

kostenlos

Herbst 2016

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten





Oldenburgs kleinste Bestellbuchhandlung: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!
Thema: „Ganzheitliches Leben & Zukunftsideen“

Bestellbuchhandlung:

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

Internetshop:

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

Zusatzinfos

Interviews

Leseproben

Videotrailer



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

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

BEING AWAKE OLDENBURG

DHAMMA-VORTRAG: „LIVING WITH LOVE“

Donnerstag, 24. November, 19.30 Uhr

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

Kosten: 10,-€ Info: Florian Schwindt, Tel. 04482/2566003, mail@praxis-schwindt.de

WOCHENEND-RETREAT IM BENEDIKTINERKLOSTER DAMME

25.-27. November, Kosten: 216,-€ (EZ incl. Vollverpflegung)

Info&Anmeldung: Andrea Schreiber 0441/9848041 aschreiber29@t-online.de

NEW-YEAR-RETREAT IM SEMINARHOF DRAWEHN

02.-08. Januar 2017, Kosten: 582,-€ (DZ incl. Vollverpflegung)

Info&Anmeldung: Andrea Schreiber 0441/9848041

aschreiber29@t-online.de



mit Michael KEWLEY, Dhammachariya Paññadipa
www.puredhamma.org

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe LeserInnen
- 43 Auslagestellen
- 4 Impressum

zeitqualität



- 5 Die Zeitqualität
von Okt. bis Dez. 2016

aktuell

- 8 Regionaler Einkaufs-
führer Friesland

nachhaltigkeit & ethik

- 9 Für eine mitmensch-
liche Wirtschaft

bewusstes leben

- 13 Achtung: Jedes System
ist konservativ
Über Paar-Identität



- 17 Mut zum Lebens-
wandel
zwischen 43 u. 63 Jahren
- 21 Leben mit Flüchtlingen
im alten Connection-Haus

gesundheit & heilung



- 25 TianTao Yoga –
Das Ende der Anstren-
gung

kunst & kultur

- 29 Gott mein Herz ent-
gegenhalten
Gedichte, von Hafiz
inspiriert

veranstaltungen

- 30 Veranstaltungen
- 38 Seminar kalender

für die sinne ...

- 35 Kartentipp
- 36 Kalender 2017
- 66 Hörwelten
- 67 Sehwelten
- 68 Wortwelten

anbieter

- 40 Praxis & Methoden
- 45 Wer macht was im
Internet
- 48 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor
- 76 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

kleinanzeigen

- 77 Seminare & Workshops
- 78 Regelmäßige Termine
- 78 Ausbildung
- 78 Dies & Das
- 78 An & Verkauf
- 79 Räume & Wohnen
- 79 Kontakte
- 79 Wilhelm 13 - Konzerte



Echt Oldenburg!

STADTBÄCKEREI
Schröder
DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Die nächste
ACHTSAMES LEBEN
erscheint am 27.12.2016,
Anzeigenschluss ist am
25.11.16; Redaktionsschluss
ist am 10.11.16.

liebe LeserInnen



Claus Eurich
Aufstand für das Leben
 Vision für eine lebenswerte Erde

Hardcover, 120 Seiten
 ISBN 978-3-86616-378-2

€ 12,95

Thomas Hartl
Raus aus der Angst – rein ins Leben

Endlich frei, leicht und selbstbestimmt



Paperback, 176 Seiten
 ISBN 978-3-86616-379-9

€ 15,95



Urs-Beat Fringeli
Die Kunst der heiteren Gelassenheit

Taschenbuch, 176 Seiten
 ISBN 978-3-86616-381-2

€ 12,95

Verlag VIA NOVA

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



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



ein ziemlich verrückter Sommer geht zu Ende: es war, als ob jemand an einem Rad gedreht hätte und viele drehten durch. Trump,

Erdogan, diverse Anschläge – man konnte es teilweise gar nicht glauben. Die Zeiten haben sich zum Glück im Moment wieder etwas beruhigt.

Wie es aus astrologischer Sicht weitergeht, beschreibt Uwe Christiansen (S. 5). • Viele Menschen sind unzufrieden mit eigentlich allem. Da kommen „Sündenböcke“ in Gestalt von Flüchtlingen gerade recht. Wie es sich jedoch MIT Flüchtlingen zusammen LEBT, das beschreibt Wolf Schneider in seinem wunderbaren Bericht über seine Erfahrungen (S. 21). • Dass die in jeder Hinsicht überalterten Wirtschaftsverhältnisse der Auslöser für die Unzufriedenheit sind, ist nichts Neues; wie sich aber „Mitgefühl in der Wirtschaft“ auswirken könnte, das ist Thema des gleichnamigen Beitrags aus dem Buch von Tania Singer und Matthieu Ricard (S. 9). • Unzufriedenheit mit äußeren Gegebenheiten ist ja meist ein Ausdruck innerer Unzufriedenheit, und so macht Brigitte Hieronimus „Mut zum Lebenswandel“ (S. 17). • Beziehungen sind auch ein weites Feld für Unzufriedenheit. Dass das oft gar nichts mit „dem anderen“ zu tun hat und sich jede Beziehung „runderneuern“ lässt, davon handelt der Text von Robert Heß (S. 13).

• Eine neue Form des Yoga stellt Julia Kant vor. (S. 25) • Und wenn wir „Gott unser Herz entgegenhalten“ mit einem schönen Text von Hafiz (S. 29), dann stellt sich zu-Friedenheit ganz von selbst ein.

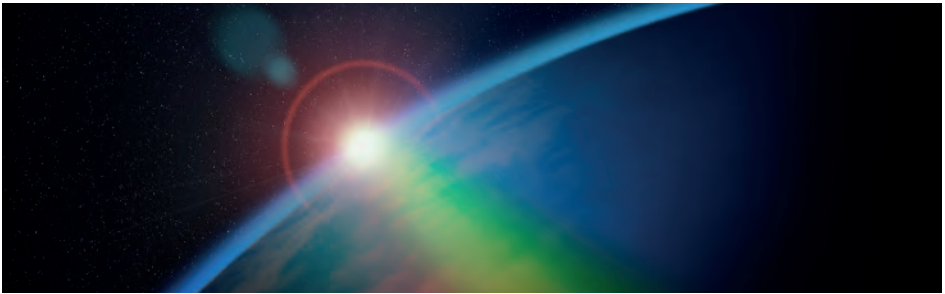
In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen einen friedlichen Herbst,

Ihre Plaggenborgs

Die Zeitqualität von Oktober - Dezember'16

Der Wunsch nach vermeintlicher Stärke als Ausdruck der eigenen Angst vor dem Nicht Fassbaren

Die aktuellen gewalttätigen Ereignisse überschwemmen und durchströmen unseren Emotionalkörper. Nie war es so wichtig wie heute, auf unsere Seelenhygiene zu achten: Was lasse ich hinein in mein System und was nicht?



Womit gehe ich in Resonanz? Lasse ich mich anstecken von einem allgemeinen Empfinden von Unsicherheit und vielleicht sogar Angst? Gibt es einen sicheren Ort in mir, auf den ich mich immer wieder rückbesinnen kann? Ähnliches gilt für die „Smartfonisten“ unter uns: Welcher Impuls bestimmt mein Handeln? Agiere ich noch als mir meiner Selbst bewusstes Wesen oder ströme ich mit im permanenten ungefilterten Newsflow, lasse mich mitreißen von dem ständigen Hype der Schreckensmeldungen?

Erinnern wir uns: Wir sind spirituelle Wesen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, in einem menschlichen Körper Erfahrungen zu sammeln. Im besten Sinne mit Herzausstrahlung und Herzbewusstsein. Und damit meine ich nicht das sentimentale Herz, sondern das tägliche Sein im Kontakt mit unserem Herz Chakra.

Es ist leicht in einem Verbund von Seelengemeinschaft „das Licht“ brennen zu lassen. Ungleich schwerer wird es, wenn das Umfeld und die Ereignisse uns scheinbar oder auch tatsächlich aus unserer Mitte an den Rand katapultieren. In diesem Augenblick werden wir mit unse-

ren Schatten konfrontiert und handeln vielleicht entsprechend. Das Licht in uns wird trübe und wir spüren uns nicht mehr in Verbindung mit unserer Seelenausrichtung. Viele suchen dann im Außen nach einem vermeintlichen Halt: Ein Ausdruck davon ist das Erstarren der rechtskonservativen Kräfte in vielen europäischen Ländern.

Neue überraschende Impulse wollen umgesetzt werden

Ein schwieriger Aspekt, der uns bislang durch das Jahr begleitet hat, löst sich im Oktober langsam ab: Saturn, für Struktur, Verantwortung und Ausrichtung stehend und Neptun, das Prinzip von Auflösung, Illusion und Desillusionierung zeigten sich uns in der Auswirkung als „keiner hat den stimmigen Masterplan“ und „auf Sicht fahren durch den Nebel“. Dieser Nebel lichtet sich nun langsam und wird abgelöst von einer Zeitqualität, die mit überraschenden Wendungen, die dann in Gesetze und Verordnungen umgesetzt werden, aufwarten wird.

Auf der persönlichen Ebene könnten wir darauf achten, welche inneren Überzeugtheiten

möchten nun in verbindliche Handlungskonzepte umgesetzt werden? Das Geschehen kann sich anfühlen wie: Der Knoten ist nun endlich geplatzt!

Die Situation in Europa

Auch für die notwendigen Entwicklungen in Europa wird sich diese Zeitqualität meiner Meinung nach positiv bemerkbar machen: Der Vertrag von Maastricht braucht dringend eine Unterfütterung durch klare Regeln und Verordnungen, die dann tatsächlich auch eingehalten werden. So gibt es immer noch keine klaren Regeln dafür, wie der Austritt eines Landes aus der Gemeinschaft umgesetzt werden kann! Das ist meines Erachtens der einzige Grund, warum Griechenland immer noch Mitglied der EU ist. Die dort weiterhin eskalierende Schuldsituation wird bislang von Jahr zu Jahr weiter geschoben, obwohl klar zu erkennen ist, dass nur ein rigoroser Schuldenschnitt das Land aus dem Abwärtsstrudel retten kann! In den kommenden vier Jahren werden wir noch einige heftige Transformationsprozesse innerhalb des EU Verbundes erleben. Großbritannien wird nicht das letzte Land sein, das aus der Gemeinschaft heraus gehen wird. Und das wird letztlich kein Nachteil für die Gemeinschaft und den Euro sein.

Uranus als treibende Kraft der aktuellen Prozesse

Uranus bewegt sich aktuell durch das dritte Dekanat im Zeichen Widder und hat damit einen Bezug zu dem Thema der Sinnfindung in meinen Aktionen. Irgendetwas tun genügt nicht mehr, die Frage nach dem Sinn dessen wird zentral.

Im Mundanhoroskop von Frankreich steht Uranus als Transit (= aktuelles Zeitgeschehen) auf dem Aszendenten: Die Prüfung und Herausforderung durch plötzlich von Außen auf den Staat einwirkende Kräfte. Die extrem zunehmende Stärke vom Front National und Marie Le Pen unterliegt ebenfalls der Signatur von Ura-

nus. Uranus ist ein rein geistiges Prinzip, welches oft als geistige Verengung und damit Ausschließung Andersdenkender wahrgenommen werden kann.

Die Entdeckung des Planeten Uranus fällt in die Zeit zwischen dem amerikanischen Unabhängigkeitskrieg und der französischen Revolution. Der Geist dieser Zeit findet sich in dem Prinzip von Uranus wieder.

Auf der persönlichen Ebene zeigt Uranus, in welchen Lebensbereichen ich mit dem Prinzip der Freiheit und Unabhängigkeit in Kontakt komme. Wenn ich diesen Anteil in mir nicht lebe, kommt mir dieses Prinzip durch plötzliche Störungen aller Art entgegen. Was braucht es in uns, um das Prinzip der wirklichen, persönlichen Freiheit in unseren Lebensbezügen zu realisieren? Woran kann ich überhaupt erkennen, was wirkliche Freiheit, und nicht lediglich vorgestellte, für mich sein kann?

Es ist übrigens bemerkenswert, wie stark das Prinzip von Uranus in den Horoskopen von Hillary Clinton und Donald Trump steht. Beide Kandidaten für das Präsidentenamt in den USA bringen die Qualität von Uranus sozusagen persönlich ein. Bei Donald Trump haben wir das schon häufiger durch seine plötzlichen Ausfälle erleben dürfen.

Negative Entsprechung: Rein egozentrische mentale Verengung mit plötzlicher Übergriffigkeit durch Radikalisierung. Positive Entsprechung: Plötzliche Öffnung für zähe Prozesse durch befreiende Intuitionen.

Jupiter im Zeichen der Waage

Jupiter hat den Zeichenwechsel vollendet und befindet sich für die kommenden Monate im Partnerschaftszeichen der Waage. Das zunächst bis Februar 2017 anhaltende Sextil mit Saturn deutet darauf hin, dass einige der zur Zeit virulenten Prozesse befriedet werden können.

Jupiter im Zeichen der Waage symbolisiert eine Zeit, in der das Wesen von Partnerschaft einen besonderen Wert erhält. Das bedeutet nicht, dass auf einmal alle Probleme in Beziehungen

Die Zeitqualität von Oktober bis Dezember '16

verschwinden, aber z.B. dass anstehende Trennungen sehr einvernehmlich geschehen können. Auf der mundanen Ebene werden wir dies als eine Phase von neuen diplomatischen Prozessen in den aktuellen Krisenherden erleben.

Machtvolle Umwandlungsprozesse in Beziehungen

Der Prozess der radikalen Umformung von traditionellen Beziehungsstrukturen geht weiter. Wieviel Intensität lässt die alte Form zu? Auf welche Kompromisse habe ich mich vielleicht eingelassen und mich dadurch selber reduziert? Wieviel gelebte Spiritualität lässt mein mich umgebendes System zu?

Rückläufigkeiten

Merkur wird ab dem 19. Dezember auf 15 Grad Steinbock rückläufig. Die genaue Gradzahl ist dann von Bedeutung, wenn einer meiner Persönlichkeitsanteile damit eine direkte Verbindung hat. Wenn dem so ist, dann hat der aktuelle Rückläufigkeitszyklus von Merkur eine sehr persönliche Note für mich. In den von ihm berührten Themen liegen Hinterfragungen an, die erst am Ende des Zyklus und beim erneuten Überschreiten von Merkur auf diesen Punkt zu einer abschließenden Beurteilung und Entscheidungen kommen. Bei wichtigen Entscheidungen ist die Beobachtung dessen sehr aufschlussreich!

Die Sonne im Transformationszeichen Skorpion

In der Zeit vom 22. Oktober bis zum 21. November steht die Sonne im Transformationszeichen Skorpion. Eine sehr gute Zeit, um anstehende Veränderungen nun endlich vom Kopf in die Tat umzusetzen! Der Impulsgeber und Jahresherrscher Mars hat bereits am 2. August das Transformationszeichen Skorpion nachhaltig verlassen: „Der Druck im Kessel lässt nun etwas nach!“



Für die weiterführenden Aussagen verweise ich auf meine früheren Artikel an dieser Stelle oder unter der Rubrik „Zeitqualität“ auf meiner Webseite. Am 22. Oktober sowie am 19. November haben Sie die Möglichkeit,

im Rahmen eines Tagesseminars etwas über Ihre eigene Entwicklung in Bezug auf das kommende Jahr zu hören. Mehr dazu auf meiner Homepage!

Uwe Christiansen ist Heilpraktiker für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbständig tätig. Er berät und coacht Privatpersonen sowie Firmen. Die astrologische Zeitqualität lässt er in seine therapeutische Arbeit mit einfließen. Auf Einladung hält er auch gerne Vorträge zur aktuellen Zeitqualität. Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: www.uwe-christiansen.de

Den Astrologischen Jahresüberblick für 2017 wird es ab November 2016 auf CD geben.



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage OL**
Sa. 19.11. | OL, 9.30 bis 18h
ohne Anliegen 20,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
18.10. | 15.11. | 06.12., 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



Quelle: www.ruz-schortens.de

Wo ist der nächste Biomarkt? Regionaler Einkaufsratgeber Friesland

Im Grunde genommen ist jeder von uns ein kleiner Landwirt! Mit jedem Griff in das Lebensmittelregal entscheiden wir, mit welcher Ware es wieder aufgefüllt wird.

Die Qual der Wahl... wissen wir noch, was wir kaufen?

Vor etwa 60 Jahren eröffneten in Deutschland die ersten Lebensmittelgeschäfte mit Selbstbedienung. Hier fand der Kunde erstmalig eine Vielzahl unterschiedlicher Lebensmittel, welche bis dahin nur beim Bauern, am Marktstand oder im Fachgeschäft angeboten wurden. Aus Lebensmittelgeschäften sind Supermarkt- und Discounterketten geworden. Heute sind die Regale gefüllt mit einem fast unüberschaubaren Angebot an Nahrungsmitteln. Rund ums Jahr stehen uns Waren aus aller Welt zur Verfügung. Unabhängig von den regionalen Erntezeiten können wir frisches Obst und Gemüse kaufen, Erdbeeren auch zu Weihnachten, Äpfel das ganze Jahr. Der Anteil der industriell produzierten Waren ist riesig und ernährungsphysiologisch nicht immer unbedenklich.

Eine große Zahl von Verbraucherinnen und Verbrauchern stehen dem globalisierten, industri-

alisierten Warenangebot mittlerweile kritisch gegenüber. Viele Menschen entscheiden sich bewusst für regionale und saisonale Lebensmittel mit Produktions- und Herkunftstransparenz. Wo gibt es Obst und Gemüse aus meiner Region? Wo kann ich Fleisch aus artgerechter Tierhaltung kaufen? Wer kann Kartoffeln liefern? Auf diese Fragen soll unser Einkaufs-Kompass „Regional ist 1. Wahl“ Antworten geben. Der Einkaufs-Kompass enthält Hinweise auf regionalen Bezugsquellen, z.B. Landwirte mit direkter Vermarktung und Wochenmärkte. Darüber hinaus bietet der Einkaufsratgeber nützliche Informationen und Tipps für einen bewussten Einkauf.



Download unter https://www.ruz-schortens.de/ansicht_projekte/einkaufskompass-fuer-regionale-lebensmittel.html.

Prana-Heilung

Freude am Leben

**Stärkung der Gesundheit
durch Lebensenergie**



Seminare, Anwendungen und Trainingsmöglichkeiten

Tanja Meier 04481 - 928 002 (Hatten bei Oldenburg)

Hannelore Bockelmann 0471 - 802 877 (Bremerhaven)

Anja Kaschner 05406 - 81 59 289 (Belm bei Osnabrück)

Meike und Wolfgang Sigle 0421 - 478 66 60 (Weyhe bei Bremen)

AutorInnen: Tanja Singer & Matthieu Ricard

Für eine mitmenschliche Wirtschaft

(...) Viele Menschen meinen, dass Geld und Glück untrennbar miteinander verknüpft sind und mit dem einen zugleich auch das andere zu- oder abnimmt: Je mehr Geld wir haben und je mehr Dinge wir besitzen, umso glücklicher sind wir. Und umgekehrt: Haben wir weniger Geld und nicht so viel Besitz, dann ist dies gleichbedeutend mit weniger Glück.

Bis zu einem gewissen Grad stimmt das ja auch. Wer der schlimmsten Armut enttrinnen konnte und nun über einen gewissen finanziellen Spielraum verfügt, weist eine höhere Glücksquote auf als jemand, der immer darum kämpft, seine Grundversorgung zu sichern. Für eine Weile nimmt also bei steigendem Einkommen das Glück zu (...).

Dieser Zuwachs an Glück verlangsamt sich allerdings. Und irgendwann ist dann Schluss damit. Seit den sechziger Jahren sind die Einkommen weltweit dramatisch gestiegen, während das jeweilige Glücksniveau stagnierte. Zum Teil lässt sich dies auf das Phänomen des sozialen Vergleichs zurückführen. Wir neigen dazu, den persönlichen Erfolg in Relation zum Einkommen anderer Mitglieder der eigenen Gruppe zu bewerten. Wenn innerhalb einer Gruppe von Menschen ein Einkommenszuwachs zu verzeichnen ist, bedeutet dies also nicht unbedingt, dass anschließend alle glücklicher sind (...).

Das lässt sich außerdem durch eine grundlegende Wahrheit des Buddhismus erklären: Glück, das auf äußeren Bedingungen beruht – den Dingen, die wir besitzen, dem Kontostand oder der gesellschaftlichen Stellung beispielsweise –, ist immer begrenzt und trügerisch. Denken Sie an den Moment, als Sie sich gerade ein neues Auto gekauft oder eine Gehaltserhöhung bekommen hatten. Wie haben Sie sich da gefühlt? Und war das Gefühl der Freude und Zufriedenheit nach ein paar Wochen oder Monaten immer noch vorhanden? Wohl kaum. Doch anstatt daraus etwas zu lernen, indem wir versuchen, eine stärker in uns ruhende und leichter auf-



rechtzuerhaltende Quelle des Glücks zu finden, verstricken sich die meisten von uns in einen Kreislauf von Gier und Unzufriedenheit. Darin liegt das Problem. Letztlich führt mehr Geld somit keineswegs zu größerem Glück, sondern lediglich zum Verlangen nach immer mehr Geld, dem nächsten Auto oder der größeren Gehaltserhöhung. Dieser Kreislauf kann nicht nur Gier und Habsucht hervorrufen, sondern manchmal sogar die Bereitschaft, anderen Leid zuzufügen, damit den ichbezogenen Interessen Genüge getan wird.

Vorrangig auf materielle Werte ausgerichtete Menschen, so ein Forschungsergebnis des Psychologen Tim Kasser, sind unglücklicher, ihnen fehlt es an Einfühlungsvermögen, sie haben weniger Freunde und befinden sich in einem schlechteren Gesundheitszustand als diejenigen, die inneren Werten größere Bedeu-

tung beimessen. Trotzdem hat man in der Wirtschaftstheorie lange behauptet, der Mensch sei von Grund auf durch Eigeninteresse gekennzeichnet, und ein kapitalistisches Wirtschaftssystem könne nur funktionieren, wenn es den Menschen Gelegenheit gibt, die eigenen Wünsche und Begierden besser zu verfolgen. Adam Smith hat das 1776 in seinem Hauptwerk *Der Wohlstand der Nationen* so formuliert: „Nicht vom Wohlwollen des Metzgers, Brauers oder Bäckers erwarten wir das, was wir zum Essen brauchen, sondern davon, dass sie ihre eigenen Interessen wahrnehmen. Wir wenden uns nicht an ihre Menschen-, sondern an ihre Eigenliebe, und wir erwähnen nicht die eigenen Bedürfnisse, sondern sprechen von ihrem Vorteil.“ Ebenso schrieb 1881 Francis Edgeworth, ein Mitbegründer der neoklassischen Wirtschaftstheorie: „Das erste Prinzip der Wirtschaftslehre besagt, dass jeden Akteur allein das Eigeninteresse antreibt.“

Glücklicherweise ist das nicht die ganze Wahrheit. Die jüngere Forschung legt nahe, dass jede/r von uns über eine starke Befähigung – unter Umständen sogar über eine biologische Veranlagung – zu Mitgefühl, Kooperation und Altruismus verfügt (...). Und diese inneren Ressourcen lassen sich, anders als Geld, unbegrenzt hervorbringen – ähnlich wie Liebe können sie „unendlich groß“ (...) sein.

