

kostenlos

Winter 2015

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten





Erlernen Sie

die Klangmassage im Ausbildungs- & Schulungszentrum in Rastede!

Ob Sie die Klangmassage im beruflichen oder privaten Rahmen einsetzen möchten oder präventiv einfach mal an sich selbst denken - bei uns erlernen Sie in entspannter und lockerer Atmosphäre die Klangmassage! Sie sammeln Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Klangmassage und haben die Gelegenheit zum intensiven Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmern.

Die nächsten Termine - Ausbildung:

Klangmassage I - Wochenendkurs
Sich selbst und der Familie etwas Gutes tun!
Sa. 03.01.15 bis So. 04.01.15
Sa. 07.03.15 bis So. 08.03.15

NEU Klangmassage I - an 2 Tagen
Fr. 23.01.15 und Fr. 06.02.15
Do. 09.04.15 und Do. 16.04.15

Regelmäßige Veranstaltungen:
Konzerte • Trainings • Prävention

www.klangwelten-erleben.de

NEU

Der Film über die
Ausbildung!
Kostenlose Filme auf
klangmassage.tv



Klangwelten erleben GmbH • Oldenburger Str. 249 • 26180 Rastede • Tel.: 04402 97 34 165



ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org
Herausgeber Karl-Heinz Plaggenborg,
 Lindenstr. 35, 26122 OL,
Redaktion Karl-Heinz Plaggenborg
Satz, Gestaltung Agentur JARUSCHEWSKI
 Peter Gerd Jaruschewski
 Lagerstraße 62, 26125 OL
 Tel. 0441.9736160
 E-Mail: gestaltung@
 achtsames-leben.org
Anzeigenleitung Buchhandlung Plaggenborg,
 Lindenstr. 35, 26122 OL,
 Tel. 0441.17543
 Fax 0441.17528
 E-Mail: info@achtsames-
 leben.org
 Internet: www.buchhand-
 lung-plaggenborg.de
Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org
Autoren dieser Ausgabe:
 Uwe Christiansen, Ruediger
 Dahlke, Theresia de Jong,
 Thomas Dopp, Manfred
 Folkers, Peter Gerd Jaru-
 schewski, Hans-Martin
 Lorentzen, Ulrich Martitz,
 Karl-Heinz + Ulrike Plaggen-
 borg, Andreas Rehländer,
 Repair Café.
Titelfoto Sigrid Thimm
Termin-Annahmeschluss
 Die Veröffentlichung von
 Anzeigen/Kleinanzeigen
 erfolgt auf Rechnung.
 Alle Angaben ohne Gewähr.
 Kleinanzeigenschluss für die
 nächste Ausgabe ist der
 01. März 2915.
Erscheinungsweise vierteljährlich
Auflage 7.500 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist
 der 15. Februar 2015.
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. © 2015 Buchhandlung Plaggenborg



Liebe LeserInnen,
 ein turbulentes Jahr geht
 zu Ende. Bei vielen Men-
 schen hat es zum Teil
 große Veränderungen
 gegeben, Entscheidun-
 gen wurden getroffen,

Visionen entwickelt. Einige liebe Menschen haben uns verlassen, so wie Michael Gienger, der am 16. Nov. nach kurzer schwerer Krankheit gestorben ist. Ein Nachruf zu ihm ist hier im Heft.

Im neuen Jahr ist es sicher für alle weiterhin wichtig, sich mit dem Innenleben zu befassen. Dazu geben Ulrich Martitz zum Thema Traumatherapie, Thomas Dopp zur Achtsamkeitspraxis und Uwe Christiansen in der astrologischen Vorschau Hinweise.

In einem ausführlichen Interview hat Theresia de Jong Claus Eurich befragt zu „Glück und Scheitern“. Gemeinsam loten sie aus, was Glück ausmachen könnte. Hier geht es auch um das, was über das persönliche Wohlergehen hinausgeht.

Auch Manfred Folkers Beitrag zu „Genug. Zufrieden. Achtsam“ handelt von dem, was über das individuelle Glück hinausgeht, in wirtschaftlich-gesellschaftlicher Hinsicht, mit buddhistischem Hintergrund.

Schließlich hat der bekannte Autor Ruediger Dahlke einmal seiner Fantasie freien Lauf gelassen und sich gefragt „Und was wäre dann...?“. Herausgekommen ist wahrlich Inspirierendes...

Für das wunderschöne Titelbild bedanken wir uns bei Sigrid Thimm. Es entstand in der Haarenniederung in Oldenburg.

Nun wünschen wir Ihnen allen einen wunderbaren Start ins neue Jahr!

Ihre Plaggenborgs

formales

3 Impressum

3 Liebe LeserInnen

4 Inhaltsverzeichnis

39 Verteilerliste

astrologie

5 Zeitqualität von Januar bis März'15

bewusstes leben

7 Achtsamkeitspraxis – Weg aus Stress, Angst ...

15 Energetische Psychotherapie (AIT) Befreiung vom Trauma

spiritualität

19 Glück und Scheitern ... Interview mit Prof. Dr. Claus Eurich

nachhaltigkeit & ethik

9 Genug. Zufrieden. Achtsam sein. Suffizienz & Zufriedenheit

27 Repair Café Hilfe zur Selbsthilfe

29 Aufruf zum Aufwachen – und was dann?

gesundheit & heilung

13 Qi Gong im Kloster 10 Jahre zur Mitte kommen

aktuell

17 Entspannung mit Klangschalen auf klangmassage.tv

18 Abschied von Michael Gienger Ein Nachruf

34 Gründercoaching Deutschland bis April 2015 verlängert

veranstaltungen

24 Veranstaltungen & mehr ...

28 Seminarkalender Friesland

32 Seminarkalender

anbieter

41 Wer macht was im Internet? Interessante Webadressen

44 Marktplatz Anbieter stellen sich vor

68 Wer macht was? Anbieter in Kürze

für die sinne ...

61 Klangwelten

62 Schwelten

63 Wortwelten

kleinanzeigen

69 Seminare & Workshops

70 Termine: freier Eintritt

70 regelmäßige Termine

70 Ausbildung

70 Therapie

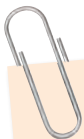
71 Dies und Das

71 An- & Verkauf

71 Räume/Wohnen

71 Wilhelm 13 - Konzerte

71 Wilhelm 13 - Lesungen



Die nächste
ACHTSAMES LEBEN
erscheint am 27. März 2015.
Anzeigenschluss ist am
01.03.15; Redaktionsschluss
ist am 15.02.15.



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Die Zeitqualität von Januar bis März 2015

Saturns Wechsel in den Schützen

Saturns Wechsel in das Feuerzeichen des Schützen wurde von vielen schon herbei gesehnt. Der Gang durch den persönlichen „Keller“ mit seinen Schattenanteilen (und evtl. ganz alten traumatischen Erfahrungen), den Saturn in den letzten rund zwei Jahren durch seine Bewegung durch das Transformationszeichen Skorpion ausgelöst hat, war für Viele extrem anstrengend. Je nachdem, mit welcher inneren Haltung wir diese Zeit erlebt haben, fällt nun auch das Ergebnis in den kommenden gut zwei Jahren aus. Saturns Qualität im Zeichen des Schützen kann uns dabei helfen, aus all diesen Erfahrungen eine für uns tragfähige neue Lebensphilosophie zu formen. Und nicht nur das: es wird wichtig werden, auch die Konsequenzen aus unserer Lebensausrichtung zu tragen und die Verantwortung dafür zu übernehmen! Um welche Themen es dabei geht, wird bei jeder/jedem unterschiedlich sein.

Die Kernaussage ist dabei: Mein Lebensausdruck kann sich dann erheblich erweitern (Jupiter im Zeichen des Löwen bis zum 11. August 2015), wenn ich mir eine tragfähige und für mich stimmige Lebensphilosophie (Saturn im Schützen) erarbeitet habe. Ansonsten werde ich mich mit den Negativmöglichkeiten dieser Zeitqualität auseinander setzen müssen: Häufige Auseinandersetzungen, die im Kern das Thema „Steh zu Deiner Verantwortung für das, was Du ins Leben getragen hast“ beinhalten, werden folgen.

Das durch Erkenntnis ausweitende Prinzip und das durch Verdichtung, Formgebung und Verantwortlichkeit verdichtende Prinzip stehen 2015 in impulsgebenden Feuerzeichen. Da auch der Mars in diesem Jahr ohne eine „Rückläufigkeitschleife“ auskommt, potenziert sich noch einmal der energetische Ausdruck des Jahres. Prozesse werden schnell angestoßen und wollen umgesetzt werden. Vieles von dem, was sich



2014 abzeichnete, wird nun in diesem Jahr umgesetzt werden.

Der Jahresherrscher

Ab dem Frühlingsanfang 2015 wechselt der Jahresherrscher von Saturn zum Jupiter. Der Jahresherrscher ist wie eine Art „Grundton“ zu verstehen, unter dem sich dann das Jahr entfaltet. Saturn als „Grundton“ deutet auf Ernsthaftigkeit und „schicksalsschwangere“ Entwicklungen hin, ein „aus-der-Verantwortung-gehen“ wird auf harte Konsequenzen stoßen. Im Gegensatz dazu steht der joviale Jupiter, dessen Hauptprinzip die Ausdehnung durch Erkenntnis ist. Die unbewusste Variante besteht hier in einem törichten Überschwang, der nicht im geringsten durch Eigen-Erkenntnis oder Bewusstheit „unterfüttert“ ist.

Rückläufigkeitszyklen

Der Planet des Handelns und der Kommunikation, Merkur, wird ab dem 21. Januar (17 Grad Wassermann) bis zum 11. Februar (1 Grad Wassermann) rückläufig. In diesem Zeitraum sollten keine wichtigen Abschlüsse getätigt werden, da die große Möglichkeit besteht, dass noch nicht

alle notwendigen Fakten dazu auf dem Tisch liegen.

Saturn ist in der Zeit vom 14. März (4 Grad Schütze) bis zum 2. August (28 Grad Skorpion) rückläufig. Wir kommen noch einmal in tiefen Kontakt mit unserem „Keller“ und dadurch die Möglichkeit, die in 2014 gemachten Erfahrungen zu verdichten! Für Skorpion Geborene vom 20. bis zum 22. November findet eine wichtige Überprüfungszeit nun ihren Abschluss!

Jupiters aktuelle Rückläufigkeit endet am 8. April 2015 auf 12 Grad Löwe.

Herausragende Konstellationen

Von Januar bis März und Oktober bis Dezember 2015 stehen die Prinzipien für Formbildung in der eigenen Lebensphilosophie (Saturn im Schützen) und dem Auflösen des Vordergründigen (Neptun in den Fischen) in einem Spannungsaspekt miteinander. Der Wunsch nach einer stabilen Überzeugung wird immer wieder durch ein noch mehr Erspüren und Wahrnehmen von einer Wirklichkeit dahinter ins Schwimmen gebracht. Die Sinnsuche wird in diesem Jahr eine zentrale Rolle für uns spielen!

Die Wechsel der Sonne

Ab dem 20. Januar, beginnend mit einem Neumond, steht die Sonne im Luftzeichen Wassermann. Im Zeichen des Wassermanns kommen wir in Resonanz mit den Themen der inneren und äußeren Freiheit. Dadurch können wir in den kommenden Wochen spüren, wieviel Raum

uns unser aktuelles Lebensumfeld lässt und ob es in uns Wünsche der Ausweitung dessen gibt. Am 20. Februar, wieder beginnend mit einer Neumondstellung, wechselt die aktivierende Sonne in das Wasserzeichen der Fische. Damit schließt sich der astrologische Kreislauf, die Energie ist auf Verinnerlichung ausgerichtet. Eine gute Zeit, um nachzuspüren, welche tiefen Gefühle uns aus dem alten Jahr noch begleiten. Am 20. März 2015 wechselt die Sonne in das Impuls- und Aufbruch-Zeichen Widder. Es ist Frühlingsanfang und damit löst Jupiter den vorangegangenen Saturn als Jahresherrscher ab (siehe oben).

Am Sonnabend, den 24. Januar wiederhole ich noch einmal das Seminar „2015 – Licht am Horizont?“. Wir schauen uns an diesem Nachmittag die maßgeblichen Einflüsse dieses Jahres an; auf Wunsch werden die Horoskope der Teilnehmer/innen kurz mit ihren Hauptthemen mit einbezogen.

Die CD mit den Jahresthemen 2015 ist fertig und ist bei mir in der Praxis für 14,- € erhältlich!

Uwe Christiansen ist Dipl. Sozialpädagoge und 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. Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: www.uwe-christiansen.de



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage OL**
So. 1.2. | Sa. 22.3. | OL, 9.30 bis 18 h
ohne Anliegen 20 EUR, mit 105 EUR
- **offene Abende (Kurzauaufstellung)**
20.1. | 24.2. | 24.3. 18.30 h, Rosenhaus
- **Fortbildung, 6 WE, ab Mai 15** !
„Fam.-stellen in der Einzelarbeit“
- **Einzelarbeit Praxis**



Metzer Straße 10 26121 Oldenburg Tel. 0441-973 6194 www.praxis-jaruschewski.de

Achtsamkeitspraxis - ein Weg aus Stress, Angst und Depression

Auf der Suche nach wirkungsvollen Lösungen zur Stressbewältigung empfehlen Ärzte und Therapeuten ihren Klienten immer häufiger die Achtsamkeitspraxis. Der erfolgreiche Einsatz dieser Methode in der Begleitung und positiven Beeinflussung von Depressionen verhilft seit Jahren der Achtsamkeitspraxis auch in der psychotherapeutischen Anwendung zum Durchbruch.

Auch bei der Bewältigung von Ängsten leistet sie eine wertvolle und effektive Unterstützung. Der Weg der Achtsamkeit ist auch für diejenigen empfehlenswert, die ihr Leben zufriedener und ausgeglichener gestalten möchten und auf der Suche nach sich selbst sind. Der Wunsch nach einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Leben, der Umwelt und in Beziehungen ist ein weiteres wesentliches Motiv für das wachsende Interesse daran. Die Achtsamkeitspraktiken, die schon seit 2.500 Jahren zur buddhistischen Kultur gehören, sind von Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Kollegen auf der Suche nach einem klinischen Nutzen bei Stressreduktion entdeckt worden und wurden von ihnen für die Anwendung in einem modernen medizinischen Umfeld verändert und verfeinert. Mit langjährigen Studien fanden sie heraus, dass damit nicht nur bei der Stressreduktion, sondern auch bei psychologischen Problemen wie Angst- und Panikzuständen gute Erfolge erzielt werden konnten. Diese positiven Wirkungen ließen sich nicht nur daran ablesen, dass sich die Klienten besser fühlten und andere Gedankenmuster und Verhaltensweisen zeigten, sondern auch anhand von Veränderungen in den Gehirnaktivitätsmustern, von denen bekannt war, dass sie „negativen“ Emotionen zugrunde liegen.

Befreiung von falschen Denkmustern

Eine wesentliche Entdeckung dabei war, dass überraschenderweise weniger die Krankheitssymptome, sondern die gedanklichen Reaktionen darauf eine verschlechterte Stimmung und zusammen eine Spirale in die Erkrankung hin-



ein bewirken. Beginnen Ängste oder eine Depression uns in den Abgrund zu ziehen, reagieren wir aus verständlichen Gründen oft mit dem Versuch, uns unserer Gefühle zu entledigen, indem wir sie unterdrücken oder versuchen, uns durch Denken aus ihnen heraus zu lavieren. Wir leben fast nur noch im Kopf und fangen an, uns gedanklich zu verstricken. Wir verlieren den Kontakt zur Umwelt, zu unseren Mitmenschen und vor allem zu uns selbst. Wir geraten in eine Sackgasse, aus der es scheinbar keinen Ausweg zu geben scheint. An diesem Punkt kann mitfühlende, meditative Bewusstheit in Form von Achtsamkeitspraxis eine entscheidende Rolle spielen. Sie unterstützt darin, eine ganz neue Haltung gegenüber den endlosen Kreisläufen des gedanklichen Entwerfens von Strategien einzunehmen, die das Ri-

siko erhöhen, dass sich Ängste verstärken, eine Depression entstehen kann oder Stress zum krankmachenden Problem wird. Es ist sogar möglich, sich damit vollständig von diesen falschen Denkmustern zu befreien. Die Entwicklung von Achtsamkeit unterstützt darin, sich vom Grübeln über die Vergangenheit ebenso zu lösen wie von den Sorgen über die Zukunft. Achtsamkeit erhöht die geistige Flexibilität, so dass sich gerade dort Möglichkeiten eröffnen, wo gerade vorher noch das Gefühl bestand, nichts tun zu können. Achtsamkeit öffnet die Ressourcen, das heißt wir können wieder mit der vollen Bandbreite unserer inneren und äußeren Kräfte des Lernens, Wachsens und Heilens in Kontakt kommen - Kräfte, von denen wir möglicherweise noch nicht einmal ahnen, dass sie uns zur Verfügung stehen.

Eine lebenswichtige Kraft für den Lösungsweg aus der Erkrankung heraus ist der Körper selbst. Wenn wir uns in unseren Gedanken verlieren und versuchen, unsere Gefühle zu verdrängen, achten wir kaum auf die physischen Empfindungen unseres Körpers. Dabei übermitteln uns diese Empfindungen innerhalb des Körpers ein unmittelbares Feedback darüber, wie es auch um unseren emotionalen und mentalen Zustand bestellt ist. Diese Wahrnehmungen können uns auf dem Heilungsweg wertvolle Informationen geben. Wenn wir darauf achten, bewahrt uns das nicht nur vor der Gedankenfalle, uns vorzeitig auf die Zukunft zu beziehen oder in der Vergangenheit stecken zu bleiben, sondern kann auch die Emotionen selbst verwandeln. So können wir durch die Übung der Achtsamkeitspraxis den Teufelskreis aus gewohnheitsmäßigen Mustern des Denkens, Fühlens und Handelns, die uns von unserem Lebendigkeit und der Verfügbarkeit unserer Ressourcen und Lösungswege abschneiden, befreien. Hier beginnt dann die zunehmende Fähigkeit, den Augenblick, in dem wir gerade jetzt leben, mit voller Bewusstheit zu „bewohnen“.

Fähigkeit zu Weisheit und Heilung

Die Praxis dieses Weges der Selbsterfahrung liegt darin, die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Geist, dem Körper und den Emotionen zu schulen. Dafür nutzen wir Meditationen und Wahrnehmungsübungen für den Körper und Atem sowie sanfte Yogaübungen. Damit kommen wir mit unserer angeborenen Fähigkeit zu Weisheit und Heilung in Kontakt: Wir halten den Fokus unserer Wahrnehmung nun vor allem auf der Gegenwart und nehmen wohlwollend und offen wahr, was von Moment zu Moment in uns geschieht, ohne es zu bewerten. In dieser Ausrichtung denken wir nicht über die Dinge nach, sondern erfahren sie ganz unmittelbar über die Sinne und antworten innerlich direkt darauf. Wir haben Ahnungen in Bezug auf Dinge und Gefühle und wissen Dinge nicht nur vom Kopf, sondern auch vom Herzen und von den Sinnen her. Es wächst die Fähigkeit zum Gewahrsein, dass wir gerade denken oder fühlen, ohne die wie Wolken vorüberziehenden Gedanken oder Gefühle wie selbstverständlich für eine Wahrheit zu halten. Da wir im Hier und Jetzt soweit wie möglich anwesend bleiben, sind wir offen für ergiebige Informationsquellen, die uns bisher entgangen sind - Informationen, die uns helfen können, der Abwärtsspirale zu entkommen und uns für ein reicheres Leben bereitmachen. Auch hören wir auf, das Leben in eine bestimmte Richtung zwingen zu wollen, wenn wir uns im Moment nicht wohl fühlen. Wir erkennen, dass das Grübeln und die Unzufriedenheit mit dem Leben dort anfängt, wo wir die Dinge anders haben wollen, als sie gegenwärtig sind anstatt sie bewusst wahrzunehmen, wie sie wirklich sind. Auf neue Weise lernen wir unmittelbar zu wissen, was wir tun, während wir es tun. Es entsteht ein Übergang von der Unbewusstheit zur Bewusstheit.

Thomas Dopp, Heilpraktiker für Psychotherapie, bietet in 2015 zwei Achtsamkeits-Kurse an. Mehr Infos unter: www.thomas-dopp.de.

Genug. Zufrieden. Achtsam sein.

Bei der Suche nach den Ursachen für gesellschaftliche Krisen und Probleme rücken immer mehr Menschen die wirtschaftlichen Antriebskräfte in den Vordergrund. Sie möchten die von Wachstum, Wettbewerb und Folgenleugnung bestimmte Ökonomie in eine Kultur des Genug verwandeln, für die insbesondere die Lehre des Buddha viele Anregungen bietet.

Wer sich für den Zustand der heutigen Zivilisation interessiert, wird täglich mit unfassbaren Prozessen konfrontiert. Sie reichen vom Artensterben (von 1970 bis 2010 hat sich die Zahl der Wirbeltiere halbiert) über die Folgen der globalen Erwärmung (Klimawandel, Meeresversauerung, Wüstenbildung ...) und die Erschöpfung von Ressourcen (Öl, Wasser, Gas, Humus ...) bis hin zu sozialen Ungerechtigkeiten (der Abstand zwischen reich und arm wird ständig größer). Diese Entwicklungen hat der Philosoph Peter Sloterdijk zu Ende gedacht: „Wir rasen mit Höchstgeschwindigkeit frontal auf eine Betonmauer zu, doch weil der Moment des Aufpralls eine Weile entfernt ist, bleibt man auf dem Gaspedal“. Dass dieser verhängnisvolle Weg beibehalten wird, hat der Soziologe Stanley Cohen als „fundamentales Paradoxon“ bezeichnet und hinzugefügt, „dass es in einer mit Informationen überfütterten Gesellschaft der Normalzustand ist, bestimmte Wahrnehmungsebenen zu leugnen ... Um ein Problem verdrängen zu können, ist es nötig, seine Existenz und seine moralischen Verwicklungen bis zu einem gewissen Grad anzuerkennen“.

Um zum Kern des Dilemmas vorzudringen, bietet sich eine 2500 Jahre alte Methode an, die „anhalten und zur Ruhe kommen“ (Samatha) mit „genau hinschauen und tief durchleuchten“ (Vipassana) verknüpft: Buddhistische Meditation. Ausgehend von der Erkenntnis, dass sich leidvolle Zustände erst durch die Beseitigung der Ursachen überwinden lassen, führt eine ruhige und unvoreingenommene Analyse zu einer Identifikation der Beweggründe schädlichen Handelns.

Durch Meditation und die Anwendung des gesunden Menschenverstands zeigt sich, dass Wetterextreme, Umweltverschmutzung, Waldbrände usw. den Alltag zwar konkret belasten, letztlich aber Ergebnisse eines überzogenen Ressourcen-Verbrauchs, einer gigantischen Produktion von CO₂ und Methan, von Zersiedlung, Überfischung, Pestizid-Einsatz usw. sind. Diese Aktivitäten entspringen einer Wirtschaftsform, die menschliche Sehnsüchte mit Hilfe von Werbung und Kommerz aufbläht und in einem Wechselspiel aus Angebot und Nachfrage befriedigen möchte. Hauptmotoren sind dabei der Wunsch nach Eigentum, ständiges Vergleichen und Bewerten sowie das Ausblenden der langfristigen Konsequenzen.

