

kostenlos

Sommer 2015

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten





Christel Preuß Trainerin (NKZ für EFT)
28879 Grasberg bei Bremen
Tel.: 0172-2743182, www.eft-aktuell.de

Fortbildung zur/zum

qualifizierten EFT-Anwenderin qualifizierten EFT-Anwender

für professionelle Anwendung
in Therapie, Beratung, Coaching, Pädagogik und Pflege – seit 2002!

Reden reicht nicht – Erlernen Sie kurzzeittherapeutische Interventionstechniken aus der energetischen Psychologie – EFT

Hierbei handelt es sich um die Verbindung von innovativen Psychotherapie- und Beratungskonzepten unter Einbeziehung des Körpers. EFT wirkt oft da, wo der Satz „Reden reicht nicht“ gilt. EFT verbindet Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Hypnotherapie und des Neuro Linguistischen Programmierens – ein ganzheitlicher Ansatz, der die Behandlungseffektivität enorm steigert und die Behandlungszeit deutlich verkürzt.

Als qualifizierte EFT-AnwenderIn können Sie unbewusste Bio-Energie-Felder nutzen, um in der Einzelbehandlung Stress, Ängste, Phobien, Lernblockaden, traumatische Erlebnisse, Schmerzmuster, unerwünschte emotionale Reaktionen aufzulösen und neue Muster zu verankern, nachhaltig!

Professionelle Anwendung der EFT benötigt fundiertes fachliches Wissen. Dies gibt nicht nur die Sicherheit in der praktischen Arbeit mit den Klienten, sondern auch das Vertrauen, sich auf ein solides berufliches Fundament stützen zu können. Die Fortbildung gliedert sich in fünf Module + Abschlusskolloquium. Jedes Modul kann separat gebucht werden.

Der Einstieg in die nächste Fortbildung startet mit dem Grundkurs am 09.+10.10.2015, jeweils von 10-18 Uhr. Es wird das Wissen über die Entstehung von EFT vermittelt, wissenschaftliche Erkenntnisse, die Wirkweisen, die Selbstanwendung und die Grenzen der Selbstanwendung. Dieses Seminar steht auch interessierten SelbstanwenderInnen offen.

ACHTSAMES LEBEN

Internet:	www.achtsames-leben.org
Herausgeber	Karl-Heinz Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL,
Redaktion	Karl-Heinz Plaggenborg
Satz, Gestaltung	Agentur JARUSCHEWSKI Peter Gerd Jaruschewski Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 0441.9736160 E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org
Anzeigenleitung	Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26122 OL, Tel. 0441.17543 Fax 0441.17528 E-Mail: info@achtsames-leben.org Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de
Anzeigenpreisliste	www.achtsames-leben.org
Autoren dieser Ausgabe:	Kristin Böhm, Andreas Giselbrecht, Dirk Grosser, Sophia Guttenberger, Cornelia Iber-Rebentisch, Willigis Jäger und Thomas Steinger, Friesa Mintken, Karl-Heinz + Ulrike Plaggen- borg, Heather Plett.
Titelfoto	Ulrike Plaggenborg
Termin-Annahmeschluss	Die Veröffentlichung von Anzeigen/Kleinanzeigen erfolgt auf Rechnung. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 01. September 2015.
Erscheinungsweise	vierteljährlich
Auflage	7.500 Exemplare
Redaktionsschluss	für die nächste Ausgabe ist der 15. August 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,
*die Sommerzeit naht
und da haben alle wieder
mehr Zeit, um auch ein-
mal in Ruhe zu entspan-
nen, in der Natur zu sein,
zu meditieren oder zu*

*lesen. Deshalb haben wir hier im Sommerheft
mehrere längere Beiträge zum ausgiebigen
Schmökern. So gibt es einen aufschlussrei-
chen Beitrag über unsere Wildbienen, und
wie man sie unterstützen kann. - Willigis Jäger
erläutert in einem langen Interview, wie wir
spirituelle Erfahrungen in unseren Alltag inte-
grieren können. - Ein schöner Beitrag fasst
sich damit, wie wir Raum halten können für
Menschen, die pflegebedürftig sind oder die
sich im Sterbeprozess befinden. - Die Ge-
meinwohl-Ökonomie ist ein Ansatz ethischen
Wirtschaftens, der wirkliche Veränderung
bewirken kann, wie Andreas Giselbrecht
veranschaulicht. - Mehrere Beiträge erfreuen
uns mit schönen Texten.*

*Das diesjährige „Celebrate Life Festival“ steht
unter dem Motto „Transformation – die Vergan-
genheit heilen“. Im „Einklang“ Seminarhaus in
Zetel findet auch dieses Jahr wieder eine Som-
merakademie statt. Und im Oktober kommt
Eckhart Tolle nach Hamburg. Zu diesen und
anderen Veranstaltungen gibt es ausführliche
Informationen.*

*Neu in diesem Heft sind die „Wortwelten
digital“, wo wir Ihnen E-Books vorstellen. Das
Lesen mit einem Reader kann ja ganz komfor-
tabel sein...vor allem auf Reisen.*

*Nun wünschen wir Ihnen allen eine herrliche
Sommerzeit mit Erholung pur und viel Freude!*

Ihre Plaggenborgs

formales

3 Impressum

3 Liebe LeserInnen

4 Inhaltsverzeichnis

bewusstes leben

5 Was es bedeutet, für Menschen „Raum zu halten“
25 Jahre Jubiläum

aktuell

10 Ein Nachmittag mit Eckhart Tolle
4. Oktober in Hamburg

17 Gentechnik Raps
Schon im Herbst auf unseren Feldern?

nachhaltigkeit & ethik

11 Gemeinwohl Ökonomie
Veränderungshebel für eine ethische Wirtschaft

19 „Summ summ summ – ist bald alles stumm?“

kunst & kultur

18 „Blattgeflüster“
von Friesa Mintken

27 „Segen für die Weite“
von Dirk Grosser

spiritualität

23 Es bleibt der Ozean ...
Interview mit Willigis Jäger

veranstaltungen

28 Seminarkalender
Friesland

29 Sommerakademie
Friesland

30 Veranstaltungen

34 Seminarkalender

reisen & ausflüge

36 Seefelder Mühle
Kulturzentrum – Denkmal – Café

anbieter

37 Praxis & Methoden

41 Wer macht was im Internet

44 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor

67 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

für die sinne ...

40 Kartentipp

60 Klangwelten

61 Wortwelten digital

62 Wortwelten

kleinanzeigen

68 Seminare & Workshops

69 Termine freier Eintritt

69 regelmäßige Termine

70 Ausbildung

70 Therapie

70 Dies und Das

70 An- & Verkauf

70 Räume/Wohnen

71 Reisen

71 Wilhelm 13 - Konzerte

71 Wilhelm 13 - Lesungen



Die nächste
ACHTSAMER LEBEN
erscheint am 27.09.2015,
Anzeigenschluss ist am
01.09.15; Redaktionsschluss
ist am 15.08.15.



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Was es bedeutet, für Menschen „Raum zu halten“

und 8 Tipps, wie wir das tun können

Wie sieht eine hilfreiche und sinnvolle Begleitung von kranken Menschen oder von Menschen in schwierigen Situationen aus? Heather Plett erklärt anhand ihrer eigenen Geschichte, was es bedeutet, andere so zu begleiten, dass sie darin wachsen können.

Als meine Mutter im Sterben lag, kamen meine Geschwister und ich zusammen, um in ihren letzten Tagen bei ihr zu sein. Keiner von uns wusste etwas darüber, wie wir den Übergang eines Menschen von diesem Leben in das Nächste unterstützen können, aber wir waren ziemlich sicher, dass wir sie zuhause haben wollten, also taten wir es.

Während wir Mutter unterstützten, wurden wir wiederum von der wunderbaren Palliativ-Krankenschwester Ann unterstützt, die alle paar Tage kam, um sich um Mutter zu kümmern und mit uns über das zu sprechen, was wir in den kommenden Tagen zu erwarten hätten. Sie zeigte uns, wie wir Mutter Morphium spritzen konnten, wenn sie unruhig wurde. Sie bot uns an, schwierige Aufgaben (wie zum Beispiel das Baden) zu erledigen, und sie gab uns nur so viel Information wie nötig über das, was mit Mutters Körper zu tun war, nachdem ihre Seele die Schwelle übertreten hatte.

„Nehmt euch Zeit“ sagte sie. „Ihr könntet den Bestatter dann anrufen, wenn ihr bereit seid. Versammelt die Menschen, die sich verabschieden wollen. Sitzt so lange mit eurer Mutter, wie ihr es braucht. Wenn ihr bereit seid, ruft den Bestatter an, und sie werden kommen, um sie abzuholen.“

Ann gab uns in diesen letzten Tagen ein unglaubliches Geschenk. Obwohl es eine sehr anstrengende Woche war, wussten wir, dass wir von jemandem gehalten wurden, der nur einen Anruf entfernt war.

In den zwei Jahren seit damals habe ich oft



über Ann und über die wichtige Rolle, die sie in unserem Leben gespielt hat, nachgedacht. Sie war viel mehr als das, was der Titel „Palliativ-Krankenschwester“ beinhaltet. Sie war Begleiterin, Coach und Unterstützerin. Indem sie uns eine sanfte, nicht-urteilende Unterstützung und Begleitung anbot, half sie uns, einen der schwierigsten Wege unseres Lebens zu gehen. Die Arbeit, die Ann tat, kann man mit einem Begriff definieren, der in einigen Kreisen, in denen ich arbeite, gebräuchlich ist: Sie hielt Raum für uns.

Was bedeutet es, Raum für eine andere Person zu halten?

Es bedeutet, dass wir bereit sind, neben einer anderen Person zu gehen, auf welchem Weg sie auch ist – ohne zu urteilen, ohne ihr das Gefühl zu geben, „nicht genug“ zu sein, ohne zu versuchen, sie zu „reparieren“ oder das Endergebnis zu beeinflussen. Wenn wir für andere Personen


Raum halten, öffnen wir unsere Herzen, bieten wir bedingungslose Unterstützung an und lassen das Urteilen und die Kontrolle los.

Manchmal ist es so, dass wir Raum für Menschen halten, während diese Raum für andere halten. In unserer Situation hielt Ann beispielsweise Raum für uns, während wir Raum für unsere Mutter hielten. Obwohl ich nichts über ihr Unterstützungssystem weiß, vermute ich, dass es Menschen gibt, die einen Raum für Ann halten, während sie diese anspruchsvolle und sinnvolle Arbeit macht. Es ist praktisch unmöglich, ein starker „Raumhalter“ zu sein, wenn wir keine anderen haben, die Raum für uns halten. Selbst die stärksten Führer, Coaches, Krankenschwestern, usw. müssen sicher sein, dass es einige Menschen gibt, bei denen sie verletzlich und schwach sein können – ohne Angst, verurteilt zu werden.


In meiner eigenen Rolle als Dozentin, Begleiterin, Coach, Mutter, Ehefrau und Freundin gebe ich mein Bestes, um für andere Menschen

Raum in der gleichen Weise zu halten, wie Ann es mir und meinen Geschwistern zeigte. Das ist nicht immer einfach, denn ich habe die sehr menschliche Tendenz, andere „reparieren“ zu wollen, ihnen Ratschläge zu geben oder sie zu dafür zu verurteilen, dass sie nicht weiter sind, als sie es eben sind. Trotzdem versuche ich es weiter, weil ich weiß, dass es wichtig ist. Gleichzeitig gibt es in meinem Leben Menschen, denen ich vertraue, dass sie Raum für mich halten.

Wenn wir Menschen in ihrem eigenen Wachstum, in ihrer Verwandlung und in ihrer Trauer wirklich unterstützen, können wir das nicht tun, indem wir ihnen ihre Macht wegnehmen (also versuchen, ihre Probleme zu lösen), oder sie beschämen (also erwarten, dass sie mehr wissen), oder sie überfordern (also ihnen mehr Informationen geben, als sie aufnehmen können). Wir müssen darauf vorbereitet sein, zur Seite zu treten, so dass sie ihre eigenen Entscheidungen treffen können. Wir müssen ihnen bedingungs-



BEING AWAKE OLDENBURG




SONNTAG, 23.08.2015 - 19.30 UHR

Dhamma-Vortrag „The way of love.. What is the use of meditation?“
 im Seminarraum der Gemeinschaft Clan B, Wöscheweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten
 Infos bei Florian Schwindt, 04407 / 709171

MONTAG, 24.8.-30.8.2015

Retreat im Benediktinerkloster Damme (auch: 04.-10-01.2016)
 Info: AndreaSchreiber, Tel.: 0441/9848041, aschreiber29@t-online.de


Der Tag beginnt um 5:30 Uhr und endet um 22:00 Uhr. Sitz- und Gehmeditationen (jeweils 45 Minuten) wechseln sich mit Pausen ab. Es gibt jeden Tag einen Vortrag auf Englisch (ohne Übersetzung) und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Michael Kewley (ebenfalls auf Englisch). Der Kurs findet im Schweigen statt.



Anmeldung: Kloster St. Benedikt
 Benediktstr. 19, 49401 Damme
 Tel.: 05491-958125
gaestehaus@benediktiner-damme.de

MONATLICHES TREFFEN ZUR MEDITATION (ohne Michael Kewley):
 Im Rosenhaus, Weskampstraße 28, Oldenburg / Infos bei Sandro Monti, sandro.monti19@gmail.com
 Samstags, 15-17 Uhr, 19.9., 24.10., 21.11., 19.12.2015

Mit Michael Kewley, Dharmachariya Paññadipa (Lehrbeauftragung in Dhamma)
www.puredhamma.org



lose Liebe, Unterstützung und sanfte Führung anbieten, wenn es nötig ist, und wir müssen ihnen das Gefühl geben, sicher zu sein, auch wenn sie Fehler machen.

Raum zu halten ist nicht nur etwas für Moderatoren, Coaches oder Palliativpflegekräfte. Es ist etwas, das wir ALLE füreinander tun können - für unsere Partner, Kinder, Freunde, Nachbarn und sogar für Fremde, mit denen wir ins Gespräch kommen, wenn wir im Bus zur Arbeit fahren.

Hier sind die Lektionen, die ich von Ann und von den anderen lernte, die für mich Raum gehalten haben:

1. Gib Menschen die Erlaubnis, ihrer eigenen Intuition und Weisheit zu vertrauen

Als wir Mutter in ihren letzten Tagen unterstützten, hatten wir keine Erfahrung, auf die wir uns verlassen konnten. Und doch: intuitiv wussten wir, was nötig war. Wir wussten, wie wir ihren immer weniger werdenden Körper zur Toilette tragen mussten, wir wussten, wie wir für sie singen konnten und wie wir sie lieben konnten. Wir wussten sogar, wann es Zeit war, die Medikamente zu injizieren, um ihre Schmerzen zu lindern. Auf sehr sanfte Weise ließ Ann uns wissen, dass wir die Dinge nicht nach einem beliebigen Pflegeplan tun mussten – wir konnten einfach unserer Intuition und der Weisheit aus den vielen Jahren vertrauen, in denen wir unsere Mutter geliebt hatten.

2. Gib Menschen nur so viele Informationen, wie sie verarbeiten können

Ann gab uns einige einfache Anweisungen und überließ uns ein paar schriftliche Anleitungen, aber sie hat uns nicht überfordert mit viel mehr, als wir in unserer verletzlichen Trauer hätten verarbeiten können. Zu viel Information hätte uns in einem Gefühl der Inkompetenz und Würdelosigkeit zurückgelassen

3. Nimm ihnen nicht ihre Macht

Wenn wir Menschen die Entscheidungsgewalt aus den Händen nehmen, geben wir ihnen das Gefühl, nutzlos und unfähig zu sein. Es kann Zeiten geben, in denen wir einschrei-

ten und schwierige Entscheidungen für andere Menschen treffen müssen (z. B. wenn es um Sucht geht und eine Intervention das einzige zu sein scheint, was diesen Menschen retten kann). Aber in fast jedem anderen Fall brauchen Menschen Autonomie, um selbst zu wählen (sogar unsere Kinder). Ann wusste, dass wir uns fähig fühlen mussten, um für unsere Mutter zu entscheiden, und so bot sie zwar Unterstützung an, versuchte aber nie, uns zu lenken oder zu kontrollieren.

4. Halte dein Ego heraus

Das ist ein wichtiger Punkt. Wir alle treten ab und an in diese Falle, wenn wir anfangen zu glauben, dass der Erfolg einer anderen Person abhängig von unserem Eingreifen ist, wenn wir denken, dass ihr Versagen ein schlechtes Licht auf uns wirft, oder wenn wir davon überzeugt sind, dass die Gefühle, die sie auf uns abladen, mit uns zu tun haben anstatt mit ihnen. Es ist eine Falle, in die ich gelegentlich hineinrutsche, wenn ich unterrichtete. Es kann passieren, dass ich mir mehr Sorgen um meinen eigenen Erfolg mache als um den meiner Schüler (mögen die Schüler mich? Spiegeln ihre Noten meine Fähigkeiten als Lehrerin wider?). Aber das nützt niemandem – nicht einmal mir. Um ihr Wachstum wirklich zu unterstützen, muss ich mein Ego heraushalten und einen Raum schaffen, indem sie die Möglichkeit haben, zu wachsen und zu lernen.

5. Lass Menschen sich sicher genug fühlen, um zu scheitern

Wenn Menschen lernen, wachsen, einen Prozess der Trauer oder des Übergangs durchleben, ist es unumgänglich, dass sie auf diesem Weg Fehler machen. Wenn wir als ihre Raumhalter unsere Urteile und unsere Beschuldigungen zurück zu halten, geben wir ihnen die Möglichkeit, in sich selbst den Mut zum Risiko und eine innere Widerstandsfähigkeit zu erreichen, die sie weitermachen lässt, selbst wenn sie scheitern. Wenn wir sie wissen lassen, dass das Scheitern einfach ein Teil der Reise ist und nicht das Ende der Welt, werden sie weniger Zeit da-

Himmel & Erde verbinden ...

10 Jahre
2005–2015




Qi Gong
im Kloster

*Bekannt aus der
„NDR-Nordtour“*

- 03.–05. Juli, Ev. Akad. Loccum
- 28.–30. August, Kloster Nütschau
- 21.–25. Sept., Kloster Damme
- 25.–27. Sept., Für Männer, Damme
- 02.–04. Okt., Kloster Hofheim
- 19.–23. Okt., Kloster Nütschau
- 26.–30. Okt. Kloster Damme
- 30. Okt.–01. Nov., Kloster Damme

Qi Gong als Gebet

- 28. Sept.–02. Okt., Kloster Hofheim

Qi Gong Tanz

- 25. Okt., Kirche der Stille, Hamburg

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

mit verbringen, sich dafür selbst die Schuld zu geben, und mehr Zeit damit, aus ihren Fehlern zu lernen.

6. Schenke Begleitung und Hilfe mit Demut und Aufmerksamkeit

Ein weiser Raumhalter weiß, wann er sich in der Führung zurückhalten muss (z. B. wenn es einer Person das Gefühl gibt, dumm und unzureichend zu sein) und wann es angebracht ist, sie sanft anzubieten (z. B. wenn eine Person danach fragt oder wenn sie zu verloren ist, um zu wissen, um was sie überhaupt bitten soll). Obwohl uns Ann unsere Macht oder Autonomie nicht genommen hat, bot sie uns an, zu kommen, Mutter zu baden und einige der schwierigsten Pflegebereiche zu übernehmen. Es war eine Erleichterung für uns, denn wir hatten keinerlei praktische Erfahrung damit und wollten unsere Mutter nicht in eine peinliche Lage bringen (z. B., dass ihre Kinder sie nackt sehen). Es ist ein Tanz, der sorgfältige Aufmerksamkeit von uns verlangt und den den wir alle tanzen müssen, wenn wir Raum für andere Menschen halten. Es braucht Übung und Demut, die Bereiche wahrnehmen, in denen sie sich am verletzlichsten und unfähigsten fühlen, und die richtige Art von Hilfe anzubieten, ohne sie zu beschämen.

7. Schaffe Raum für komplexe Emotionen, Angst und Trauma

Wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie auf eine tiefere Weise gehalten werden, als sie es gewohnt sind, fühlen sie sich sicher genug, komplexen Emotionen zu erlauben, an die Oberfläche zu kommen, die normalerweise vielleicht verborgen geblieben wären. Jemand, der Halten eines Raums praktiziert, weiß, dass das passieren kann, und wird bereit sein, den Raum auf sanfte, unterstützende und urteilsfreie Weise zu halten. In „The Circle Way“* sprechen wir vom „Halten des äußeren Randes“ für diesen Menschen. Der Kreis wird der Raum, in dem die Menschen sich sicher genug fühlen, um auch zusammenzubrechen zu können, ohne befürchten zu müssen, dass dieser Prozess sie für immer „kaputt“ machen würde oder dass sie von anderen im Raum beschämt werden. Es ist im-

Was es bedeutet, für Menschen „Raum zu halten“

mer jemand da, der Kraft und Mut gibt.

Dies ist keine leichte Arbeit, und es ist eine Arbeit, an der ich fortwährend lerne, während ich immer schwierigere Gespräche begleite. So etwas können wir nicht machen, wenn wir selbst übermäßig emotional sind, wenn wir die harte Arbeit, unserem eigenen Schatten zu begegnen, nicht gemacht haben, oder wenn wir den Menschen, für die wir Raum halten, nicht vertrauen. Ann tat dies, indem sie uns mit Zärtlichkeit, Mitgefühl und Vertrauen begegnete. Hätte sie uns keine Gewissheit gegeben, dass sie mit schwierigen Situationen umgehen konnte oder wenn wir vermutet hätten, dass sie Angst vor dem Tod hatte, wären wir nicht in der Lage gewesen, ihr so zu vertrauen, wie wir es getan haben.

8. Lass zu, dass sie andere Entscheidungen treffen und andere Erfahrungen machen als du Raum halten bedeutet, die Unterschiedlichkeit jeder Person zu respektieren und anzuerkennen, dass diese Unterschiedlichkeit dazu führen kann, dass sie Entscheidungen treffen, die wir nicht treffen würden. Manchmal treffen sie beispielsweise Entscheidungen auf Grundlage ihrer kulturellen Werte, die wir vor unserem eigenen Erfahrungshintergrund nicht verstehen können. Wenn wir Raum halten, lassen wir die Kontrolle los und würdigen solche Unterschiede. Dies zeigte sich beispielsweise in der Art, wie Ann uns bei der Entscheidung unterstützte, was mit Mutters Körper geschehen sollte, nachdem ihre Seele dort nicht mehr wohnte. Hätten wir es für nötig befunden, vor der Freigabe ihres Körpers ein Ritual durchzuführen, hätten wir dies in der Privatsphäre des Hauses unserer Mutter tun können. Raum halten ist nichts, was man von heute auf morgen meistern oder sich mit einer Liste von Tipps wie die, die ich gerade geliefert habe, aneignen kann. Es ist eine komplexe Praxis, die sich entwickelt, während wir sie praktizieren, und sie ist bei jeder Person und in jeder Situation einzigartig.