Um die Fähigkeit für Altruismus entfalten und üben zu können, müssen wir die Kennzeichen des Altruismus und die Rolle, die er für das menschliche Wohlergehen – für ein gelingendes und beglückendes menschliches Dasein – spielt, möglichst klar definieren. (...) Nach Auffassung der Psychologie und kontemplativer Traditionen wie dem Buddhismus besteht Altruismus in einer Motivation, zum Wohl der anderen zu handeln. Das schließt mit ein, dass eine mitfühlende Handlung auch dem Handelnden selbst zugutekommen kann. Solange die Intention im Kern darin besteht, dem Mitmenschen von Nutzen zu sein – und nicht einem selbst –, ist dies nach wie vor Altruismus.

Seminarraum Einklang

Herbst 2016

Biografisches Schreiben

24.9.16 | 10-17 Uhr | 42 Euro

Schreib dich frei!

25.9.16 | 10-16:30 Uhr | 45 Euro

PR für Heilpraktiker und Therapeuten und andere Freiberufler

2.10.16 | 10-16 Uhr | 43 Euro

Klangreise und Sphärenklänge

9.9., 13.10., 11.11. | jeweils 19 Uhr | 15 Euro

Phantasiereisen - eine Auszeit für Zwischendurch

17.10.16 | 19-20:30 Uhr | 3mal | 20Euro

Englisch-Gesprächskreis

Do, 20.10.16 | 18:30-20:00 Uhr | 6mal | 43 Euro

Den Weg des Herzens gehen

23.10.16 | 10-17 Uhr | 57 Euro

Klangschalen und Gesang

29.10.16 | 15-19 Uhr | 40 Euro

Tagesseminar

Singen wie im Himmel: meditativ, heilend, entspannend

5.11.16 | 10-17 Uhr | 57 Euro



Ausführliche Informationen bei Theresia de Jong im Internet unter theresia-dejong.de
Anmeldung: info@theresia-dejong.de
Tel: 04453-1596
Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Regelmäßige Termine mit Anmeldung

Dienstags | 17 Uhr Stricken für Anfänger und Könner

mit Friesa Mintken

Mittwochs | 18 Uhr
10 Euro

Yoga
mit Purnam Schäfer



EINKLANG

Im Unterschied dazu befassen sich Ökonomen statt mit der Motivation in erster Linie mit dem beobachtbaren Verhalten oder Handeln. Angenommen, jemand gibt einer gemeinnützigen Einrichtung eine Spende, weil er so das Gefühl bekommt, ein guter Mensch zu sein. Vermutlich ist bei der oder dem Betreffenden an die Stelle der einen ichbezogenen (durch den finanziellen Gewinn in Gang gesetzten) Handlungsweise lediglich eine andere ichbezogene (durch den emotionalen Gewinn begründete) Handlung getreten. Trotzdem ist Verhaltensökonom und Evolutionsbiologen zufolge so eine Handlung als altruistisch zu bezeichnen, da die betreffende Person materielle Kosten übernommen hat, deren Wert dann einem (oder mehreren) anderen Menschen zugutekam – selbst wenn sie dadurch ihr Ego zufriedengestellt hat. Nehmen wir an, Adam Smiths Bäcker sei altruistisch motiviert: Er sieht, dass Sie hungrig sind und kein Geld haben. Erfüllt von dem Wunsch, Ihr Leid zu lindern, schenkt er Ihnen Brot. Zwar entgeht dem Bäcker, indem er so handelt, möglicherweise eine Einnahme. Allerdings hat er zugleich etwas hinzugewonnen. Wenn er sieht, wie Sie das Brot entgegennehmen, wird bei ihm im Gehirn das Belohnungszentrum aktiviert, und er empfindet Freude (...). Zudem muss er nun nicht mehr mitansehen, wie ein anderer Mensch leidet. Insofern kommt seine Handlungsweise auch ihm selbst zugute (...). Hat der Bäcker seinem Gegenüber das Brot gegeben, ohne dafür etwas zu erwarten, dann ist seine Handlung altruistisch, selbst wenn er sich angesichts solchen Handelns anschließend besser fühlt. Hat er ihm allerdings das Brot gegeben, um sich wohler zu fühlen, nicht so ein schlechtes Gewissen zu haben oder sich den Vorwurf gefallen lassen zu müssen, er sei ein Geizhals, ist seine Motivation ichbezogen. In jedem Fall jedoch hat ein hungriger Mensch etwas zu essen erhalten.

Um die verstörende Konfrontation mit dem Leid eines Mitmenschen zu vermeiden, wird sich manch einer unter Umständen einfach davon-

machen. Ein anderer wird vielleicht der bedürftigen Person deshalb etwas geben, weil er meint, später einen finanziellen Gewinn daraus ziehen zu können – oder mit einer Sanktion rechnen zu müssen, wenn er nichts gibt (...). Und der Nächste wird sich womöglich damit herausreden, andere würden dieser bedürftigen Person schon helfen. Allem Anschein nach sind wir geschickter darin, eigenes Leid zu vermeiden, als das Leid der anderen zu erleichtern – obgleich Letzteres sich außerordentlich lohnt. Wie können wir dafür sorgen, dass ein System entsteht, in dem die Menschen unmittelbar und regelmäßig zum Wohl der anderen beitragen? Jede/r von uns ist in eine soziale Welt eingebettet, die unsere Erfolge und unsere Fehlschläge wie auch unsere Auffassungen und Entscheidungen in hohem Maß mit beeinflusst. Beim Zusammenbruch der Weltwirtschaft im Jahr 2008 haben ja nicht nur die egoistisch Denkenden und Handelnden Geld verloren und unter der Krise gelitten, sondern auch freigiebige und großzügige Menschen. Am stärksten gelitten haben aber in der Tat die Armen. Wir können es uns heute nicht mehr leisten zu meinen, wir führten eine Art Inseldasein. Wie gut es uns geht, hängt mit anderen zusammen (eine weitere Wahrheit, für die das buddhistische Denken schon seit Langem einsteht). Und zwar umso mehr, je intensiver weltweit die Kulturen, die Märkte und die Menschen in einen Güter- und Ideenaustausch miteinander eintreten. Seine Heiligkeit der Dalai Lama hat es in Zürich folgendermaßen formuliert: „Eigentlich sollten wir „sie/die anderen“ aus unserem Wortschatz streichen. „Wir“ sollte uns reichen; die ganze Welt ist Bestandteil des „Wir“. (...) Wirtschaftlich brauchen wir „sie/die anderen“ auf allen Ebenen. Ich will glücklich sein, und damit dieser Wunsch in Erfüllung gehen kann, brauche ich „sie, die anderen“ (...).“

Die Welt braucht die einschneidende und wirkungsvolle Neuausrichtung der Finanzsysteme. Wir müssen die psychischen und sozialen Kosten des wirtschaftlichen Gewinns ebenso mit

in Betracht ziehen wie die ökologischen Kosten und umgekehrt. So wie die Studien mit Menschen, die regelmäßig meditieren, zeigen, dass wir durch mentales Training die Funktionsweise unseres Gehirns buchstäblich verändern können werden wir vielleicht auch in der Lage sein, unsere gegenwärtigen Systeme zu überwinden und eine ganzheitlichere und fürsorglichere Wirtschaft zu schaffen.

Für die meisten von uns liegt die Antwort nicht darin, alles, was wir besitzen, zu verschenken. Vielmehr kommt es für uns darauf an, dass wir lernen, wie wir geben können – durch welche Motivation, durch welche Umstände und durch welche Formen von Praxis wir möglichst effektiv geben können. Keine leichte Aufgabe, aber die in diesem Buch vorgestellten Forschungsergebnisse machen Hoffnung. Sie zeigen, dass Altruismus erlernt und kultiviert werden kann und wir durch ihn tiefgreifend belohnt werden. Wir sind der Überzeugung, dass wir unsere Wirtschafts-

politik und unser ökonomisches Handeln in eine Positive Kraft verwandeln können – in eine Kraft, die auf kurze wie auf lange Sicht dem Wunsch gerecht wird, die Umwelt zu schützen, materiellen Wohlstand hervorzubringen und allen Menschen ein sinnerfülltes, zufriedenes Leben zu ermöglichen.

	<p>Textauszug aus: Tania Singer, Matthieu Ricard, Mitgefühl in der Wirtschaft. Ein bahnbrechender Forschungsbericht. ©Albrecht Knaus Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Übersetzung: Michael Wallossek, 256 Seiten, 16,99 €.</p>
--	--

KONZERTTOUR 2016/17

Wie im Himmel



Seelennahrung pur! „Eine neue Bewusstseinsdimension in der Musik“

24.11. Hannover, Markuskirche
VVK: TAO Buchhandlung, Lister Meile 19, 30161 Hannover

26.11. Hamburg, Kulturkirche Altona
VVK: Buchhandlung Wrage, Schlüterstr. 4, 20146 Hamburg // Ingrid Oppermann, Heidberg 43, 22301 Hamburg

27.11. Bremen, Die Glocke
VVK: SteinReich im Atrium, Am Dobben 78, 28203 Bremen

28.11. Osnabrück, Lutherkirche
VVK: Tourist Info, Bierstr. 22-23, 49074 Osnabrück
Konzertbeginn 19 Uhr

WWW.SOMEREN.DE · TICKETS: 07223-806650

Konzertbesucher berichten:

„Lex bewegt nicht nur die Herzen, sondern zeigt vor allem, was stimmlich und musikalisch möglich ist mit unserem unerschöpflichen Potential. Eine große Inspiration.“

„Man spürt förmlich die Herzenswärme durch den Saal strömen und das macht den Abend zu einem besonderen Fest.“





Für immer mehr Menschen das Event des Jahres!

LEX VAN SOMEREN TRAUMHAFTES MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT

Achtung: Jedes System ist konservativ! **Denn niemand stirbt gerne, auch nicht unsere Identität.** **Und eine gemeinsam gewebte Paar-Identität schon gar nicht.**

Menschen in Beziehungsnot klagen im Allgemeinen zuerst einmal darüber, was in ihrem Leben nicht klappt und wer oder was ihrer Meinung nach daran schuld ist. Gehen wir im Gespräch aber tiefer, werden unsere Sehnsüchte und Träume deutlich. Diese laufen letztlich alle darauf hinaus, dass wir als Menschen glücklich, geliebt, geborgen, anerkannt, wertgeschätzt, möglicherweise auch bewundert sein wollen.

Meist sollen uns unsere Liebes-Beziehungen diese Träume erfüllen. Schauen wir dann noch genauer, entdecken wir nicht nur die Sehnsucht Liebe zu bekommen, sondern dass es uns mindestens genauso wichtig ist selbst lieben zu dürfen. Und nach Möglichkeit auch zu erfahren, dass unsere Liebe willkommen ist. Umgekehrt bemerken wir unsere eigene Bereitschaft, uns lieben zu lassen und dass wir damit jemandem eines der größten Geschenke machen, das wir einem anderen Menschen machen können.

Geliebt werden ist großartig! Liebe annehmen ist großartig - und ein großes Geschenk!

Da gibt es also ein Wissen um die eigene Lebenswürdigkeit und Liebesfähigkeit. Und um die des Partners natürlich auch. Da ist guter Wille. Bei vielen Paaren zeigt er sich immer wieder in der Bereitschaft, in schwierigen Beziehungsphasen das Ruder herumzureißen, manchmal sogar ganz neu zu beginnen, nochmal von vorn anzufangen. Aber warum gelingt das so häufig nicht? Und warum ist das Ergebnis so oft für die Beteiligten nur eine Bestätigung, dass die Liebe und das Leben am Ende doch nur Enttäuschungen bereithalten?

Nun ja, wir haben uns schließlich schon früh eine Identität zugelegt. Ein Gedankenkonstrukt darüber, wie und wer wir zu sein glauben, was uns ausmacht als Mensch. Eben diese Identität gestattet uns nicht, in der Liebe wirklich glücklich zu sein. Und dann entsteht mit den Jahren in uns eine neue Idee über uns. Es handelt sich



um eine Art Bündnis aus Sehnsucht nach Erfüllung, der Gewissheit, dass authentischer leben zu können wirklich möglich ist, und gutem Willen. Dieses Bündnis wird zur Bedrohung für die ursprüngliche Identität, die uns dann – weil Veränderung ansteht – rüttelt und schüttelt und an uns zerrt.

Denn niemand stirbt gerne, auch nicht unsere Identität. Und eine gemeinsam gewebte Paar-Identität schon gar nicht.

Dazu ein Beispiel: Elke und Georg sind seit gut zwanzig Jahren verheiratet. Ja, als sie sich kennenlernten, da habe es schon eine „anfängliche Verliebtheit“ gegeben, sagen sie. Aber das sei lange vorbei. Die Verliebtheit ist über die Jahre im Grau des Alltags versickert, und die beiden haben ein Beziehungsspiel erschaffen, in dem Streit die vorherrschende Art ist sich zu begegnen. So sehr, dass man sagen kann, Streit macht das Wesen ihrer Beziehung aus. Der fol-

gende nacherzählte Dialog macht das deutlich: Es ist Montag um 6.45 Uhr, Elke hat sich schon vor einer halben Stunde aus dem Bett gequält, um für ihren Mann das Frühstück zu richten. Sie steht in der Küche und ist einigermaßen gut gelaunt. Georg ist eine Viertelstunde nach ihr aufgestanden, hat sich geduscht, rasiert, angezogen, kommt in die Küche und sagt leicht brummig: „Ist der Kaffee fertig?“ Elke reagiert gereizt: „Netter könntest du das wirklich nicht fragen.“ Worauf Georg unmittelbar reagiert und nachlegt: „Wohl wieder schlecht geschlafen?“ Das macht Elke wütend, sie schnaubt „Du kannst mich mal!“ und knallt die Küchentür hinter sich ins Schloss.

Was passiert da?

Treffen sich da zwei Ungeheuer, die nur darauf aus sind, dem anderen das Leben schwer zu machen? Systemisch betrachtet haben Elke und Georg ein notwendiges Zeremoniell vollzogen, um ihre Beziehung am Leben zu erhalten! Unter heroisch anmutendem Verzicht auf ihr jewei-

liges individuelles Glück.

Elke und Georg sind Wesen mit einer jeweils eigenen Identität, genauso ist ihre Beziehung ein Wesen mit einer eigenen Identität. Diese Identität hat die Eheleute in der obigen Mini-Sequenz erfolgreich dazu gebracht, ihrer Beziehung einen weiteren Tag Leben zu schenken. Denn wenn sich in ihrem Miteinander etwas ändern würde, wäre es im Erleben der beiden Beteiligten nicht mehr ihre Beziehung. Es wäre nicht mehr jenes Domizil, in dem beide traumerwünschterweise sicher um Handlungsabläufe, Tonfälle, Regieanweisungen, Stich- und Reizwörter wissen. Würden Elke und Georg plötzlich Liebe und Erfüllung erleben, würde diese Beziehung sterben.

Wenn die beiden plötzlich ein anderes Spiel spielten, welches wäre das dann? Worum ginge es? Mit welchen Regeln? Schauen wir uns Elke und Georg an:

Georg war beruflich bedingt eine Woche unterwegs gewesen, jetzt ist er mit dem Nacht-



Ideen für erfolgreiches Marketing!

Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

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

Heute: YouTube als Marketinginstrument

YouTube ist mittlerweile Deutschlands zweitgrößte Suchmaschine! Ein Film-Trailer, den ich für eine Therapeutin gedreht und bei YouTube eingestellt habe, wurde mittlerweile über 16.500 Mal von interessierten Personen abgerufen.

Sie hat nachweislich eine Reihe von KlientInnen über YouTube bekommen!

Gern erstelle ich für Sie einen individuellen YouTube-Trailer; fragen Sie mich ...

Tel.: 0441.9736160

Agentur JARUSCHEWSKI • Peter Gerd Jaruschewski
Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg

www.agentur-jaruschewski.eu

Unternehmensplanung, Marketing
PR, Öffentlichkeitsarbeit, Werbung

Internet-Marketing, Networking

Systemische Beratung

Kreativität im Unternehmen

GrafikDesign



Achtung: Jedes System ist konservativ!

zug nach Hause unterwegs. Es war das erste Mal seit langem, dass er und Elke sich nicht jeden Tag sahen. Georg hatte überrascht bemerkt, dass er seine Frau vermisste, hatte an die Zeit ihrer Verliebtheit gedacht, an das, was er früher einmal in ihr gesehen hatte. Wie schön sie es doch immer wieder miteinander hatten! Das war ihm genauso in den Sinn gekommen wie die unzähligen trostlosen Streits und Kämpfe. Bei diesen Gedanken war es ihm alles andere als gut gegangen und er hatte beschlossen: „Wenn ich nach Hause komme, wird alles anders.“ Ein Vorsatz, der ihn froh, optimistisch und liebevoll gestimmt hatte. Georg kauft nach seiner Nachtfahrt morgens am Bahnhof zwanzig langstielige, dunkelrote Rosen und macht sich auf den Weg nach Hause. Sein Herz klopft in Vorfreude. Er hat zwar einen Schlüssel dabei, klingelt aber, um seine Frau zu überraschen ...

Was meinst du, liebe Leserin, lieber Leser, wie wird Elke reagieren? Bitte lege doch für einen Moment dieses Buch zur Seite und erfinde zwei oder drei Verhaltensvarianten für diese Ehefrau, deren Mann vor ihrer gemeinsamen Haustür steht, nach einer Woche Geschäftsreise, nach zahllosen Streits und verbalen Attacken, mit zwanzig roten Rosen im Arm. Okay? Zwei oder drei Varianten, wie Elke reagieren könnte...

...Du hast deine Antworten? Gut, dann kann es jetzt weitergehen.

„Der Kerl hat ein schlechtes Gewissen!“

Wenn ich dieses Beispiel im Coaching oder in Workshops nutze und diese Frage stelle, bekomme ich meist Antworten wie diese: „Irgendetwas stimmt da nicht!“ oder „Der Kerl hat ein schlechtes Gewissen, vielleicht ist er fremdgegangen!“ Oder eine Breitseite perfider: „Das fällt ihm aber reichlich spät ein!“

Was auch immer die reale Elke sagt, die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass sie bei ihrem Beziehungshintergrund den gutwilligen Aspekt in Georg nur schwer oder gar nicht sehen oder zulassen wird. Woraufhin sich möglicherweise der kleine Junge, der im Mann Georg wohnt, ent-

täuscht, entmutigt, vielleicht sogar gedemütigt erfährt. Der erwachsene Mann Georg wird dann ebenfalls sehr schnell wieder in sein altes Sein zurückfallen. Entwickelt sich das Aufeinandertreffen in dieser Art, dann hat Georg – wieder aus systemischem Blickwinkel geschaut – mit seiner Initiative diese Beziehung bedroht, dieses Beziehungs-Wesen, wie es über die Jahre des Zusammenseins geworden ist. Elke hat diese Beziehung gerettet. Alles wird weiter seinen gewohnten Gang gehen. Leider.

Es gibt einen Weg aus der Sackgasse: Du musst dich unabhängig machen vom Verhalten der anderen Beteiligten!

Wenn du, aus welchen Gründen auch immer, die bisherige Definition eines bestimmten Systems verändern willst, dann musst du dich unabhängig machen vom Verhalten der anderen Beteiligten. Du musst bei dem bleiben, was dir wichtig oder neu wichtig geworden ist, auch gegen abwehrende Reaktionen, die sich mit der Zeit möglicherweise noch steigern.

Spinnen wir das Beispiel Elke und Georg – sehr vereinfacht – theoretisch weiter: Angenommen, der Mann Georg weiß, was er will, und er ahnt, dass sich auch seine Frau irgendwie Veränderung wünscht. Er kommt also am nächsten Abend wieder mit zwanzig Rosen. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Elke dieses Mal noch heftiger reagieren wird. Bleibt Georg beharrlich, kann es nach einigen weiteren Malen zu einer einschneidenden Veränderung kommen: Entweder die Frau trennt sich in selbstmörderischer Loyalität zum System dieser Beziehung von ihrem Mann („Der spinnt, das ist nicht mehr mein Mann!“) und rettet so auf absurde Weise die Beziehung, die sie kennt und in der sie zuhause ist. Oder es kommt zum Ablösen vom Alten, zum Loslassen, was die Möglichkeit für Neues erschafft.

Im „Zwölf-Schritte-Programm“, einem beispielsweise für die Suchtbefreiung erfolgreich angewendeten Ansatz, heißt dieser Moment bezeichnenderweise Kapitulation, also die eigene

Machtlosigkeit einzugestehen und aufzugeben, worin man bis dahin zuhause war.

Das System will sich selbst erhalten

Wenn du also in deinem Liebes-Leben etwas änderst und auf immer stärkeren Widerstand stößt, je mehr du in deine neue Richtung gehst, dann erinnere dich daran, dass jedes System konservativ ist. Es will sich selbst erhalten! Dein widerspenstiger Partner will dir womöglich gar nichts Böses oder dir vielleicht überhaupt gar nichts vermiesen. Er will nur, so paradox das klingt, eure Beziehung retten!

Deshalb beherzige diesen Hinweis: Wenn du wirklich etwas ändern willst, musst du bei dem bleiben, was dir wichtig ist und voll in das Risiko gehen, damit zunächst nicht zu landen.

Am einfachsten ist es natürlich, wenn sich Beziehungspartner gemeinsam auf eine Veränderung geeinigt haben, wenn sie die beschriebenen Systemeigenheiten kennen und bereit sind, sich gegenseitig beim Wort zu nehmen und daran erinnern zu lassen.

Niemand muss alles alleine schaffen. Sich Hilfe zu holen in bestimmten Lebenslagen ist weder Scheitern noch Aufgeben, es ist das Gegenteil – es zeugt von Größe, innerer Reife und Entschlossenheit. Such dir Unterstützung, vielleicht Freunde, mit denen du eine Art Coachingvertrag machst; die können dann helfen, dich nicht wieder vom bisherigen System einfangen zu lassen, wenn heftige Gefühle aufwallen. Oder du nutzt professionelles Coaching, weil ein Coach professionelle Distanz hat und wahrht. Und weil es gut tut, sich jemand Außenstehendem anzuvertrauen; jemandem, der weder zu trösten versucht noch gut gemeinte Ratschläge oder Ermahnungen verteilt.

Übrigens, diese Dynamik der rückfälligen Emotionen gilt für Individuen und alle Arten von sozialen Zusammenhängen: für Paare und Familien genauso wie für Arbeits-, Interessens- oder Bevölkerungsgruppen, für Unternehmen, Institutionen bis zu Nationen.

Und noch etwas ist enorm wichtig, wenn es um

Paar-Sein geht und Dauer in der Liebe: Wenn die Wirklichkeit von Liebesbeziehungen unter Erwachsenen auf Besitz gründet, ist Symbiose das normale Ergebnis. Jede Liebesbeziehung, die nicht offen damit lebt, dass sie jederzeit zu Ende gehen kann und darf, ist von ihrer Struktur her eine symbiotische Beziehung.