Es ist allerdings ein Trugschluss, in Wachstum, Wettbewerb und Verdrängung schon die Wurzeln der Probleme zu sehen. Sie sind nur der sichtbare Ausdruck von Kräften wie Besitzstreben, Kampf um Marktanteile, Renditedenken, Bagatellisierung der Folgeschäden usw. Diese Gewohnheiten sind jedoch keine Naturgesetze, sondern Auswüchse einer von Menschen geschaffenen Methode, die Produktion von und den Handel mit Dingen zu regeln. Die Mehrungs- und Konkurrenz-Wirtschaft ist ein mit viel Fantasie und Engagement entstandenes System, das sich in den letzten 200 Jahren nicht nur durchgesetzt, sondern verselbständigt hat. Die Menschheit zwingt sich selbst, wider besseres Wissen auf einem gefährlichen Weg zu bleiben. Sie wird am Nasenring vermeintlicher ökonomischer Sachzwänge zu ihrer eigenen Hinrichtung gepeitscht.

Was aber sind die Antriebsenergien, ohne deren

Himmel & Erde verbinden...

10 Jahre
2005–2015




Qi Gong im Kloster

Winter–Frühjahr

- 23.–25. Jan., Für Männer, Nütschau
- 26.–30. Jan., Kloster Damme
- 30. Jan.–01. Feb., Kloster Damme
- 13.–15. Feb., Ansverus-Haus, Aumühle
- 16.–20. Feb., Kloster Nütschau
- 13.–15. März, GSI Bad Bevensen
- 16.–20. März, Kloster Damme
- 17.–19. April, Kloster Damme
- 20.–24. April, Kloster Damme

Qi Gong Tanz

- 20.–22. März, Kloster Damme

Qi Gong Urlaub auf Sizilien

- 04.–09. April, Kalura Hotel in Cefalu

Hans Martin Lorentzen
Telefon 04 51 / 6123 792
www.hanslorentzen.de

Austausch kein Umschwung möglich ist? Buddha hat die Ursachen von individuellem Leid ganz klar benannt: Gier, Hass und Verblendung, die sich im Alltag als Eigennutz, Neid und Ablenkung zeigen. Sehr anschaulich ist auch das Begriffs-Trio „haben wollen - mehr haben wollen - nicht wahr haben wollen“. Diese Motive haben sich heutzutage gesellschaftlich verfestigt als Mehrungs-Prinzip, Konkurrenz-Prinzip und Folgenleugnungs-Prinzip. Sie gelten als Dogmen, die vor allem in ihrer Rückkopplung wirksam sind und zu einem unvernünftigen, ja geradezu exzessiven und gnadenlosen Plündern der Erde und der Zukunft führen.

Insbesondere die Begüterten leben in einer Art Parallelwelt. Indem sie sich als Vorbilder sehen, fungieren sie als Speerspitzen des Untergangs. In ihrer ideologischen Verblendung überschreiten sie den ökologischen Fußabdruck um ein Vielfaches und ignorieren Kriterien wie Nachhaltigkeit und Gemeinwohl. Weil sie im Überfluss leben, haben sie das Gefühl für „genug“ verloren. So kann ein Multimilliardär auf die Frage, „wie viel genug sei“, ohne Hemmungen antworten: „Eine Milliarde Dollar muss es schon sein, um die Extras zu finanzieren, das Flugzeug, das Boot ... Ich meine, das ist meine Ziffer für das Minimum, auf das ich heruntergehen will --- wenn ich heruntergehe“.

Dieses Beispiel darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Ziele und Widersprüche der Gier-Wirtschaft mitten durch jeden und jede hindurchgehen. Eigensinn, Habgier, Neid, Eile und Ignoranz sind weit verbreitet. Viele Menschen möchten sich bereichern, wollen mehr scheinen als sie sind und dem Motto fröhnen: „Ich will alles - und zwar jetzt!“ Darüber hinaus geraten immer mehr Lebensbereiche (Bildung, Kultur, Wasserversorgung, Pflege, Gesundheit usw.) in den Sog der Kommerzialisierung.

Es fehlt eine Kultur des Genug. Zwar werden viele Menschen durch Abhängigkeit, Ausbeutung und Arbeitslosigkeit zu Einschränkungen gezwungen - das Mehrungs-System als Solches kennt die Kategorie „Genug“ jedoch nicht. Es ist

Genug. Zufrieden. Achtsam sein.

auf Expansion angewiesen. Die Abschaffung des Wachstums-Prinzips wird als Zusammenbruch befürchtet, weshalb es mit allen Mitteln verteidigt wird, was die 2008er-Finanzkrise deutlich bewiesen hat. Fatalerweise ist kein allgemeiner Plan B in Sicht. Das System sucht nicht einmal danach. Es sieht sich weiterhin ohne Alternative.

Allein schon wegen der Begrenztheit der Erde ist das Steigerungs-Spiel zum Scheitern verurteilt. Es ist nur die Frage, ob dieses Ende als Kollaps oder Wende, als Desaster oder selbstbestimmter Umschwung geschieht. Deshalb sind alle Beteiligten aufgefordert, eine Ökonomie jenseits von Konsumrausch und Überfluss, jenseits von Wachstum und Selbstbezogenheit zu entwickeln. Die Suche nach einer behutsameren Form des sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Miteinanders sollte aber nicht aus Furcht vor dem Crash, sondern aus der Attraktivität der neuen Perspektive entstehen.

Dem Vorgehen des Buddha folgend weckt die Identifizierung der Ursachen des gegenwärtigen Dilemmas den Wunsch, die unheilsamen Antriebskräfte durch heilsamere zu ersetzen. Reparatur-Versuche wie Energiesparen, effizientere Technologien, Renaturierung usw. führen allerdings zu keinen nachhaltigen Lösungen, weil sie fast immer von Rebound-Effekten,

Outsourcing und Selbstbetrug aufgehoben bzw. als zusätzliche Wirtschaftsfaktoren instrumentalisiert werden. Notwendig ist ein kompletter Austausch der bisherigen Beweggründe. Neue Motive braucht das Land – vor allem in der Wirtschaft.

Das ethische Fundament dieser Motive hat der durch sein Buch „Das Prinzip Verantwortung“ bekannte Philosoph Hans Jonas mit einer Präzisierung des „Kategorischen Imperativs“ beschrieben: „Handle so, dass die Wirkungen deiner Handlungen verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden“.

Mit dem Anspruch auf Suffizienz und Zukunftsfähigkeit werden bereits vielerorts Modelle wie solidarische, ökologische, Gemeinwohl- oder Postwachstums-Ökonomie erarbeitet. Auch konkrete Projekte wie Agenda-21-Gruppen, Transition-Town-Initiativen, Genossenschaften, Tauschringe, Repair-Cafés, Öko-Dörfer usw. zeigen sich immer häufiger.

Aber sie führen ein Nischendasein. Neben einer gesellschaftlichen Unterstützung (Steuernachlässe, wissenschaftliche Forschung, Schaffung von Schonräumen usw.) fehlt ihnen oft eine geistige Unterfütterung. Darauf hat schon Hans Jonas hingewiesen: „Die Philosophie muss eine neue Seinslehre erarbeiten, in der die Stellung



HOTEL GUTSHAUS PARIN
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

- idyllische Lage
- Café & Restaurant im Gewölbekeller
- vegetarische Delikatessküche in 100 % Bio
- baubiologisch renoviert
- Tagungen und Incentives in wunderschönen Seminarräumen

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

des Menschen im Kosmos und sein Verhältnis zur Natur im Zentrum der Meditation steht". Auch hier hat die Lehre des Buddha viele Praktiken und Einsichten anzubieten. So fördert die Übung der Achtsamkeit die zentrale Fähigkeit des Menschen, das Leben als fließendes Projekt wahr (!) zu nehmen. Diese Einsicht bedeutet, sich nicht als abgetrennt und vereinzelt, sondern sich ohne religiösen Firlefanz als restlos integrierter Teil der Mitwelt zu erleben, die zu schützen damit zur Selbstverständlichkeit wird. Dieses wissende Gefühl ist Kern einer Ethik des Genug, die vom Buddha mit „Samtusta“ beschrieben wird: befriedigt, versöhnt und zufrieden sein.

Tatsächlich enthält das Universum alle Bedingungen für ein erfülltes und glückliches Leben. Auf dieser Grundlage kann die eigene Anwesenheit in dieser Welt als ein von Wandel, Verbundenheit und Freude geprägter Blütenweg der Einmaligkeit gestaltet werden.

Diese Kür durch Festhalten, Abneigung und Täuschung zu verpassen ist nicht nur eine Missachtung des Wunders, ein bewusstes Wesen zu sein. Eigensinn und Gegeneinander führen in ihrer allgemeinen Anwendung zu Angst, Zank und Intoleranz. Demgegenüber beinhaltet eine Kultur des Genug nicht nur individuelle Zufriedenheit, sondern auch eine stabile Basis für einen umfassenden Frieden.

Mittwoch, 14. Januar 2015; 18.00 - 20.00 Uhr: Suffizienz und Zufriedenheit - Buddhistische Anregungen für eine Kultur des Genug. Vortrag (mit Diskussion) von Manfred Folkers (seit 1995 Vorsitzender des Vereins „Achtsamkeit in Oldenburg“) im Rahmen der Ringvorlesung zur Postwachstumsökonomie an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. www.postwachstumsoekonomie.org/html/programm . Raum: A14 Hörsaal 3; Eintritt frei; offen für alle Interessierte.

Claus Eurich
Wege der Achtsamkeit
 Über die Ethik der gewaltfreien Kommunikation



Hardcover, 184 Seiten
 ISBN 978-3-86616-089-7

€ 16,90



Claus Eurich
Das Gute im Bösen
 Die Versuchung als Impuls für das innere Wachstum

Hardcover, 144 Seiten
 ISBN 978-3-86616-160-3

€ 14,90

Claus Eurich
Die heilende Kraft des Scheiterns
 Ein Weg zu Wachstum, Aufbruch und Erneuerung



Taschenbuch, 144 Seiten
 ISBN 978-3-86616-293-8

€ 9,95

Verlag VIA NOVA

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



10 Jahre Qi Gong im Kloster

Himmel und Erde verbinden, zur Mitte kommen ...

2005 – 2015: Ein Jubiläum, das den Qi Gong-Lehrer Hans Martin Lorentzen freut: „Eine erstaunliche Entwicklung, die für mich so nicht vorhersehbar war. Mit großem Dank blicke ich zurück. Danke den vielen Menschen, die den Weg zu Qi Gong im Kloster finden.

Es sind bereits über 1.000 Menschen, die bei den Qi Gong-Seminaren im Kloster mitgemacht haben. Auch bin ich dankbar für die guten und heilsamen Erfahrungen von zahlreichen Teilnehmern“, sagt Hans Martin Lorentzen, „Sie erinnern mich oft an meinen eigenen Anfang im Qi Gong. Gegen Ende meines Studiums, in einer Zeit schwerer Depressionen, kam ich durch einen Glücksfall ins Kloster Dietfurt im Altmühltal. Bei einer Qi Gong-Woche mit Meditation in Stille verschwanden alle Symptome der Depression und neuer Lebensmut erwachte in mir. Die Begegnung mit Gottes Gegenwart dort war mir persönliche Offenbarung. Im Rückblick sehe ich darin eine Art kleines Wunder, das mein Leben komplett verändern sollte. Später in Spanien auf dem Jakobsweg übte ich öfters Qi Gong. Es half die Last des Rucksacks besser zu tragen. Und ich gab meine erste Qi Gong-Stunde an drei Pilger, die mich beobachtet hatten.

Für meine seelische und leibliche Gesundheit begann ich eine Qi Gong-Ausbildung und besuchte zahlreiche Weiterbildungen. Alles „nur“ für mich selbst. Erst Jahre später regte sich der Wunsch in mir Qi Gong auch zu unterrichten, weiterzugeben. Ich begann 2004 an einem idyllischen Ort im Hermann-Löns-Park in Hannover. Die Resonanz war enorm. Ich spürte deutlich: Ja, das ist mein Ding.

Der Intuition folgend nahm ich an einer zweijährigen gruppendynamischen Fortbildung zur Leitung von Gruppen teil. Es kam mir die Idee Qi Gong im Kloster anzubieten und ich fand das Programm des Klosters Nütschau und bewarb mich dort. Es kamen bisher 7 weitere Klöster und klosternahe Häuser hinzu. Ich entwickelte klassische Qi Gong-Seminare in Verbindung mit Meditation, und auch Seminare mit speziellen Themen, wie Qi Gong Tanz, Entschleunigung mit Qi Gong – für Männer, Qi Gong als Körpergebet, Herz Qi Gong & Herzensgebet. Besonders wichtig ist mir, dass die Teilnehmer sich wohlfühlen, dass sie den Weg in die innere Stille finden und den Fluss des Qi am eigenen Leib spüren. So kommt mit der Zeit dieses innere Lächeln auf die Lippen. Besonders diese positiven Erfahrungen motivieren



zuhause weiter zu üben oder wieder zu kommen.“

10 Jahre - es ist Zeit zu feiern und es ist Zeit, weiter Qi Gong im Kloster zu genießen.

Morgens 7.30 Uhr nach der Morgenmeditation gehen alle zum Qi Gong in den Klostergarten. Die Vögel singen noch und die Sonne scheint sanft ins Gesicht. Still steht die Gruppe im Kreis. Langsam verneigen sie sich zur Erde, halten inne. Langsam richten sie sich auf, öffnen die Arme zum Himmel. Schon fast synchron, wie ein Schwarm Zugvögel sind ihre Bewegungen.... Gerade die Ruhe am Morgen wird als sehr meditativ und wohlwend empfunden. Später um 8.00 Uhr läutet die Glocke des Klosters zum gemeinsamen Frühstück im Speisesaal.

Mehrmals im Jahr bieten u.a. die Benediktinerklöster Kloster Nütschau bei Bad Oldesloe

und das Kloster Damme zwischen Oldenburg und Osna-brück Qi Gong- Kurse an. 2015 wird das erste Mal auch das Kloster Frenswegen bei Nordhorn mit dabei sein ...

Ganz verschiedene Menschen kommen zu den Kursen zusammen, von der Postbotin bis zum pensionierten Chefarzt. Das Alter der Teilnehmer reicht von Mitte zwanzig bis an die achtzig Jahre. Gleich ist oft ihre Sehnsucht.. Eine Auszeit vom Alltag, Zeit sich zu sammeln, anzukommen. Die Atmosphäre des Klosters bietet ideale Voraussetzungen, innere Ruhe zu finden. Meist ist auch der Wunsch vorhanden wieder beweglicher und gelenkiger zu werden. Qi Gong wird im Kloster viel intensiver erfahren, als bei einem wöchentlichen Kurs. Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen, sich als Leib, beseelter Körper zu erfahren. Dazu laden die gleichmäßigen und langsamen Bewegungen des

Qi Gong und die Zen- Meditation in Stille ein. Qi Gong stärkt die inneren Heilungskräfte. Qi Gong ist aktive Lebenspflege für jedes Alter. Bei Menschen, die über einen längeren Zeitraum regelmäßig Qi Gong üben, ist oft eine erhöhte Präsenz und Lebensfreude zu beobachten.

Die Praxis im Qi Gong mit der Übungsfolge der 18 Bewegungen steht in den Tagen im Kloster klar im Vordergrund. Morgens und abends meditiert die Gruppe im Stile des Zen. Für Austausch, Fragen und einen Kurzvortrag ist in der Runde nach dem Frühstück Raum. Bei schönem Wetter wird Qi Gong draußen im Garten oder im Kloster Damme auch im besonders stimmungsvoll gelegenen Stein-Labyrinth geübt. Von der frischen Luft und dem Qi Gong wird mancher müde oder hungrig. Die Küche ist gut und reichlich. Die lange Mittagspause wird gerne genutzt für einen Mittags-

schlaf oder einen Rundweg. Die Klöster liegen in schöner Landschaft, die zum Spaziergehen einlädt. Es besteht die Möglichkeit an einigen der Gebetszeiten der Mönche teilzunehmen.

Zum krönenden Abschluß der Tage im Kloster werden gemeinsam die erlernten 18 Bewegungen mit Qi Gong- Musik geübt und der Qi Gong- Lehrer Hans Martin Lorentzen zeigt einige Tai Chi- Formen. Die Qi Gong- Bewegungen sind relativ einfach und können gut zuhause weiter geübt werden. Die meisten Teilnehmer finden während der Tage im Kloster innere Ruhe und fahren nach dem Kurs reich beschenkt nach Hause. Oft ist als Resonanz zu hören. „Ich würde gerne noch ein paar Tage bleiben.“ Oder: „Ich komme bestimmt wieder.

Hans Martin Lorentzen ist Qi Gong Schüler von Prof. Sui Qingbo und Lena Du Hong. Tai Chi-Schüler von Michael Wille, Zen- Schüler von Shu-ho-Ken. Hans Martin Lorentzen praktiziert seit 1998 Qi Gong & Tai Chi Chuan. Auf dem Jakobsweg ist er bisher viermal nach Santiago de Compostela gepilgert. Er ist Vater von zwei Söhnen und lebt mit seiner Familie in Lübeck. Dort ist er selbstständig als Qi Gong & Tai Chi- Lehrer und Feng Shui- Berater.

Qi Gong im Kloster Damme.
Informationen: Tel. 0451.612
3792, www.hanslorentzen.de

Zentrum für Harmonie und Gesundheit



- EM-Effektive Mikroorganismen®
- AURA SOMA®
- besondere Geschenkartikel und Bücher
- geistig emotionales Heilen
- Heilbehandlungen
- Lebensberatung
- spirituelle Reisen

Neues Kursangebot!

Mechthild Maria Herr
Lebensberaterin

Ladengeschäft + Praxis
Peterstraße 7, 26160 Bad Zwischenahn
Mo-Sa 10-14 Uhr, nm. nach Vereinbarung



Entwicklungswege

www.entwicklungswege.com • Telefon 04403.8107372

Energetische Psychotherapie (AIT) Befreiung von traumatischen Erfahrungen

Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens kleine und oft auch große seelische Erschütterungen. Vieles wird erst einmal verdrängt, scheinbar vergessen. Nicht selten geschieht es, dass lange verdrängte schlimme Erlebnisse wieder hochkommen und zu einer Belastung werden. Die energetische Psychotherapie bietet hier mit der „Advanced Integrative Therapy“ (AIT) neue Möglichkeiten der Bewältigung.

Schon von früh an hat der Mensch die angeborene Fähigkeit, in schwierigen emotionalen Situationen unbewusst sein seelisches Gleichgewicht zu erhalten. Dazu dienen vielfältige, von der Natur eingerichtete Abwehrmechanismen, wie zum Beispiel Rationalisierung oder Verdrängung. Sie erzeugen quasi „Notprogramme“, die dazu da sind, mit den als schmerzlich erlebten Verhältnissen umgehen zu können. So wird schnellstens eine vorläufig möglichst konfliktfreie seelische Verfassung hergestellt. Diese wichtigen und erst einmal sinnvollen Abwehrmechanismen laufen in Kindern und auch im erwachsenen Menschen ab, wenn er belastenden Situationen ausgesetzt ist.

Traumata sind hartnäckig. Die Notprogramme laufen oft ein ganzes Leben lang unbewusst weiter. Es kann geschehen, dass nach Jahren oder Jahrzehnten die einst verdrängten Seelenschmerzen wieder massiv spürbar werden und zu psychischen Problemen führen. Dabei kann es sich unter anderem um unerklärliche Angstzustände, Zwangsverhalten, abwertende Selbst-



© Ulrich Martitz

überzeugungen oder Glaubenssätze handeln, die das Leben enger und enger werden lassen. Diese gegenwärtigen als belastend erlebten, ständig wiederkehrenden Symptome haben ihre Wurzel in der Vergangenheit. Von da wirken sie wie Fernsteuerungsprogramme, denen sich der Betroffene nicht entziehen kann. All unsere alten - mehr oder weniger großen - psy-



Schüßler-Salze – Der kompakte Einstieg

Einzigartige Mikroskop-Aufnahmen der Salze. Das Set bietet alle nötigen Sach-Informationen zu den Schüßler-Salzen (Buch) und erlaubt ein intuitives Einfühlen und Erkunden (Bild-Karten).

Elisabeth Metz-Melchior: Schüßler-Salze.
Buch + Karten, ISBN 978-3-86826-121-9, € 19,99



www.koenigsfurt-urania.com

chischen Verletzungen befinden sich als traumatische Energie in allen Zellen des Körpers. Mit den gebräuchlichen Psychotherapie-Verfahren ist es bisher schwierig gewesen, dieses schwelende „Langzeitgedächtnis“ des Körpers zu überwinden. Gerade auch dann, wenn die Ursache gar generationsübergreifend in der Vergangenheit liegt. Erinnert sei hier nur an die unvorstellbaren Erlebnisse unserer Väter, Großväter, Mütter und Großmütter in den Kriegen. Ausleiten der Traumata Hier setzt die „Advanced Integrative Therapy“, kurz AIT genannt an, die von Asha Clinton (USA) entwickelt wurde. Sie bietet eine neue Möglichkeit, traumatische Energien aus dem Körper auszuleiten. Ausgehend von der aktuellen Problematik, zielt die therapeutische Vorgehensweise mit AIT darauf ab, das Ursprungstrauma zu ermitteln und zu verbalisieren. Da das Ursprungstrauma oft nicht bewusst ist, wird bei dessen Erforschung der kinesiologische Muskeltest eingesetzt. Damit schürft man im Meer des unbewussten Wissens über sich selbst und des eigenen Familiensystems, das im Körper gespeichert ist. Mit diesen Informationen werden individuell ermittelte Sätze gefunden, die das Ursprungstrauma und das gegenwärtige Leiden beschreiben. Mit ihnen leitet der Klient unter Anleitung des

Therapeuten selbst die Trauma-Energien aus seinem Energiesystem aus. Wichtig und beruhigend ist, dass hierbei der Klient nicht noch einmal durch den emotionalen und belastenden Prozess des erlebten Traumas gehen muss. Das Problem an der sehr langen Wurzel fassen In einer 3-Schritte-Praxis wird das vordergründige Symptom und im Sinne einer gründlichen Ganzheitlichkeit das zu Grunde liegende Ursprungstrauma und – bei dieser Methode einzigartig und nachhaltig - die energetische Verbindung zwischen beiden behandelt. Damit wird das weit im Verborgenen wirkende Band zwischen Vergangenheit und Gegenwart gelöst. In dieser Weise bearbeitet man mit Hilfe von AIT tiefgreifend die traumatischen Ereignisse und deren kognitive, emotionale, somatische und spirituelle Auswirkungen Schritt für Schritt. Dabei wird sanft einer emotionalen Überflutung entgegen gearbeitet und Stabilisierung bewirkt. Ulrich Martitz ist Heilpraktiker für Psychotherapie, seit 2006 in eigener Praxis in Oldenburg selbstständig tätig. Er arbeitet seit 2008 mit AIT.

Mehr Infos zu AIT unter www.aitherapy.org oder www.ulrich-martitz.de, Telefon 0441. 501079

Ayya Khema
Buddha ohne Geheimnis
Die Lehre für den Alltag
 Klappenbroschur, 224 Seiten, 14,00 € [D]
 ISBN 978-3-931274-48-1





Jhana Verlag
im Buddha-Haus
 Bestellungen von Büchern
 und CDs direkt in unserem
www.buddha-haus-shop.de

Aufbruch in ein neues Bewusstsein
*Die Lehre von Ursache und Wirkung
 zur Befreiung des Herzens*
 Klappenbroschur, 240 Seiten, 14,00 € [D]
 ISBN 978-3-931274-47-4



Entspannung mit Klangschalen – auf klangmassage.tv

Unabhängig vom Alter ziehen Klangschalen viele Menschen augenblicklich in ihren Bann. Fasziniert lauschen sie den harmonischen Klängen und lassen sich von ihnen in die Stille und innere Ruhe führen – Regeneration kann geschehen.

