

kostenlos

Herbst 2015

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



BEING AWAKE OLDENBURG

4.-10. JANUAR 2016:

RETREAT IM BENEDIKTINERKLOSTER DAMME.

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

Der Tag beginnt um 5.30 und endet um 22.00 Uhr.

Sitz- und Gehmeditation (je 45 min) wechseln sich mit Pausen ab.

Es gibt jeden Tag Vorträge auf Englisch, ohne Übersetzung, und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Michael Kewley.

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 M.Kewley)

Im Rosenhaus, Weskampstraße 28, Oldenburg.

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

Samstags 15-17 Uhr. 24.10., 21.11., 19.12.2015



mit Michael KEWLEY, Dhammachariya Paññadipa
www.puredhamma.org

KONZERTTOURNEE
Wie im Himmel
2015

Seelennahrung pur! „Eine neue Bewusstseinsdimension in der Musik“

14.11. Hamburg, Kulturkirche Altona
VVK: Buchhandlung Wrage, Schlüterstr. 4, 20146 Hamburg //
Klang im Raum, Heidberg 43, 22301 Hamburg

15.11. Bremen, Die Glocke, kleiner Saal
VVK: SteinReich im Atrium, Am Dobben 78, 28203 Bremen

12.11. Hannover, Markuskirche
VVK: TAO Buchhandlung, Lister Meile 19, 30161 Hannover
Konzertbeginn 19 Uhr · Neues Programm · Neue Musik · Neue CD

TICKETS: 07223-806650

www.someren.de

LEX VAN SOMEREN TRAUMHAFTEN MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT

Konzertbesucher berichten:
„Lex bewegt nicht nur die Herzen, sondern zeigt vor allem, was stimmlich und musikalisch möglich ist mit unserem unerschöpflichen Potential. Eine große Inspiration.“
„Unbeschreiblich!!!
Schön, dass es diese Künstler gibt.“
„Noch nie zuvor habe ich intensivere Kunst und Musik erlebt.“

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe LeserInnen
- 40 Impressum
- 41 Verteilerliste

astrologie

- 19 Die Zeitqualität von September - Dezember

bewusstes leben

- 9 Die Zukunft umarmen
Über Tiefenökologie
- 11 Flowbirthing –
Geburt als Fest des Lebens
- 21 www.da-sein.de –
Schreiben statt Schweigen

kunst & kultur

- 16 Lieber Leere fühlen
ein Gedicht
- 17 Für die Seele der Welt sorgen –
gesunde menschliche Kultur

nachhaltigkeit & ethik

aktuell

- 24 Wir sind doch alle
Flüchtlinge - oder nicht?
- 26 Flüchtlings-Paten-
schaft Oldenburg
Eine Initiative

gesundheit & heilung

- 27 Zucker macht Alz-
heimer!
Eine unterschätzte Gefahr

veranstaltungen

- 30 Seminarkalender
Friesland
- 32 Veranstaltungen
- 36 Seminarkalender

anbieter

- 38 Praxen & Methoden
- 43 Wer macht was im
Internet
- 46 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor
- 76 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

für die sinne ...

- 63 Kalender 2016
- 66 Schwelten
- 67 Hörwelten
- 68 Wortwelten **spezial**
- 71 Wortwelten

kleinanzeigen

- 77 Vorträge
- 77 Seminare & Workshops
- 77 Termine freier Eintritt
- 77 regelmäßige Termine
- 78 Ausbildung
- 78 Therapie
- 78 Dies und Das
- 78 An- & Verkauf
- 78 Räume/Wohnen
- 79 Wilhelm 13 - Konzerte
- 79 Wilhelm 13 - Lesungen



Echt Oldenburg!

STADTBÄCKEREI
Schröder
DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Die nächste
ACHTSAMES LEBEN
erscheint am 28.12.2015.
Anzeigenschluss ist am
01.12.15; Redaktionsschluss
ist am 15.11.15.

liebe LeserInnen

TOPSELLER Juli 2015		POWERED BY HORIZONWORLD
	1 Bleep What the Bleep do we (k)now?!	
	2 Der verratene Himmel Was wird wirklich auf diesem Planeten gespielt?	
	3 From the known to the unknown Eine Reise nach Indien und zu sich selbst.	
	4 The Secret Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gereist.	
	5 Solar Revolution Wird die Sonne das Bewusstsein der Menschheit verändern?	
	6 Evolve your Brain Verändern Sie Ihr Bewusstsein.	
	7 Yaloms Anleitung zum Glücklichein Ein wunderbarer, einfühlsamer Film.	
	8 Heile dich selbst Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden.	
	9 Klartext Lustvoll leben in echter Liebe zu sich selbst und anderen.	
	10 Spirit Movie Edition No. 1-DVD-Box Das ideale Geschenk für Sinn im Leben.	



Liebe LeserInnen,
in diesen Wochen können wir beobachten, was sich bewegt, wenn die Zivilgesellschaft aktiv wird. Nach anfänglichem Zögern hat sich in

Deutschland eine in der Form nie dagewesene Welle der Hilfsbereitschaft ausgebreitet für die Tausenden von Flüchtlingen, die zur Zeit bei uns eintreffen (s. S. 24 u. 26). Das hat eine ganz neue Qualität an Menschlichkeit gewonnen, an Mitgefühl und Kontakt. Und das lässt hoffen für andere Lebensbereiche, in denen diese Qualitäten auch gefordert sind. Denn unser lieber Heimatplanet bedarf dringend unserer Hinwendung und Fürsorge. Mit diesem Thema befassen sich zwei Beiträge in diesem Heft: Bärbel Zehnpfund hat ausprobiert wie es ist, wenn man „die Zukunft umarmt“ (S. 9) und Bill Plotkin beschreibt wie wir „für die Seele der Welt sorgen“ können (S. 17). – Flowbirthing-Mitinitiatorin Kristina Rumpel beleuchtet neue Wege der Geburt (S. 11); während sich die MitarbeiterInnen des Portals www.da-sein.de um junge Menschen bemühen, die früh mit dem Tod konfrontiert wurden (S. 21). – Vom Zentrum der Gesundheit bekamen wir einen interessanten Beitrag zum Zusammenhang zwischen Zucker und Alzheimer (S. 27). – In dieser Ausgabe gibt es auch wieder eine astrologische Zeitqualität von Uwe Christiansen (S. 5). Da Weihnachten ja am Ende dieses Quartals steht haben wir Ihnen eine ganze Reihe von Geschenkideen zusammengetragen. Nun wünschen wir Ihnen einen stillen Herbst mit Zeit zum Zurückziehen und grüßen herzlich,

Ihre Plaggenborgs

innenwelt verlag



Cooler Sex
Das Handbuch für ein richtig gutes Liebesleben

**Für junge Erwachsene -
Warum es sich lohnt, auch mal cool zu bleiben -
bei der schönsten Sache der Welt!**

Diana Richardson | Wendy Doeleman
Cooler Sex
Das Handbuch für ein richtig gutes Liebesleben
ISBN 978-3-942502-44-3, 15,95 €, vierfarbig, illustriert

Die Zeitqualität von September-Dezember

Manifestation auf kollektiver Ebene

Ein Hauptthema der Zeit zeigt sich in den stetig wachsenden Flüchtlingsströmen, die zurzeit Europa täglich erreichen. Wie reagieren wir auf das offensichtliche Leid dieser Menschen? Wo und wie setzen wir unsere Grenze der Belastbarkeit (materiell wie psychisch)? Eigentlich sollte es seit dem Schengen Abkommen vom März 1995 keinerlei Grenzen mehr innerhalb des EU Bereichs geben. Die aktuelle politische Entwicklung geht in eine andere Richtung. Selten gab es im Weltgeschehen gleichzeitig so viele unklare, nicht fassbare Herausforderungen wie aktuell: Außer über die Flüchtlingsströme hören wir von dem verdeckten Krieg in der Ukraine, dem nicht enden wollenden Schuldendrama Griechenlands, dem unerklärten Krieg der Türkei gegen die Kurden und die nicht wirklich fassbare, aggressive Wucht des IS gegen alle Andersdenkenden. Neptun, der sich symbolisch u.a. in unklaren, nicht fassbaren Situationen manifestiert, steht mit Saturn, dem „Hüter“ der Form in einem Spannungsaspekt (Januar 2015 bis ca. Herbst 2016) zueinander. Die Aufforderung dieser Zeitqualität bringt uns im besten Sinne immer wieder mit der Fragestellung in Kontakt: Welche Meinung habe ich zu den Themen der Zeit und welche Ängste werden durch sie in mir berührt? Unsere Überzeugungen und Glaubenssätze werden auf den Prüfstand gestellt: Wo spüre ich in dieser Zeit noch eine feste Verankerung in mir? Je mehr wir bereit sind, uns auf diesen inneren Prozess des In-Fragestellens einzulassen, umso besser: Es geht um das Zulassen des Spürens im Jetzt! Auf der anderen Seite steht das starre Festhalten an alten, überkommenen Überzeugungen! Mit dem „Lauf“ von Saturn (beginnend im Dezember 2014 bis Dezember 2017) durch das Feuerzeichen des Schützen wird unsere Art und Qualität von Ausdehnung, Expansion und Wachstum geformt. Stimmiges Wachstum = Un-



terstützung durch positive formende Erfahrungen. Krankes Wachstum (im Sinne von überbordend und anmaßend) = schmerzhaftes Korrektur und Auseinandersetzungen durch die geforderte Übernahme von Verantwortung dafür. Eine positive Entsprechung dieser Zeitqualität wäre z.B. ein Verlagern des Wunsches nach ständigem Wachstum im Außen auf das Innen.

Manifestation auf persönlicher Ebene

Noch aktive „Grundschwingung“ der Zeit: *„In unseren persönlichen Angelegenheiten werden wir dort geprüft, wo das Innere nicht mehr mit dem Äußeren übereinstimmt. Wir werden vielleicht versucht sein, mit viel Energie und starrem Standhalten die alten Positionen verteidigen zu wollen. Ein anderer Teil in uns spürt aber die tiefe Sehnsucht danach, authentisch zu sein und das Festhalten an nicht mehr stimmigen Formen aufzugeben.“*

Alte und nicht mehr stimmige Ausrichtungen (z.B. überzogene Leistungsansprüche an sich selbst, oder durch Andere) werden mehr und mehr bewusst, eine neue Orientierung ist aber noch nicht gefestigt, wir schwimmen... Je mehr wir an Fixierungen gewöhnt sind und meinen sie zu brauchen, umso schwerer aushaltbar ist die aktuelle Wegstrecke.“ Aus meinem Newsletter vom Sommer 2013.

Die Konfrontation mit Saturn

Der aktuelle Rückläufigkeitszyklus von Saturn endete am 2. August auf 28 Grad Skorpion. Inhaltlich ging es in den letzten zwei Monaten noch einmal darum, die in 2014 gemachten Erfahrungen zu einer neuen Lebensausrichtung zu verdichten! Für Skorpion Geborene vom 20. bis zum 22. November findet eine wichtige Überprüfungszeit ihren Abschluss. Die gute Nachricht: Die Energie kehrt zurück! Sofern die Erfahrungen der letzten Monate gut integriert worden sind, können sie nun zu einem tragfähigen Fundament der nächsten Jahrzehnte werden.

Etwas abgewandelt gilt das auch für die im Zeichen Stier Geborenen vom 17. bis zum 21. Mai: Sie haben diesen Prozess durch partnerschaftliche Auseinandersetzungen erfahren. Hier laute die Kernfrage: Was begann vor 14 Jahren und welche Auswirkungen erlebe ich heute noch davon? Entsprechen die in den letzten Monaten gemachten Erfahrungen immer noch meinem aktuellen Selbstaussdruck oder sehe ich mich gezwungen, Kursänderungen vorzunehmen? Falls Sie sich nicht selber diese Fragen gestellt haben, werden Sie sie durch Ihr Gegenüber präsentiert bekommen haben.

Am 18. September verlässt Saturn den Skorpion und bleibt dann nachhaltig im Feuerzeichen des Schützen. Für die vom 22.11. bis zum 1.12. Geborenen, sowie für die vom 20.5. bis zum 30.5. Geborenen könnte die Zeit von Mitte September bis Anfang Dezember 2015 sehr anstrengend und herausfordernd werden. Die Konzentration auf das Wesentliche ist das Erfordernis der Zeit. Mit dieser Energie können die Schütze Geborenen neue Projekte erfolgreich starten, ein Zerstreuen der ohnehin limitierten Energie wird sie aber scheitern lassen! Die im Zeichen der Zwillinge Geborenen werden in dieser Zeit gewichtige Auseinandersetzungen mit ihren nächsten Mitmenschen erleben. Die Kernfrage lautet: Wie klar halte ich meine gegebenen Zusagen ein!

Wilde Herzen

Liebe & Lebendigkeit
Achtsamkeit & Wertschätzung in
Partnerschaft & Beziehungen



Festival Ein Fest der Fülle

15.-18. Oktober '15
im Hof Oberlethe (b. Oldbg.)

*Vier Tage das Leben feiern –
vier Tage Fülle genießen.*

Mit einer bunten Mischung aus Bewegungs- und Berührungskunst, Begegnung & Bewusstseinsarbeit erschaffen wir gemeinsam ein genussvolles Feld des wertschätzenden Miteinanders und genießen die Gaben, die das Leben uns schenkt.

biodanza
integral

Information & Anmeldung:
www.biodanza-bremen.de

Biodanza Schule Bremen
Antje Koolen & Helge Polzin
Loggerstraße 7 • 28759 Bremen
info@biodanza-bremen.de

Jupiters Wechsel in die Jungfrau

Jupiter wechselte am 11. August 2015 in das Erdzeichen der Jungfrau. Die Qualität von diesem Zeichen besteht u.a. in der genauen Erfassung selbst komplexer Zusammenhänge. Wenn es darum geht, Prozesse zu optimieren, dann fühlt sich die Jungfrau wohl und am richtigen Platz. Der Transit von Jupiter durch ein Zeichen entspricht einer riesigen Vergrößerungslinse. Im positiven Sinne können für unser Erkennen wichtig sein: Wie verarbeiten wir die aktuelle Flut von Eindrücken und Informationen? Kommen wir dabei noch zu eigenen Erkenntnissen, die zu einem bewussten Handeln führen? Hören wir auf unsere innere Stimme? Haben wir „einen Raum“ in uns, in dem wir die Resonanz für Wahrhaftigkeit in uns spüren? Setzen wir in der Aufnahme von Informationen Prioritäten? Ein Trend der Zeit geht in die andere Richtung: Achten Sie mal beim nächsten Stadtgang darauf, wie viele Menschen Ihnen mit gesenktem Kopf und festem Blick auf ihr Smartphone begegnen.

Rückläufigkeitszyklen

Die Venus wurde am 25. Juli auf 0.56 Grad im Zeichen der Jungfrau rückläufig. Damit werden Beziehungsthemen aus dem Sommer 2007 noch einmal überprüft: Waren die damaligen Entscheidungen stimmig oder muss ich nun nachkorrigieren? Es lohnt sich, der Fragestellung nachzugehen, in welchen Beziehungen habe ich damals neue Impulse gesetzt und wie klingt nun die Resonanz darauf?

Am 6. September 2015 wird die Venus dann wieder auf 14 Grad Löwe direktläufig; die Rückschau nach 2007 ist damit abgeschlossen.

Merkur wird ab dem 17. September (15 Grad Waage) bis zum 9. Oktober (0 Grad Waage) rückläufig. Bei allen wichtigen Vereinbarungen ist es in diesem Zeitfenster ratsam, sich dessen zu vergewissern, dass mein Gegenüber von denselben Inhalten ausgeht!