Solange wir unsere Angst vor dem Sterben nicht zu uns nehmen und daran arbeiten, die Gewissheit des Todes zu einem selbstverständlichen Teil unseres Lebens werden zu lassen, können wir nicht erwachsen leben - und lieben! Uns mit der eigenen Endlichkeit und der Vergänglichkeit unserer Liebsten zu beschäftigen, den Tod in unser Leben zu holen und der damit einhergehenden Angst behutsam zu begegnen, öffnet uns nicht nur Türen, es öffnet uns Tore!

Das Zwölf-Schritte-Programm – das spirituelle Programm der Anonymen Alkoholiker – wurde in den 1930er Jahren entwickelt. Einige der Schritte sind: ein Problem eingestehen; offen darüber sprechen; Hilfe annehmen und Wiedergutmachung bei angerichtetem Schaden. Nach diesem Vorbild haben sich zahlreiche Gruppen zu anderen Süchten und Problemen gebildet sowie Gruppen für Angehörige von Betroffenen, zum Beispiel Anonyme Schuldner und Kaufsüchtige, Anonyme Co-Abhängige, Overeaters Anonymous oder Sex Addicts Anonymous.



Robert Heeß ist Coach, Mediator und Buchautor, www.lust-auf-wachstum.de, www.mann-frau.de

<p>Textauszug „Ich liebe dich gerade – Erwachsen werden in Liebesdingen“, tao.de Kamphausen Mediengruppe, 224 Seiten, 16,99 €.</p>	
--	--

Mut zum Lebenswandel – In den Jahren zwischen 43 und 63 auf innerer Wanderschaft

Wenn wir biografisch zurückschauen auf die Phase zwischen 14 und 35, stellen wir fest, dass wir damals wegweisende Entscheidungen trafen, mit denen wir erst mal leben mussten, um zu wissen, ob und wo eine Korrektur notwendig ist. Als Teenager hatten wir noch bestimmte Erwartungen an das Leben, die dann aber mit der späteren Lebenswirklichkeit nicht mehr vereinbar waren.

Diese Erwartungen und Vorstellungen aufzugeben, bedarf es nicht selten eines jahrelangen zähen Ringens mit sich selbst. Dabei sind es in der Regel die früh erworbenen Lebensmuster und Egostrukturen, die sich der befreienden Veränderung widersetzen. Bewegen wir uns aus der Jugend heraus, suchen wir nach einem idealen Lebenskonzept, bis wir uns früher oder später für den Platz entscheiden, der uns am meisten zu entsprechen scheint - um dann irgendwann erneut aufzubrechen und Lebenskorrekturen vorzunehmen, die wiederum einen neuen Wandel einleiten. Stemmen wir uns in den Jahren nach 30 gegen notwendige Lebenskorrekturen, stagnieren wir und erfinden Ausreden und Rechtfertigungen dafür, dass das Leben nicht gelingen mag. Meist stolpern wir über die viel zu hohen Ansprüche an uns selbst und an die Menschen um uns herum.

Ursachen & Folgen überzogener Ansprüche

Wenn Erwartungen und Forderungen an uns gestellt werden, die wir von unserer Entwicklung her noch gar nicht zu erfüllen imstande sind, setzen sich Versagensängste und Selbstzweifel fest. Ein unerträgliches Gefühl, das häufig mit unermüdlichem Fleiß und Disziplin kompensiert wird. Die Folge ist ein wackeliges Selbstbild, beruhend auf einem brüchigen Selbstwert: Wenn ich mich nur genügend anstrenge, ist alles machbar und möglich. Oder anders ausgedrückt: Wenn anderen etwas nicht gelingt, sind sie zu dumm, zu faul oder zu bequem. Solange diese Ansprüche an sich selbst und andere als richtig erachtet werden, glaubt man, keine Fehler machen und zulassen zu dürfen. Ein



schwerwiegender Irrtum ... Beobachten wir Kinder, die einfach ausprobieren dürfen, ohne sofort korrigiert und beurteilt zu werden, lernen sie allein durch ihre freudvolle Wissbegierde und experimentieren munter weiter. Sie wissen noch nicht, was sie falsch machen, wenn sie die großen Bauklötze auf die kleinen stapeln, finden aber schnell heraus, wie sich das mit der Schwerkraft verhält. Werden Kinder hingegen laufend dazu angehalten, bloß nichts falsch zu machen, sich zu konzentrieren und ihren Grips anzustrengen, lernen sie zwar zu funktionieren, werden aber immer selbstunsicherer und verlieren im Laufe des Lebens die natürliche Freude am Lernen (...). Das wiederholt sich auf ähnliche Weise in den späteren Lebensphasen: Solange unsere einst hart erkämpften Standpunkte, Wertvorstellungen und Glaubenssätze nicht angegriffen werden, wähnen wir uns in trügerischer Sicherheit. Wir haben ja gelernt zu tun, was uns gesagt wurde ... Doch glücklicherweise schiebt uns das Leben immer wieder zurück auf das Gleis der Weiterentwicklung.

Frühe Sehnsüchte, späte Wegweiser

Indem wir uns mit unseren einstigen Wünschen und Sehnsüchten auseinandersetzen, lernen wir, die Spreu vom Weizen zu trennen. So gibt es im Laufe des Lebens Wünsche und Träume, die uns dazu bringen, uns auf innere Wanderschaft zu begeben. Dann folgen wir unbeirrt und voller Energie einer Idee, obwohl sie andere wie Spinnerei erscheint. Und es gibt Sehnsüchte, die eher unsere Illusionen nähren. Eine solche häufig hartnäckige Sehnsucht liegt dem Wunsch nach hingebungsvoller Liebe zugrunde. Niemand kann dauerhaft hingebungsvoll lieben. Das ist der Stoff, aus dem bittersüße Dramen, melancholische Liebeslieder und Seifenopern entstehen. (...)

Innere Wahrheiten

In den Jahren zwischen 40 und 50 spüren wir deutlicher als je zuvor, dass es darum geht, sich nach der inneren Wahrheit auszurichten, zu verinnerlichen, was für uns selbst stimmig ist. Wir beginnen, die Wahrhaftigkeit uns selbst gegenüber wahrzunehmen, wenn die Dinge, die wir tun, uns mit Freude und Zufriedenheit erfüllen. Freundschaften werden intensiver gepflegt; Frauen wie Männer vertiefen ihre Freude an der Natur, an Musik, Kunst oder Literatur und entwickeln neues Interesse an Politik, Religion oder Wissenschaft. Die innere Klarheit nimmt zu und lenkt somit auch die Schaffenskraft in neue Bahnen. Man möchte vielleicht noch etwas Ungewöhnliches ausprobieren, sich mit anderen Menschen zusammentun, die zu inspirieren verstehen, und geht auf Distanz zu Nörglern und Miesmachern. Fehlt jedoch die innere Klarheit und Reflexion, kann es passieren, dass man nach Ersatz für unterdrückte Sehnsüchte greift. Wenn wir ständig versuchen, dem Lebensstress und dem inneren Unbehagen zu entfliehen, laufen wir Gefahr, eine Sucht zu entwickeln. Sei es die Sucht, maßlos zu shoppen, bis zur totalen Erschöpfung zu arbeiten oder Marathon zu laufen, dem Glücksspiel zu frönen, sich mit Alkohol zu betäuben oder nächtelang im Internet zu surfen.

Sterblichkeitskrisen ... damit Neues beginnen kann

Was aber fehlt uns wirklich, wenn wir zwanghaft shoppen müssen? Wovor haben wir Angst, wenn wir nur in Internetteforen wagen, uns frei zu äußern? Je mehr wir uns auf das gestützt haben, was andere von uns wollten und dachten, desto größer ist die Gefahr, dass wir uns von uns selbst entfernt haben. Zwischen 40 und 50 beginnen die Säulen der aufgebauten Identitäten zu bröckeln. Worauf wir einst gebaut haben, trägt nur noch bedingt. Womit wir uns im Laufe des Lebens identifiziert haben, kommt nun auf den Prüfstand:

Was ist noch lebendig und energispendend? Was ist erstarrt und kräftezehrend? Bricht beispielsweise die berufliche Säule zwischenzeitlich weg, sollten die Säulen der sozialen Bezüge wie Partnerschaft, Freundschaft und Beziehungsnetze stabil genug sein, damit das soziale und emotionale Gefüge nicht in sich zusammenfällt. Und was ist mit der Säule der Leistungsfähigkeit, wenn die Gesundheit schwindet? Erfahrungen wie diese werfen uns auf biografische Fragen zurück: Wer bin ich eigentlich? Worauf beziehe ich mich und wer bezieht sich auf mich? Worüber definiere ich mich? Fragen wie diese können dazu führen, dass der Wunsch nach einem lustvollen Ausscheren aus allzu normativen Reihen aufkommt.

Die Heiterkeit am Dasein zu spüren, angstfrei etwas vermeintlich Verrücktes auszuprobieren, das gelingt jenen, die den Sprung ins Unbekannte wagen, die ohne Netz und doppelten Boden bereit sind, sich dem Neuen anzuvertrauen. Indem wir dem Bekannten etwas Unbekanntes hinzufügen, entdecken wir sie wieder: die Neugier auf das Leben! Dann schauen wir auch nicht länger wehmütig zurück, sondern akzeptieren, dass die Vergangenheit vergangen ist, und Abschiede sein müssen, um das Neue ins Leben hineinzulassen. So bietet das Leben selbst die immerwährende Gelegenheit, dankbar die kleinen Kostbarkeiten des Augenblicks

Mut zum Lebenswandel: In den Jahren zwischen 43 und 63

zu erfahren und das Jetzt zu genießen. An unseren Wünschen und Träumen der zurückliegenden Jahre können wir aber auch die drängende Ungeduld in uns ablesen. Bei den einen war es das Streben nach dauerhafter Fitness und immerwährendem Erfolg, bei den anderen das Streben nach ewiger Liebe und einem intakten Familienleben. Doch jede Idee von Vollkommenheit und verbindlicher Kontinuität wird eines Tages zwangsläufig von der Realität eingeholt und scheinbar mit Leiden vergolten. Das Leben kommt eben nicht nur in Samt und Seide daher, sondern schmirgelt uns lebensstauglich zurecht, damit sich Irrtümer und Illusionen auflösen und wir uns mit der Zeit eine realistische Haltung zum Leben aneignen. Insofern geht es in den Jahren ab 45 darum, neue Möglichkeiten wahrzunehmen und sie zu nutzen, um die Welt neu zu verstehen. Andernfalls leiden wir jahrein, jahraus an dem, was nicht abgeschlossen wurde.

Lebensklugheit ist keine Besserwissererei

Der durch Erfahrung geschulte Mensch weiß, dass sich manches im Laufe eines Lebens erfüllen kann, anderes nicht. Wie wir mit dem Unerfüllten umgehen, hängt von unserer inneren Haltung ab. Als Kind wünschten wir uns ein bestimmtes Spielzeug, ein Geschwisterchen oder eine Katze. In der Schule wollten wir die besten Noten und unbedingt zur Clique gehören, in den Sturmjahren ein Moped oder eine sexy Figur. Zwischen Wollen, Wählen und Besitzen bewegte sich, einem Pendel gleich, das bisherige Leben. Erst nach der Lebensmitte reift eine andere Sehnsucht heran: die Sehnsucht nach Authentizität und Wahrhaftigkeit. Entsprechend setzen wir nun neue Prioritäten. „Was habe ich um der Harmonie willen bisher unterdrückt?“ War ein Urlaub am Meer bislang undenkbar, weil der Gatte die Berge und ein strammes Wanderprogramm liebt, kitzelt die Gattin nun ihren Wunsch wach, allein an die See zu fahren, sich in einer einsamen Fischerkate einzumieten ... Manchmal geht eine Beziehung

daran zugrunde - sie kann aber auch gestärkt daraus hervorgehen. Wer bereits einige Partnerschaften hinter sich hat, wird realistischer in seiner Einschätzung, was eine Beziehung leisten kann und was nicht. Jede Paarbeziehung bringt früher oder später unlösbare Konflikte mit sich, da der Spannungsbogen der Ambivalenzen nicht immer aufzulösen ist. Wie Ebbe und Flut verhalten sich auch die Gezeiten der Liebe zueinander. Das ist gut zu wissen, denn in Ebbe-Zeiten ist es wichtig, weniger statt mehr zu reden. In solchen Zeiten miteinander schweigen zu können ist nicht mit passiver Nachgiebigkeit zu verwechseln. Vielmehr ist es die hohe Kunst, dem anderen seine reifende Identität zu lassen und ihn weder zu bevormunden noch zu bedrängen.

Vom Sinn der Sehnsucht

Eine tiefe Sehnsucht kann uns daran erinnern, was uns in jungen Jahren ausgedreht, ausgetrieben oder schlicht verboten wurde. Vielleicht hatten wir als Kind Lust, Klavier zu spielen,



Robert Betz

SEMINAR HIGHLIGHT



**Großes
Silvesterseminar
in Bremen**

**Mit Herzschwingung liebevoll ins neue
Jahr starten 31.12.16 BREMEN**

2-TAGE-SEMINAR

02. – 03.01.17 BREMEN

**Für das neue Jahr bewusst die
Weichen stellen**

Info & Anmeldung
robert-betz.com

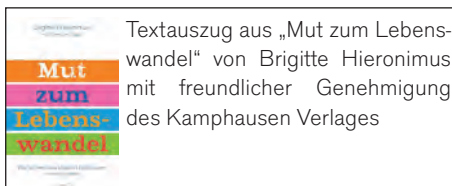
RobertBETZ
TRANSFORMATION

wollten Fußballer werden, uns um ein eigenes Pferd kümmern oder Dompteur werden. Aber wir bekamen nur zu hören, wir hätten kein Talent dazu oder zwei linke Hände, das sei alles nur dummes Zeug oder brotlose Kunst, zu teuer oder zu gefährlich ... Also förderte man, als eigene Kinder kamen, lieber diese, als seine Sehnsüchte wieder zu beatmen. Umso sinnvoller ist es jetzt, der eigentlichen Sehnsuchtsbotschaft nachzuspüren. Der grauhaarige Herr mit seinem nagelneuen Porsche wird vielleicht belächelt, doch womöglich ist der Flitzer ein Symbol seiner (uneingestanden) Sehnsucht nach Abenteuern und Grenzerfahrungen, die er als Junge unterdrücken musste. Die gestylte, superschlanke 70-jährige Dame mit der langen Mähne wirkt auf den ersten Blick agil, bis sie sich mühsam aus dem Sessel erhebt und nach ihrem Krückstock greift. Manche finden es peinlich, wenn „die Alten“ immer noch auf jung machen wollen, doch dahinter steckt die Sehnsucht, die einstige Attraktivität um keinen Preis zu verlieren. Frauen, die in jungen Jahren ob ihrer Schönheit umschwärmt wurden, haben es im Alter besonders schwer, Abschied davon zu nehmen. Niemand sollte das verurteilen, zumal nicht jeder den Mut oder die Lust hat, nach der tieferen Botschaft seiner Sehnsucht zu forschen. (...)

Wir haben nun die Möglichkeit, uns mit unseren Erfahrungen auseinanderzusetzen, die Dinge im Licht des Gewesenen auf einer reifen Ebene zu betrachten, Unerledigtes abzuschließen und unnötige Kämpfe zu beenden. Wer sich um diese biografische Aufgabe drückt, der drückt sich vor seinen Gefühlen, die jedoch notwendig sind, um Altes abschließen zu können. Manche meinen deshalb, sie würden jetzt dünnhäutiger und dickfelliger zugleich. Der Grund: Sie können diese Aufgabe nicht annehmen und das Ziel dieser inneren Arbeit nicht erkennen. Wozu denn sich anstrengen? Wem zuhören, wenn einem auch niemand zuhört? Warum etwas geben, wenn nichts zurückkommt? Doch damit folgt man bloß Paul Watzlawicks berühmter

„Anleitung zum Unglücklichsein“. Denn bei dieser Haltung dem Leben und den Menschen gegenüber gedeihen Kränkungen bestens - und nicht zuletzt ist man selbst gekränkt, weil einem das Leben nicht gehorcht. Kränkung ist stets ein Resultat aus Gefühlen wie Schmerz, Scham, Angst und Trauer. Sind wir gekränkt, können wir einfach nicht mehr frei fühlen und denken, weil wir in uns selbst verheddert sind, in unseren subjektiven Wahrnehmungen und Sichtweisen, in unserer vermeintlichen Wahrheit, die jeden Irrtum ausschließt. Doch je mehr wir uns in den Ärger der Kränkung verbeißen, desto mehr entfernen wir uns von der Lebenswirklichkeit und nähren unsere Verbohrtheit. Wer bereit ist, sich seinen Ärger - und die permanente Bereitschaft dazu - näher anzusehen, wird entdecken, wo Mitgefühl und Hilfsbereitschaft sich verschlossen haben. Deshalb schubst uns das Leben zwischen 50 und 60 verstärkt an, damit wir an Entwicklungsfahrt aufnehmen. Wir werden vermehrt mit Verlust, Krankheit und Tod konfrontiert, müssen von vielem Abschied nehmen und uns neu ausrichten. Sofern wir uns dem nicht verweigern, wird unsere persönliche Entwicklung beschleunigt wie selten zuvor. Natürlich haben wir niemals Zeit zu verplempern, aber jetzt wird es uns hoffentlich mehr denn je bewusst.

Hierin besteht auch der biografische Sinn dieser Zeitspanne: Gibt es Familiengeheimnisse, die gelüftet werden wollen? Gibt es noch etwas zu erledigen? Gibt es etwas zu vergeben? Womit möchte ich mich aussöhnen? Lasse ich mich noch immer zurückhalten, statt mich aktiv einzubringen? Wem will ich meine Lebenszeit widmen, wie meine verbleibenden Jahre fruchtbar machen? (...)



Leben mit Flüchtlingen

Seit Januar 2016 lebt Wolf Schneider mit 12 bis 16 Flüchtlingen aus Syrien und Afghanistan in dem Haus, das zuvor das Verlagshaus des Connection-Verlages war. Dort hatte er viele Jahre lang in einem 1.300 qm großen Haus in einer Gemeinschaft von Deutschen u.a. die Zeitschriften Connection Spirit produziert.

Der Verlag endete im Herbst 2015, und Wolf wandelte das Haus in eine transkulturelle Begegnungsstätte um, die nun einen neuen Besitzer sucht. Währenddessen bloggt er auf lebenmit-fluechtlingen.de und staunt, wie spirituell transformativ ein solches Zusammenleben sein kann und wie sehr es die Achtsamkeit fördert.



Ein großer Teil der Hausgemeinschaft im Winter 2016

Genau genommen sind wir alle Flüchtlinge. Vor allem fliehen wir vor der Selbsterkenntnis, der Entdeckung unserer Schattenseiten und der Einsicht in unsere blinden Flecken. Wir fliehen aber auch vor unseren Eltern, die – schon als wir noch Kinder waren – dies und das aus uns eigenwilligen Wesen machen wollten, vor verständnislosen Nachbarn, der deutschen Bürokratie, aus manipulativen Intimbeziehungen oder monokultureller Öde anderer Art in, ja ... wohin denn? In Abenteuer, die uns glauben lassen, mit einem mutigen Schritt nach draußen das Verabscheute und vermeintlich Überwindene hinter uns lassen zu können.

Die Menschen, mit denen ich jetzt zusammenlebe, sind jedoch aus Staaten geflüchtet, in de-

nen in krasser Weise Gewalt herrscht, viel krasser als bei uns in Deutschland. Sie kamen Tausende Kilometer über Land aus Afghanistan, weil dort Mitglieder ihrer Familie erschossen wurden oder im Krieg umkamen. Andere flüchteten aus Syrien in die Türkei, von wo sie sich von Schleppern nachts in einem Schlauchboot über die Ägäis bringen ließen. Das ist eine andere Art von Flucht als die der deutschen Couchkartoffel oder des japanischen Hikikomori vor den Herausforderungen des gefährlichen Lebens ‚da draußen‘.

Ganz wie im richtigen Leben

Die Syrer und Afghanen bei uns im Haus sind mir in den Monaten des Zusammenlebens so ans Herz gewachsen wie nur wenige derer, die ich auf Facebook als meine deutschen Freunde bezeichne. Gibt es mit ihnen denn keine Sprachprobleme? Doch. Die hab ich aber auch mit Deutschen. Die pantomimische oder radebrechende Verständigung mit den Ausländern erscheint mir jedoch oft sogar als reizvoller als die flüssige verbale. Sie erweckt schlummernde Kreativitätspotenziale und bringt mir „diese Fremden“ manchmal näher als ein mich zutextender Deutscher.

Zwei meiner ausländischen Mitbewohner sind Kinder, drei und neun Jahre alt. Unter den Erwachsenen sind zwei Frauen; die eine ist eine Frauenrechtsaktivistin aus Syrien, die im Libanon zwei Semester Jus studiert hat, die andere eine 21-jährige Afghanin aus Teheran, die nie eine Schule besucht hat. Von den zwölf Flüchtlingen aus islamischen Ländern beten vier täglich und halten den Ramadan ein, die anderen sind eher säkular eingestellt. Nur einer un-



Roquaie ist eine Analphabetin aus Afghanistan, der Junge ist ihr dreijähriger Sohn

ter den Bewohnern machte uns mehr Schwierigkeiten, als man sie sowieso immer hat, im menschlichen Zusammenleben – er bedrohte die anderen, versuchte sie religiös zu belehren und wurde schließlich vom Landratsamt verlegt, womit das Problem leider nur verschoben, aber nicht gelöst wurde.

Aufgenommen werden

Gegen sechs Uhr stehe ich auf. Nach dem Gang zur Toilette öffne ich die gläserne Eingangstür unseres großen Hauses, die ist dann bis elf Uhr abends offen. Kurz vor sieben geht hier der neunjährige Zain aus Damaskus hinaus, begleitet von seinem Großvater. Zu seiner Schule sind es nur fünf Minuten zu Fuß. Ich stehe am Fenster und sehe wie da der Alte und der Junge einträchtig nebeneinander gehen, eine Idylle von Geborgenheit wie aus einer längst vergangenen Zeit. Zain ist in der zweiten Klasse unserer Dorfschule so herzlich aufgenommen worden, wie man es einem Kind nur wünschen kann. Seine Lehrerin ist stolz auf ihn, und auch wir sind es, und wir staunen, wie schnell er Deutsch lernt und hier zwischen Arabisch, Englisch, Deutsch und Bayerisch hin- und herspringt.

Wenn ich Zain in den Armen halte, vergesse ich leicht, dass er mit seiner Familie erst vor einem halben Jahr mit einem Schlauchboot über die Ägäis geflohen war, nachdem ein Onkel von

ihm ein religiös motiviertes Attentat nur knapp überlebt hatte. Das kleine Schlauchboot fuhr in dunkler Nacht und ohne Licht, die türkische Polizei sollte sie ja nicht entdecken, und nur zwei der vier können schwimmen, einer davon ist Zain. Endlich in Deutschland angekommen, wurden sie Gemeinschaftsunterkünften aufgenommen, erduldeten Gesundheitschecks, wurden immer wieder nach Papieren gefragt, nie hatten sie die richtigen, und ließen sich transferieren zu neuen, unbekanntenen Orten. Auch dort waren Papiere auszufüllen in dieser ihnen fremden Sprache, in Juristendeutsch, das auch ein Deutscher kaum versteht, mit diversen amtlichen Informationen und Anweisungen. Auch heute noch kommen immer wieder solche Papiere zu uns ins Haus; immer brauchen sie einen Übersetzer, zum Verständnis eigentlich auch einen Anwalt, praktischen Nutzen haben sie nur selten.