Die Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode. In der Hand einer entsprechend weitergebildeten Fachkraft kann sie aber auch in den Bereichen Pädagogik, Beratung, Therapie und Medizin gezielt und effektiv zum Einsatz kommen.

Begeistert von der Wirkung der Klangmassage möchten viele Menschen sich selbst oder der Familie etwas Gutes tun. Veränderungen der eigenen Lebenssituation im beruflichen oder privaten Umfeld wie Jobwechsel oder Krankheit lassen die Menschen oft unter Druck geraten.

Stress und seine Auswirkungen wurden von der Weltgesundheitsorganisation WHO zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Zwar kann Stress in einem gewissen Maß durchaus aktivierend und nützlich sein, wenn er aber zu einem Dauerzustand wird und kein Gegenpol vorhanden ist, macht Stress krank. Davon sind nicht nur Erwachsene, sondern zunehmend auch Kinder und Jugendliche betroffen.

Ein bewusster Umgang mit Stress auslösenden Situationen und Verhaltensweisen ist die Voraussetzung, um Stress rechtzeitig zu erkennen und

ihm entgegenzuwirken. Dafür ist ein gutes Körpergefühl unabdingbar, so der Arzt und Psychotherapeut Dr. Uwe Ross. Sport und Entspannung sind zwei Hauptfaktoren um Stress abzubauen. Entspannung fördert Gefühle der inneren Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und erhöht damit auch die Stressresistenz. Die Auswahl an Entspannungsverfahren ist heute vielfältig. Meist handelt es sich um übende Verfahren

wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditation. Es gibt aber auch Entspannungsmethoden wie die Klangmassage mit Klangschalen, die passiv genossen werden. „Man muss nichts üben, nichts aktiv gestalten oder wissen – einfach nur genießen, wahrnehmen, sein – alles andere geschieht ganz von selbst“, so Andreas Rehländer.

Doch wie finden Sie eine Klangschale? Wie können Sie bereits mit nur einer Klangschale eine Selbstanwendung machen? Was versteht man unter Psychohygiene mit Klang?

„klangmassage.tv“ hält zu diesen und vielen anderen Fragen Filme in der kostenlosen Mediathek für Sie bereit. www.klangmassage.tv




**Ganzheitliche
Zahnmedizin**
am
Wasserturm

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

Abschied von Michael Gienger

❖ 16. November 2014



Er war einer der Autoren, die maßgeblich zum Erfolg des Verlages Neue Erde beigetragen haben. Im Jahr 1994 organisierte Andreas Lentz einen Vortrag zum Thema Heilsteine im damaligen Neue Erde-Laden in Saarbrücken, die beiden kamen schnell überein, dass Michael Gengers überaus fundiertes Wissen über die Kraft der Steine als Buch verbreitet werden sollte. Und so erschien 1995 „Die Steinheilkunde“ – ein Grundlagenwerk, dem viele weitere großartige Bücher folgen sollten.

Die Zusammenarbeit mit Michael Gienger war eine der konstruktivsten und angenehmsten, die wir in dreißig Jahren Verlagsgeschichte erleben durften. Michael war ein Mensch, der es verstand, sein Wissen, das weit über die Kraft der Steine hinausging, mit wirklicher Herzlichkeit zu vermitteln. Sein Streben galt einer Welt, in der Gleichgewicht herrschen sollte. Er verstand es Wissenswelten zu verbinden und hatte ein offenes Ohr für die Anliegen vieler Menschen. Er half, wo er nur konnte, er hatte immer einen Rat-schlag zur Hand und er suchte immer nach Lösungen, die dem Wohl aller Wesen dienten. So gründete er unter anderem den Verein „Fair Trade Minerals e.V.“ und er war Mitglied im Verein „Freunde der Bäume e.V.“, um nur einige der Anliegen zu nennen, die er unterstützte. Er war ein Freund und Lehrer für sehr viele Menschen. Er hat vielen geholfen, das Gute in ihrem Leben zu stärken – auch uns im Verlag.

Umso schwerer ist es für uns zu akzeptieren, dass er seine schwere Erkrankung nicht überlebt hat.

Wir möchten ihm an dieser Stelle im Namen aller Neue Erde Mitarbeiter danken, und gedenken seiner, in tiefer Verbundenheit!

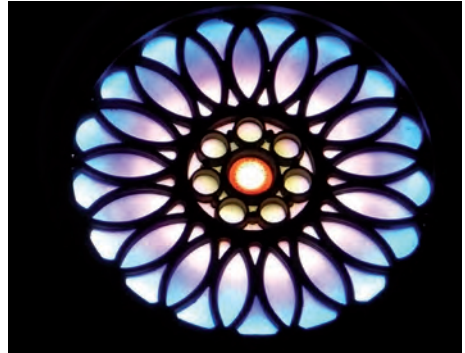


Glück und Scheitern

Interview mit Prof. Dr. Claus Eurich, Universität Dortmund

de Jong: „Kann der Mensch nur glücklich werden, wenn er einen Sinn im Leben sieht? Oder umgekehrt: Können Menschen auch ohne (den) Sinn im Leben gefunden zu haben, richtig glücklich sein?“

Eurich: „Das hängt für mich davon ab, was man unter „Sinn“ versteht. Aus der Konstruktion oder dem Selbstentwurf vom „Sinn“ ergeben sich dann auch die Dimensionen von Glück. Wir leben heute in einer Kultur, die man umschreiben kann mit verdinglichter Kultur, haben-orientierter Kultur. Wo Menschen sich in ihrer Entwicklungsstufe her noch in dem befinden, das man das „kleine Ich“ nennen kann. Das „kleine Ich“, das sich zu befriedigen und in der Welt zurecht zu finden sucht durch Bestätigung auf der Ebene der Dinge und Status, Menschen besitzen, etc. Dann ist Glück daran gebunden, genau diese Dinge auch zu bekommen. Diese Menschen gehen dann davon aus, dass sie durch die Anhäufung von Endlichem, ihre tiefe Befriedigung finden und ihre tiefe Sehnsucht stillen können. Sehnsucht ist für mich ein entschiedener Zugang auch an dieser Stelle. Sehnsucht ist die stärkste Kraft in unserem Leben, weil sie die Grundenergie der bewussten Existenz überhaupt ist. Hinter jeder Sehnsucht - auch der kleinsten - nach einem Produkt, nach einem Automobil, nach Mode - aber auch nach an-



deren Menschen - schwingt eine Grundsehnsucht mit und das ist die nach dem Absoluten, die nach dem Letzten, man könnte auch sagen, die nach dem Göttlichen. Von daher kann die Sehnsucht bezogen auf die selbstbezogenen Formen des kleinen Glücks, nie ankommen, nie befriedigt werden, weil die Jagd immer weiter geht, zeitlebens. Deshalb würde ich in diesem Zusammenhang auch nicht von Glück sprechen wollen. Glück ist für mich grundsätzlich. Es hat nicht mehr mit den Bedürfnissen des kleinen Ich zu tun, sondern in dem Beheimatet sein in einem größeren Selbst. Das größere Selbst sieht sich getragen, sieht sich aufgehoben in dem Netzwerk des Lebens an sich. Es sieht sich auch nicht als etwas getrenntes, das sich dadurch stilisieren muss, dass es sich abgrenzt von anderen.“

de Jong: „Also, alles ist eins?“

Eurich: „Alles ist eins würde ich nicht sagen, alles gehört zusammen in der Unterschiedlichkeit. Beispiel Partnerschaft: Es mag durchaus sein, dass Menschen in einer Partnerschaft glücklich sind, oder sich glücklich fühlen, wenn sie das bekommen, was sie für sich haben wollen. Ein Mann oder eine Frau, die den entsprechenden ästhetischen Kriterien entsprechen, das Sexualleben befriedigend verläuft. Wenn

ACHTSAMES LEBEN im Abonnement!



4 Ausgaben
per Post nur 10,- €

Bestellung unter

0441.17543 oder

info@achtsames-leben.org

sie sagen können „Ich fühle mich gut dabei, die Arbeitsteilung stimmt für mich“, etc. Aber auch hier würde ich sagen, ein tieferes Glück kann eigentlich erst dann entstehen, wenn ich lerne, mich mit dem Du als Eins zu sehen, in der Unterschiedlichkeit. Das heißt lernen vom anderen her zu empfinden und eine tiefe Befriedigung dann zu empfinden, wenn das Du Glücksgefühle hat. Nicht die Dinge grundsätzlich auf sich selbst zu beziehen, oder zu projizieren. Das würde ich auf alles übertragen. Auf unsere Beziehung zur Umwelt, zur dem was wir Transzendenz nennen, immer vom anderen her. Nicht als Eins mit dem anderen sehen, mit der Unterschiedlichkeit, die es auch zu respektieren gilt. Auf dieser Basis, in mir zu ruhen, aber in mir als Teil des großen Ganzen, kann Glück entstehen.“

de Jong: „Und sich dessen auch bewusst sein?“

Eurich: „Ohne Bewusstsein, ohne Erkenntnis geht überhaupt nichts. Erkenntnis ist für mich die Voraussetzung für jede Form bewussten Lebens auf allen Ebenen. Vielleicht kann man von Befriedigung der Grundbedürfnisse – biologischer, sozialer, kultureller, materieller Art – als Vorstufen des Glücks sprechen. Der griechische Begriff der Eudaimonia – Glückseligkeit – mit dem Aristoteles sehr stark gearbeitet hat, der sagt genau dieses aus: es geht nicht darum, meine „kleinen“, persönlichen Bedürfnisse zu befriedigen, sondern Glückseligkeit findet man nur durch das Ruhem in mir selbst in dem Bewusstsein, Teil des Ganzen zu sein. Das Ganze ist für mich da, ich bin für das Ganze da ...“

de Jong: „Kann es dann vielleicht sein, dass

sich in einer Krise, in einer Krankheit das Initiationsgeschehen, der Sinn im Leben doch noch sozusagen durch die Hintertür einschleicht?“

Eurich: „Ich würde jetzt nicht – weil sich das ja leicht zynisch anhören kann - Krankheit grundsätzlich als Chance sehen. Aber es gibt viele Krankheiten, die tauchen sicherlich nicht zufällig an signifikanten Übergangspassagen im Leben auf. Das ist gleichsam ein Weg des Geistes und ein Weg des Körpers uns jenes ein wenig bewusst zu machen, was wir abgetötet haben oder wo wir gerade im Begriff sind, es gedankenlos zu übergehen. Und dann kann Krankheit und jede Form von Lebenskrise als die ganz notwendige Chance gesehen werden, mir dessen bewusst zu werden, es in aller Tiefe zuzulassen und in aller Tiefe zu durchleben und dabei das Vertrauen haben, dass ich mich in einem Transformationsprozess befinde, der mich auch in ein neues Bewusstsein führt. Nur auch das müsste eigentlich begleitet werden. Krankheit als Chance zu sehen nur aus mir selbst heraus, wenn ich gerade ganz in Leiden im körperlichen Schmerz, oder der Schwere des Loslassens einem anderen Menschen gegenüber stehe, das ist sehr schwer. Das erfordert viel und es geht nicht so, dass ich mein Leben einfach so weiterführe wie bisher.“

de Jong: „Neubeginn also...“

Eurich: „Ja, Neubeginn täglich. Da gehören bestimmte Übungswege einfach mit dazu, um das so leben zu können ...“

de Jong: „Prof. Eurich, Sie sind auch Medita-



In der Winkelgasse neben
"The Body Shop" in der
Schüttingstr. 5. Oldenburg
findest du

GECKOS Kaleido-Shop

mit einer großen Auswahl
an bezaubernder bunter
Bekleidung zu fantastisch
günstigen Preisen.

tionslehrer. Ist die Meditation auch ein Weg ins Glück?"

Eurich: „Für mich ein unverzichtbarer Weg. Ich möchte da noch auf eine Unterscheidung zwischen Meditation und Kontemplation hinweisen. Wenn wir Meditation verstehen als das Anschauen von etwas in aller Tiefe, etwa einen Text oder einen Gedanken, oder eine Ikone, was auch immer, ist Kontemplation der Weg in unser Innerstes, unser Heiligstes, der Weg ohne Gedanken, ohne ein Einschalten unseres analytischen Bewusstseins, um dahin zu kommen, was man im Buddhismus das Interbeing nennt. Die Verbundenheit allen Seins. Ich werde zum Teil des Ganzen. Es ist ein Weg des Loslassens, ein Weg der Entleerung auch von unserer Umwelt und unseren Projektionen, auch unseren Visionen. Christlich formuliert: die Grundvoraussetzung dass das, was wir den Heiligen Geist nennen, uns überhaupt berühren kann, jenseits der Schubladen und Kategorien, die wir schon immer in uns tragen, die dann aber auch immer gleich zu Einordnungen führen. Das Zweite ist, dass die Kontemplation, - oder auch die Meditation - eine tägliche Unterbrechung der Gedanken, meines Bewusstseins und meiner Verhaltensroutinen ist. Das ist das Durchleben – wir sprachen gerade von Krankheit, von Leid, von Krise – täglich. Und es ist der Versuch täglich die entsprechenden Grundkräfte, die auch in mir sind, zu entdecken und zu erkennen. Es ist fast ein wenig so, wie das tägliche Einüben in das Sterben. Das führt dazu, dass ich alles im Leben mit anderen Augen betrachten kann. So kann ich aus den wertenden Ansichten, die mir eigentlich keine Chance lassen, etwas wirklich Neues zu verstehen, heraus kommen. Nur so kann ich mich wirklich von etwas im Innersten berühren lassen.“

de Jong: „Es wird immer gesagt, das Glück liegt in der Gegenwart. Was aber ist, wenn die Gegenwart alles andere als glücklich ist. Kann ich trotzdem – auch wenn es außen herum, in mir schrecklich aussieht – glücklich sein? Ist Glück unabhängig von der jeweiligen Situation?“

Eurich: „Es gibt immer Übergänge zwischen dem kleinen Glück und dem Großen, das mit dem Ruhem auch in meinem großen Selbst zu tun hat. Wir würden einer ganz großen Illusion anheimfallen, wenn wir bei allem Bewusstsein mit der Verbundenheit mit dem gesamten Universum, wenn wir von Glück sprechen würden, wenn wir gleichzeitig einen Partnerverlust zu ertragen haben, oder eine Krankheit, die uns mit dem baldigen Ende unserer irdischen Existenz konfrontiert. Ich glaube, das sind Wellenbewegungen. Es gibt sicherlich notwendige Phasen in unseren Erkenntnisprozessen zu dem Größeren hin, die uns zunächst in tiefe Verzweiflung führen. Wichtig ist mir dabei, dass die Verzweiflung – und da steckt ja immer zwei drin – dass sie uns nicht in der Spaltung hält, das wir auch in diesen Situationen Beobachter von uns selbst sind. Und auch die Prozesse erkennen und bewusstseinsmäßig verarbeiten, auch wenn das dauern kann. Dauern, dauern, dauern. Und dann kann ich aus diesem Tal heraus



WEGE NACH INNEN

Thomas Dopp

Neue Gruppe „Spiritualität JETZT!“

(mit Übungen von Eckhart Tolle)

ab dem 19.02.2015

Silvester-Retreat mit Stille, Tanz, Meditationen und Mantrensingen am

31.12.2014 von 10 bis 18 Uhr

Neue Gruppe „Meditatives Laufen“

ab dem 19.05.2015

Weitere Informationen:

0441.36131050 | www.thomas-dopp.de

A.H. Almaas

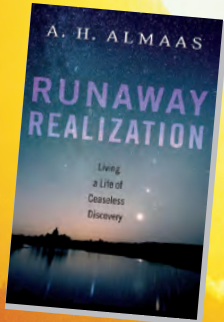
Begründer der Ridhwan-Schule
und „Diamond Approach“

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

Almaas sowie die deutschen
Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist
begleitende Literatur zum Ennea-
gramm und den Sufis. Das gesamte

Angebot finden Sie unter
www.buchhandlung-plaggenborg.com

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

auch wieder in dieses Gefühl
des Verbundenseins kommen
oder geführt werden. Glück
an sich ist nicht. Glück muss
immer wieder errungen wer-
den, es muss immer wieder er-
kämpft werden auf Grund un-
serer Endlichkeit. Endlichkeit
tut weh. Bei allen Bewusst-
seins- und Erkenntnisschrit-
ten, die wir gehen, werden
wir immer konfrontiert und
ich halte es teilweise für pu-
ren Zynismus, wenn man den
Menschen klarmachen will:
Auch da kannst du Sanftmut,
Sanftmut rufend noch drüber
hinweggehen.“

de Jong: „Noch einmal zum
Scheitern, zum Leid, zu
Schmerzen. Das sind alles
Zustände, die nicht beson-
ders geschätzt werden und
die man am liebsten so-
fort wieder loswerden möch-
te, aber darin steckt ja auch
wieder der Urgrund zur Freu-
de, weil wir ja oft erst, wenn
wir unten angekommen sind,
schätzen lernen, was darüber
hinaus alles möglich ist. Das
heißt, müssen wir Leid zulas-
sen lernen, um glücklich wer-
den zu können?“

Eurich: „Zulassen lernen ist si-
cherlich eine sehr schöne For-
mulierung. Ich würde nicht sa-
gen, dass wir das Leid suchen
sollen.“

de Jong: „Das kommt schon
von selbst.“

Eurich: „Eben. Es gibt ja so
masochistische Traditionen
auch im religiösen, praktisch
so eine Leidensverherrlichung,
wo sich innerer Masochismus

sehr schnell auch als Sadis-
mus nach außen kehrt. Das
also nicht, aber Leid, wenn
es uns begegnet, langfristig
als Chance zu sehen ist das
eine, und das hat zur Voraus-
setzung nicht nur es zuzulas-
sen, sondern es in aller Tie-
fe zu durchleben. Nicht mehr
ausweichen. Ich darf etwa,
wenn eine Beziehung zerbro-
chen ist, auf die ich eigentlich
mein ganzes Leben aufgebaut
hatte, darf ich einem solchen
Wendpunkt in meinem Leben
nicht dadurch seine Schärfe
nehmen, indem ich mich qua-
si sofort wieder in eine neue
Beziehung flüchte. Sondern
ich muss mich all dem stellen,
ich muss es leben, es durchlei-
den, um mir auch selber und
meinen eigenen Anteilen in
diesem Prozess angemessen
zu begegnen. Sonst werde ich
lebenslang immer wieder in
dieselbe Falle tappen, weil ich
dieselben Muster einfach wiede-
rhole. Und ich glaube das
gilt für alles in der Begegnung
des Leidens. In der Tiefe verste-
hen lernen und hier liegt für
mich auch die Tiefe der Hei-
lung. An dieser Stelle scheitern
viele konventionelle Therapien,
weil sie versuchen, zunächst
immer wieder das Ich des
Menschen zu stärken und ihn
einfach wieder aufzurichten,
aber so führen sie nicht in al-
ler Konsequenz durch die Tie-
fe und Dunkelheit dieses Tals
hindurch und machen dem
betroffenen Menschen auch
nicht klar, dass es nicht um ei-
nen Neuaufbau des Ego geht,

sondern dass dies die Chance ist, mich als Teil des Ganzen zu sehen und zu verstehen. Dabei sehe ich es natürlich als unabdingbar an, Menschen, wenn sie zerbrochen worden sind, zunächst wieder lebensfähig zu machen, aber dort nicht stehen bleiben, sondern da beginnt die Arbeit. Leider hört sie meistens genau dort schon wieder auf. Man kann eben jede Krise auch als eine spirituelle Krise sehen, die in ein neues Bewusstsein führt. Also Scheitern ist die Voraussetzung, dass Neues entstehen kann.“

de Jong: „Führt denn eine Negierung des Leids – was ja auch manchmal passiert, zu einer Vergrößerung des Leids, weil es sich dann doch irgendwann wieder Bahn bricht?“

Eurich: „Das muss sich nicht immer Bahn brechen, aber die Grundkrankheit unserer Kultur und unserer Zivilisation – und das meine ich jetzt nicht nur auf Personen bezogen – ist das Verdrängen. Was mache ich im Verdrängen? Im Verdrängen richte ich mich im So-Sein des Lebens ein. Ich arrangiere mich damit. Suche mir meine Nische. Und lasse nichts mehr an mich heran, was mich irgendwie mit Gefahren – körperlich oder seelisch- in Verbindung bringen könnte. Ich errichte also gleichsam einen undurchdringlichen Käfig um mich herum, aus dem heraus ich dann alles fröhlich abweisen kann, was mir an Anfech-

tungen gegenübertritt. Gleichzeitig verschwindet das alles nicht – das ist alles bekannt – es wird ins Unbewusste abgedrängt und es bleibt in einem energetischen Raum und es bindet Energien mit oft traumatischer Kraft, die auch meine Lebensenergie und auch die Freude, und die Schönheitsenergien immer schwächer machen. Das heißt, das Leben wird immer mittelmäßiger, es wird immer grauer, und irgendwann verschwindet sogar das Bewusstsein aus dem Horizont, dass auch in mir selber sehr viel Licht ist, dass in mir so etwas ist wie das Göttliche, und irgendwann verdränge ich auch das aus mir heraus. Und dann verliere ich vielleicht die größte Gabe, die Menschen haben, das ist die Hingabe an das Größere, das mich übersteigt, weil ich habe mich ja von ihm abgetrennt. Damit mache ich mich unempänglich auf allen Ebenen – auch unempänglich für das,

was wir Wunder nennen, und das an einem Punkt, wo mich eigentlich nur noch ein Wunder retten könnte.“

de Jong: „Glauben Sie an Wunder?“

Eurich: „Selbstverständlich... aber manche Wunder wollen angestoßen werden.“

Claus Eurich ist Professor am Institut für Journalistik der Universität Dortmund mit dem Schwerpunkt Kommunikationswissenschaften/Ethik. Darüber hinaus ist er als Meditationslehrer und Autor tätig. Sein neuestes Buch ist „Die heilende Kraft des Scheiterns. Ein Weg zu Wachstum, Aufbruch und Erneuerung“.

Das Gespräch führte Theresia Maria de Jong, Autorin, Seminarleiterin, Verlegerin, www.theresia-dejong.de.

Das gesamte Interview können Sie auf unserer Internetseite lesen: www.achtsames-leben.org



4E

Stoffwechselprogramm

gesund & strahlend
zum Wunschgewicht



In nur
21
Tagen

Wie Sie 8-12% Gewicht/Fett verlieren

Anne Reil-Pollak
Gesundheitscoach

Eisenstraße 22
26215 Wiefelstede

☎ 04402 / 69 58 58
☎ 0171 / 62 65 066
✉ info@stoffwechselprogramm.eu



Das Gesundheitswissen ist hier

Info Vorträge – persönliche Beratung
www.stoffwechselprogramm.eu

Erlebnisworkshop: Selbstannahme des Inneren Kindes

oder „Ich will doch nur spielen“



Das „Innere Kind“ verkörpert unsere innere Stimme, Intuition und Weisheit. Manche bezeichnen diese als Bauch- oder Herzensstimme. Wenn

wir uns mit dem Inneren Kind wieder verbinden, dann fühlen wir uns ganz bzw. vollständig. In dem 1,5-tägigen Workshop möchte ich Ihnen aufzeigen, das persönliche Innere Kind kennenzulernen, es anzunehmen und zu fragen, was es konkret von uns braucht, um sich zufriedener und glücklich zu fühlen. Ich freue mich auf ein sinnerefülltes Wochenende mit Ihrem Inneren Kind!