Das Buch von Christina Baldwin und Ann Linnea ist vor kurzem auf Deutsch erschienen: Circle: Die Kraft des Kreises. Der Originalartikel "What it means to "hold space" for people, plus

eight tips on how to do it well" erschien in Heather Pletts Blog im März 2015 unter heatherplett.com/2015/03/hold-space – Feedback sowie ergänzende oder unterschiedliche Erfahrungen zum Thema „Raum für andere Menschen halten“ können auch direkt dort gepostet werden. Heather Plett (Website) ist Dozentin, Schriftstellerin, Coach, Leiterin von Retreats und Moderatorin. Sie arbeitet als Prozessbegleiterin mit „Art of Hosting“ und „The Circle Way“ und veranstaltet Retreats und Workshops. Heather veröffentlicht Zeitschriften für Achtsamkeit und Wachstum und coacht Menschen, die auf der Suche nach Authentizität und tieferer Verbindung sind. Mit ihren Tätigkeiten finanziert sie unter anderem den Bau einer Schule in Uganda. Sie freut sich über jede finanzielle Unterstützung dieses Projekts: heatherplett.com/educategirls/

Dieser Artikel erschien zuerst in der Märzausgabe '15 des Magazins SEIN. Übersetzung: UR/Sein.de, Michaela Sieh. Vielen Dank!

Innenwelt verlag

Einstellungen und Glaubenssätze über Geld verstehen

Wie man sein Geld gut verwaltet

Eine Einladung zur Selbsterforschung



Mayuri Onerheim
GELD & BEWUSSTSEIN
Ein klarer Blick auf unsere Finanzen
Eine Einladung zur Selbsterforschung
ISBN 978-3-942502-41-2 264 Seiten 19,95 €

Ein Nachmittag mit Eckhart Tolle

4. Oktober in Hamburg



Verbringen Sie einen Nachmittag der besonderen Art mit Eckhart Tolle in Karlsruhe oder Hamburg!

Seine tiefgreifende und doch so einfache Lehre hat bereits unzähligen Menschen aus aller Welt dabei geholfen, inneren Frieden und mehr Erfüllung im Leben zu finden. Der Kern seiner Lehre besteht in einer Transformation des Bewusstseins, ein spirituelles Erwachen, das er als den nächsten Schritt in der menschlichen Evolutionsgeschichte betrachtet. Wesentlich für dieses Erwachen ist das Transzendieren unseres auf dem Ego basie-

renden Bewusstseins. Dies ist nicht nur für unser persönliches Glück eine Grundvoraussetzung, sondern auch für das Ende der Gewalt, die unseren Planeten beherrscht.

Eckhart Tolle, spiritueller Lehrer und Autor, wurde in Deutschland geboren und studierte an den Universitäten in London und Cambridge. Als er neunundzwanzig Jahre alt war, veränderte eine tiefgreifende innere Wandlung sein Leben auf radikale Weise. Die nächsten Jahre brachte er damit zu, diese Wandlung zu verstehen, zu integrieren und zu vertiefen – der Beginn einer intensiven inneren Reise. Später begann er, in London als Berater und spiritueller Lehrer mit Einzelpersonen und Gruppen zu arbeiten. Seit 1995 lebt er in Vancouver, Kanada.

Eckhart Tolle ist der Autor des Bestsellers Jetzt! Die Kraft der Gegenwart (in 33 Sprachen übersetzt) und von Eine neue

Erde, zwei der einflussreichsten spirituellen Bücher unserer Zeit.

Zitate von Eckhart Tolle

„Die Vergangenheit hat keine Macht über den gegenwärtigen Moment.“

„Die Hauptursache für dein Unglück liegt nie in der Situation selbst, sondern in den Gedanken, die du dir darüber machst.“

„Dankbarkeit für die guten Dinge in deinem Leben ist die Grundvoraussetzung für jegliche Fülle.“

Eckhart Tolle in Hamburg: 4. Okt. 2015, Veranstaltungsort Hamburg: CCH – Congress Center Hamburg, Am Dammthor / Marseiller Str., 20355 Hamburg . Einlass: 14 Uhr, Musikalische Einstimmung mit Markus Stockhausen: 15 Uhr. Vortrag Eckhart Tolle: 16 Uhr - 17.30 Uhr.



Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage OL**
Sa. 15.08. | So. 26.9. | OL, 9.30 bis 18 h ohne Anliegen 20 EUR, mit 105 EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
07.7. | 18.8. | 22.9., 18.30 h, Rosenhaus
- **Fortbildung, 6 WE**, ab Feb' 16
„Familienstellen in der Einzelarbeit“
- **Einzelarbeit Praxis**



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

Autor: Andreas Giselbrecht

Die Gemeinwohl Ökonomie als Veränderungshebel für eine ethische Wirtschaft und eine partizipativ-demokratische Gesellschaft



Pioniere einer ethischen Marktwirtschaft - Gemeinwohl-Unternehmer aus Deutschland, Österreich und Luxemburg setzen auf das Instrument Gemeinwohl-Bilanz. Von links nach rechts: Georg Pehm (FH Burgenland), Alfons Graf und Wolfgang Heck (Life Food GmbH), Georg Willeit (Lebenshilfe Tirol), Christian Felber (Gemeinwohl-Ökonomie), Aender Schanck (Oikopolis Gruppe), Heinrich Kronbichler (WBS Training AG), Macus Stadler (satis&fy AG)

Die Unzufriedenheit mit der vorhandenen, kapitalistischen Wirtschaftsordnung ist allseits wahrnehmbar: Während Unternehmensgewinne an ShareholderInnen ausgeschüttet und Managergehälter in Millionenhöhe ausgezahlt werden, müssen MitarbeiterInnen immer mehr Arbeit in immer kürzerer Zeit mit immer größerem Erfolgsdruck leisten und trotzdem bleibt ihnen am Ende kaum das Geld im Börsel, das sie für ein gutes Leben brauchen. Burnout, Depressionen, Scheidungen sind die Folgen. Politik- und Wahlverdrossenheit, Resignation, Frust, Wut bis hin zu Verzweiflung gefährden die Demokratie, weil sie rechtsradikalen Gruppierungen in die Hände spielen und Gewalt fördern.

Was passiert da und warum?

In den letzten Jahrzehnten ist in unserer vielfach angebotenen kapitalistischen Wirtschaftsordnung vieles schief gelaufen: Das meiste Geld wird nicht mehr real am „Markt“, durch Menschenhände Arbeit, durch Dienstleistung oder Produktion verdient, sondern an den Börsen, im virtuellen Finanzcasino. Je höher und riskan-

ter die Deals, desto mehr Geld ist in Sekunden-schnelle zu „erwirtschaften“. Mit einem einzigen Mausclick kann ein Mensch Millionenbeträge „verdienen“. Das Schlimme daran: Viele Deals beinhalten Wetten auf Ernteerträge oder -ausfälle, Rohstoffengpässe, Umweltkatastrophen und sonstige Ereignisse, die Existenz-bedrohend für tausende andere Menschen sind. Das große Geld-Verdienen am Finanzmarkt hat Einzelpersonen ebenso wie Unternehmen, öffentliche Institutionen und sogar Banken infiziert. Anstatt Geld von SparerInnen treuhändisch zu verwalten und an Menschen zu verleihen, die Geld brauchen (die ursprüngliche Idee einer Bank), spekulieren Banken kräftig mit im Finanzkarussell, während es Klein- und Mittelunternehmen durch die strengen Basel III Bestimmungen fast unmöglich gemacht wird, zu neuen Krediten für ihre Investitionen zu kommen.

Im heutigen „Raubtierkapitalismus“ sind Geld und Gewinn der einzige Unternehmenszweck, der Mensch und die Umwelt sind nebensächlich. Belohnt wird, wer mehr Gewinn macht und bessere Finanzkennzahlen liefert. Wettbe-

werb und Wachstum sind dabei der Treibstoff. Die Messfaktoren sind das Bruttoninlandsprodukt (Volkswirtschaft), der Finanzgewinn (Unternehmen) und der Return on Investment (Investition). Diese Indikatoren sagen jedoch nichts darüber aus, wie es den Menschen dahinter geht oder in welcher Weise die Umwelt geschont oder ausgebeutet wird. Wie ist Gewinn oder Wachstum zu rechtfertigen, wenn dafür Arbeitsplätze geopfert werden (in der Wirtschaftssprache nennt man das „Optimierung“ bzw. „Effizienzsteigerung“) oder größere Erträge mit genmanipuliertem Saatgut erreicht werden, das Tonnen von Insektiziden und Pestiziden verschlingt, abhängig von Weltkonzernen wie Monsanto macht und lebensbedrohliche Gesundheitsschäden verursacht? Wie fair ist es, wenn ethisch agierende Unternehmen Wettbewerbsnachteile erfahren (zum Beispiel in der öffentlichen Beschaffung, wo nach wie vor der Preis das einzige Kriterium für den Zuschlag ist) anstatt Anerkennung, Förderung und Belohnung für ihren wertvollen sozialen und ökologischen Beitrag auf dieser Welt? Wir sind mitten in der Veränderung. WIR sind die Veränderung! Die Medien (va. Social Media) helfen, all diese Initiativen sichtbar zu machen. Und die BürgerInnen erkennen langsam, dass sie eine Stimme jenseits der Wahlen haben.

nung für ihren wertvollen sozialen und ökologischen Beitrag auf dieser Welt? Wir sind mitten in der Veränderung. WIR sind die Veränderung! Die Medien (va. Social Media) helfen, all diese Initiativen sichtbar zu machen. Und die BürgerInnen erkennen langsam, dass sie eine Stimme jenseits der Wahlen haben.

Die Gemeinwohl-Ökonomie als Veränderungshebel

Als sich vor 4 Jahren 15 österreichische UnternehmerInnen zusammenfanden und auf Basis von Christian Felbers Büchern „Neue Werte für die Wirtschaft“, „50 Vorschläge für eine gerechtere Welt“ und „Kooperation statt Konkurrenz“ eine Systemalternative zum vorhandenen kapitalistischen Wirtschaftssystem entwickelten, dachte noch niemand, dass daraus eine Reformbewegung wird, die sich mit großer Geschwindigkeit in ganz Europa und darüber hinaus ausbreitet. Die Motivation dieser UnternehmerInnen war die Unzufriedenheit über die Wettbewerbsnachteile, die sie als ethisch agierende Unternehmen



Marketing ist mehr als Werbung!

Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

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

NEU! Kostenlose Erstberatung für ExistenzgründerInnen:

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

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

Existenzgründungs- und -sicherungsberatung

Ich verfüge über mehr als 20 Jahre Erfahrung in vielen Existenzgründungs- und -sicherungsberatungen und bin bei der **KfW**, der **N-Bank** und dem **BAfA** als Berater akkreditiert.

Neu! Mit dem Programm „Gründercoaching Deutschland neu“ werden ab sofort auch Existenzgründungen in Teilzeit gefördert!



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



erfahren mussten. Diese Diskrepanz wollten sie umdrehen: Es sollte eine Wirtschaft entstehen, in der 1. ethisch agierende Unternehmen leichter zu Erfolg und Anerkennung kommen, die 2. ein Anreizsystem für Unternehmen schafft, sich ethischer zu verhalten und die 3. in letzter Konsequenz gesetzliche Rahmenbedingungen verändert. Das Ergebnis nach einem Jahr Entwicklungsarbeit war die Systemalternative der Gemeinwohl-Ökonomie, die im August 2010 in Buchform der Öffentlichkeit vorgestellt wurde und seitdem viele begeistert.

Werte als neuer Zweck statt Geld, Gewinn und Kapital

Die Gemeinwohl-Ökonomie ist eine ethische Marktwirtschaft, welche die Grundwerte Menschenwürde, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit, Solidarität und Demokratie verbindlich in den Rechtsrahmen einbaut. Und sie ist eine wirklich liberale Marktwirtschaft im Vergleich zur vorhandenen kapitalistischen, denn diese konzentriert sich ausschließlich auf Gewinn, Wachstum und Kapital, bewertet Unternehmensbonität ausschließlich über Zahlen, fördert viele negative Auswirkungen von Wettbewerb und Konkurrenz und sagt nichts darüber aus, wie es den Menschen im Unternehmen geht oder wie sehr die Umwelt dafür ausgebeutet wird. Die viel gepriesene Freiheit der liberalen Marktwirtschaft von heute bedeutet in Wahrheit Freiheit für einige wenige, aber genau das Gegenteil für die Mehrheit der Bevölkerung. Die Gemeinwohl-Ökonomie setzt sich dafür ein, dass der neue Zweck des Wirtschaftens der Beitrag zum Gemeinwohl ist und definiert zunächst die Werte, Ziele und Mittel des Wirtschaftens. So werden Geld, Gewinn und Kapital vom Zweck zum Mittel des Wirtschaftens.

Bottom Up, partizipativ-demokratisch, Verfassung

Die Gemeinwohl-Ökonomie möchte in einem breitesten möglichen, partizipativ-demokratischen Prozess (Bottom Up) in den nächsten Jahren

die Regeln und Grenzen neu definieren, innerhalb deren sich die wirtschaftliche Tätigkeit von Unternehmen abspielen soll und das Ungleichgewicht zwischen den AkteurlInnen (UnternehmensbesitzerInnen, ShareholderInnen, MitarbeiterInnen, ProduzentInnen udgl.) reduzieren. Die tragenden Säulen sind dabei nicht „neu“, sondern stellen eine Anpassung der Wirtschaftsordnung an die Ziele und Werte der Verfassungen demokratischer Staaten dar. Derzeit gibt es keine Verfassung, die besagt, dass Geld oder die Mehrung des Kapitals der Zweck des Wirtschaftens seien. Vielmehr gibt es Verfassungen, in denen das Gemeinwohl expliziert als Ziel der wirtschaftlichen Tätigkeit verankert ist (z.B. Art. 151 der bayrischen Verfassung).

Gemeinwohlprodukt und Gemeinwohlbilanz wichtiger als Finanzbilanz

Der „Erfolg“ eines Unternehmens soll sein Beitrag zum Gemeinwohl und nicht sein Gewinn in Zahlen oder sein Wachstum in Prozenten sein. In Ergänzung zur Finanzbilanz wird eine „Gemeinwohl-Bilanz“ erstellt, die für zukünftige Unternehmensbewertungen, Bonitäten, Kreditvergaben udgl. wichtiger werden soll als Zahlen. Das „Gemeinwohl-Produkt“ würde zukünftig über zum Beispiel 20 Indikatoren (Ernährung, Gesundheit, Wohnung, Beziehungsnetz, soziale Sicherheit, Mitbestimmung, Geschlechtergleichheit, Grundrechte, Friede, Vertrauen) direkt die Zielerreichung und damit den „Erfolg“ einer Volkswirtschaft messen. Die Indikatoren würden von der Bevölkerung in kommunalen BürgerInnenbeteiligungsprozessen selbst definiert.

Die Gemeinwohl-Bilanz beantwortet allumfassend die Fragen der Gesellschaft an die Unternehmen und umfasst Themen wie Arbeitsbedingungen, Gleichberechtigung, Sinnhaftigkeit und Ökologie des Produktes, Einkommensspreizung im Unternehmen, Mitspracherechte, Verteilung bzw. Einsatz des Gewinns, Entscheidungsprozesse (zum Beispiel Systemisches Konsensieren), Verhalten am Markt, Transparenz uvm. Den Raster dafür stellt die Matrix, die auf der x-Ach-

se die Werte Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und demokratische Mitbestimmung und Transparenz enthält und auf der y-Achse die Berührungsgruppen eines Unternehmens erfasst (wie LieferantInnen, GeldgeberInnen, MitarbeiterInnen, EigentümerInnen, KundInnen, Produkte, Dienstleistungen, Mitunternehmen und Gesellschaftliches Umfeld). Eingearbeitet sind Knock Out Kriterien wie schädliche bzw. gefährliche Produkte (Waffenproduktion, Atomstrom udgl.), Verletzung der ILO Kernarbeitsnormen, Töchterfirmen in Steueroasen, Verstöße gegen Umweltauflagen usw.

Gewinne und wofür sie eingesetzt werden

Die Finanzbilanz bliebe erhalten, aber das Gewinnstreben könnte differenziert eingeschränkt werden: Gewinne dürften nach wie vor für soziale und ökologisch wertvolle Investitionen, Kreditrückzahlungen, begrenzte Ausschüttungen an die Mitarbeitenden oder Rückstellungen eingesetzt werden. Nicht mehr möglich wären hingegen feindliche Übernahmen, Investitionen auf den Finanzmärkten, Ausschüttungen an Personen, die nicht im Unternehmen mitarbeiten, sowie Parteispenden. Um die Konzentration von Kapital und Macht und damit einhergehende übermäßige Ungleichheit zu verhindern,

könnten „negative Rückkoppelungen“ bei Einkommen, Vermögen und Unternehmensgröße eingebaut werden: Mit zunehmendem Reicher, Größer- und Mächtigerwerden wird das weitere Reicher- und Größerwerden immer schwieriger bis unmöglich. Die erste Million wäre die leichteste, jede weitere immer schwerer bis zum „Deckel“. Ungleichheit und die Konzentration von ökonomischer und politischer Macht würden dadurch begrenzt. Die Gemeinwohl-Ökonomie ist nicht nur eine volletische, sondern auch eine tatsächlich liberale Marktwirtschaft, die der Konzentration von Macht effektiv entgegenwirkt.

Gemeinwohlabilanz und -bericht - CSR der zweiten Generation

Die heutigen CSR Bemühungen sind hohl, solange sie auf Freiwilligkeit basieren. Nachhaltigkeitsberichte stellen immer nur ausgesuchte positive Handlungen der Unternehmen dar, zeigen aber nicht auf, welche negativen Aspekte zu verantworten sind. So kann es vorkommen, dass Erdölfirmen ihre „soziale Verantwortung“ darstellen, indem sie Schulen in Erdölgebieten bauen, aber nicht erwähnen, dass diese Gebiete durch das Öl oder durch brennende Erdgasfelder komplett verwüstet und unfruchtbar gemacht wurden. Selbst die EU-Kommission hat

Hamburger Institut für systemische Lösungen

www.systemloesungen-hisl.de

Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten

<p><u>Ihre Qualifizierungen am HISL:</u></p> <p>Systemischer Beziehungstherapeut >> 19.09.2015</p> <p>Systemischer psychologischer Mediator >> 19.09.2015</p> <p>Systemischer psychologischer Coach * >> 19.09.2015</p> <p>Systemischer psychologischer Berater * >> 19.09.2015</p> <p style="font-size: 12px;">* Auch als Kombi-Fernstudium, Beginn jederzeit</p> <p>Workshops:</p> <p>Professionelle Rhetorik >> 05.09.2015</p> <p>Familienstellen in der Einzelberatung >> 12.-13.09.2015</p>	<p style="font-weight: bold; margin-top: 10px;">Coaching Kompakt - Praxistag</p> <p style="font-weight: bold; margin-top: 5px;">6. September 2015</p> <p style="margin-top: 5px;">Coaching Werkzeuge Heute lernen - morgen anwenden</p> <p style="margin-top: 5px;">€ 149 Originalpreis</p> <p style="margin-top: 5px;">- € 60 Frühbucherrabatt*</p> <p style="margin-top: 5px;">- € 40 Fahrtkostenbeitrag**</p> <p style="margin-top: 5px;">= € 49 Ihr Weiterbildungspreis</p> <p style="font-size: 10px; margin-top: 5px;">* bei Anmeldung bis 28.08.15, sofern noch freie Plätze</p> <p style="font-size: 10px; margin-top: 5px;">** für Teilnehmer mit mind. 100 km Anfahrt</p>
--	---

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

ihr bisheriges Verständnis von CSR, dass diese ausschließlich freiwillig wahrzunehmen sei, über Bord geworden und eine Richtlinie über „nichtfinanzielle Berichterstattung“ zu sozialen und ökologischen Themen vorgeschlagen. Die Annahme dieser Richtlinie im Rat ist für September geplant. Für Unternehmen ab 500 Beschäftigten soll diese „Ethikbilanz“ voraussichtlich ab Oktober verbindlich werden.

In der Gemeinwohl-Ökonomie gibt es kein Verstecken, kein Green Washing, kein Window-Dressing durch die Verpflichtung, alle Aspekte im Unternehmen anhand der Matrix zu beleuchten und diese zusätzlich zur Gemeinwohl-Bilanz im Gemeinwohl-Bericht ausführlich zu beleuchten. Der Bericht stellt für alle Berührungsgruppen einen transparenten, ehrlichen und dokumentarischen Einblick in sämtliche Aktivitäten dar. Die Gemeinwohl-Bilanz sieht sich selbst als ersten CSR-Standard der zweiten Generation, der sich durch Universalität, Messbarkeit, Vergleichbarkeit, Verbindlichkeit und Rechtsfolgen – nach dem Motto „Mit Ethik zum Erfolg“ - von anderen Indikatoren abhebt. Besonders das letzte Kriterium, die rechtlichen Folgen des Bilanzergebnisses, deuten auf den größeren Zusammenhang hin: Die Bilanz ist nur ein Baustein einer vollständigen alternativen Wirtschaftsordnung unter dem Leitstern demokratischer Verfassungswerte und des Gemeinwohls, die sich seit Oktober 2010 weltweit ausbreitet.

Rechtlicher Anreizrahmen

Das Gemeinwohl-Bilanz Ergebnis könnte in Zukunft wesentliche Auswirkungen haben, denn je besser das Ergebnis, desto mehr rechtliche Vorteile könnte ein Unternehmen erhalten. Dies ist der Anreizrahmen, der zu ethischer Entwicklung animieren soll und gleichzeitig ein gewisses Kompensationsinstrument für Wettbewerbsnachteile bereits ethisch agierender Unternehmen darstellt. Hier geht es zum Beispiel um günstigere Mehrwertsteuersätze, niedrigere Zoll-Tarife (z. B. Fairer Handel), günstigere

Kredite, Vorrang in der öffentlichen Beschaffung oder bei Förderungen, Forschungsk Kooperationen mit öffentlichen Universitäten uvm. Mithilfe dieser marktwirtschaftlichen Anreizinstrumente wird die verkehrte Situation von heute umgedreht: Die Unethischen und Rücksichtslosen, die ihre Produkte auf dem Markt billiger anbieten können, werden nicht mehr belohnt, sondern ethische, ökologische, langlebige, regionale und faire Produkte werden billiger. Dadurch verschwinden die unfairen, nicht nachhaltigen und verantwortungslosen Produkte/ Unternehmen vom Markt und die „Gesetze“ des Marktes würden endlich mit den Werten der Gesellschaft übereinstimmen.