Eine weitere wichtige aktive „Grundschwingung“ der Zeit

Neptun wird ab dem 12. Juni auf 9 Grad Fische bis zum 18. November auf 7 Grad Fische rückläufig. Ganz besonders wird diese Zeit von den Fische-Geborenen (25. Februar bis 1. März) und den Jungfrau Geborenen (30. August bis 2. September) erlebt werden. Bei aller Feinspürigkeit sollte nun für einen guten Bodenkontakt gesorgt werden. Nicht jede Vision ist zielführend und umsetzbar; der realistische Blick sollte in diesem Zeitfenster nicht verloren gehen. Die Fische Geborenen (25. Februar bis 1. März) erleben in dieser Zeit eine extreme Ausdehnung ihres Bewusstseins. Ihre bisherigen Definitionen von „wer bin ich“ und „was macht meine Persönlichkeit aus“ greifen nicht mehr. Sie befinden sich in einem machtvollen Prozess, der alle alten begrenzenden Selbstbilder aufweicht. Positiv kann so zu einem wirklich neuen und stimmigen Selbstbewusstsein gefunden werden. Negativ kann diese Entwicklung aber auch eine immense Angst auslösen: Was bleibt bestehen, worauf kann ich mich noch verlassen? Eine sehr gute Zeit, um sich in der Tiefe mit sich selbst auseinander zu setzen, am besten mit einem klaren Gegenüber, der von diesem Zeitgeschehen nicht berührt ist! Bei den Jungfrau Geborenen (30. August bis 2. September) verläuft diese Entwicklung ähnlich. Auslösender Faktor ist hier aber die Begegnung mit einem Gegenüber, welcher den Auflösungs- oder Hinterfragens Prozess initialisiert. Eine zu starke Idealisierung des Partners oder der Partnerin und eine Desillusionierung dieser, kann hier zu einem ebenso starken sich selbst und die Partnerschaft in Frage stellen führen.

Uwe Christiansen ist Dipl. Sozialpädagoge und Heilpraktiker für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbständig tätig. Er berät und coacht Privatpersonen sowie Firmen. Die astrologische Zeitqualität lässt er in seine therapeutische Arbeit mit einfließen. Weitere Informationen: www.uwe-christiansen.de



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!



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.
ACHTUNG! Das Programm „Gründercoaching Deutschland neu“ läuft am 31.12.15 aus! Ein neues Programm ist derzeit nicht in Sicht.

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

Die Zukunft umarmen

Vor einigen Jahren durfte ich eine sehr bewegende und stärkende Erfahrung im Rahmen eines Tiefenökologie-Seminars machen. In einer Übung gehörte ich zu Menschen, die in 200 Jahren leben. Die Vorgabe für dieses Experiment war: Es ist alles gut gegangen, und das Leben in 200 Jahren ist gut.

Als ich als Zukünftige den Menschen von heute gegenüber saß, nahm ich bei ihnen Angst, Sorge und Unsicherheit über die Zukunft wahr, Wut und Verzweiflung über vieles, was in der Welt in dieser Zeit geschieht. Was mich sehr berührt hat war ihre intensive Suche nach dem, was richtig ist für die Welt. Ich habe sie so bewundert für ihre Stärke, in so einer unsicheren Zeit („Das Alte stimmt nicht mehr, das Neue ist noch nicht da“, Geseko von Lüpke in einem Vortrag im Mai an der Uni Oldenburg) nicht den Lebensmut zu verlieren.

In dieser Rolle war ich auch traurig, dass meine AhnInnen oft nicht fühlen konnten, wie wichtig ihr Leben für mich war. Aus meiner zukünftigen Perspektive hat die Angst und Sorge ihnen selbst eher Kraft geraubt, als der Welt nach ihnen etwas gegeben. Wenn sie dagegen mit der inneren Überzeugung, es würde gut sein für die Erde, ihr Leben lebten, sendeten sie kraftvolle, lebensbejahende Impulse in die Zukunft zu mir – so fühlte sich das an.

Seit diesem Erlebnis rutsche ich nicht mehr in die Hoffnungslosigkeit, wie früher so oft, sondern nehme wahr, welche Impulse ich durch mein Leben in die Zukunft sende. Genauso erinnere ich mich, was meine AhnInnen mir durch ihr Leben ermöglichten. Joanna Macy, die Begründerin der Tiefenökologie nennt das: „Sich mit der Tiefen Zeit verbinden“.

In systemischen Aufstellungen erlebe ich auch immer wieder, dass die guten Dinge dann geschehen, wenn Kontakt und Verbindung zu anderen Menschen oder Aspekten des Lebens wieder aufgenommen werden können. Das Besondere an Aufstellungen ist, dass wir „verkörpern“, genauso wie in diesem Experiment aus



der Tiefenökologie. Erfahrungen, die wir mit unserem ganzen Körper machen, wirken besonders nachhaltig. In Aufstellungen erleben wir mit unserem Körper, wie es sich anfühlt beispielsweise im Familiensystem am falschen, also energiearmen Platz zu stehen oder in negativen Vorstellungen gefangen zu sein. Wir erleben außerdem den Unterschied, wenn wir etwas dafür tun, unsere Energie zu erhöhen (durch z.B. den Platz wechseln oder etwas Wichtiges aussprechen) und wie es dadurch automatisch allen im System besser geht.

Diese Erfahrungen aus den Familienaufstellungen lassen sich auch auf Zukunftsaufstellungen übertragen. Dabei fangen wir dort an, wo wir jetzt stehen: Was in der Welt belastet mich? Wo verliere ich meine Kraft?

Ein Teil von dem, was wir heute als Belastungen empfinden, geht über persönlich erlebte Traumata oder aktuelles Geschehen hinaus. Wir fühlen auch den kollektiven Schmerz unse-

rer AhnInnen. In Deutschland tauchen in systemischen Aufstellungen sehr häufig die Themen Krieg und Schuld auf – das ist in vielen anderen Ländern anders.

Mit diesem Erbe kann es uns schwerer fallen, uns zu erlauben, in eine gute, leichte Zukunft zu gehen, uns sie überhaupt als reale Möglichkeit vorzustellen. Es fällt uns häufig leichter, Probleme zu fokussieren und in einem sorgenvollen Zustand zu bleiben.

Um neue Wege in eine neue Zukunft gehen zu können, braucht es vielleicht auch andere Bilder. Mein Bild ist das Lebensfeuer der Menschheit, das über die Generationen hinweg weitergegeben wird. Wir an dieser Schnittstelle von Vergangenheit und Zukunft können das kollektive Lebensfeuer mit Dank von unseren AhnInnen nehmen, es hüten und anfachen, mit neuer Energie beleben und an unsere Kinder und Kindeskinde weitergeben.

Hier ein paar einfache Anregungen für dich, wie du dein Lebensfeuer hüten und weitergeben kannst.

Gehe einige Minuten durch einen Raum, deinen Garten oder einen Waldweg entlang. Stelle dir dabei vor, du gehst durch dein Leben.

Dann tanze zu einer wunderbaren, erdigen Musik. Hab Freude an dir und deinem Tanzen.

Dann wiederhole das Gehen. Nimm' wahr, was sich verändert hat.

Wenn du dich z.B. von einer Zeitungsmeldung bedrückt oder wütend fühlst, segne die Menschen, um die es ging. Segnen bedeutet, sich selbst zu erinnern, andere nicht mehr als Opfer zu sehen, sondern ihre Größe, ihre Fähigkeiten und ihr Licht anzuerkennen.

Danke täglich. Für alles.

Bärbel Zehnpfund lebt und arbeitet in Oldenburg.

Renate Lauper/Dr.
med. Cristian Larsen

Spiraldynamik®
Achtsame
Körperhaltung

Liegen, sitzen, stehen, gehen –
Die besten Übungen
für ein neues
Körperbewusstsein



Klappenbroschur, 176 Seiten,
120 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86616-336-2

€ 24,95



Maria Köllner

Darm o.k. –
alles o.k.

Die sanfte Bauch-
selbstmassage und
weitere Tipps zum
Schlankwerden
und Wohlbefinden

Paperback, 160 Seiten, 40 farbige Fotos
ISBN 978-3-86616-343-0

€ 14,95

Matt Galan Abend

Warum
lebe ich?

Wie ich meine
Lebens-Lern-
aufgaben erkennen
und lösen kann



Hardcover, 144 Seiten
ISBN 978-3-86616-331-7

€ 15,95

Verlag VIA NOVA

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



Interview: Mankau Verlag mit Kristina Rumpel

Geburt wird zum Fest des Lebens und Weiblichkeit wieder zum Geschenk

Interview mit der FlowBirthing – Mitinitiatorin Kristina Rumpel

Vielen modernen Frauen fällt es schwer, auf ihren Körper und ihre urweibliche Gabe, Leben zu schenken, zu vertrauen. Sie suchen ihr Heil in einer medizinisch technisierten und terminierten Geburt und entfernen sich dabei doch immer weiter von sich selbst und ihrem Kind.

„FlowBirthing will ein Wegweiser sein – zur individuellen Geburtsreise in Selbstvertrauen und sicherem Bewusstsein der ureigenen Weiblichkeit, zu einer kraftvollen und würdigen Geburt in Freude, Dankbarkeit und Liebe. So zu gebären heißt, bereit zu sein für das Wunder der Geburt.“ Kristina Rumpel, Mitinitiatorin von FlowBirthing und Buchautorin, setzt sich ein für ein Umdenken: Frauen dürfen ihre Weiblichkeit wieder als kraftvolles Geschenk wahrnehmen und auf ihre Gebärfähigkeit vertrauen. Dazu will die Würzburgerin Frauen im Inneren stärken und bewährte und heilvolle Methoden und Angebote, die schwangere und gebärende Frauen auf diesem Weg professionell begleiten, im neuen Bewusstsein integrieren und vernetzen.

„FlowBirthing – Geboren aus einer Welle der Freude“ – was versteckt sich hinter diesem Titel?

Rumpel: Der Psychologe Mihály Csikszentmihályi hat den Begriff „Flow“ geprägt und als das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit beschrieben. Im Flow stimmen Fühlen, Denken, Wollen und Handeln überein. Alles kann frei und ohne Blockaden fließen. Das erzeugt ein Glücksgefühl. Auf den Geburtsprozess übertragen bedeutet „im Flow sein“ das völlige Einlassen auf die Geburtserfahrung. Es heißt nicht, wie von Zauberhand zu gebären, sondern erfordert ein tiefes Vertrauen in die eigene Fähigkeit und einen Akt des Sich-Hingebens an das Geschehen. „Geboren aus einer Welle der Freude“ ist dabei durchaus wörtlich gemeint: Hormone, die die Geburt ankurbeln und im Flow-Zustand verstärkt fließen, haben auch Gefühle der Freude, Dankbar-



keit und Liebe im Gepäck. Im Flow zu gebären heißt, bereit zu sein für das Wunder der Geburt.

Warum fällt es Ihrer Meinung nach modernen Frauen so schwer, auf ihre natürliche Gabe des Gebärens zu vertrauen? Warum lassen viele es lieber zu, dass der Geburtsvorgang fremdbestimmt, technisiert und terminiert wird?

Rumpel: Frauen stehen heute selbstverständlich ihren „Mann“, und beide Geschlechter definieren sich in einer rationalisierten Welt zunehmend als Kopfmenschen. Das Problem: Kinder können nicht mit dem Kopf geboren werden. Gebären ist ein durch und durch körperliches und in die eigenen Tiefen vordringendes Ge-

schehen. Viele Frauen stehen aufgrund mangelnder Erdung und antrainierter Skepsis vor dem Problem, nicht mehr vertrauen zu können. Da Vertrauen aber das Schlüsselwort für eine natürliche, komplikationslose Geburt ist, wundert es nicht, dass Frauen sich genau diese immer schwerer vorstellen können. Kaum eine weiß: Vertrauen ist ein Grundgefühl, das wachsen kann. Statt in den Monaten der Schwangerschaft ein tragfähiges Körper- und Selbstbewusstsein zu entwickeln, übernehmen Frauen reflexartig den Blick von außen auf ihren Körper. Innerlich verunsichert richten sie den Fokus auf die Risiken einer Schwangerschaft und Geburt, was weitere Ängste und Unsicherheiten nach sich zieht. Viele Frauen verheimlichen diese Ängste und haben Schuld- und Schamgefühle, sich nicht bereit zu fühlen für die Geburt. Ihr Heil suchen sie in der Sicherheit moderner Technik. Ein Teufelskreis, der sie immer weiter von sich selbst, ihrem Kraftpunkt und

damit von ihrer Fähigkeit zu gebären entfernt. Entbunden von ihrem selbst-bewussten Fühlen und Handeln, bleibt oft nur die Entbindung ihres Kindes durch medizinische Eingriffe. Mit knapp einem Drittel der Geburten liegt die Zahl der Kaiserschnitte so hoch wie nie. Der Trend zur Sectio und damit zur Geburt als rein medizinischem Ereignis führt konsequent die Fremdbestimmung über den weiblichen Körper fort. Warum auch die Anstrengung der Geburt auf sich nehmen, wenn Frauen sich nicht als Lebenspendende Göttinnen, sondern als Objekt oder Problemfall ansehen müssen?

FlowBirthing will der Aufbruch in eine neue Geburtskultur sein. Wie soll diese neue Geburtskultur aussehen? Ist die Zeit reif dafür?

Rumpel: Im Zentrum einer neuen Geburtskultur steht die Frau selbst, ihre Kraft und ihr Selbstbewusstsein. Die Vision: Frauen ermächtigen sich selbst, um die urweibliche Lebens-Erfahrung des Gebärens wieder im Vollbesitz ihrer Kraft und Würde ma-

chen zu können. Geburt wird zum „Fest des Lebens“ und Weiblichkeit zum Geschenk. Eine neue Geburtskultur steht für die Überwindung eines zumeist männlich geprägten Blicks von außen auf ein durch und durch weibliches Thema, die Geburt. Es ist ein Anknüpfen an vergessene Zeiten, in denen Frauen Geburt als kraftvoll und in ihrem Selbstwert stärkend erfahren haben. Ein versunkener Schatz, den es für moderne Frauen wiederzuentdecken gilt. Alles, was den Selbstwert und das Selbstvertrauen der Schwangeren bzw. Gebärenden stärkt, dient automatisch auch dem Wohle des Kindes und wirkt sich förderlich auf den Geburtsverlauf aus. Die aktuelle Situation freier Hebammen in Deutschland, die aufgrund horrend steigender Versicherungsprämien ab Juli 2016 in einem faktischen Berufsverbot enden könnte, und das nur halbherzige Agieren der Politik zeigen die Geringschätzung der weiblichen Arbeit des Gebärens auf drastische Weise.

Superfood Starterset

Chia-Samen Roh-Kakao Hanf-Samen Baobab

4 Superfood in Gläsern • mit Rezeptbuch

ISBN 978-3-86826-137-0, € 19,99

KÖNIGSFURT URANIA

Wer würde bestreiten, dass die Zeit reif ist? Immer mehr junge Frauen führen ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes Leben. Warum sollen sie sich ausgerechnet bei der Geburt, dem elementaren Ereignis in ihrem Leben, als ohnmächtig und hilflos wahrnehmen und womöglich traumatisiert daraus hervorgehen? Mit einer bewussten Geburt und der damit verbundenen heilvollen Erfahrung ihres Wesens haben Frauen die Stellschraube in der Hand, den Eintritt ihres Kindes ins Leben positiv zu gestalten, ihren Selbstwert zu stärken und den gesellschaftlichen Wandel voranzubringen. Wie verändert sich der Blick auf die Welt, wenn Geburt nicht mehr Angst und Schmerz, sondern Freude und Liebe bedeutet?! Ein Umdenken bzw. Perspektivenwechsel ist dringend notwendig, um der zunehmenden Entfremdung von Mensch und Natur entgegenzuwirken. Die Geringschätzung von Mutter Natur spiegelt sich in der weltweiten Unterdrückung von Frauen mit all den derzeit offensichtlichen Problemen in der (Männer-)Welt. Technisierte, seelenlose Geburten mit „entkörpernten“, geschwächten Frauen schlagen genau in diese Kerbe.

Auf welchen Wegen können Frauen zu sich selbst, zu ihrer weiblichen Urkraft zurückfinden?

Rumpel: Es gibt keine To-Do-Listen oder Übungen, die im Handumdrehen die weibliche Urkraft entfesseln. Es geht vielmehr darum, eigene Wege zu beschreiten, die Verantwortung für sich selbst zu erkennen und wahrzunehmen. Dafür ist es notwendig, sich von alten, überkommenen Vorstellungen von Geburt und Weiblichkeit zu lösen. Sie behindern das freie Denken und Fühlen und sind letztlich eine Einengung des eigenen Erfahrungshorizonts. Befreit vom Ballast der Jahrhunderte können Frauen wieder eigene, kraftvolle Bilder entwickeln. Letztlich geht es um die Beschäftigung mit dem eigenen weiblichen Seelengrund. Uralte weibliche Symbole, Mantras, Affirmationen, Meditationen oder die Wiederentdeckung alter weiblicher Göttinnen können dazu beitragen, den ureigenen Kraftquell in

sich zu entdecken. Stärkend ist auch eine wertschätzende Auseinandersetzung mit der Gebärmutter als dem zentralen Weiblichkeitsorgan, ebenso ein Öffnen für die Natur oder der Kontakt mit Wasser als charakteristischem Element des Weiblichen und des Lebens.