30. Januar 2015 von 18.00-21.00 Uhr und 31. Januar 2015 von 10.00-13.00 Uhr und von 14.00 - 17.30 Uhr. Leitung: Lidia Schladt, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Logotherapie und Existenzanalyse, mehr unter: www.logotherapie-bremen.com. Kosten: 130,- €.

Frischer Wind für die Liebe!

Workshops für Paare mit *Monika Entmayr* und *Reiner Kaminski*



Gemeinsam in Liebe, Nähe, Sinnlichkeit und Heilung eintauchen - mit Massagen, Übungen und Begegnungen im Paar. In unseren Wochenend-Workshops eine wunderbare Zeit zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen und der Liebe neue Impulse geben. Und die Geheimnisse erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität in vertrautem Kreis in unserer Paar-Jahresgruppe tiefer erkunden.

Mehr im Internet und gerne auch am Telefon.

Basis-Workshop „Erwecken der Sinne“ 6. - 8. März • Kommunikations-Workshop „Sprache der Liebe“ 20. - 22. Februar • Jahresgruppe „Die Tantrische Hochzeit“ ab April • „Garten der Liebe“ 13. - 17. Mai (Himmelfahrt) • Infos: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487.9204277.

„Aufstellung und mehr....“ Aufbau-Fortbildung

Mit *Antje Jaruschewski* und *Eva-Maria Wunderlich*



Sie sind fasziniert von den Möglichkeiten der Aufstellungsarbeit?

Wichtige Grundlagen kennen Sie, möchten aber ihr Wissen noch vertiefen und Erfahrungen aus über 10 Jahren Praxis für viele Anwendungsfelder integrieren? Hier werden Sie in 12,5 Tagen Ihre Fähigkeiten und Sicherheit als AufstellungsleiterIn erweitern und festigen - fit für die Praxis!

Inhalte u. A.: Themen (Haus, Erfolg/ Beruf, Tiere, Natur, Geld, Beziehung, Geburt, Symptome, innere Anteile, Spiritualität), Traumaarbeit (SE, Wingwave), Aufstellungsformen, Arbeit mit inneren Bildern, Integration weiterer Verfahren (z.B. Meridianklopfen, NLP, Schamanismus, Aussöhnungstherapie), Supervision.

Weiterer Schwerpunkt: Werbung, Marketing, Praxisführung (Gastref. P. G. Jaruschewski)

Termine: 13.-17.2.15, 13.-17.5.15 und 10.-12.7.15
Info: *Antje Jaruschewski*, T. 0441.9736194, www.praxis-jaruschewski.de oder *Eva-Maria Wunderlich*, T. 0441.36193300, www.Eva-wunderlich.net

Geistheiler Ausbildung

mit *Claudia Hempler-Gödeke*

Beginn: 27.-29. März 2015



Jeder trägt die Fähigkeit zur feinstofflich-sensiblen Wahrnehmung in sich. In den 2 Jahren wirst du dir deiner eigenen Veranlagung

(Hellsehen, -hören, -fühlen, -wissen) bewusster werden, sie deutlich intensivieren und gezielt anzuwenden lernen.

Die Ausbildung umfasst 12 Wochenenden inkl. 11 Einzelsitzungen. In einer Gruppe von max. 8 Teilnehmern werden folgende Inhalte vermittelt.

Basistechniken: Erdung und Schutz, Reinigung und Zentrierung, Öffnung für die göttlich-geis-

veranstaltungen & mehr ...

tigen Ebenen. Orientiert an den Chakren bietet die Ausbildung Einblicke in die Bereiche: Aufbau einer energetischen Behandlung, Chakra-Lesung/-Balancierung, Wirkung von Gebeten und Affirmationen, Gestaltung eines Altars, Umgang mit der Kraft der Elemente, Herstellung eigener Essenzen, Arbeit mit der Energie der Steine, Unterstützung durch Farbe und Licht, (am Beispiel von Aura Soma®), Kontaktaufnahme mit Engeln, Einführung ins Pendeln, Seelenentlassung, Einblick in die Bachblüten. Die letzten 3 Wochenenden befassen sich intensiv mit den Themen: Das Innere Kind, Rückführung, Ritual-Arbeit.

Claudia Hempler-Gödeke, Geistheilerin und Physiotherapeutin, Hauptstraße 10, 31191 Algermissen - OT Lühnde, Tel. 05126.8107, www.geistheilung-luehnde.de.

„Aufstellung in der Einzelarbeit“ – Fortbildung mit Antje Jaruschewski



Sie möchten die Aufstellungsarbeit und systemisches Denken und Handeln erlernen und in Ihre beratende/therapeutische Tätigkeit integrieren? Sie suchen nach einer berufsbegleitenden Fortbildung mit hohem Praxisanteil? In sechs Wochenend-Seminaren (Sa/So) erlernen Sie wichtiges systemisches Basis-Wissen und Grundelemente der Aufstellungsarbeit für die Einzelarbeit. Im Vordergrund steht das Verstehen der Hintergründe, das Erlernen eigenständiger Lösungsstrategien und vor Allem viel praktisches Üben! Natürlich kommt auch der wichtige theoretische Hintergrund nicht zu kurz.

Inhalte u. A.: systemische Grundlagen, Figurenaufstellung, Aufstellung mit Bodenankern, Trauma und Aufstellung, Aufstellungsformen, Themenschwerpunkte wie z.B. Beziehung, Familie, Beruf, Symptom.

Termine: 30/31.5., 27/28.6., 5/6.9., 17/18.10., 21/22.11., 16/17.1.16 Info: Antje Jaruschewski, T. 0441.9736194, www.praxis-jaruschewski.de.

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie in Oldenburg



Der nächste Lehrgang beginnt am 7. März 2015 und bereitet auf die Überprüfung zum Heilpraktiker f. Psychotherapie im Oktober 2015 vor. Er umfasst 5 Wochenenden Ausbildung + 3 Tage Prüfungstraining.

„Struktur verringert Lernaufwand“

Übersichtlichkeit und Struktur sind wichtige Aspekte in unserem gesamten Ausbildungskonzept: Mit Hilfe zahlreicher Filme, des klar strukturierten Skripts und vieler einprägsamer Beispiele aus unserer eigenen therapeutischen Tätigkeit bekommen Sie ein tiefes Verständnis für die diversen psychischen Krankheiten.

Mit diesen Fallbeschreibungen aus dem tatsächlichen Leben prägen sich Ihre Vorstellungen über die einzelnen psychiatrischen Störungsbilder viel tiefer ein als nur theoretisch erworbenes Wissen.

Nach der inhaltlichen Ausbildung ist das 6. WE vollständig für die Wiederholung des gesamten prüfungsrelevanten Stoffs vorgesehen. Außerdem bieten wir unseren Teilnehmern als kostenlosen Zusatzservice 1 weiteren Trainingstag an, der nach dem Termin der schriftlichen Prüfung liegt und ausschließlich die mündliche Überprüfung behandelt.

Ausbildungsinstitut Peter, Telefon: 05202.72832; www.hppsycho-ausbildung.de

Blog: Fenster zur Zukunft Von Ulrike Plaggenborg



Angesichts der Situation unseres Planeten ist es mir ein Herzensanliegen, Initiativen, Projekte, Menschen ... in aller Welt vorzustellen, von denen ich höre oder sehe. Kürzlich lief auf arte ein großartiger Film: „Schluss mit schnell“, und dort wurden u.a. auch solche wegweisenden, Mut machenden Projekte vorgestellt. Das ist so wichtig, weil es einem verdeutlicht, WIE VIEL

es schon gibt an anderen Lebensentwürfen, an Selbstermächtigung, an Eigenverantwortlichkeit; geniale Erfindungen und eben jede Menge Menschen, die genau daran arbeiten: diese Welt zu einem wirklich lebenswerten Ort zu gestalten. In diesem Blog sammle ich Beispiele für Initiativen in aller Welt, die an einer lebenswerten Zukunft arbeiten. Ich habe den Blog in drei große geografische Bereiche unterteilt: Deutschland, Europa und Welt, und in vier große Themenbereiche: Nachhaltig leben, Neues Wirtschaften, Ernährung und Andere Kultur. Auf der Startseite kann man nach Kategorien oder Schlagwörtern suchen. Wie das bei Blogs so ist – es wird ständig erweitert, ergänzt, aktualisiert.

Wenn Ihnen ein interessantes Projekt bekannt ist, das ich aufnehmen könnte, bitte melden bei Ulrike Plaggenborg: 0441.17543 und info@ulrike-plaggenborg.de. <http://fenster-zur-zukunft.org>

Jin Shin Jyutsu

Mit Anna Kipke



Menschlichkeit, Göttliches, Kunst: Jin Shin Jyutsu ist eine Lebenskunst. Es gibt viele Gründe, Jin Shin Jyutsu anzuwenden, beispielsweise um sich wohler und fitter zu fühlen, um Schmerzen zu lindern und einen Ausweg aus chronischen Belastungen zu finden. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen werden Energieströme harmonisiert. Häufig nennt man diese Vorgehensweise „Strömen“.

Jin Shin Jyutsu kann sowohl als Selbsthilfe angewendet werden, als auch durch einen ausgebildeten Praktiker.

Jin Shin Jyutsu: Eine Hilfe zur Selbsthilfe
Selbsthilfekurse vermitteln die Grundlage, um sich selbst zu helfen und ermöglichen die eigene Gesundheit buchstäblich wieder in die eigenen Hände und Verantwortung zu nehmen. Damit Sie Jin Shin Jyutsu zur Selbsthilfe für sich und Ihre Familie erlernen können, biete ich Selbsthilfekurse an. Ein Schwerpunkt in diesen Kursen ist das Selbstströmen, eine traditionelle

Methode aus dem Jin Shin Jyutsu, die man altersunabhängig erlernen und für sich und die Familie nutzbar machen kann.

Die Selbsthilfekurse finden jeden Freitag statt, der Abendkurs von 19-20 Uhr terminiert, für alle Interessenten und Interessentinnen ohne Voranmeldung offen. Weitere

Weitere Informationen: Anna Kipke, Heilpraktikerin, Tel.: 0441.4086431, Cäcilienplatz 1, 26122 Oldenburg, naturheilpraxis-anna-kipke-heilpraktikerin-oldenburg.info.

Neues aus dem TamanGa, dem Zentrum von Ruediger Dahlke u.a.



Für TamanGa - der Garten Gamlitz - haben wir uns - nach einem Jahr der Besinnung, des Prüfens, Nachdenkens und -spürens - entschlossen,

die ursprüngliche Vision zu erhalten und sie nicht finanziellen Erwägungen und ökonomischen Zwängen zu opfern. Wir wollen die Gemeinschaft weiter wachsen und das Zentrum (auf)leben lassen - über meine Seminare und die sogenannten Daseinszeiten, in denen sich das Gemeinschaftsleben mit viel Eigenerfahrung erproben lässt. Der Verein „DaSeinsZeit“ übernimmt die Verantwortung für diese Zeiten und organisiert Aufenthalt und Verpflegung. So kann eine Zeit persönlicher Erfahrungen von beliebiger Länge mit Mitarbeit in Garten, Küche, Haus usw. gestaltet werden. Allein naturnahes Leben in natürlichen Rhythmen, mit veganer Ernährung - soweit möglich aus dem eigenen Bio-Garten - und der besonderen Schwingungsatmosphäre von TamanGa kann viel Verschüttetes aus uns hervorholen, Energien mobilisieren und zur Integration bringen. Die Daseinszeiten erlauben, sich bei viel Zeit für eigene Bedürfnisse, der Gruppenatmosphäre anzuvertrauen, von Wanderungen und verbindender Arbeit bis zu all dem, was aus der Gruppe entsteht, und dabei das heilende Feld von TamanGa wirken zu lassen.

Alle weiteren Informationen gibt es hier: <http://www.taman-ga.at/index.html>

Repair Café – Hilfe zur Selbsthilfe

In Repair Cafés können Menschen Hilfe zur Selbsthilfe erfahren. Ehrenamtliche zeigen, wie Dinge repariert werden. Je häufiger „Kunden“ die Handlungen der Reparateure beobachten, desto besser können sie die Aktion im Anschluss selber ausführen. Der Gebrauch von Werkzeugen und die sachgerechte Anwendung lassen sich dort durch Demonstration und Übung erlernen.

Das Reparieren fördert und reaktiviert die Kreativität des vormalig auf oberflächliche und schnelle Nutzung von Produkten trainierten Individuums, indem es gemeinsam mit anderen Menschen nach Möglichkeiten zur Lösung von Problemen sucht, dabei immer wieder Hindernisse überwinden muss und parallel dazu Wissen austauscht.

Erfolgserlebnisse bei gelungener Reparatur beflügeln ein Gefühl der Selbstbestimmtheit, etwas mit den eigenen Händen bewirken zu können. Auch wenn die Reparatur nicht gelingt, ist für den Besitzer das dabei erworbene Wissen und Können für kommende Reparaturen wertvoll und die Gewissheit, den Gegenstand nun entsorgen zu können, eine wichtige Information. Das gemeinschaftliche Tüfteln und Schrauben im Repair Café stärkt die zwischenmenschlichen Beziehungen und befördert die soziale Inte-



gration. Außerdem wird wieder eine emotionale Verbindung zu dem Produkt selbst hergestellt, denn das Reparieren erfordert notwendigerweise eine intensive Auseinandersetzung des Menschen mit den Dingen. Derjenige, der das Wissen und Bewusstsein über Herstellung, Funktion, Reparatur und Kreisläufe eines Produkts besitzt, kann ihm auch die angemessene Wertschätzung entgegenbringen und ist gern bereit es so lange wie möglich am Leben zu halten.

Das nötige Wissen und die handwerklichen Fertigkeiten wurden von den Menschen über lange Zeit gesammelt und werden in den Repair Cafés wieder neu aktiviert und geteilt. Dabei findet ein Austausch zwischen Generationen, Kulturen und Lebenswelten statt. Während einige Menschen beispielsweise ihr Wissen um die mechanische Reparatur weitergeben, werden sie von anderen wiederum an moderne Technologien herangeführt. Der Lern- und Erfahrungsprozess, den der Kunde im Repair Café macht, lässt seine Achtung vor der handwerklichen Tätigkeit steigen. Er wird sie in Zukunft ver-

mehrt auch an anderen Orten in Anspruch nehmen, wenn die Möglichkeiten der Eigenreparatur erschöpft sind. Moderne, reparaturbefähigte Prosumenten leben wesentlich selbstbestimmter, reflektierter und letztlich zufriedener als ihr einst oberflächlich konsumierendes Selbst.

In Repair Cafés werden daher nicht nur kaputte Gegenstände repariert, sondern auch die Gedanken. Hier werden alle Sinne in ausgewogener Weise angesprochen und die Menschen werden sowohl im Tun als auch im Denken gefordert. Die Freude über einen gemeinsam erreichten Erfolg stellt einen Kontrapunkt zu einer Kultur dar, die vordem wesentlich durch Konkurrenzdenken geprägt war, in der solidarisches Handeln aber zunehmend erforderlich ist.

Das Buch zum Thema: Wolfgang M. Heckl: Die Kultur der Reparatur, Hanser 2013.

Die nächsten Termine des Oldenburger Repair-Cafés finden in den Räumen des Theaters in der Baumgartenstraße 11-12 statt: 10.01.15, 7.02., 7.03., 11.04., 2.05., 6.06., 4.07., jew. 14-18 Uhr.

Seminarkalender Friesland



Worksh.: Yogatag – Vision leben

Leitung: Purnam Schäfer

Datum: 25.01., 15.03., 10-17 Uhr, je 60,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: 04453.985515 o. www.theresia-dejong.de

25.01.: *Entspannt und kraftvoll ins neue Jahr mit Zielvision; 15.03.: Fit in den Frühling.*

25.
JAN



Worksh: Seelenlieder und Mantras

Leitung: Theresia de Jong

Datum: 31.01., 10-17 Uhr, 50,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: 04453-1596, www.theresia-dejong.de

Das ureigene Seelenlieder kennenlernen, Namensingen, Tönen und im Sein ankommen. Sich verbinden mit dem Schöpfungsklang und Freude erleben.

31.
JAN



Konzert: Klangreise und Sphärenklänge

Leitung: Heidi Blisse & Theresia de Jong

Datum: 04.02; 04.03., 19 Uhr, je 15,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

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.

04.
FEB



Worksh: Zauber der Anfänge

Leitung: Theresia de Jong

Datum: 21.02., 10-17 Uhr, 55,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: 04453-1596, www.theresia-dejong.de

Neue Situationen brauchen liebevolle Begleitung, damit Hoffnung vertrauensvoll gelebt werden kann. Den inneren Leitstern entdecken und ihm folgen.

21.
FEB



Worksh: Der Weg der Formenkräfte

Leitung: Philemon-Sophia Höpfer-Jordan

Datum: 28.02.-01.03, 10-18 Uhr, 120,- € + Material

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: 04453-1596, www.theresia-dejong.de

Bedeutung und Heilpotenzial der Formen-Kräfte: Bei Kopfschmerzen, Migräne, Schwindelanfällen und Gleichgewichtsstörungen.

28.
FEB



Worksh: Astroenergetische Aufstellung

Leitung: Karin Klein aus Köln

Datum: 07.-08.03., 10-17 Uhr

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: 04453-1596, www.theresia-dejong.de

Deinen Umgang mit Gefühlen, Problemen, Partnern meistern/ deine Schwächen zu Stärken machen/ dein Potenzial erkennen. (Einmalige Veranstaltung.)

07.-08.
MÄR

„Aufruf zum Aufwachen“ – und was dann?

Kürzlich habe ich so einen Aufruf bei Mystica TV veröffentlicht und auf Facebook gepostet und die Frage ist, was dann? Immer mehr Menschen durchschauen die Inszenierungen am Himmel (Chemtrails), die geplante Hölle in der Unterwelt (Fracking) und das Elend auf Erden (Gentech), aber was dann?

Widerstand, den ich empfinde, zeigt immer eigene Ladung und bietet die Chance zum Handeln und Verändern. Was immer mich stört, kann so Anstoß für Entwicklung sein. Dazu gibt es immer mindestens zwei Möglichkeiten, draußen aktiv werden, oder sich nach innen wenden. Am besten wäre aus meiner Sicht beides, aber beginnend mit der Innenschau. Nicht nur eigene Krankheitsbilder sind dazu eine Chance (...), sondern auch äußere Probleme bieten diese Wachstumsmöglichkeit. Auch bei denen kann ich mich jeweils fragen, was hat das mit mir zu tun, warum bin ich davon so betroffen. (...)

Wo wir uns oder die Welt krank vorfinden, lassen sich meine und ihre Symptome und Probleme zum eigenen Erwachen nutzen. Das ist die gute Seite von Vogel- und Schweinegrippe, denn viele konnten bei dieser Aufführung die Funktion und Rolle der Mainstream-Medien, der Politik und auch von Organisationen wie der WHO durchschauen. Die Umtriebe von Pharma- und Nahrungsindustrie fordern zum Erwachen geradezu heraus.

Diese Chance können wir auch dankbar wahrnehmen und die Angst und Einbildung auflösen, Gefangene eines übermächtigen Systems zu sein. Denn niemand kann uns zwingen, die Produkte von Konzernen zu kaufen, deren Verhalten wir unverantwortlich finden. Wir haben es in der Hand, was auf der Welt (wirtschaftlich) geht.

Die rasch wachsende vegane Szene zeigt den Weg für die Ernährung. Wir können uns problemlos dem Wahnsinn der Massen-Tier-Zucht-Häuser verweigern und einfach kein Fleisch mehr essen. Aus der Welle ist schon längst ein



Trend geworden und daraus können wir jetzt einen Lebensstil machen, der uns gesundheitlich nützt und die Umwelt, die Hungernden und die Tiere schützt. (...) Konzerne passen sich – wie immer und letztlich zum Glück – selbst an vegan an, und wir können und sollten ihnen dabei auf die Finger schauen. Wieder entscheiden ausschließlich wir, was geht, nämlich tatsächlich nur genau das, was wir kaufen.

Und was wäre dann?

Wir unterlaufen eine Fehlentwicklung wie die Massen-Tier-Zucht-Häuser und entwickeln uns weiter und wachsen. Gibt es etwas Leichteres als mit dem Einkaufskorb abzustimmen? Das sind die letztlich entscheidenden Abstimmun-

gen, wahrscheinlich schon wichtiger als die politischen, denn wie der bayrische Ministerpräsident Horst Seehofer so ehrlich im Fernsehen sagte, die Gewählten haben nichts zu sagen, und die etwas zu sagen haben, sind nicht gewählt. Wir können die Produkte jeden Konzerns meiden, der sich gegen unsere und die Gesundheit der Erde vergeht, und bringen ihn entweder auf Kurs oder in Konkurs – aber auf jeden Fall können wir etwas verändern. Das ist unsere große Chance. Das wissen Konzernherren inzwischen auch, weswegen sie hellhörig und manchmal sogar geradezu kooperativ geworden sind. Wer in vieler Hinsicht schädliche Produkte meidet, nützt sich und der Erde und dem Konzern zugleich - eine Win-win-Situation.

Und was wäre dann?

So können wir schließlich sogar die Main-Stream-Medien verändern: wenn sie sich weiter fairer und offener Information verweigern, könnten wir uns irgendwann weigern, sie weiter mit unseren Gebühren-Milliarden zu subventionieren. Das würde sofort Wirkung zeigen und Einkehr bewirken.

Und was wäre dann?

Wenn wir schließlich noch die Politik durch Wahl jener Parteien, die Achtsamkeit mit der Erde versprechen, ermächtigen, sich für unsere und die Interessen der Umwelt und ih-

rer Kreaturen einzusetzen, wären wir einen großen Schritt weiter oder richtig ent-täuscht und eine Täuschung ärmer, die uns den Blick auf die Wirklichkeit verstellt.

Und was wäre dann?

Dann könnten wir uns unserer enormen Macht bewusst werden und sie auf allen Ebenen bewusst und verantwortlich nutzen und könnten aufatmen und uns (noch) intensiver unseren eigenen inneren Themen widmen, die sich in dem beschriebenen Elend ja nur spiegeln, jedenfalls so weit es uns stört oder sogar empört.

Warum sich nicht anschauen, womit wir uns unseren persönlichen Himmel verdunkeln, wie wir unser Unbewusstes, die eigene Unterwelt, blockieren und bestenfalls ignorieren? Wie wir durch Manipulation uns wesentlicher Chancen berauben? Gen-Manipulation, Fracking und Chemtrails als äußere (Ab)Bilder innerer Probleme...

Und wenn wir das erkennen, was wäre dann?

Es käme eine Aufwärtsspirale in Gang, die das eigene, aber auch das kollektive Leben dramatisch verändert, wenn sich nur genug Einzelne dazu aufraffen. Bewusste Menschen werden sich helfen, noch wacher und achtsamer zu reagieren, das Leben würde ungleich mehr Freude machen, und Herausforderungen würden zu

willkommenen Chancen und als Möglichkeiten zu Wachstum erkannt.