Veränderung der demokratischen Rechtsordnung

Ziel der Bewegung ist nicht die Durchsetzung der eigenen Inhalte, sondern die Organisation demokratischer Prozesse, um alle Schlüsselfragen einer Wirtschaftsordnung so breit wie möglich zu diskutieren und zu entscheiden. Im ersten Entwicklungsschritt dahin könnten kommunale Wirtschaftskonvente entstehen, in denen die Bevölkerung die Wirtschaftsordnung nach ihren Werten und Bedürfnissen formuliert. Nach Evaluierung und Adaptierung könnte daraus in weiterer Folge ein Bundeskonvent entstehen, dessen Ergebnisse vom Souverän abgestimmt werden. Das Ergebnis wäre ein demokratischer Wirtschaftsverfassungsteil oder eben die erste demokratische Wirtschaftsord-

Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

nung. Ein historisch würdiges Datum dafür könnten 2019 und 2020 sein: 100 Jahre Demokratie in Deutschland und Österreich.

Am Prozess der Gemeinwohl-Ökonomie kann sich jede Privatperson, jedes Unternehmen, jede Organisation und jede Gemeinde niederschwellig beteiligen.

Wir haben den Kapitalismus geschaffen. Wir können ihn auch verändern. Doch große Veränderungen haben in der gesamten Menschheitsgeschichte noch nie schnell stattgefunden. Wir müssen Geduld aufbringen, Beharrlichkeit zeigen und realisieren, dass wir als Einzelpersonen in diesem Prozess eine zentrale Funktion übernehmen. Egal, in welcher Bewegung wir uns am wohlsten fühlen, bei den Commons, in der solidarischen Ökonomie, in einer Transition Town, in der Gemeinwohl-Ökonomie oder einfach nur, indem wir weniger, aber wertiger kaufen oder unseren Kindern Vertrauen, Wert-

schätzung, Empathie und Solidarität angedeihen lassen.

Lao Tse hat gesagt: „Selbst die längste Reise beginnt mit dem ersten, kleinen Schritt.“ Ein kleiner Schritt für jeden einzelnen, aber ein großer Schritt für eine neue Wirtschaftsordnung und für eine neue Gesellschaft. Nehmen wir diese Verantwortung miteinander an!

Wir bedanken uns herzlich bei Andreas Giselbrecht für die Überlassung dieses Artikels, der unter dem Stichwort „Gemeinwohl-Ökonomie“ zuerst in der Zeitschrift Tattva Viveka Ausgabe Februar 2015 erschien.

Lesetipp: Christian Felber: „Gemeinwohl-Ökonomie“, Deuticke Verlag, 2014

Kontakt und Information: Internet: www.eco-good.org, Twitter: [www.twitter.com/gwoe](https://twitter.com/gwoe), Facebook: <https://www.facebook.com/Gemeinwohl.Oekonomie>



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!

Gentechnik-Raps – Schon im Herbst auf unseren Feldern?

Der Großteil der Bevölkerung lehnt Gentechnik in der Landwirtschaft ab. Deshalb werden in Deutschland momentan auch keine gentechnisch veränderten Pflanzen angebaut. Doch das könnte sich bald ändern.



Grund hierfür sind rund 20 neue gentechnische Verfahren, die die Forschung in den letzten Jahren entwickelt hat, um in das Erbgut von Pflanzen und Tieren einzugreifen. Die neuen Methoden haben teils zungenbrecherische Namen wie die „Zinkfingernukleasen“. Dahinter stecken hoch komplexe Vorgänge, die dazu dienen Gene im Zielorganismus zu verändern, neue Gene darin einzuschleusen oder abzuschalten. Aktuell findet eine rechtliche Einordnung dieser neuen Gentechnologien auf europäischer und deutscher Ebene statt. Aus den bisherigen Stellungnahmen der zuständigen Behörden wird ersichtlich, dass durch einen Trick das bestehende Gentechnikrecht aufgeweicht werden soll: Würden Manipulationen am Erbgut von Pflanzen bislang prozessorientiert bewertet, also nach den angewendeten Verfahren, soll nun lediglich das Endergebnis zählen. Denn die neu-

artigen Gentechnik-Pflanzen seien ja im Ergebnis nicht von jenen zu unterscheiden, die durch chemische oder radioaktive Mutationszüchtung entstehen.

Obwohl das Ergebnis der rechtlichen Einordnung noch nicht feststeht, hat das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) der amerikanischen Firma Cibus im Februar bereits zugesichert, dass sie die Oligonukleotid-Technologie, mit der die Firma verschiedene ackergiftresistente Rapslinien hergestellt hat, nicht als Gentechnik im Sinne des Gentechnikgesetzes einstuft.

Gentechnik durch die Hintertür

Damit hat die Behörde Cibus einen Freifahrtsschein erteilt, mit dem sie ihren gentechnisch manipulierten Raps ungehindert, ohne Zulassungsverfahren und ohne Kennzeichnungs-

pflucht auf deutschen Feldern anbauen kann. Schon diesen Herbst könnte der Gentechnik-Raps ausgesät werden. Auf Anfrage hat das Ministerium von Landwirtschaftsminister Schmidt die Einschätzung des BVL bestätigt. Das BVL und Agrarminister Schmidt schaffen damit faktisch eine Hintertür für Agrarkonzerne, um genmanipulierte Pflanzen in Deutschland anbauen zu können, und zwar ohne sich an die Vorgaben des Gentechnik-Gesetzes halten zu müssen.

Protest

Doch Schmidt bekommt Gegenwind: Um die Aussaat des genveränderten Raps zu verhindern, hat sich ein breites Bündnis von Umweltorganisationen, Bio-Anbauverbänden, Bäckern und Imkern zusammengetan. Auf der Webseite des Umweltinstitut München haben bereits rund 50.000 Bürgerinnen und Bürger online eine Protest-Mail an Agrarminister Schmidt gesendet und damit ein Zeichen gegen den herbizidresistenten genmanipulierten Raps und die neuen Gentechnik-Methoden gesetzt. Nun ist Schmidt an der Reihe, den Bescheid, demnach der Cibus-Raps kein gentechnisch veränderter Organismus sei, für ungültig zu erklären und damit eine Aussaat des Rapses im Herbst zu verhindern.

Sophia Guttenberger ist Referentin für Gentechnik am Umweltinstitut München und ruft dazu auf, sich an der Protestaktion unter www.umweltinstitut.org/gen-raps zu beteiligen. Das Umweltinstitut München ist ein unabhängiger Verein, der sich gegen Atomkraft, für gentechnikfreies Essen, für eine nachhaltige Energiegewende und für den ökologischen Landbau einsetzt.

Für weitere Informationen zum Gentechnik-Raps, zu Gentechnik im Allgemeinen sowie zu den neuen Manipulationsmethoden der Agrarkonzerne finden Sie auf der Homepage unter www.umweltinstitut.org.



Blattgeflüster

*Oben, hoch oben blicke ich in die Weite.
Ich bin still, ganz still, bewegungslos,
ruhe schweigend. Vieles könnte ich
erzählen von Tagen und Nächten,
von rauen Zeiten und sanften Sonnen-
aufgängen. Ich habe zwei Seiten,
bin dunkel und hell, glatt und rau, spitzig
und rund, einfarbig und bunt. Bin schon
alt, warte auf die nächste Phase,
in der ich mich wieder verändere.
Ein Wind kommt auf, ich beginne zu
tanzen, flattere und schnattere.*

*Ich spende dir Schatten, wenn die Sonne
zu heiß brennt. Ich sehe den Schein des
Mondes, hell und klar und spüre den
Regen, der mich erfrischt und reinigt.
Aber jetzt muss ich gehen.*

*Ich beginne zu fallen, segle, taumle,
schwebe anmutig zu Boden.
Ich schrumpfe, werde bröselig und braun,
verbinde mich mehr und mehr mit der
Erde, bis ich wie sie bin.*

*Warte bis zum nächsten Jahr.
Dann komme ich wieder. Zart und klein
zunächst, langsam größer werdend,
entfalte ich mich zu meiner vorbestimm-
ten Form. Und das Leben beginnt neu.*

Friesa Mintken

Aus dem Buch „Die Worterfinderinnen“, Hrsg. Theresia de Jong, erschienen im Einklang-Verlag, Zetel. Die Texte sind entstanden im Rahmen der „Schreibwerkstatt“. Mehr dazu: www.einklang-verlag.de

„Summ summ summ– ist bald alles stumm?“

Diese Frage ist angesichts der aktuellen Entwicklungen in Feld und Flur nicht unberechtigt. Der Schutz der Wildbienen ist heute dringender denn je. Nicht nur die Erhaltung um ihrer Selbst willen, sondern auch ihre Rolle bei der Produktion unserer Nahrungsmittel verlangt mehr Aufmerksamkeit.

Die Hälfte der Arten ist in ihrem Bestand gefährdet oder vom Aussterben bedroht. Die größte Gefahr für die Blütenbesucher ist die industrielle Landwirtschaft: In der ausgeräumten Landschaft, wo Monokulturen wie Mais vorherrschen, wird das Blütenangebot immer geringer, Wildbienen (und andere Insekten) finden hier keine Nahrung mehr. Pestizide stellen eine weitere Gefährdung dar. Städte hingegen haben ein überraschend hohes Potential zu Sicherung der Artenvielfalt. Die Sichtweise von Stadt als naturfernem und Land als naturnahem Raum ist längst überholt, da immer mehr Arten auch im Stadtgebiet vorkommen.

Das Projekt „Plan Bee“ des NABU Oldenburger Land e.V., das von November 2014 bis Oktober 2015 läuft, soll eine urbane Antwort auf die Verdrängung von Wildbienen auf dem Land sein! Seien Sie auch über diesen Zeitraum hinaus Teil dieses Alternativplans und geben Sie Wildbienen in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon ein Zuhause! Diese spannenden und friedlichen Tiere lassen sich gut beobachten und bieten kleinen und großen Naturfreunden einen guten Einblick in ihre Lebensweise.

Wildbienen allgemein

Wildbienen sind nicht etwa, wie man vielleicht erst mal annehmen könnte, entflozene Honigbienen. Hinter dem Begriff „Wildbienen“ verborgen sich vielmehr etwa 560 Arten (in Deutschland), auch die 41 Hummelarten gehören dazu. Weltweit gibt es sogar mehr als 16.000 Wildbienenarten! Im Oldenburger Stadtgebiet wurden bisher 75 Arten nachgewiesen. Die Honigbiene hingegen ist eine domestizierte Art, die vom Menschen schon lange als Honig- und Wachslieferantin genutzt wird.



Die meisten Wildbienen leben solitär, also allein und nicht als Volk. Jedes Weibchen legt Eier und sorgt selbst für die Brut vor. Zu den staatenbildenden Wildbienen gehören zum Beispiel die meisten Hummelarten. Sie leben in einjährigen Völkern.

Alle Wildbienen sind für ihre Ernährung auf Blüten angewiesen. Sie ernähren sich nicht nur als „erwachsene“ Tiere von Pollen und Nektar, sie versorgen auch ihre Brut damit. Daher sind Wildbienen effizientere Bestäuber als Tiere, die nur für den Eigenbedarf Blüten besuchen, wie zum Beispiel Schmetterlinge. Ihre besonders wirksame Arbeitsweise wird teilweise gezielt eingesetzt, so bestäubt die Dunkle Erdhummel (*Bombus terrestris*) in vielen Gemüsebaubetrieben Tomatenpflanzen. Wildbienen sind aber nicht nur besonders wichtig für die Bestäubung unserer Obst- und Gemüsepflanzen, sondern auch für den Erhalt vieler Wildpflanzen. Als kleine summende Landschaftspfleger leisten sie einen beträchtlichen Teil dazu, dass die

verschiedensten Lebensräume so aussehen wie sie aussehen.

Anders als Honigbienen sind alle Solitärbiene, soziale Furchen- und Schmalbienen, Kuckucksbienen sowie fast alle Hummelarten vollkommen friedfertig. Sie stechen nur, wenn sie ihr Leben bedroht sehen, beispielsweise wenn man sie mit den Fingern drückt oder wenn man auf sie tritt.

Biene sucht Blüte

Wenn Sie die Nahrungssituation der Wildbienen verbessern wollen, müssen Sie nicht gleich eine Blumenwiese anlegen. Auch die Ergänzung bestehender Strukturen wie Beete und Rabatten durch geeignete Pflanzen erweitert das Blütenangebot. Einige der aufgeführten Pflanzen lassen sich auch in Blumenkübeln oder -kästen kultivieren! Idealerweise blüht in einem wildbienenfreundlichen Garten von Frühjahr bis Herbst immer etwas.

Eine gute Nahrungsquelle für Wildbienen sind etwa Wildpflanzen wie Natternkopf, Lungenkraut, Fetthenne, Rainfarn, verschiedene Distelarten (z.B. Kugeldisteln), Fingerhut, Akelei, Malven-Arten, Kornblume, Karde, Scharfer Mauerpfeffer, Hauswurz und Glockenblume (z.B. Rundblättrige Glockenblume).

Bereits im zeitigen Frühjahr erwachen die überwinterten Hummel-Königinnen. Nach der langen Winterruhe sind sie hungrig und müssen schnell Nahrung aufnehmen. Für sie sind die ersten Blüten im Jahr von Frühblüherern wie Krokus, Traubenhyazinthen, Blaustern und Winterling besonders wichtig.

Blühende Gehölze bieten Wildbienen Nahrung auf hohem Niveau. Doch nicht alles, was Blüten hat, verspricht auch Nektar und Pollen. So bieten exotische Gehölze wie beispielweise die Forsythie (nicht nur) Wildbienen keine Nahrung. Stattdessen sollten lieber einheimische Gehölze gepflanzt werden. Die Blüten von Weißdorn und Schlehe etwa öffnen sich schon früh im Jahr und auch die Kätzchen der Weiden sind wichtige Nahrungsquellen im zeitigen Frühling. Gehölze wie Weißdorn, Schlehe, Wildrose, Weiden, Faulbaum, Kornelkirsche, Obstbäume und Beerensträucher (z. B. Johannisbeere) versorgen mit ihren unzähligen Blüten viele Insekten mit Nahrung.

Auch wer im Garten lieber Nutzpflanzen hat, kann etwas für Wildbienen tun. Diese fliegen nämlich auch auf die Blüten von Küchenkräutern und Gemüse. Dazu muss man natürlich nicht alle Pflanzen blühen lassen, auch ein Teil der Kräuter und Co, der zur Blüte kommt, erweitert das Nahrungsangebot für Bienen. Als Nebeneffekt bilden sich nach der Bestäubung Samen, die man im nächsten Jahr aussäen kann. Blühende Küchenkräuter wie Zitronenmelisse, Schnittlauch, Oregano, (Zitronen-) Thymian, Minze, Lavendel, Salbei und Borretsch oder blühende Gemüsepflanzen wie Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Zwiebeln und Lauch.

Filme mit Spirit!

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

Jeder Film **9,99 Euro**

Zu bestellen unter <https://shop.horizonworld.de>

SHOP.HORIZONWORLD.DE

„Summ summ summ– ist bald alles stumm?“

Biene sucht Bleibe

Wer Wildbienen Nistmöglichkeiten anbieten möchte, muss sich nicht gleich eine riesige Insektenwand in seinen Garten stellen. Auch kleinere Angebote werden gern angenommen. Doch nur etwa ein Viertel der in Deutschland vorkommenden Bienenarten legt ihre Eier in Hohlräume, wie sie Insektenhotels anbieten. Die übrigen drei Viertel nisten im Erdboden.

Einige Arten, wie beispielsweise die Mauerbienen, bevorzugen für ihre Kinderstube hohle Pflanzenstängel. Darin legen sie mehrere Brutzellen hintereinander an, in die jeweils ein Ei auf ein Gemisch aus Pollen und Nektar gelegt wird. Die einzelnen Brutzellen werden durch Zwischenwände aus Lehm, kleinen Steinchen oder Pflanzenfasern und Speichel (je nach Art) voneinander getrennt. Die Wand der letzten Zelle bildet den Nestverschluss. So legt ein Weibchen in seinem vier- bis sechswöchigen Leben 20 bis 40 Brutzellen an. Die Larven, die aus den Eiern schlüpfen, entwickeln sich in wenigen Wochen zu fertigen Bienen, die in den Brutzellen überwintern und im Folgejahr ihre Röhre verlassen. Daher müssen alle Insektennisthilfen über den Winter draußen bleiben, sonst würden die Tiere zu früh ausfliegen und auf Grund des Blütenmangels verhungern.

Auf vergleichbare Weise legen einige Arten ihre Brutzellen in Holz an, beispielsweise in alten Käferfraßgängen, so wie die Garten-Wollbiene (*Anthidium manicatum*). Manche Arten nagen

sich ihre Nestgänge auch selbst in abgestorbenen Holz.

Ursprünglich in den Uferabbrüchen natürlicher Flussläufe nisteten die Steilwandbewohner. Einige von ihnen sind unsere Nachbarn geworden: Sie nutzen beispielsweise mit Lehm verputztes Mauerwerk oder Fachwerkhäuser zum Nisten, so wie etwa die Gemeine Pelzbiene (*Anthophora plumipes*). Doch diese Strukturen werden leider immer seltener. In harten Zementmörtel können Wildbienen keine Nestgänge anlegen. In unseren aufgeräumten Gärten (wie auch in der freien Landschaft) werden natürliche Elemente, die Wildbienen zum Nisten nutzen können, immer seltener: abgestorbene Pflanzenstängel werden umgehend beseitigt und Totholz hat in einem ‚ordentlichen Garten‘ auch nichts zu suchen. Mit ein wenig Hintergrundwissen können diese Strukturen aber als Nisthilfen nachempfunden werden.

Material für Nisthilfen:

Bambusstücke mit einem Öffnungsdurchmesser von 3 bis 9 mm werden auf eine Länge von 10 bis 20 cm zugeschnitten. Dabei muss beachtet werden, dass jeder Knoten eine unüberwindbare Hürde für Wildbienen ist und die Brutröhre da „zu Ende“ ist. Solche Knoten richtet man also am besten zum hinteren Ende der Nisthilfe aus. Wichtig ist außerdem, dass die Röhren hinten verschlossen sind, entweder durch die natürlichen Knoten des Bambus, durch Lehm oder ver-



VORTRAG MIT
**Robert
Betz**

Aus Ärger und Konflikten zu Frieden und Harmonie gelangen

14.10. OLDENBURG · Weser Ems Halle

Beginn 19:30 Uhr / Eintritt € 28,- / robert-betz.com

RobertBETZ
TRANSFORMATION

gleichbares oder durch die Rückwand der Nisthilfe. Kükendraht schützt vor hungrigen Vögeln! Schilfhalme, zurechtgeschnitten und gebündelt, eignen sich ebenfalls als Nisthilfe. Wichtig ist, dass die Halme intakt und die Öffnungen möglichst sauber abgeschnitten sind.

Unbehandelte, abgelagerte Hartholzstücke (Eiche, Buche, Esche, Obsthölzer, ...) können ebenfalls den Bedürfnissen von Wildbienen angepasst werden. Dazu Löcher mit einem Durchmesser von 2 bis 10 mm in das Holz bohren (Länge des Bohrers voll nutzen!). Um möglichst vielen verschiedenen Arten ein passendes „Zimmer“ anzubieten, sollten möglichst viele verschiedene Durchmesser gewählt werden. Auch wenn Holzscheiben dekorativ aussehen, sollte besser quer zur Maserung gebohrt werden, da ins Stirnholz gebohrte Gänge oft einreißen und dann von Wildbienen nicht mehr angenommen werden. Für den letzten Schliff (und die Entfernung störender Splitter) sorgt feines Sandpapier. Auch markhaltige Stängel werden von einigen Arten angenommen. Dazu werden meterlange Stücke von Brombeere, Heckenrose, Disteln oder Königskerze einzeln senkrecht an einen Stock, Zaun oder ähnliches gebunden. Die Tiere nagen sich ihre Gänge selbst in das weiche Mark, das sie über die Schnitt- beziehungsweise Bruchstellen der Stängel erreichen.

Einige Arten nehmen auch künstlich angelegte Lehmwände an. In großen Insektenwänden werden häufig ganze Fächer damit gefüllt. Eine kleinere Variante wäre beispielsweise ein mit Lehm gefüllte Blumenkasten, der nach dem Aushärten so auf die Seite gelegt wird, dass die Tiere eine senkrechte Lehmoberfläche vorfinden. Den Lehm muss man mit dem Fingernagel abschaben können, ansonsten ist er zu hart und die Tiere können sich ihre Gänge nicht nagen. Da sie das selbstständig tun, müssen keine Gänge vorgebohrt werden. Es reicht lediglich, die Lehmoberfläche an ein paar Stellen mit dem Daumen leicht einzudrücken.

Idealerweise sollten alle Typen von Insektenhilfen sonnig (und trocken, sofern sie kein eige-

nes Dach haben) angebracht werden, beispielsweise an einer Hauswand oder Balkonbrüstung. Die Nisthilfe sollte nicht baumeln, eine freie Aufhängung an einem Ast ist also ungeeignet. Am besten eignet sich eine Ausrichtung von Südost bis Südwest. Die Gänge müssen waagrecht orientiert sein.

Die Nisthilfen müssen nicht gereinigt werden, das übernehmen ihre Bewohner selbstständig! Ungeeignet sind Lochziegel (die Löcher sind zu groß, können aber als Halterung für Bambusstücke dienen), Nadelholz (Fasern stellen sich auf), Tannenzapfen sowie Niströhren aus Kunststoff (ermöglichen zwar das Beobachten der Entwicklung der Tiere, durch den mangelnden Luftaustausch verpilzen die Larven jedoch oft). Diese Nisthilfen sind nur ein Ersatz für natürliche Strukturen wie Totholz und abgestorbene Pflanzenstängel!

Naturnah gärtnern - nicht nur für Wildbienen!

Eine naturnahe Gartengestaltung kommt nicht nur Wildbienen zu Gute, auch andere Tiere profitieren davon. Zum Abschluss noch ein paar Praxistipps: Lassen Sie Pflanzenstängel über den Winter stehen! In ihnen überwintern nicht nur die Larven einiger Wildbienenarten, sondern auch Eier, Raupen und Puppen mancher Schmetterlingsarten. Samenstände sind für Vögel wichtige Nahrung in der kalten Jahreszeit. In Totholz tobt das Leben! Neben Wildbienen legen auch Käfer, Wespen und sogar einige Schmetterlingsarten ihre Eier in abgestorbenes Holz. Auch Pilze finden hier einen geeigneten Lebensraum. Räumen Sie also nach Möglichkeit Totholz nicht weg, sondern überlassen Sie es den natürlichen Kreisläufen!

Und, ganz wichtig: Verzichten Sie auf Gift!