Können Sie beschreiben, wie man sich den Verlauf von Schwangerschaft und Geburt unter dem Schirm von FlowBirthing konkret vorstellen darf?

Rumpel: Die „Ideal-Geburt“ gibt es nicht. Jede Geburt ist anders und verläuft nach ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten. Starre Bilder und Erwartungen behindern den Flow der Geburt.

Dennoch gebe ich hier gerne eine Beschreibung aus dem Bewusstsein von FlowBirthing heraus, als eine Art Inspiration: Eine Frau, die sich mit Herz und Verstand für die Möglichkeit einer Geburt in Freude geöffnet hat, begeht jeden Tag der Schwangerschaft mit Staunen über die Veränderungen und Neugierde auf die Geburt. Sie weiß, dass die Geburt kein losgelöstes Einzelereignis ist, sondern der Höhepunkt der Schwangerschaft und Beginn eines neuen Lebens. Daher geht sie bereits in der Schwangerschaft sehr bewusst mit ihren Bedürfnissen um. Sie legt den Fokus neun Monate lang auf ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlergehen und den Aufbau einer engen Verbindung zu ihrem Kind. Sie hat verinnerlicht, dass der intelligenteste Weg der Geburtsvorbereitung ist, ein Gespür für sich selbst und ein tiefes Vertrauen ins Leben zu entwickeln. Sie vertraut ihrem Körper und darauf, durch die Geburtserfahrung im Inneren beschenkt zu werden. Sie freut sich auf ihre Neugeburt als Frau und Mutter.

Geburt ist für sie kein Trennungsprozess, sondern eine spirituelle Erfahrung der Einswerdung mit der Schöpfungskraft, die durch sie fließt. Ihr Körperbewusstsein und ihr damit verbundenes Weisheitswissen ermächtigt sie, selbstbewusst durch die Wellen der Geburt zu gehen. Sie nimmt sich als Göttin wahr, die frei nach dem Takt der Gebärmutter mit einem Lächeln im Gesicht tanzt. Nichts bringt sie aus der Ruhe,

weder die fortschreitende Zeit noch äußere Störungen. Sie empfindet die Wellen intensiv und als große Herausforderung, aber sie haben den Schrecken für sie verloren. Sie gibt sich ganz dem Flow der Geburt hin. Sie spürt intuitiv, was ihr guttut, sie lässt mental und körperlich los im Vertrauen auf eine Geburt in Liebe und Freude. Ein einfühlsamer und liebender Partner ist ihr dabei eine wertvolle Stütze, ebenso wie die Anwesenheit erfahrener und vertrauter Frauen, die sie stärken. Den äußeren Geburtsraum hat sie so gestaltet, dass er der Heiligkeit des Augenblicks würdig ist und für sie Kraft ausstrahlt. Ganz bei sich erlebt sie die Geburtsreise als ein urgewaltiges Ereignis, in dem sie ihr Inneres nach außen bringt. Durch das freie Fließen der weiblichen Urkraft erlebt sie die Geburt als Kraftquell und Inspiration für ihren weiteren Lebensweg als Frau und Mutter.

FlowBirthing will alle bewährten und heilvollen Methoden und Angebote integrieren und vernetzen – wie wird das aussehen, und wer kann alles mitmachen?

Rumpel: FlowBirthing rückt die Kraft von Frauen in den Mittelpunkt aller Überlegungen zum Thema Schwangerschaft und Geburt. Es ist ausdrücklich keine neue Geburtsmethode. FlowBirthing will den Frauen Wegweiser sein auf dem individuellen Weg ihrer Geburtsreise und sie ermutigen, sich mit offenem Herzen und voller Selbstvertrauen auf das Abenteuer Geburt und ihr ureigenes Erleben einzulassen.

Zum Wohl der schwangeren Frauen engagieren sich bereits sehr viele Menschen im Geburtswesen. FlowBirthing will diese Angebote bündeln und den Blick für die vielfältigen bewährten und heilvollen Methoden rund um eine erfüllende Schwangerschaft und Geburt schärfen. Jede Schwangere ist anders, daher gibt es die eine, perfekte Geburtsvorbereitung nicht. Wohl aber gibt es die jeweils zur Person und Situation passenden Kurse, die die Frauen stärken und auf eine Geburt in Freude einstimmen. Das kann von Singen in der Schwangerschaft über Wassergymnastik bis hin zur klassischen Vorbe-

Setz die Segel, da draußen warten deine Träume



336 Seiten | Klappenbroschur | € 17,99 (D)

Die Frage ist nicht, ob wir Träume haben. Die Frage ist, ob wir unseren Mut zusammennehmen, unsere Träume zu leben!

Beatrice Reszat, erfolgreiche Songtexterin für Udo Lindenberg und Peter Maffay, macht Mut und beflügelt. Und zeigt ganz praktische Tipps, wie wir erkennen und erreichen, was wir wirklich wollen.

»Bea ist eine ganz spezielle Text-Expertin!
Mit Gefühls-Tieftaucher-Lizenz!«
Udo Lindenberg

SCORPIO
NEUES DENKEN
PSYCHOLOGIE
PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

www.scorpio-verlag.de

reitung durch eine Hebamme oder die zusätzliche Betreuung durch eine Doula gehen. Auch scheinbar abwegige Angebote wie Mal- oder Tanzkurse können zur Steigerung des Wohlbefindens bzw. zur Entdeckung der eigenen Schöpfungskraft dienen.

Unter www.flowbirthing.de startet ein großes Internetportal – für wen ist dieses gedacht, und welche Angebote sind hier zu finden?

Rumpel: Alle professionellen Anbieter, die sich in den Leitmotiven von FlowBirthing wiederfinden und zur Stärkung von schwangeren Frauen und Gebärenden beitragen möchten, können sich hier mit ihren Kursen seit April 2015 kostenlos registrieren lassen. Das Portal will Anbieter und Suchende zusammenführen und schwangeren Frauen die Möglichkeit bieten, aus einer großen Auswahl an unterschiedlichen Angeboten den für sie passenden Kurs vor Ort zu finden. So bleibt mehr Zeit, die Schwangerschaft in Ruhe zu genießen.

Werdende Mütter und Mütter, die bereits im Flow geboren haben, können dort aktiv mitmachen, sich etwa im Forum auszutauschen oder eigene (Geburts-)Erfahrungen mit anderen teilen. Wir möchten eine lebendige Gemeinschaft von „Schwestern im Geiste“ aufbauen, die Gesicht zeigen für eine frauenzentrierte Geburt. Denn nichts gibt Frauen mehr Kraft als die Solidarität und Verbundenheit mit anderen Frauen. Das Portal will ein Ort der Inspiration für kraftvolle, freudige Geburten werden und das gesellschaftliche Bewusstsein dafür schärfen. Es ist eben nicht egal, wie Kinder geboren werden und Frauen sich dabei fühlen. Unterstützer werden zu Wort kommen und sich für eine neue Geburtskultur stark machen.


Ein Blog – auch mit Gastbeiträgen von Experten – soll dazu beitragen, das Verständnis für eine bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft zu vertiefen. Darüber hinaus können sich schwangere Frauen mit persönlichen Fragen per Mail direkt an mich als Autorin und Mitinitiatorin von FlowBirthing wenden.

Welche Ziele verfolgen Sie mit FlowBirthing in den nächsten Jahren?

Rumpel: FlowBirthing will dazu beitragen, dass Frauen und Männer Geburt wieder als das erleben können, was es ist: das Freudvollste, was wir Menschen erfahren können. Dafür sind ein ganzheitliches, das heißt inwendiges Erleben des Geburtsgeschehens sowie eine konsequente Ausrichtung auf die Stärkung von Frauen notwendig. Frauen schenken Leben; sie dürfen nun diese Gabe wieder freudvoll und selbstbewusst annehmen und ihre Weiblichkeit positiv besetzen. Meine Vision ist es, dass schon jedes junge Mädchen um die erhöhende und inspirierende Erfahrung der Geburt weiß und stolz auf ihre Gebärfähigkeit ist.

Ich bin fest davon überzeugt: Eine selbstbestimmte, freudige Geburt jenseits von Angst und Ohnmacht ist der Schlüssel zur Wiederbelebung urweiblicher Energien in der Welt und das Fundament eines neuen bzw. uralten Selbstverständnisses von Weiblichkeit. Frauen, die Geburten als Quelle der Kraft erfahren haben und sich ihrer Anbindung an die weibliche Urkraft bewusst sind, werden in die Gesellschaft ausstrahlen und so dazu beitragen, einen tiefgreifenden Transformationsprozess anzustoßen. Für die Klärung und die Freilegung des verschütteten Verständnisses, was Weiblichkeit ihrem Ursprung nach eigentlich ist, möchte ich meine Kraft in Zukunft einsetzen.

Das Interview wurde im März 2015 vom Mankau-Verlag geführt.

	<p>Das Buch zum Thema: Kristina Rumpel: FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude Mankau Verlag, 160 S., 18,90 €. Audio-CD: „Wecke deine Urkraft für das Wunder der Geburt!“ – Meditationen, Affirmationen, Mantras und Lebensmusik. 68 Min., 15,- €.</p>
---	---

Autorin: *Andrea Kasper*

Lieber Leere fühlen als Lücken füllen

Das Fenster weit offen zum Wald,
lausche ich den Vögeln
und der heraufziehenden Nacht.

Frieden zieht ein
in meine rastlose Seele.

Still wird es in mir
und gerade gibt es nichts,
was ich haben muss.

All dieses hektische Gerangel
und die Suche nach dem Glück
haben mich müde gemacht.
Wie viel einfacher es doch ist,
die Dinge zu lassen, wie sie sind.

Bin ich krank – so ist es!

Bist du fort – so ist es!

Bin ich allein – so ist es!

Was für eine Anstrengung,
immer etwas ändern, bessern
und kriegen zu wollen.

Lieber will ich

meine innere Leere fühlen
als noch länger Löcher füllen.

So sage ich lieber ja
zu jedem Nein
das ich bekomme.

Anstatt von der Welt
noch länger zu wünschen,
mich wie ein Sonntagskind
zu behandeln.

Gesegnet und beschenkt
fühle ich mich
von ganz tief innen.

Nur das alte Ich
glaubt immer noch,
auf Applaus angewiesen zu sein.

Ungewiss,
ob es jemals Ruhe geben wird,
dieser alte Besserwisser.

Was solls,
jetzt singt der Nachtvogel
sein Lied.

Ich lege mich der Nacht
in den Schoß
und lasse mich in den Schlaf wiegen.

Aus: Ich bin in Liebe eingehüllt von Andrea Kasper,
erschieden bei tao.de – vielen Dank!
Siehe auch unter Wortwelten.

Für die Seele der Welt sorgen

Der Tiefenpsychologe und Initiationsführer Bill Plotkin erweitert unser Verständnis der Seele und macht sie zu unserem Platz innerhalb der gesamten Gemeinschaft der Erde. Er schreibt, dass wir die herausfordernde Aufgabe annehmen müssen, für die Seele der Welt selbst zu sorgen, wenn wir in einer gesunden menschlichen Kultur leben wollen.

Die dringendste und das Leben am meisten fördernde Aufgabe der Menschheit besteht gerade im frühen 21. Jahrhundert darin, für die Seele der Welt zu sorgen, die Anima mundi, die wir auch als die Seele der Erde oder als die Seele der nichtmenschlichen Gemeinschaft bezeichnen können.

In diesem Kapitel erforschen wir die Bedeutung der Anima mundi und auch, auf welche Weise wir für die Seele der Welt Fürsorge tragen können. Betrachten wir zunächst die grundlegende Idee der Seele und dann die der menschlichen Seele im Besonderen sowie die Beziehung zwischen der menschlichen Seele und der Seele der Welt.

Seele

Mit Seele meine ich den ultimativen Ort einer Sache in dieser Welt. Alles hat in dieser Welt einen ganz besonderen Platz, weshalb in diesem Sinne auch alles eine Seele hat – jedes Geschöpf, jeder Berg, Fluss und Stein, jedes Tal, jede Blume und jedes Kind; jedes Buch, jedes Klavier und jede Tasse; jede Organisation, Religion und Wissenschaft. So auch die Erde, der Mond und die Milchstraße. Auch Ereignisse haben eine Seele – jeder Sonnenuntergang und Wirbelsturm, jede Hochzeit und jeder Todesfall. Das trifft sogar auf Beziehungen zu – jene zwischen Freunden, Liebenden und Familienmitgliedern, zwischen Jäger und Beute, zwischen dem Bauern und seinem Ackerland, dem Lehrer und seinem Schüler.

Wenn ich sage, dass jede Sache einen Platz hat, meine ich damit nicht ihren geografischen Ort, sondern die Rolle, Funktion, Position, den Sta-



tus oder die Nische, die diese Sache in Beziehung zu anderen Dingen einnimmt. Der Platz eines Dings sagt uns, wie es in diese Welt hinein passt. So kann zum Beispiel eine bestimmte Älteste in deinem Leben den Platz einer Großmutter, einer Lehrerin oder einer Kongressabgeordneten innehaben. Im Allgemeinen kann man sagen, dass Älteste den Platz der Hüter der Natur, der Kultur sowie der Anima mundi einnehmen.

Der ultimative Ort einer Sache ist ihr Platz innerhalb des großen Plans aller Dinge, ihr quintessenzieller Ort in der Welt oder im Universum. Demzufolge stellt die Seele jenen Ort dar, der eine Sache am zentralsten und zugleich am umfassendsten identifiziert – der wahrste Platz einer Sache, der buchstäbliche Kern oder das Herz ihrer Identität, ihre entscheidendste Bedeutung bzw. ihr Sinn, ihr Daseinszweck, ihr *raison d'être*.

So könnte man zum Beispiel die Seele der Menschheit als eine bewusste Feier der Herr-

lichkeit des Universums betrachten. Die Seele der Unabhängigkeitserklärung der USA ist möglicherweise eine Bekräftigung der Gleichberechtigung aller Menschen weltweit (wie erfolglos die USA bisher auch immer darin gewesen sein mögen, diese Gleichberechtigung in die Tat umzusetzen). Die Seele einer möglicherweise echten Demokratie – oder besser noch, einer zukünftigen Biokratie – könnte in der Bekräftigung der unveräußerlichen Rechte aller Arten und Lebensräume bestehen. Die Seele Jesu könnte man als Liebe und die des Buddha als Leere bezeichnen.

Mit der menschlichen Seele meine ich den ultimativen Platz einer Person in der nichtmenschlichen Welt – sein oder ihr Ort in der Erdgemeinschaft, nicht nur in der menschlichen Gesellschaft. Für viele Menschen in den gegenwärtigen westlichen Kulturen ist das ein geheimnisvoller und möglicherweise sogar mystischer Gedanke – dass jede Person oberhalb und jenseits sozial-beruflicher Rollen eine unverwechselbare ökologische Funktion hat, für die sie geboren wurde, eine einzigartige Weise, das Netz des Lebens zu nähren und ihm zu dienen. Das beabsichtigte Resultat des heute seltenen Vorgangs der Seeleninitiation, eines Prozesses, der sich üblicherweise über mehrere Jahre hinzieht, besteht in der Entwicklung eines Ver-

ständnisses für die Natur dieser einzigartigen ökologischen Funktion bzw. des Platzes.

Der ultimative Platz einer Person in der Welt entspricht ihrer einzigartigen Identität, ihrer mythopoetischen Identität, die durch Symbol und Metapher, Traum und Vorstellungskraft, Mythos und Archetyp offenbart und zum Ausdruck gebracht wird. Oder, etwas poetischer ausgedrückt, aber von derselben Bedeutung: Man hat von der Seele gesagt, sie sei „das größte Gespräch, das man mit der Welt haben kann“, „die Wahrheit im Zentrum des Bildes, mit dem du geboren wurdest“, „die Gestalt, die im Inneren des Samens, der du selbst bist, darauf wartet, heranwachsen und ihre Äste einem zukünftigen Himmel entgegenrecken zu können“ oder „dein individuelles Puzzlestück im großen Mysterium“. (...)