Wer dann seine Krankheitsbilder (...) versteht und löst, setzt viel Energie frei, die ihm gehört und die er konstruktiv in andere Bereiche einspeisen kann, etwa die Partnerschaft wiederbeleben und die eigene Gabe aus der eigenen Begabung erkennen und der Welt schenken und sich darüber freuen. Ähnlich kann er mit seinen Problemen im Außen verfahren und aus jedem Widerstand eine Wachstums-Chance machen.

Und was wäre dann?

Der entstandene Überfluss an Lebensenergie wird wiederum andere Bereiche anstoßen, wie etwa den nächtlichen Schlaf aber auch die Tiefenentspannung zu Mittag usw. Gute Ideen werden auftauchen und es wird ihnen genug Energie zur Verwirklichung zufließen.

Und was wäre dann?

Der Umstieg auf gesunde pflanzlich-vollwertige Kost würde zum Kinderspiel und mehr Bewegungslust hervorbringen und - dadurch fitter und besser durchblutet - wird die Intelligenz noch steigen, was bessere Lösungen in Partnerschaft und Beruf ermöglicht. Und all das ist – extra für Zweifler - auch noch wissenschaftlich belegt.

Und was wäre dann?

Wir werden mehr Frieden in uns und unseren Meditatio-

Aufruf zum Aufwachen – und was dann?

nen finden und Tiere werden nach einigen Jahren unsere Nähe suchen, was uns berühren und unsere Seele freuen wird, so dass wir uns ihr mehr widmen, was wiederum bessere Entscheidungen und tiefere Lösungen fördert.

Und was wäre dann?

Folgen viele diesem Weg, wird Leo Tolstois Erkenntnis ihre schöne Seite enthüllen. Weil die Schlachthäuser schließen, werden auch Schlachtfelder überflüssig - in Partnerschaft, Beruf und natürlich Politik. Mit dem Verzicht auf Kriege können wir unsere Aggressionsenergie in Mut, Entscheidungsfähigkeit und Konfrontationsbereitschaft wandeln und so nochmals bessere Lösungen finden für immer weniger Probleme. Denn wer jeden Tag eines löst, dem werden sie schon im ersten Jahr ausgehen.

Und was wäre dann?

Dann bräuchten wir noch nicht mal mehr neuen Handymasten, weil wir uns wieder in die Augen schauen können beim Reden und uns erkennen und verstehen. Eine Aufwärtsspirale sondergleichen würde sich entwickeln.

Und was wäre dann?

Wir hätten äußeren und inneren Frieden und gewännen eine ganz neue Freiheit, die letzten Schatten würden uns zum wertvollsten Schatz, und wir können über uns und unsere jetzigen Probleme spielend hinauswachsen und das „Feld ansteckender Gesundheit“ in uns und um uns wachsen und gedeihen lassen.

Und was wäre dann?

Der neue österreichische Song „Welcome to Freedom“ drückt es wundervoll aus und hat mich zu diesem Text inspiriert mit seiner Frage „Und was wäre dann?“. Es lässt sich hören und sehen über zwei meiner früheren Postings auf Facebook, das sich übrigens auch zu einem wundervollen Übungsfeld entwickelt, um Projektionen zu durchschauen und Missverständnisse zu erleben...um sich richtig loben und anschnauzen zu lassen und dabei Gleich-

mut zu üben... und zu lachen, etwa wenn eine hübsche junge Veganerin gefragt wird, „Ja können’s dann überhaupt noch etwas essen“, entspannt und charmant antwortet: „Zum Scheißen reicht’s“ – mehr davon und natürlich viel subtiler - in ihrem gleichnamigen Beitrag ebenfalls auf meiner Facebook-Seite.

Dieser Text wurde uns freundlicherweise von Dr. Ruediger Dahlke zur Verfügung gestellt, er stammt aus seinem August-Newsletter: www.dahlke.at Buch- und CD-Tipps: „Krankheit als Symbol“, „Buch der Widerstände“, CD „Tiefenentspannung“. Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de



seit 1987
Salute e Bellezza
Groß- und Einzelhandel



Schamanischer & Alchemistischer Bedarf

- + Ätherische Öle
- + Räucherwerk
- + Heil- & Edelsteine
- + Edelsteinschmuck
- + Kunsthandwerk / Statuen
- + tanztherapeut. Musikcd's
- + tantrischer Bedarf
- + schaman. Musikinstrumente
- + Fachliteratur
- + geomantischer Bedarf
- + Feng Shui

Salute e Bellezza

Freitags 15 -19 Uhr,
Samstags 11-14 Uhr
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Fon/Fax 0441-59 23 28
www.salute-isis.de
mail: salute@ewetel.net

LEBENSHILFE AUF DEN PUNKT GEBRACHT



je ca. 112 Seiten | zweifarbig
je € 7,99 (D) | broschüriert

Achtsamkeit ermöglicht uns, gelassen und bewusst zu leben. Die kompakten Pocketguides bieten einen unkomplizierten Einstieg: Eine Fülle an Übungen und Impulsen zeigt, wie sich Achtsamkeit konkret im Alltag umsetzen lässt.



ebenso erhältlich:
Tischaufsteller
112 Seiten | vierfarbig
€ 14,99 (D)

SCORPIO

NEUES DENKEN
PSYCHOLOGIE
PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

www.scorpio-verlag.de



Ausbild.: **„Walking in Your Shoes“**

Leitung: Xenia Gerdes

Datum: Termine auf www.wifaki.de

Ort: Oldenburg

Infos: www.wifaki.de oder 0441.4088697

Eine Alternative zur Familienaufstellung. Nach der Ausbildung können Sie eigene Gruppen mit „Walking In Your Shoes“ leiten.

2015



TdoT: **Tag d. offenen Tür Sampoorna Yoga**

Leitung: Bernhard Dökel & Team

Datum: 10./11. Jan., kostenl. Probestd. 11 + 14 Uhr

Ort: Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70, OL

Infos: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Neue Kurse für Anfänger ab 2.2. Weitere Probestd. 18.1./1.2., 11h u. 2.-13.2.: Mo. 17, Di. 19.30, Do. 20 & Fr. 19h. Von den Krankenkassen unterstützt.

10.+11.
JAN



Vortrag: **Suffizienz und Zufriedenheit**

Leitung: Manfred Folkers

Datum: 14. Januar 2015, 18:15-20.00 Uhr

Ort: Raum A14 Hörsaal 3 in der Uni Oldenburg

Anm.: www.uni-oldenburg.de

Buddhistische Anregungen für eine Kultur des Genug. Siehe auch Beitrag auf Seite 9

14.
JAN



Konzert: **Mensch, Heilung & Kosmos**

Leitung: Christine Ohlenbusch

Datum: 17./18.01., 14./15.02., 21./22.03.15

Ort: Heil-Haus-Ohlenbusch, 27726 Worpswede

Infos: 04791.9319433, www.christine-ohlenbusch.de

Monatliche Seminarwochenenden für Wachstum und Transformation, verschiedene Themen zum Erwachen siehe Website, einzeln buchbar.

17./18.
JAN



Feier: **Eröffnungsfeier Yoga Vidya Zentrum**

Leitung: Simone Mohini Hug-Breitkopf u.a.

Datum: 25. Januar 2015

Ort: Yoga Vidya Zentrum, NEU: Schloßplatz 26, OL

Infos: 0441.5706528; www.yoga-vidya.de/oldenburg

14-15.30 Uhr Hatha-Yogastunde m. Simone Mohini;
16-17.30 Uhr Lachyoga m. Purnima; 17.30-18.30 Uhr Veganer Imbiss; 18.30-21.30 Uhr Puja mit Durga Devi.

25.
JAN



Gruppe: **„Im Fluss des Lebens“ – für Frauen**

Leitung: Antje Jaruschewski, Eva-Maria Wunderlich

Datum: ab 27.01.15, 14-tägig, 9-12 Uhr

Ort: Praxis Bogenstr. 45, 26121 Oldenburg

Infos: 0441.9736194, www.praxis-jaruschewski.de


Für Frauen! Ziele & Visionen entdecken, Hindernisse lösen, Kraft u. Freude leben! Familienstellen, NLP, Körper-Seele-Geist, Somatic Experience, Kreatives ...

ab 27.
JAN

Seminarkalender

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


seminarkalender



Konzert: triosence **13. FEB**
Leitung: triosence
Datum: 13. Februar 2015, 20.0 Uhr
Ort: Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13, Oldenburg
Infos: www.wilhelm13.de
Einflüsse von Jazz, Fusion, Folk, Pop u. Worldmusic werden zu einem ganz eigenen Stil zusammengeführt, den die Band selbst als "songjazz" bezeichnet.




Worksh.: Tanz der Göttinnen – Tanz für Frauen **27.+28. FEB**
Leitung: Pramoda S. Habenicht, Tanztherap. (ITTH)
Datum: 27. und 28. Februar 2015
Ort: PFL, Peterstr.3, 26121 Oldenburg
Anm.: 04408.923485, www.tanz-der-goettinnen.de
Im Spiegel 7 weibliche Archetypen eigene Stärken und Potenziale entdecken - über den Körper durch 7 Bewegungsarchetypen Antworten auf wesentl. Fragen finden.




Seminar: Prüfungsvorber. HP Psychotherapie **ab 07. MÄR**
Leitung: Dipl. Kfm. Hans-J. Peter, HP f. Psychother.
Datum: 07. März bis 16. August 2015
Ort: Seminarhaus OL, Zeughausstr. 22, 26121 OL
Infos: www.hppsyach-ausbildung.de, 05202.883006
5 Ausbildungswochenenden und 3 Tage Prüfungstraining zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie im Oktober 2015.



Ausbild.: Matrix Moments Quantenheilung **20./21. MÄR**
Leitung: Andrea Diekmann
Datum: Teil I: 20.+21.03.15, Teil II: 22.03.15
Ort: Dvag Dinklage, Lohner Str. 10
Info: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315
Lernen Sie mit Matrix Moments Quantenheilung Ihr verborgenes Potenzial freizusetzen, um in Liebe, Glück, Erfolg, Gesundheit und Wohlstand zu leben.



Worksh.: Liebe in Bewegung - Eros + Aphrodite **03.-06. APR**
Leitung: Antje Koolen & Helge Polzin
Datum: 03.-06. April 2015
Ort: Seminarhaus Pegaus (bei Cuxhaven)
Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de
Dieser integrale Biodanza Intensivworkshop f. Paare & Singles stärkt Deine Fähigkeit Dich u. andere m. Leib u. Seele zu lieben. Denn: Lieben lohnt sich.



Seminar: Ausbildung zum KELK-Therapeuten **01.-04. MAI**
Leitung: Kim El-Khalafawi
Datum: 01.-04. Mai 2015
Ort: Gesundheitsz. Lichtbogen, Varel, Goethestr. 8
Infos: www.gesundheitszentrum-lichtbogen.de
Die KELK-Therapie verbindet Elemente aus klassischem Familienstellen, Rückführungstherapie, Arbeit mit dem Inneren Kind, Kinesiologie u. Geistheilung.

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.



DIE KRAFT DER KLÄNGE
 KATHARINA FELICE
STIMMENERGETICS
 Die Kunst, das Selbst zu stimmen
 SCORPIO
 Toning und Klangreisen

320 Seiten | Klappenbroschur mit Übungs-CD | Spielzeit: 70 Min. € 19,99 (D)

Mit StimmEnergetics, einer ganzheitlichen Methode der Klangheilung und Transformation, können wir mittels Stimme und Atem unsere Psyche erforschen und höhere Bewusstseinszustände stimulieren.

Die renommierte Stimmkünstlerin Katharina Felice schöpft aus Jahrzehnten gelebter Praxis. Sie gibt uns eine Vielzahl kraftvoller Toning-Techniken an die Hand und nimmt uns auf geführte Klangreisen mit.

SCORPIO **NEUES DENKEN PSYCHOLOGIE PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG**
www.scorpio-verlag.de

Autor: Peter Gerd Jaruschewski

Gründercoaching Deutschland

Beratungszuschüsse der KfW bis zum 30. April'15 verlängert!



Eine gute Nachricht für Existenzgründer und Unternehmen, Praxen, Coaches und andere ExistenzgründerInnen! Die KfW hat die Existenzgründungszuschüsse für Existenzgründungs- & Existenzsicherungsberatung bis zum 30. April 2015 verlängert.

Eigentlich sollte die Förderung am 31.12.2014 auslaufen. Doch nun besteht für ExistenzgründerInnen bis zum 5. Jahr nach Existenzgründung bis zum 30.04.15 die Möglichkeit, einen Antrag auf Beratungsförderung zu stellen. Mit dem Förderprodukt „Gründercoaching Deutschland“ unterstützt die KfW GründerInnen mit einem Zuschuss zu einer professionellen externen Beratung. Diese erhalten kompetenten Rat in wirtschaftlichen, finanziellen und organisatorischen Fragen, um Ihre Erfolgsaussichten zu erhöhen. Mit der geförderten Beratung können Sie zum Beispiel Ih-

ren Businessplan optimieren, Marktanalysen und Vertriebskonzepte erstellen, Marketingpläne erstellen, Werbekonzepte planen usw. Gefördert werden 50% der Beratungskosten eines externen Beraters bis zu einer beantragten Höhe von 6.000,- EUR. Dies ist besonders eine gute Möglichkeit für Unternehmen und andere ExistenzgründerInnen, eine professionelle Beratung zu einem guten Preis zu bekommen; ich informiere Sie gern!

Agentur JARUSCHEWSKI,
Peter Gerd Jaruschewski,
weitere Daten siehe unten.



Marketing ist mehr als Werbung!

Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

Ich berate seit vielen Jahren in allen Bereichen des ganzheitlichen Gesundheitswesens und der Ökologie! Ob Werbekonzept, Marketingstrategie, Öffentlichkeitsarbeit (PR), Internetmarketing oder Multimedia (Video & CD- Produktion; ich berate Sie umfassend und setze alle Maßnahmen um – ganz individuell auf Sie zugeschnitten und zu einem fairen Preis!

ACHTUNG!!!

Existenzgründung: Beratungszuschüsse der KfW bis zum 30. April 2015 verlängert!

Am 30. April'15 laufen die Beratungszuschüsse im Gründercoaching Deutschland der KfW aus.

Also: Jetzt schnell noch Beratung beantragen!

Existenzgründungs- und -sicherungsberatung

Ich verfüge über 20 Jahre Erfahrung in der Existenzgründungs- und -sicherungsberatung und bin bei der **KfW**, der **N-Bank** und dem **BAfA** (Bundesamt für Ausfuhrwirtschaft) als Berater akkreditiert. Fragen Sie mich nach Fördermitteln!

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





Hamburger Institut für Systemische Lösungen

www.systemloesungen-hisl.de

über
14 Jahre
erfolgreich

Ihr persönlicher Weiterbildungstag

Gutschein

für einen Coaching Kompakt Praxistag
am **21. Februar 2015**

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

*bei Anmeldung bis zum 31.01.2015, sofern noch freie Plätze

**für Teilnehmer mit mind. 100 km Anfahrt

Der Praxis- Workshop Coaching Kompakt vermittelt Ihnen kompaktes Coachingwissen, welches wir praxisorientiert und handhabbar vermitteln. Sie lernen und üben Coachingtools so, dass Sie diese am nächsten Tag einsetzen können.

Tagesthemen sind unter anderem:

- Systemisches Denken und Handeln
- Kommunikationsprozesse durch Coachingtechniken besser steuern
- Systemische Fragetechniken
- Konfliktlösungstechniken im Coaching
- Arbeit mit Ressourcen
- Selbstcoaching



Bundesverband
MEDIATION
www.bmev.de



DGfs
Deutsche Gesellschaft
für Systemaufstellungen



Kompetenz in systemischen Weiterbildungen

Beratung • Coaching • Mediation • Beziehungstherapie • Systemaufstellungen



Seit über 14 Jahren lebendiges Lernen am HISL

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

Systemischer psychologischer Berater



- Neue Wege
- Neue Chancen

Ein systemischer psychologischer Berater kennt die Grundlagen der systemischen Zusammenhänge und weiß, dass die wirklichen Lebenslösungen nur erreicht werden können, wenn man den Klienten in den Wechselwirkungen mit seinen jeweiligen Systemen und Kontexten sieht.

Unsere Zeit ist geprägt von großen Umbrüchen und Unsicherheiten in Familie, Beruf und Gesellschaft. Überall steigen die Anforderungen und erfordern häufig sogar eine Neuorientierung. Vor diesem Hintergrund wächst das Bedürfnis nach psychologischer Beratung, um für sich privat oder beruflich die passende Lösung zu finden. Immer mehr Menschen suchen heute nach einer zielgerichteten und schnellen Hilfe.

Als systemischer psychologischer Berater übernehmen Sie diese Aufgabe. Mit dem erworbenen fundierten Fachwissen unterstützen Sie Menschen professionell und geben denen, die in eine schwierige Lebenssituation gekommen sind, individuelle Hilfe auf Basis ihrer beraterischen Kompetenz. Dieser Kurs ist zudem Basis für weiterführende Professionalisierung, bspw. zum Coach oder Mediator.

Systemischer psychologischer Berater

1 Jahr nebenberuflich an 9 Samstagen + 1 Wochenende + 6 Studienbriefe

Investition: € 1.679,- + 19 % MwSt. € 319,- = € 1.998,-

Ratenzahlung: € 500,- Anzahlung + 11 Raten á € 145,- = € 2.095,-

Nächster Beginn: 21.03.2015

Mit einer freiwilligen theoretischen Prüfung kann der Titel „Geprüfter systemischer psychologischer Berater HISL“ erworben werden.

Mehr Informationen zu diesen Weiterbildungen finden Sie auf unserer Homepage.



Kompetenz in systemischen Weiterbildungen

Beratung • Coaching • Mediation • Beziehungstherapie • Systemaufstellungen



Seit über 14 Jahren lebendiges Lernen am HISL



Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

Systemischer psychologischer Coach

- Mehr Kommunikationserfolg
- Mehr Beziehungserfolg
- Mehr Führungserfolg
- Mehr Erfolg im Beruf

Bringen Sie sich auf den neuesten Stand. Verbessern Sie Ihr Problemlösungsverhalten, Ihre Konfliktfähigkeit, Ihr Führungsverhalten und Ihre Kommunikationskompetenz. Unsere Weiterbildung zum Systemischen psychologischen Coach bietet Ihnen hierzu die Chance, dies auch nebenberuflich zu erreichen.

Wir vermitteln Ihnen die theoretischen und vor allem die praktischen systemischen und psychologischen Grundlagen menschlicher Kommunikation und Interaktion, die systemisch-psychologischen Interventionsinstrumente und die erweiterten Instrumente der Menschen- und Gruppenführung. Mit diesen Kompetenzen können Sie professionelle Lösungsprozesse direkt erfolgreich durchführen.

Systemischer psychologischer Coach

2 Jahre nebenberuflich an 18 Samstagen + 2 Wochenenden + 10 Studienbriefe

Investition: € 3.357,98 + 19 % MwSt. € 638,02 = € 3.996,-

Ratenzahlung pro Jahr: € 500,- Anzahlung + 11 Raten á € 145,- = € 2.095,-

Nächster Beginn: 21.03.2015

Systemischer Coach

1 Jahr nebenberuflich an 12 Samstagen + 1 Wochenende + 6 Studienbriefe

Dieser Lehrgang setzt entsprechende Vorkenntnisse voraus. Bitte fragen Sie uns hierzu.

Investition: € 2.420,17 + 19 % MwSt. € 459,83 = € 2.880,-

Ratenzahlung: € 500,- Anzahlung + 11 Raten á € 225,- = € 2.975,-

Nächster Beginn: 28.02.2015

Mit einer freiwilligen theoretischen und praktischen Prüfung kann der Titel „Geprüfter systemischer psychologischer Coach HISL“ erworben werden.



Kompetenz in systemischen Weiterbildungen

Beratung • Coaching • Mediation • Beziehungstherapie • Systemaufstellungen



Seit über 14 Jahren lebendiges Lernen am HISL

Praxisorientierte Workshops



Motivation auslösen – mit Energie zum Ziel

Mit einer MotivStrukturAnalyse (MSA©) für jeden Teilnehmer

Termin: 02.-03.02.2015

Familienaufstellung Einzelberatung I - III

Termine: WS I 10.-11.05.2015 WS II 21.-22.06.2015 WS III 21.-22.06.2015

Aikido-Rheotrik - Der mit dem Wort tanzt ®

Kommunikationspsychologie vom Feinsten

Termin: 28.-29.04.2015

Professionelle Rhetorik

Freies Sprechen vor Gruppen - Intensiv-Workshop mit Videofeedback

Termin: 05.09.2015

Workshop für Führungskräfte

Führungskompetenzen gezielt trainieren - authentischen führen

Termin: 26.09.2015

Weitere systemische Qualifikationen

Systemischer psychologischer Mediator

3 Jahre nebenberuflich an 27 Samstagen + 3 Wochenenden + 14 Studienbriefe

Nächster Beginn: 21.03.2015

Systemischer Mediator

1 Jahr nebenberuflich an 12 Samstagen + 1 Wochenende + 6 Studienbriefe

Nächster Beginn: 28.03.2015

Systemischer Beziehungstherapeut

4 Jahre nebenberuflich an 37 Tagen + 18 Studienbriefe

Nächster Beginn: 21.03.2015

verteilerliste *achtsames leben***Verteilerliste Achtsames Leben, Stand Januar 2015**

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; Pharma-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; Roman Wagner-vom-Berg, Blumenstr. 15; Cafe Kneipe Casablanca, Johannesstraße 19; **26122:** Bio-Back, Mottenstr. 19; Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Bärbel Zehnpfund, Katharinenstr. 12; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Schmuckstück, Baumgartenstr. 7; Büllmann & Geriets, Lange Str. 57; Pierre Toborek, Bahnhofplatz 4; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Jin Shin Jiutsu-Praxis Anna Kipke, Cäcilienplatz 1; Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Tee & Feine Confiserie, Kurwickstr. 8; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga Vidya Zentrum, Schloßplatz 26;

Stadt Oldenburg

26121: Seminarhaus Christa Harms, Zeughausstr. 22; Sampooma Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Beate Korfe, c/o Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wiils, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Metzger Str. 10; Aktiv Markt, Alexanderstr. 164;

26122: Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Veggiemaid, Gartenstr. 15; Naturheilpraxis Gadey, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis von Koenen, Roggemannstr. 13; Praxis Maria Kirch und Antje Kroke, Hindenburgstr.21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Gadanga, Prinzessinnenweg 43;

26123: Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; Restaurant Zocalo, Donnerschweerstr. 31; denn's biomarkt und HORIZONTE, Donnerschweer Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Tüchföhlung, 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 Wiefierig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Aktiv Irma-Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; Helga Friebel, Am Alexanderhaus 64; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Michaela Lewitz, Rauhehorst 93c; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; TGO, Marie-Curie-Str. 1; Signid Thimm c/o TGO, Marie-Curie-Str. 1; Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10 Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Stadtbäckerei Bloherfelder Str. 157; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Konradstr. 3; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Hundsmühle Str. 151; Dt. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Alteneschstr. 3; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Donata Wordtmann, Alte Amalienstr. 37-39; Moveo, Hermannstr. 17; Praxis Dr. Ines Blichke, Lustgarten 13; Mehrgenerationenhaus, Cloppenburger Str.; Susanne Dames, Bremer Heerstr. 33; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Yoga Vidya, Breslauer Str. 74;