Weitere Informationen gibt es in der Projektbroschüre, die beim NABU Oldenburger Land e.V. (Schlosswall 15, 26122 Oldenburg) kostenlos erhältlich ist oder im Internet auf <http://nabu-oldenburg.de/projekte/plan-bee-broschuere.php> heruntergeladen werden kann.

Es bleibt der Ozean ...

Ein Gespräch mit Willigis Jäger über die Radikalität der Seins- erfahrung

Wie kaum ein anderer hat Willigis Jäger die Spiritualität im deutschsprachigen Raum in den letzten Jahrzehnten mitgeprägt. In all den Jahren seines Wirkens trat er immer für die transformative Kraft der Erfahrung transzendenten Bewusstseins ein, ohne die für ihn jede Spiritualität in Dogmen gefangen oder oberflächlich bleibt.

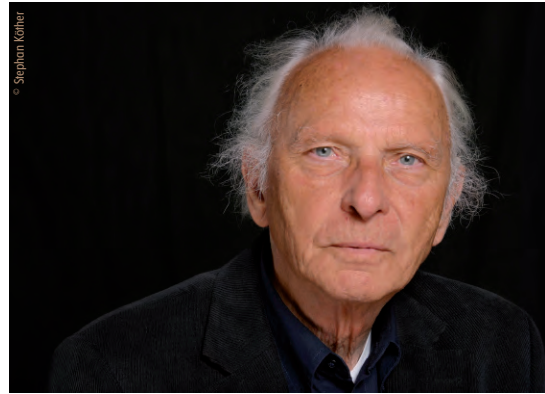
Dieses Vermächtnis ist auch heute aktuell. Wie Willigis Jäger in diesem Interview betont, das evolve-Herausgeber Thomas Steininger mit ihm im Benediktushof führen konnte, beruht auch unsere Mitwirkung in der Entwicklung von Welt und Menschheit auf der authentischen Überschreitung unseres Ichbewusstseins.

THOMAS STEININGER: Bewusstseinskultur fängt mit der Frage an, wer wir als Menschen eigentlich sind. „Wer bin ich?“ ist so etwas wie die ewige Frage der Mystik, die uns Menschen überhaupt erst auf den Weg bringt, um nach tieferen Dimensionen in uns zu suchen. Wer sind wir?

WILLIGIS JÄGER: Unser Alltagsverständnis sagt uns nicht, wer wir wirklich sind. Wir sind ein Wellenschlag in einem zeitlosen Ozean. Unser Intellekt lässt uns vieles begreifen, ist aber eine Eingrenzung. Er sagt uns nicht mehr über uns, als uns ein Blick durch ein Schilfrohr über den Himmel sagt, meint Zen. Der Glaube, dass es möglich sei, alles Wissenswerte durch bloßes Nachdenken zu erreichen, ist eine Illusion, und der naive Realismus, dass die Dinge das sind, was sie scheinen, ist die andere, sagt Albert Einstein. Wer die rational nicht mehr fassbare Tiefe des Seins nicht mit einbezieht, wird keine befriedigende Antwort über das Wesen des Menschen erhalten. Der Weg des Zen und der Mystik hingegen führt uns in die Einheit, Verbundenheit und Liebe.

Jenseits des Intellekts

TS: Eine Übung aller Formen von Mystik, um unser wahres Wesen zu erkennen, ist die Me-



ditation. Der Benediktushof, den Sie aufgebaut haben, ist auch ein Platz der Meditation und diese Praxis ist ein Zentrum Ihrer Arbeit. Warum denken Sie, dass Meditation dazu geeignet ist, uns aus dieser Begrenzung des Intellekts herauszuführen?

WJ: Wenn wir wirklich begreifen wollen, wer wir sind, müssen wir das Ich und seine Eingrenzung überschreiten. Die wirkliche Quelle des Seins liegt jenseits unserer Ichstruktur. Wir müssen mit unserem Wesen in Kontakt kommen, das zeitlos ist. Seit sicher fünftausend Jahren gibt es Menschen, die diese personale und rationale Eingrenzung überschritten haben. Heute ist für immer mehr Menschen der Glaube an einen personalen Gott nicht mehr annehmbar. Der kontemplative Weg und Zen führen unter anderem durch Meditation aus der Eingrenzung eines solchen Glaubens heraus. Wir ah-

nen dann, dass es eine Seinsebene gibt, die das Ich übersteigt.

TS: Wir haben als Menschheit die Mystik in den unterschiedlichen Kulturen auf unterschiedliche Art und Weise entwickelt. Es gibt in den asiatischen Kulturen, in den europäischen Kulturen, in den verschiedensten Weltkulturen Zugänge, die wir heute allgemein als Mystik bezeichnen. Diese Ansätze weisen interessanterweise große Ähnlichkeiten untereinander auf, obwohl sie aus verschiedenen kulturellen Hintergründen zu dieser Ebene vorgestoßen sind. Sie haben das als den Ozean bezeichnet, der hinter der Welle ist. Inwiefern ist es wichtig für uns zu sehen, dass wir nicht nur eine Welle sind, sondern wahrzunehmen, dass die Welle letzten Endes ein Oberflächenphänomen des Ozeans ist?

WJ: Eine Welle ist ein momentaner Ausdruck des „zeitlosen Ozeans“, des zeitlosen Seinsgrundes. Der Weg des Zen, der christlichen Mystik, der Weg des Vedanta-Yoga und der Weg des Sufismus führen über die Icheingrenzung hinaus und geben uns wenigstens eine Ahnung dieses zeitlosen Grundes. Wenn wir sterben, kehren wir zurück in diesen zeitlosen Seinsgrund, dem alles entsteht – das, was wir kennen und das Viele, von dem wir keine Ahnung haben. Alle Religionen sind zeitbedingte menschliche Hoffnungsbilder. Wer der personalen Eingren-

zung entsteigt, erfährt sich als Wesensgrund und tritt heraus aus dieser personalen Eingrenzung – oder aus dem Egotunnel, wie es der Philosoph Thomas Metzinger nennt. Das Ich kann nicht sagen, wer wir wirklich sind. Unser Ichbewusstsein gleicht einem Schatten, der meint, er verursahe sich selbst.

Das Unsagbare sagen

TS: Sie sprechen in Ihren Büchern manchmal von drei verschiedenen Ebenen der Religion: von der institutionellen, der begrifflichen und der mystischen Ebene. Sie sagen, dass es einen Götzendienst des Begriffes gibt, in dem wir uns in unserer Suche nach Gott an Begriffe anhängen. Sind wir aber nicht auch gezwungen, uns über diese Dimension auszutauschen? Gerade wenn wir in dieser Welt eine Erfahrung von etwas haben, das alles übersteigt, müssen wir dann nicht den Versuch unternehmen, dafür Worte zu finden?

WJ: Die begrifflichen Ebenen der Theologie, Philosophie, Theodizee und Metaphysik sprechen von Erkenntnissen, die im Intellekt zu Hause sind. Sie bringen uns vielfache Erklärungen des Lebens und versuchen, uns die paar Jahre Leben zu deuten, die wir auf diesem Staubkorn Erde am Rande des Weltalls verbringen.

Prana-Heilung

Freude am Leben

**Stärkung der Gesundheit
durch Lebensenergie**



Seminare, Anwendungen und Trainingsmöglichkeiten

Tanja Meier 04481 - 928 002 (Hatten bei Oldenburg)

Hannelore Bockelmann 0471 - 802 877 (Bremerhaven)

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

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

Wer diese Ebene übersteigt, begreift, dass unser Leben ein Ausdruck des Seinsgrundes ist, dem alles entsteigt. Diese Erlebnisebene lässt sich nicht erklären. Sie kann vom Intellekt nicht begriffen werden. Alle Worte, die hier nützlich sind, müssen aus der Tiefe der Seinserfahrung selbst kommen. Das wusste auch Thomas von Aquin oder Ignatius von Loyola. Loyola sagte einmal einem Freund: Zöge er aufs Gewissenhafteste die Summe all dessen, was er in seinem tätigen Leben erfahren hat, es würde doch nicht die Erfahrung dieser einen Minute der Seinserfahrung aufwiegen. Immer wieder kommen Menschen zu mir, die mir von dieser Seinserfahrung berichten. Ich bin überzeugt, dass sie in einigen Jahrtausenden allen Menschen geschenkt wird. Wir werden uns aus unserer Egozentrik herausentwickeln.

Wer solch eine Erfahrung macht, kehrt zurück in den Alltag, hat aber sein Leben neu begriffen. Zen warnt davor, auf dem Gipfel der Erleuchtung sitzen zu bleiben. Der Weg führt zurück ins alltägliche Leben. Der Erwachte isst und trinkt und arbeitet wie jeder andere, aber seine Handlungen kommen aus einer Tiefe, die das Rationale überstiegen hat.

TS: Sie haben gerade auch Thomas von Aquin erwähnt, dessen Beispiel sehr beeindruckend ist. Er ist einer der größten Philosophen der Menschheitsgeschichte, der zur philosophischen Entwicklung der christlichen Philosophie und Theologie Grundlegendes beigetragen hat. Am Ende eines reichen, tiefen spirituellen Lebens hatte er anscheinend eine tiefe mystische Einsicht und kommt zu dem Schluss: Alles, was ich geschrieben habe, ist eigentlich Stroh. So wie ich es verstehe, ist der Kern und das Wesentliche jeglicher Mystik das Staunen. Aber wir müssen dann staunend wieder zurück in die Welt und dieser Erfahrung Ausdruck geben.

WJ: Ja, denn wir sind Welle und Ozean zugleich. Aber die Welle muss das auch begreifen. Sie muss sich als Ozean erfahren. Wir müssen begreifen, dass wir Teil eines kreativen Prozesses sind. Wir haben dem Leben eine tiefere Bedeu-

tung zu geben und uns als Ausdruck des zeitlosen Lebensgrundes zu erfahren. Wenn wir uns als Mitschöpfer verstehen, werden wir auch anders miteinander umgehen. Wir werden aufhören einander umzubringen, wie wir das tun, seit wir Ich und Du sagen können. Der Mythos von Kain und Abel ist noch lebendig. Wie Kain seinen Bruder Abel umbrachte, verfahren wir heute noch. Das tun wir als Menschen ständig. Wenn wir den Seinsgrund eines Tages als unser Wesen erfahren, ist es für uns unmöglich, einen anderen umzubringen. Die norwegische Akademie der Wissenschaft sagt, dass es in den letzten 5500 Jahren 14.513 Kriege gab. Seit dieser Zeit sind 3 Milliarden 64 Millionen Menschen umgebracht worden. Wer sind wir, diese Spezies? Wenn wir erfahren, wer wir wirklich sind, werden wir aufeinander zugehen und uns als Gemeinschaft in Freude begegnen.

Verantwortung und Verbundenheit

TS: Die europäische Kultur hat sich in den letzten Jahrhunderten von einer tiefen Spiritualität abgewandt. Es gab auch gute Gründe dafür, dass wir unser eigenes Ich entwickeln; wir wurden individuell und aufgeklärt. Heute scheinen wir an einem Punkt zu stehen, wo individuelle Menschen diese beiden Ebenen, von denen Sie immer wieder sprechen, gleichzeitig leben können: Ich muss die Verantwortung dafür übernehmen, ein Ich zu sein, aber gleichzeitig bin ich viel mehr. Und darin finden wir auch eine neue Grundlage unserer Verbundenheit als Menschen.

WJ: Leben hat im personalen Ich nicht sein Fundament. Der transpersonale Seinsgrund ist unser wirkliches Leben. Er ist voller Dynamik. Ihn als unseren Alltag zu erfahren ist unsere Aufgabe. Wir verlieren dann unser Verständnis von einem Leben, das sinnlos und bedeutungslos ist. Es steigt die Verantwortung für unsere Welt, die wir mitzugestalten haben. Wir erfahren Einheit und Verbundenheit mit allem, was existiert.

Wenn wir auf der mystischen Ebene ankommen, gibt es keinen Buddhismus, kein Christen-

tum, keine muslimische und keine jüdische Erfahrung mehr. Dann gibt es keine Asiaten, keine Europäer und keine Afrikaner mehr. Wir gelangen auf die Ebene, die uns die wirkliche Deutung unseres Menschseins bringt. Es geht um eine Zukunftsfähigkeit als Menschen. Wir hängen noch an einem allzu menschlichen Weltverständnis. Nur wenn wir hinter unsere Rationalität und Personalität schauen, brechen wir durch in diesen leeren unendlichen Seinsgrund. Da gibt es keine Zeit mehr. Wir begreifen dann, dass unser Wesen keine Geburt und keinen Tod kennt. Es ist die Nondualität des „Nicht-Zwei“, des Einen, das keine Teilung kennt. Wir erfahren Einheit und Verbundenheit mit allem, was existiert.

Zurück in die Welt

TS: In der Mystik gibt es unterschiedliche Arten von Mystikern. Solche, die sich von der Welt zurückziehen und die Erfüllung der Mystik ganz im Rückzug von der Welt sehen, und es gibt eine Mystik, die wieder auf die Welt zugeht. Welche ist nach Ihrer Sicht die weiter reichende Mystik?

WJ: Echte Mystik ist weltbejahend. Sie bejaht nicht nur Welt und Mensch, sondern auch den Geschichtsprozess in der Zeit. Mystikerinnen und Mystiker erfahren alles als Ausdrucksform der zeitlosen Wirklichkeit. Zen spricht von zehn Ochsenbildern. Im achten Bild sitzt der Hirte, der seinen Ochsen gefunden hat, ruhig in einer tiefen Erfahrung. Aber der Zen-Weg ist da nicht zu Ende. Der Hirte muss zurück auf den Marktplatz, zurück in den Alltag, um die wirkliche Bedeutung seines Lebens zu begreifen. Es ist der momentane Augenblick, in dem sich sein wirkliches Sein zeigt. Er gelangt so in ein tieferes Verständnis und in eine Verantwortung für sein Leben, das er mitzugestalten hat.

Es gab tatsächlich eine Zeit, wo die weisen Menschen diese Welt anders verstanden haben. Buddha lief im Lendenschurz bettelnd mit seiner Essschale von Mensch zu Mensch. Er ist aus seinem Leben als Herrscher und Kö-

nig ausgestiegen. Wenn das alle Menschen täten, würden wir alle verhungern. Darum hat sich Zen weiterentwickelt und führt uns in unser ganz gewöhnliches Leben zurück, das aus dem Seinsgrund geboren wurde. Uns als diesen Menschen zu begreifen, ist unsere Aufgabe. TS: Heute am Anfang des 21. Jahrhunderts erkennen wir die Welt in einer Art und Weise, wie wir sie vielleicht noch nie gekannt haben. Wir wissen, dass diese materielle Welt 14 Milliarden Jahre alt ist, dass es eine Entwicklung der Galaxien gab, dass sich dieser Erdball entwickelt hat. Wir sehen zudem die ganze Entwicklung der Menschheit. Gleichzeitig haben wir heute Zugang zu allen mystischen Traditionen der Welt. Wie können wir dieses umfassende Wissen über die sich entwickelnde Welt mit spiritueller Tiefe verbinden?

WJ: Zunächst einmal möchte ich sagen, dass das Verständnis, das unser Intellekt von der Welt hat, uns zu diesem Menschen macht, der wir sind. Es ist nicht die Wirklichkeit. Materie ist geronnener Geist, sagt die Quantenphysik. Es gibt keine Materie, sondern nur ein Gewebe von Energien, das zur Form wird. Unser Intellekt gibt uns ein sehr begrenztes Bild. Das Fundament unseres Wesens ist nichts Materielles. Gleichzeitig wächst unser Wissen über einen bestimmten Zustand dieser Welt. Aber es ist in Wirklichkeit eine Interpretation, die unser Verstand vollzieht. Wir kreieren mit dem Verstand eine ganz bestimmte Welt. Wenn wir aus dieser Eingrenzung herauskommen, ist die Bedeutung dieser Welt nicht mehr das, was uns der Verstand sagt. Gleichwohl stehen wir als Menschheit in einem evolutionären Geschehen. Aus einem prähominiden Vorbewusstsein entwickelten wir uns in ein magisches, ein mythisches und in unser jetziges mentales Bewusstsein. Wir bleiben da als Spezies nicht stehen. Ich bin überzeugt, dass die Menschheit aufwacht, aber das wird wohl noch lange dauern. Es ist ein nächster Schritt in unserer Entwicklung als Menschen, hin zu einer Seinerfahrung, in der wir uns als Einheit, Verbundenheit und Liebe erfahren. Diese Liebe

führt zur Gemeinschaft mit allen.

Aber noch stecken wir zu sehr im mentalen Bereich. Wir sollten uns weiterentwickeln, aber nicht nur auf der intellektuellen Ebene. Es würde der Menschheit gut tun, wenn sie in den transpersonalen Raum eintreten würde. Das ist die Ebene, die uns bevorsteht. Wer sie erreicht oder wenigstens auf dem Weg dorthin ist, interpretiert sein Leben neu und verliert die Angst vor dem Tod. Dann erkennen wir, dass wir eine Form des Seinsgrundes sind, wie ein goldener Ring eine Form des Goldes ist. Der Ring wird zerbrechen, das Gold bleibt. Unsere personale Gestalt wird gehen; das wahre Wesen, das diese Gestalt hervorgebracht hat, bleibt und kehrt zurück ins All-Eine.

Willigis Jäger verkörpert eine konfessionsunabhängige zeitgenössische Spiritualität, die den spirituell Suchenden des 21. Jahrhunderts Antworten auf ihre drängenden Fragen gibt. Er ist der Begründer des Benediktushofes in Holzkirchen, einem Zentrum für spirituelle Wege, wo er lebt und arbeitet. Er ist Mitbegründer und Initiator zahlreicher Zentren in Deutschland und Europa. Seine Vision einer globalen und konfessionsübergreifenden Spiritualität findet ihren Ausdruck in zahlreichen Büchern und in der breiten Anerkennung durch Weggefährtinnen und Weggefährten in Ost und West.

Dieses Interview erschien in der Zeitschrift *EnlightenNext Impulse*, dem Vorgängerprojekt des Magazins *evolve*: www.evolve-magazin.de. Wir bedanken uns herzlich für die Überlassung des Beitrags.

Segen für die Weite

Wenn du atmest und der Duft
des wilden Windes dich erfüllt,
wenn du schaust
und die sanften grünen Hügel,
die rauen Felsen,
die sich wiegenden Bäume und
die glitzernden Seen dich rühren,
wenn du lauschst
und du überall das erste
Lied des Kosmos,
die Melodie vom Anfang der Zeit,
hören kannst –
mögest du den Segen der Weite spüren,
der viele Wohnungen in dein Herz baut;
Wohnungen, Höhlen und Bauten
für alles, was lebt und in dir
seine Lebendigkeit feiert,
Schlupfwinkel für das Kleinste
und Ebenen für das Größte,
weite Hallen für die Fliegenden,
tiefe Tiefen für die Schwimmenden –
Orte für die abertausenden Wesen,
die abertausenden Verwandten.

Möge jeder Atemzug dich weiter machen
und die Vielfalt in dich einladen,
die dir zeigt,
dass alles seinen Platz hat
und sein Zuhause findet,
dass alles sein darf und du
das glauben kannst,
was in deinem Herzen wachsen mag.

Mögest du in dem Moment,
in dem all deine Sicherheit zerbricht,
voller Staunen feststellen,
dass du, statt zu fallen,
auch fliegen kannst.
Möge der Segen der Weite
dein Leben ergreifen,
und mögen deine Schritte
dich in die Freiheit führen.

aus: Dirk Grosser: „Möge dein Weg gesegnet sein - Segen, die deine spirituelle Entwicklung begleiten“, 200 Seiten, Broschur, 14,95 €, Schirmer Verlag

Seminarkalender Friesland



Konzert: Klangreise und Sphärenklänge
Leitung: Heidi Blisse, & Theresia de Jong
Datum: 17.7.; 14.8.; 25.9.; je 19-20:30, je 15,- €
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Info: 04421.72809 o. www.theresia-dejong.de

17.
JUL

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



Worksh: Schreib dich frei!
Leitung: Theresia de Jong
Datum: Sa. 2.8., 10-17 Uhr, 45,- €
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Info: 04453.1596, www.theresia-dejong.de

02.
AUG

Wer in den kreativen Schreibprozess eintaucht, kann sich selbst erkennen und gleichzeitig das Feld des übergeordneten Bewusstseins anzapfen.



Worksh.: Familienstellen
Leitung: Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch
Datum: 12.09.2015, 21.11.201
Ort: Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenb.
Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de

12.
SEP

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



Vortrag: Luzides Träumen
Leitung: Günter Hoppe
Datum: 18.9., 18 Uhr, 20,- €
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Info: 04453.1596 oder www.theresia-dejong.de

18.
SEP

Bewusstheit beim Träumen erlangen u. Traum inhalte aktiv steuern. Durch Zugang z. Unbewußten mehr Selbsterkenntnis und –bestimmung erfahren.



Worksh: Uns. Leben zw. Autonomie u. Anpass.
Leitung: Philemon-Sophia Hoepfner-Jordan
Datum: 19.9. u. 20.9., 120,- €
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Info: 04792.3647, www.theresia-dejong.de

19.
SEP

Wie kann ich mich selber An-erkennen, in all meinen wunderbaren Eigenarten und Unzulänglichkeiten.



Seminar: Munay Ki Riten – 9 Energieübertrag.
Leitung: Annette Assmy
Datum: 10.-11.10 + 8.11., 10-18 Uhr
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Info: 04453-1596, www.chaskawisdom.com

10.
OKT

Die neun Riten der Einweihung machen dich zu einer Person der Weisheit und Kraft und erhöhen deine Schwingungsebene. Live your highest potential!

Sommerakademie Friesland

Sommerakademie-Programm im Einklang vom 24.07.-30.08.2015

Im Sommer entspannen, sich in der Natur wohlfühlen, Mutter Natur als Lehrerin erleben, Neues ins Leben rufen, die eigene Kreativität leben... all das sollen die Seminare und Workshops der Sommerakademie im Einklang leisten. Warum soll es nur für die Kinder ein Ferienprogramm geben? Auch Erwachsene haben im Sommer Urlaub und verreisen nicht immer. Oft finden wir ganz in der Nähe alle Impulse, um neue Wege zu gehen und Neues ins Leben einzuladen. Dafür ist die Sommerakademie gedacht.

Regelmäßige Termine während der Sommerakademie:

Montags: 18-19:30 h (10,- €)
Yoga und Feldenkrais mit Purnam Schäfer. Einstieg jederzeit möglich. Vorerfahrung nicht nötig. Bitte einen Tag vorher anmelden!

Dienstags: 19-20:30 h (zw. 5 u. 10 € n. Selbsteinschätzung)
Singen und Chanten mit Theresia de Jong. Mit Tönen, Liedern und Mantras in glückseligen Räume eintauchen und aus ganzem Herzen singen. Entspannung pur! Keine Vorerfahrung nötig!