Beispiel: Die Öko-Philosophin, Buddhistin und Erd-Älteste Joanna Macy erhielt im Alter von 37 Jahren ein ihr Leben verwandelndes inneres Bild einer Steinbrücke, die sich „zwischen den Gedankenwelten von Ost und West erstreckte und die Erkenntnisse des Buddha Dharma mit der modernen westlichen Denkweise in Verbindung brachte.“ In diesem Augenblick wusste sie, dass ein Teil ihrer Bestimmung darin bestand, zu einem der Steine in dieser Brücke zu werden – „nur ein einziger, das genügte bereits.“

Hamburger Institut für systemische Lösungen

www.systemloesungen-hisl.de



Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen



Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten

<u>Ihre Qualifizierungen am HISL:</u>	>> Beginn:	
Systemischer Beziehungstherapeut	>> 19.03.2016	<p style="font-weight: bold; color: #0056b3;"><u>Verschiedene Workshops</u></p> <p>Familienstellen in der Einzelberatung I >> 17.-18.10.2015</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Konfliktlösungstraining >> 17.10.2015</p> <p>Menschenkenntnis - Körpersprache >> 24.-25.10.2015</p> <p>Organisationsstellen in der Einzelberatung >> 01.-02.11.2015</p> <p>Umgang mit dem inneren Kritiker >> 27.-29.11.2015</p>
Systemischer psychologischer Mediator	>> 19.03.2016	
Systemischer psychologischer Coach	>> 19.03.2016	
Systemischer psychologischer Berater*	>> 19.03.2016	
Systemischer Paarberater / Paartherapeut	>> 04.06.2016	
Systemaufstellungen (Familien-, Struktur-, Organisationsaufstellungen)	>> 22.04.2016	

*Auch als Kombi-Fernstudium - Beginn jederzeit!

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

Als dein ultimativer Ort gehört deine Seele sowohl dir als auch der Welt. Ja, es ist dein Platz, aber es ist auch ein unverwechselbarer Ort in der Welt, ein dynamischer Raum, erfüllt von einem schimmernden Potenzial, das darauf wartet, entdeckt, beansprucht... in Besitz genommen zu werden. Deine Seele ist in und von der Welt, wie ein Strudel in einem Fluss, eine Welle im Ozean oder ein Flammenzweig in einem Feuer. Aus diesem Grund denke ich, dass die menschliche Seele sowohl psychologischer (mythopoetischer) als auch ökologischer Natur ist; sie stellt unsere individuelle psycho-ökologische Nische dar. Die Psyche ist nicht von der Natur, von der Welt abgetrennt; sie ist eher eine Eigenschaft von jedem Ding in dieser Welt.

Wenn es sich bei der Seele also um deinen ultimativen Platz in der Welt handelt und du aus diesem Platz heraus leben musst, um ganz du selbst zu sein, dann kann die Welt nicht vollständig sie selbst werden, bevor du vollständig du selbst geworden bist. Deine Seele ist ein Teil der Seele der Welt. Die Art, wie wir unser Leben führen, hat direkte Auswirkungen auf die Anima mundi. Die Welt braucht uns, um ihre Heiligkeit zu erkennen und unsere heiligen Rollen in ihrer evolutionären Entfaltung zu entdecken und zu leben.

Das Ego – ein Fragment der individuellen menschlichen Psyche, das den Rest der Psyche, zu der es gehört, aus einem psychologischen Abstand heraus betrachtet – weiß nur in begrenztem Maße von der ihm zugehörigen Psyche. Wenn wir jung sind, ist unser ultimativer Ort, unsere Seele ein buchstäblich universaler Bestandteil dessen, wovon unser Ego nichts weiß. Dieses Wissen liegt in den Tiefen der Psyche und der Wildnis der Welt verborgen und kann nur von einem gereiften Ego gefunden und ergründet werden. Die meisten in den Gesellschaften der westlichen Welt lebenden Menschen entdecken es niemals.

Die Reise zur Selbsterkenntnis, die wir alle unternehmen müssen – die bewusste Entdeckung unseres individuellen Platzes – stellt die Vor-

aussetzung dafür dar, zu einem vollständigen menschlichen Bewusstsein zu gelangen, die Herrlichkeit dieser Welt in ihrem ganzen Umfang auskosten zu können, in den Genuss des Privilegs zu kommen, vollkommen an dieser Welt teilhaben und der Verantwortung gerecht werden zu können, etwas Heiliges und Wesentliches zu dieser Welt beitragen zu können.

Weisheitstraditionen in der ganzen Welt sagen, es gebe nichts Segensreicheres, als das Leben der eigenen Seele zu leben; das ist die Quelle unserer tiefsten persönlichen Erfüllung und unseres größten Dienstes an anderen. Dafür sind wir geboren worden. Es ist der Ort authentischer, persönlicher Macht – nicht die Macht über Menschen und Dinge, sondern die Macht der Partnerschaft mit anderen, die Macht, das Leben zu fördern, mit zu erschaffen und mit dem sich entwickelnden Universum zusammenzuarbeiten. Bevor du deinen ultimativen Ort entdeckst, bist du in gewisser Weise verloren. Anders ausgedrückt: Vor deiner Seeleninitiation hast du zwar eine besondere Bestimmung, weißt aber noch nicht, worin sie besteht.

Deine Seele ist dein wahres Zuhause. In dem Augenblick, in dem du endlich in dieser psycho-ökologischen Nische eintriffst und sie in Besitz nimmst, empfindest du dich als vollständig präsent und für die Welt zur Verfügung stehend – nicht verloren. Dieser besondere Platz ist dir zutiefst vertraut – mehr, als es jeder geografische Ort oder jede bloße Wohnstätte jemals war oder sein könnte. Du weißt sofort, dass dies der Ursprung, das Mark deiner wahren Zugehörigkeit ist. Das ist die Identität, die dir niemand jemals nehmen kann. Dein Leben an diesem Ort hängt nicht von irgendjemandes Erlaubnis, Zustimmung oder Anwesenheit ab. Es erfordert keinen bestimmten Beruf – oder dass du überhaupt einen ausübst. Du kannst weder dafür eingestellt noch daraus entlassen werden. Von diesem Ort aus zu handeln, bringt dich in Übereinstimmung mit deinen verlässlichsten persönlichen Kräften (deinen Seelenkräften), mit deiner Kraft zu nähren, zu transformieren, zu erschaffen, dei-

ner Macht der klaren Präsenz und des Wunders. Das erste Mal, an dem du bewusst deinen ultimativen Ort einnimmst und aus deiner Seele heraus handelst, ist auch das erste Mal, an dem du wirklich wissend, was es bedeutet, das Wort „Hier“ sagen kannst. Endlich bist du in deiner eigenen Mitte angekommen. Solange du Hier bleibst, wird jeder Ort, an den du gehst – sei er geografischer oder sozialer Natur –, für dich ein Zuhause sein. Jeder Platz wird ein Hier. Das ist die Kraft des Ortes, die Kraft des Hier. (...)

Für die Seele der Welt sorgen

Die Seele der Erde ist die Essenz jenes Wesens, das manche Gaia nennen. Eine andere Einzelperson wirklich bis in ihre Tiefen zu kennen, bedeutet, ihre Seele zu kennen und wahrzunehmen, die ultimative Art und Weise, auf die sie in das Netz des Lebens passt. Auch die Erde kann man auf diese Weise kennen. Die Seele der Erde wahrzunehmen erfordert ein Gefühl für das, was Taoisten den Weg des Lebens nennen: den Umstand, dass alles in unserer Welt in Beziehung zu allem anderen steht, dass nichts ohne alles andere es selbst sein kann und dass alles, was eigenständig zu sein scheint, tatsächlich jedoch ein Element oder Strang eines umfassenderen Musters ist. Es bedeutet, das zu spüren, was die Chinesen Li nennen – die dynamische Struktur der Natur, das Netz der Beziehungen, wie es sich im und durch den Planeten erstreckt.

Um wirklich für die Seele der Erdgemeinschaft sorgen zu können, müssen wir also lernen, die Seele der Erde zu spüren oder intuitiv wahrzunehmen, die der Natur zugrundeliegende Struktur, die sich durch eine erstaunliche Vielfalt an Formen und Arten ausdrückt. Durch viele Jahre der erwachsenen Seelenarbeit und die daraus resultierende persönliche Entwicklung gelangen wir zur vollständigen Wertschätzung der Seele der Erde – deren adäquater Ausdruck weit über unsere sprachlichen Fähigkeiten hinausgeht. Jene Menschen, die eine wahre Ältesten-

schaft erlangt haben, sind am ehesten dafür begabt, die Sehnsüchte und Bedürfnisse der Erde zu verstehen. Echte Älteste können das Wispern hören, mit dem die Erde sie leitet. Gerade in dieser Zeit der großen Krise und des Übergangs brauchen wir diese Führung durch die Erde am meisten.

Für die Seele der Welt zu sorgen bedeutet, das Gleichgewicht zwischen der menschlichen Gemeinschaft (Kultur) und der umfassenderen, nichtmenschlichen Welt (Natur) aufrechtzuerhalten. Ohne eine gesunde Gesellschaft sterben die Menschen an Hunger, Krankheiten, Belastungen oder Kriegen (Bürgerkriegen wie auch anderen). Wenn die ökologische Wildheit und Vielfalt nicht bewahrt wird, kommen die Menschen und viele andere Arten aufgrund der Verschlechterung oder des Verlusts ihrer Lebensräume um. Das ganze 20. Jahrhundert hindurch und auch zu Beginn des 21. Jahrhunderts haben wir eine schwerwiegende Vernachlässigung sowohl der Kultur als auch der Natur beobachten können – verursacht von den meisten Nationalregierungen sowie den meisten Großkonzernen.

Gegenwärtig gilt unsere ganze Hoffnung der Führung und den Bemühungen jener, die auf die Seele der Erde eingestimmt sind – Einzelpersonen, Basisnetzwerke, Nichtregierungsorganisationen und kleinere Regierungen und Unternehmen auf lokaler Ebene.

Die Aufgabe, für die Seele der Welt, die Anima mundi, zu sorgen, hat viele Dimensionen. Vier davon sind: die Unschuld und Fähigkeit des Staunens bei kleinen Kindern zu verteidigen und zu nähren, Jugendliche zu betreuen und zu initiieren, die Entwicklung oder Transformation der Kultur zu lenken und das Gleichgewicht zwischen der menschlichen Kultur und der umfassenderen Erdgemeinschaft zu bewahren ...

Auszug mit freundlicher Genehmigung aus dem Buch „Spirituelle Ökologie“, Hg. Llewellyn Vaughan-Lee aus dem Neue Erde Verlag, 2015, siehe auch Wortwelten.

www.da-sein.de – Schreiben statt Schweigen

Trauer- und Sterbebegleitung 2.0 für Jugendliche und junge Erwachsene

19. Oktober 2013 – 1. Mail von Marie: „Hallo liebes da-sein Team, mein Name ist Marie und ich bin 17 Jahre alt. Ich hoffe sehr, dass ich mit meinem Kummer bei euch richtig bin. Vor etwa zwei Jahren haben die Ärzte Knochenkrebs bei mir diagnostiziert, seither lebe ich nun mit dieser Diagnose. Ich habe Angst. Große Angst. Ich möchte nicht, dass jemand aus meinem Umfeld von meinen Sorgen erfährt. Ich will sie nicht noch mehr belasten als ich es so schon tue. Sie sind alle so stolz auf mich und meine Stärke. Sie bewundern mich. Ich möchte sie nicht enttäuschen. Vielleicht kann ich bei euch ein wenig Platz finden, um über meine Sorgen und Ängste zu schreiben?“

Marie ist krank; sie wird sterben. Wie auch viele andere betroffene Jugendliche in dieser Situation hat sie das Gefühl, ihr Umfeld in dieser ohnehin herausfordernden Zeit vor weiterem Kummer bewahren zu müssen. Auf www.da-sein.de fand sie einen geschützten virtuellen Raum und in ihrer Mail-Begleiterin Ina eine vertrauensvolle Bezugsperson, um offen über ihre Ängste zu schreiben. Hier konnte sie unter anderem darüber sprechen, wie sie sich ihren Tod oder ihre Beerdigung vorstellte.

Ungefähr zwei Monate und 30 Mails später stirbt Marie, zwei Tage nach Weihnachten. Ihr Bruder, der sich zwischenzeitlich ebenfalls auf www.da-sein.de registrierte, lässt uns auf Maries Wunsch hin ihren Abschiedsbrief zukommen.

„Hallo meine Lieben, wenn ihr das lest, bin ich schon im Himmel und schau auf euch herunter. Ihr könnt mich nicht sehen, aber ich sehe euch [...] einen letzten Wunsch habe ich noch. Ihr könnt gerne weinen auf meiner Beerdigung, aber bitte nicht die ganze Zeit. Ich möchte, dass ihr weint und dann aber auch fröhlich seid. Ihr sollt lachen, an die schönen Momente, die wir gemeinsam erlebt haben, denken, euch davon



erzählen und alles in guter Erinnerung behalten. Und von diesen schönen Momenten gibt es unzählige!!

In diesem Brief hat sie ihr nahestehende Menschen und Freunde mit persönlichen Worten bedacht – auch Ina wird darin erwähnt.

„Danke Ina... für deine aufbauenden Worte! Euer Projekt ist toll! Ich werde euch nie vergessen.“

Tod als Tabu

„Wie kann sich die Welt einfach so weiterdrehen?“ oder „Warum gerade ich?“ sind nur einige der Fragen, die sich viele Menschen stellen, in deren Umfeld eine nahe stehende Person gestorben ist oder die selbst von einer lebensbedrohlichen Krankheit betroffen sind. Ein Todesfall oder der Umgang mit einer eigenen Erkrankung kann das ganze Leben verändern. Erschwerend kommt hinzu, dass Sterben, Tod und Trauer auch heute noch in der Gesellschaft eher verschwiegene Themen sind. Das Umfeld reagiert oftmals mit Verunsicherung. Wie an Maries Geschichte deutlich wird, sind auch junge Menschen - teilweise schon früh - mit Krankheit und dem Tod konfrontiert. Dabei ist insbesondere die Lebensphase Jugend von Un-



Das Team von da-sein.de

sicherheiten und Umbrüchen geprägt.

Die Erfahrungen in Hospizdiensten und entsprechenden Einrichtungen zeigen, dass Jugendliche und junge Erwachsene persönlich eher selten eine Beratungsstelle aufsuchen, um den direkten Gesprächskontakt zu suchen. Oftmals fällt es ihnen schwer, sich in einer sehr belastenden und herausfordernden Situation zu öffnen. Das Internet hingegen ist das vertraute Medium der Wahl für junge Menschen, die heutzutage ganz selbstverständlich auch Hilfe im Netz suchen.

Jugendliche helfen Jugendlichen

www.da-sein.de ist ein seit März 2013 existierendes Angebot des Ambulanten Hospizdienst und Kinderhospizdienst Oldenburg und bietet bundesweite Onlinebegleitung für Jugendliche und junge Erwachsene an. Betroffene können die niederschwellige Mail-Begleitung anonym und kostenfrei nutzen, wenn sie durch Trauererfahrungen oder aufgrund eigener lebensbedrohlicher Erkrankung in eine Krise geraten sind. Hilfreich ist insbesondere die Anonymität, die den Jugendlichen einen Schutzraum für den sensiblen Themenkomplex Sterben, Tod und Trauer bietet. Die Begleitung durch fest zugeteilte Peers (engl. für Gleichaltrige) gewährleistet eine positive Beziehungserfahrung und eine Begegnung auf Augenhöhe. Eine wertschätzende, offene

und lösungsorientierte Grundhaltung ist dabei von wesentlicher Bedeutung. Das Peer-Team besteht z.Zt. aus 19 Ehrenamtlichen zwischen 17 und 26, die mittels einer Präsenzschiulung sowie Online-Coaching auf diese verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet wurden.