Kreis Oldenburg

26197 Huntlosen: Kornkraft Hosüne, Am Forst 2, Bianca Rühls, Molkereiweg 20 Großenkneten; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. III a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tüngeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Gabriela Giretova, Neuer Hoit 26, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tüngeln; Lethé-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Naturkost vor Ort, Friedrichstr. 43, Wardenburg; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Bianca Koch, Huntloserstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sabine Kickler, Wiesenstr. 52, Achternholt; Praxis Josef Stotien, Möhlenanlagen 32, Littel; **26209 Sandkrug** u.a.: Reformhaus Praciaci, Astruper Str. 1; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Petra Wöhler, Alter Postweg 29; **27749 Delmenhorst** u.a.: Yoga-Praxis Bors, Bremer Str. 64; Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** Natürlich Bioladen, Wittekindstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Groß Ippener:** Rolf Lübben, Birkenweg 42a; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäcker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 59, 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; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Jivan, Stettiner Weg 5; Futterschüssel Exclusiv, Brookweg 14; **27801 Dörlingen:** Angelika di Bernardo, Dorring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrnweg 11; Ute Schierz, Zum Wittensand 4; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Entwicklungswege Mechthild Hesse-Herr, Peterstr. 7; Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Biolädchen Naturkost u. Lebensart Albani, Mittellinie 70, Petersfehn; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188 Edewech:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Gabriele Werquet, Hauptstr. 142; **26215 Metjendorf/ Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürneweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehnmoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstede:** Naturheilpraxis Frauke Blume, Berliner Str. 25; 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; Rosenberg Zentrum, Rosenberger Str. 43; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Der Küstenfriseur, Zum Jadebusen 133; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; Gesundheitszentrum Lichtbogen, Goethestraße 8, Varel-Oberstrohe; **26340 Neuenburg**: Marika Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel**: Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhorn 70; **26340 Neuenburg**: Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn**: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26349 Jade**: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg**: Reikimeisterin Bärbel Janßen, Meisenstr. 35; **26419 Schortens**: Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland**: Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever**: Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Wunschfänger, Alter Markt 17, Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande**: Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1;

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; Doris Bergmann, Sengwarder Str. 149; **26386**: Der Regenbogenkreis, Am Siel 1; **26389**: Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22; Bianca Meyer, Europaring 19;

Kreis Wesermarsch:

26931 Elsfleth: Naturkost am Deich, Am Weserdeich 82; Astrosita – Jutta Kalthoff, Mühlenstr. 20; **26937 Seefeld**: Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham**: Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; Praxis Jana Ganzer, Paracelusstr. 3; **26969 Butjadingen**: Norma Duhm, Prieweg5; **27804 Berne**: Sabine Habenicht, Paalweg 5;

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Am neuen Markt 4 Ambulanter Justizsozialdienst, Steinstr. 4; **26723**: Andrea Barghoorn, Max von Laue Str. 4;

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum**: BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswehster 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 Hinrichs, Birkenstr. 36; **26835 Holtland**: Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835** Hesel: Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhauderfehn**: Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; Flinderke Naturkost, Am Flindhörn 28; **26845 Nortmoor**: Naturheilpraxis Tapper, Brunter Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Neuer Weg 66; Birgit Debelt's Schmuck Design, Neuer Weg 1; Brigitte Janssen, Nordsternstr. 1; **26603 Aurich**: Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607 Aurich**, Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland**: Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629 Großefehn**: Energetix Martina Opper, Nordewieke Süd 15; Praxis Eleonore Bölts, Voerstad 5, Bagband; 178 A, **26629 Ostgroßefehn**: Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe**: Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; **26736 Krummhörn**: Monika Tümler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte**: Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

Ostfriesische Inseln:

26465 Langeoog: Waltraud Hunger, Am Weststrand 15; **26486 Wangerooge**: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; Sabine Elms, Christian-Janssen-Str. 35; **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 Gundula Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; **49624 Lönningen**: Beate Sieverding, Schulstr. 3; **49661 Cloppenburg**: Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; **49681 Garrel**: Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

Bremen und Umzu:

28195: Amara-Praxissschulen, Martiniestr. 60; **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, Obermeulander 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; **27356 Waffensen**: Hotel Taranga, Zum Glockenturm 14-20; **27478 Cuxhaven**: Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede**: Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt**: Editha Winkes, Iltisweg 9; **27628 Sandstedt**: Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **27638 Wremen**: Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49377 Vechta**: Bücher von Pössel, Große Str. 96; **49393 Lohne**: mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; Villa Vivendi, Treffpunkt für Gesundheit und Wohlbefinden, Deichstr. 19; **49413 Dinklage**: Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49424 Goldenstedt**: Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; **49681 Garrel**: Praxis für Ergotherapie, Petra Lange, Im Fange 23;

wer macht was *im internet?*

Academy of Inner Science – Integr. Forschungsraum v. u. m. Thomas Hübl:	www.innerscience.info
Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
Agentur JARUSCHEWSKI, Marketing, Existenzgründungsberatung:	www.agentur-jaruschewski.eu
Akupunktur, Chinesische Medizin, Heilpraktiker, Feng Shui:	www.martina-klisch.de
Amalgamausleitung/Kiefermuskulentspannung/Zahnprobleme:	www.josefstotten.de/reset
Aromatherapie, Ohrakupunktur und Traumreisen:	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
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	www.biigalla.de
AufstellerInnen finden Sie hier:	www.aufstellerliste.info
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Ausbildung – Kinesiologie – Kinergetics n. Philipp Rafferty:	www.josefstotten.de/kinergetics1
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Bali, 10.-17.02.2015 Bewusstsein-Seminar & Urlaub 0176-92429428	www.coachreisen.de
Beruf coaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.de
Biodanza: Musik, Tanz, Begegnung in der Gruppe	www.biodanza-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Biodanza-Schule Bremen, Antje Koolen & 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
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Enegetische Heilbehandlungen	www.entwicklungswege.co
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
Energearbeit, Perspektivcoaching, EnergetiCoaching, Raumklärung:	www.antjediewerge.de
Existenzgründungs- & -sicherungsberatung, ganzheitliches Marketing	www.agentur-jaruschewski.eu
Familien- und SystemaufstellerInnen finden Sie unter	www.aufstellerliste.info
Familien- & Systemaufstellungen, Klass. Homöopathie	www.praxis-jaruschewski.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
Ganzheitliche Lebens- und Wirtschaftsberatung:	www.personal-couching.de
Ganzheitliche Lebensberatung, Channeling, Seminare	www.silvia-metzelaers.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Geistig emotionales Heilen	www.entwicklungswege.com
Geistiges Heilen und Geomantie	www.atlantis-heilerpraxis.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?*

Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
Hypnose - medizinische & psychoth. , T. Kemmler-Kell, Arzt	www.intrance.info
Hypnoseausbildung im Therapeuticum OL unter ärztlicher Leitung	www.intrance.info
Internet-Dienstleistungen, Facebook-Beratung, 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
Klassische Homöopathie	www.praxis-jaruschewski.de
Komplementärmedizin, Anke Logemann-Hilfers	www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de
Konzentrierte Bewegungstherapie KBT®, Christa Rabe-Balz:	www.kbt-oldenburg.de
Kunsthandwerk & Design am Pfingstsonnabend und -sonntag, Schloßplatz Oldbg.:	www.nikolai-markt.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert:	www.zwischenraum.info
Kurzzeittherapie & Coaching mit Hypnose	www.intrance.info
LebensKunst NordWest - Infoportal für ganzheitliches Leben	www.lebenskunst-nordwest.de
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutschemessageschule.de
Massage, Tantra, Therapie, Seminare u.a.:	www.integralis-net.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.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 energetische Gesundheitspflege:	www.energiequelle-om.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
Rückführung, Reiki, Wellness:	www.hypnoseberatung-wilhelmshaven.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
seelische präsenz & stimmungskraft – eine bewegende therapie:	www.nachtwind.com
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpsswede	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Seminarangebote – großes Angebot an Kursen und mehr ...	www.Gesundheitszentrum-Lichtbogen.de
Seminare für ganzheitliche und spirituelle Gesundheit:	www.reiki-yoga-ol.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?

Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	www.forum-am-fluss.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
smoveys – swing, move and smile, Beate Korfe	www.lebensenergie-oldenburg.de
Stressbewältigung: MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Tai Chi Chuan – der authentische Yang-Stil, Cornelia Weilke:	www.itcca-oldenburg.de
Taiji quan / Taichi chuan, Beate Korfe	www.lebensenergie-oldenburg.de
The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:	www.ralf-heske.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Thomas Hübl, ist ein zeitgemäßer spiritueller Lehrer:	www.thomashuebl.com
Tierkinesiologie:	www.sybille-seifried.de
Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt:	www.tiercomm.de
Urlaub & Seminar im In- und Ausland, Coachingreisen 0176-92429428	www.coachreisen.de
Wellness für die Seele, Reisen zur Entspannung, Auszeit & Loslassen, 0176.92429428	www.coachreisen.de
Wingwave®-Coaching	www.praxis-jaruschewski.de



BEING AWAKE OLDENBURG



DHAMMA-VORTRAG «BEYOND BEAUTY»
Fr, 20. März im Rosenhaus, Weskampstraße 28, Oldenburg, 20 Uhr.
Eintritt 10,-€

CITY-RETREAT
Sa, 21. und So, 22. März im Rosenhaus.
Sa 10-20Uhr, So 10-17 Uhr. Kosten: 130,-€.


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

SOMMER-RETREAT „ACHTSAMKEITSTRAINING“
24.-30-August im Benediktiner-Kloster Damme.
Info: AndreaSchreiber, Tel.: 0441/9848041, aschreiber29@t-online.de

MONATLICHES TREFFEN ZUR MEDITATION (OHNE MICHAEL KEWLEY)
24.1., 21.2., 28.3., 18.4., 23.5., 20.6.2015, Rosenhaus, Weskampstraße 28, Oldenburg
Infos: Florian Schwindt, Tel.: 04407 / 709171, mail@praxis-schwindt.de

Mit Michael Kewley, Dhammachariya Paññadipa (Lehrbeauftragung in Dhamma)

www.puredhamma.org



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

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

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

Abbau emotionaler Blockaden



- **Hilfe zu Selbstheilung und Lebensfreude durch:**
 - **MET (Meridian-Energie-Techniken)**
 - **BSFF (Selbstheilungsprogramm)**
bei z.B. Ängsten, Konflikten, Stress, Trauer, Beziehungsproblemen & körperlichen Leiden
 - **Handauflegen:** alle Leiden
 - **Energiemassagen**

Pierre Toborek
 • MET-Therapeut
 • Anerkannter Heiler DGH
 • Coach • Sport • Beruf • Privat
 26122 Oldenburg
 Bahnhofsplatz 4
 Tel.: 0441.882888
 www.pierre-sante.com

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 – die Kraft des eigenen Kristalls



- Entdecken und Leben des eigenen Potentials durch
- Crystal Clearing
 - Aktivierung des inneren Kristalls
 - Ausgleich der Elemente
- Energiesteigerung durch Arbeitsplatz- und Schlafplatzuntersuchungen
- Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
 - Baubiologische Messtechnik

Guntram Staudte
 Röwekamp 5
 26121 Oldenburg
 Tel. 0441-39063943
 Fax 0441-9833801
 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, Energetische Psychologie, Access-to-innate – Kinesiologie

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

ADD-ARTS – Beratung, Coaching, Design & Kunst



*Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder,
sondern macht sichtbar. (Paul Klee)*

- Gestaltungskonzepte, Grafikdesign, Illustrationen & Websites
- Kreativ Systemische Lösungen
- Kommunikation mit inneren Bildern
- Reisebegleitung zu Kraftorten in Norddeutschland und Südengland
- Einzelcoachings und Gruppenarbeit

Atelier ADD-ARTS – seit 2007

Susanne Krause, Künstlerin (BBK),
Diplom Kommunikationsdesignerin,
Dozentin
Systemischer Coach • Beruf • Privat
Informationen & Termine
Tel.: 0441.31377
krause-s@t-online.de

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 Woglakinke
Wanyana Wakan (Lakota: „Bär, der mit den Heiligen Seelen der Ahnen redet“)
Heilpraktiker und Psychotherapeut
Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
Bahnweg 5, 27798 Hude-Wüsting
Tel.: 04484.920390
E-Mail: praxis@badzun.de
Internet: <http://badzun.de>

Akademie für Kinesiologie



- Ausbildung zum Kinesiologen im PFL**
- Holistische Quanten-Kinesiologie®
- Kinesiologie-Teilausbildungen im PFL**
- Pädagogik/Psychologie/Gesundheit
- Mini-Workshops und Erlebnisabende**
- Kinesiologie & Quantenheilung erleben
- QEF® Quantenheilung erleben**
- Quantum-Energy-Flow Seminare

D-Oldenburg • Portugal • Schweiz

Matthias Weber
D-26125 Oldenburg
P-8500-307 Portimao/Algarve
quantenheilung-erleben.de
die-kinesiologie-ausbildung.de
Berufsverbände DGAK, ÖBK, IASK

Alexander-Technik-Oldenburg.de



Alexander-Technik ist eine über 100 Jahre alte Form der Körperarbeit. Einschränkende Bewegungs- und Gewohnheitsmuster können hiermit verändert werden.

**Stark | Kraftvoll | Flexibel
und sanft zugleich**

Maike Seeber
Physiotherapeutin
Lehrerin für Alexander Technik

Gewohnheiten erkennen, nutzen und ändern

Info: 0441.18119723
www.Alexander-Technik-Oldenburg.de

Altbewährte und neuzeitliche Heilmethoden



- ganzheitliche Gesprächstherapie
- Meridian-Energie-Techniken
- Familien- und Systemaufstellungen
- Aurareinigung, Chakrenausgleich
- Quantenheilung, R.E.S.E.T.
- Bachblüten, Lichtwesenessenzenzen
- Fußreflexzonen- u. Breussmassage
- MEDITATIONSABENDE

Donata Wordtmann
Heilpraktikerin

Praxis für ganzheitliche Heilweisen
Alte Amalienstr.37-39
26135 Oldenburg
Termine unter Tel.: 0441.9503985
E-Mail: donata@wordtmann.de

Astrologie



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

Christine Keidel-Joura
Astrologie-Schule Bremen

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

Astrologie und spirituelle Psychotherapie



- Astrologische Beratungen
 - Beziehungshoroskope
 - Jahreshoroskope
 - Seminare
- Psychotherapie
- Rückführungen
- Clearing

**Astrologische Praxis
Uwe Christiansen**
Astrologe und HP (Psychotherapie)
Diplom-Sozialpädagoge

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

Aufstellungen und Traumata



- Systemische Aufstellungsarbeit
 - Traumatherapie nach Peter Levine
 - Aussöhnungstherapie n. Dr. Prekop
- Gruppen- und Einzelarbeit

Eva-Maria Wunderlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Aura Soma®



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

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

Licht-Wege
Regina Bauer

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

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



- Kinesiologische Hilfe bei:
 - unklaren Schmerzen jeglicher Art
 - Psychosomatik von Krankheitssymptomen
 - 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 & Heilern
- Systemische Aufstellungen
- *Ergebnisvorträge in Ihrer Praxis & Firma*
- 1. Mo./Monat Reiki- und Heilertreffen

Haus des Qi**Diana Boldt**

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

Bewusstseins- und Seelenarbeit



- Analyt. Psychotherapie nach C.G. Jung
- Enneagramm und -Innere Arbeit-
- Systemische Familienaufstellungen
- Integraler Yoga und Meditation
- Prüfungs-Vorbereitung HP-Psych.
- Paracelsus HP-Schule ab März 2015
1-jährige Ausbildung in
„spiritueller Psychotherapie“

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

Karuschenweg 67 c, 26127 OL
Tel. 0441 - 68 36 55
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de

Biodanza®

**Tanzen – gemeinsam lachen –
purer Genuss an Bewegung und
Begegnung**

- am Dienstag mit Lars
- am Mittwoch mit Xandra
- am Donnerstag mit Thorsten

Thorsten Vogelsang, neue Gruppe
in Oldenburg, Tel. 04408.809732
www.biodanza-oldenburg.de

Lars Ruge, 0441.9987896
Tanzraum Nadorster Str.60-62
www.biodanza-in-oldenburg.de
Xandra Vogelsang, 04408.809732
Tanzraum der Waldorfschule
www.biodanza-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
Co-Leitung: Helge Polzin

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

Birgit Debelts – UnikatSchmuck



- UnikatSchmuck**
feinfühlig – individuell inszeniert
- individuelles Schmuckdesign
 - handgefertigter UnikatSchmuck
 - schöne natürliche Edelsteine
 - Farb-, Stil-, Typ- & Imageberatung
 - individuelle Edelsteinberatung

Birgit Debelts
schmuck design
 Neuer Weg 1 (Fußgängerzone)
 26506 Norden
 telefon 04931.9551372
 www.bigalla.de

Buchhandlung Plaggenborg



- Großer Internetshop
 - Bücher
 - CDs und DVDs
- Bestellbuchhandlung mit
 persönlicher Beratung!

Buchhandlung Plaggenborg
Inh. Karl-Heinz Plaggenborg
 Lindenstr.35, 26123 Oldenburg
 Tel.: 0441.17543
 Fax: 0441.17528
 E-Mail: info@buchhandlung-
 plaggenborg.de
 www.buchhandlung-plaggenborg.de

Coaching – Beratung – Supervision



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

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

Coaching für Entwicklung in Balance



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

Bettina Ebert

- Coach mPK (Psy. Kinesiologie)
- wingwave®-Coach
- Master Coach, DVNLP
 (personal, business, systemisch)
- Reiki-Meisterin, USUI

Tel.: 0441.36107007
 E-Mail: ebert@inordnung-ol.de
 www.inordnung-ol.de

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.de
 www.naturhauthaar.de
 Termine per Telefon
 Herzlich willkommen ...



**Psychologische Beratung in allgemeinen
Lebens Themen, Konflikten und Krisen**

- ganzheitliche Traumatherapie (EMDR)
- ganzheitliche Bild- und Gestalttherapie
- Farbdialog

*Das Therapieangebot richtet sich sowohl
an Erwachsene als auch an Kinder und
Jugendliche*

Dem Leben Farbe geben ...

Privatpraxis für
heilkundliche Psychotherapie
Yvonne Franziska Haller
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mediatorin

Kieler Straße 62, 26382 Wilhelmshaven
Telefon: 04423.9165309
www.yvonne-haller.de
info@yvonne-haller.de



- Reiki
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Signaturzellheilung
- Anwendung und Ausbildung

Der andere Weg

Martina Dombrowski

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



**Die hermetischen Prinzipien als Grundlage
für ein glückliches Leben**

- Wie Gedanken unser Leben formen -
- Seminare, Ausbildung, Themenabende
- außerdem:
Ayurveda, BOWTECH, Massagen
- Gönn´ Dir eine Auszeit! -

Die Lösung liegt in Dir

Steffi Wahlen

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



Begleitende Kinesiologe

- Brain Gym
- Touch for Health
- Chakra-Balancen
- Bachblüten
- Handauflegen**
- Förderung der Selbstheilungskräfte
(alle Krankheiten)

Energetische Heilbegleitung

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



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

Engel's Reiki

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin

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

Entwicklungswege



- geistig-emotionales Heilen
 - Reconnection®-Heilbehandlungen
 - Gesprächsberatung
 - Licht-Qi-Gong
- Seminare und Kurse**

Mechthild Maria Herr
 Lebensberaterin und Heilerin
 Peterstr. 7
 26160 Bad Zwischenahn
 Tel.: 04403.8107372
 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

Fehntjer Seminarhaus



- Klangmassage Ausbildung
- Quanten Feld Bewußtsein Seminare
- Lösungen für Haus und Mensch – Vorträge
- Tanztherapeut. Seminarreihe f. Frauen
- Yoga
- Meditatives Malen
- Encouraging Training
- Impulsvorträge

Beate Betjemann
 Kanalstraße Süd 178A
 26629 Ostgroßefehn
 Tel: 04943.6749568
 www.fehntjer-seminarhaus.de
Unsere Räume können Sie für Ihre Seminare, Workshops, Beratungen auch mieten

Ganzheitliche Gesundheitsförderung



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

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

Gesundheit im Mittelpunkt



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

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

Heil-Haus-Ohlenbusch



- Heilmedizin
- Körper-Seele-Geist
- Lichtsäule
- Energiestau lösen
- Homöopathie
- Reinigen/Entschlacken
- Seminare: Mensch, Heilung & Kosmos
- Meditation

Christine Ohlenbusch

Lehrerin für Bewusstseinsweiterung
 Homöopathie, Ärztin
 Viehlander Str. 5
 27726 Worpswede
 Tel.: 04791.9319433
 christine.ohlenbusch@web.de
 www.christine-ohlenbusch.de
 www.seminarhaus-ohlenbusch.de

Holistische Kinesiologie



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

**Birgit Zuschneid-Götsch
 - Kinesiologin IFHK -**

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

Hypnose-Praxis/-Ausbildung



Behandlung in ärztlicher Praxis

- Kurzzeittherapieverfahren
- Lösungsorientiert & selbstorganisatorisch
- Therapie & Coaching

Ausbildung

- 1-tägige Workshops
- Fortlaufende, berufsbegl. Ausbildung

inrance – Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose

Thomas Kemmler-Kell – Arzt

Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441-93925700
 service@inrance.info
 www.inrance.info
 www.inrance-hypnoseausbildung.info

Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



Jin Shin Jyutsu ist eine alte Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie.

Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

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

Meike Bejenke-Klapproth

Heilpraktikerin

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

Kabbalistische Geburtsanalyse



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

Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.

www.praxisfuerselbsteilung.de
Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

Markus Mollet

Oslebshäuser Heerstraße 33c
 28239 Bremen
 info@mollet-personaltraining.de
 Mobil: 0049.173. 2409601

Kartenlegen



• **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins

Kartenlegerin

Thienkamp 95
26125 Wiefelstede
Tel.: 04402.69125

www.traum-orakel.de

Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere



Für Körper, Geist und Seele

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

Sybille Seifried

Kinesiologin (ITK)

Heilpraktikerin

Dr. rer. nat. Biologie
Ziegelhofstr. 66, Oldenburg
Tel.: 0441.9354299

E-Mail: mail@sybille-seifried.de

www.sybille-seifried.de

Kinesiologie und Quantenheilung



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

Durch das Auflösen von Blockaden.

DEN Sinn deines Lebens erkennen und Leben!