Ausführliche Informationen unter:
www.theresia-dejong.de Anm.:
info@theresia-dejong.de, Tel:
04453.1596. Alle Veranstaltungen finden im Seminarraum Einklang in Zetel statt.

Freitag, 24.7., 16-22 Uhr (50 €)

Tanz mit den Göttinnen und Göttern! Mit Annette Assmy
Der archetypischen Kraft ins Auge blicken und in pure Energie umwandeln.

Sonntag, 26.7., 10-13 Uhr (25 €)

Yoga und Feldenkrais: eine tolle Synthese. Mit Purnam Schäfer
Mit Körperübungen aus dem Yoga und Feldenkrais frische Energie tanken!

Samstag, 1.8., 10-16 Uhr (35 € plus Anteil Zutaten)

Wild und frisch! Mit Frank Timpf Wildkräuter lecker zubereiten

Sonntag, 2.8., 10-17 Uhr (45 €)

Schreib dich frei! Mit Theresia de Jong

Jede(r) die (der) denken kann, kann auch schreiben! Es ist sehr einfach!

Samstag, 8.8., 19-20:30 Uhr (12-15 € n. Selbsteinschätzung)

Mitsingkonzert. Mit Peti Songcatcher dem Herzen Flügel verleihen ...

Sonntag, 9.8., 10-13 Uhr (20 €)

Frauenheilkreis. Mit Theresia de Jong

Mit Heilgesang und Energieübungen den Raum zu archetypischem Heilwissen öffnen.

Samstag, 15.8., 11-15 Uhr (50 €)

Aus alt mach neu: Upcycling. Mit Gertraut Weidlich

Phantasievolles Gestalten mit alten Gegenständen, alter Kleidung ...

Samstag, 15.8., 18-21 Uhr (Kosten nach Selbsteinschätzung)

Maria Himmelfahrt – HOCHzeit zwischen Himmel und Erde. Mit Theresia de Jong

Sonntag, 16.8., 11-17 Uhr (50 €)

Tanzseminar. Mit Gertraut Weidlich

In Bewegung kommen, tanzen, kreativ sein, entspannen und Kraft schöpfen.

Mittwoch, 19.8., 17-19:30 Uhr (20 €)

Kräutermedizin zum Selbermachen. Mit Heike Duden

Praktische Seiten der Kräuterheilkunde, Kräuterarzneien selbst herstellen.

Samstag, 22.8., 10-17 Uhr (50 €)

Herzheilung – Herzensfreude. Mit Conny Kerscher

Das weiße Herz in sich entdecken, fühlen und leben, die Einheit mit der Schöpfung erfahren.

Samstag, 29.8., 10-17 Uhr (50 € zuzügl. Material)

(Kleider-) Reise in die Vergangenheit. Mit Kira Till

Kleider machen Leute. Oder: Was machen Kleider mit Frauen?

Sonntag, 30.8., 10-13 Uhr (25 €)

Yoga und Feldenkrais: eine tolle Synthese. Mit Purnam Schäfer

Mit Körperübungen aus dem Yoga und Feldenkrais kraftvoll in den Sommer!



Celebrate Life Festival

30. Juli bis 08. August 2015 in Oberlethe



Transformation

Die Vergangenheit heilen – Eine neue Zukunft werden... Du bist offen für frische Impulse, inspirierenden Austausch und heilsame Erfahrungen? Dann mach mit beim Celebrate Life Festival 2015!

Bring deine Energie, deine Ideen und deine Fragen mit zu einem Event voller beflügelnder Impulse und berührender Momente in einer wunderschönen Umgebung. Erlebe zeitlose Mystik und globale Aktualität in einer einzigartigen Verbindung.

Bekannte spirituelle Lehrer, prominente Künstler und Vordenker aus Wirtschaft und Bildung kreieren zusammen mit den Teilnehmern ein energiegeladenes Entwicklungsfeld. Freue dich auf gemeinsame Meditationen und individuelle Prozessarbeit, Vorträge, Workshops und Arbeitskreise, interessante Performances und vor Lebendigkeit sprühende Tanzabende.

Infos unter www.celebrate-life.info.

Man muss die Feste feiern wie sie fallen!

20 Jahre Naturkosmetik bei Terra Natura



Am 1. September 1995 eröffnete in der Grüne Straße das 1. Naturkosmetikfachgeschäft in Oldenburg. Seit nunmehr 6 Jahren befindet es sich in Oldenburgs „guter Stube“, in der Gaststraße. Mit Freude an der Arbeit und Kompetenz in Sachen natürlicher Hautpflege kümmern sich Kirsten Schanno und ihre Mitarbeiterinnen um das Wohl ihrer Kundinnen und Kunden.

20 Jahre Naturkosmetik – das soll gefeiert werden im September 2015! Das Programm stand bei Drucklegung noch nicht endgültig fest. Lassen Sie sich überraschen! Neugierige finden es als erste auf der Homepage www.terra-natura.eu.

Ein großes DANKE an alle Freunde von Terra

Natura, die das durch ihre Treue ermöglicht haben. „Wir freuen uns auf die nächsten Jahre mit Ihnen!“

Kirsten Schanno, Gründerin, Nadine Gayer, Naturkosmetikerin, Britta Rüdebusch + Gabi Kastner, Verkauf. Terra Natura, Gaststraße 12, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441.13300, www.terra-natura.eu, info@terra-natura.eu.

Der Weisheitslehrer OM C. Parkin in Oldenburg

Vortrag: „Die Drei Geistesgifte und ihre Überwindung auf dem Weg zum Selbst“



Warum ist es sinnvoll, sich mit „Geistesgiften“ zu beschäftigen? Der spirituelle Meister OM C. Parkin sagt dazu: „Die stärksten Gifte sind auch die stärksten Heilmittel!“ Nahezu jeder Mensch ist mit einem Geist identifiziert, der sich „ICH“ nennt. Und wer an wirklicher Freiheit, innerem Frieden und wahrem Glück interessiert ist, kommt nicht umhin diese geistigen Kräfte in sich zu erkennen. Dabei dient das Enneagramm der Charakterfixierungen als hilfreiche Landkarte. Es beschreibt sehr deutlich, wie sich verborgene Antriebe aus dem Unterbewusstsein in unserem Handeln, Fühlen und Denken ausdrücken. Gleichzeitig zeigt es auch Schritte zur Wandlung und Transformation.

In seinem Vortrag gibt OM C. Parkin eine Einführung in das buddhistische Konzept der Drei Geistesgifte und bringt es in Übereinstimmung mit dem Verständnis der drei Geistesbewegungen, wie das spirituelle Enneagramm sie beschreibt. Der dreistündige Abend ist eine Einladung, dieses wesentliche Thema in sich selbst zu erforschen und in einen vertiefenden Dialog mit OM zu gehen.

Ausschnitt aus einem Interview:

OM: (...) Die stärksten Gifte sind auch die stärksten Heilmittel! Das ist in der Heilkunst der Homöopathie bekannt. Auch in der rein geistigen Heilkunst, der Inneren Arbeit, gilt das Prinzip, dass das stärkste Heilmittel – also jenes, welches transformatorische Kraft besitzt –

veranstaltungen

das eingenommene Gift selbst ist. Die Einnahme der Drei Geistesgifte ist ein unbewusster Akt. Wenn Bewusstheit diesen Akt beleuchtet, kann sich eine vollkommene Wandlung dieses Giftes in ein Heilmittel vollziehen.

Was versteht man unter den Drei Geistesgiften?

OM: Dieser Begriff stammt aus den Lehren des Buddhismus. Namentlich handelt es sich um Gier, Hass und Verblendung. Im Enneagramm der Egostrukturen finden wir ebenso drei Geistesbewegungen, die im Wesentlichen dem Wissen aus dem Buddhismus entsprechen. Es gibt also drei grundlegende Bewegungen des Geistes, die in jedem Menschen tagtäglich unbewusst ablaufen, aus denen dann z. B. Hass, oder auch Angst entstehen.

Das heißt also, wenn diese drei Bewegungen im Geiste eines Menschen zur Ruhe kommen, dann ist er in Frieden?

OM: Ja, ohne diese drei geistigen Bewegungen können leidbringende Leidenschaften gar nicht entstehen. Deshalb arbeite ich mit der Achtsamkeit der Menschen und führe die „Vierte Bewegung“ ein. Die „Vierte Bewegung“ ist gar keine Bewegung. Es ist die Nicht-Bewegung im Geiste. Jede Form menschlichen Leidens geht letztlich auf diese drei Geistesbewegungen zurück. Kommen diese Bewegungen zur Ruhe, ruhe ich in mir selbst. Wenn es meiner Wachsamkeit gelingt, diese drei Bewegungen des Geistes nicht zu berühren, dann ruhe ich im stillen Herz. Im stillen Herz ist tiefer Frieden.

Das vollständige Interview finden Sie auf www.achtsames-leben.org.

Vortrag am 4.9.2015, 19-22h; 30,- €, Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, Oldenburg, Info: Joachim Barteit, 0441.68 36 55 und beim Veranstalter Gut Saunstorf - Ort der Stille; 038424.223060, info@gut-saunstorf.de, Webseite: www.borntobe.de

Zur Besinnung kommen:

Achtsamkeits-Retreat mit Doris Kirch



Vom 04. bis 11.09. findet das jährliche Achtsamkeits-Retreat mit Doris Kirch an der Nordseeküste statt. Fernab des Alltags praktizieren wir

Achtsamkeit und verbinden wir uns dabei mit der beruhigenden und nährenden Kraft der Stille. Innere Einkehr im Schweigen ist eine besonders intensive Form der Selbsterfahrung und Selbstklärung, die wir durch das Praktizieren von Achtsamkeitsmeditation vertiefen. Im Taumel des Alltags zu stoppen und wieder zur Besinnung zu kommen, führt dazu, geistige Ruhe und Klarheit zu erlangen, besser mit Lebenskrisen, Umbrüchen und Verlusten umgehen zu lernen, emotionale Tiefe und Stabilität zu entwickeln und Glück und Lebensfreude auch angesichts schwieriger Umstände zu bewahren.

Geeignet ist das Retreat für Personen mit Meditationserfahrung, MBSR-Kurs-Absolventen und MBSR-/Achtsamkeit-Lehrende.

Mehr Informationen und Anmeldung unter www.dfme.de/achtsamkeitsretreat.

Tanzwoche für Frauen auf Zypern

- auf der Insel der Aphrodite - vom 22.-29. September '15 mit Pramodha Habenicht



Im Süden ist es um vieles leichter, sich weiblichen Qualitäten hinzugeben. Die Sonne, die Wärme, das Licht... die ganze Mentalität machen es einem hier leicht, die Seele einfach baumeln zu lassen, sich selbst, den Moment, das Leben wieder mehr zu genießen.

Das kleine Familienhotel liegt abgelegen vom Trubel direkt an einem der schönsten Strände Zyperns. Die Hotelchefin Gregoria hat ihr Metier in der Schweiz gelernt und verwöhnt mit ihrer Familie und der gesamten Crew alle Gäste mit zypriotischer Herzlichkeit und einem wunderbaren und liebevollen Komfort. Alles in die-

sem kleinen Paradies lädt dazu ein, mit allen Sinnen zu genießen, zu entspannen und aufzutanken.

Fast alle Zimmer haben seitlichen Meerblick. Die Mahlzeiten werden auf der Terrasse mit Blick aufs Meer eingenommen. Die zumeist zypriotischen Gerichte werden jeden Tag frisch zubereitet. Im Herbst wird man mit Feigen und süßen Granatäpfeln aus dem eigenen Garten verwöhnt.

Zusätzlich zu seiner ruhigen Lage an der Küste erhält dieser Ort seinen besonderen Reiz durch die nahe gelegene, gebirgige Akamas-Halbinsel, die darauf wartet, erforscht zu werden. Er ist also Kraftplatz und Ruhe-Insel zugleich. Das Meer ist meist glasklar und im Herbst so warm, dass man ausgiebig schwimmen und schnorcheln kann.

Jede Frau kann dem nachgehen, was ihr Herz begehrt: schwimmen, wandern, faulenzen, essen, schlafen . . . und natürlich TANZEN! Der Tanzraum ist lichtdurchflutet, zwei riesige Fensterfronten öffnen sich direkt zum Meer . . . eine „göttliche“ Einladung sich selbst zu begegnen. Die letzten Jahre war es eher umständlich, den Seminarort zu erreichen. In diesem Jahr gibt es viele und gute Flugverbindungen mit Air Berlin oder Germania nach Zypern.

Die Tanzwoche auf Zypern steht ganz im Zeichen der inseleigenen Göttin Aphrodite: seelisch steht sie für Freiheit, Lebenslust, Sinnlichkeit und Wahrhaftigkeit; vor allem aber ist sie sich unabdingbar treu. Sie ist es, die fragt: „Wer bin ich als Frau? Welche weiblichen Qualitäten rufen in meinem Leben nach mehr Raum und Entfaltung?“ Aphrodite und die anderen sechs griechischen Göttinnen können kraftvolle Impulse auf dem Weg zur Bewusstwerdung, Befreiung und Heilung geben.

Solche Urkräfte beim Tanzen über den eigenen Körper zu entdecken, ist das Spannende daran – denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen, das auch nur über den Körper zu erfahren ist.

Die Natur ist so heilsam – direkt in die Natur eingebettet, macht uns der Seminarort ein zusätzliches Geschenk: alle vier Elemente können hier bewusst wahrgenommen und mit allen Sinnen erlebt werden. Oft fühlt man sich von ei-

nem Element ganz besonders angezogen, weil es hilft, die eigenen Themen an die Oberfläche zu bringen oder gar heilsame Impulse dafür zu setzen, mit denen dann ein neuer Weg beginnen kann. Im Alltag festgefahrene Strukturen zu verlassen, fällt vielen Menschen schwer. Eine Insel im Mittelmeer schafft einen guten Abstand und günstige Bedingungen um Altes loszulassen und Neues zu wagen.

Tel: 04408-923485, pramoda@t-online.de, www.tanz-der-goettinnen.de

Liebesglück und Paarkultur

Vortrag und Workshops mit Monika Entmayer und Reiner Kaminski



Die Liebe im Paar braucht - um zu wachsen und zu gedeihen - acht-samen Umgang miteinander, Zeit füreinander, Einlassen, Selbstverantwortung und die Bereitschaft, sich gemeinsam zu entwickeln.

In unseren Workshops können sich Paare der Entfaltung ihrer Liebeskultur und dem persönlichen Wachstum widmen und ein tiefes, gemeinsames Eintauchen in Liebe, Heilung und Sinnlichkeit genießen. Elemente aus tantrischen Liebeslehren sowie Erkenntnissen der Beziehungs- und Sexualforschung fließen in unsere Arbeit ein.

Vortrag „Liebesglück und Paarkultur“ am 2.10. in Oldenburg, am 1.10. in Bremen, Kommunikations-Workshop „Sprache der Liebe“ 18.-20.9., Beziehungs-Workshop „Im Fluss der Liebe“ 16.-18.10., Basis-Workshop „Erwecken der Sinne“ 27.-29.11. Infos: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487-9204277.

veranstaltungen

Erste lange Nacht des Yoga in Oldenburg

Oldenburg wird zu Recht als „Übermorgenstadt“ bezeichnet. Sie ist nicht nur eine der fahrradfreundlichsten Städte Europas, sondern auch eine Stadt für bewusste Lebensgestaltung. Schon jetzt nutzen viele Oldenburger/Innen das

breit gefächerte Yogaangebot um sich fit zu halten. Dabei geht es nicht nur um Körperpositionen auf der Matte. Es wird geatmet, entspannt, meditiert, gesungen, gelacht und bewusst gegessen.

Sie wollen Yoga mal ausprobieren? Am 5. September wird sich die Oldenburger Yogaszene mit einer langen Nacht des Yoga der Öffentlichkeit präsentieren. Im ganzen Stadtgebiet gibt es dann von 16.00 – 24.00 Uhr Yogastunden, Meditation, Vorträge, Informationsstände, yogisch-vegetarisches Essen, Konzerte und zum Abschluss Party mit ind. Tanz zum Mittantzen. Die lange Nacht des Yoga ist eine Benefizveranstaltung. Tickets 10,- € an den Vorverkaufsstellen.

Info über www.sampoorna-yoga-oldenburg.de.

Pranic Healing® nach Master Choa Kok Sui

Seit 20 Jahren wird Prana-Heilung in Deutschland angewendet. 1994 hat der Begründer dieser klar strukturierten Heilmethode den ersten Grundkurs in Hamburg unterrichtet. Seine Bücher wurden in über 27 Sprachen übersetzt.

Von ihm ausgebildete Lehrer unterrichten in ca. 140 Ländern auf fünf Kontinenten. Prana-Heilung basiert auf keiner Religion oder Glaubensrichtung. Die Energie im Körper wird gezielt vermehrt und gelenkt. Somit können Blockaden aufgelöst und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Diese Unterstützung auf physischer und mental-emotionaler Ebene hilft uns gesund zu bleiben. Für Europa ist Sai R. Cholleti, ein direkter Schüler von Master Choa Kok Sui, der Koordinator. Durch ihn wurden bisher unzählige Prana-Anwender und -lehrer ausgebildet. Auch hier in Ihrer Region können Sie von der Prana-Heilung profitieren. Beachten Sie bitte auch die Anzeige.

Termin: 10.10./11.10.15 Grundkurs Pranaheilung bei Tanja Meier, Blumenstr. 10, 26209 Sandkrug, Tel. 04481.928002, prana@ewetel.net, www.tanjameier.com

Jetzt noch mehr Auswahl!



Aktionstage: vom So. 28.06. bis Mi. 01.07.2015
10:00 - 18:00h vom So. 06.09. bis Mi. 09.09.2015

- Peter Hess Therapieklangschalen
- MEINL Klangschalen für Meditation und Anwendung
- Klangauge • Sea Drums • Koshis • Gongs



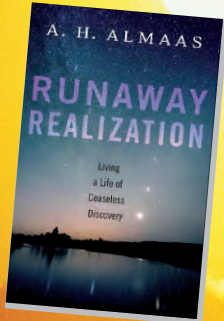
Klangwelten erleben GmbH • Oldenburger Str. 249 • 26180 Rastede • Tel.: 04402 97 34 165

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

Wir führen alle englischsprachigen Bücher/ DVDs und CDs von A.H. Almaas sowie die deutschen Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das gesamte Angebot finden Sie unter www.buchhandlung-plaggenborg.com

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



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



Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 25123 Oldenburg
Telefon 0441.17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com



Seminar: **Panurythmie nach Peter Deunov**

Leitung: Svetoslav Kostov, Bulgarien

Datum: Sa. 4.07.- Mo. 6.07.2015

Ort: Aurich-Rahe, Upstalsboom draußen

Infos: 04544.808365.panevritmia.info/?lang=de

Meditativer Kreistanz auf Basis kosmischer Rhythmen z. Heilung von Mensch u. Naturwesen zur Stärkung d. international bedeutsamen Ortes am Upstalsboom.

04.
JUL



Infoabd.: **Hormon Yoga**

Leitung: Ute Strodthoff

Datum: 07. + 10. Juli 2015

Ort: Das Yogastudio, Ziegelhofstr. 21, Oldenburg

Infos: [Tel. 2055565.ute.strodthoff@web.de](http://Tel.2055565.ute.strodthoff@web.de)

Mit Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues in harmonischer Ausgeglichenheit durch die Wechseljahre. WE: 11.-12.7.; 19.-20.9. Kurs ab 19.8.

07.
JUL



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

Leitung: Bernhard Dökel & Team

Datum: 18./19. Juli, kostenl. Probestd. 11 + 14 Uhr

Ort: Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70, OL

Infos: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Neue Kurse für Anfänger ab 27.07. Weitere Probestd.: 27.07.-07.08., Mo. 17, Di. 19.30, Do. 20 & Fr. 19 Uhr. Tel. 0441.4851766. Von den Krankenkassen unterstützt.

18.
JUL



Ausbild: **Matrix Moments Quantenheilung**

Leitung: Andrea Diekmann

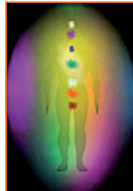
Datum: Teil I: 24.+25.07.15 Teil II: 26.07.15

Ort: Dvag Dinklage, Lohner Str. 10

Infos: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315

Lernen Sie mit der Matrix Moments Quantenheilung (2-Punkt-Methode), Ihr verborgenes Potenzial freizusetzen.

24.07.
JUL



Sitzung: **Auradiagnose**

Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker

Datum: Mo. 31.08.15, 11-19 Uhr

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

Anm.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543

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

31.
AUG



Worksh.: **Soul Motion™ in Oldenburg**

Leitung: Doreen Tönjes, Soul Motion™ Lehrerin

Datum: Tag: 06.09., Wochenende: 20.-22.11.15

Ort: Raum für Oldenburg und Hof Oberlethe

Infos: www.doreentoenjes.de

Soul Motion lädt dazu ein, ganz wach im Augenblick zu sein. Soul Motion ist Tanz und Meditation.

06.
SEP

Seminarkalender

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

seminarkalender



Ausbild.: Schmerz- und Regulationstherapie
Leitung: H.-H. Brand, C. Purk-Wölke
Datum: 12./13.09.15 + 31.10./01.11.15 (1+2)
Ort: Cloppenburg
Infos: www.physio-brand.de

RTB ist eine Schmerztherapie, die energetische u. manuelle Osteopathie-Techniken verwendet, zusammen mit energetischer Psychotherapie und Kinesiologie.

12.
SEP



Worksh.: Bewusste, ganzh. Atmung im Sport
Leitung: Beate Korfe, KraftDesign
Datum: Sa., 19.09.2015, 9-18 Uhr
Ort: Yoga Vola-Schule, Sandweg 38, 26135 Oldbg.
Infos: info@kraftdesign.org, 0441.5703239

Atmung in Theorie u. Praxis - Hintergrundwissen - Selbsterfahrung - Praxisübungen mit und ohne smoveys. Ein Seminar für TrainerInnen und Interessierte.


19.
SEP



Festival: Wilde Herzen Festival
Leitung: Antje Koolen & Helge Polzin
Datum: 15.-18. Oktober 2015
Ort: Hof Oberlethe (bei Oldenburg)
Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de

Ein Fest der Fülle mit Biodanza und einer bunten Mischung aus Bewegungs- und Berührungskunst, Begegnung & Bewusstseinsarbeit. Vier Tage das Leben feiern ...