Junge Hilfesuchende können sich unter www.da-sein.de registrieren und werden dann mit einem Ehrenamtlichen aus dem Team der Peers virtuell zusammengeführt. Von da an können sie sich mit ihr oder ihm regelmäßig Mails schreiben. Neben dieser Funktion bietet die Plattform zahlreiche Informationen zu dem Themenkomplex Sterben, Tod und Trauer, sowie Unterstützungsangebote in Notfällen. Über ein Gedankenforum entsteht die Möglichkeit, aus der Passivität, die häufig mit einem Trauerprozess einhergeht, herauszukommen. Einen sicheren Ort der Erinnerung bietet die virtuelle Gedenkstätte „Erinnere dich“. Dort können alle Hinterbliebenen ihre Gedanken und Wünsche für ihre Lieben hinterlassen.

„Mail' mir Mut!“ – ein zeitgemäßer Weg aus der Sprachlosigkeit

Neuen Mut durch Mailen finden. Schreiben statt Schweigen: Das Angebot verfolgt das Ziel, junge Ratsuchende in Krisen im Kontext von Sterben, Tod und Trauer zu erreichen und aufzufangen. Der geschützte virtuelle Raum ermöglicht es vielen jungen Menschen, erstmalig über ihre oftmals vielfältigen Gefühle, Gedanken und Ängste zu sprechen. Für Jugendliche bedeuten kritische Lebensereignisse, wie der Verlust eines nahestehenden Menschen oder die eigene Sterbesituation, zumeist einschneidende Veränderungen auf mehreren Ebenen. Erschwerend kommt erfahrungsgemäß die unsichere oder gar komplett vermeidende Kommunikationssituation hinzu. Eltern oder andere Hinterbliebene erleben sich oftmals überfordert damit, angemessen mit dem Jugendlichen über die aus der Trauer resultierenden Gefühle und Emotionen zu sprechen, zumal sie von solch einem Verlust in der Regel auch selbst betroffen sind.



Hilfe in Anspruch zu nehmen bedeutet nicht, hilflos zu sein

Junge Menschen legen großen Wert auf ihre Selbstständigkeit. Die Inanspruchnahme von „Hilfe“ hat keine große Attraktivität für sie. Sie bewältigen Lebenssituationen in der Regel außerhalb von Beratungsbezügen mit sich selbst oder zusammen mit Gleichaltrigen. Die Peer-Beraterinnen und Berater sprechen eine möglichst ähnliche Sprache, sie können nachvollziehen, wie sich die Ratsuchenden fühlen und geben dadurch emotionale Sicherheit und Selbstwertgefühl durch Loyalität, Zuneigung und ein Gefühl von Zugehörigkeit. Ganz wichtig dabei ist die Haltung, dass die jungen Hilfesuchenden Experten ihres eigenen Lebens sind. Durch das Aufschreiben von Problemen und krisenhaften Situationen entsteht Klärung und Entlastung. Das Vertrauensverhältnis zu einer festen Bezugsperson ermöglicht eine stabile und positive Beziehungserfahrung. Länger andauernde Mailkontakte wirken sich zudem günstig auf den Mut der Schreibenden aus, sich in Krisen auch an Therapeuten oder Beratungsstellen zu wenden, die Online-Beratung hat hier eine wichtige Brückenfunktion.

Das Angebot erfreut sich reger Nutzung

Auf der Plattform werden jährlich weit über 100 Jugendliche und junge Erwachsene in einer Trauer- bzw. Sterbesituation begleitet. Die Auszeichnung mit dem Niedersächsischen Gesundheitspreis im November 2014 durch die Sozial- und Gesundheitsministerin Cornelia Rundt, sowie der stetig ansteigende Bekanntheitsgrad durch die Nutzung von social media tragen dazu bei, dass immer mehr Betroffene den Weg zu www.da-sein.de finden. Ein weiteres Ziel der Plattform ist es, durch die Einbindung junger Ehrenamtlicher bürgerschaftliches

Engagement zu fördern. Diese erhalten neben der Schulung und den regelmäßigen Praxistrefen Supervisionen sowie Fortbildungen im Hause des Ambulanten Hospizdiensts Oldenburg. Um dem Bedarf weiterhin Rechnung tragen zu können, findet im September 2015 die bereits dritte Schulung für weitere junge ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen statt. Auch für 2016 werden bereits schreibfreudige Interessenten zwischen 16 und 25 Jahren gesucht. Das Angebot von www.da-sein.de finanziert sich ausschließlich durch Spendengelder. Finanzielle Zuwendungen ermöglichen also erst diese wichtige Arbeit und tragen dazu bei, dass junge Menschen auch in Zukunft schreiben statt schweigen und mit ihrem Kummer nicht alleine bleiben.

(Die Familie von Marie hat der Veröffentlichung der Korrespondenz zugestimmt. Der Name wurde zur Wahrung der Anonymität geändert.)

Kontakt: Einrichtung Ambulanter Hospizdienst und Kinderhospizdienst, Träger: Stiftung Evangelischer Hospizdienst, Haareneschstr. 62, 26121 Oldbg.. Ansprechpartnerin: Cordelia Wach, Tel.: 0441.770346-0, E-Mail: da-sein@hospizdienst-oldenburg.de, www.da-sein.de, www.hospizdienst-oldenburg.de



HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

- Urlaub im Süden der Ostsee
- vegetarisch schlemmen in Bio-Qualität
- eigene Backstube und Bio-Landwirtschaft
- TAO-Gesundheitszentrum
- Saunahaus & Naturbadeteich

Hotel Gutshaus Stellschagen, Lindenstr. 1,
23948 Stellschagen, T 038825 44-0
F 038825 44-333
info@gutshaus-stellschagen.de
www.gutshaus-stellschagen.de

Autorin: Ulrike Plaggenborg

Wir sind doch alle Flüchtlinge – oder nicht?

Derzeit sind alle Medien voll mit Berichten über das Schicksal von Zigtausenden von Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten. Die meisten von ihnen stammen aus Syrien oder auch Eritrea, wo Diktaturen bzw. Kriege herrschen. Die Verhältnisse, vor denen sie fliehen sind für uns wohlstandsverwöhnte Menschen in Deutschland unvorstellbar.



©Markus Meinke - www.fotolia.com

In Syrien herrscht das blanke Chaos, das halbe Land liegt in Schutt und Asche und keiner kann mehr dem anderen trauen. In Eritrea herrscht ein Despot, der die Jugend zur Zwangsarbeit verurteilt und wie ein aus der Zeit gefallener Diktator das Land und seine Menschen zerstört. Dabei ist es gar nicht so lange her, dass hier in diesem Land ähnliche Verhältnisse herrschten, vor denen Millionen flohen (so sie denn noch fliehen konnten). Und ebenso kurz ist es her, dass Millionen von Flüchtlingen hierher kamen nach dem zweiten Weltkrieg, weil sie dort wo sie gelebt hatten nicht mehr geduldet waren. Allein in den Oldenburger Raum sind damals ca. 200 000 Flüchtlinge aus den Ostgebieten gekommen. Fast jeder zweite meiner Freunde hat Eltern, die genau dieses Schicksal erlebt haben. Sie alle sind hier aufgenommen worden, sicher

nicht immer freudig, aber es war klar, dass kein Weg daran vorbei führte, zusammen zu rücken und sich zu helfen. Und das waren die härtesten Bedingungen mit den eiskalten Wintern, mit Hunger und Not auch der einheimischen Bevölkerung. Aber es ging!

Anfang September 2015 schrieb ich: *„Wie kann es sein, dass heute, wo wir in einem der reichsten Länder der Erde leben, ganze Bevölkerungsgruppen sich aufführen, dass man sich schämen muss, dass sie auch Bürger dieses Landes sind? Ich stelle mir vor, ich komme nach teilweise jahrelanger Flucht aus einem zerstörten Land, das von verrückten religiösen Fanatikern beherrscht wird, nach Deutschland, weil ich gehört habe, dass es hier sicher sein soll. Und dann pöbelt ein rechter Mob vor dem Flüchtlingsheim herum. Wie geht es mir dann? Da schwappt eine Welle der Verzweiflung über mir zusammen, Hoffnungslosigkeit, Angst vor der Zukunft und und und...“*

Dass hier von politischer Seite nicht rigoros gehandelt wird um das zu verhindern ist mir unbegreiflich!



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage OL**
So. 15.11. | So. 21.02.16. | OL, 9.30 bis 18h ohne Anliegen 20,- EUR, mit 105,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
03.11. | 08.12. | 14.1.16, 18.30h, 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

Natürlich ist die ganze Flüchtlingsproblematik sehr vielschichtig und kompliziert und es wäre wirklich wünschenswert, wenn sich in den Herkunftsländern die Verhältnisse so entspannen würden, dass keine/r mehr flüchten muss. Darauf kann man seine energetische Aufmerksamkeit lenken, das Thema also in gewisser Weise „nach oben“ abgeben mit der Bitte um Hilfe.“

In der Zwischenzeit hat sich so viel getan, dass man staunen muss, wie schnell sich Dinge ändern können. Die Zivilgesellschaft lebt vor was nötig ist: hinschauen, anschauen, mitfühlen mit den Menschen, die gerade alles verloren oder hinter sich gelassen haben. Sich energetisch zu verbinden mit den Menschen ist auch hilfreich. Inzwischen haben sogar die zuständigen Entscheidungsträger eindeutig Position bezogen, damit Hass und Gewalt in Deutschland nicht weiter angefacht werden. Es gab Petitionen, die an die Politik gerichtet waren, die ja mittlerweile jede/r selbst initiieren kann. Viele Menschen organisieren sich in einer örtlichen Initiative, die

sich um Kontakt zwischen der einheimischen Bevölkerung und den Flüchtlingen bemüht. So fand z.B. kürzlich ein von der ALSO organisiertes gemeinsames Frühstück statt. Oder man organisiert sich um den Flüchtlingen schnellstmöglich Deutschkenntnisse zu vermitteln. Oder man sammelt Handys um sie den Flüchtlingen zu übergeben, damit sie sich mit der Heimat in Verbindung setzen können...usw. usw. Auf www.NWZonline.de/fluechtlingshilfe werden Anlaufstellen in der Region präsentiert. Eine weitere Initiative finden Sie auch hier gleich anschließend.

Menschen sind seit jeher auf der Erde umhergewandelt, aus den unterschiedlichsten Beweggründen. Jede/r von uns ist in irgendeinem Leben schon mal geflüchtet. Oder die Eltern haben das erleben müssen. Mitgefühl ist dann doch das Gebot der Stunde. Das „richtige“ Handeln ergibt sich daraus dann schon ganz von selbst.



Sylvia Kolk

Geh und sieh selbst

Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht

Das Buch bietet einen kompakten Überblick über die Lehre des Buddha. Es ist Nachschlagewerk und Übungsbuch mit praktischen Tipps in einem. Ein wertvoller Begleiter auf dem buddhistischen Weg, der in keinem Handgepäck fehlen sollte!

Tb mit Spiralbindung, 232 S., 15,00 €
ISBN 978-3-931274-53-5



JhanaVerlag im Buddha-Haus

Bestellungen von Büchern, CDs
und DVD direkt über
www.buddha-haus-shop.de



Ayya Khema

Die vier Ebenen des Glücks

Die Anweisung des Buddha zum Glücklichein

Jeder Mensch ist auf der Suche nach Glück. Die Anweisungen des Buddha geben eine klare und verständliche Anleitung für ein glücklicheres Leben.

Klappenbroschur, 240 S., 12,00 €
ISBN 978-3-931274-54-2

Autor: Peter Gerd Jaruschewski

Flüchtlings-Patenschaft Oldenburg

Eine Hilfe-Initiative für Flüchtlinge in Oldenburg

Haben Sie auch das Foto von dem kleinen Flüchtlingsjungen gesehen, der tot an den Strand der türkischen Ägäis gespült wurde? Das Foto des Vaters, der 2 Söhne und seine Frau bei der Flucht über das Meer verloren hat? Mich hat das Foto nicht in Ruhe gelassen, es treibt mich um ... Es ist Zeit, etwas zu tun!



Amtsangelegenheiten helfen, man kann ihnen zeigen, wie das Leben in Deutschland funktioniert (Einkaufen etc.), man kann ... Es gibt so viele Ideen, die schon vorhanden sind bzw. gemeinsam entwickelt werden können. So haben sich bereits 2 TraumatherapeutInnen bereit erklärt, kostenlos mit traumatisierten Flüchtlingen zu arbeiten. Eine Kindergärtnerin möchte gern mit den Kindern von Flüchtlingen spielen und einiges mehr. Natürlich soll die Unterstützung leistbar für die/den Einzelnen sein, ich kann mir persönlich ein Motto vorstellen: 3 Stunden in der Woche für eine Flüchtlings-Patenschaft!

Es ist noch gar nicht so lange her, da mussten Millionen unserer Eltern fliehen und waren dankbar, wenn sie irgendwo Unterschlupf fanden und etwas Hilfe (zur Selbsthilfe) bekamen. Unserer Generation geht es überwiegend gut: Wir leben seit 70 Jahren (!) in Frieden und (größtenteils) auch in Wohlstand.

Flüchtlings-Patenschaft

Gern möchte ich eine Flüchtlings-Patenschafts-Initiative in Oldenburg gründen! Die Idee, die dahinter steckt, ist folgende: Einzelpersonen und/oder Familien können jeweils für einen Flüchtling/eine Flüchtlings-Familie Patenschaften übernehmen. Dabei geht es in erster Linie nicht darum, sich mit Geld- oder Sachspenden zu beteiligen – auch das ist natürlich immer willkommen! –, sondern um das "Sich kümmern" um die Sorgen und Nöte der jeweiligen Flüchtlinge. Das wiederum kann auf vielerlei Weise geschehen: Man kann den Flüchtlingen Oldenburg zeigen, man kann ihnen Deutschkenntnisse vermitteln, man kann ihnen bei

Das Vorgehen

Zunächst bitte ich alle Menschen, die an der Patenschafts-Initiative mitarbeiten wollen, sich bei mir zu melden und mir kurz mitzuteilen, wie sie sich eine Beteiligung vorstellen können. Ich werde die Namen/Adressen sammeln und später zu einem gemeinsamen Treffen einladen. Vorher jedoch möchte ich Gespräche führen mit allen Initiativen, die sich bereits um Flüchtlinge in Oldenburg kümmern, um einen breiten Konsens zu finden und eine größtmögliche Unterstützung und Kooperation zu ermöglichen. Dazu gehören neben der Stadt Oldenburg (Ausländerbehörde und Flüchtlingsrat Niedersachsen) und der Presse natürlich auch die Kirchen und weitere Personen/Institutionen. Ich freue mich auf rege Rückmeldungen!

InteressentInnen melden sich bitte bei: info@patenschaft-oldenburg.de (Peter Gerd Jaruschewski). Die Website www.patenschaft-oldenburg.de ist derzeit im Aufbau und noch nicht erreichbar.

Zucker macht Alzheimer! Über eine unterschätzte Gefahr

Die Alzheimer Krankheit kann offenbar von zucker- und kohlenhydratreicher Ernährung begünstigt werden. Denn wenn der Insulinspiegel steigt, entstehen im Gehirn die für Alzheimer typischen Veränderungen. Alzheimer wird daher immer öfter als Diabetes Typ 3 bezeichnet. Den Insulinspiegel jedoch kann man beeinflussen – unter anderem mit der Ernährung.

Lässt sich sodann auch das Alzheimer-Risiko beeinflussen, indem man sich einfach so ernährt, dass der Insulinspiegel ausgeglichen bleibt?

Zu viel Zucker erhöht Alzheimer-Risiko

Je höher der Insulinspiegel im Körper steigt, umso besser scheinen die Voraussetzungen für die Alzheimer-Krankheit zu sein. Der Insulinspiegel steigt besonders dann, wenn reichlich Zucker und andere isolierte Kohlenhydrate verzehrt werden.

Denn Insulin ist ein Hormon, das immer dann ausgeschüttet wird, wenn Zucker oder andere Kohlenhydrate im Körper eintreffen. Es ist dafür zuständig, den Zucker in die Körperzellen zu transportieren und somit dafür zu sorgen, dass der Blutzuckerspiegel immer schön ausgeglichen bleibt.