Ankommen

Für die Flüchtlinge bleibt die Ungewissheit, wo sie landen werden, bei wem und zu welchen Konditionen. Auch das Connectionhaus ist für sie keine Bleibe auf Dauer. Für die Erwachsenen reichen die Sprachkenntnisse noch nicht, um Arbeit zu finden, und hier auf dem Dorf was zu finden ist schwierig. Ich könnte ihnen mein Auto leihen, aber ihre Führerscheine gelten hier nicht, wenn sie denn überhaupt fahren können. Sie werden weiterziehen müssen – wann und wohin, ist ungewiss. Aber jetzt sind sie hier. Einige mit immerhin einem Teil ihrer Familie, andere allein, und jeder neue Tag ist wieder einer des Ankommens, heute, an diesem Ort, hier und jetzt – so wie für uns alle.

Mitgefühl

Grad ist mir meine Teetasse zersprungen. Maksim kommt rein, der 40jährige Handwerker aus Syrien, er sieht mich mit den Scherben der Tasse in der Hand und bedauert mich. Oft hat er mich diese schöne, getöpferte Tasse mit honigsüßem, heißem Tee in beiden Händen halten sehen wie einen Heimator; nun ist die Tasse kaputt,



Zain aus Syrien, 9 Jahre alt, geht in die 2. Klasse der Dorfschule

und ich trauere. Als er mir Fotos und Kurzfilme aus seiner Heimatstadt Homs zeigte, wo nicht nur Tassen zersprungen sind, sondern ganze Häuser zerbombt wurden, bewunderte ich den Gleichmut, mit dem er diese Verluste akzeptiert – wo Menschen, die mal Nachbarn waren im Zuge des Bürgerkriegs zu Feinden wurden, wo Häuser zerstört wurden und wertvolle Besitztümer mit einem Schlag zu Staub wurden, – während ich die Scherben meiner Tasse zusammenkehre und sie noch einmal streichle, ehe ich sie in den Restmüllcontainer gebe.

Unsicherheit aushalten

Soeben kam im Radio die Nachricht von den Deutschen, die mit einer Bundeswehrmaschine aus dem Südsudan ausgeflogen werden, weil der Bürgerkrieg dort wieder mal krassere Ausmaße annimmt. Ein paar Deutsche werden ausgeflogen, während die viel stärker gefährdeten Millionen von Einheimischen dort bleiben müssen, und es kommt mir vor, als sei in dieser zerfallenden, sich wandelnden, migrierenden Welt mein Land das eigentliche Absurdistan: eine Insel, in der der Wahn von Sicherheit sich noch

ein Weilchen länger halten kann als anderswo. Menschsein bedeutet Verluste zu erleiden. In den relativ sicheren Verhältnissen eines Sozialstaates täuscht man sich zeitweilig leichter über diese Tatsache hinweg als in einem zerfallenen Staat wie Syrien, Libyen, Somalia oder dem Sudan. In der Begegnung mit den so viel krasser Vertriebenen als wir relativ Behütete es sind, scheint diese Eigenschaft der condition humaine heller durch als in den Routinen eines deutschen Alltags und erweist sich als ein Memento mori: Auch ich werde sterben, aller Menschenrechte, Sozialversicherungen und Schutzmaßnahmen zum Trotz.

Das Transkulturelle

Viele Jahre lang habe ich mich als Groupie auf Selbsterfahrungsreise mit den Konditionierungen meiner Kindheit befasst. Habe selbst Gruppen hierzu geleitet und als Therapeut andere Menschen begleitet, immer auf der Suche nach dem, was einen Menschen jenseits seiner Biografie und soziokulturellen Herkunft ausmacht. Wer bist du hinter alledem? Du, mit deinen so anderen Eltern, Lehrern, Mann-, Frau- und Gut-mensch-Vorbildern. Nun lebe ich mit Menschen in einem Haus, die in der Hinsicht noch viel verschiedener von mir sind als die, mit denen ich bisher in kathartischen Gruppen mich meiner Kindheitskonditionierungen zu entledigen bemühte. Für manche von ihnen mögen die Taliban in religiöser und familiärer Hinsicht Vorbild oder Negativbild gewesen sein, der Mann als Held und Familienherrscher, die Frau als ihm Dienende, die Kinder folgsam Gehorchende, ihren Eltern und dem Koran.

Mit diesen Menschen nun das zu entdecken, was uns im Innersten verbindet, empfinde ich als *noch spannender* als das, was ich bisher in Therapiegruppen mit Menschen aus der Mittelschicht des Westens erlebt habe, und zu meinem Erstaunen finde ich es leicht. Zudem erscheint es mir als unpräntiöser als die Ansprüche des Growth Movement. Du Mensch, ich Mensch, wer sind wir hinter unserer Kon-

ditionierung? So schwer ist das doch nicht. Augen, Mund, Hände, Füße, was machen die da in unserem Zusammenleben als Menschen so verschiedener Herkunft? Obwohl meine neuen Mitbewohner über meinen Vegetarismus staunen, essen wir oft gemeinsam. Auf Festen tanzen wir miteinander. Ich helfe ihnen beim Deutschlernen, sie mir beim Arabisch- und Persisch-Lernen und bei der Gartenarbeit.

Europa und Asien

Schon als Gymnasiast in der Zeit des Kalten Krieges und der Antivietnamkriegsdemos habe ich mich gefragt, was unsere Weltgesellschaft zu einer friedlichen machen kann, in der die Menschen einander lieben und die Natur schützen. Damals bin ich aus Europa geflüchtet, weil ich diesen Kontinent und das, was er seit 1492 dem Rest der Welt angetan hatte, unerträglich fand. Davon wollte ich nicht ein Teil sein. So wurde Asien mit seinen Weisheitstraditionen für mich zur geistigen Heimat, mit der ich mich gegen das christliche Europa und den vom Kommerz besessenen Westen absetzte.

Heute erscheint mir das alles als vielschichtiger und auf verzwicktere Weise miteinander verwoben als damals. Familienbände z.B. waren für mich Westler damals ein lästiges, meine individuelle Freiheit einschränkendes Hindernis – bei den Asiaten, die da aus nicht funktionierenden Staaten kommen, sehe ich nun, wie wertvoll Familienbände sein können. So lerne ich von Menschen, die anders sind als ich. Von Fremden kann man so viel mehr lernen als von Menschen, die einem selbst gleichen.

Weltgesellschaft

Mein Wunsch ist heute, dass mehr Menschen als bisher erkennen mögen, wie sehr die kulturelle und ethnische Vielfalt auf der Erde eine Bereicherung ist. Monokulturen finde ich öde. So ähnlich wie in der Landwirtschaft sind sie auch in der Kultur krisenanfälliger als vielfältige, variantenreiche Gebilde. Wir brauchen aber auch Gemeinsamkeit. Zum Beispiel brauchen wir eine Sprache, in der wir miteinander kom-

munizieren können – das Englische ist dafür in mancher Hinsicht geeignet. Und wir brauchen einen Verhaltenskodex, der rechtlich verbindlich ist und durch eine nicht-korrupte Institution mit Gewaltmonopol durchsetzbar ist. Die Macht der Märkte darf nicht stärker sein als die Werte der Menschen. Im Zusammenleben mit den Flüchtlingen, die seit 2015 in so hohem Maß in unser Land eingewandertströmt sind, können wir Fähigkeiten entwickeln, die uns auf die Errichtung einer unseren Werten gemäßen Weltgesellschaft vorbereiten.

Hin und weg? Weg und hin!

Im Kontext des Zusammenlebens mit den bei uns in gewisser Hinsicht heimatlosen Flüchtlingen fällt mir wieder die erste buddhistische Initiation ein, die pabbajja heißt: Hinausgehen in die Heimatlosigkeit. Dieser Schritt weg von den Bindungen der Herkunft, vom ‚Herkömmlichen‘, war für Buddha auch ein Schritt hin zu etwas, ein Heimkommen und Ankommen in neuen, selbst gewählten Bindungen: Sangam sharanam gacchami, zur Gemeinschaft nehme ich Zuflucht. Das Niemandland dazwischen bleibt dabei kostbar auch im Ankommenden und in den neuen Bindungen der Hintergrund. Dieses undefinierbare Niemandland ist so wertvoll, wie in der Musik die Stille zwischen den Tönen und auf einem Bild die Leerräume zwischen den Gestalten, in denen die Leinwand, auf der sich alles abspielt, sichtbar und spürbar bleibt.

Wolf Sugata Schneider, Jg. 52. Autor, Redakteur, Kabarettist. 1971-75 Studium der Naturwiss. und Philosophie in München. 1975-77 in Asien. 1978-1984 leben in Landkommunen in D, I, NL, USA. 1985-2015 Hrsg. der Zeitschrift connection. Seit 2008 Theaterspiel & Kabarett. schneider@connection.de, Blogs auf connection.de und leben-mit-fluechtlingen.de. Alle Fotos Copyright Wolf Schneider. Die darauf Abgebildeten haben der Veröffentlichung zugestimmt.

TianTao Yoga – Das Ende der Anstrengung

TianTao Yoga ist eine Perle der Selbstheilung und Langlebigkeit aus den Klöstern Chinas, die besonders effektiv bei Problemen im Bewegungsapparat wie Rücken- und Nackenschmerzen, verspannten Schultern und insgesamt eingeschränkter Mobilität wirkt.

Darüber hinaus setzen die sanften Übungen einen regenerierenden und verjüngenden Prozess im Praktizierenden in Gang, der seine heilende Wirkung bis tief in die Organe hinein entfaltet. Das Verblüffendste an TianTao Yoga ist aber der Umstand, dass man die besten Resultate erzielt, wenn man sich nicht anstrengt; aus diesem Grunde wurde es auch schon einmal augenzwinkernd als „Yoga für Faule“ bezeichnet. Im Kern geht es darum, die Bewegungen spontan aus einem entspannten Zustand ohne Leistungsdruck entstehen zu lassen und das damit einhergehende Gefühl zu genießen anstatt hart daran zu arbeiten alles richtig zu machen.

Erfahrungen

Oftmals tritt beim Praktizieren eine starke Wärmeentwicklung entlang des unteren Rückens ein; parallel beginnt die Übung zur Verjüngung der Wirbelsäule sofort zielgerichtet an Blockaden im Rückenbereich zu arbeiten. Mit jeder Wiederholung der sowohl kreis- als auch wellenartigen Bewegung bekommen Wirbel, Muskeln und umgebende Körpergewebe einen Impuls zur Neuausrichtung. Meistens geht dieser Prozess ganz unauffällig von statten, einfach in dem die Körperstrukturen einen Weg finden von innen heraus loszulassen; manchmal lässt sich auch ein Geräusch, ähnlich wie bei einer chiropraktischen Anwendung vernehmen, jedoch mit dem bedeutenden Unterschied, dass diese Justierung ganz von allein ohne äußere Krafteinwirkung geschieht. Gleichzeitig setzt die Auflösung des alten, Probleme verursachenden Musters automatisch und ganz natürlich das Erlernen gesünder Bewegungsmuster in Gang. Schon in kurzer Zeit kann sich die



Haltung verbessern, ohne dass man absichtlich versucht gerader zu sitzen oder zu stehen, auch das Laufgefühl gewinnt neue Leichtigkeit. Die Wirkprinzipien dieser anmutigen und früher nur erfahrenen Mönchen zugänglichen Übungen lassen sich sowohl mit überlieferter Erfahrung über das energetische Design des Menschen als mit zeitgenössischem physiologischen und psychologischen Wissen erklären. Aus dem Verspannungskreislauf aussteigen. Im Prinzip handelt es sich bei der Korrektur von Haltung und Bewegungsmustern um einen neurologischen Prozess, an dem das Gehirn intensiv beteiligt ist. Da die Bewegung nie stoppt, werden Gehirn und Muskeln ständig auf sanfte Weise angeregt, den harmonischsten und einfachsten Weg zu suchen oder besser gesagt

sich wieder an ihn zu erinnern, denn grundsätzlich ist das Wissen um einen ausgeglichenen und heilsamen Bewegungsfluss instinktiv in uns angelegt. Im Laufe der Zeit schleichen sich durch Stress, unverarbeitete Emotionen, Schonhaltungen z.B. nach Verletzungen und allgemeinen Bewegungsmangel Blockaden ein, die immer mehr einschränken und schließlich einen Kreislauf aus Schmerz und immer noch mehr Verspannung hervorrufen, bis man sich am liebsten gar nicht mehr bewegen möchte. In Folge dessen stagniert auch die innere Bewegung, genauer gesagt der Transport von Energie, Blut und Körperflüssigkeiten wie der Lymphe – ein degenerativer Zyklus, der ebenso die Funktion der Organe erheblich schwächt.

All dem kann mit TianTao Yoga entgegengewirkt werden: Die Übungen mobilisieren und „schmieren“ die Gelenke, darüber hinaus stärken sie die feinen inneren Muskelgruppen, die den Körper aufrecht halten. Die Organe werden massiert, die Durchblutung wird effektiv angeregt und die Lymphe in Fluss gebracht. Bei regelmäßigem Üben beginnt der Körper wieder mehr essentielle Flüssigkeiten zu bilden, auf diese Weise kann die Haut praller und feuchter erscheinen. Eine der wichtigsten Wirkungen ist sicherlich der Ausgleich und die Belebung der Gehirnfunktion, was das Eintauchen in meditative Zustände und das Erleben von Glücksgefühlen und Zufriedenheit unabhängig von äußeren Faktoren ermöglicht.

Stressmuster im Gehirn auflösen

Die Herausforderungen, denen wir im täglichen Leben gegenüberstehen, sind heutzutage sehr viel komplexer als noch vor fünfzig Jahren. Oft fühlt sich das Gehirn durch den Ansturm von unzähligen schnell hintereinander folgenden oder gleichzeitig einströmenden Informationsimpulsen überlastet. Es verfängt sich in einem Kreislauf von Stressreaktionen, die die primitiven Gehirnzentren und die damit verbundenen Angriffs- oder Fluchtmechanismen aktivieren. In diesem Zustand ist es nicht möglich, effektiv zu denken oder zu lernen, kreativ zu sein oder sich zu erholen. Die im Sitzen ausgeführten Übungen des TianTao Yoga führen den Geist innerhalb kürzester Zeit in eine beschauliche Stille, die Stresszentren beruhigen sich und die höheren auf Kohärenz und Ganzheitlichkeit ausgerichteten Gehirnregionen und Drüsen werden genährt. Dadurch verbessern sich u.a. auch die Fähigkeit der inneren Wahrnehmung, die Intuition und die Konzentrationsfähigkeit.

Das Plus an Lebensenergie

Als großer Bonus kommt hinzu, dass dem Körper anders als bei herkömmlichen Sportarten oder Gymnastik Energie hinzugefügt wird. Wenn man sich beim Sport anstrengt und verausgabt, trainiert das zwar einerseits den Körper, gleichzeitig werden aber Energiereserven verbraucht, die ihm dann nicht mehr für innere Heilprozesse zur Verfügung stehen. Den Ti-

*Die wahren Gründe für Essdrang
und Übergewicht*



Maria Sanchez
Warum wir ohne Hunger essen
 Buch Hardcover 240 S.,
 ISBN 978-3-86826-144-8, € 19,99





www.koenigsfurt-urania.com

anTao Übungen liegt dagegen ein ausgefeiltes Energiemanagement zu Grunde, das einerseits vorhandene aktive Lebensenergie unablässig im Körper regeneriert und andererseits den Zustrom von externer, sogenannter vorgeburtlicher Urenergie anregt. Dies ist gerade in der heutigen Zeit, in der viele Menschen an chronischer Müdigkeit und Erschöpfungszuständen leiden, besonders wichtig.

Natürliche Zyklen

Manche Wirkungen treten schnell ein, manche entfalten sich im Laufe der Zeit. Die Übungen scheinen ihre eigene Intelligenz zu haben und bei jedem Menschen individuelle Prozesse in Gang zu setzen. Auf jeden Fall stellen die positiven Entwicklungen eine natürliche Konsequenz regelmäßigen Übens dar. Selbst zehn Minuten täglicher Übungspraxis bringen bereits Resultate. Ratsam ist, sich nicht unter Druck zu setzen, sondern die vielen kleinen Dinge zu beobachten, die sich auf allen Ebenen in Bewegung zu setzen beginnen und Freude am Praktizieren zu finden. Anfänglich strengt man sich bei dem Versuch sich nicht anzustrengen vielleicht besonders an, was völlig normal ist und mit Humor genommen werden sollte. Manchmal kommt es nach einer Phase deutlicher Ver-

besserung von Symptomen zu einem Stillstand oder einer kurzfristigen Verschlechterung – auch das ist ganz normal, denn auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Harmonie muss das System „Alllasten“ verarbeiten, die physischer, emotionaler und mentaler Natur sein können. Nach dieser Phase stabilisieren sich die Fortschritte und es geht fühlbar weiter aufwärts – den Möglichkeiten sind dank des ganzheitlichen Ansatzes keine Grenzen gesetzt. Da TianTao Yoga ohne Vorbereitung und zu jeder Tageszeit, ohne spezielle Kleidung oder Ausrüstung praktiziert werden kann, stellt es eine ideale Lösung für den stressigen und komplexen Lebensstil unserer Zeit dar.

Übung: Energie vom Himmel aufnehmen

Diese einfache Atemtechnik baut den Energiespeicher im Innersten des Körpers auf, und versorgt Körper und Verstand in verstärktem Maße mit Geisteskraft. Die Besonderheit der Technik liegt darin, dass die Atmung fast von selbst geschieht und nicht aktiv erzeugt werden muss. Sie generiert Wärme im Unterbauch und massiert die inneren Organe und wird im Sitzen, entweder auf einem Kissen bzw. Hocker am Boden oder auf einem Stuhl ausgeführt. Drücken Sie den Bauch sanft nach vorn

Hamburger Institut für systemische Lösungen

www.systemloesungen-hisl.de



Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten



Ihre Qualifizierungen am HISL:

Systemischer Beziehungstherapeut
Systemischer psychologischer Mediator
Systemischer psychologischer Coach
Systemischer psychologischer Berater*

Systemaufstellungen
(Familien-, Struktur-, Organisationsaufstellungen)

*Auch als staatlich zertifizierter Kombi-Fernlehrgang
Beginn jederzeit!



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
- Ausrichtung auf eine lebendige Beziehung

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

und haben Sie das Gefühl, als wenn sich der Oberkörper dabei leicht öffnet, so als wolle er dem Bauch etwas Raum geben. Diese Bewegung führt automatisch dazu, dass Luft über die Nase in den Körper hinein strömt, ähnlich wie bei einem Blasebalg. Achten Sie darauf, nicht mit dem Atem zu helfen um den Bauch nach vorn zu drücken, lassen Sie ihn einfach passiv hinein strömen. Halten Sie einen Moment lang nach der Einatmung inne. Währenddessen bleibt der Bauch herausgedrückt und der Atem wartet. Lassen Sie den Bauch los, bevor es anstrengend wird.

Durch das Loslassen sinkt der Bauch nach innen, auch der Oberkörper lässt etwas los, wodurch der Atem ganz von allein und völlig geräuschlos durch die Nase hinaus strömt. Finden Sie bei der Ausatmung Wege die Schultern, den Nacken und die Schädelbasis loszulassen. Machen Sie es sich leicht. Wenn Sie dieses Prinzip des Passiv-Atmens verinnerlicht haben, können Sie damit beginnen den Körper mit Energie vom Himmel zu füllen. Haben Sie bei der nächsten Einatmung das Gefühl, dass Sie sich durch die Mitte der Stirn - dem sogenannten vierten Auge - öffnen. (Das

4. Auge liegt ca. 2 cm über dem dritten Auge.) Lassen Sie Energie vom Himmel über das vierte Auge einfließen und entlang der Zentrallinie an der Vorderseite des Körpers hinab in den Bauchraum strömen. Bei der Ausatmung richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bauch, welcher durch den Zufluss an Energie gefüllt, gewärmt und genährt wird. Fahren Sie mit der Atmung für 1-2 Minuten oder auch länger fort. Beobachten und fühlen Sie was geschieht, ohne sich anzustrengen. Danach ruhen Sie sich für einen Moment aus und lassen den Atem kommen und gehen, wie er möchte. Vielleicht verspüren Sie jetzt ein angenehmes Wärmegefühl im Körper oder können ein Kribbeln wahrnehmen. Auch wenn Sie keine besonderen körperlichen Empfindungen haben und sich einfach nur beruhigt fühlen, wird die Übung ihre Wirkung im Inneren entfalten.



www.juliakant.de

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

HOTEL GUTSHAUS 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
 - saisonale Arrangements im Herbst und Winter

Gott mein Herz entgegenhalten

Die Erde
Hält ihr Glas der Sonne entgegen
Und Licht – Licht
Fließt ein.

Ein Vogel
Kommt und lässt sich nieder auf kristallem Rand,
Und von meiner Waldhöhle aus höre ich Singen,
So eile ich denn zum äußersten Rand des Daseins,
Um mich mit meiner Seele in Liebe zu vereinen.

Ich halte Gott mein Herz entgegen,
Und Gnade fließt ein.

Ein smaragdener Vogel
Erhebt sich aus meinem Innern
Und sitzt nun
Auf dem Glas des Geliebten.

Jene dunkle Höhle habe ich für immer verlassen.
Mein Körper ist mit dem Seinen verschmolzen.

Ich breite meinen Flügel
Als Brücke zu deinen Füßen aus,

Damit du zu uns kommen
Und mitsingen kannst.

Aus: Daniel Ladinsky – Gedichte inspiriert von
„Hafiz – Mein Herz im Spiegel Deiner Augen“
Theseus Verlag

Konflikt- und Krisenprävention für Paare - Hilfe vor der Krise

Info- & Erlebnisabend mit Renate Reemts



Die meisten Klienten in der Paartherapie sind im Alter zwischen Mitte 40 bis Mitte 60, oft in einer Phase mit vielen „eingefahrenen“ Konflikten und eher weniger positiven Zukunftsperspektiven. Sie haben häufig schon

lange in einem Verschmelzungsmodus gelebt, als Folge ist zu wenig Individualität da. Ist das Kind erst einmal in den Brunnen gefallen, ist es häufig eigentlich schon zu spät für eine erfolgreiche Paartherapie. Das kann zwar auch dann immer noch klappen, jedoch unter ungleich schwierigeren Bedingungen. Denn dann ist oft schon viel Porzellan zerschlagen und beide Partner mussten viele Verletzungen und Frustrationen ertragen; die tiefen Gräben sind dann meist nur noch mit hohem Aufwand zu überwinden. Trotzdem denken viele Paare erst zu diesem späten Zeitpunkt an eine Therapie. Manchmal ist es dann sogar schon zu spät, etwa wenn einer der Partner sich innerlich bereits aus der Beziehung verabschiedet hat und die Trennung will, oder einer von beiden eine Affäre hatte oder hat. Viele kommen erst, wenn sie voneinander enttäuscht sind, weil der Partner nicht mehr den Vorstellungen und Erwartungen entspricht. Sie haben das Gefühl, der damals eingegangene „Beziehungsvertrag“ sei in Frage gestellt. Eine Therapie / ein Coaching kann daher sehr nützlich sein, lange bevor die ersten massiven Probleme auftauchen. Schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt, sobald die ersten ernsteren Konflikte auftreten, die sich dann noch nicht verfestigt haben, können alte Verletzungen angesprochen und die eigene Bedürftigkeit deutlich werden. Und auch wenn beispielsweise absehbar ist, dass eine einschneidende Veränderung ansteht wie etwa die Geburt eines Kindes, kann vorbeugend gegengesteuert werden. Bei jungen Paare funktioniert das oft noch besser und leichter, deshalb sollten Paare am besten zu einem recht frühen Zeitpunkt kommen, weil dann der Präventions-Charakter viel besser

zum Tragen kommt. Wie in der medizinischen Prävention auch, gilt: je früher umso besser. Ich möchte Ihnen an diesem Abend neben einer kleinen theoretischen Einführung einfache praktische Übungen anbieten, die aufzeigen wie aus Liebesfrust wieder Liebeslust entstehen kann.