15-18.
OKT



Ausbild.: „Walking in Your Shoes“
Leitung: Xenia Gerdes
Datum: Beginn: 14./15.11.2015
Ort: Oldenburg
Infos: www.wifaki.de oder 0174.9821144

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

14.
NOV



Seminar: Periosteopathie
Leitung: Manfred Gavelis
Datum: 21.-22. November 2015
Ort: Oldenburg
Infos: www.yase-institut.de/periosteopathie

Die Periosteopathie ist eine Reflexzonenbehandlung an der Tibiakante, welche sehr tiefgreifend über das Fascien- und Nervensystem einwirkt.

21.-22.
NOV



Reise: Kraftquellen – Visions-Reise
Leitung: Nora Römer, HP und Psychotherapeutin
Datum: 09.-14.02.2016
Ort: „The Oasis“ i. d. Nähe v. Masa Alam/Ägypten
Infos: www.roemer-therapie.de

Eine Visions-Reise in Dein weiteres Leben. Wüste und Meer; Leere und Fülle; Stille und Gemeinschaft; Loslassen und Aufnehmen; Abschied und Neuanfang.

09.
FEB



Franz Bardon
Der Weg zum wahren Adepten

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang wissenschaftlicher Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis der magischen Einweihung.
27. Auflage!
 393 Seiten, geb., € 34,00

Die Praxis der magischen Evokation
 Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Kontakt mit Engeln der geistigen Hierarchie.
 560 Seiten, geb., € 40,00

Frabato
 Autobiog. Roman
 Über Shambhala, die Hierarchie der Adepten, magische 99er-Orden u. Weltregierung.
 215 Seiten, geb. € 19,50

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

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.

Autor: Cornelia Iber-Rebentisch

Seefelder Mühle

Kulturzentrum – Denkmal – Café



Eine alte Windmühle, die bis 1875 in Oldenburg am Stau gestanden hat, nicht nur als Denkmal zu präsentieren, sondern als lebendiges Kulturzentrum auf dem Land zu nutzen – das ist seit 1987 der Anspruch des von 230 Mitgliedern mit sehr viel ehrenamtlichem Engagement getragenen Vereins „Seefelder Mühle e.V.“

Als soziokulturelles Zentrum liegen dabei besondere Schwerpunkte auf Partizipation, Nachhaltigkeit und Regionalität.

Angebote für Jung und Alt, Einheimische und Touristen bieten immer wieder die Möglichkeit zum Mitmachen. Das gelingt vor allem in Projekten, die historische oder aktuelle Themen aufgreifen: „Das geht ja auf keine Kuhhaut“ beschäftigte sich zum Bei-

spiel mit der Industrialisierung in der Wesermarschlandwirtschaft. In diesem Jahr stehen „FrauenBilder“ im Mittelpunkt der Projektarbeit. In Ausstellungen, Workshops, Vorträgen, einem Poetry-Slam am 17. Juli und Theateraufführungen im November kann man sich mit dem eigenen Bild vom Frau-sein und der Wahrnehmung von Frauen in der Gesellschaft auseinandersetzen. Im Sommerkino unter freiem Himmel läuft am 14. August „Wer weiß, wohin“ der libanesischen Regisseurin Nadine Labaki, die mit musikalischen und komödiantischen Effekten auf die Kraft und Logik von Frauen baut.

Frauenpower sorgt auch im Café der Seefelder Mühle für stets leckeren, hausgebackenen Kuchen, liebevoll ausgerichtete Feiern, besondere thematische Menüs und ein üppiges Frühstücksbuffet am Sonntagmorgen. Regionale und saisonale Lebensmittel haben dabei den Vorzug, wie auch beim an jedem 1. Sonntag im Monat stattfindenden Landfrauenmarkt und im kleinen Mühlenladen, der zusätzlich abwechslungsreiches Kunsthandwerk aus Wolle und Leinen, Schmuck, Seifen und vieles mehr führt.

Rund 120 Veranstaltungen jährlich laden die Besucher in

die Seefelder Mühle am Jadebusen ein. Für Freunde der internationalen Folkmusik bietet die Konzertreihe „Folk im Sommer“ am 24.07. die Zingaros mit „New Gypsy Tango“ aus Argentinien. Im August und September folgen dann Expromt aus Russland, Ian Bruce & Victor Besch aus Schottland und Murat Coskun mit Oriental Percussion. Für junge Musikliebhaber findet erstmalig am 11. Juli das Festival „Mugge am Busen“ auf dem Mühlengelände statt.

Immer steht dabei der alte Gallerieholländer im Mittelpunkt: Technische Führungen der freiwilligen Müller sowie die Möglichkeit, sich in der besonderen Atmosphäre der Mühle standesamtlich trauen zu lassen, beleben die denkmalgeschützten Gebäude auf vielfältige Weise. Dazu tragen neuerdings auch die historischen Führungen bei. Theaterpädagogisch ausgebildete Darsteller nehmen die Besucher mit auf eine Reise durch das letzte Jahrhundert. In sechs Szenen unterteilt wird hier auf Platt- und Hochdeutsch Geschichte lebendig erzählt. 11 Frauen und 3 Männer schlüpfen in unterschiedliche Rollen: die Bäckersfrau, die Magd, die Hebamme, die Näherin, der alte Müller und viele weitere.

Alle Infos: www.seefelder-muehle.de oder telefonisch im Mühlenbüro 04734.1236.

praxis & methoden

Schnarchen – eine Krankheit?

Von Josef Stotten, Heilpraktiker



Sicherlich hat jeder schon einmal einen schnarchenden Menschen gehört, störende Geräusche in der Nacht. Vielleicht haben Sie das auf dem Zeltplatz, im Mehrbettzimmer in der Jugendherberge, auf den Hütten in den Alpen oder sogar im eigenen Schlafzimmer erlebt. Manchmal dringen die Schnarchgeräusche sogar durch die Wand in der Wohnung bzw. im Reihnhaus...

Bei vielen schnarchenden Menschen und deren Mitmenschen entsteht ein großer Leidensdruck.

Ist Schnarchen ein Problem in Ihrer Beziehung? Schlafen Sie schon in getrennten Schlafzimmern?

Vielen Menschen ist es unangenehm darüber zu reden und die meisten glauben, dass sie es nicht ändern können. Ich bin jedoch der Meinung, dass jeder daran selbst etwas ändern kann! Er/ Sie müsste nur bereit sein, über seine / ihre Gefühle zu sprechen.

Das Schnarchen steht im engen Zusammenhang mit dem Unterbewusstsein.

Bei vielen Menschen tritt das Schnarchen vermehrt nach Alkoholeinfluss auf, wodurch die Reflexe, bzw. die Nervenbahnen gehemmt sind. Das Unterbewusstsein steuert im Schlaf den Körper, durch den Alkohol verliert das Gehirn an Kontrolle. Dadurch wird der Einfluss des Unterbewusstseins noch verstärkt.

Es gibt von Seiten der Schulmedizin viele Möglichkeiten, die das Schnarchen verhindern sollen, aber die wenigsten davon beziehen das Unterbewusstsein mit ein.

In der Nacht werden die positiven wie negativen Erlebnisse vom Tage weiter verarbeitet. Die negativen Ereignisse, die ertragen oder ausgehalten werden mussten, werden im Gehirn weiter verarbeitet. Dieses Aushalten geschieht vielleicht, weil ich in einem fremdbestimmten Arbeits-, oder Beziehungsverhältnis lebe. Durch Abhängigkeiten werden häufig Ängste ausgelöst, die nicht an bzw. ausgesprochen werden.

Durch das Arbeiten mit der Psychosomatik von Körpersignalen arbeite ich als Heilpraktiker mit dem Unterbewusstsein der Menschen, die sich

an mich wenden. Ich konnte feststellen, dass das Schnarchen häufig mit nicht ausgesprochenen Gefühlen bzw. Bedürfnissen zu tun hat.

Basierend darauf entwickelte ich eine Abfolge energetischer Übungen zur Regeneration der Muskelfunktionen im Kopf- und Halsbereich, die der Betroffene später auch selbst ausführen kann. Die ersten Patienten, die ich mit dieser Methode behandelt habe, berichten von einem fast vollständigen Verschwinden der Schlafgeräusche.

Die Wirksamkeit der energetischen Übungen möchte ich jetzt in einem Praxistest an 10 Personen nachweisen, die unter Schnarchen oder Schlafapnoe leiden. Die Testpersonen sollten zu Veränderungen bereit sein! Ich würde mit Ihnen kinesiologisch arbeiten, die energetische Entspannungsmethode rund um den Kopf bzw. Schluckmuskulaturbereich anwenden, um eine Änderung des Schlafverhaltens zu erreichen. Die Behandlung würde eine kostenlose Anamnese und zehn weitere Sitzungen á 35 € in einem Zeitraum von ca. 8 bis 12 Wochen einschließen.

Für weitere Auskünfte stehe ich gerne telefonisch zur Verfügung.

Josef Stotten, HP,
26203 Wardenburg-Littell,
E-Mail: kinesiologie@josefstotten.de,
www.josefstotten.de, Tel: 04407.716387.

praxis & methoden

Was ist HDS, Human Design System?

Von Anke Schöpfer



Ich versuche mal eine Beschreibung und das was ich damit erlebt habe. Erst einmal der Begriff Human (Mensch), Design, (wie der Mensch konstruiert ist,) System. Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Astrologie, den Hexagrammen aus dem I CHING und den Energiezentren des Körpers. Dieses System wurde gechannelt von Ra Uru Hu vor einigen Jahren in Ibiza und seitdem weiter entwickelt.

Es gibt eine Seite zum Zeitpunkt vor der Geburt, die Design Seite (unbewusst) und eine Seite in uns zum Zeitpunkt der Geburt (bewusst). Zu beiden Zeitpunkten schaut man eine Körpergraphik an, die in einer bestimmten Planetenkonstellation steht, eingebettet in Hexagramme und Körperzentren, die zu diesen beiden Zeitpunkten offen oder definiert sind. Wenn man den Geburts- Ort, die Zeit und das Datum kennt entsteht eine Körpergraphik, offene und definierte Energiezentren im Körper, ein bestimmter Typ , eine Strategie, eine innere Autorität und ein Profil.

Als ich dieses System kennen lernte hatte ich schon viel Selbsterfahrung und Bewusstwerdung über mich selbst hinter mir. Aber es gab einige Ungereimtheiten, auf die ich keine Antwort wusste. Z.B habe ich gemerkt, wenn ich versucht habe gut zu funktionieren, wenn viel zu tun war oder ich Stress hatte, dass ich von jetzt auf gleich keine Energie mehr hatte und komplett erschöpft war. Mit meinen spirituellen Erfahrungen und meinem Wissen über mich, dachte ich, ich bin faul und habe einen irren „Widerstand“. Mit dem Human Design System wurde mir aufgezeigt, dass ich vom Typ her Projektor bin. Nur 30% der Menschheit ist Projektor, was heißt, dass ich nur begrenzte Energie zur Verfügung habe und immer wieder dafür sorgen muss, dass ich Ruhe habe und relaxen kann, damit der Akku wieder aufgeladen wird. Da aber die meisten Menschen Generatoren sind mit einem unbegrenzten Energiereservoir habe ich immer versucht so zu tun, als ob ich auch unbegrenzte Energie habe. Es war für mich ein großer Schritt in Richtung mich selbst zu lieben und anzunehmen. Seitdem kann ich mich gut er-

holen und bin weniger krank. Auch in meinem Alltag gibt es Zeit für innere Stille und Ruhe ohne etwas zu tun. Alleine mit dem Wissen über meinen Typ und was das für mein Leben heißt, hat sich eine gesunde Basis in meinem Leben hergestellt. Ich hoffe - durch dieses Beispiel von mir - dass dieses Wissen nicht nur theoretisch bleibt, sondern ein Geschmack davon entstanden ist, was es praktisch für das eigene Leben bedeuten kann. Meine Einladung an Euch ist, sich auf das Abenteuer des Readings einzulassen und dann das wirklich auch zu leben.

Mein Angebot:

1 Grundreading und 2 Einzelsitzungen für den Prozess des Umsetzens 150,- €, das Grundreading, und jeweils 75,- € für die Einzelsitzung. Ein Grundreading alleine 180,- €.

Mein Vorschlag nach dem Grundreading: 4 Wochen später die Einzelsitzung und 2 Monate später die zweite Einzelsitzung.

Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11, 27801 Dötlingen, Tel: 04433.968940, mobil: 0173.2468174
E-Mail: svaha1@freenet.de.

Esoterik- Tage

05. – 06. September 2015

Oldenburg / Weser-Ems-Halle

Ausstellung / Beratung / Verkauf

ca. 40 kostenfreie Vorträge

zu Themen u.a.:

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

Öffnungszeiten:

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

BIOTerra-Messe-Info: 07903 / 94 26 16

www.Bioterra.de

praxis & methoden

Webseiten f. Therapeuten, Heiler & Von Ulrike Plaggenborg



Viele wissen ja vielleicht schon, dass ich seit einigen Jahren Webseiten betreue. Seit einiger Zeit stehen mir nun Werkzeuge zur Verfügung, mit deren Hilfe ich selbst Webseiten gestalten kann.

Die eigene Webseite ist nach

wie vor unverzichtbar

Auch wenn heutzutage Webseiten nicht mehr die Bedeutung haben, die sie mal hatten: ohne eine Webseite ist man als professionelle/r Anbieter/in schlicht nicht präsent im Internet. Und gerade wegen der zunehmenden mobilen Nutzung des Internets suchen natürlich alle zuerst im Internet. Deswegen: um eine eigene Webseite kommt man nicht herum.

Für wen eignen sich die Angebote?

Meine Internetdienstleistungen sind in erster Linie für Anbieter aus dem gesundheitlich-therapeutischen Bereich konzipiert. Seit nun schon 33 Jahren bin ich in diesem Lebens-Bereich aktiv und verfüge daher über jede Menge Insider-Informationen. Beratung zur vorhandenen oder neuen Webseite: Die eigene Webseite ist wie eine Visitenkarte im digitalen Raum. Sie soll Aussagen über Sie als Anbieter und über Ihre Arbeit machen. Oft entscheidet der erste Eindruck darüber, ob Besucher einer Seite darauf verweilen und, neugierig geworden, sich alle Bestandteile der Seite anschauen. Es ist ein wenig so wie mit dem äußeren Erscheinungsbild des Menschen.

Insofern ist es immer gut, sich gelegentlich vor die eigene Seite zu setzen und sie einmal mit unvoreingenommenem Blick zu untersuchen: Wie ist der erste Eindruck der Seite? Welcher Eindruck wird vermittelt? Wie ist die Seite strukturiert? Gibt es auch Überraschendes, Unerwartetes? Usw.

Bei einer Überarbeitung der Webseite werden folgende Aspekte betrachtet: Bild- und Textauswahl – Textgestaltung – Funktionalität – Benutzerfreundlichkeit

Bei einer Neugestaltung auf Basis von JIMDO:

Schöne, zeitgemäße Layouts - Bild- und Textauswahl - Textgestaltung - Funktionalität - Benutzerfreundlichkeit - viele wichtige Funktionen - auf

Wunsch: Blog einrichten - einfache Handhabung nach Fertigstellung der Seite.

Einige Beispiele für Webseiten finden Sie hier: ulrike-plaggenborg.jimdo.com/blog.

Fotos für Ihre Webseite?

Die Fotos meiner Foto - Seite können Sie erwerben und verwenden für Webseiten, Flyer, Grußkarten usw.

Alles dies gibt es bei mir zu sehr günstigen Konditionen! Rufen Sie mich an oder schreiben mir eine E-Mail. Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

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

Mehr Leichtigkeit & Lebensfreude in Ihrer Praxis mit Matrix Moments® Von Andrea Diekmann



Mit der Matrix Moments® Methode kann ich meine Behandlungsstrategien als Physiotherapeutin ideal ergänzen. Die Matrix Quantenheilung basiert auf quantenphysikalischem Hintergrundwissen. Dem Patienten wird erklärt, dass hinter jedem Schmerz auch eine „seeleliche“ Ursache steckt.

Mit der Matrix Moments® Quantenheilung werden energetische Felder aktiviert, die dabei helfen, körperliche, seelische und mentale Beschwerdebilder zu erfassen, zu konkretisieren und anschließend auf einfachstem Wege zu lösen. In relativ kurzer Zeit können selbst jahrelang bestehende Erkrankungen oder festsitzende Beschwerdemuster verschwinden.

Seitdem ich die Matrix Moments® Quantenheilung anwende, ist die Arbeit für mich viel leichter geworden, eine Vielzahl neuer Patienten konnte ich dadurch dazugewinnen.

Weitere Infos erhalten Sie unter www.matrix-moments.de.



Kartentipp

Gilded Reverie Lenormand Ciro Marchetti

Diese Gilded Reverie Karten entstanden zunächst als Sammlerkarten, individuell koloriert, per Hand zusammengetragen und vertrieben im Selbstverlag des amerikanischen Künstlers **Ciro Marchetti**. Schnell wurden sie per Internet und speziell Facebook zu einem großen Erfolg und erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit bei Lenormand-Fans in aller Welt: es ist derzeit eines der beliebtesten Kartenorakel. Wegen der großen Nachfrage waren diese Karten wiederholt kurzzeitig nicht vorrätig. Nun sind sie in der bereits 4. Auflage wieder erhältlich. Passend dazu gibt es das farblich, reich bebilderte Buch von **Ciro Marchetti**. Dieses präsentiert zu jeder Karte wissenswerte Hintergründe und praktische Bedeutungen fürs Kartenlegen. Illustrierte Kapitel zur Geschichte des Lenormands und ausführliche Hinweise zu zahlreichen Legemustern ergänzen dieses „Gesamtkunstwerk“ und machen es zu einer wahrhaft traumhaften Einführung in den Gebrauch des Lenormand-Orakels. Die Gilded Reverie Lenormand Bedeutung einfach erklärt vom Meister persönlich.

Gilded Reverie Karten, Originalausgabe, Goldschnitt, 36 Lenormand-Karten im Format 70 x 105 mm, Booklet: 48 S. Englisch / in Deutsch per Download, Hardbox mit Magnetverschluss, 4. Auflage: August 2014

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

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
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
Amalgamausleitung/Kiefermuskelentspannung/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
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	www.antjediewerge.de
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	www.biigalla.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen für Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausbildung – Kinesiologie – Kinergetics n. Philipp Rafferty:	www.josefstotten.de/kinergetics1
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Berufcoaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.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
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Energetische Heilbehandlungen	www.entwicklungswege.com
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
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 Lernförderung, Lerntherapie: Jule Svea Mannerow	www.lernsprung-julesvea.com
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Geistig emotionales Heilen	www.entwicklungswege.com
Geistiges Heilen und Geomantie	www.atlantis-heilerpraxis.de
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu

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

wer macht was *im internet?*

Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
Hypnose - 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	www.praxis-jaruschewski.de
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Komplementärmedizin, Anke Logemann-Hilfers	www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de
Konzentrierte Bewegungstherapie KBT®, Christa Rabe-Balz:	www.kbt-oldenburg.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert:	www.zwischenraum.info
Kurzzeittherapie & Coaching mit Hypnose	www.intrance.info
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutschemassageschule.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahauer.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
PersonalTraining und Coaching	www.kraftdesign.org
Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose	www.intrance.info
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
Primärtherapie – Gabriela Luft:	www.primaertherapie-luft.de
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.reset.hp-doblies.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
seelische präsenz & stimmkraft – eine bewegende therapie:	www.nachtwind.com
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpswede	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Seminarangebote – großes Angebot an Kursen und mehr ...	www.Gesundheitszentrum-Lichtbogen.de

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 für ganzheitliche und spirituelle Gesundheit:	www.reiki-yoga-ol.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.tiercomm.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	www.forum-am-fluss.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
smoveys – swing, move and smile, Beate Korfe	www.lebensenergie-oldenburg.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.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
Wellness für die Seele, Reisen zur Entspannung, Auszeit & Loslassen, 0176.92429428	www.coachreisen.de
Wingwave®-Coaching	www.praxis-jaruschewski.de



Oldenburgs kleinste Bestellbuchhandlung: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!

Thema: „Ganzheitliches Leben & Zukunftsideen“

Bestellbuchhandlung:

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

Internetshop:

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

Zusatzinfos

Interviews

Leseproben

Videotrailer



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

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

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
 Bahnhofssplatz 4
 Tel.: 0441.882888
 www.pierre-sante.com



Abbaustoffwechsel optimieren

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

Petra Lucia Tapper
 Heilpraktikerin
 Praxis für integrative Medizin
 Bruntjer Weg 13
 26845 Nortmoor
 Telefon: 04950.3577
 www.heilsam-begegnen.de
 praxis@heilsam-begegnen.de



Abenteuer Liebe

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

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



Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum

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

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Guntram Staudte
 Röwekamp 5
 26121 Oldenburg
 Tel. 0441-39063943
 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 – Gestaltung, Coaching, Design & Kunst



„Die Kunst ist eine Vermittlerin des Unaussprechlichen. (J. W. von Goethe)

- **Gestaltungskonzepte**, Grafikdesign, Websites, Fotos & Illustrat., Kreativkurse
- **Systemische Einzelcoachings & Gruppen**
- **Kommunikation mit inneren Bildern**
- **Reisebegleitung für Frauen nach Südengland**
Kunst, Gärten, die Orte Avalons

Add-Arts

Kunst & Kreativ Coachings seit 2007
Susanne Krause, Künstlerin (BBK),
Diplom Kommunikationsdesignerin,
Dozentin und Systemischer Coach •
Beruf • Privat
Informationen & Termine
Tel.: 0441.31377
krause-s@t-online.de

Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

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

Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen



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

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

Akademie für Kinesiologie



- 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**

Maïke 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, Lichtwesenessenzen
- 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

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 Oldb.
Tel.: 0441.82118, Fax: 0441.8859094
www.licht-wege-land.de
E-Mail: bauer.regina@t-online.de



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

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

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



Ausbildung zum Geistheiliger

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

Claudia Hempler-Gödecke
Geistheiligerin / 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 & Heilerln
- Systemische Aufstellungen
- *Erlebnissvorträge in Ihrer Praxis & Firma*
- 1. Mo./Monat Reiki- und Heilertreffen

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



Bewusstseins- und Seelenarbeit

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

**Horus – Institut & Praxis für
integrales Bewusstsein und
spiritueller Psychotherapie
Joachim Bartheit**
Karuschenweg 67c, 26127 OL
Tel. 0441.683655
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.biigalla.de

Buchhandlung Plaggenborg



- Großer Internetschop
- Bücher
- CDs und DVDs

**Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!**

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

Buchhandlung Plaggenborg
Inh. Karl-Heinz Plaggenborg

Lindenstr.35, 26123 Oldenburg
Tel.: 0441.17543
Fax: 0441.17528
E-Mail: [info@buchhandlung-
plaggenborg.de](mailto: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](mailto:MechthildWerremeyer.Coaching@t-online.de)

Coaching für Entwicklung in Balance



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

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

Das Haar - unser Spiegelbild der Seele – Naturfriseur



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

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

Dem Leben Farbe geben ...