Insulin wirkt im Gehirn anders als im Körper

Insulin hat neben der Blutzuckerregulierung noch weitere – sehr viel weniger bekannte – Funktionen im Körper. So fördert es beispielsweise die Einlagerung von Blutfetten in das Fettgewebe. Das ist einerseits vorteilhaft, weil auf diese Weise der Blutfettspiegel sinkt. Andererseits kann ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel natürlich auch zu Übergewicht führen. Denn in Gegenwart hoher Insulinwerte kann Fett nicht abgebaut werden.

Im Gehirn wiederum hat Insulin ganz andere Aufgaben. Die Gehirnzellen benötigen zwar genau wie andere Körperzellen ebenfalls Zucker zur Energiegewinnung. Doch können sie



©Mikrom Danc - www.foto.com

den Zucker insulinunabhängig aufnehmen. Sie brauchen dazu also kein Insulin. Dennoch ist Insulin auch im Gehirn äußerst aktiv. So ist es dort beispielsweise an der Regulation der Blut-Gehirn-Schranke beteiligt und folglich dafür verantwortlich, dass keine Schadstoffe aus dem Blutkreislauf ins Gehirn gelangen.

Sich erinnern klappt nur mit Insulin

Überdies ist das Gehirn-Insulin an der Kommunikation der Nerven- und Gehirnzellen beteiligt. Dockt Insulin im sog. synaptischen Spalt (der Verbindungsstelle zwischen zwei Nervenzellen) an seine Rezeptoren an, ermöglicht dies die Anlage neuer Erinnerungen und auch das Erlernen ganz neuer Dinge.

Nun ist aber genau DAS eines der ersten Symptome einer Alzheimer Erkrankung: Es können eben keine neuen Erinnerungen mehr angelegt werden, das Kurzzeitgedächtnis fehlt. Betroffene erinnern sich also noch wunderbar an eine Zeit vor zwanzig Jahren, doch wissen sie oft nicht mehr, was sie gestern oder vor fünf Minuten getan und erlebt haben.

Alzheimer-Ursache: Insulinmangel oder Insulinüberschuss?

Könnte ein Insulinmangel im Gehirn daher die Ursache von Alzheimer und Gedächtnislücken sein? Ganz oben schrieben wir aber davon, dass ein hoher Insulinspiegel Alzheimer begünstigen können soll. Was also ist richtig? Liegt das Problem nun in einem zu niedrigen oder viel eher in einem zu hohen Insulinspiegel?

Beides! Im Gehirn herrscht ein Insulinmangel, während im Rest vom Körper chronisch erhöhte Insulinspiegel vorliegen, die überhaupt erst zum Insulinmangel im Gehirn führten.

Doch eins nach dem anderen:

Man weiß, dass Alzheimer Patienten niedrige Insulinspiegel im Gehirn aufweisen. Also lag der Verdacht nahe, dass auch das Insulin an der Entstehung der Krankheit beteiligt sein könnte.

Insulin schützt Gehirn vor Alzheimer-Plaques

Bei Forschungen an der Northwestern University in Chicago konnte im Jahr 2009 eine Erklärung dafür gefunden werden, warum Insulinmangel im Gehirn dazu führt, dass die Erinnerungsfunktion bei der Alzheimer Krankheit ausfällt.

Insulin – so die Wissenschaftler – schütze die für Erinnerungen zuständigen Zellen im Gehirn vor Schäden durch die alzheimer-typischen Ablagerungen. Fehlt Insulin, kann dieses nicht mehr an der Erinnerungsbildung mitarbeiten und gleichzeitig fällt der Zellschutz weg.

Jetzt heften sich die Ablagerungen an jene Nervenzellen, die für Erinnerungen zuständig sind, beschädigen diese mit Hilfe von freien Radikalen (wodurch auch die Insulinrezeptoren zugrunde gehen) und verhindern nun, dass neue Erinnerungen gespeichert werden. Gleichzeitig erhöht sich durch die beschädigten Insulinrezeptoren die Insulinresistenz der betroffenen Nervenzellen. (Insulinresistenz bedeutet, dass Zellen nicht mehr so gut auf Insulin reagieren können).

Alzheimer ist Diabetes Typ 3

Bei Alzheimer besteht im Gehirn also nicht nur ein Insulinmangel – ähnlich wie bei Diabetes Typ 1. Es besteht auch eine Insulinresistenz der Gehirnzellen – ähnlich wie bei Diabetes Typ 2. Kein Wunder wird Alzheimer immer wieder auch als Diabetes Typ 3 bezeichnet und kein Wunder hilft bei ersten Alzheimersymptomen nicht nur die Zufuhr von Insulin (über ein Nasenspray gelangt es ins Gehirn), sondern ebenfalls Medikamente, die die Zellen wieder empfindlicher für Insulin machen können, also die Insulinresistenz abschwächen.

Zwei Fragen stellen sich jetzt:

Wie kam es zum Insulinmangel im Gehirn? Und woher kommen die Ablagerungen, die ja offenbar nach wie vor die Ursache allen Übels zu sein scheinen. Es gibt eine einzige Antwort auf beide Fragen:

Sowohl der Insulinmangel im Gehirn als auch die Ablagerungen haben – so wird vermutet – ein und dieselbe Ursache: Ein hoher Insulinspiegel im Rest vom Körper.

Wichtige Alzheimer-Ursache: Chronisch hoher Insulinspiegel

Liegt im Körper ein chronisch erhöhter Insulinspiegel vor (Hyperinsulinämie), dann wird dadurch die Blut-Hirn-Schranke so geschädigt, dass nicht mehr ausreichend Insulin ins Gehirn gelangen kann. Insulinmangel entsteht. (Sie erinnern sich? Weiter oben haben wir erklärt, dass Insulin an der Regulierung der Blut-Hirn-Schranke mitbeteiligt ist.)

Die Ablagerungen nun gelten als Ergebnis von subtilen chronischen Entzündungsprozessen im ganzen Körper. Und was ist die Ursache der Entzündungsprozesse? Ein chronisch erhöhter Insulinspiegel! Und woher kommt der hohe Insulinspiegel? Sie wissen es längst:

Zucker - Ursache allen Übels

Werden ständig Mahlzeiten mit Zucker oder aus anderen isolierten Kohlenhydraten gegessen (Weißmehl- und Zuckerprodukte wie Teig-

und Backwaren, Süßigkeiten, süße Desserts und gesüßte Getränke), dann steigt erst der Blutzuckerspiegel und infolgedessen der Insulinspiegel. Diabetes Typ 2 kann entstehen und irgendwann steht auch Diabetes Typ 3 (= Alzheimer) vor der Tür.

In einer Studie der University of Washington sollte der Zusammenhang zwischen Zucker bzw. Insulin und Alzheimer an Freiwilligen überprüft werden. Die Männer und Frauen waren zwischen 55 und 81 Jahre alt und erhielten eine zweistündige Infusion mit Insulin und Zucker. Ihr Blutzuckerspiegel blieb dadurch normal, während gleichzeitig ein so hoher Insulinspiegel aufgebaut wurde, der jenem eines Diabetikers mit Insulinresistenz entspricht. Dann entnahm man den Teilnehmern eine Liquorprobe (Gehirnflüssigkeit) aus dem Rückenmark.

Zucker: Risikofaktor für Alzheimer

Schon dieser kurzfristige Anstieg des Insulinspiegels hatte enorme Auswirkungen auf das Gehirn der Probanden:

Entzündungsvorgänge wurden in Gang gesetzt. Der F2-Isoprostano-Spiegel stieg. F2-Isoprostano ist eine Substanz, die in besonders hohen Mengen im Gehirn von Alzheimerpatienten vorkommt. F2-Isoprostano entsteht als Folge von oxidativem Stress, also dann wenn Fette (die Arachidonsäure) durch Einwirkung freier Radikale oxidieren. Die Menge der typischen Alzheimer-Ablagerungen nahm zu.

In dieser Studie wurde der Insulinspiegel der Studienteilnehmer nur über zwei Stunden hinweg künstlich erhöht. Viele Menschen aber sorgen jeden Tag für viele Stunden lang für einen zu hohen Insulinspiegel – nämlich dann, wenn sie täglich kohlenhydratreiche Lebensmittel essen, sich nicht bewegen und einen stressreichen Lebensstil pflegen.

Kürzlich berichteten wir überdies davon, wie eine zucker- und fettreiche Ernährung sogar über negative Einflüsse auf die Darmflora die Gehirngesundheit beeinträchtigen kann. Zucker bzw. isolierte Kohlenhydrate können also

gleich auf mehreren Wegen zu Alzheimer, Vergesslichkeit und Erinnerungslücken führen. Lassen Sie es besser nicht so weit kommen.

Beugen Sie Alzheimer vor!

Machen Sie den Zuckerentzug. Ändern Sie Ihre Ernährungs- und Lebensweise und bevorzugen Sie eine vitalstoffreiche und basenüberschüssige Ernährung aus frischen, selbst zubereiteten Mahlzeiten. Bewegen Sie sich regelmässig – mit Sport, Yoga oder einfachem Spazierengehen. Nehmen Sie verstärkt Antioxidantien (Astaxanthin, OPC, Aronia etc.) und Omega-3-Fettsäuren (Krillöl, DHA-Algenöl) zu sich. Beide wirken Entzündungen entgegen und bekämpfen gleichzeitig freie Radikale – zwei Faktoren, die massiv an der Alzheimerentstehung beteiligt sind. Optimieren Sie Ihre Magnesiumversorgung. Magnesium wirkt unter anderem entzündungshemmend und antidiabetisch. Verbessern Sie die Gesundheit Ihres Verdauungssystems und bauen Sie Ihre Darmflora auf, denn eine gestörte Darmflora, so weiss man inzwischen, kann dem Gehirn schaden. Sie sehen also, dass Sie selbst sehr viel dafür tun können, um der Alzheimer Krankheit vorzubeugen. Werden Sie aktiv! Es lohnt sich!

Mit freundlicher Genehmigung von www.zentrum-der-gesundheit.de



Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

Seminarkalender Friesland



Ausstell.: **Unterstützende Steine f. Begleiter u. a.** **05.+06.**

Leitung: Ingrid Prielipp

Datum: 5./6.10; 16./17.11.:19:30h. 6.10./17.11.: 9.30h

Ort: Der Regenbogenkreis,26386 W'haven, Am Siel 1

Info: 04421.9500242, der-regenbogenkreis.de

Workshop mit tiefer Steinmeditation, Anwendung, Reinigung + Infos für Heilsteine, die beim Begleiten, Helfen + Beraten unterstützen.

OKT



Konzert: **Klangreise und Sphärenklänge**

Leitung: Heidi Blisse, & Theresia de Jong

Datum: 16.10.; 4.11.; 2.12.; je 19-20:30, je 15,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

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

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

**16.
OKT**



Worksh: **Singen wie im Himmel**

Leitung: Theresia de Jong

Datum: ab 27.10.15, 19-20.30 Uhr

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: 04453.1596, www.theresia-dejong.de

Kraftlieder, Mantras und spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen.

**ab 27.
OKT**



Worksh: **In der Ruhe liegt die Kraft**

Leitung: Beate Betjemann

Datum: Sa. 31.10.15 11-16:30 Uhr

Ort: Fehntjer Seminarhaus, 26629 Großbefehn

Info: 04943.6749568, www.fehntjer-seminarhaus.de

Sie können die hellen, großzügigen Räume auch mieten. Einzelarbeit & Workshop & Seminare: Klangseminare, Klangmassage Ausbildungen, Reiki Seminare etc.

**31.
OKT**



Worksh.: **Yoga und Feldenkrais**

Leitung: Purnam Schäfer

Datum: 1.11.; 5.12., 10-17h; 29.11. 10-13h

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

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

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

**01.
NOV**



Worksh: **Göttinnen altern nicht!**

Leitung: Theresia de Jong

Datum: 07.11.15, 10-17 Uhr, 36,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: 04453.1596, www.theresia-dejong.de

Wir alle tragen noch das Wissen v. weiblicher Macht u. Schöpferkraft in unseren Zellen, das wir heute wieder aktivieren u. zum No-aging nutzen können.

**07.
NOV**

Seminarkalender Friesland



Messe: **10 Jahre Carogetica**
 Anbiert.: Praktizierende alternativer Heilkünste
 Datum: 7.11. und 8.11., jeweils 11-17 Uhr
 Ort: Nordseehotel Friesenhus, Carolinensiel
 Info: www.carogetica.info

07.-08.
NOV

Auch in diesem Jahr steht bei der Carogetica wieder das Kennenlernen von Heilenergie im Vordergrund, welche Ausdruck in allen alternativen Heilmethoden findet. Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Das Leben, das wir heute führen, ist geprägt von: Leistungsdruck, erhöhter beruflicher Anforderung, Arbeitslosigkeit, Stress in den Familien oder Partnerschaften, mit Freunden, Bekannten und Kollegen. Die Folge: Wir fühlen uns emotional, geistig und später auch körperlich nicht mehr wohl. Die Carogetica bietet viele Chancen andere Wege kennen zu lernen, die alle ein gemeinsames Ziel verfolgen: Den Ausweg aus dieser Zerrissenheit zu finden um wieder Eins zu werden. An diesem Wochenende haben sich viele Praktizierende der unterschiedlichsten Heilkünste auf Einladung vom Nordsee-Hotel Friesenhus hier zusammengefunden, um Ihnen das vielfältige Angebot vorzustellen. Sie erhalten umfangreiche Informationen, selbstverständlich kostenlos. Mit Tee, Kaffee und selbstgebackenem Kuchen sorgen wir auch für Ihr leibliches Wohl. Eintritt: 2,50 € (Kinder unter 16 Jahren frei). Sie sind herzlich willkommen, Wir freuen uns auf Sie.



Worksh.: **Familienstellen**
 Leitung: Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch
 Datum: 21.11.2015
 Ort: Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenb.
 Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de

21.
NOV

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



Ausstell.: **Zauberhaftes Glitzern der Kristalle**
 Leitung: Ingrid Prielipp
 Datum: 27.11.; 28.11.; 29.11.; 3.12.
 Ort: Der Regenbogenkreis, 26386 W'haven, Am Siel 1
 Info: 04421.9500242, der-regenbogenkreis.de

27.
NOV

Weihnachtsausstellung mit Drusen, Kristallen, Heilsteinen, Steinölen, individueller Unikat-Schmuck inkl. Lesung und einer Überraschung.



Worksh.: **Die Magie der Rauhächte**
 Leitung: Theresia de Jong
 Datum: 12.12.15, 17:00-20:30 Uhr
 Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
 Info: 04453.1596, www.theresia-dejong.de

12.
DEZ

Zeit der Rückschau, Reinigung, Transformation und Neuausrichtung. Wissenswertes über die Symbolik der einzelnen Nächte und der alten Bräuche.

Gewinnen Sie einen Yogakurs
Sampoorna Yoga Zentrum feiert am
31. Okt. & 1. Nov. ein großes Yogafest



Nach der erfolgreichen „1. Langen Nacht des Yoga in Oldenburg“ laden wir alle Oldenburger erneut zum 5-jährigen Jubiläum des Sampoorna Yoga Zentrums ein. Mit Probestunden, Yogademonstrationen, einem yogisch-vegetarischen Buffet, Meditation, Mantra singen und einer großen Tombola sagen wir DANKE SCHÖN.

Viele Oldenburger praktizieren schon regelmäßig Yoga. Vorzugsweise suchen sie im Yoga einen eher körperlichen Ausgleich zum aufreibenden Alltag. Sie wollen ihren ermatteten Körper wieder spüren, um dem rasanten Lebensalltag neu und mit Freude zu begegnen.

Probieren Sie Sampoorna Yoga in einer kostenlosen Probestunde um 11 & 14 Uhr aus. Neue Kurse beginnen vom 2.11.2015 - 29.1.2016 und werden von den Krankenkassen unterstützt. Weitere Probestunden: 2.-13. Nov., Mo. 17:00, Di. 19:30, Do. 20:00 und Fr. 19:00 Uhr. www.sampoorna-yoga-oldenburg.de.

Aufstieg zum Haar/ Energyberater
Von Marika Ahlers



Hinter dem Geheimnis schöner Haare verbirgt sich immer häufiger ein Haarenergyberater.

Nur wenn Körper, Geist und Seele im Einklang „schwingen“ wächst gesundes, glänzendes Haar.