Praxis für Kinesiologie

Claudia Mennenga

Birgit Blancke-Backhus

In der Horst 10
26160 Bad Zwischenahn

Tel.: 04403.818816

Fax: 04403.910138

Klangwelten erleben



- Coaching
- Consulting
- Burnout Prophylaxe
- Business Entspannung
- Peter Hess Klangmassage
- Verkauf von Klangschalen
- Vorträge/Workshops/Seminare

Klangwelten erleben

Andreas Rehländer

Am Hardenkamp 44
26180 Rastede

Tel.: 04402.984077

Mobil: 0177.2302232

E-Mail: info@klangwelten-erleben.de

www.klangwelten-erleben.de

Komplementärmedizin



- Freie Psychotherapie
- Gesprächstherapie
- Ganzheitsmedizin
- Seminare
- Einzel und Partner, Familie
- Analyse und Begründung
- Weiteres auf Anfrage
- Mitglied DAB u VFP

Anke Logemann-Hilfers

Dipl.-Des. Dipl.-Bsy. Schauspielerin

Psychotherapeutische Ausbildung HPG

Praxis für Komplementäre Medizin

Tel. 04221.9812921

Mobil 0170.4654253

www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de



Lebensberatung mit

- Spiegelgesetzmethode nach Louise Kranawetter®
- EFT (Klopfakupressur)

Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit

- Böthing (Besprechen)
- Reiki (Handauflegen)
- Leben - heilt® - Matrix (Quantenheilung)
- Leben - heilt® - Heilzeichen (Medizin zum Aufmalen)

Leben - heilt - Praktikerin®

Karin Brunswinkel - Röh
Leben - heilt - Praktikerin®
 Bergfelder Ort 1
 49635 Badbergen
 Tel: 05433 - 9148531
<http://www.kbr.leben-heilt.de/>
 info@kbr.leben-heilt.com



Lebens-Beratung, Rückführungen, TAROT-Seminare

- **Sensitive Lebens-Energie-Beratung**
 - Rückführungen, Hypnosearbeit
 - Intuitions-Schulung, Aura-Clearing
- **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 im DGH
 Dipl.Sensitive Lebens-Energie-Beraterin
 Psychol. Lebensberaterin
Geprüfte Tarot-Beraterin, Ausbilderin
Prüferin und Mentorin im Tarot e.V.
 Rheinstr.101, 26382 Wilhelmshaven
 Tel.: 04421.506221
www.energiewissen.eu



Lebenstanz – Lebenskunst®

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

Astrid Mügge
 • offene Beratung freitags 17-18 Uhr
 • Neues Programm
ISIS, Freie Praxis f. Gesundheitsberatung
 Edewechter Landstraße 18
 26131 Oldenburg
 Tel. & Fax 0441.592328
www.salute-isis.de
 E-Mail: astrid@salute-isis.de



Lichtbahnenbehandlung nach Trudi Thali

Spirituelle Meridianbehandlung

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

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



Lichtchannelheilerin

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

Angela Schmidt
 Heilerin der Neuen Zeit
 Hohelucht 41
 27798 Hude
 Tel.: 04408.7362
 E-Mail: info@angela-schmidt-praxis.de
www.angela-schmidt-praxis.de

Liebesfreuden



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

für Paare/Singles/Frauen
mitas zeiT Räume, Bremen

**Jutta Kischkat-Camara &
Ursel Newiger**

Tel.: 0170.3012962
E-Mail: kischkat-camara@gmx.de
Tel.: 0421.84994288
Mobil: 0160.8433879
E-Mail: mitatranszendenz@aol.com
www.mita-tarnszendenz.de

Metabolic Typing – Kinesiologie – Geistiges Heilen



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

Tonja Hauser

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

praxis für kinesiologie, kunst und yoga



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

Dzenet Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
Bereich Darstellende Kunst & Sprache
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)
Kinesiologin (TFH, 3in 1 Concepts)
Tel.: 0175.6682232
E-Mail: info@praxis3in1.de
www.praxis3in1.de

Psychologische Beratung und Psychotherapie



Psychologische Beratung & Psychotherapie
in Lebensfragen und Krisensituationen

Irina Groeneveld
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Langebrügger Str. 4
26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 04403.9116615
E-Mail: groeneveld-hp@t-online.de
www.psychotherapie-groeneveld.de

Reikihaus Friesland



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

Ilse Kamps-Weidemann & Michael Weidemann

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



smovey, Taiji, Qigong

- smovey – health in your hands
- Taiji quan (Taichi chuan)
- Taiji Schwert
- Taiji Fächer
- Qigong

Beate Korfe
Tel.: 0441.5703239
www.lebensenergie-oldenburg.de
info@lebensenergie-oldenburg.de

Kurse in Oldenburg und
Bad Zwischenahn

Spirituelles Leben und Sinnorientierung



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

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

Therapeutische Beratung – Coaching – Workshops



- BeratungsRAUM Leben ist Bewegung**
- Therapeutische Beratung
 - Themen-Workshops
 - Coaching im Beruf
 - Team-Entwicklung

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



Yoga und Ayurveda

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

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



Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn

- Neue Neue Yogalehrer-Ausbildung in 2015
- Grundkurse (Kassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Psychologische Beratung
- Spirituelle Lebensberatung
- Klangmassage

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



Yoga Vidya Zentrum Oldenburg

- Hatha Yoga (von der Krankenkassen gefördert)
- Neu: Mama Baby Yoga und Schwangerenyoga am Freitag
- Lachclub Oldenburg
- Yoga Workshops, Meditations-Workshops am Wochenende
- Psychologische Beratung
- Yogatherapeutische Beratung

Simone Mohini Hug-Breitkopf und Uwe Purnima Breitkopf
www.yoga-vidya.de/oldenburg
 Schloßplatz 26
 26122 Oldenburg
 Tel.: 0441.5706528

Aenne Milnikel



Aenne Milnikel
 Tel.: 04402-8693361
www.aenne-milnikel.de
 Mobil 0173.6050193
 • Pädag.-neurolog. Kinesiologie
 • Psychol.-neurolog. Kinesiologie
 • Spirituell-energet. Kinesiologie
 • Quantenpsycholog. Beratung

Alo ola pono Centrum



Uli Sa Lingenfelder
 Lomi Practitioner
 Tel.: 0441.2059269
www.LOMILOMI-Oldenburg.de
 • Hawaïische Massage f. Frauen
 • Lomi und Reiki Ausbildung
 • Aura- und Chakraarbeit
 • Matrix Energetics
 • Aromaölmassage und Beratung

Bachblütenberatung



Heidrun Glenz
 Oldenburger Centrum
 für Alternativmedizin CAM-OL
 Auguststraße 51
 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.40590979
 Fax: 0441.40590977
www.cam-ol.de • info@cam-ol.de

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

Bio-Restaurant Seidenspinner



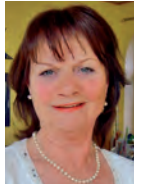
Zertifiziertes Bio-Restaurant
 Vegane und vegetarische Gerichte
 Saisonal und regional
 100% Bio-Qualität
 Öffnungszeiten: Mi-Sa 17-23
 So 12-15 & 17-22
 Nadorster Straße 87, 26123 OL
 Tel.: 0441.96945223
www.restaurant-seidenspinner.de

Familienstellen und Supervision



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

Individ. spirit. Lebensgestaltung



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

Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.



Lutz Doblies, Heilpraktiker
 Reepschlägerweg 2, Elsfleth
 Tel. 04404.9599995
www.hp-doblies.de
 • Kinesiologie
 • NST
 • R.E.S.E.T.
 • Energetische Psychologie
 • Entsäuerung und Entgiftung

Kraut & Klang



Dorothee Stübe
 Astrologin
 Musikpädagogin, Kräuterkundige
 Tel.: 0441.36182184
www.krautundklang.de
dstuebe@web.de
 • Seminare „Heilpflanzen & Gesang“
 • Kräuterwanderungen
 • Astrologie & Heilpflanzenkarten

Coaching • Beratung • Training



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

Individuelle Meditationskissen



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

Kinesiologie und Entspannung



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

Kräuterheilkunde



HP Tanja Michaela Meyer
 Winkelweg 26a, 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.602575
 • Handdiagnostik
 • Entgiftung/Entschlackung
 • Raucherentwöhnung
 • Kräuterheilkunde
 • Seminare (www.TAMEOL.de)

Kunstatelier Naumann



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

Lebensbegleitung & Psychotherap.



Thomas Dopp
Heilpraktiker für Psychotherapie
Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Tel.: 0441.36131050
www.thomas-dopp.de
• „Körperzentrierte Herzensarbeit“
• Gruppen „Spiritualität JETZT!“
mit Übungen von Eckart Tolle
• Silvesterretreat 2014

Lebenshilfe und Beratung



Magdalene Sigrid Einhoff
Störtebeckerstr. 10, 26441 Jever
Tel.: 0162.7804909
sigrid-einhoff@gmx.de
Klangschalenbehandlung, Reiki,
Quantenheilung, Kartenlegen,
Run Valdr, Pendeln, Runenarbeit/
-Orakel, Energetische Hausreinigung

Natural Th. des Hormonsystems



Therapie für Körper und Geist
3000 Wirkstoffe für die Hormone
Hormon-Test, Blutbild, AMSAT
Indiv. Tropfen-Programme
Körper- und Wirbelsäulenpflege
Cytamph¹. unterstützt die Heilung
Dient der Gesundheitsprävention
Institut Cytamph/cytamph.com
R. Kirchmeyer, Wiefelstede

Naturkosmetik und Pflege



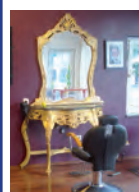
Terra Natura, K. Schanno
Gaststr. 12, 26122 Oldenburg
• Naturkosmetik + SPA-Artikel
• Kosmetik-Behandlungen +
Maniküre
• Ayurveda • Edelsteine
• Ätherische Öle/Raumduft
• Naturparfums
Fachkompetente Beratung

Neuraltherapie – b. Kristin Willnow



Kristin Willnow
Oldenburger Centrum
für AlternativMedizin CAM-OL
Auguststraße 51
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.40590979
Fax: 0441.40590977
www.cam-ol.de • info@cam-ol.de

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

Praxis für systemische Lösungen



• Familien- & Systemaufstellungen
• Wingwave®
• Klassische Homöopathie
Antje Jaruschewski
- Heilpraktikerin -
Metzer Str. 10, 26121 Oldenburg
Tel.: 0441.9736194
E-Mail: info@praxis-jaruschewski.de
www.praxis-jaruschewski.de

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, T.: 0421.8433879
www.mita-transzendenz.de
mitatranszendenz@aol.com

Rutengänger



Dieter Adelmund
• Haus u. Schlafraumentersuchung
• Psychodynamische Radioästhesie
• Elektrosmog Messungen
• Hausräucherungen
Höchter Str.25, 26629 Großefehn
Tel:04946-9179642
www.schlafraumentersuchung.de
info@schlafraumentersuchung.de

Rutengänger



- Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
- Elektromog-Untersuchungen
- Klärung von geopathischen Belastungen bei Tieren

Lars Schmidt
 Geestrandstr. 104, 26180 Rastede
 Tel.: 04402.9851260
 www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Shiatsu – bei Hartmut Stock



Hartmut Stock, Shiatsu
 Oldenburger Centrum
 für Alternativmedizin CAM-OL
 Auguststraße 51
 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.40590979
 Fax: 0441.40590977
 www.cam-ol.de • info@cam-ol.de

Terra Arcanum Heilpflanzenschule



- Ganzheitliche Ausbildungen in Baum- und Heilpflanzenkunde Theorie - Praxis - Altes Wissen

Tanja Michaela Meyer & Angelika Michaelis
 Winkelweg 26a, 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.6001120
 Infos: www.TERRA-ARCANUM.de

Theatertherapeutische Praxis



Maria Stiens
 Tel.: 0421.5228862, Bremen
 www.heilsames-theater.de

- Essstörungen & Abhängigkeiten
- Burn-Out & Krisenbewältigung
- Paar- & Beziehungskonflikte
- Gruppentherapie
- Paarthherapie
- Einzeltherapie

Veggiemaid



Wir bieten vegane Lebensmittel, frei von Laktose, Milch, Ei, Fleisch oder Fisch, komplett cholesterinfrei, außerdem bieten wir eine Vielzahl an glutenfreien Artikeln, Büchern usw. an

Veggiemaid Laden: Gartenstr. 15
Bistro : Damm 32, OL
 www.veggiemaid.de

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.de
 www.naturhauthaar.de

- Familienstellen • Bachblüten
- Walking in your shoes

Yoga & psychologische Beratung



Ute Strodthoff, Yogalehrerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie (HPG)
 Entspannungspädagogin
 www.yoga-coaching-strodthoff.de
 Tel.: 0441-2055565

- Hormon Yoga
- Psychologische Beratung
- Entspannungsseminare
- Stressprävention

Zen – Meditation – Achtsamkeit



Zenkreis Oldenburg

- Anleitung zur Zen-Übung
- Meditationskurse
- Workshops

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

MARKTPLATZ




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



www.lebenskunst-nordwest.de


Das große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...

Gesundheit




Therapie, alternative Heilweisen, Beratung ...

Kunst & Kultur




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

Ökologie



Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter ...

Bildung & Reisen



Seminarhäuser, -anbieter, Reiseveranstalter ...

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

Der Spezialist für das Thema „Ganzheitliches Leben“

www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!
Spezialisiert auf „Ganzheitliches Leben“.

Bestellbuchhandlung:

- Persönliche Beratung am Telefon
- Abholmöglichkeit Ihrer Bestellung in der Lindenstraße 35 in Oldenburg
- Postversand

Internetshop:

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

Zusatzinfos

Interviews

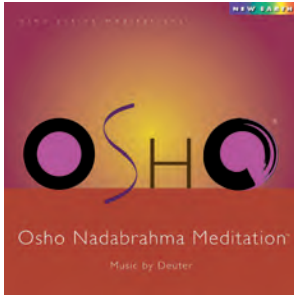
Leseproben

Videotrailer



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

klangwelten



Osho Nadabrahma Meditation

Innenwelt Vlg., CD, 19,50 €

Aus Anlass von Oshos 25. Todestag im Januar 2015 möchten wir mal wieder auf eine der wunderbaren Meditationen hinweisen, die Osho (weiter-)entwickelt hat. Die Nadabrahma Meditation dauert eine Stunde und hat drei Phasen. Es ist eine Meditation, die im Sitzen ausgeführt wird. Durch Summen und Bewegungen der Hände wird ein inneres Gleichgewicht geschaffen, eine Harmonie zwischen Körper und Geist. Diese Meditation kann zu jeder Tageszeit gemacht werden. „Denk bei der Nadabrahma Meditation daran, dass Körper und Geist total miteinander eins sind, aber denk auch daran, der Beobachter zu bleiben. Zieht euch von beiden leise und allmählich durch die Hintertür zurück - ohne gegen sie anzukämpfen. Sie trinken und du verschwindest und beobachtest von außerhalb.“ Osho



In der Mitte liegt die Kraft Mit Zen gelassen bleiben in der Arbeitswelt

Polenski, Hinnerk S.

Steinbach sprech. Bücher, CD, 17,99 €

Wertvolle Hilfe für Menschen, die in ihrem Beruf andere führen und ihre Arbeit als Berufung sehen und erleben wollen. Zen-Meister Hinnerk Polenski zeigt, wie wir unsere Energien ausgleichen und über den Tag hinaus behalten, gelassen bleiben und unsere Kreativität ganz entfalten können. Burn-out, Frust und Lustlosigkeit haben keine Chance, denn in unserer Mitte liegt die Kraft. Viele einfache Meditations- und auch Sportübungen helfen, die Kraft des Zen auch im Arbeitsalltag zu erfahren. Schlüsselemente in diesem klar strukturierten Leitfaden sind: In der Stille entsteht die nötige Kraft und wächst die eigene Lebensenergie; ein motiviertes Team entsteht durch Respekt, Klarheit und Harmonie; Gestaltungswille schafft Möglichkeiten für eine fried- und freudvolle Welt.



The Power of the Heart - Finde den wahren Sinn deines Lebens

De Pape, Baptiste

Argon Vlg., 4 CDs, 296 Min., 19,95 €

Er hat gerade sein Studium abgeschlossen und steht unmittelbar vor einer Karriere in einer renommierten Anwaltskanzlei. Da durchlebt der Belgier Baptiste de Pape eine spirituelle Erfahrung, die ihn neugierig auf die Erkenntnisse jenseits der praktisch orientierten juristischen Welt macht. Er begibt sich auf die Reise, um 17 herausragende Persönlichkeiten, darunter Isabel Allende, Paulo Coelho, Deepak Chopra oder Jane Godall zu ihrer Lebensaufgabe, ihren Zweifeln und der Inspiration ihres Tuns zu befragen. Herausgekommen ist ein beeindruckendes Kompendium, ein großartiges Bild des Herzens, eine unerschöpfliche Quelle der Liebe, Weisheit und Intelligenz. „The Power of the Heart“ kann zu Ihrem persönlichen Herzenshörbuch werden und seine Schöpfer zu Ihren Wegbegleitern.

Hörproben & Bestellmöglichkeit: www.buchhandlung-plaggenborg.de o. 0441.17543



Die Schicksalsgesetze - Die Suche nach dem Masterplan

Dahlke, Ruediger

Horizon Vlg., DVD, 21,99 €

In dieser Spielfilm - Doku lässt Dr. Ruediger Dahlke den Zuschauer an seiner langjährigen, intensiven Beschäftigung mit den Prinzipien des Lebens teilhaben. Anschauliche Beispiele illustrieren die Wirkungsmechanismen, namhafte Experten helfen dem Zuschauer, die eigenen Erfahrungen besser zu verstehen. Er begibt sich auf Abenteuerreise in die mystische Vergangenheit des Altertums, geht auf Spurensuche in den sagenhaften Reichen antiken Wissens und macht eine Expedition in die faszinierende Welt der modernen Wissenschaft. Gemeinsam mit führenden Wissenschaftlern, Forschern und Visionären unserer Zeit geht er den essentiellen Fragen nach.



Innerer Frieden durch Liebe & Vergebung

Bohnefeld, Ulrich

AMRA Vlg., DVD, 19,95 €

Ein Gespräch mit dem spirituellen Lehrer Gary R. Renard: „Es ist nicht so, wie die Welt es sich üblicherweise vorstellt. Wie die Welt sich Vergebung üblicherweise vorstellt, macht alles real. Es erschafft die Welt als wirklich, es stellt die Sünde als wirklich dar: ›Sie haben es getan! Sie sind das Problem! Sie sind schuldig. Aber ich vergebe ihnen.‹ So funktioniert der reine Geist nicht. Der reine Geist weiß, dass wir nicht wirklich getrennt sind, auch wenn es so aussieht. In Wahrheit sind wir alle eins. Nur in deiner Wahrnehmung glaubst du, du bist von allem getrennt. Es geht also darum, deine Wahrnehmung zu ändern und die Welt so zu sehen, wie der reine Geist sie sieht. Dann kannst Du vergeben - der Welt und dir.“



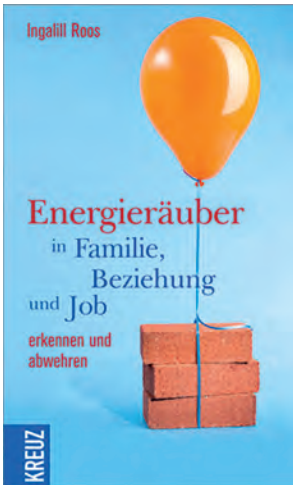
One Wisdom Werner, Markus

Kamphausen Vlg., DVD, 19,95 €

2008 - der Ausbruch der globalen Finanzkrise erschüttert den deutschen Filmemacher Markus Werner. Er hinterfragt unsere von Wachstum geprägte Konsumgesellschaft: Wohin gehen wir als Menschheit? Fünf Monate lang macht er sich auf eine Pilgerreise in einem Camper. Er trifft den grönländischen Schamanen Angaangaq, Großmutter Maria Alice Campos-Freire, Isaac Shapiro, Manitonquat, Michael Stillwater, Neale Donald Walsch, Richard Rohr, Thomas Hübl und andere. Zwischen Mystik und Buddhismus sucht er den Kern des menschlichen Seins und sein Lied, das er mit der Welt teilen möchte. Er ist nicht allein. An vielen Orten treffen sich Pioniere einer neuen Zeit, die alte Strukturen hinterfragen und neue Lebensmodelle ausprobieren.

Video-Trailer & Bestellmöglichkeit: www.buchhandlung-plaggenborg.de o. 0441.17543

wortwelten



Energieräuber in Familie, Beziehung und Job erkennen und abwehren

Ingalill Roos

Kreuz Vlg., 192 S., 14,99 €

Fast jeder kennt einen „Energieräuber“: Es sind Menschen, die nicht zuhören, die ihre Probleme bei uns abladen und uns Kraft und Freude nehmen. Ingalill Roos zeigt, wie wir diese kraftraubenden Beziehungen erkennen und entschärfen können. Ihr preisgekröntes Buch, das sich in Schweden über 100.000 mal verkauft hat, beschreibt, wie wir Grenzen setzen und zu einem ausgeglichenen Geben und Nehmen zurückfinden können.

Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Das Gott-Experiment - Eine Erfahrung, die alles verändern kann

Safi Nidiaye

Integral Vlg., 318 S., 18,99 €

Einladung zu einem Experiment: das göttliche Wirken tatsächlich erleben. - Angenommen, es gibt Gott wirklich: Welche Auswirkungen hat das auf unser Leben? Können wir ihn tatsächlich erleben, anstatt ihn uns nur abstrakt vorzustellen? Safi Nidiaye eröffnet spirituell Suchenden und interessierten Skeptikern einen völlig neuen Zugang zu Gott. Im Zentrum steht dabei ein außergewöhnliches Experiment, das eine tief greifende innere Transformation bewirkt: Wir entscheiden uns für eine neue Definition von Gott, die uns wirklich entspricht, und verhalten uns dann so, als existiere dieser Gott tatsächlich. Wie bei einem wissenschaftlichen Experiment beobachten wir, was dabei geschieht:

Die eigene Sichtweise, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten verändern sich grundlegend. Wir finden zu neuer Kraft und Lebensmut. Selbst in schwierigsten Situationen eröffnet sich plötzlich ein neuer Sinn. Für alle, die das Wirken der rätselhaften Macht, die wir Gott nennen, im eigenen Leben erfahren wollen.

Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Low Carb in der Schwangerschaft

Annett Schmittendorf

Systemed Vlg., 64 S., 7,99 €

Mit Low-Carb und LOGI gesund und glücklich durch die Schwangerschaft. Saure Gurken? Klar! Wenn Sie auf den Kuchen dazu verzichten...

In der Zeit der Schwangerschaft braucht der Körper eine besondere Ernährung. Aber wie viel wovon und was genau brauchen eine Schwangere und ihr Ungeborenes wirklich? Heißt gesund essen in der Schwangerschaft mehr Obst essen? Ist

Erdbeerjoghurt wirklich besser als Schokolade? Welche Gewichtszunahme ist gut? Und wie notwendig ist die Substitution von Folsäure, Eisen, Jod und Calcium wirklich? Kann man Schwangerschaftsbeschwerden mit Essen lindern und Komplikationen vorbeugen? Fragen über Fragen, die dieser kompakte Ratgeber mithilfe der LOGI-Methode beantwortet. - LOGI - (nicht nur) in der Schwangerschaft die optimale Ernährung für Mutter und Kind. - Häufigen Schwangerschaftsproblemen vorbeugen - mit der richtigen Ernährung. - Bestehende Komplikationen lindern, abwechslungsreich, bunt und lecker essen. - Ein kluger Ernährungsratgeber ohne Bevormundung und erhabenem Zeigefinger. Annett Schmittendorf ist Erzieherin, Hebamme und Heilpraktikerin. In ihrer Praxis in Oldenburg arbeitet sie täglich mit Schwangeren, Müttern und Kindern. Dabei vermittelt sie Wissen und Motivation, um die Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Auf der Grundlage umfassender Ausbildungen in chinesischer Medizin und Phytotherapie hat sie erkannt, dass ein wesentlicher Schlüssel dazu in der optimalen Ernährung liegt. Nach dem LOGI-Prinzip ernährt sie sich selbst seit vielen Jahren.

Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg und Tel. 0441.17543.