**Psychologische Beratung in allgemeinen
 Lebensthemen, Konflikten und Krisen**

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

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

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

Der andere Weg



- Reiki
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Signaturzellheilung
- Anwendung und Ausbildung

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

Die Lösung liegt in Dir



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

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

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

Energetische Heilbegleitung



Begleitende Kinesiologie (DGAk)

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

Handauflegen (DGH)

- Förderung der Selbstheilungskräfte
 (alle Krankheiten)

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

Engel's Reiki



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

Sabine Chanuria Reinki
Engel's Reiki Lehrerin

Ahlkenweg 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

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@ewefel.net
www.klaus-wendeln.net

Garten der Religionen • Barbara Kramer



Atme Ruhe. Sei.
In dem über 3000 m² großen Waldgarten wurde von mir an 12 Stationen eine Verbindung zwischen den Religionen geschaffen, um DAS EINENDE zu zeigen, zu erLEBEN und nachzuempfinden.

Führungen vom 21.März bis 31.Oktober

Anmeldung und Info bei
Barbara Kramer
27801 Döttingen
Tel.04433-9393788
www.bau-auf-das-reich-gottes.de
E-Mail: barbaras-wortreich@ewefel.net

Gesundheit im Mittelpunkt



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

Gloria Unkel

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

Heil-Haus-Ohlenbusch



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

Christine Ohlenbusch

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

Holistische Kinesiologie



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

Birgit Zuschneid-Götsch
- Kinesiologin IFHK -

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

Hypnose-Praxis/-Ausbildung

**Behandlung in ärztlicher Praxis**

- Kurzzeittherapieverfahren
- Lösungsorientiert & selbstorganisiert
- Therapie & Coaching

Ausbildung

- 1-tägige Workshops
- Fortlaufende, berufsbegl. Ausbildung

inrance – Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose

Thomas Kemmler-Kell – Arzt

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

Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



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

Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

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

Meike Bejenke-Klapproth

Heilpraktikerin

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

Kabbalistische Geburtsanalyse



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

Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.

www.praxisfuerelbstheilung.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

Leben - heilt - Praktikerin®



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)

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, Selbst-
erfahrung und Entwicklung der
eigenen Spiritualität
- Inspiration, Supervision, Lebensweis-
heit im künstlerisch – spirituellen
Lebensprozess
- Frauentantra und Frauenheilwissen,
schamanische Kunst und Magie

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

Lichtbahnenbehandlung nach Trudi Thali



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

Sabine Büsselmann
Birkenweg 37a
26203 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
NEU: Mein Buch
„Die Macht der Engel und ...“

Liebesfreuden



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

für Paare/Singles/Frauen
mitas zeITräume, Bremen

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

Massage, ganzheitlich energetisch



Ganzheitliche energetische Massage lernen und genießen

- Jahresausbildung an 11 Wochenenden
- mit Abschluss als Massage-Practitioner®
- geeignet für Anfänger & Fortgeschrittene
- mit Elementen aus westlicher & östlicher Massagepraxis

kostenlose Info-Abende und regelmäßige Einführungswochenenden

Norddeutsche Massageschule
Bremen, Tel. 0421.3477349
www.NorddeutscheMassageschule.de

Süddeutsche Massageschule
Fürth + Erlangen, Tel. 0911.9376764
www.SueddeutscheMassageschule.de

Metabolic Typing – Kinesiologie – Geistiges Heilen



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

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

Mobbingberatung, Kinderhypnose



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

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

Musik für alle Lebenslagen



- Kompositionen und Live-Musik für viele Gelegenheiten
 - Musik hören und verstehen – mit dem Herzen in die Welt horchen
 - Ganzheitlicher Musikunterricht
 - Kraftlieder – 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@klangwerff.com
www.klangwerff.org

Mysterieschule Lichtpunkt



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

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

praxis für kinesiologie, kunst und yoga



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

Dzenef 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 Straße 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
- Hautentstörung

Ilse Kamps-Weidemann & Michael Weidemann

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

smovey, Taiji, Qigong, Fitness, Coaching



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

Trainings weltweit möglich

KraftDesign

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

Spirituelles Leben und Sinnorientierung



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

Aramaiti Helga Nowak

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

Therapeutische und spirituelle Begleitung



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

Praxis Uwe Christiansen
Heilpraktiker für Psychotherapie
Diplom-Sozialpädagoge

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

Yoga und Ayurveda



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

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

Yoga und psychologische Beratung



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

Das Yogastudio Ute Strothhoff
Diplom-Pädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (BYV)
Entspannungskursleiterin
Ziegelhofstraße 21, Oldenburg
Tel.: 0441-2055565
www.yoga-coaching-strothhoff.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 den Krankenkassen gefördert)
- Neu: Mama Baby Yoga und Schwangerenyoga am Freitag
- Lachclub Oldenburg
- 2-jährige YogalehrerInnenausbildung Do. 18-21.30 Uhr
- 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
 • Aromamassage und Beratung

Analytische Hypnose



Psychotherapie, Traumanalyse und Entspannung in Hypnose
John Kempf –
Praxis für therapeutische Hypnose
 Haarenufer 3, 26122 Oldenburg
 Tel.: 0152-25669739
 www.praxis-therapeutische-hypnose.de

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 Bewusstseins-schulung

Coaching • Beratung • Training



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

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

Individuelle Meditationskissen



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

Individ. spirit. Lebensgestaltung



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

Karin Heinemann



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

Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.



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

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

Kinesiologie und Entspannung



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

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

Kinesiologie und Reiki



Kinesiologie & Reiki in Oldenburg
Ursula Dieterich-Retzlaff
 Porsenbergstr. 18, 26121 Oldbg.
 Tel.: 0441.2052051
 kinesiologie-und-reiki-oldenburg.de

- Begleitende Kinesiologin (AK)
- Reikimeisterin, Reikilehrerin
- Fuß- und Handreflexzonen massage (auch Kurse)

Kraut & Klang



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

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

Kunstatelier Naumann



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

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

Lebensbegleitung & Psychotherap.



Thomas Dopp
 Heilpraktiker für Psychotherapie
 Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.36131050
 www.thomas-dopp.de

- „Körperzentrierte Herzensarbeit“
- Gruppen „Spiritualität JETZT!“ mit Übungen von Eckart Tolle
- Achtsamkeitskurse

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

Naturkosmetik und Pflege



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

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

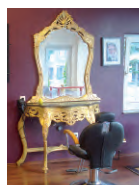
Fachkompetente Beratung

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

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@gmx.de

Rutengänger



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

Lars Schmidt

Geesstrandstr. 104, 26180 Rastede
Tel.: 04402.9851260
www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Veggiemaid



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

Veggiemaid Laden: Gartenstr. 15

Bistro: Damm 32, OL
www.veggiemaid.de

Was die Seele uns sagen will

**Marika Ahlers**

Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Vahrenkamp 6

49424 Goldenstedt

Tel.: 04444.204478

E-Mail: info@naturhauthaar.com

www.naturhauthaar.com

- Familienstellen • Bachblüten
- Walking in your shoes

Reconnective Healing n. Dr. Pearl

**Raum für Reconnective Healing**

Jule Svea Mannerow OL 96019160
info@julesvea.com

www.julesvea.com

- Reconnective Healing
- The Reconnection

Dieses hochfrequente Heilspektrum aktiviert deine Selbstheilungskräfte und schenkt dir innere Ruhe.

Rutengänger

**Dieter Adelmund**

- Haus u. Schlafraumuntersuchung
- Psychodynamische Radiaesthetik
- Elektromog Messungen
- Hausräucherungen

Höchster Str.25, 26629 Grobefehn

Tel:04946-9179642

www.schlafraumuntersuchung.de

info@schlafraumuntersuchung.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

Wachsen durch Musik



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

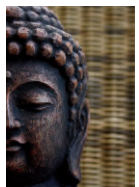
Musikschule Klangwelt**Stefanie Putzke**

Musikpädagogin, -therapeutin

Tel.: 0441.2178651

www.musikschule-klangwelt.de

Zen – Meditation – Achtsamkeit

**Zenkreis Oldenburg**

- Anleitung zur Zen-Übung
- Meditationskurse
- Workshops

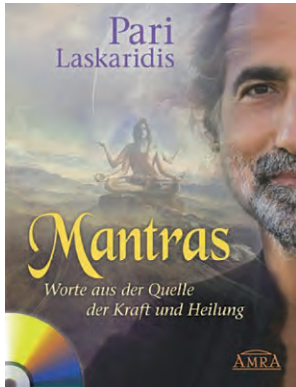
Dr. Jishu Levent Gütay

Meditationslehrer und Physiker

Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg

Tel.: 0441.37946948

www.zenkreis-oldenburg.de

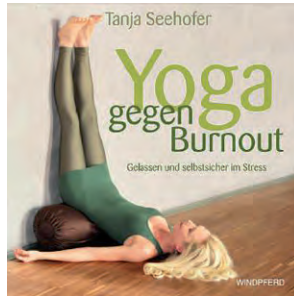


Mantras Laskaridis, Pari

Buch mit CD, AMRA Vlg., 128 S.,
CD 59 Min., 19,95 €

Das Singen von Mantras ist ein Jahrtausende alter Weg der Selbstfindung durch die Kraft des Wortes und des Klangs, der in heutiger Zeit auch bei uns immer bekannter und beliebter wird. Zu den beliebtesten Mantra-Sängern im deutschen Sprachraum gehören Satyaa & Pari, die mit ihrer Musik die Herzen der Menschen erreichen. Das Publikum ist oft zu Tränen gerührt, es singt ihre Lieder mit, tanzt und lacht dabei. Ihre Mantra-Konzerte sind unvergessliche Erlebnisse.

Jetzt hat Pari sein langjähriges Wissen über Mantras zu einem wunderschön gestalteten Buch zusammengetragen und zum besseren Verständnis sowie zur Heilung und puren Freude eine CD mit Mantras beigelegt, alle gesungen und gespielt von ihm, mit Unterstützung von Satyaa und Tochter Mira.



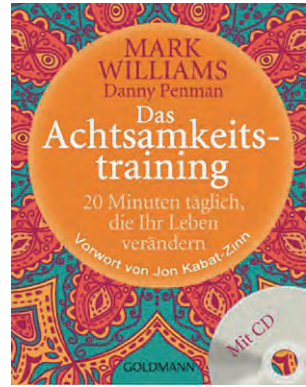
Yoga gegen Burnout Seehofer, Tanja

Buch mit Audio-CD, Windpferd Vlg.,
160 S., 16,95 €

Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Burnout-Forschung, der Neurowissenschaft und dem Wissen des Yoga stellt die Yogalehrerin Tanja Seehofer fünf einfache Übungseinheiten vor, entwickelt für körperliche Gesundheit und innere Zufriedenheit.

Die bislang angenommene Ursache von Burnout, die berufliche Überforderung, ist in Wahrheit nur das Symptom. Nur wer zu sich selbst, seinen Mitmenschen, seiner Umwelt und der Arbeit in gesunder Beziehung steht, bleibt auch gesund und zufrieden.

Die Übungen sind speziell für die zentralen Lebensbereiche ausgewählt, die jeden Menschen erwiesenermaßen nähren und glücklich machen: Liebe - Gesundheit - Beruf - Finanzen - Selbsterkenntnis. Übungen auf CD unterstützen darin, Herz und Geist zu verbinden, inneren Druck aufzulösen und persönliche Stärken zu zeigen.



Das Achtsamkeitstraining Williams, M. – Penman, D.

Buch mit Audio-CD, Goldmann Vlg.,
352 S., CD 74 Min., 12,99 €

Es sind nur zwanzig Minuten täglich, aber sie können das Leben verändern. In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir dringend Wege, effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden. Mit Achtsamkeit können wir kurz anhalten, ruhig atmen und von uns selbst Abstand nehmen. Achtsamkeit ist jedoch nicht nur eine Idee, es ist eine Art zu leben. Schritt für Schritt zeigen Mark Williams und Danny Penman, wie das im Alltag auch tatsächlich geht. Ihr Programm, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist, enthält Kurzmeditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Anregungen, eingeschliffene Gewohnheiten zu durchbrechen. Es bietet den großen Vorteil, sich wunderbar in den Alltag integrieren zu lassen.

wortweltendigital

**Familienberatung***Juul, Jesper*

Kösel Vlg., E-Book, 13,99 €

Ist ein Kind in Schwierigkeiten geraten, fühlen sich Eltern in Gesprächen mit Fachkräften schnell bevormundet oder kritisiert. Jesper Juul zeigt, welche meist verborgenen Ursachen hinter Familienkonflikten stehen und worauf es ankommt, damit Beratungsgespräche wirklich weiterhelfen. Konkrete Dialogbeispiele machen deutlich, welche verbalen und nonverbalen Kommunikationsformen zu einer Lösung beitragen.

Jesper Juul, geb. 1948 in Dänemark, ist einer der bedeutendsten und innovativsten Familientherapeuten Europas, Konfliktberater und Gründer von familylab international. Seine respektvolle, gleichwürdige Art, mit Menschen umzugehen, beeindruckt Fachleute und Eltern immer wieder neu.

**Vermessung der Ewigkeit**
Alexander, Eben – Tompkins, Ptolemy

Ansata Vlg., E-Book, 15,99 €

Die Nahtoderfahrung, von der Eben Alexander in seinem Buch „Blick in die Ewigkeit“ berichtete, berührte Millionen von Menschen weltweit. Für den Neurochirurgen war sie der Anlass für eine weitaus umfassendere Erforschung dessen, was nach dem Tod geschieht: In seinem neuen Buch setzt er sein eigenes Nahtoderlebnis in Beziehung zu modernsten Wissenschaften, zu spirituellen und philosophischen Weisheitslehren sowie Erfahrungsberichten anderer Menschen. In Form von 7 fundamentalen Erkenntnissen über das Leben nach dem Tod lädt er zu einer spannenden Reise auf die „andere Seite“ ein. Unser jetziges Leben ist nur Teil einer viel größeren Geschichte – der spirituellen Entwicklung des Universums.

**Die verkaufte Demokratie**
Nürnberger, Christian

Ludwig Vlg., E-Book, 15,99 €

Es ist ein schleichender Raubzug im Gang, und die Beraubten sind: wir alle. Als Beute einkassiert wird: die Demokratie, die Aufklärung, die Zivilgesellschaft. Stattdessen bekommen wir: den totalen Markt; eine rücksichtslose Interessenpolitik zu Lasten des sozialen Zusammenhalts; ein verfallendes Land, in dem Rechtspopulisten, religiöse Eiferer, alte und neue Nazis fruchtbaren Boden für ihre Parolen finden; die Aufkündigung des friedlichen Zusammenlebens weltweit. Es ist ein Prozess, der vor über dreißig Jahren begann, planvoll und zum Nutzen einiger weniger. Eine scharfe, sehr genaue, mitreißend zu lesende Analyse über die dramatischen gesellschaftlichen Veränderungen der letzten 3 Jahrzehnte. Und noch können wir uns wehren.



Schwachstelle Nacken

Bartrow, Kay

Trias Verlag., 144 S., 108 Abb.,
17,99 €

„Unser Nacken ist ein sensibler Bereich, dem wir oft sehr viel aufbürden, ohne es zu merken“, erklärt Bartrow. Viele Beschwerden haben ihren Ursprung in der Nackenregion, wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Nervenreizungen, deren Symptome sogar bis in die Arme oder Hände ausstrahlen können. *„Bei jedem Nackenschmerz-Geplagten findet sich eine individuelle Problematik und ein individueller Fehlgebrauch dieser empfindlichen Körperregion“*, weiß der Physiotherapeut aus der Praxis. Mit Hilfe eines Tests können Patienten ihre persönliche Schwachstelle identifizieren. *„Es reichen einige Testbewegungen aus, um die Ursachen wie verspannte Muskeln, gereizte Nerven oder verklemmte Wirbelgelenke einzugrenzen“*, erklärt er.

In seinem Buch beschreibt Bartrow, wie die Halswirbelsäule funktioniert, wie es zu Nackenschmerzen kommt und welchen Einfluss unsere Haltung auf Verspannungen hat. Er ist der Meinung: Wer den Aufbau und die Funktion einer Körperregion kennt, kann den falschen Umgang und Gebrauch reduzieren oder komplett verhindern. Die rund 70 Übungen helfen die Nackenmuskeln zu lockern und zu stärken. Leser suchen sich aus diesem Baukasten die Übungen heraus, die ihrem Problem entgegenwirken und ihre Beschwerden lindern.

Video & Bestellmöglichkeit bei
www.buchhandlung-plaggenborg.de
und Tel. 0441.17543.



Wildbienen

Westrich, Paul

Preil Vlg., 168 S., m. 473 Farbfotos,
19,80 €

Anhand einzigartiger Fotos führt uns der Autor in die faszinierende Welt der heimischen Wildbienen, von denen allein in Deutschland mehr als 550 Arten nachgewiesen wurden. 92 Arten sind in diesem Buch abgebildet. Sand- und Seidenbienen,

Mauer- und Scherenbienen, Langhorn- und Pelzbienen und nicht zuletzt die Hummeln zeigen eine ausgeprägte und ungemein vielfältige Brutfürsorge. Diese hat Paul Westrich in einem Zeitraum von über 30 Jahren nicht nur gründlich erforscht, sondern auch fotografisch professionell dokumentiert. Der Verfasser zeigt uns mit einer Auswahl seiner besten Bilder, mit welchen Materialien Wildbienen ihre bewundernswerten Nestbauten errichten und wie vielfältig ihre Beziehungen zur Pflanzenwelt sind. Ausführlich erklärt der Autor aber auch, welche Wildbienen man im Garten, auf Balkon oder Terrasse mit Nisthilfen erfolgreich ansiedeln kann, wie diese Blütenbesucher mit bestimmten Pflanzen angelockt und gefördert werden können und welche spannenden Beobachtungen man dabei selbst machen kann. Auf diese Weise kann jeder zur Erhaltung der Wildbienen beitragen, die für die Bestäubung unserer Nutz- und Wildpflanzen unersetzliche Dienste leisten. Siehe auch den Artikel über Wildbienen auf S. 19.

Video & Bestellmöglichkeit bei
www.buchhandlung-plaggenborg.de
und Tel. 0441.17543.

wortwelten

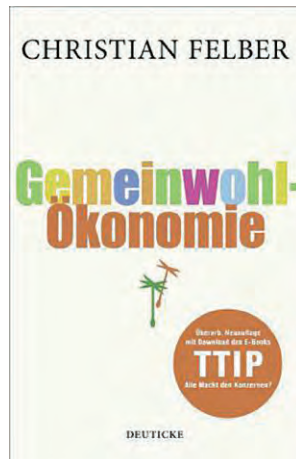


Die Legenden der Väter Mensing, Kolja

Verbrecher Vlg., 277 S., 14,- €

1946 wird ein Kind im Nordwesten Deutschlands geboren. Der Vater ist Pole, Soldat der polnischen Besatzungsarmee, die in der britischen Besatzungszone agiert, die Mutter Deutsche. Die Liebe scheitert, der Soldat geht zurück nach Polen, und das Kind - ein Sohn - wächst ohne Vater auf. Erst viele Jahre später gibt es einen Kontakt. Und noch einmal viele Jahre später begibt sich Kolja Mensing, der Enkel, auf eine Spurensuche in Deutschland und Polen. Er entdeckt, dass Familiengeschichten nie so eindeutig sind, wie sie erzählt werden, und dass Krieg und Besatzungszeit auch seine Generation noch prägen. 70 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs beleuchtet „Die Legenden der Väter“ darüber hinaus die historischen Umstände der polnischen Besatzungszone, die zwischen 1945

und 1948 im nördlichen Emsland und rund um Oldenburg und Leer existierte und über die heute nur wenig bekannt ist. Das Buch ist eine vollständig überarbeitete Neuausgabe und wurde vom Autor mit einem aktuellen Nachwort versehen. Kolja Mensing ist 1971 geboren und in Westerstede aufgewachsen. Er lebt in Berlin.
Video & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Die Gemeinwohl- Ökonomie

Felber, Christian

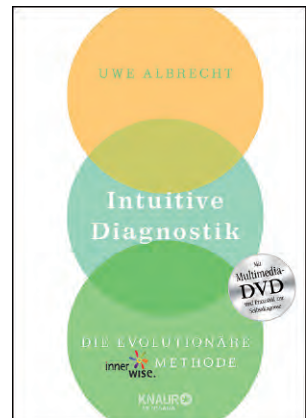
Deuticke Vlg., 280 S., 17,90 €

Eine demokratische Bewegung wächst: Christian Felbers alternatives Wirtschaftsmodell in einer aktualisierten und erweiterten Neuausgabe. Mehr als tausend Privatpersonen, Politiker/innen, Initiativen und Unternehmen haben sich der Idee in nur einem Jahr angeschlossen, nach vier Jahren waren es

bereits 1700 Unternehmen und weitere 200 Organisationen, die das Modell unterstützen. Schulen und Universitäten aus halb Europa und ganz Lateinamerika beteiligen sich. Felbers Gemeinwohl-Ökonomie beruht - wie eine Marktwirtschaft - auf privaten Unternehmen und individueller Initiative, jedoch streben die Betriebe nicht in Konkurrenz zueinander nach Finanzgewinn, sondern sie kooperieren mit dem Ziel des größtmöglichen Gemeinwohls.

Siehe auch den Artikel von Andreas Giselbrecht zum Thema auf S. 11.

Video & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Intuitive Diagnostik

Albrecht, Uwe

Droemer/ Knaur Vlg., 368 S., 36,99 €

„Organe erzählen Geschichten und wenn wir in der Lage wären, sie zu verstehen, bräuchten wir weder Krimis noch Fantasy-

Bücher lesen!“, sagt Uwe Albrecht, Arzt und Entwickler der bekannten Innerwise Methode, zu der auch die Intuitive Diagnostik zählt. Mit seiner gerätefreien Diagnostik kann jeder Mensch lernen, den kompletten Zustand des Körpers allein mit den Händen und Wahrnehmungen selbst zu bestimmen, so die These. Aber wie funktioniert so etwas? Mithilfe von neurologischen Reflexen kann unser Körper Antworten auf Reize aus dem Bewussten und Unbewussten durch Längenveränderung von Muskeln und Faszien darstellen, z.B. mit dem kinesiologischen Armlängentest. Unsichtbares wird sichtbar. So entsteht auch bei Uwe Albrecht Diagnose ein interaktives Kommunikationssystem, das Veränderungen nicht nur auf der strukturellen und biochemischen Ebene, sondern aus tiefer liegenden Bereichen, z.B. aus der emotionalen oder seelischen Ebene abfragt und die Muster und Ursache der Irritation oder Krankheit erkennt. Daraus lässt sich eine effektive und individuelle Therapie ableiten. Da der Anwender selbst zum Instrument der Testung wird, ist die Erlangung bestimmter Fähigkeiten Voraussetzung für den Erfolg. Deswegen hat Albrecht sein Wissen in einem umfangreichen Lehr- und Arbeitsbuch nicht nur für Ärzte und Therapeuten, sondern auch für Selbstanwender zusammengetragen.