Reinhold Kopp hat diese neue, effektive und auf allen Ebenen gewinnbringende Facette für den Natur / Frisör / Beruf entwickelt. Doch die Ausbildung kann problemlos für viele andere Heilberufe genutzt werden und bringt für alle, die an einer ganzheitlichen Lebensweise interessiert sind tägliche Anwendungsmöglichkeiten. Seit fünf Jahren biete ich jedem die Möglichkeit die einzelnen Module in den Räumen meiner

„natur haut haar“ Praxis zu durchlaufen.

Es gibt viel über die Sprache des Haares zu lernen. Zum Beispiel: Fallrichtung, Scheitelbildung, Ausprägungen der Wirbel. Spannkraft und Energy des Haares: müde, schlapp, stumpf.... dahinter stehen oft andere Ursachen/ Themen. Schon aus dieser Sichtweise/ Wahrnehmung heraus können wir einen Ist-Zustand der Person erkennen.

Darüber hinaus kommt die Körpersprache, Chakren Arbeit, Aura, Erkennen von Energyblockaden, Ausstreichen / Ausleiten über die Meridiane hinzu.

Der Kunde / Klient bekommt durch dieses Wissen eine komplett ganzheitliche Behandlung. Am Fuß beginnend, den ganzen Körper entlang und am Haupthaar endend.

Ganzheitlicher geht es „nicht“ mehr.

Der nächste Ausbildungszyklus beginnt im Oktober. Ausführliche Information jederzeit gern auf: www.naturhauthaar.com - info@naturhauthaar.com - 044441282..

Seminar: Das innere Kind und die Heilung der Liebe

Mit Birgit Haus, Institut für Psychosynthese, Köln



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

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

In diesem Seminar geht es darum, diesen kindlichen Anteil in sich selbst zu entdecken, zu begreifen und für ihn die Verantwortung voll

veranstaltungen

zu übernehmen. Dann kann unsere unbewusste Identifikation mit diesem Teil aufhören und wir brauchen die Entbehrungen unserer Kindheit nicht mehr zu wiederholen.

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

Fr., 2. Okt. bis Fr., 9. Okt. 15 im Seminarhotel Kunze-Hof in Seefeld/Jadebusen. Infos & Anm.: Institut für Psychosynthese & Transpersonale Psychologie, Köln, Tel: 0221.9130809, <http://psychosyntheseinstitut.de>.

Walking In Your Shoes® Leiter/in – Ausbildung mit Xenia Gerdes



Walking In Your Shoes® ist eine intensive Selbsterfahrungsmethode, mit der Sie sich Lebensereignisse auf einer viel tieferen Ebene – der Ebene des Herzens – betrachten können, um dadurch ein besseres Verständnis für die Situation zu bekommen und entsprechend zu handeln – für mehr Glück und Zufriedenheit.

Die Ausbildung zum Leiter oder zur Leiterin in dieser Methode ist für jeden geeignet, der sich physisch und psychisch in der Lage fühlt, die Methode eigenverantwortlich für sich oder in beratenden und sozialen Berufen anzuwenden. Gerade im Bereich des Coachings und bei therapeutischen Arbeiten hat sich Walking In Your Shoes® als sehr wertvoll erwiesen.

An vier Wochenenden, verteilt auf ein Jahr, werden Sie theoretisch sowie mit viel Praxis auf die Leitung vorbereitet. Nach der Ausbildung können Sie Walking In Your Shoes® in Gruppen oder in Einzelsitzungen durchführen.

Die Ausbildung beginnt am 14. und 15.11.2015 jeweils von 11-18 Uhr in Oldenburg. Xenia Gerdes Heilpraktikerin (Psychotherapie), Donnerschweer Str. 56 in 26123 Oldenburg, www.wifaki.de, Telefon: 0441.408 697, E-Mail: Xenia.Gerdes@wifaki.de.

Neue Qigong-Kursleiterausbildung und Seminare mit Prof. Hu Xiaofei

Leiter des „Institute for Health-Prevention“ an der Sportuniversität Peking



Die zwei Seminare mit Prof. Hu Xiaofei im November 2015 eignen sich für Anfänger und für Fortgeschrittene. Das erste Seminar beinhaltet den „Schatz“ der neuen „Acht Aufwärmübungen für Taijiquan und Qigong“ – von Professor

Hu entwickelt.

Darüber hinaus bietet es mit den Basisübungen Qigong die Möglichkeit, die Wurzeln des eigenen Übens zu klären.

Zur Teilnahme am Basisseminar sind zusätzlich alle Interessenten unserer neuen Kursleiterausbildung (Beginn: April 2016) eingeladen. Hier können Sie einen guten Einblick in Qigong gewinnen und einen wichtigen Lehrer unserer Ausbildung, Professor Hu Xiaofei, kennenlernen.

1. Basisübungen für Einsteiger und Meisterschüler/innen, Do., 12.11. und Fr., 13.11.15.

2. Zwölf Übungen – die Krone des Daoyin Yangsheng Gong, Sa., 14.11. und So., 15.11.15

Info & Anm.: wudang-Zentrum/B.F.E. e.V., Grundstr. 3, 28203 Bremen, Tel.: 0421.702427, www.wudang-bremen.de.

Silvester-Seminar: Aus der inneren Stille schöpfen

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



Unser traditioneller Silvester-Meditationskurs unterscheidet sich grundlegend von allen anderen Seminaren. Mit dem Thema „Innerer Frieden und schöpferische Kraft – Ayurveda und Meditation“ ist er ganz auf Entspannung, Regeneration, Zentrierung und Inspiration angelegt. Er eignet sich daher für alle die Menschen, die am Jahresende einfach nur „loslassen“ wollen und neugierig darauf sind, was spontan aus ihrem

kreativen Unbewussten unwillkürlich aufsteigen will. Es gibt keine Therapie in dieser Woche, sondern vor allem - neben täglich vier Runden von Yoga-Asanas (leichten Körperübungen), Atemübungen und Meditation - jeden Abend inspirierende Vorträge, die spielerisch und lebensnah das Thema umkreisen und anregen sollen. Außerdem bieten wir einige leichte Anwendungen aus dem Bereich der Ayurvedischen Reinigungskuren von unserem Ayurveda-Therapeuten-Paar Charlotte und Miguel Brito, um eine tiefe Erholung zu unterstützen. Sie bieten originale Ayurveda-Massagen an, haben international an verschiedenen Ayurveda-Akademien gelernt und seit 13 Jahren Erfahrung in diesem Bereich und leiten in Ecuador ein eigenes Gesundheitszentrum. Das Seminarhotel Kunze-Hof ist ein sehr angenehmes Vier-Sterne-Hotel, in schöner norddeutscher Deichlandschaft mit weiten Wiesen und Feldern umgeben.

*Termin: 26. Dezember 2015 - 01. Januar 2016
Kursort: Seminarhotel Kunze-Hof (Seefeld/Nähe Jadebusen). Infos & Anm.: Institut für Psychosynthese & Transpersonale Psychologie, Köln, Tel.: 0221.9130809, <http://psychosyntheseinstitut.de>.*

Einführung in Jin Shin Jyutsu

Lernen, meine Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen

Von Anna Kipke



Eine Japanische Heilmethode, die wir alle in uns tragen. Ohne langes Nachdenken hat jede/r von uns schon intuitiv die eigenen Hände auf verletzte oder schmerzende Körperstellen gelegt und die wohlthuende Wirkung gespürt. Jin Shin Jyutsu hilft uns, dieses Wissen bewusst anzuwenden. Wenn wir uns strömen, wie wir im Jin Shin Jyutsu sagen, legen wir unsere Hände in bestimmten Abfolgen auf verschiedene Stellen unseres Körpers, dadurch werden unsere Selbstheilungskräfte gestärkt, die körperliche, seelische und geistige Vitalität wiederhergestellt und stabilisiert. Gedanken, Ge-

fühle und physische Zustände kommen wieder ins Gleichgewicht. Ein Mensch, der auf diese Weise harmonisiert ist, hält den alltäglichen Belastungen besser stand und lässt sich freudvoller auf das ein, was ihm die Zukunft schenken möchte. Während dieser Veranstaltung gebe ich erste Einblicke in Hintergründe und Zusammenhänge des JSJ und wir werden Raum und Zeit für eigene Ström-Erfahrungen haben.

Jeden Freitag von 19-20 Uhr. Anna Kipke, Heilpraktikerin, Cäcilienplatz 1, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441.4086431, www.naturheilpraxis-anna-kipke-heilpraktikerin-oldenburg.info.

Gut Saunstorf - Ort der Stille



Auszeit am Ort der Stille

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

Nutzen Sie den goldenen Herbst für Ihre Tage der Besinnung: lesend, meditierend, spazieren gehend im GutsPark oder schwebend im Floating/Samadhi Tank. Er ist ein hervorragendes Instrument zur Selbsterkenntnis und wird u. a. zur Reduktion von Stress eingesetzt.

Buchen Sie im Herbst

z. B.: 5 Tage (Montag bis Freitag) im EZ mit VP (100 % Bio) € 512,- (inkl. 1 Stunde Samadhi Tank)

Für Gruppen, Retreats und Seminare (Yoga, Zen, MBSR, Tai Chi, Qi Gong u.a.) stehen drei große Säle (100 m² & zwei a 55 m²), sowie ein Dojo zur Verfügung.



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

www.gut-saunstorf.de

veranstaltungen

Ur-Medizin**Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde
Wolf-Dieter Storls neue Lesereise und Buch**

Am Montag, den 26. Oktober 2015 um 19:30 Uhr im Schuppen2 in Bremen, präsentiert der Autor Wolf-Dieter Storl im Rahmen seiner Lesereise durch Deutschland, Österreich und der Schweiz sein neuestes Buch „UR-MEDIZIN – Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde“. Storl, der auf seine langjährige Erfahrung und umfassendes Wissen als Kulturanthropologe und Ethnologe zurückgreifen kann, stellt mit UR-MEDIZIN das überlieferte Heilwissen der europäischen Waldvölker in den Mittelpunkt. Storl erzählt frei und auf seine unvergleichlich tiefgründige und stimmungsvolle Weise von Europas vergessenen Wurzeln.

Das Heilwissen der indigenen Völker – Kelten, Germanen, Slawen, Balten – hat nachweislich Wurzeln in der alten Steinzeit und bestand aus Schamanentum sowie einem tiefen Wissen über die Heilkraft der Kräuter. Diese ursprüngliche Heilweise durch Kräutertees, Salben, Schwitzbäder wurde von Kräutervätern, Hirten, aber vor allem über die Großmütter und über Generationen hinweg weitergegeben. Es ist im Gegensatz zur offiziellen, staatlich sanktionierten und schriftlichen Medizindogma der Kleriker, Gelehrten und Ärzte, die Heilkunde des einfachen Volkes. „In dem Buch Ur-Medizin versuche ich das überlieferte Wissen unserer Urahinnen wieder zugänglich zu machen und zu erhalten“, so Wolf-Dieter Storl.

Er erinnert uns: „Dieses Wissen ist voller Weisheit und Kraft. Dabei handelt es sich auch nicht um längst überwundenen, primitiven Aberglauben, sondern um Heilmethoden, die noch immer effektiv sind. Genaue Kenntnis der vor Ort wachsenden Heilpflanzen, verbunden mit schamanischen Praktiken, die Heilprozesse im Körper und Seelengefüge anregen, machen diese Heiltradition aus.“

Buchinhalt: Neben der Gelehrtenmedizin der gebildeten Ärzte und Apotheker hat jedes Volk, jede Ethnie, eine funktionierende Heilkunde, angepasst an die vor Ort gegebenen ökologischen

Bedingungen – an die vor der Hütte wachsenden Heilpflanzen, das örtliche Klima. Dieses alte Heilwissen wurde meist von den Frauen gepflegt und weitergegeben, da sie sich traditionell um Kranke, Kinder und Alte kümmerten. Zu dem überlieferten Wissen gehören auch schamanisches Heilen, Ausflüge zum Geist der Pflanzen, Auseinandersetzung mit den „Würmern“ und anderen Krankheitsgeistern sowie Überhitzungstherapien (Schwitzhütte). Die ersten Bauern haben mit der Anwendung von Ackerunkräutern wie Kamille oder Wegmalve als Heilmittel und der Herstellung von Kräuterheilbieren und Kräuterbroten zur alten europäischen Heilkunde beigetragen.

***Ticketverkauf und detaillierte Informationen:**
www.storl.de/veranstaltungen sowie bei Sibylle Michaela Balkow per Mail: Storl_Lesereise.Bremen@gmx.de. Vorverkauf im StreinReich, Bremen 15,-/13,- erm. 17,- Abendkasse.*

Das Buch: „UR-MEDIZIN“: Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde, AT-Verlag, 304 Seiten, 24,95 €

M-K Europa
Die Kraft der Fermente
Man-Koso

für die ganze Familie

M-K Europa GmbH & Co.KG
Siedlungsweg 2 | 36148 Kalbach
Tel. 0049 (0)9742/9300272 | www.mk-europa.de

Die
Meditations-
technik
für alle,
die glauben,
sie könnten
nicht
meditieren



Sandy C. Newbigging
Die Mind Calm Methode.
In 10 Tagen zur Ruhe im Kopf
Sprecher: Herbert Schäfer
Laufzeit: 2 Stunden, 49 Minuten
3 CDs €16,95
ISBN 978-3-8398-8084-5

argon
balance

einfach.
ganz.
leben.

www.ArgonBalance.de
facebook.com/ArgonBalance



Vortrag: **Aus Konflikten ... zu Frieden ...**

Leitung: Robert Betz

Datum: 14.10.15, 19.30 Uhr

Ort: Weser-Ems-Halle Oldenburg

Infos: www.robert-betz.com

Aus Ärger und Konflikten zu Frieden und Harmonie gelangen. Eintritt: 28,- €.

14.
OKT



Seminar: **4 Tage Taichi & Qigong Retreat**

Leitung: Meister Jesse Tsao (USA)

Datum: Taichi 26./27.10; Qigong 28./29.10.15

Ort: Ev. Bildungszentrum, 26842 Potshausen/Ostfriesland

Infos: eike.f.wilts@uni-oldenburg.de, 04954.3054272

Meister Tsao lehrt 4 Tage lang Formen, die d. physische und mentale Gesundheit stärken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene beider Systeme geeignet.

26.-29.
OKT



Seminar: **Verjüngung, Kosm. Gesetze n. Thoth**

Leitung: Christine Ohlenbusch, Ärztin

Datum: 14./15.11.; 12./13.12.15

Ort: Heil-Haus-Ohlenbusch, Worpsswede

Infos: www.christine-ohlenbusch.de

Bewusstseinsweiterndes Seminar für vorerfahrene, energiebewusste TeilnehmerInnen.

14.
NOV



Ausbild.: **„Walking in Your Shoes®“**

Leitung: Xenia Gerdes, Heilpraktikerin (Psychoth.)

Datum: Beginn: 14./15.11.2015

Ort: Oldenburg

Infos: www.wifaki.de oder 0441.4088697

Eine intensive Selbsterfahrungsmethode, mit der Sie sich Lebensereignisse auf einer viel tieferen Ebene – der Ebene des Herzens – betrachten können.

14.
NOV



Seminar: **Periosteopathie**

Leitung: Manfred Gavelis

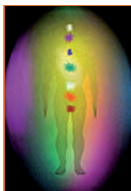
Datum: 21.-22. November 2015

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



Sitzung: **Auradiagnose**

Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker

Datum: 27.11.15, 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)

27.
NOV

Seminarkalender

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

seminarkalender



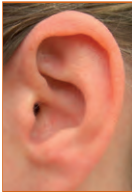
Worksh.: Wage Wesentliches ... **27.-29. NOV**
Leitung: Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin
Datum: 27.-29.11.15
Ort: Roter Salon Bremen, www.roter-salon-bremen.de
Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de
Wage Wesentliches – Krieger und Amazonen des Herzens. Dieser Workshop mit Biodanza weckt und stärkt den Krieger und die Amazone des Herzens in Dir.



Seminar: Farbe als Kraftquelle ... **28. NOV**
Leitung: Andrea Nagel
Datum: 28.11.15
Ort: Oldenburg
Infos: www.andrea-nagel-hp-psych.de
Wir finden Zugang zu einer Bandbreite an „Farberfahrungen“. Intensivierung eigener Energien und Ressourcen oder Methode für die therapeutische Arbeit.