Spontanheilung **Warum das Unmögliche doch geschieht**

Katarina und Peter Michel
Aquamarin Vlg., 192 S., 17,95 €

Es ist ein seltsames Phänomen, dass sich die Medizin zwar mit Eifer dem erkrankten Menschen zuwendet, wenn er aber plötzlich und unerwartet von einer anscheinend unheilbaren Krankheit genesen ist - verliert sie völlig das Interesse an ihm. Man gewinnt beim Studium dieses Phänomens den Eindruck: Dass nicht sein kann, was nicht sein darf! Katarina und Peter Michel zeigen in ihrem Mut machenden und Hoffnung schenkenden Buch auf, dass der Heilungskosmos offensichtlich weitaus größer und mannigfaltiger ist, als das gegenwärtige orthodoxe medizinische Weltbild annimmt. Es geschehen die ungewöhnlichsten Heilungen auf meist völlig unerwartete Weise. Wenn man diese

Geschehnisse nicht verdrängt, sondern ernsthaft studiert, kommt man zu dem Schluss, dass die Gesetzmäßigkeiten des Heilens ganz neu definiert werden müssen.

In diesem Buch werden zahllose Fallbeispiele dokumentiert und der Versuch unternommen, hinter dem scheinbar Unbegreiflichen eine tiefere geistige Gesetzmäßigkeit zu erkennen. Es scheint auch hinter den kaum fassbaren Wunderheilungen eine verborgene Ordnung auf, die erkennen lässt, welche große Weisheit über Krankheit und Heilung waltet.

Ein ermutigendes Werk, das wieder einmal die alte Wahrheit belegt: Wer nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist!

Interview, Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg und Tel. 0441.17543.



wortwelten

Wortfinderinnen - Die nackte Wahrheit im pinken Bademantel

Theresia de Jong (Hrsg.)

Einklang Vlg., 7,- €

Texte direkt aus dem Herzen geschrieben – dynamisch, einfühlsam, explosiv und emotional. Ilka Luiken, Friesa Mintken und Jeanne van Deest schreiben im Zwiegespräch mit dem Leben selbst – dem Wind, der Sonne, dem grünen Gras unter den Füßen und den flüsternden Blättern der Bäume. Aus dem Augenblick und immer wieder frisch geboren. Wild und unzensuriert. Das, was eben so passiert, wenn die innere Kritikerin Urlaub macht.

Westwind

Es gibt Steine, und es gibt Wind. Es gibt diese harten Brocken und diese unsichtbaren Gestalten. Sie huschen durch mein Leben. Tanzen hinter meinem Rücken. Winken mir aus Bäumen zu. Sitzen in den Grasblüten und tuscheln belustigt über mich. Zünden Perlen an und leuchten mir den Weg. In manchen Träumen. In dunklen Tagen. Meistens kann ich sie nicht sehen. Doch manchmal, wenn ich am Abend meine Nase in den Westwind stecke, kommen sie geflogen. Mit ihren goldroten Samttüchern streicheln sie mein Gesicht. Spielen mit meinem Haar. Kitzeln mich am Hals. Hauchen ihr Lied vom Ende eines erfüllten Tages in mein Herz. Begrüßen den Abend und eine lange Nacht. Schen-

ken mir dunkles Blau, in das ich meine Tränen hinein fallen lassen kann. Damit ich loslasse, wieder nach Hause zurück kehren kann. Ins große Meer. Immer an den Abenden, wenn ich mich dem Westwind hingebe.

Ilka Luiken

Die Autorinnen sind TeilnehmerInnen der Schreibwerkstatt von Theresia de Jong.



Wie wir die Angst vor dem Sterben überwinden

Bernard Jakoby

Nymphenburger Vlg., 216 S.,
19,99 €, m. Audio-CD

Ein Spezialthema dieses Buchs ist die Angst, die aus den Erlebnissen des Zweiten Weltkriegs resultiert und heute in den Sterbeprozessen der älteren Menschen ins Bewusstsein tritt. Die meist tabuisierten Erfahrungen mit Krieg, Vertreibung, Bomben, Flucht, Hunger und Tod haben ihre Spuren hinterlassen: Etwa

ein Drittel aller Menschen, die ihre Kindheit im Krieg verbrachten, ist noch heute mit Spätfolgen belastet. Bernard Jakoby zeigt eindrücklich, wie wichtig es ist, durch Verzeihen und Vergebung dieses Leiden endlich zu beenden. Er erklärt, wie die Angst vor dem Tod aufgelöst werden kann und wie wir durch Bewusstwerdung das Leben tiefer wertschätzen können. Mit den Meditationen im Buch und auf der beiliegenden CD kann jeder direkt mit seinen Blockaden und Ängsten arbeiten und sie verwandeln.

Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Kein fliegender Wechsel - Jede Frau wird älter, fragt sich nur wie

Sabrina Fox

Allegria Vlg., 272 S., 16,99 €

Das Älterwerden kann doch kein Problem sein, wenn man sein ganzes Leben gesund,

ganzheitlich und bewusst gestaltet hat. Von wegen! Um die Fünfzig stellt sich plötzlich doch so etwas wie Ziellosigkeit und Umorientierung ein. Was früher Sinn machte und Sicherheit gab, fühlt sich heute eher schal an, und selbst die verinnerlichten Weisheiten spiritueller Lehren haben plötzlich wenig mit der inneren Wirklichkeit zu tun. Sabrina Fox hat hier ihr wohl intimstes Buch geschrieben. Es begann als eigene Schreibtherapie und entwickelte sich zu einem Buch, das Mut macht und Ausblicke schafft für jede Frau, die selbstbestimmt die Jahre der Veränderung erleben will. Humorvoll und mit dem wachsamem und ehrlichen Blick auf die Herausforderungen beschreibt sie mit einem Schuss Selbstironie das Schleuderprogramm der Wechseljahre.

Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt

Keil, Annelie

Scorpio Vlg., 240 S., 17,99 €

Wenn wir krank werden und eine schwere medizinische Diagnose wie Brustkrebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall erhalten, eine seelische Erkrankung wie Angststörung, Depression, Psychose oder eine diagnostische Mischung wie Burn-out oder „allgemeine Schmerzzustände“ ermittelt wird, ruft das Leben mit vielen Fragen um Hilfe, und die Suche nach Antworten besetzt den Lebensalltag. Nichts ist wie vorher, und der Erkrankte möchte im Aufruhr der Diagnose möglichst schnell herausfinden, was diese Krankheit bedeutet, welche Behandlungen und Hilfen es gibt, welche Folgen für das eigene Leben zu erwarten sind und welche Heilungsaussichten bestehen.

Im Dschungel von Diagnosen und Befunden übernehmen Hilflosigkeit und Angst, Schuld, Scham und Schmerz oft das Ruder. Sie müssen erkannt und bewältigt werden, um im kritischen Dialog mit sich selbst und den „Experten“ die subjektiv mögliche Gesundheit zu fördern und Krankheit und Krisen in die eigenen Hände zu nehmen.

Infos und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Davids Liste -

Was bleibt, wenn ich gehe

David Menasche

Droemer Knauer Vlg., 208 S., 16,99 €

Der leidenschaftliche Lehrer David Menasche stellt seinen Unterricht unter ein außergewöhnliches Leitmotiv: die Prioritätenliste. Aus diesem Pool echter Lebenswerte kann jeder Schüler seine persönlichen Prioritäten wählen und lernt spielerisch, darüber nachzudenken, was im Leben zählt. Als David aufgrund eines unheilbaren Hirntumors nicht mehr unterrichten kann, startet er einen Facebook-Aufruf: Er möchte herausfinden, ob er und seine Liste nachhaltigen Eindruck auf seine ehemaligen Schüler gemacht haben, wie und ob es ihren Lebensweg geprägt hat. Und so beginnt eine Spurensuche nach dem, was zurückbleibt, wenn David geht. Die

wortwelten

Filmrechte wurden von den Warner Brothers Studios erworben. Geplant ist die Verfilmung mit dem Hollywood-Star Steve Carell in der Hauptrolle.

Interview, Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg und Tel. 0441.17543.



Harte Kost - Wie unser Essen produziert wird

**Stefan Kreutzberger u.
Valentin Thurn**

Ludwig Vlg., 320 S., 16,99 €

Auf der Suche nach Lösungen für die Ernährung der Welt. - Die Weltbevölkerung wird bis 2050 auf fast zehn Milliarden Menschen anwachsen. Um sie zu ernähren, müssen wir 70 Prozent mehr Lebensmittel produzieren, prophezeien die Agrarkonzerne. Und das gehe nur mit mehr Chemie, mit Gentechnik und Massentierhaltung. Aber ist das wirklich der einzig gangbare Weg?

Journalist Stefan Kreutzberger

und Filmemacher Valentin Thurn begeben sich auf eine weltweite Suche nach zukunftsfähigen Lösungen für eine Nahrungsmittelproduktion, die Mensch und Tier respektiert und die knappen Ressourcen schont. Sie besuchen Visionäre aus den zwei gegnerischen Lagern der industriellen und der bäuerlichen Landwirtschaft, treffen Biobauern und Nahrungsmittelspekulanten, besuchen urbane Gärten und Industrieschlachthöfe, Insekten- und Genlachsfarmen. Die Geschichten, die hinter unseren Lebensmitteln stehen und die die Autoren auch in einem Film präsentieren, sind oft so unfassbar, dass man den Glauben an das Gute im Menschen verlieren möchte, doch die Fülle an Gegenvorschlägen zeigt deutlich: Wir haben einen enormen Handlungsspielraum, wir können etwas verändern. Wenn wir es wollen.

Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Pass' auf, was Du fühlst Förster, Alexa

Tao.de Vlg., 284 S., 17,99 €

Ein Grundkurs im JA- und NEIN-Sagen. Tiefgründig, informativ und leicht verständlich begleitet Sie dieses praktische Buch bei Ihren persönlichen Erkenntnis- und Entwicklungsschritten. Ein Rat- und Impulsgeber, der Ihr Leben bereichern wird - wenn Sie es wollen Wo immer Sie sich derzeit auf Ihrem persönlichen Entwicklungsweg befinden, dieses Buch begleitet Sie ein Stück auf dem Pfad der Selbsterkenntnis. Die seelische Ausformung und die Bewusstwerdung unseres Daseins in diesem Leben sind Teile eines Prozesses, der Aufmerksamkeit, Offenheit, Zeit und Konzentration in Anspruch nimmt.

Alexa Förster ist seit mehr als 20 Jahren therapeutisch tätig als Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin und Physiotherapeutin.

Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.

Verteilerliste

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

Kleinanzeigenauftrag

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

Akupunktur

Martina Klisch – chin. Medizin, Akupunktur, Shiatsu, Heilpraktiker-ausbildung. Tel. 04482.565.

Atemtherapie

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

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Clearing

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

Entspannung und Haltung

Entspannung, Fitness, Ernährung als ganzh. Konzept. Einzeln o. Gruppen in OL u. Umgebung. Ines Roskamm, 015204169895.

Erwachen

Seminare monatlich: Mensch, Heilung und Kosmos - Herzentwicklung zum Erwachen. Christine Ohlenbusch, 04791.9319433.

Familienaufstellung

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

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

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

Familienstellen und Supervision. Anke Svaha Schöpfer, 04433.968940, 0173.2468174.

Feng-Shui

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

Heilpraktiker

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

Integraler Tanz

Tanz in Einzel- u. Gruppenarbeit für Frauen und Männer. Orient. Tanz & Yoga in Oldenburg. Gabriele Janz, 04463.9389225.

Internetdienstleistungen

Webseiten-Pflege oder Neugestaltung, 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

Für Einzelne und Paare und Ausbildungsseminare nach Peter Hess. Johannes Weerts, Hauptstr. 66, OL; Tel. 36164502.

Klassische Homöopathie

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

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

Lebensberatung

Coaching, Channeling, Geistesheilung und Seminare Silvia Metzelaers, Tel: 04928.9145168, Mail: silvia-metzelaers@gmx.de.

MBSR

MBSR-Kurse im DFME Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Tel.: 0441.4084117.

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

wer macht was

HP Bärbel Zehnpfund, systemische Therapie und Aufstellungen, Paartherapie, Akupunktur, Katharinenstr. 12, Tel. 0441. 2048845.

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, 0421.68547713.

Reiki

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

Reiki für Männer, Frauen und Kinder. Seit 17 J. Erfahrung. Reiki-Meister A. de las Casas, Tel: 0176.29854277.

Schamanismus

Schamanisch Heilen, mit der Hilfe der geistigen Welt. Einzel- u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft, 0421.68547713.

Systemaufstellungen

HP Bärbel Zehnpfund, systemische Therapie und Aufstellungen, Paartherapie, Akupunktur, Katharinenstr. 12, Tel.: 0441. 2048845.

Tai Chi

Tai Chi – der authentische Yang-Stil. Cornelia Weilke, Tel.: 0163. 3640968, info@itcca-oldenburg.de.

Tantramassage

Tantramassage - achtsame Berührung und ein Geschenk an dich selbst. Ananda Sattva Tel. 01590.2923934.

The Work of Byron Katie

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

Tierkinesiologie

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

Tierkommunikation

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

Yoga

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

Vorträge

14.1. Suffizienz und Zufriedenheit – Buddhistische Anregungen für eine Kultur des Genug.

Vortrag mit Manfred Folkers, 18:15 – 20 Uhr im Raum A14 Hörsaal 3 in der Uni Oldenburg. Siehe auch Artikel: „Genug – Zufrieden – Achtsam“ auf S. 9

20.3: **Dhamma Vortrag von Michael Kewley** im Rosenhaus, 20 Uhr. Eintritt 10,- €. www.puredhamma.org.

Seminare & Workshops

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

9.1. 18-22 Uhr: **Systemische Aufstellungen.** Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anm.: 0441. 2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Ab 9.1., 18-19.30 Uhr, **Heiliger Tanz u. sakrale Erotik für Frauen,** neue Gruppe, Anm. ISIS Oldenburg, Tel. 0441.592328.

Ab 13.1., 18-19.30 Uhr, **Luna Chi, Körperglück u. Magie für Frauen,** neue Gruppe, Anm. ISIS Oldenburg, Tel. 0441.592328.

Ab 15.1., 18.30-20.30 Uhr, **Lebenstanz - Lebenskunst für Frauen,** neue Gruppe, Anm. ISIS Oldenburg, Tel. 0441.592328.

Ab 16.1., 19.30-21.30 Uhr, **Der Kreis der Kraft, schamanisches Trommeln und Reisen,** Anm. ISIS Oldenburg, Tel. 0441.592328.

24.1. **Wiederholung des Seminars „2015 – Licht am Horizont?“** mit Uwe Christiansen. Wir schauen uns an diesem Nachmittag die maßgeblichen Einflüsse dieses Jahres an; auf Wunsch werden die Horoskope der Teilnehmer/innen kurz mit ihren Hauptthemen mit einbezogen. Info: www.uwe-christiansen.de

27.1. 18-22 Uhr: **Systemische Aufstellungen.** Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anm.: 0441. 2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Ab 30.1., 19.30-20.30 Uhr, **Der Kreis der Kraft, schamanisches Trommeln und Reisen**, Anm. ISIS Oldenburg, Tel. 0441.592328.

31.1.-1.2. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede**. Infos & Termine: www.tiercomm.de, Tel. 04402.6969500.

6.2. **Lust auf Gewürze**; 28.2. **Weidenflechten** - Infos unter www.pfeffer-und-minze.de oder 04484.998951.

17.2. 18-22 Uhr: **Systemische Aufstellungen**. Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

7.-8.3. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede**. Infos & Termine: www.tiercomm.de, Tel. 04402.6969500.

21. und 22.3.: **City-Retreat mit Michael Kewley** im Rosenhaus. Sa 10-20 Uhr, So 10-17 Uhr. Kosten: 130,- €. Info & Anm.: Andrea Schreiber, 0441.9848041, aschreiber29@t-online.de, www.puredhamma.org.

21.3., 14-19 Uhr, **Frühlingserwachen - Balance für Körper, Seele und Geist für Frauen und Männer**, Anm. ISIS Oldenburg, Tel. 0441.592328.

24.-30.8.: **Sommer-Retreat im Benediktiner-Kloster Damme**. Info: Andrea Schreiber, T.: 0441.9848041, aschreiber29@t-online.de.

Therapie

Gestalttherapeutische Einzel- und Gruppensitzungen, Christiane Osterwiek, T. 0441.36131369.

Termine mit freiem Eintritt

Die nächsten Termine des Oldenburger Repair-Cafes finden in den Räumen des Theaters in der Baumgartenstraße 11-12 statt. 10.1.2015, 7.2., 7.3., 11.4., 2.5., 6.6., 4.7., jew. 14-18 h.

Sampoorna Yoga Tag der offenen Tür am 10./11. Jan. 2015, 11 & 14 Uhr. Weitere Probestunden am 18.1. & 1.2. um 11 Uhr u. vom 2.-13.2.: Mo. 17, Di. 19.30, Do. 20 & Fr. 19 Uhr. Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70, Tel. OL 48551766.

25.1. **Eröffnungsfeier Yoga Vidya Zentrum, Schloßplatz 26, OL**: 14-15.30 Uhr Hatha-Yogastunde mit Simone Mohini; 16-17.30 Uhr Lachyoga mit Purnima; 17.30-18.30 Uhr Veganer Imbiss; 18.30-21.30- Uhr Puja mit Durga Devi. Info Tel. 0441.5706528 oder www.yoga-vidya.de/oldenburg

Am Sa. 14.2., 14 und 19 Uhr, findet jeweils eine **kostenlose Kennenlernmöglichkeit** des neuen und vielfältig wirksamen Trainings- und Massage-Vibroswing-Gerätes „smovey“ bei Tafelfreuden, Alexanderstr. 23, 26121 OL, statt. Info und Anm.: Fitnesstrainerin und smovey-Coach Beate Korfe, Tel.: 0441.5703239.

5.3. **Vortrag 20h "Darmzustand-Immunsystem-psychische Gesundheit"** Uli Sa Lingenfelder, OL-2059269, www.LOMILOMI-Oldenburg.de, Anm. erforderlich.

Ärztinefovrträge über Heilung auf dem geistigen Weg. 20.-29. März in WHV- AUR, Info: 04421.28825, www.bruno-groening.org

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.

Die **ZEN-Gruppe Oldenburg** trifft sich 19 - 20:45 Uhr. Auch Ungeübte sind herzlich zur Meditation eingeladen. Anm.: Detlef Busemann, Tel.: 0176.12020552.

Yoga für Anfänger und Vorerfahrene um 17.45 Uhr und 19.30 Uhr Surya Ayurveda u. Yogapraaxis 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.

Ausbildung

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

seminare & workshops

Dies & Das

Flyer-Gestaltung, Hörbuch- und Musik-Produktion, Video- und Audio-Mitschnitte Ihrer praktischen Arbeit für Webseiten, Youtube, CD, DVD, iTunes - 25 Jahre Erfahrung - www.mindmusic.de - Horst Bösing (THORS) Tel. 0173.2447262.

Gemeinschaft Clan B, seit Januar in Sandhatten: Wir sind weiterhin offen für UnterstützerInnen, sagen herzlichen Dank und frohes Neues! Veranstaltungen etc. unter www.clan-b.eu.

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

Achtsames Leben auf Facebook: www.facebook.com/Achtsames-LebenMagazin

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

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Großer Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de! Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften. Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, sogar Meditationskissen und Räucherstäbchen. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123

OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543. Besuchen Sie uns doch mal!

Räume & Wohnen

Bad Zwischenahn, schöner, heller Seminarraum, 23m² mit Teeküche vormittags u. am Wochenende zu vermieten. Tel. 04403.818816.

Schöne Räume, 18 m², fest oder tageweise an Therapeuten und 27 m² am WE und freitags für Seminare u. Therapien mit Küchenben. im Ziegelhofviertel zu vermieten. 0157.80428958.

Schöne und lichtvolle 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.

Schöne, helle Räume (20m², 12m², 8m²) mit Teeküche in OL-City für Seminare, Therapien und Beratungen tageweise und am Wochenende zu vermieten. Tel. 0441.99875790.

Wilhelm 13

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

Konzerte: Beginn jeweils 20 Uhr (außer, wenn anders angegeben):
Do 8. Jan. Newcomer Session mit Jazzoline
Fr 9. Jan. Anke Johannsen solo - Pop
Do 15. Jan. Jazzsession

Sa 17. Jan. Floatwork (Wester/Stute) - Jazz

Fr 23. Jan. Dirk Piezunka Quartett - Jazz

Sa 24. Jan. Cicinatela

Do 29. Jan. Martin Sasse Trio - Filmprojekt Blue - Jazz

Fr 30. Jan. David Helbock Trio - Jazz

Fr 6. Feb. Rafis Swing Club

Combo - Mainstream-Jazz

Fr 13. Feb. triosence - Jazz

Sa 14. Feb. Sönke Meinen

Do 19. Feb. Jazzsession

Fr 20. Feb. Gehörgänge: HCL-Ensemble & Gast - Jazz

Do 26. Feb. Northwest Concert Band - Jazz

Fr 27. Feb. Molino (NL) - Jazz

Do 5. Mär. Newcomer Session

Fr 6. Mär. Beatrice Lasare Band - Vocal-Jazz

So 8. Mär. Dave Goodman Band

Fr 13. Mär. Jazzoline - Jazz

Sa 14. Mär. tb 4 - Posaunen-

Quartett u.a. mit Hans Kämper

Do 19. Mär. Jazzsession

Fr 20. Mär. Stephanie Neigel & Band - Pop-Jazz

So 22. Mär. Julian Dawson & Uli Kringler

Sa 28. Mär. Sedaa

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

So 11. Jan. 11 Uhr - LiteraTour

Nord: Robert Seethaler: „Ein ganzes Leben“

Fr 16. Jan. Dames Blonde: „Zwei Zimmer, Küche, Blutbad“

So 25. Jan. 11 Uhr - LiteraTour

Nord: Michael Köhlmeier: „Zwei Herren am Strand“

So 8. Feb. 11 Uhr - LiteraTour

Nord Eberhard Rathbeg: „Das Paradiesghetto“

Mi 25. Feb. Konstellationen:

Thomas Hettche

Di 3. Mär. PLATTart Festival,

Live-Hörspiel



Dr. Sandra Boltz
ICare – Die Challenge
 30 Tage. Achtsamkeit.
 Glück.
 184 Seiten, Broschur
 € 14,95 [D] | € 15,40 [A]
 ISBN 978-3-89901-844-8
 J.Kamphausen



Don Miguel Ruiz Jr.
Fünf Stufen in die Freiheit
 Schamanische Weisheiten
 für eine moderne Welt
 140 Seiten, Broschur
 € 14,95 [D] | € 15,40 [A]
 ISBN 978-3-89901-815-8
 Lüchow

weltinnenraum.de*



Susanna-Sitari Rescio
Sex & Achtsamkeit
 Sexualität, die das
 ganze Leben berührt
 270 Seiten, Broschur
 € 16,95 [D] | € 17,50 [A]
 ISBN 978-3-89901-841-7
 J.Kamphausen



Colin C. Tipping
**Ich vergebe –
 Das Praxisbuch**
 25 praktische
 Anwendungen für
 Radikale Vergebung
 264 Seiten, Broschur
 € 17,95 [D] | € 18,50 [A]
 ISBN 978-3-89901-813-4
 J.Kamphausen



Kris Carr
crazy sexy gesund
 iss' dein gemüse,
 entfach' dein feuer und
 leb' aus ganzem herzen!
 240 Seiten, Broschur
 € 19,95 [D] | € 20,60 [A]
 ISBN 978-3-89901-787-8
 Aurum



Elena Brower /
 Erica Jago
**Die Kunst der
 Aufmerksamkeit**
 Yogakartensatz
 € 19,95 [D] | € 20,60 [A]
 ISBN 978-3-89901-866-0
 Theseus