Info und Erlebnisabend: Mittwoch 9. November 2016, 19 Uhr, Kosten 5,-€.

Infos unter Telefon: 0441.9620450 oder

E-Mail: praxis@renfried.de.

www.Psychotherapie-Oldenburg.net

Gemeinschaft Clan B in Sandhatten...

macht aufmerksam auf 2 Veranstaltungen und eine Information



Wir sind eine ökologisch-soziale Gemeinschaft in Sandhatten, die noch Platz bietet für Familien mit Kindern.

Eine Freie Schule ist in der Nähe. Öffentliche Verkehrsmittel sind vorhanden. Unser Gelände hat 2 ha Garten/Wiese und 5 ha Wald. Unsere ideellen Werte sind Gemeinschaftsbildung mit mehreren Generationen, im Einklang mit der Natur sein und spirituelle Entwicklung in Freiheit und mit viel Freude und Spass.

Jeden 2. Sonntag im Monat findet unser **Sonntagscafé** statt, von 15 - 18 Uhr. Für Interessierte des Projekts gibt es da auch einen Informationskreis.

Einmaliges in diesem Herbst:

10.9., 10-18 Uhr: Einführungs-Workshop in die **Permakultur** mit dem Thema „Humus“ mit Christiane Helbing. Die Anmeldungen laufen über die VHS Landkreis Oldenburg.

2.10., 20 Uhr **Konzert mit Holger Mantey**, ein Phänomen am Klavier, witzig und virtuos bringt er Klassisches swingend und Swingendes klassisch. Unsere Clan-Kultur-Bühne freut sich, wieder einen Meister mit seinem ganzen musikalischen Kosmos im Kopf (FAZ) bieten zu können. Eintritt: 12 €.

Weitere Infos auf unserer Webseite:

www.clan-b.eu und Tel: 04482.2566001.

veranstaltungen

Seminar: Das innere Kind und die Heilung der Liebe

Mit Birgit Haus, Institut für Psychosynthese, Köln



„Das innere Kind und die Heilung der Liebe“

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

Das innere Kind ist eine mächtige Größe für unser Liebesleben. Gerade in der Partner-

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

In diesem Seminar geht es darum, diesen kindlichen Anteil in sich selbst zu entdecken, zu begreifen und für ihn die Verantwortung voll zu übernehmen. Dann kann unsere unbewusste Identifikation mit diesem Teil aufhören und wir brauchen die Entbehrungen unserer Kindheit nicht mehr zu wiederholen.

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

Weitere Infos: Institut für Psychosynthese & Transpersonale Psychologie, Köln,

www.psychosyntheseinstitut.de,

Tel.: 0221.9130809

Zeit: 14. - 21.10.2016

Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Seefeld

„Frouwen“ - Jahresgruppe für Frauen Hilfen zur Selbsthilfe

Mit Aenne Milnikel



Die Jahresgruppe ist für 6 - 8 Frauen geplant. Mit dieser Teilnehmerzahl ist es möglich, durch intensive Begleitung tiefgehende Selbsterfahrungen zu machen.

In dieser Arbeit geht es an fast jedem Wochenende darum, eine neue Technik/ Methode zu erlernen und sie auch gleich an diesem Wochenende anzuwenden.

Meine Intention ist es, Frauen wirksame Selbsthilfetechniken/ -methoden zu vermitteln, die sie im gelebten Alltag selbstständig und selbsttätig im sogenannten „Alltagswahnsinn“ anwenden können, um sich selber immer besser und tiefergehender kennenzulernen und so immer mehr in Gelassenheit und Ruhe leben zu können.

Es werden im Jahr 9 verbindliche Wochenenden angeboten von Freitag 18 Uhr bis Sonntag 16 Uhr. Die Seminare finden in Rastede statt (Nähe Bahnhof).

Kosten pro Wochenende: 150,- €.

Weitere Informationen werden gerne telefonisch erteilt unter: 04402.8693361.

www.aenne-milnikel.de

Meditationskurs: Aus der inneren Stille schöpfen

Mit Harald Reinhardt & Birgit Haus, Institut für Psychosynthese, Köln



„Aus der inneren Stille schöpfen - mit Meditation und Ayurveda ins neue Jahr starten“

„Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick

gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein (...) Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt.“ (Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn)

Der traditionelle Silvester-Meditationskurs stellt

eine Besonderheit in unserem Angebot dar. Während alle psychologischen Seminare im Verlauf des Jahres herausfordern und den direkten Dialog mit den inneren Kräften initiieren, verbinden wir uns in der Stille der Meditation mit der selbstregulieren Kraft unseres höheren Selbst. Mit dieser Verbindung wird es möglich, die aktiven Absichten aufzugeben und sich mehr und mehr dem reinen Sein anzuvertrauen. Zur sensiblen Unterstützung der Körperwahrnehmung bieten Ihnen unsere professionellen Ayurveda-Therapeuten Charlotte Brito und ihr Mann Miguel, traditionelle ayurvedische Abhyanga-Massagen an. Der primäre Kontakt zum Körper ist eine wichtige Voraussetzung für das geistige Loslassen von Vorstellungen, Idealen und Konzepten, wie das Leben sein soll. Im Leib sein, heißt der Seele lauschen ...Wer seiner Seele lauscht, findet den Fluss des Lebens und nähert sich seiner Bestimmung an. Wir laden Sie ein auf diesen Weg nach Innen. Inspirierende Vorträge und sanfte Yoga-Übungen vertiefen das Thema und die Regeneration für einen erfrischten Jahresbeginn.

AN ALLE MEDITATIONS-ANFÄNGER

Bitte beachten Sie, falls Sie zum ersten Mal an unserem Meditationskurs teilnehmen, empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an einem speziellen Einführungskurs. Detailliertere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage (s.u.)

Weitere Infos: Institut für Psychosynthese & Transpersonale Psychologie, Köln,
www.psychosyntheseinstitut.de, Tel.:
 0221.9130809
 Zeit: 26.12.2016 bis 1.1.2017
 Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Seefeld

Vortrag: Dem Geheimnis von Treue und Untreue auf der Spur

Mit Birgit Haus & Harald Reinhardt,
 Institut für Psychosynthese, Köln



„Treue ohne Liebe ist schlimmer als Liebe ohne Treue.“ (Manfred Hinrich, dt. Philosoph, 1926-2015)

Kein Zweifel, dass das Thema aufregend ist. Doch in der Regel finden wir dazu psychologisch eher oberflächliche Blickwinkel und Verurteilungen. Damit kommt man jedoch nicht wirklich weiter und schon gar nicht einer tieferen Wirklichkeit näher. Lohnend ist in der Regel einfach nach beiden Partnern zu schauen, denn die Wirklichkeit beginnt zu zweit! Gibt es fruchtbare authentische Dialoge und Seelenbegegnungen? Teilt man miteinander eine lohnende Entwicklung? Wie viel Aufmerksamkeit und echtes Interesse aneinander teilt man wirklich? Und vor allem: mutet man dem Anderen sein Inneres zu? Mit diesen Fragen kommt man zu dem entscheidenden Schlüssel von Treue: „Es macht Sinn miteinander Beziehung zu teilen!“ Einfache Übungen und Empfehlungen runden den Vortrag ab!

Zeit: Di., 18. Oktober 2016 um 20.00 Uhr
 Ort: Kulturzentrum PFL, Peterstrasse 3,
 26121 Oldenburg
 Karten an der Abendkasse.

11. Carogetica-Messe 2016

Nordsee-Wellness-Messe in Carolinensiel



Auf der Carogetica steht das Kennenlernen von Heilenergie im Vordergrund, welche Ausdruck in allen alternativen Heilmethoden findet.

Das Leben, das wir heute führen, ist geprägt von: Leistungsdruck, erhöhter beruflicher Anforderung, Arbeitslosigkeit, Stress in den Familien oder Partnerschaften, mit Freunden, Bekannten und Kollegen. Die Folge: Wir fühlen uns emotional, geistig und später auch körperlich nicht mehr wohl.

veranstaltungen

Die Carogetica bietet viele Chancen andere Wege kennen zu lernen, die alle ein gemeinsames Ziel verfolgen: Den Ausweg aus dieser Zerrissenheit zu finden um wieder Eins zu werden. An diesem Wochenende haben sich viele Praktizierende der unterschiedlichsten Heilkünste zusammengefunden, um Ihnen das vielfältige Angebot vorzustellen. Sie erhalten umfangreiche Informationen, selbstverständlich kostenlos.

Mit Tee, Kaffee und selbstgebackenem Kuchen sorgen wir auch für Ihr leibliches Wohl. Sie sind herzlich willkommen, Wir freuen uns auf Sie.

*Datum: 5. und 6. November von 11-17 Uhr
Ort: Hotel Friesenhus in Carolinensiel
Eintritt: 2,50€ (Kinder unter 16 Jahren frei)*

Das Forum in Oldenburg

In Verbindung sein – Klarheit gewinnen – gemeinsam wachsen

Selbsterfahrungsgruppe mit Antje Schneider am 19.10., 9.11. und 7.12.2016



Im Forum kannst du Themen deines Alltags und wichtige Themen deines Lebens, die dich aktuell beschäftigen in einem geschützten Gruppenrahmen in die Mitte bringen: Konflikte, Entscheidungen, die du zu treffen hast, Pläne, die du umsetzen willst, Ereignisse, die du mit anderen teilen willst. Vielleicht herrscht in deinem Kopf oder Bauch ein Chaos, das du klären möchtest, oder dir widerfahren immer wieder die gleichen Dinge und du weißt nicht, warum eigentlich.

Das Forum bietet dir einen geschützten Raum, in dem du ganzheitlich auf deine Fragen schauen kannst. Die professionelle Forumsleitung begleitet dich, deine tiefer liegenden Gefühle und Beweggründe zu erforschen zu einem authentischen Blick auf dich selbst. So entsteht ein Raum für inneres Wachstum und du kannst erfahren, dass du mit allem, was dich ausmacht, angenommen wirst.

Der Kreis unterstützt dich mit seiner konzentrierten wohlwollenden Präsenz. Das gesammel-

te Wissen und die kollektive Intelligenz aller Teilnehmer ermöglichen dir ein tieferes Verständnis und eine umfassendere Sichtweise.

Alle Teilnehmer können erfahren, dass sie mit ihren Themen nicht allein sind, sondern das das, was uns im Inneren bewegt, eine gemeinsame Basis hat. Das schafft Verbindung und Vertrauen.

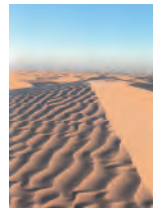
Heilung kann dort geschehen, wo Transparenz und Mitgefühl sich miteinander verbinden.

Das Forum findet einmal im Monat an einem Mittwochabend statt, von 19:30 bis ca. 22 Uhr, in der Maria-von-Jever-Straße 12, 26125 Oldenburg.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.seelenschaetze-oldenburg.de oder bei Antje Schneider, Tel.: 01577-4168813

Mystic Journey –

die Reise zu Deiner wahren Natur



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

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

*Kraft aus der Stille - Retreat in der Wüste – Ostern 2017,
25.3.-8.4. und vom 8.4.-22.4.2017 in der Sahara.
Einzelretreat in der Lüneburger Heide nach Absprache
Paar Retreat - Paar zu Paar Intensiv-Coaching in der Lüneburger Heide
Lies mehr: www.mysticjourney.de,
www.paarcoaching-beziehungstraining.de*

wudang-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst

*Seminare mit Prof. Hu Xiaofei
Leiter des „Institute for Health-Prevention“ an der Sportuniversität Peking.*



1. Basisschritte Qigong und die 1. Form des Herzqigong

Die Basis zu klären und zu stärken ist die Wurzel jeder fundierten Qigongpraxis.

Das Herz-Qigong mit seinen sanften Bewegungen und Selbstmassagen ist sehr gut geeignet zur Entspannung von Körper und Geist.

Zeit: Donnerstag 17.11. und Freitag 18.11.2016

2. Das 49er Meridian-Qigong zur Stärkung der Abwehrkräfte

Auf Basis einer wunderschönen Bewegungsfolge werden die Energieleitbahnen geöffnet, frisches Qi aufgenommen und gespeichert.

Zeit: Samstag 19.11. und Sonntag 20.11.2016.

*Lüer Mehrstens, www.wudang-bremen.de
28203 Bremen, Grundstraße 3
Tel. 0421.702427, mehr@wudang-bremen.de*

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 29./30. Okt. ein großes Yogafest



Mit einem besonderen Fest, Probestunden, Yogademonstrationen, einem yogisch-vegetarischen Buffet, Meditation und einer großen Tom-

bola sagen wir DANKE SCHÖN und laden alle Oldenburger herzlich ein, Sampoorna Yoga kennenzulernen.

Wer an diesem Wochenende keine Zeit findet, kommt zu einer der Probestunden (Mo. 17.00, Di. 19.30 o. Fr. 19.00) in den Wochen vom 31. Okt. – 11. Nov. 2016.

Sampoorna Yoga Jubiläumsfeier

Samstag 29.10.2016

- 11.00 – 12.30: Präsentation u. Probestunde
- 12.30 – 17.00: Yogisch-vegetarisches Buffet
- 13.00 – 14.30: Präsentation u. Probestunde

- 15.00 – 16.30: Präsentation u. Probestunde
- 17.00 – 18.00: Musik & Meditation

Sonntag 30.10.2016

- 11.00 – 12.30: Präsentation u. Probestunde
- 12.30 – 17.00: Yogisch-vegetarisches Buffet
- 13.00 – 14.30: Präsentation u. Probestunde
- 15.00 – 16.30: Präsentation u. Probestunde
- 17.00 – 18.00: Musik & Meditation

Neue Kurse beginnen vom 31. Okt. - 27. Jan. 2017 und werden von den Krankenkassen unterstützt!

Das Herz der Erkundung

Eine Serie von Diamond Approach®



Wochenenden zum Kennenlernen.

Eine fortlaufende Gruppe entsteht nach diesen Wochenenden ab Herbst 2017.

Die Sehnsucht des Herzens sich selber zu erforschen und zu entdecken ist eine menschliche Erfahrung aller Zeiten. Der Diamond Approach®, entwickelt von Hameed Ali (A.H. Almaas), ist ein zeitgenössischer spiritueller Weg, der auf diese Sehnsucht eingeht und Methoden einsetzt, die sowohl altbewährt als auch modern sind. Die Praxis der Erkundung, in die wir unsere Herzen, unseren Verstand und unseren Körper einbeziehen, ist zentral für diesen Weg. Indem wir unsere direkte Erfahrung in jedem gegebenen Moment öffnen für alles, was wir dabei herausfinden, egal ob es unseren Erwartungen und Idealen entspricht oder nicht, kommen wir einer unverfälschten Wahrnehmung unserer selbst immer näher und finden unerwartete Zugänge in die Tiefe unserer inneren Natur. Lehrer: Philipp Hasselblatt und Gary Kaufhold

Hamburg, 29. – 30. Okt. 2016: „Die Arbeit mit dem ganzen Menschen, die Arbeit mit der Intelligenz des Körpers, des Herzens und des Geistes“.

*Ort: Toulouse Institute Hamburg, Kosten: 180 € pro WE, begrenzte Teilnehmerzahl
Anm./Info: www.Dawidgruppen.net, E-Mail: RIN.Organisation@gmail.com*

Die sinnliche Welt der Gewürze

Kartentipp

Die sinnliche Welt der Gewürze



CHILI
der Wachtmeister

»Ans mir kommt keiner vorbei!«

Seelische Botschaft

Chili schützt meine Sinne und hilft mir, präsent zu sein. So registriere ich jedes Detail und jede Bewegung in meiner Umgebung. An mir kann sich keiner einfach so vorbeischieben.

Wo ich bin, setze ich mich für Recht und Ordnung ein. Schutzbedürftigen stehe ich mit ganzer Leibhaftigkeit zur Verfügung. Den Orientierungswahns bin ich eine verlässlicher Anzeigerpflanze. Durch meine Präsenz bleibe ich eine starke Schutz- und Ankerpflanze.



© (Illustration)



KURKUMA
Selbstannahme

»Ich bin mein Schlüssel zur Welt!«

Seelische Botschaft

Früher war ich in der Außenwelt etwas verloren, eine Rolle spielen und jemand „benutzen“ sollte. Ich habe mich immer mit anderen verglichen, das hat mich in den Hand der Verantwortung gebracht.

Kurkuma hilft mir, mit kleinen fruchtlosen Kämpfen aufzuhören. Lassen mich lasse ich meine Vorstellungen los, wie ich sein sollte. So ist alles spüre ich, wie mich eine sanfte, unerschöpfliche Energie immer mehr in meine Mitte trägt.

Wenn ich ganz bei mir selbst ankomme, erlebe ich ein Wunder. Dann öffnet sich die Welt für mich in einer völlig neuen Weise.



© (Illustration)

Das Buch- und Kartenset stellt 40 beliebte Gewürze vor: von Ingwer, Chili und Kreuzkümmel über das Kurkuma Gewürz bis zum Zimt. Diese Pflanzen schenken uns auf natürliche Weise Genuss und besondere Geschmackserlebnisse beim Essen. Doch nicht nur das: In ihrer Rinde, ihren Knospen, Blättern und Wurzeln enthalten sie eine Fülle an ätherischen Ölen, Flavonoiden und Gerbstoffen, die unsere Gesundheit unterstützen und schützen. Über die körperliche Heilwirkung der Gewürzpflanzen, ihre Herkunft und die wichtigsten Inhaltsstoffe informiert das reichbebilderte Buch. Es enthält außerdem Rezepte mit veganen und glutenfreien Zutaten für das Ausprobieren in der eigenen Küche.

Die 40 Karten stellen die seelische Wirkung der Pflanzen in der Vordergrund: Auf der Vorderseite findet sich die Abbildung der jeweiligen Pflanze und eine kurze Affirmation, auf der Rückseite eine ausführlichere seelische Botschaft.

Julia Gruber, „Die sinnliche Welt der Gewürze“, Buch u. 40 Karten, Königsfurt Urania Vlg., 222. S., 40 Karten, 24,99 €. Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Wasserfälle 2017

DuMont Kalenderverlag, 25 €

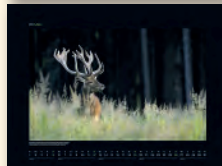
12 imposante Wasserfälle aus aller Welt bieten einen erfrischenden Anblick.

Ein Kalender, der durch sorgfältige Bildauswahl und hochwertige Reproduktionen besticht

Die beeindruckenden Wasserfälle befinden sich in China, Deutschland, Island, Italien, der Karibik, Kroatien, Neuseeland, Norwegen, Österreich, Slowenien, Spanien und den USA.

- Wandkalender
- 12 Fotos
- 33,8 x 68,5 cm

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die letzten Wildnisse Deutschlands 2017

Kunth Vlg., 19,95 €

In grandiosen Bildern eröffnet dieser Kalender neue Einsichten in unsere alte Heimat und zeigt zwölf der noch unberührten Orte mitten in Deutschland.

- Wandkalender
- 12 außergewöhnl. Fotoaufnahm.
- 45 x 60 cm

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Zen-Kalender – Klarheit und Stille

Fotos: Vis Orth

Vision Creativ Vlg., 24,99 €

Zarte Blüten, beeindruckende Landschaften, Wunder aus der Natur und schöne Objekte inspirieren zu Ruhe, Gelassenheit und Besinnung auf das Wesentliche.

- Wandkalender
- 12 Monatsmotive, 14 S.
- 68 x 24,5 cm

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

kalender 2017

**Yellow 2017**

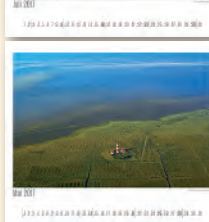
Posterkalender von National Geographic
teNeues Vlg., 39,99 €

Die zwölf Fotografien dieses Wandkalenders haben eines gemeinsam - sie sind gelb: strahlend gelb, wie ein Feld voller Sonnenblumen, sanft gelb, wie die wogenden Gräser, grell gelb, wie die Federn des Tukans oder glühend gelb, wie der Sonnenuntergang über Neapel.

Diese Erde ist ein faszinierender Planet der jeden Tag Überraschungen zu bieten hat. Farben, Formen, Tiere und Menschen ändern sich ständig, doch das Bewusstsein für diese Dinge geht leider oftmals im Alltag verloren. Die National Geographic Society hat sich mit dem Ziel gegründet, diese Erde zu entdecken und zu erforschen. Über 120 Jahre nach der Gründung hat sich die Intention der Organisation erweitert, heute geht es auch darum diese Erde zu bewahren und ein Bewusstsein für die Umwelt zu schaffen.

- Wandkalender
- 12 Monatsblätter
- Internationales Kalendarium
- 64 x 48 cm

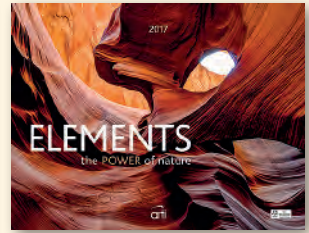
Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

**Faszination Weltnaturerbe Wattenmeer 2017**

Fotos: Gerhard Launer
Ellert & Richter Vlg., 29,95 €
Der Rhythmus von Ebbe und Flut.

- Wandkalender
- 13 Blätter
- 48 x 56 cm

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

**Elements – The Power of Nature 2017**
Arti Vlg., 12,95 €

Die Kraft der Natur übt eine unmittelbare Faszination auf uns Menschen aus. Ob Nordlichter, Lavaströme oder Wüstenlandschaften - einzigartige Aufnahmen zeigen die Elemente Wasser, Feuer, Luft und Erde in ihrer ursprünglichsten Form. Zwölf einzigartige Aufnahmen verkörpern Kraft, Macht und Leben. Scheinbar unerschöpflich sind die Ressourcen und deren Form- und Farbenreichtum. Dieser Fotokalender bietet eine angemessene Bühne für beeindruckende Naturschauspiele. Die abgelichteten Szenerien zeigen die einzigartige Schöpfungskraft von Mutter Natur.