Selbstmitgefühl entwickeln

Brähler, Christine

Scorpio Vlg., 126 S., 7,99 €

„Mitgefühl und Liebe sind keine bloßen Luxusgüter. Als die Quelle von innerem und äußerem Frieden sind sie grundlegend für das Überleben unserer Spezies.“ S. H. der 14. Dalai Lama.

Widerfährt uns Leid, reagieren wir meist mit Widerstand: sind enttäuscht, schämen uns oder machen uns Vorwürfe. Wie wäre es, wenn wir uns stattdessen trösten und ermutigen würden? So wie wir es vielleicht für einen geliebten Menschen täten? Selbstmitgefühl ist eine mutige innere Haltung, die uns hilft, unseren Gefühlen und Bedürfnissen mit mehr Wohlwollen und Weisheit zu begegnen. Aktuelle Studien belegen, dass uns Achtsames Selbstmitgefühl

(MSC – Mindful Self-Compassion) als mutige innere Haltung resilienter macht und hilft, besser mit Herausforderungen und Schwierigkeiten umzugehen. Selbstmitgefühl verbindet uns mit unseren wahren Bedürfnissen und Werten, was uns inspirieren kann, unser Leben danach auszurichten.

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Säkuläre Ethik aus westlicher und buddhistischer Perspektive

Brodbeck, Karl-Heinz

Ed. Steinrich, 288 S., 22,50 €

Unsere gemeinsame Welt wird zerrissen von religiösen und weltanschaulichen Gegensätzen. Eine verbindende, globale Ethik gibt es erst in zaghaften Ansätzen. Die Religionen sind ebenso eine Quelle für positive Werte wie für immer neuen Streit. Dieses Buch sucht nach

wortwelten

einer gemeinsamen Grundlage für eine säkulare Ethik also eine Ethik, zwar im Gespräch mit Religion und Wissenschaft, aber ohne Bindung an vorausgesetzte Glaubensvorstellungen. Sie knüpft an die westliche Philosophie an und entwickelt aus der buddhistischen Überlieferung eine Ethik ohne Dogma. Der Buddhismus spielt hierin eine besondere Rolle: Seine Philosophie stützt sich nicht auf Glauben, sondern auf klare Erkenntnis. Im Zentrum steht eine allgemein-menschliche Erfahrung: Die gegenseitige Abhängigkeit aller Dinge. Diese Tatsache bildet die Grundlage für die hier entwickelte Mitgefühlsethik. Ein gemeinsamer Ausgangspunkt für eine säkulare Ethik lässt sich finden, wenn dogmatische Vorstellungen in Religion, Wissenschaft und Philosophie erkannt und als private Überzeugung zwar toleriert, bei ethischen Argumenten aber ausgeklammert bleiben. Auch der Buddhismus kann erst dann eine Grundlage für die säkulare Ethik bieten, wenn einige seiner tradierten Vorstellungen kritisch überprüft werden. Besonders die Karmalehre bedarf hier einer Reform. Die hier vorgestellte Ethik weist schließlich auch über den weltlich-säkularen Inhalt hinaus: Durch eine grundlegende Theorie des Bewusstseins und den Versuch einer Antwort auf letzte Fragen nach einer universellen Gerechtigkeit und ein Leben nach dem Tod.



Klang des Göttlichen

Jäger, Willigis

Vier-Türme-Vlg., 160 S., 14,99 €

In den Gleichnissen, Weisheitsworten und Begegnungen Jesu entdeckt Willigis Jäger geistliche Kostbarkeiten, die uns Lebensorientierung sein können. Seine lebensnahen, authentischen und immer wieder überraschenden Auslegungen und Interpretationen eröffnen uns eine Weisheit, die längst in uns liegt. Wenn wir sie erkennen und sie für uns zur Inspiration wird, macht sie uns frei und erfüllt uns mit Frieden und neuem Lebensmut.

Willigis Jäger ist Benediktinermönch und einer der bekanntesten Meditations- und Kontemplationslehrer. Zeit seines Lebens beschäftigt er sich mit den Lebensweisheiten Jesu. Am 7. März 2015 ist er 90 Jahre alt geworden. Anlässlich dieses Geburtstages erschien dieses

einladend gestaltete Lesebuch mit inspirierenden Lebensweisheiten Jesu, herausgegeben von Winfried Nonhoff.

Siehe auch das Interview mit Willigis Jäger auf S.23.

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



Eine Einladung
zur Selbsterforschung



Geld & Bewusstsein

Onerheim, Mayuri

Innenwelt Vg., 264 S., 19,95 €

Kann man ein spirituelles Leben inmitten einer Kultur leben, die vom Geld dominiert wird und in der der eigentliche Zweck des Geldes verzerrt ist? Kann man die volle Verantwortung für die eigene finanzielle Situation übernehmen, auch wenn das wirtschaftliche Klima um uns herum alles andere als stabil ist und Regierungen nach wie vor die Interessen des Kapitals unterstützen?

Solche Fragen bilden das Zentrum von Mayuri Onerheims hoch gelobtem Werk. Ihr Anlie-

gen ist es, unseren Umgang mit Geld als Symptom unserer spirituellen Getrenntheit zu erkennen, aber auch als Spiegelbild unseres kulturellen Hintergrunds und unserer frühkindlichen Konditionierungen.

Sie entmystifiziert die psychologischen, historischen, soziokulturellen und spirituellen Dimensionen von Geld und zeigt auf, wie wir selbst einen klaren Blick auf unsere Finanzen bekommen, sodass Geld zu einem sinnvollen Werkzeug für jeden wird - als Ausdruck der eigenen Ethik und Spiritualität.

Selbsterforschungsübungen geben dem Leser die Möglichkeit seine Entwicklung über die Zeit zu beobachten.

- Kluge Sichtweise auf unser heutiges Finanzsystem und Hintergrundanalyse.
- Über die innere Spaltung zwischen Geist und Materie
- Praktisches Übungsbuch zum Thema Geld, Schulden, ethische Investitionen.

Bestellmöglichkeit und Video bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



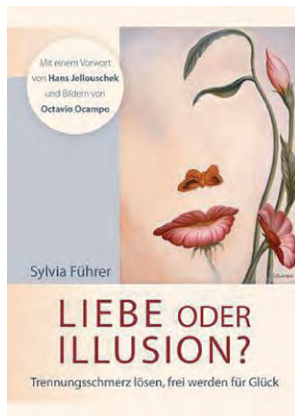
Möge dein Weg gesegnet sein

Grosser, Dirk

Schirner Vlg., 200 S., 14,95 €

Viele Stationen auf unseren spirituellen Wegen gleichen sich. Manchmal jedoch entfaltet sich unser Weg leicht und unbeschwert, manchmal stehen wir vor Hindernissen oder erleben dunkle Zeiten. Dirk Grosser befasst sich mit all diesen Wegmarken in kurzen Texten, auf die mehrere Segen zu essenziellen Themen wie Sehnsucht, Zugehörigkeit, Zweifel, Glaube oder Abschied folgen. Mit einfühlsamen Worten führt er uns zu einer Erfahrung des Getragenseins, zum tiefen Einklang mit der Welt und zu einem stillen Glück inmitten all der Schönheit dieser Welt. Inspirierende Bilder aus Irland, Schottland und Wales runden diesen heilsamen Wegbegleiter ab.

Einen Segen aus dem Buch finden Sie auf S. 27.



Liebe oder Illusion?

Führer, Sylvia

Best Off Vlg., 144 S., 12,90 €

Dieses Buch hält Methoden jenseits des Gewohnten und Üblichen bereit, um mit einem feinfühligem Herzen wieder zu sich selbst zu finden, wenn in der Liebe Enttäuschungen erlebt wurden. Nun lassen sich quälende Gefühle zum eigenen Nutzen erfahren und verwandeln. Mit 7 illusionären Gesichtern der Liebe werden mögliche Felder des Leidens beschrieben. Dann betrachten wir diese Situationen aus der Nähe und entdecken darin Interessantes, das jetzt völlig neue Perspektiven eröffnet. In spannender Analogie zum Text begegnen Ihnen in diesem Buch 7 Bilder aus Octavio Ocampos metamorphischer Kunst. Sie zeigen den Nah-Fern-Effekt als faszinierendes Abenteuer der Formen und Farben.

Rezension und Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.

wer macht was

Atemtherapie

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

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Clearing

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

Erwachen

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

Familienaufstellung

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

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

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

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

Feng-Shui

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

Integraler Tanz

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

Internetdienstleistungen

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

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

Kiefergelenk

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

Klangmassage

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

Klassische Homöopathie

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

Lebensberatung

Coaching, Channeling, Geistheilung und Seminare Silvia Metzelaers, Tel: 04928.9145168, Mail: silvia-metzelaers@gmx.de. Einzel-, Gruppen- und Paarberatung, Anke Svaha Schöpfer, 0173.2468174 und E-Mail: svaha1@freenet.de.

MBSR

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

Mentaltraining

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

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Pendeln

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

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Leben-
digkeit und Leben im Moment.
Integrative Primärtherapie Gab-
riela Luft, 0421.68547713.

Reiki

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

Schamanismus

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

The Work of Byron Katie

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

Tierkinesiologie

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

Tierkommunikation

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

Traumanalysen

Persönliche Traumanalysen, Eva
Boström, Oldenburg, Tel.
0441.86558.

Yoga

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

Seminare & Workshops

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

**Schamanische Energiearbeit
nach Dr. Alberto Villoldo** und
der Inka Tradition: Illumination
- Extraktion - Seelenrückholung
- Todesriten - Munay Ki Riten -
The Rite of the Womb - Despa-
chos - Hausreinigung - Archety-
penarbeit. Annette Assmy a.
assmy@gmx.net, mobil
0176.61315306, www.chaska-
wisdom.com.

4.7. 9-18 Uhr: **Tagesseminar
Swami Gurusharanananda**, 20
Uhr: Konzert und vedisches Feu-
erritual mit Sw. Gurusharanan-
anda. Ort: Gemeinschaft Clan
B, Sandhatten, Wöschweg 28.
Anm. Monika Bernigau, 04487.
3089889, info@yoga-ol.de.

7.7. **Mit Hormon Yoga nach
Dinah Rodrigues** in harmoni-
scher Ausgeglichenheit durch die
Wechseljahre. Infoabende: 7.7.;
10.7.. Wochenendworkshops: 11.-
12.7.; 19.-20.9., Kurs ab 19.8.
Das Yogastudio, Ziegelhofstr. 21,
Tel. 2055565, ute.strodthoff@
web.de .

11.07. „**Tanzen zum eigenen
Selbst**“ – Tanzmeditation nach
Gabrielle Roth. 19:30-21:30 Uhr:
Ort: Heilpädagogischer Zweig
der Freien Waldorfschule, Stedin-

ger Str. 20-22, 21365 OL. 15,- €,
Info & Anmeldung: Silke A.
Schreiner, 5-rhythmen-bremen@
gmx, Tel: 0421.98503731.

12.7. **Meditative Wattwande-
rung nach Minsener Oog** mit
Wattführerin Christiane Ketzen-
berg. Beginn: 13 Uhr in Schillig,
Rückkehr gegen 17 Uhr. Anmel-
dung und weitere Infos (Fahrge-
meinschaften usw.) bei Manfred
Folkers, 0441.8850040.

14.7. 18-22 Uhr: **Systemische
Aufstellungen**. Leitung: Bärbel
Zehnpfund, Heilpraktikerin, in
der "Harfe", Kanalstr. 21, Anm.:
0441.2048845, www.heilpraxis-
zehnpfund.de.

30.7.-8.8. **Celebrate Life Festival**
2015 im Hof Oberlethe. Themen:
Trauma, Heilung und Integra-
tion. Alle Infos auf [www.celebrate-
rate-life.info](http://www.celebrate-life.info).

1.-2.8. **Tierkommunikation-Kurs
in Rastede**. Infos & Termine:
www.tiercomm.de, Tel. 04402.
6969500.

23.8. 19.30 Uhr: **Dhamma Talk
„The way of love.. What is the
use of meditation?“** von Michael
Kewley, Dharmachariya Panna-
dipa im Seminarraum der
Gemeinschaft Clan B, Wöschen-
weg 28, 26209 Hatten/Sand-
hatten. Infos bei Florian
Schwindt, Tel.: 04407.709171.

28.8. 18.30 Uhr **Beifuß - ein
magisch-schamanischer Abend**
zum Heilkraut der Artemis für
Frauen, s. www.salute-isis.de/
programm.

4.9. 18 Uhr, **Der Heilige Tanz,
orientalischer Tanz u. sakrale
Erotik f. Frauen**, s. [www.salute-
isis.de/](http://www.salute-isis.de/)programm, OL 592328.

6.9. 18 Uhr, **Befreie Dein Herz und tanze! Rhythmische Tanzmeditation für Tanzfreudige** jeden Alters, s. www.salute-isis.de/programm.

8.9. 18 Uhr, **Luna Chi, Körperglück und Magie**, zu den Quellen weiblicher Kraft, s. www.salute-isis.de/programm, OL 592328.

10.9. 18.30 Uhr, **Energietanz**, Tänze mit Liebe, Lust u. Hingabe, Lebenstanz u. Lebenslust für Frauen, s. www.salute-isis.de.

11.9. 19.30 Uhr, **Kreis der Kraft**, schamanisches Trommeln und Reisen in die Anderswelt, s. www.salute-isis.de/programm.

19.9. **Tagesfahrt per Bus (ab Oldenburg) ins „Ökodorf Sieben Linden“** (bei Salzwedel). Infos: www.achtsamkeit-in-ol.de.

25.9. 19.30 Uhr, **Kreis der Kraft**, schamanisches Trommeln und Reisen in die Anderswelt, s. www.salute-isis.de/programm.

Termine mit freiem Eintritt

Im Eversten Holz ist jeweils donnerstags, 17.15 und 18.15 Uhr, die **kostenlose Kennenlernmöglichkeit der smoveys**. Treffpunkt: Wildschwein am Marktplatz Eversten, Ecke Hauptstraße/Wienstraße. 0441.570 32 39, www.kraftdesign.org.

18./ 19.7. **Tag der offenen Tür Sampoorna Yoga Zentrum**. Kostenl. Probestd. 11 + 14 h im Sampoorna Yoga Zentrum Zeughausstr. 70, Info: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de Neue Kurse für Anfänger ab 27.7.. Weitere Probestd. vom 27.7.-7.8.. Mo. 17, Di. 19.30, Do. 20 & Fr. 19 Uhr. Tel. 48551766, Von den Krankenkassen unterstützt.

Regelmäßige Termine

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

montags

18-19 Uhr (bis 14. Sept.): **Qigong im Schlossgarten**. Zum 22. Mal seit 1994 finden wieder die Qigong-Übestunden im Oldenburger Schlossgarten statt. Auf der Wiese hinter dem Tropenhaus werden unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Übungen angeboten. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar empfehlenswert, aber keine Bedingung. Ein Einstieg (auch für Ungeübte) ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos, aber ein kleines Schweinchen „frisst“ Spenden ...

dienstags

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

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.

Gilded Reverie
Das Kult-Lenormand

36 Karten mit Goldschnitt
EAN 42503751-0189-5 • € (D) 16,99

KÖNIGSFURT
URANIA

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.

Stark Institut für Systemisch Integrative Therapie. Der nächste Ausbildungszyklus in systemischer Aufstellungsarbeit (Familienstellen) beginnt am 9. Sept. 2015. www.starkinstitute.com.

Neuer Ausbildungsbeginn Nov. 2015: **Schamanische Heilarbeit mit dem Schwerpunkt Tier.** Infos www.tiercomm.de.

Therapie

Gestalttherapeutische Einzel- und Gruppensitzungen, Christiane Osterwiek, Tel. 0441. 36131369.

Intensives Selbstfindungs-Retreat! Finde dein inneres Licht, bis zu 49 Tage in kompletter Dunkelheit! Alleine, als Paar und in einer Gruppe möglich. Mehr Infos unter www.dunkelretreat.de, Tel.: +49.77069789691, info@spiritbalance.de.

Dies & Das

Lebens- und Beziehungsanalysen. Mit den schriftlichen Auswertungen Klarheit finden, neue Wege versuchen und Blockaden lösen, www.numerologie-meyer.de.

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

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

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

Einzigartige Kraftobjekte, Rudrakshas, Malas und Produkte für Wellness, seelische Entwicklung u.v.m. findest du im www.spiritbalanceshop.de, info@spiritbalance.de, Tel: +49.07706. 9789690.

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

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!

Rohkost Onlineshop: Roh und Bio-Qualität. Nüsse, Samen, Trockenfrüchte, Superfoods, Mixer, Entsafter - alles was das Rohkostler-Heiz begehrt. Tel.: 07706. 9789695, www.rawbalance.de

Kinesiologiebedarf zu verkaufen: Bücher, Chakra- und Engelnkarten, Tensor, Klangschalen u.v.m. Birgit Bruns, Tel.: 04486. 9378411.

Räume & Wohnen

2 Wohnungen zu vermieten auf dem Siebenmeyerhof in Magelsen, heute Gesundheitszentrum (Praxis und Seminarbetrieb) www.roemer-therapie.de, Geschäftsbetrieb www.roemerfengshui.de und Hofgemeinschaft: Whg.1: 3 Zimmer, gr. Wohnküche/Bad; 112qm; ab sofort; Whg. 2: 1 1/2 Zimmer/Kü/B; 55qm; ab sofort. Gerne an freundliche, achtsame Menschen mit Liebe zur Natur und Freude an Garten- und Gelände-

gestaltung.

Die Wohnungen sind im Haupthaus in der ersten Etage und können auch gemeinsam gemietet werden. Der Hof mit einigen Nebengebäuden ist umgeben von Wald und Wiesen, liegt im Dorf Magelsen (12km nach Verden/Aller, 8km nach Hoya, 40km nach Bremen).

Kontakt: Nora und Klaus Römer, 04256.580, nora@roemer-therapie.de, klaus@roemer-therapie.de.

Schöner, heller ca. 18 qm Raum

in ganzheitlicher, physiotherapeutischer Praxis Stunden- o. Tageweise zu vermieten oder auch gerne langfristig als Praxisgemeinschaft mit Physiotherapeutin, Heilpraktikerin oder Osteopathin. Im Ehernviertel. 0441.36162799, info@praxis-einklang.de.

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

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.

Stadtnahes Hexenhaus mit Garten in Eversten, ca. 100 qm Wohnfläche + Nutzfläche (Keller + Dachboden), 5 Räume, 2 Bäder, 1 Küche, ab Herbst 2015 prov.frei zu vermieten. OL 592328.

Lichter Gruppenraum 55 qm, Schlosspl., Matten etc. vorh., ab Sep. stundenw. zu verm.: Mo. bis 19h, Do. ganztags+abends sowie Fr.-So. OL 9989333.

Schöner Raum, 16 m², für 2 oder 3 Tage/Woche an Therapeuten und schöner Raum, 27 m², mit Küche am WE in Praxis und Seminarhaus im Ziegelhofviertel zu vermieten. 0157.80428958.

Reisen

Erlebe Indien und mache tiefe spirituelle Erfahrungen auf einer einmaligen Reise zum heiligen Berg Arunachala. 13.10.-21.10.2015. Fordere dein Gratis-Infopaket an: info@spiritbalance.de, Tel.: 07706.9789693, www.spiritbalance.de.

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

- 2.7. Bandshop - Schülerbands stellen sich vor
- 5.7. Duo Reto Suhner/Fabian Müller (CH) - Jazz
- 9.7. Northwest Concert Band - Jazz
- 10.7. Jacos und Seldom Eight - a capella Konzert
- 11.7. Tammo Pitters Quintett - Fusion-Jazz
- 16.7. Jazz-Session
- 19.7. 11.00 Uhr Kultursommer-Jazzfrühschoppen

- 3.9. Newcomer Session
- 4.9. Ack van Rooyen Quartett - Jazz
- 10.9. Northwest Concert Band - Jazz
- 11.9. Doppelkonzert Thomas Brendgens/ Michael Seubert - Gitarren-Jazz
- 17.9. Jazz-Session
- 18.9. Moi et les Autres - Franz. Chansons
- 19.9. Gehörgänge mit dem HCL Ensemble und Gast - freie Improvisation
- 25.9. Duo Florian Poser/Stephan König - Jazz
- 26.9. Gilda Razani/ Hans Wanning - Elektro-Jazz

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

- 3.7. Fremde Federn Reloaded - Poetry Slam
- 8.7. Ilma Rakusa zu Danilo Kis
- 15.9. 19:30 Uhr Matthias Politycki: „42,195 - Warum wir Marathon laufen und was wir dabei denken“
- 23.9. 19:30 Uhr Jenny Erpenbeck: „Gehen, ging, gegangen“
- 29.9. 19:30 Uhr Konstellationen: Feridun Zaimoglu

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.



Aktionstage 10 - 18 Uhr
28.06. - 01.07.15 und 06.09. - 09.09.15

Ihre Weiterbildung zum/zur Wellnesspraktiker/-in

Die Weiterbildung Wellnesspraktiker/-in ist aus jahrelanger praktischer Erfahrung entstanden und optimal auf die Bedürfnisse von Entspannungssuchenden abgestimmt. Als Wellnesspraktiker/-in können Sie aus den erlernten Modulen gezielte Kombinationsmöglichkeiten erstellen und so vielfältige Entspannungsangebote für Ihre Kunden präsentieren.

Sollten Sie aus keinem einschlägigen Bereich kommen, bietet Ihnen die Weiterbildung zum Wellnesspraktiker/-in eine solide Basis für ihre Teil-/Selbstständigkeit in einem neuen beruflichen Umfeld außerhalb der Heilkunde.

Modulübersicht und Termine

Klangmassage 1 Basis	220 €	Wellnessmassage	220 €
Do. 09.07.15 + Do. 16.07.15		Sa. 20.06.15 - So. 21.06.15	
Sa. 01.08.15 - So. 02.08.15		Sa. 15.08.15 - So. 16.08.15	
Öl-Klangmassage	240 €	Hot Stone Massage	240 €
Sa. 08.08.15 - So. 09.08.15		Sa. 11.07.15 - So. 12.07.15	
Sa. 24.10.15 - So. 25.10.15		Sa. 12.09.15 - So. 13.09.15	

Regelmäßige Veranstaltungen:

Konzerte • Trainings • Prävention
www.klangwelten-erleben.de

Die gesamte Weiterbildung umfasst 80 Std. zzgl. Arbeitszeit für das Selbststudium der Skripte und Transfer (praktische Anwendungen).

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

