- Konzerte • Workshops • Klang-Entspannung •

Auch in Ihrer Nähe · Weitere Informationen finden Sie unter:

www.peter-hess-institut.de/aktuelles

Peter Hess® Institut (PHI) · Ortheide 29 · 27305 Uenzen · Tel.: 04252-9389114
E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de

Online Shop und aktuelle Infos unter:
www.hess-klangkonzepte.de



hess klangkonzepte
seit 1989

Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage

PETER HESS® THERAPIEKLANGSCHALEN, Sangha-Meditations-
klangschaalen, 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: Fr 10-17 Uhr · Sa 10-14 Uhr

Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an.



hess klangkonzepte seit 1989

Uenzer Dorfstrasse 71 · 27305 Süstedt-Uenzen · Tel: 04252-2411 · Fax: 04252-3436 · bestellung@hess-klangkonzepte.de

2. Lange Nacht des Yoga Oldenburg

*Erleben Sie an 8 verschiedenen Orten
die bunte Vielfalt und Wirksamkeit des Yoga!*

Ticket: 11,- €
(keine Abendkasse!)
**gültig für alle Orte
und Veranstaltungen!**



20. August 2016
16 bis 24 Uhr

Mit dabei sind: Evangelische Familienbildungsstätte OL,
VHS Oldenburg, Sampoorna Yoga Zentrum, Viniyoga &
Körpertherapie, Yoga Martina Benjes, Yogaschule Satori,
Yogaschule im Zentrum (Bad Zwischenahn), Yoga Vola

Es findet statt: Yoga-Übungsstunden, yogisch-vegetarisches Büffet, Meditationen, Mantren Singen, Vorträge, Abschlussparty und vieles mehr ...

Vorverkauf:

www.ticket2go.de, **Schlaues Haus 0441.9736160 (Infos)**

www.lange-yoganacht.de