- Zwölf faszinierende Naturaufnahmen
- 39 x 30 cm
- neutrales Kalendarium
- Praktische Spiralbindung
- FSC-zertifiziertes Papier

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Franz Bardon
Der Weg zum wahren Adepten

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

27. Auflage!

393 Seiten, geb., € 36,00

Die Praxis der magischen Evokation

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

560 Seiten, geb., € 40,00

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah

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

309 Seiten, geb. € 32,00

Rüggberg-Verlag
Tel./Fax: 0202-592811
www.verlag-dr.de



Seminar: Systemische Familienaufstellungen

Leitung: Heike Perske, HP, Familienaufstellerin

Datum: 07.10. und/oder 04.11.16

Ort: Familienzentrum Aurich, Jahnstr. 2, Aurich

Anm.: www.naturheilpraxis-perske.de, 0172.5484778

Familienaufstellungen helfen familiäre Verstrickungen sichtbar zu machen und Lösungswege aus diesen zu finden.

07.
OKT



Worksh.: Klangreise & Sphärenklänge

Leitung: Heidi Blisse u. Theresia de Jong

Datum: 13.10.; 11.11.; 9.12. jew. 19 Uhr, 15,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Anm.: Info: 04421.72809 o. www.theresia-dejong.de

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

13.
OKT



Seminar: Bachblüten für die Seele

Leitung: Ursula Golder HP, Psych. Kinesiologin

Datum: Sa. 15. Oktober 10-ca.14 Uhr 40,- €

Ort: Raum f. d. Seele, Varel, Im Tulpengrund 1

Infos: 04451.809601, gesundheitsbalance-golder.de

38 Bachblütenessenzen die über die Seele heilen werden in ihrer Wirkung erklärt. Einf. zum Hausgebrauch bei Angst, Erschöpfung, Unsicherheit u. mehr.

15.
OKT



Seminar: Chakrenseminar

Leitung: Heike Perske

Datum: 21.-23.10.16

Ort: Ev. Bildungszentrum, 26842 Ostrhauderfehn

Anm.: www.naturheilpraxis-perske.de, 0172.5484778

Bedeutung der 7 Hauptchakren, Theorie und praktische Wahrnehmungsübungen, Blockaden spüren, erkennen und lösen.

21.-23.
OKT



Seminar: Schamanische Heilkunst

Leitung: Wolf Ondruschka

Datum: 21. - 23. Oktober, 180,- € + 80,- € ÜVP

Ort: Extertal bei Hameln

Anm.: wolf-flow@web.de, www.medizinradgeber.de

Seelenrückholung, Entfernung von Fremdenergien, Heilen mit dem Medizinrad u.m.

21.-23.
OKT



Seminar: Politische Aufstellungen

Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin

Datum: 22. Oktober 2016

Ort: Ziegelhofstrasse 21, 26121 Oldenburg

Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de

In system. Aufstellungen können auch politische und gesellschaftliche Themen abgebildet werden, um mit Ängsten und Gefühlen der Überforderung umzugehen.

22.
OKT

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



Worksh.: Wilde Herzen Projekt - wie Liebe gelingt 22./23. OKT
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
Wie Deine Beziehungen zu nährenden Feldern der Entfaltung, zu Quellen der Ermutigung und Inspiration werden können. Workshop für Paare & Singles.



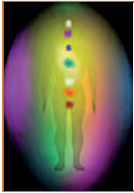
Ausbild.: Matrix Moments® Quantenheilung 28./29. OKT
Leitung: Andrea Diekmann
Datum: Teil I: 28.+29.10.16 Teil II: 30.10.16
Ort: 49413 Dinklage
Anm.: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315
Durch dieses spannende und lebendige Seminar lernen Sie eine völlig neue Realität kennen. Sie finden den Zugang zu sich selbst und Ihren Potentialen.



Seminar: Tian Tao Yoga 05. NOV
Leitung: Julia Kant www.juliakant.de
Datum: 5.11.2016 Basis; 6.11.2016 Aufbau 1
Ort: Hamburg
Anm.: Kathar. Dietrich, katharina.perlen@hotmail.de
Tian Tao ist die Perle der Selbstheilung und Langlebigkeit aus China. Yoga für „Faule“ - fühlbare Resultate mit wenig Aufwand.



Worksh.: Singen wie im Himmel 05. NOV
Leitung: Theresia de Jong
Datum: 5.11.16 10-17 Uhr 57,- €
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Anm.: www.theresia-dejong.de
Befreie deine Stimme. Erfahre dich selbst ganz neu. Mit Namenssingen, Chanting, Kraftliedern, Mantras und freiem Tönen. Jede(r) kann singen!



Sitzung: Auradiagnose 18. NOV
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker
Datum: Fr., 18. November 16, 11-19 Uhr
Ort: B. Ebert (inOrdnung), Hermannstr. 17, Oldbg.
Anm.: [Buchhandlung Plaggenborg](http://BuchhandlungPlaggenborg.de), 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.



Worksh.: Familienstellen 26. NOV
Leitung: Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch
Datum: 26.11.2016
Ort: Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenbg.
Anm.: Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de
Aufstellungsarbeit ist eine sanfte Methode um Verstrickungen im Fam.System oder anderen inneren und äußeren Syst. zu lösen. 90,- € Aufst. 25,- € Stellvertreter.

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.



Endlich angstfrei durchs Leben gehen

Menschen, die ohne Angst durchs Leben gehen, sind nachweislich gesünder, erfolgreicher, beliebter und vor allem glücklicher. Doch wie schafft man es, seine Beklemmungen und Vorbehalte endgültig loszuwerden?

Mit nur drei Fragen kann der Leser herausfinden, was hinter seiner Angst steckt und wie man sie loswird. Mit Fallbeispielen aus seiner langjährigen Coaching-Praxis zeigt der Tiefenpsychologe, wie es Menschen gelungen ist, die eigenen Ängste zu überwinden.

Erfahren auch Sie, wie es ist, ohne Angst zu leben!

Leseprobe und Internetforum mit Andreas Winter: www.mankau.de

Andreas Winter
 Was deine Angst dir sagen will
 Taschenbuch | ISBN 978-3-86374-323-9
 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

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

Dem Stress begegnen

Von Christine Kroner



Stress ist in der heutigen Zeit einer der wichtigsten krankmachenden Faktoren. Er wird nicht nur durch äußere Einflüsse verursacht. Auch Unzufriedenheit, Kummer, Sorgen, Selbstzweifel, innere Unruhe, Verlustängste etc. zähle

ich zu den krankmachenden Stressoren dazu. Die Verminderung dieses Stresses ist der erste Schritt zur Gesundheit.

Über den kinesiologischen Muskeltest besteht die phantastische Möglichkeit die jeweils optimale Methode zur individuellen Stressreduktion zu ermitteln. Hier stehen in der Kinesiologie ganz handfeste Korrekturen zur Verfügung: wie z.B. Atemtechniken, Ernährung, physische Bewegungsübungen, darüber hinaus aber auch viel tiefergreifende Möglichkeiten: Z.B. Konflikte, festgefahrene Gedanken- und Verhaltensmuster, emotionale Traumata aufzudecken und in die Heilung zu bringen.

Eine großartige Erweiterung meiner kinesiologischen Aus- und Weiterbildung stellt das Omega Healing von Dr. Roy Martina dar. Dieses ganzheitliche Konzept verbindet die Methoden Akupressur, Emotionale Balance, Theta Coaching, NLP, Christallin Source Healing mit Erkenntnissen der neuesten Hirnforschung. Grundlage ist das Wissen um den Einfluss des Unterbewusstseins auf die körperliche und seelische Gesundheit. Störungen in Form von negativen Überzeugungen, ungelösten Konflikten, emotionalen Traumata und Toxinen blockieren häufig die Selbstheilungskräfte des Körpers. Omega Healing deckt diese unterbewussten Sabotagen mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests auf und beseitigt sie. Dadurch wird das autonome Nervensystem, das alle Stoffwechselprozesse steuert, wieder mit der natürlichen Körperintelligenz verbunden. Stress wird reduziert, der Körper ist in der Lage zu entgiften, gleichzeitig werden Immunsystem und Selbstheilungskräfte gestärkt.

Nicht nur im Hinblick auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern auch beim Erreichen anderer Ziele ist es wichtig, dass der un-

terbewusste und bewusste Wille des Menschen an einem Strang ziehen. Die äußerst schnelle und effektive Methode Omega Healing hat sich daher auch im Erfolgscoaching bewährt.

Christine Kroner – Heilpraktikerin, Kinesiologie, Physiotherapeutin.

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

Aenne Milnikel – die WENDERIN

Ein Interview von Karl-Heinz Plaggenborg mit Aenne Milnikel



Karl-Heinz: Aenne, du bist in Oldenburg seit fast drei Jahrzehnten mit alternativen Methoden und Techniken begleitend tätig. Kannst du bitte deinen Weg von damals bis heute inhaltlich darstellen?

Aenne: Die ersten Begleitungen begannen Mitte der 80er Jahre mit der Kinesiologie, eine Methode die sich die körpereigene Feedbackschleife zunutze macht.

Ich habe mich hier auf verschiedene Schwerpunkte im Laufe von 25 Jahren spezialisiert, die ich „Integrale Kinesiologie“ nenne. Dazu gehören z.B. Touch for Health (TFH) (=Die Selbstregulation der Körpers wird durch balancierende Berührungstechniken des Körpers aktiviert und so können Dysbalancen des Körpers, der Seele und des Geistes ausgeglichen werden), Brain Gym (Brain Gym kann in Erziehung, Lernen, Schule und Studium Kinder und Erwachsene dabei unterstützen, leichter und wirkungsvoller zu lernen), Three in One (nach diesem Konzept liegen die Ursachen für Blockaden, Unwohlsein, Krankheiten und Lernschwierigkeiten in oft jahrelang entstandenem emotionalen Stress. Aus mehr als 70 Korrekturmöglichkeiten wird über den Muskeltest die beste Entstressungsmöglichkeit gewählt und dieser Stress sanft ausbalanciert). Neurokinesiologie (hier kann das neuronale Netzwerk aktiviert werden, das über das ganze Gehirn verteilt ist, um ganz spezifische Leistungen und Funktionen anzusprechen, zu aktivieren, aufeinander abzustimmen und zu integrieren).

praxis & methoden

Die Themenschwerpunkte in meiner Begleitung liegen in den Bereichen Angst/ Panik/ Traumata. Alle Lebensthemen haben als Ursache eine wie auch immer geartete, oft unbenennbare Angst als Ursache. Mit der Kinesiologiemethode und den weiteren Methoden ist es möglich, sehr tiefgreifend den Stress aufzulösen. Im Alltag können dann unterstützend sehr effektive Selbsthilfemethoden angewendet werden, die in der Einzelbegleitung ebenfalls vermittelt werden.

KH: Welche weiteren Methoden wendest du in der Begleitung und Unterstützung außerdem noch an?

Aenne: Ich biete verschiedene Formen des Coachings an. Sowohl für den Privat-, als auch für den Berufsbereich, für Kinder, Jugendliche, Studenten, auch effektives Kurzcoaching und Telefoncoaching an.

Coaching bedeutet für mich, das vorhandene Problem zu wenden und den Menschen wieder zu befähigen, seinen „ureigensten“ Lösungsweg zu entwickeln und die eigenen unzugänglichen, verschütteten Kompetenzen und Ressourcen wieder einzusetzen.

KH: Ich habe gehört, dass du ebenfalls Enneagrammarbeit und THE WORK in deinen Begleitungen zum „wenden“ der Themen einsetzt. Wie funktioniert das?

Aenne: Ja, die Enneagrammarbeit lässt sich mit dem Satz: „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ von Karin Baumgart gut darstellen. In dieser Arbeit geht es für mich darum, die sogenannten „aufgesetzten“ Masken zu erkennen und sich selbst in seinen Fixierungen zu erleben, sich besser einzuschätzen, zu verstehen und zu akzeptieren. Erst dann kann eine „Wendung“ entstehen.

Die Arbeit mit „THE WORK“ von Byron Katie findet statt, wenn gefragt wird „Wer wärest du ohne deine Geschichte?“ THE WORK ist ein einfacher, effektiver Prozess zur Überprüfung der Glaubensmuster/ Glaubensstrukturen, der stressbehafteten Überzeugungen und wird von mir in den Begleitungen von Menschen angewandt und die Technik auch vermittelt für die Eigennutzung zu Hause.

KH: Aenne, was wir noch nicht angesprochen haben, ist der Bereich deiner Körperarbeit TRE-KI. Welche Erfahrungen können hier gemacht

werden?

Aenne: TRE-KI ist eine Methode, die sich aus zwei Konzepten entwickelt hat, aus Sei-Ki Seitai nach Akinobu Kishi und TRE nach David Berceci. Hier geht es um jedwede Erfahrung, die wir im Leben machen und die im Körper verankert, gespeichert wird. Ähnliche weitere Erfahrungen werden oft an die erste Erfahrung im Körper zellulär „vertieft“. Noch Jahre später reagiert die Zelle, wenn sie z.B. berührt wird und der Körper zuckt z.B. zurück, verkrampft sich etc.

Bei TRE-KI wird dem Menschen, seinem Körper, seiner Seele in einem geschützten Raum die Gelegenheit gegeben, die alten Impulse wahrzunehmen, diesen Bewegungsimpulsen zu folgen und in feine oder auch raumgreifende authentische Bewegung zu gehen und so die „eingefrorene“ Spannung, den Schmerz, das Trauma nach und nach aufzulösen.

KH: Eine letzte, für mich interessante Frage ist, warum nennst du dich WENDERIN?

Aenne: Das WENDEN war und ist auch heute noch eine sehr alte Schamanische Methode aus dem Alpengebiet. Es wurde darunter verstanden, das mit BEGLEITUNG durch eine(n) WENDER/IN Dysbalancen in Körper, Geist und Seele zum „Guten“, zum „Besseren“ hinge-WENDET wurde und wird. Das bedeutet für mich heute, dein/das Thema mit verschiedenen Methoden und Techniken wie schon gesagt wirklich zu wenden, also umzudrehen und dadurch neue Perspektiven einzunehmen und dadurch neue Sichtweisen zuzulassen und NEUE Ideen und Handlungen zu entwickeln, zu erfahren und dann anzu-WENDEN!

Dieser WENDE-Prozess wird von mir begleitet durch wertfreies DA-SEIN.

Die WENDEZEIT in deinem Leben ist IMMER nur HIER und JETZT!

Neue Frauenjahresgruppe 2017 siehe auch unter „Veranstaltungen“.

Aenne Milnikel
 Diedrichs-Freels-Straße 21, 26180 Rastede.
 Tel. 04402.8693361 und 0173.6050193,
www.aenne-milnikel.de.

Schirin Khorram-Brüning

Psychologische Beraterin & Mentalcoach



Es ist soweit und meine Praxis in Oldenburg am Bahnhofsplatz 2a ist eröffnet! Es ist mir ein Anliegen, dass meine Klienten nach der Einzelarbeit gestärkt und entspannt in den Alltag gehen können. Dabei arbeite ich mit einem Methodenfächer, der individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt ist. Im Mittelpunkt steht die warme und vertrauensvolle Beratungsatmosphäre.

Geht es um Veränderungen? Um die Lösung einer festgefahrenen Situation? Oder um Verhaltensweisen, die belasten? Unterstützung bei den Veränderungsprozessen bieten bewährte Verfahren u.a. diverse Entspannungstechniken, das NLP, das EMDR und die EFT Klopftechnik. Ziel ist es, alte Muster zu durchbrechen und einfühlsam neue Wege zu entwickeln, die auch im Alltag leicht und eigenständig umgesetzt werden können.

In meiner Praxis kombiniere ich oft mehrere Methoden, die mit Erfolg bei der Raucherentwöhnung, zur Stressbewältigung und zur Lösung von Blockaden eingesetzt werden. Mein Werkzeugkoffer ist dank einer soliden Ausbildung und meiner Praxisarbeit im Ammerland gut gefüllt und ich freue mich, Menschen darin zu unterstützen, wieder einen Zugang zu dem zu finden, was sie glücklich macht.

Informationen & Termine gibt es unter:

Tel.: 0172.7305039 oder www.creativcoach.info.



Ganzheitliche
Zahnmedizin

am
Wasserturm



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

Himmel & Erde verbinden ...



Qi Gong
im Kloster

Herbst-Winter

Qi Gong - Woche

- 10.–14. Okt., Kloster Damme
- 31. Okt.–04., Nov. Kloster Nütschau
- 21.–26. Nov., Kloster Damme
- 05.–09. Dez., Kloster Nütschau
- 30. Jan.–03. Feb., Kloster Nütschau
- 27. Feb.–03. März, Kloster Nütschau

Qi Gong - Wochenende

- 07.–09. Okt., GSI Bad Bevensen
- 14.–16. Okt., Damme - für Männer
- 28.–30. Okt., Kloster Nütschau
- 09.–11. Dez., Kloster Nütschau
- 27.–29. Jan., Abtei Königsmünster
- 17.–19. Feb., Kloster Himmelspforten

Hans Martin Lorentzen

Telefon 04 51 / 6123 792

www.hanslorentzen.de

auslagestellten *achtsames leben***Auslagestellten Achtsames Leben, Stand Oktober 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 Thien, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; 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; Rosenhand, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Praxis Sybille Seyffid, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Metzger Str. 10; Aktiv Markt, Alexanderstr. 164;

26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Veggiemaid, Gartenstr. 15; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

26123: Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35; Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Tuchführung, Nadorsterstr. 62 OL; Restaurant Seidenspinner, Nadorster Str. 87; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wieferig, Ammergastr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; **26127:** Stadtbäckerei bei familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Hofladen vom Kösterhof, Vahlenhorst 33; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei familia, Posthalterweg 10, Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropaktik und Naturheilverfahren, Uhlhonsweg 99b; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schrapferweg 95; **26131:** Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Konradstr. 3; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Ahlkenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegeleweg 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenberger Str. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Alteneschtr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Bettina Ebert, „inOrdnung“, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Ursula Richter, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Beate Korfe, c/o Yoga vola, Sandweg 38.

Kreis Oldenburg

26197 Großenkneten: Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhub, 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; Lethel-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiotologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Bianca Koch, Hunloferstr. 313, Westerburg; Hof Oberleithe, Wardenburger Str. 24, Oberleithe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberleithe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Sabine Kickler, Wiesenstr. 22, Achtemholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littel; **26209 Sandkrug** u.a.: Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Stöcknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; Clan B Gemeinschaft, Wöschengeweg 28, Sandhatten; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** Natürlich Bioladen, Wittekindsstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäcker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtlich Seminarhaus, Sanderfelder 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, Stettiner Weg 5; **27801 Dötlingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Zum Wissensand 4; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Revital Salzgrötte, Mühlenstr. 24; **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 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Gabriele Werquet, Hauptstr. 142; **26215 Meitendorf/Wiefelstede:** Renfried 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 Blutau, 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, Pohlrstr. 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, Diekstahlstr. 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, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22; Bianca Meyer, Europaring 19;

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Janßen, Meisenstr. 35; **26931 Elsfleth:** Naturkost am Deich, Am Weserdeich 82; 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, Neuer Markt 4;

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26 ;**26789 Leer:** Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener:** Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Hesel:** Heike Loers, Alter Postweg 34; Beratungs- und Entspannungspraxis Inga Saathoff, Alte Poststr. 2, Holtland; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 37a; 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; **26603 Aurich:** Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenballwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debelts Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhausstr. 8; **26629 Großefehn:** Praxis Martina Opper, Norderwieke Süd 15; Praxis Eleonore Ritter, Voerstad 5, Bagband; 178 A, **26629 Ostgroßefehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; Naturheilpraxis Andrea Zager, Bangsteder Kirchstr. 4, Ihlowefehn; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmler, 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, Eleonorenring 16; **49624 Lönigen:** Beate Sieverding, Schulstr. 3; Beate Ostermann, Gallaberg 4; **49661 Cloppenburg:** Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; **49681 Garrel:** Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

Bremen und Umzu:

28199: Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207:** mitas zeitRäume, Feuerkuhle 61; **28211:** EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28359:** Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Lesumer Brink 14; **28757:** Gabriela Luft, Wilmannsberg 21; **28844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser feld 14; **28857 Syke:** Praxis Susanne Henneke, Am Hang 7; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

Bremerhaven und umzu & Sonstige:

27318 Hilgermissen: Klaus Römer, Magelsen 36; **27478 Cuxhaven:** Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede:** Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Illisweg 9; **27628 Sandstedt:** Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **27638 Wremen:** Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49377 Vechta:** Bücher von Possel, Große Str. 96; **49393 Lohne:** mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; Villa Vivendi, Treffpunkt für Gesundheit und Wohlbefinden, Deichstr. 19; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49424 Goldenstedt:** Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; **49681 Garrel:** Praxis für Ergotherapie, Petra Lange, Im Fange 23;

wer macht was *im internet?*

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

TOPSELLER
August 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?!
- Paulo Coelho – Der Weg des Magiers**
Das bewegte Leben des Bestsellerautors als faszinierender Film.
- Heile dich selbst**
Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden.
- Berührende Biologie**
Befreiung aus der Zellprogrammierung
- Spirit Movie Edition No. 1-DVD-Box**
Das ideale Geschenk für Sinn im Leben.
- Berührende Biologie**
Touch – der Weg aus der Matrix
- For the next 7 generations**
13 indigene Großmütter und eine kraftvolle Botschaft...
- Die Übersinnlichen**
Der große Film über Medialität
- The Secret**
Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gerüst...

innenwelt verlag

**Kraftvolle Texte, die in der Tiefe berühren
Den Sinnzusammenhang des Lebens sehen**

Neu!

Wilfried Nelles

**Alles ist
Bewusstsein
ist alles**

Zur Psychologie der Gegenwart
Essays · Gespräche · Anmerkungen

innenwelt verlag

ISBN 978-3-942502-52-8 • 256 S. • 18,95 €

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
Tel.: 04402.8693361
info@aenne-milnikel.de
www.aenne-milnikel.de

Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler

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

Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen



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

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

Akademie für Kinesiologie und Quantenheilung



- Ausbildung zum Kinesiologen im PFL**
- 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

Ankommen: Gelassenheit & Lebensfreude



Dem Leben vertrauen

- Gesprächsberatung
- EFT & EMDR
- Lösung von Blockaden
- Hilfe bei Konflikten
- Raucherentwöhnung
- Stressbewältigung

Schirin Khorram-Brüning

Praxis für Psychologische
Beratung & Mentalcoaching
Bahnhofsplatz 2a, 3. Stock
26122 Oldenburg
Mobil: 0172.7305039
www.creativcoach.info

Astrologie



- Persönliche Beratung
- Kurse und Seminare
- Professionelle Ausbildung mit
anerkanntem Abschlusszertifikat
- Supervision für Astrolog/innen

Christine Keidel-Joura

Astrologie-Schule Bremen

Delmestr.74
28199 Bremen
Tel.: 0421.72929
E-Mail: info@keidel-joura.de
www.keidel-joura.de

Aufstellungen und Traumaheilung



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

Eva-Maria Wunderlich

Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Aura Soma®



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

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

Licht-Wege

Regina Bauer

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

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



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

Institut für Kinesiologie

Josef Stotten

- Heilpraktiker -
Möhlentangen 32
26203 Wardenburg
kinesiologie@josefstotten.de
www.josefstotten.de
telefon 04407.716387

Ausbildung zum Geistheiler



**2jährige Gruppe – 12 Wochenenden
(inklusive 11 Einzelsitzungen)**

- Aufbau einer Energiebehandlung
- Schulung d. feinstoffl. Wahrnehmung
- Balancierung der Chakren und der Aura
- Entwicklung der eigenen Spiritualität
- verantwortlicher Umgang mit Klienten
- Selbsterfahrung u. prakt. Anwendung

Claudia Hempler-Gödeke
Geistheilerin / Physiotherapeutin

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

Ausbildungen & Personalschulungen



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

Haus des Qi

Diana Boldt
Am Schießstand 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 Lebensfragen und Lebensentscheidungen auch unter finanziellen Aspekten
- Themen-Workshops
- Coaching im Beruf

Brigitte Mönning
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Steuerberaterin

Am Schießstand 54
26122 Oldenburg
Tel.: 0441.59437111
E-Mail: info@beratungsraum-oldenburg.de
www.beratungsraum-oldenburg.de

Bewusstseins- und Seelenarbeit



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

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

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

Biodanza®



Biodanza-Tanzen in Oldenburg!

Mit Freude an Bewegung und Begegnung!

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

Lars Ruge, 0441.9987896
im „Raum für Oldenburg“
Nadorster Straße 60-62
www.biodanza-in-oldenburg.de

Angela Ruge, 0441.9987896,
in der Aula des Heilpäd. Schulzweiges
der Freien Waldorfschule Oldenburg,
Stedinger Straße 20-22
www.tanzen-in-oldenburg.de

Biodanza® Schule Bremen



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

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

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

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

Birgit Debelts – UnikatSchmuck – biigalla®



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

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

Buchhandlung Plaggenborg



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!

<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

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
- regelmäßig Vorträge/Seminare

natur, haut u. haar
Marika Ahlers
 Vahrenkamp 6
 49424 Goldenstedt
 Tel.: 04444.1282
 E-Mail: info@naturhauthaar.com
 www.naturhauthaar.com
 Termine per Telefon
 Herzlich willkommen ...

Der andere Weg



- Reiki
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Signaturzellheilung
- Anwendung und Ausbildung

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

Die Schätze deiner Seele ...



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

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

Energetische Heilbegleitung



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

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

Engel's Reiki



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

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin

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

Entwicklungswege



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

Mechthild Maria Herz
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

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-Schleprup
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

Gönn' dir eine Auszeit!



„Steffi´s Heaven“

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

Steffi Wahlen

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

Heil-Haus-Ohlenbusch



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

Christine Ohlenbusch

Bewusstseinerweiterung
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



Begleitung in Lebenskrisen
Ausgleichen von Ängsten
Loslassen neg. Glaubensmuster
Abbau von Stress in Beziehungen
Neuorientierung
Coachen & eigene Potenziale nutzen
Erleben der neuen Lebensenergie

Birgit Zuschneid-Götsch
- Kinesiologin IFHK -

Donnerschweer Str.226
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.52352
Fax: 0441.52357
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

Hypnoanalyse – Hypnotherapie



- Freisein von Ängsten/Zwängen
 - Vertrauen in die eigene Stärke
 - Träumen und Verwirklichen
 - Energie, Lebenslust u. Lebensfreude
 - Sich selbst lieben, Selbstfürsorge
 - Rückverbindung zur Urquelle
- Therapeutische Hypnose – Emotionale Ursachen von Problemen/Beschwerden heilen**

entheos-Praxis für
Psychotherapie u. Hypnose
Nathalie Weiß

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

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
Oslebshausener 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 Selbstaussdruck**
- **Positives Denken & Gelassenheit**
- **Höheres Selbstbewusstsein**
- **Lebenskrisen meistern**
- **Vitalität & Lebenskraft**

Monika Bakker

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

Kinesiologie und mehr ...



Wieder Ins Gleichgewicht finden

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

Christine Kroner

Heilpraktikerin • Kinesiologie

Physiotherapeutin

Hummelweg 3

26188 Edewecht/Friedrichsfehn

Tel.: 04486.9380122

www.heilpraxis-kroner.de

Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere



Für Körper, Geist und Seele

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

Sybille Seifried

Kinesiologin (ITK)

Heilpraktikerin

Dr. rer. nat. Biologie

Ziegelhofstr. 66, Oldenburg

Tel.: 0441.9354299

E-Mail: mail@sybille-seifried.de

www.sybille-seifried.de

Kinesiologie und Quantenheilung



Ein Leben in Freude, Kraft und Leichtigkeit

Durch das Auflösen von Blockaden.

DEN Sinn deines Lebens erkennen und Leben!

Praxis für Kinesiologie

Claudia Mennenga

Birgit Blancke-Bachhus

In der Horst 10

26160 Bad Zwischenahn

Tel.: 04403.818816

Fax: 04403.910138

Körper – Energie – Harmonie



Polarity Therapie

- KörperEnergien fließen lassen
- Wohlfühlen im eigenen Körper

GeburtsTraumaArbeit

- Achtsamer Umgang mit Geburts Mustern

Schamanisches Körpersingen

- Schwingungen des Körpers durch Singen und Ton positiv beeinflussen

Anne Marie Mascheroni Katamu

Heilpraktikerin

Sandweg 90

26135 Oldenburg

mobil: 0162.3461861

www.annemarie-katamu.de

annemarie@katamu.de

Lebens-Beratung, Intuitionsschulung, TAROT-Seminare



- Sensitive Lebens-Energie-Beratung
- Aktivierung der inneren Heilungskräfte
- Karma auflösen, Intuitions-Schulung

Lebens-Beratung gem. TA

- Lebens-Beratung mit Tarot
- bei Problemen u. Entscheidungen

TAROT-Karten legen lernen

- Kurse und WochenEndSeminare
- Tarot-Vortrag/-Workshop a. Anfrage

Praxida Brigitte Siehl

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



- 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



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

Lebenstanz – Lebenskunst®

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



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 Tungen
 Tel. 04407-2735
 www.lichtbahnen therapie-oldenburg.de
 E-Mail: sabine-buesselmann@t-online.de

Lichtbahnenbehandlung nach Trudi Thali



- **Hellsichtiges Channelmedium**
 - für Erzengel und aufgestiegene Meister
- Tierkommunikation
- Jenseitskontakte
- Einblick in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag
- Spezielle Seelenreisen zu meinem eigenen Ich
- Energetische Reise mit den Walen

Lichtchannelheilerin

Angela Schmidt
 Heilerin der Neuen Zeit
 Hohelucht 41
 27798 Hude
 Tel.: 04408.7362
 E-Mail: info@angela-schmidt-praxis.de
 www.angela-schmidt-praxis.de
NEU: Von Herz zu Herz mit deinem Engel und einer höheren Macht



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

für Paare/Singles/Frauen
 mitas zeitRäume, Bremen

Liebesfreuden

Jutta Kischkat-Camara & Ursel Newiger
 Tel.: 0170.3012962
 E-Mail: kischkat-camara@gmx.de
 www.jukica.der
 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-tonjahausers.de
www.kinesis-tonjahausers.de

Musik für alle Lebenslagen



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

Alexander Goretzki

- Komponist - Pianist - Performer -
Musiker im Hier und Jetzt

0441.2005678

0177.7596641

goretzki@klangwerft.com

www.klangwerft.org

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

SE Traumatherapie n. Levine • smoveyBEWEGUNGSTRAINING



- **SE Traumatherapie nach Peter Levine**
- **Systemische Gerontotherapie**
- **Validation nach Naomi Feil**
- **smoveyBEWEGUNGSTRAINING**
- *Demenz-Betreuung auch zu Hause*
- *smovey-Kurse auf Anfrage*

Serpil Tümer
Heilpraktikerin für Psychotherapie
SE Traumatherapeutin
Heinrich-Schütte-Str. 107
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.18159328
Mobil: 0177.2157568
E-Mail: info@serpil-tuemer.de
www.serpil-tuemer.de

Spirituelles Leben und Sinnorientierung



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

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

Therapeutische und spirituelle Begleitung



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

Praxis Uwe Christiansen
Heilpraktiker für Psychotherapie
Diplom-Sozialpädagoge

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

Tiere ganzheitlich behandeln



ganzheitliche Therapien mit

- Bioresonanz
- Hömöopathie
- Bachblüten
- Mykotherapie
- Baumessenzen

Tierarztpraxis

Andrea Ceglowski-Weber

Kreuzmoorstraße 36

26349 Jade

04454-969646

info@tierarztpraxis-jade.de

weitere Informationen finden Sie unter

www.tierarztpraxis-jade.de

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

de

Wie entstöre ich mein Haus richtig?



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

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

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

- Hawaïische Massage f. Frauen
- Lomi und Reiki Ausbildung
- Aura- und Chakraarbeit
- Matrix Energetics
- Aromamassage 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

Blockadelösungen



Ursula Wagener

Heilpraktikerin, Heilerin
Weskampstr. 28, 26121 Oldbg.
Tel.: 04454.9797460
www.ursula-wagener.de

- Blockaden aufspüren und transformieren mit Nullpunkt-Pressur und kinesiologischem Test

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

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
- Höpöpono 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 Haarschnitte, 100% Pflanzenhaarfarbe
Energetische Kopfmassagen
Ganzheitliche Beratung
Culum-Natura zertifiziert
Naturfriseur Maria Strauß
 Paul-Hug-Straße 1
 26452 Sande – Cäciliengröden
 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



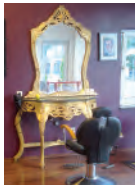
Magdalene Sigrid Einhoff
 Große Burgstr.15, 26441 Jever
 Tel.: 0162 7804909
 www.lichtblick-heilpraxis-jever.de
 Kartenlegen & Runenorakel,
 (auch telef). Fernheilung, Klangschalenbehandl., Energ. Hausreinigung, Rückführung, Therap. Hypnose, Raucherentwöhn. usw.

Lisa Susanne Jansen



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

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

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

Rutengänger



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

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

Naturkosmetik und Pflege



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

Qigong



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

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

Shiatsu-Massagen



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

Tai Chi



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

Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.



Silke Gollnik – Oldenburg
 Tel.: 0441.99 90 88 80
 www.alchemilla.de
 mail@alchemilla.de

- **Krieger-Kunz Therapeutic Touch (USA)**
 (auch bei Tieren anwendbar)
- **Lichtbahnen-Therapie**
 nach Trudi Thali (CH)

VisionWalk®



Antje Jaruschewski
 Heilpraktikerin, Coach
 Lagerstr. 62 • 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.9736194
 E-Mail: office@visionwalk.eu
 www.visionwalk.eu

- Natur als Raum für Transformation und Heilung
- Naturgänge

Wachsen durch Musik



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

Musikschule Klangwelt
Stefanie Putzke
 Musikpädagogin, -therapeutin
 Tel.: 0441.2178651
 www.musikschule-klangwelt.de

Was die Seele uns sagen will



Marika Ahlers
 Heilpraktikerin f. Psychotherapie
 Vahrenkamp 6
 49424 Goldenstedt
 Tel.: 04444.204478
 E-Mail: info@naturhauthaar.com
 www.naturhauthaar.com

- Familienstellen • Bachblüten
- Walking in your shoes

Zen – Meditation – Achtsamkeit



Zenkreis Oldenburg

- Anleitung zur Zen-Übung
- Meditationskurse
- Workshops

Dr. Jishu Levent Gütay
 Meditationslehrer und Physiker
 Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg
 Tel.: 0441.37946948
 www.zenkreis-oldenburg.de

ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org

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

Redaktion Ulrike Plaggenborg

Satz, Gestaltung Agentur 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:
 Uwe Christiansen,
 Manfred Folkers,
 Robert Heeß,
 Brigitte Hieronymus,
 Julia Kant,
 Karl-Heinz + Ulrike Plaggenborg,
 Wolf Schneider, Tanja Singer & Matthieu Ricard

Titelfoto Ulrike Plaggenborg

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

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 10. November 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



Immortelle

Deuter

New Earth Records, CD, 19,50 €

Deuters Musik ist schon immer von der Natur inspiriert worden und ‚Immortelle‘ ist im Besonderen dem Prozess der Heilung gewidmet. Jedes Stück der CD trägt den Namen einer Heilpflanze, die der Menschheit schon seit Jahrtausenden helfend zur Seite steht. Deuter vermag wie kein anderer Klänge zu empfangen und diese für uns in Musik zu übertragen, an der wir uns alle erfreuen. Deuter ist ein Meister spiritueller Musik. Seine feinen Kompositionen transzendieren die Begrenzungen der Aura und seine geschmackvollen Melodien erfüllen die Herzen seiner Hörer. Deuters angeborene Bewusstheit und seine seltene Begabung sind ein Garant für das Erschaffen einer harmonischen Balance von Musik und Spiritualität.

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Perle

Lex van Someren

Ayam Music, 2 CDs, 19,90 €

Lex van Someren präsentiert vier begabte Musikertalente, mit denen er international auf Tournee war. Mehr als zwei Stunden hervorragende Live-Musik zur Inspiration, Meditation, Erholung und Genuss. Die Musik und Gesänge sind warm, melodisch, verzaubernd, voller Tiefgang und mit weichen gefühlvollen Stimmen - beseelte, stimmungsvolle Klänge und Melodien - intim und ergreifend und dennoch mit verspielter Leichtigkeit. Die zweite CD enthält aus dem Moment geborene improvisierte Musik, geprägt von einer großen Musikalität. Mit den vielseitigen Stimmen dieser Künstler werden wir auf eine inspirierende musikalische Reise mitgenommen und in das Paradies der lebendigen Träume entführt.

Lex van Someren: Gesang und Pfeifen
Catalaya Fay: Gesang, Gitarre
Martha Knabe: Gesang, Harfe
Tanmayo: Gesang, Violine
Mitsch Kohn: Piano, Keyboard.



The Lonesome Old Tree

Joachim Goerke

Sajema Music, CD, 19,50 €

Das neueste Werk des Lüneburger Pianisten bietet feine, in Highend-Qualität aufgenommene Flügelklänge, in die sich immer wieder intuitiver und zum eigenen Spiel assoziierter Gesang mischt. Die Aufnahmen entstanden in einem mehrmonatigen Zeitraum in der Pianikirche Lüneburg, in der ein hochwertiger Steinway & Sons Konzertflügel steht. Die Aufnahmen sind direkt, haben einen Live-Charakter und lassen den Zuhörer gefühlt neben dem Flügel in der Kirche sitzen. Musik die berührt - meditativ, aber auch manchmal jazzig und kraftvoll. Ein Hörgenuss der besonderen Art. Ein Song des Albums interpretiert einen Text des berühmten Dichters Rumi - ein Gespräch mit Gott. Joachim ist Sänger, Pianist, Komponist und Chorleiter. Seine Lieder kreisen musikalisch und inhaltlich um die Themen Selbstliebe, Gewahrsein, Heilung und Stille.

Bestellmöglichkeit bei [Buchhandlung Plaggenborg](http://Buchhandlung-Plaggenborg), 0441.17543.

sehswelten



Der Sonnengruß
Brahmdev Marcel Anders-Hoepgen
 Systemed Vlg., DVD 100 Min.,
 17,99 €

Effizienter und variabler Übungszyklus für nur zehn bis zwanzig Minuten Training pro Tag. Der Sonnengruß umfasst die grundlegendsten Übungen im Yoga - und er ist in seiner Vielseitigkeit kaum zu überbieten: Intensität, Dauer, Komplexität und die gewünschte körperliche oder spirituelle Wirkung der einzelnen Asanas des Zyklus lassen sich ganz nach Belieben anpassen. Nicht nur deswegen ist der Sonnengruß das älteste und gleichzeitig modernste Power-Work-out für Körper und Seele. Perfekt für jeden Trainingszustand, für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Einfühlsam angeleitet von Yogameister Marcel Anders-Hoepgen.
Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die Welt in 100 Jahren
Werner Huemer
 Komplet Media, 2 DVDs, 369
 Min., 24,99 €

„Wir werden nur aus Katastrophen lernen“ Harald Lesch
 Werden wir wirklich nur aus Katastrophen lernen? Wird uns die Technik völlig neue Erlebnismöglichkeiten bieten? Oder müssen wir den Weg zurück zur Natur finden? Tauchen Sie ein in die Hoffnungen, Befürchtungen und Visionen kritischer Denker, großer Philosophen und hoffnungsfroher Idealisten. Harald Lesch. Franz-Theo Gottwald. Agrar-Rebell Sepp Holzer. Ernst Peter Fischer. Wilhelm Vossenkuhl. Yvonne Hofstetter. Ulrich Warnke. Illobrand von Ludwiger. Mathias Binswanger. Josef Gaßner. Hartmut Rosa. Wolfgang Heckl. Gerhard Vollmer. Stefan Weinfurter. Elisabeth Lukas. Gerald Hüther.
Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Paulo Coelho –
Der Weg des Magiers
Daniel Augusto
 Alive Vlg., DVD 107 Min., 16,99 €

Für Millionen von Lesern weltweit ist er ein Zauberer der Wörter, ein Pilger der Philosophien, ein Geschichtenerzähler, der den Weg zur Selbsterkenntnis wie kein anderer leuchten kann. Der Spielfilm mit Júlio Andrade in der Titelrolle erzählt das bewegte Leben des Autors. Der Weg von Paulo Coelho ist genauso faszinierend wie seine Bücher. Geboren in Brasilien erlebte er den Aufbruch zur Freiheit in den 60er Jahren inmitten einer Militärdiktatur. Er spielte mit dem Tod, enkam dem Wahnsinn der Psychiatrie, hat mit Drogen experimentiert, litt und erfreute sich an der Liebe, schrieb Rock'n'Roll-Geschichte und - nach einem Schlüsselerelebnis auf dem berühmten Jakobsweg - fand er zu seinem größten Traum: ein erfolgreicher Schriftsteller zu werden.



Tonglen-Praxis

Yesche Udo Regel

Nymphenburger Vlg., mit Audio-CD, 208 S., 22,- €

Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl, Mitgefühl aussenden und Leid annehmen
Anfang April 2014 weilte Yesche U. Regel letztmals in Oldenburg, um für den Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ im Kloster Damme ein Wochenende zu den Themen „Dankbarkeit“ und „Verbundenheit“ zu (beg)leiten. Yesche war 16 Jahre lang ordiniertes Mönch der tibetischen Karma-Kagyü-Schule und absolvierte ein Drei-Jahres-Retreat in dieser Tradition. Er war am Aufbau buddhistischer Zentren im Rheinland beteiligt und leitet das Paramita-Projekt in Bonn.

Nun hat Yesche seine über 20-jährigen Erfahrungen mit der Tonglen-Praxis in einem Buch als „Meditationen zur Entwicklung

von Mitgefühl“ zusammengefasst. In seinen leicht verständlichen Ausführungen ist die tibetische Variante der buddhistischen Praxis deutlich zu spüren. Auch wenn sie nicht immer kenntlich gemacht werden, hat Yesche viele Elemente anderer Traditionen (vor allem die der Dhyana-Schule von Thich Nhat Hanh) integriert.

Auf diese Weise gelingt es ihm, Tonglen („Mitgefühl aussenden und Leid annehmen“) nicht nur auf sich selbst und andere Menschen zu beziehen, sondern sogar auf die ganze Welt. Indem er „Mutter Erde mit Liebe, Dankbarkeit und Mitgefühl betrachtet“ und die Tonglen-Praxis auf ökologische Probleme anwendet, outet sich Yesche als Vertreter des „engagierten Buddhismus“, der sich ganz bewusst auch den fragilen Lebensumständen der Gegenwart widmet.

Im Zentrum seiner Anregungen und Meditationen steht für Yesche jedoch der einzelne Mensch, dem er „Herzenskraftquellen“ aufzeigen möchte, um vor allem mit eigenen leidvollen Zuständen Mitgefühl zu praktizieren. Die beigefügte CD mit zahlreichen Meditationen ist dafür eine große Hilfe.

Rezension von Manfred Folkers, Oldenburg

Mehr dazu auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.

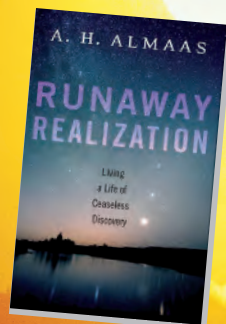
A.H. Almaas

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

wortwelten



Wer nicht alt werden will, muss vorher sterben
 Nachdenken über die letzte Lebenszeit

Luisa Francia

Nymphenburger Vlg., 160 S.,
 18,- €

Muss das Ende bitter sein? Gutes Sterben - was ist das? Luisa Francia beleuchtet Alter und Sterben aus ihrer Sicht als Tochter, die ihre alte Mutter pflegt und bis zum Tod begleitet. Offen, schonungslos und fernab der heilen Welt der Hochglanzprospekte beschreibt sie, wie kräftezehrend die Pflege Angehöriger ist, wie die Pflegesituation in Heimen heutzutage aussieht und welche Konsequenzen sie für sich daraus gezogen hat. Dabei stellen sich ihr zwei Fragen: Wie können wir gut alt werden und vor allem dann auch gut sterben? In ihrem eigenen Stil gibt sie Mut machende Anregungen für das Alter, den

spirituellen Umgang mit dem Alterungsprozess und der Vorbereitung auf den eigenen Tod. Gemeinsam mit Luisa Francia kann man sich mit diesem Thema früh genug und mit heiterer Inspiration auseinandersetzen. Altwerden beginnt für jeden jetzt: Ein ehrlicher Blick auf Alter und Tod.

Mit Tagebucheinträgen und hilfreichen Vorschlägen fürs Älterwerden.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



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

Ayya Khema

Jhana Vlg., 184 S., 14 €

Der neuüberarbeitete Klassiker „Sei dir selbst eine Insel“ von der bekannten buddhistischen Nonne und Mystikerin ist zeitlos aktuell und gibt Antworten auf die wichtigen Fragen des Lebens. „Wie können wir uns von unliebsamen Gewohnhei-

ten lösen und Gelassenheit lernen? Wie können wir im Einklang und in Harmonie mit uns selbst und anderen leben?“ In diesem Buch führt uns Ayya Khema zu den Kernfragen: Wie kann die buddhistische Lehre uns dabei helfen, Sorgen, Schwierigkeiten und Ängste zu überwinden und die Fesseln unserer Gewohnheiten zu sprengen und Befreiung zu erfahren - und sei es nur für einen Augenblick? Sie ermutigt uns, Wege echter Freiheit zu betreten und uns selbst eine Insel der Zufriedenheit und des inneren Glücks werden zu lassen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

ACHTSAMES LEBEN
 im Abonnement!



4 Ausgaben
 per Post nur 10,- €

Bestellung unter
 0441.17543 oder

info@achtsames-leben.org



Mediale Medizin

Anthony William

Arkana Vlg., 464 S., 24,99 €

Genesung, Prävention und Selbstverwirklichung aktiv erreichen: Ein Buch nicht nur für Kranke, sondern für alle an Gesundheit Interessierten.

Seit seiner Kindheit besitzt Anthony William eine einzigartige Gabe: Ein göttlicher Geist flüstert ihm äußerst präzise Informationen zum Gesundheitszustand seiner Mitmenschen ins Ohr. Diese medialen Botschaften zeigen sowohl, an welcher Krankheit der Betroffene leidet, als auch, wie er wieder vollständig gesund wird – und sind dem heutigen Stand der Medizin oft um Lichtjahre voraus.

Dieses Buch enthält erstmals das revolutionäre Heilwissen, das sich Anthony William in seiner langjährigen, erfolgreichen Praxis als medizinisches Medium erwarb. Es zeigt die

wahren Ursachen von Krankheiten, die in der Medizinwissenschaft als chronisch oder unheilbar gelten, wie Rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose, Typ-2-Diabetes, hormonelle Erkrankungen, chronisches Müdigkeitssyndrom oder Borreliose. Und es offenbart die wichtige Rolle des Epstein-Barr-Virus bei ihrer Entstehung.

Mit vielen Fallbeispielen und wirkungsvollen Anregungen für dauerhafte Gesundheit.

William unterbreitet ebenfalls eine Vielzahl gezielter Vorschläge zur Unterstützung der Heilung sowie zur Vorbeugung von Krankheiten, wie eine reinigende 28-tägige Detox-Heilkur, und gibt Empfehlungen zu den gesündesten Nahrungsmitteln bei bestimmten Erkrankungen, zur Vermeidung gefährlicher Inhaltsstoffe und zur Heilung der Seele durch besondere Meditationen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Der leise Atem der Zukunft

Ulrich Grober

oekom Vlg., 320 S., 19,95 €

Immer mehr Menschen machen sich auf die Suche nach einer „anderen Welt“: vielgestaltig, ohne fertige Lösungen, aber mit gemeinsamen Werten und einer geteilten Vision von nachhaltiger Zukunft. Ulrich Grober hat sich mit ihnen auf den Weg gemacht. Er wandert auf den Spuren von Hauffs Märchen „Das Kalte Herz“ durch den Schwarzwald; entwirft einen Abgesang auf die Autostadt in Wolfsburg; meditiert auf Meister Eckharts Sitz im Predigerkloster zu Erfurt. Was ihn interessiert, ist der Aufstieg nachhaltiger Werte im aktuellen Zeitgeist. Sein Buch erzählt vom Hunger nach Entschleunigung, nach Gelassenheit und Empathie, nach Einfachheit und - Sinn. Ulrich Grober ist Publizist und Buchautor. Seine Themenfelder sind Ökologie, Nachhaltigkeit und zukunftsfähige Lebensstile. Ihn beschäftigt vor allem die Verknüpfung von kulturellem Erbe und Zukunftsvisionen. Seine „Entdeckung der Nachhaltigkeit“ gilt als Standardwerk, sein Buch „Vom Wandern“ ist ein Longseller.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

wortwelten

**Geweihetes genießen**

Anita Fliegel-Jank

Eigenvlg., 144 S., 18,90 €

Verwandeln Sie Ihre Speise zu echter Nahrung von Körper, Geist und Seele

In diesem Buch präsentiert Anita Fliegel-Jank 67 schmackhafte vegane Rezepte, jeweils mit ansprechendem Farbfoto. Diese raffinierten Neuheiten sind einfach beschrieben und leicht zu verstehen, vor allem durch den quer zu lesenden Rezeptstil.

Auf Zwiebeln und Knoblauch verzichtet sie in ihren Rezepten, dafür ersetzt die Autorin deren leidenschaftlichen Touch durch die Verwendung ayurvedischer Gewürze. So bekommen die Rezepte eine tugendhafte Note. Auf die ayurvedischen Gewürze wird in dem separaten Gewürzteil noch einmal speziell eingegangen.

Außerdem beleuchtet die Autorin im 25-seitigen Textteil, wie wichtig es ist, bewusst zu kochen. Sie erklärt wie eine

Speise während des Kochens zu echter Nahrung von Körper, Geist und vor allem für die Seele wird. Hier wird der Vorgang der Nahrungsweihe beschrieben. Durch diesen thematischen Schwerpunkt erhielt das Buch seinen Namen mit dem Titel: „Geweihetes genießen“.

Im Anhang finden Sie Quellen, wo die Zutaten aus dem Buch bezogen werden können.

Eine gelungene Verbindung von Kochen und Achtsamkeit.

Bestellen: www.eliasjankverlag.de.

**Mitgefühl in der Wirtschaft**

Tania Singer & Matthieu Ricard

Knaus Vlg., 256 S., 16,99 €

Ein bahnbrechender Forschungsbericht, mit Beiträgen des Dalai Lama, von Ernst Fehr, William George, Richard Layard, Gert Scobel u. a.

Die Befunde der sozialen Wirtschafts- und Neurowissenschaften sind eindeutig: Die Ökonomie hat die Rechnung viel zu lange ohne den Menschen gemacht. Kein Mensch handelt nur rational oder nur egoistisch. In diesem Buch stellen weltweit führende Forscher Denkanstöße für eine Wirtschaft vor, die sich um den Menschen kümmert und so ein Gegengewicht schafft zu einer reinen Leistungs-, Macht- und Konsumorientierung.

Tania Singer, seit 2010 Direktorin des Max-Planck-Instituts für Soziale Neurowissenschaft in Leipzig, erforscht das menschliche Sozialverhalten sowie soziale und moralische Emotionen wie Empathie, Mitgefühl, Neid, Rache und Fairness.

Dr. Matthieu Ricard, ist promovierter Molekularbiologe. 1979 wurde er als buddhistischer Mönch ordiniert und lebt heute im Kloster Shechen (Nepal). Er hat gut ein Vierteljahrhundert als Mönch im Himalaya verbracht. Matthieu Ricard ist Autor zahlreicher, sehr erfolgreicher Bücher, ein international anerkannter Fotograf und wirkt, in Zusammenarbeit mit führenden Vertretern der Kognitionswissenschaften, an wissenschaftlichen Studien mit.

Siehe auch den Textauszug auf Seite 9 ff.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Gesunde Faszien

Kristin Adler & Arndt Fengler

Trias Vlg., 184 S. mit DVD,
19,99 €

Faszien - rundum fit und geschmeidig. Rückenschmerzen, verspannter Nacken, ein Stechen beim Bücken - Bewegungsschmerzen können Sie ganz schön ausbremsen. Die Ursache sind häufig verklebte Faszien. Faszien stabilisieren und formen unseren Körper und brauchen, genau wie Muskeln, regelmäßiges Training. Kristin Adler und Arndt Fengler - Experten in Sachen Faszientherapie - zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Faszien dehnen, nähren und geschmeidig halten - für ein kraftvolles Körpergefühl und einen dynamischen Alltag. Passgenaues Selbsthilfe-Programm: Die Übungen sind auf typische Schmerzregionen zugeschnitten: Brustkorb, Wirbelsäule, Schultern und Arme, Knie und Füße. Sie machen Spaß, sind einfach, aber tiefenwirksam und lassen sich kinderleicht in den Alltag integrieren. Soforthilfe: Die schmerzhaften Triggerpunkte erkennen und

durch punktuellen Druck auflösen. Motivation inklusive: 10 Erfolgsmomente und Selbst-Tests begleiten Sie bei Ihren Trainingsfortschritten. Schauen statt Lesen: Alle Tests und Übungen zusätzlich auf DVD.

Kristin Adler ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin. Sie arbeitet in Hannover sowie als Dozentin für kinesiologisches Tapen und Faszientherapie. Arndt Fengler ist Physiotherapeut, Heilpraktiker und Osteopath mit Praxis in Hannover.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Mythenherz

Viatores, Dirk Grosse

Arun Vlg., 48 S. m. CD, 19,95 €

Gerade in Männern erwacht heute wieder die Sehnsucht nach der Wildnis, die sowohl im Außen auf Extrem-Touren als auch im Innen durch die Auseinandersetzung mit den alten Wegen und Mythen unserer

Vorfahren gesucht wird. Diese Mythen lassen uns nicht völlig kalt, sondern berühren etwas tief in unserem Inneren. Es ist ein Raunen, das aus weiter Ferne zu uns spricht, das uns in Liedern und Bildern begegnet, das uns auf schamanischen Reisen begleitet und uns stets drängt, die Masken der Konventionen abzulegen und wirklich zu werden. Wir werden heil, weil wir etwas Heiliges erfahren. Wir treten ein in den Kreis des Seins - und entdecken auch uns selbst ganz neu darin! Das Buch spricht genau diese Wildheit an, berichtet von Götterfiguren und Tierverbündeten sowie Schamanendichtern und Wanderern, regt an, in kreativer Weise mit Mythologie umzugehen und öffnet einen Pfad, auf dem Männer wieder selbst zum Helden ihrer eigenen Lebensgeschichte werden können. Die beiliegende CD im Stil der erfolgreichen Donnerseele setzt diese Thematik in kraftvolle Rhythmen und mitreißende Klänge um, die jeden Mann „direkt bei den Eiern packen“ ...

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

wortwelten



Mascha, du darfst sterben
Wenn der Tod Erlösung ist
 Antje May

Gütersloher Vlg., 192 S., 16,99 €

Der schmerzvolle Weg einer Mutter, die für den Tod ihrer Tochter gekämpft hat. Die 17-jährige Mascha erlitt bei einem Verkehrsunfall ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Ihre Mutter kämpfte dafür, Maschas Leiden beenden zu dürfen, nachdem klar war, dass die lebenserhaltenden Maßnahmen der Intensivmedizin für sie mehr Fluch als Segen waren. Antje Mays Buch ist der berührende Nachlass einer Mutter, der den schwierigen Entscheidungsprozess, die Tochter letztendlich aufzugeben, dokumentiert. Ihr bewegender Erfahrungsbericht nimmt die Leser mit in die Welt der Krankenhäuser, wo es häufig an Wärme, Menschlichkeit und Empathie fehlt.

Ein Beitrag zur aktuellen Debatte um Sterbehilfe und Intensivmedizin; eine außergewöhnliche Sterbebegleitung; über die Würde des Menschen in seiner letzten Lebensphase.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die spirituelle Intelligenz unserer Kinder

Lisa Miller & Teresa Barker
 VAK Vlg., 448 S., 21,80 €

So fördern Sie das entscheidende Potenzial, das stark macht fürs Leben. Die renommierte Psychologieprofessorin Lisa Miller geht hier von der provokanten These aus, dass Spiritualität dem Menschen in die Wiege gelegt ist. Wir alle tragen von Geburt an eine natürliche spirituelle Veranlagung in uns. Spiritualität ist keine Neigung, die bei einigen Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt ist, sondern ein elementares Grundbedürfnis,

dessen Befriedigung so wichtig ist wie das Stillen von Hunger und Durst. Eltern möchten ihr Kind optimal in seiner Entwicklung unterstützen und ihm helfen, zu einem starken und glücklichen Menschen heranzuwachsen. Dabei übersehen sie meist diese elementare Dimension der kindlichen Psychologie: die essenzielle Bedeutung einer gesund entwickelten Spiritualität für die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder. Diese Erkenntnis hat die Autorin in mehr als 10-jähriger Forschungstätigkeit erarbeitet. So kann sie z. B. zeigen, dass Kinder mit einer lebendigen Spiritualität später weniger gefährdet sind, Drogen zu konsumieren oder Depressionen zu entwickeln. Sie gibt zunächst einen Überblick über die Erkenntnisse der psychologischen Forschung zur genetischen Verankerung des Bedürfnisses nach Spiritualität. Aus ihren Forschungsergebnissen leitet sie dann praktische Empfehlungen ab und zeigt konkrete Wege auf, wie Eltern die spirituelle Entwicklung ihrer Kinder unterstützen und dieser Veranlagung in der Erziehung Raum geben können.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die achtsame Schule

Daniel Rechtschaffen

Arbor Vlg., 328 S., 19,90 €

Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler

Angesichts schwindender Aufmerksamkeitsspannen und wachsender Stressbelastung sind viele Lehrende auf der Suche nach neuen Wegen, um Schülern zu helfen, besser zu lernen – und sich dabei gut konzentrieren und entwickeln zu können. Achtsamkeit hat sich als wirkungsvolles Konzept erwiesen, besser mit Stress umzugehen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Mitgefühl zu entwickeln.

Daniel Rechtschaffen, Psychologe sowie Paar- und Familientherapeut, beschreibt in diesem praktischen Ratgeber, wie Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Wohlbefinden bei Schülern und Lehrenden gefördert werden können. Einfache Übungen bieten den Lehrpersonen konkrete Möglichkeiten zur Selbstfürsorge und

vermitteln ihnen das Rüstzeug, um einen Unterricht mit mehr Energie und Gelassenheit zu gestalten. Zahlreiche Beispiele, Übungen und Vorschläge für spezifische Altersgruppen und für unterschiedliche Bedürfnisse zeigen, wie Achtsamkeit in unserem Schulsystem angewendet und wie Kindern und Jugendlichen der Zugang zu ihr eröffnet werden kann.

Die achtsame Schule lädt Lehrerinnen und Lehrer und alle, die mit jungen Menschen arbeiten, dazu ein, Verfechter einer achtsamen, mitfühlenden, ethischen und effektiven Art des Unterrichts zu werden.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Jesus und Buddha – ein Dialog der Liebe

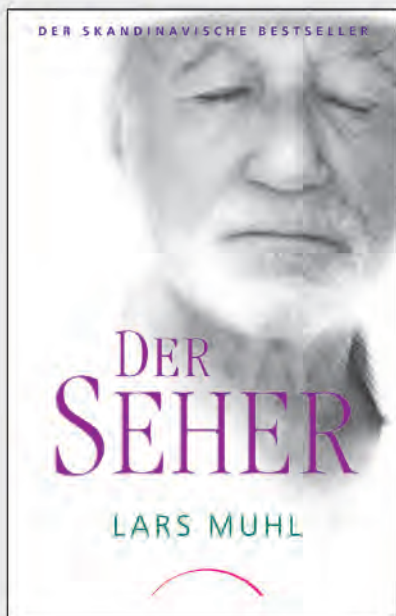
Thich Nhat Hanh

Herder Vlg., 160 S., 10,99 €

Jesus und Buddha auf einem gemeinsamen Weg - in einem Dialog der Liebe. Sie stellen nicht vor Alternativen, sie zeigen vielmehr, was es heißt, in einer Tradition zu Hause zu sein. So erschließt sich die Wahrheit des Westens und des Ostens. Ein Brückenschlag zwischen den Religionen: In diesem Buch gehen Jesus und Buddha einen gemeinsamen Weg. Ihnen zu begegnen, heißt, sich einzulassen auf den Dialog der Liebe. Sie stellen nicht vor Alternativen, sie zeigen vielmehr, was es heißt, in einer Tradition zuhause zu sein. In diesem Buch des großen Zen-Meisters geben Jesus und Buddha einfache, existenzielle Antworten darauf, wie wir unser Leben hier und jetzt verändern können. „Erlösung und Auferstehung sind weder bloße Worte noch Glaubensvorstellungen. Sie sind unsere alltägliche Praxis. Unsere alltägliche Praxis ist so, dass Buddha in jedem Moment unseres täglichen Lebens geboren wird und dass Christus in jedem Moment unseres täglichen Lebens geboren wird.“ Thich Nhat Hanh – der die Namensgebung des „Achtsamen Lebens“ inspiriert hat - wird am 11. Oktober 90 Jahre alt – wir gratulieren ihm von Herzen!

DER SKANDINAVISCHER
BESTSELLER

Authentischer,
bewegender Bericht
über ein spirituelles
Erwachen



Lars Muhl, *Der Seher*
208 Seiten, € 16,95
ISBN 978-3-95883-103-2
Auch als E-Book erhältlich



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

WANN,
WENN NICHT JETZT!?



160 Seiten Flexobroschur € 17,99 (D)

Gewinnen Sie Selbstvertrauen,
unerschütterliche Stärke und
Zuversicht angesichts der
Stürme unserer Zeit. Achtsam-
keit, Yoga, Vertrauen ins Leben:

Now!

SCORPIO

www.scorpio-verlag.de

Atemtherapie

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

Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratungen. Surya Ayurveda + Yogapaxis, 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.

Engel

Engelseminare, Aktive Geistheilung, Kabbala-Geburtsanalysen, Arolo, Ausbild., Einzelsitz., Sabine van Geuns, 01-36188907.

Erwachen

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

Familienaufstellung

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

Gesundheit

Gerth Natur Friseur. Pflanzenhaarfarbe. Lebendiger Haarschnitt, 0421.650718.

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

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

Internetdienstleistungen

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

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

Kiefergelenk

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

Klangmassage

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

Klassische Homöopathie

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

wer macht was

Lebensberatung

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

Lebensberatung, Innerer Dialog, Seelsorge, Mediation in Konflikten/Beziehungsfragen, E-Mail: 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 Stoffwechselltyp. Informationen bei Tonja Hauser, Tel. 0441.8096118.

Partnerschaft

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

Pendeln

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

Primärtherapie

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

Reiki

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

Schamanismus

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

The Work of Byron Katie

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

Tierkommunikation

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

Yoga

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

Seminare & Workshops

Das Herbstprogramm von Pfeffer & Minze ist anzusehen unter www.pfeffer-und-minze.de

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

8.10. **Praxisseminar Praxisgründung und Management** - Prüfung geschafft. Und nun? Erste Schritte auf dem Weg zur eigenen Praxis. Informationen unter www.thalamus.de/oldenburg.

8.10. **Start Intensivkurs für Heilpraktiker-Psychotherapie** über vier Wochenenden. Informationen unter www.thalamus.de/oldenburg.

21.10. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

22.10. 10-18h: **Politische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Sonderseminare für HPA und HP: 22.10. Untersuchungsmethoden; 5.11. Injektionstechniken; 19.11. Differenzialdiagnose; 3.12. Psychiatrie. Informationen unter www.thalamus.de/oldenburg.

29.10. **Start Einführung in die Gesprächstherapie nach Rogers** mit Dipl. Psychologe Andreas Ritzenhoff. Informationen unter www.thalamus.de/oldenburg.

29.-30.10. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede.** Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de.

29./30.10. **Hormon Yoga Workshop,** Infos unter 0441.2055565 - Das Yogastudio, Ziegelhofstr. 21, Oldenburg.

29./30.10. **Schüßler-Seminar 1** mit Dr. Gabriele Steinmetz. Informationen unter www.thalamus.de/oldenburg.

5.11. **Tag der Stille mit Uwe Christiansen** in OL. Die aktuelle Zeitqualität fordert uns heraus, neue Schritte in unserem Leben zu gehen: Was brauchen wir wirklich? In diesem Seminar geht es um das bewusste Wahrnehmen unserer "Herzensregungen". An diesem Nachmittag werden wir einfache, aber sehr effektive Übungen kennen lernen, um uns mit unserem eigenen inneren Wissen in Kontakt zu bringen. Darüber hinaus werden wir auch einiges über die Dynamik der aktuellen Zeitqualität hören und uns damit in Spürung bringen, wo wir gerade aktuell in unserem Leben stehen. Ein Tag der Stille und des Einstellens auf die Erfordernisse der vor uns liegenden Zeit. Anm. bitte bis 7.10.16: Tel: 0441.55185, uwe.christiansen@onlinehome.de, www.uwe-christiansen.de.

5./6.11. **Neuer Ausbildungsbeginn: Schamanische Heilarbeit** mit dem Schwerpunkt Tier. Infos unter: www.tiercomm.de.

15.11. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

3.-4.12. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede.** Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de

Termine in der ISIS u. Salute e Bellezza, Edewechter Landstr. 18, OL, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel. 0441.592328: 12.11., 15-18 Uhr, Hagazussa - Zauber, Magie und Heilkraft aus der Kräuterküche 2.12., 15-19 Uhr und 3.12., 11-14 Uhr, Winterbasar mit Edelsteinen, Düften und Klängen 11.12., 18-19.30 Uhr, Befreie Dein Herz und tanze! Offene Gruppe für Frauen und Männer 21.12., 18-20.30 Uhr, Schamanisches Wintersonnenwendfest

Regelmäßige Termine

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

dienstags

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

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

mittwochs

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

Sanftes Yoga für Einsteiger und Geübte, 9 - 10.30 Uhr, Surya Ayurveda & Yogapraxis Dagmar Battermann, Tel. 0441.99864 499.

Ausbildung

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

Im Februar 2017 beginnt wieder eine Fortbildung Aufstellungsarbeit. Inhalt: Herkunftsfamilie, Gegenwartsfamilie, Ahnenreihe, innere Anteile, Einzelarbeit und Arbeitssituationen. **Infoabende:** 24.11., 18 Uhr und 13.12., 19 Uhr im Seminarhaus Lärchenhof in Dünsen. Info und Anmeldung: Anke Svaha Schöpfer, Tel.: 0173. 2468174 o. svaha1@freenet.de.

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

Dies & Das

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

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

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

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!

Zu verkaufen – Liebhaberstücke italienische Handarbeit: Sehr schön gearbeiteter Rattan-Tisch (1,20x0,74x0,60m, mit Schublade) und Sessel, blaugrün lasiert, geflochtene Rückenlehne ist farbig lasiert. Kaum Gebrauchsspuren, aus Platzgründen abzugeben. Nur zusammen in „gute Hände“, da Erbstück. An

Auslagestellen

Die Auslagestellen für das Heft finden Sie unter www.achtsames-leben.org/auslagestellen.

Kleinanzeigenauftrag

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

Selbstabholer. Neupreis 4000 DM (1986), jetzt 990,- €. Bilder u. Info: U. Plaggenborg, 0441.87346, info@ulrike-plaggenborg.de.

Räume & Wohnen

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

Seminarräume, 110m², hell, modern, möbliert, gute Akustik, in Tüngeln, nahe der Hunte tage-weise und stundenweise zu vermieten. EG, Parkplätze, Küche, WC, Terrasse. 04407.9137630, www.cafe-ginkgo.de.

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

Schöner Raum, 16 m², tageweise 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.

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

Kontakte

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

Wilhelm 13

www.wilhelm13.de

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

Beginn 20 Uhr, außer wenn anders angegeben.

Sa 1. Okt. - open source trio - Jazz

Fr 7. Okt. - Triangulo - Jazz

Sa 8. Okt. - Fabrizio Consoli - Singer/Songwriter

Sa 15. Okt. - TAMOKO - Jazz auf Kölsch

Do 20. Okt. - Jazz-Session

Fr 21. Okt. - MACH - Jazz

Sa 22. Okt. - Jazzoline - Jazz

Fr 28. Okt. - LAKSA - Latin-Jazz

Sa 29. Okt. - Konrad Herbolzheimer Trio - Jazz

So 30. Okt., 16.00 Uhr - Alluvium Clubabend

Do 3. Nov. - Newcomer Session

Fr 4. Nov. - Swing op de Deel - Jazz op Platt

Sa 5. Nov. - quintessence &

friends - a capella

Fr 11. Nov. - Cataleya Fay - Pop

Sa 12. Nov. - Beatrice Asare

Lartey - Jazz

Do 17. Nov. - Jazz-Session

Fr 18. Nov. - Nachthimmel -

Rettig/Zrimsek - Sphärenmusik

Sa 19. Nov. - Tin Tin Deo - Latin-Jazz

Mo 21. Nov. - Ida Eline - Pop aus Finland

Do 24. Nov. - Northwest Concert Band - Jazz

Sa 26. Nov. - Schumanize - Jazz

Do 1. Dez. - Bandshop - Jugend musiziert

Fr 2. Dez. - Uli Beckerhoff Quartett - Jazz

Fr 9. Dez. - Gehörgänge - Freie Improvisation

Do 15. Dez. - Jazz-Session

Fr 16. Dez. - Continuum - Sakral-Jazz

Sa 17. Dez. - Tin Tin Deo goes Christmas - Latin-Jazz

So 18. Dez., 16.00 Uhr - Alluvium-Clubabend





Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte

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

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

HOLY SMOKES
Das Qualitäts-Räucherwerk - die reinste Freude

HOLY SCENTS