Konzert: Uli Beckerhoff Quartett **04. DEZ**
Leitung: Uli Beckerhoff
Datum: 04. Dezember 2015, 20.00 Uhr
Ort: Wilhelm 13, Leo Trepp-Str. 13, Oldenburg
Infos: www.wilhelm13.de
Jazz mit sehr eigengeprägtem, dynamisch fein differenziertem Ausdruck; die Paarung einer typischen Sensibilität mit großer Intensität und Kraft.



Seminar: Balancierte Ohrakupunktur **11.-12. DEZ**
Leitung: Jan Seeber (Arzt)
Datum: 11.-12.12.15
Ort: Oldenburg (weitere Orte & Termine vorhanden)
Infos: www.Yase-Institut.de
Basis Intensiv-Seminar: In nur 2 Tagen erlernen u. sofort erfolgreich anwenden: Einfach - Klar - Effektiv. Ausführliche Information auf der Webseite.



Fortbild: Familienaufstellung i. d. Einzelarbeit **Frühling 2016**
Leitung: Antje Jaruschewski, Heilpraktikerin
Datum: Beginn: Frühjahr 2016
Ort: Praxis für Systemische Lösungen & Gesundheit
Infos: www.praxis-jaruschewski.de, 0441-9736194
7. Fortbildung f. BeraterInnen/TherapeutInnen & Coaches. 1 Schnuppermodul & 5 Ausbildungsmodule. Integrieren Sie diese wirkungsvolle Methode in Ihre Beratungs-/Praxis.



Vortrag: Fasten mit Yoga auf Spiekerooog **16.-23. JUN-16**
Leitung: Simone M. Hug-Breitkopf, Thomas Dopp
Datum: 16.6.- 23.6.2016
Ort: Gästehaus Klasing, Spiekerooog
Infos: **Tel.: 0441.5706528 und 0441.36131050**
Fasten mit Yoga auf Spiekerooog mit Simone Mohini Hug-Breitkopf und Thomas Dopp im Juni 2016.

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.

Drei außergewöhnliche
Geschenkbände
 mit den Kernbotschaften
 von Bestseller-Autor
Eckhart Tolle.



Eintauchen in die innere Stille
 ISBN 978-3-95883-007-3



JA zum gegenwärtigen Augenblick
 ISBN 978-3-95883-008-0



Wegweiser in die Freiheit
 ISBN 978-3-95883-009-7

Eckhart Tolle
 Geschenkbücher
 je €9,95

weltinnenraum.de
 I.Kamphausen | Mediengruppe

Aromatherapie und Lichtarbeit mit Arcturianischen Codes

von Uli Sa Lingenfelder



In der Praxis für Lomilomi und Energiearbeit finden seit Frühjahr 2014 immer wieder Vorträge und Beratungen zur Anwendung ätherischer Öle statt. Deren Wirksamkeit ist weit umfassender und tiefgreifender, als ihre allgemein

übliche Verwendung in Duftlampe und Kosmetikprodukten vermuten lässt. Dies wird offensichtlich, wenn man sich bewusst macht, dass ein ätherisches Öl die hoch konzentrierte Essenz von Pflanzen darstellt. Richtig eingesetzt sind die Öle potente Hilfsmittel, die den Körper zur Selbstheilung anregen, ohne ihn mit den Nebenwirkungen herkömmlicher Medikamente zu belasten. Die heutzutage mögliche chemische Analyse der Bestandteile (Aromatic Science) und die nun erhältliche Qualität hat eine „neue Dimension“ in der Aromatherapie eröffnet.

Außerdem bereichert seit diesem Frühjahr die Arbeit mit Arcturianischen Codes das Angebot der Praxis. Die Geometrien der Codes basieren auf dem Würfel des Metatron und sie sind wie Licht und Klang eine multidimensionale Sprache. Sie verkörpern lebendige und intelligente Energien, die mit Liebe und Integrität arbeiten.

Sie korrigieren Anomalien im Schwingungsfeld der feinstofflichen Körper und befreien von physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Anhaftungen. Sie synchronisieren die DNA-Stränge, interagieren direkt mit der Zellerinnerung und helfen so, Organe, Gelenke und Drüsen von Ablagerungen, Verhärtungen und schmerzhaften Erinnerungen zu reinigen.

Die Codes stellen den korrekten Informationsfluss zwischen physischem Körper und den feinstofflichen Körpern wieder her, öffnen die Verbindungspunkte, reinigen die kristallinen Kanäle, und verankern damit im physischen Körper die direkte Verbindung mit dem Lichtkörper.

So dienen sie der Erweiterung des Bewusstseins und unterstützen die harmonische Ausrichtung auf die Kommunikation mit der eigenen Seele und auf das Leben des göttlichen Plans.

Arcturus ist einer der hellsten Sterne am Nachthimmel und befindet sich im Sternbild Bootes.

Termine:

25.10., 14 h-19 h - Basar mit EM-X-Keramik. 27.10., 20 h - Vortrag: Hausapotheke mit ätherischen Ölen.

19.11. 20h Vortrag: Ätherische Öle bei Stress, Stimmungstiefs und Konzentrationsschwäche. Bitte anmelden!

Uli Sa Lingenfelder

www.LOMILOMI-Oldenburg.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung,

Tel.: 0441.2059269.

Ursachenerkennung -

Neue Wege in die Gesundheit

Von Gesa Lüdeling



Im Leben eines Menschen kommen viele Faktoren zusammen, die ungünstige Lebensumstände und sogar Krankheit entstehen lassen können.

Angefangen bei unbewusst übernommenen Mustern bis hin zu traumatischen Erlebnissen aus der Kindheit führen weitere Faktoren, wie falsche Ernährung, Elektromog und Erdstrahlungen, die uns täglich umgeben dazu, dass der Betroffene sich belastet, angeschlagen oder krank fühlt.

Aus jeder Erkrankung und aus jedem Lebensumstand gibt es einen Weg heraus... Ich begleite Sie gerne dabei!

Mithilfe der Zehenkunde ist es möglich die Ursache einer Erkrankung zu erkennen.

Innerhalb einer geführten Tiefenentspannung des Körpers und unter Mithilfe des Betroffenen selbst können Ursachen nach und nach aufgelöst werden.

So besteht die Möglichkeit, sich auf den Weg zurück in mehr Gesundheit und Lebensfreude zu machen...

Kontakt: Gesa Lüdeling

(V-trology/V-tronomy/ Geopathologie),

Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg & Rastede

E-Mail: gesaluedeling@googlemail.com

Tel.: 0174.9006601.

praxis & methoden

Geheimnis schöner Haare – dahinter verbirgt sich ein Haarenergy- berater ...

Von Marika Ahlers



Nur wenn Körper, Geist und Seele im Einklang „schwingen“ wächst gesundes glänzendes Haar. Wer kennt das nicht: plattes, kraftloses, feines oder störriges Haar – diffuser Haarausfall oder, oder.....

Produkte und Werbung versprechen uns dann alles Mögliche an Tinkturen.....und unterm Strich passiert nichts...

Die Sprache des Haares sagt mir viel, z.B. Fallrichtung, Scheitelbildung, Wirbel, Spannkraft und Energy des Haares – müde, schlapp, dick, dünn, fein usw. Dahinter stehen andere Ursachen oder Themen. Das Haar ist unser Spiegelbild der Seele – genau hier fängt meine Arbeit an, ich lasse das Haar erstmal „sprechen“, dann den Körper und die Seele. Jede Erfahrung die wir erlebt haben, von Geburt bis jetzt und auch davor ist in uns abgespeichert und besonders im Haar. Altes indianisches Wissen bietet die Grundlage für diese ganz neue Haartherapieform. Unser Haar ist ein wichtiger Baustein unseres gesamten Nervensystems und als solches Grundvoraussetzung um ein kraftvolles, erfülltes Gefühlsleben führen zu können.

Mit verschiedenen Techniken können Fremdenergien / Blockaden / alte Muster über das Haar ausgeleitet werden. Denn gerade am Kopf haben wir zwei wichtige Meridiane, den Gallenblasen- und Blasenmeridian. Diese zwei Meridiane unterstützen uns im „los lassen“ von vielem.

In meiner Arbeit beziehe ich den ganzen Körper mit ein, ich beginne am Fuß und ende am Haarschopf. Hierbei liegt der Klient auf einer Waschlüge, so dass ich zum Schluss mit einer intensiven, speziellen Kopfmassage den Teil der Behandlung beenden kann.

Jetzt ist der Klient auf jeden Fall zu 95% tiefenentspannt; er konnte spüren wie Blockaden oder Energien seinen Körper verlassen haben. Wenn der Klient sich im Vorfeld auf ein bestimmtes Thema eingelassen hat, was er verabschieden möchte, dann geht es jetzt weiter mit dem energetischen Haarschnitt.

Mit jedem bewussten Schnitt am Haar vom Kli-

enten und mir ausgehend, können wir jetzt dieses Thema abschließen. Fließende, energetische Frisurenformen unterstützen den Klienten in seinem Wachstumsprozess. Die sogenannte Mode im Haarbereich, wie Frisurenformen und die ganzen chemischen Farben wie Hilfsmittel stören unsere natürliche Wahrnehmung auf allen Ebenen. Zurück zur Natur, zurück zum natürlichen Haarverlauf, zurück zum eigenem ICH. Darin begleite ich Sie gern.

*Ihre Marika Ahlers,
Haarenergyberaterin, Psych. Heilpraktikerin,
Syst. Familienaufstellungen u. einiges mehr
unter www.naturhauthaar.com*

Neuer Weg zur Gesundheit!

Waltraud Isabella Francke



Der eigene Weg führte mich zur Behandlungsmethode - V-tronomy + V-trology, die ich nun anbiete, um das Fundament für Ihre Vitalität und Lebensfreude zurückzugewinnen. Auf der Liege liegend unter Tiefenruhe wird

Ihre Energie ganz speziell angeregt. So sinkt das Stressniveau, Ihr Immunsystem regeneriert, Altlasten sowie Blockaden lösen sich. Gesundheit kann und wird passieren - in Ihrem Tempo.

Wirkliche Ursachenerkennung mittels V-trology (Zehenkunde, Augendiagnose) gibt die Lösungshinweise. Zu erkennen sind Denkmuster bereits aus Kindertagen, die heute oft unverändert auf Sie einwirken. Glaubenssätze, erworbene Denkmuster, Erlebtes, im Unterbewusstsein gespeichert, offenbaren sich in Ihrer jetzigen Körperverfassung/ Erkrankung.

Zu meiner Beratung und Unterstützung teste ich die Ernährung, ebenso die Geopathologie und beidseitige Störungen Ihres Umfeldes.

Zusätzlich gibt es spezielle Chips für E-Geräte (entstörend) und Wasseraufwertung.

*Waltraud Isabella Francke
zertifizierter Genesungscoach der Viet-Institute
V-tronomystin , Apothekeerin i. R.
04402.595 5858, w.francke@t-online.de*

praxis & methoden

Psychologische Beratungspraxis

Gisela Runte



Sie sei nicht klug genug, interessant genug, schön genug! Sie reagiere mit Panikattacken auf Menschenansammlungen, könne nicht mehr arbeiten, einkaufen, ausgehen, habe schlaflose Nächte vor einer Einladung und gehe im letzten Moment einfach nicht hin. Sie habe kein Geld mehr und ihr Freund mache das auch nicht mehr lange mit.... (nur ein Beispiel aus der Praxis). Die Gründe für ein Geflecht aus Gedanken, Gefühlen und Verhalten liegen häufig ganz woanders als wir vermuten. Laut neuesten Forschungen ist unser Verhalten zu 96% vom Unbewussten beeinflusst. Das Leben dieser Frau z.B. wäre ganz anders verlaufen, wenn sie nicht das Not – wendige gefunden und das Symptom vom Ursprung gelöst hätte.

Ich sehe meine Aufgabe darin, mit Ihnen und den Methoden der unten stehenden Fachdisziplinen, die Ursachen für Ihr Problem und Ihre persönlichen Lösungsmöglichkeiten zu finden.

*Psychologische Beratungspraxis Gisela Runte
HP Psychotherapie, Kinder - Jugendliche
Psychotherapie, Gestalttherapie, Psychokinesio-
logie, Traumatherapie
Tel. 0441. 81788*

Balancings für Gesundheit
und Lebensfreude



Die Stimmgabeltherapie ist eine sanfte Therapieform, die zunehmende Beachtung findet und von immer mehr Therapeuten und Laien ausgeübt wird. Das Praxisbuch bietet einen Einstieg in die faszinierende Welt der heilsamen Schwingungen.

T.Künne und Dr. med. P. Nischwitz | Stimmgabeltherapie
ISBN 978-3-86374-249-2 | 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

Leseprobe und Infoforum mit den Autoren: www.mankau-verlag.de



ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org

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

Redaktion Karl-Heinz Plaggenborg

Satz, Gestaltung Agentur JARUSCHEWSKI
Peter Gerd Jaruschewski
Lagerstraße 62, 26125 OL
Tel. 0441.9736160
E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org

Anzeigenleitung Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL, Tel. 0441.17543
Fax 0441.17528
E-Mail: info@achtsames-leben.org
Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:
Uwe Christiansen,
Peter Gerd Jaruschewski,
Andrea Kasper, Karl-Heinz +
Ulrike Plaggenborg, Bill Plotkin, Interview Mankau Verlag mit Kristina Rumpel, www.da-sein.de, Bärbel Zehnpfund, Zentrum der Gesundheit

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. Dezember 2015.

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 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

Verteilerliste Achtsames Leben, Stand Oktober 2015

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Verteilerstellen!

Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank!

Oldenburger Innenstadt:

26121: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Zentrum, Peterstraße 3; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; Roman Wagner-vom-Berg, Blumenstr. 15; Cafe Kneipe Casablanca, Johannesstraße 19; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Bärbel Zehpfund, Katharinenstr. 12; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Schmuckstück, Baumgartenstr. 7; Bültmann & Geriets, Lange Str. 57; Pierre Toborek, Bahnhofplatz 4; WoMan's – der Friseur, Klävmannstr.1; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Tee & Feine Confeiserie, Kurwickstr. 8; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26; Yoga Vidya Zentrum, Schloßplatz 26;

Stadt Oldenburg

26121: Praxis für Osteopathie, Zeughausstr. 16a; Seminarhaus Christa Harms, Zeughausstr. 22; Sampooma Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat BuchstabeI, Ofener Str. 31; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Beate Korfe, c/o Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Getrunderstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Metzger Str. 10; Aktiv Markt, Alexanderstr. 164;

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

26123: Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; Restaurant Zocalo, Donnerschweerstr. 31; denn's biomarkt und HORIZONTE, Donnerschweer Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Tuchföhlung, Nadorsterstr. 62 OL; Restaurant Seidenspinner, Nadorster Str. 87; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefereg, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Aktiv ima-Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; Helga FriebeI, Am Alexanderhaus 64; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Hofladen vom Kösterhof, Vahlenhorst 33; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhomsweg 99b; Stadtbäckerei Bloherfelder Str. 157; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Konradstr. 3; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Hundsmühler Str. 151; Dt. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Alteneschtr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Donata Wortdmann, Alte Amalienstr. 37-39; Moveo, Hermannstr. 17; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Praxis Dr. Ines Blischke, Lustgarten 13; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c;

Kreis Oldenburg

26197 Großenkneten: Bianca RühS, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tüngeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Gabriela Giretova, Neuer Hort 26, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Piezkuna, Dorfwinkel 19, Tüngeln; Pramodha Habenicht, Im Ort 12, Tüngeln; Lethé-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Naturkost vor Ort, Friedrichstr. 43, Wardenburg; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Bianca Koch, Huntlooserstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sabine Kicker, Wiesenstr. 22, Achtenholt; Praxis Josef Stotten, Möhlenantgen 32, Littell; **26209 Sandkrug** u.a.: Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Edeka Markt, Astrupere Straße; Günther Schönknecht, Schulweg 52; **27449 Delmenhorst** u.a.: Yoga-Praxis Bors, Bremer Str. 64; Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** Natürlich Bioläden, Wittekindstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13;

27243 Beckeln: Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfe-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtbild Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersort Dorfstr. 47, Hude/ Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioläden, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Ivan, Stettiner Weg 5; Futterschüssel Exklusiv, Brookweg 14; **27801 Bültingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Zum Wittensand 4; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Entwicklungswege Mechthild Hesse-Herr, Peterstr. 7; Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Biolädchen Naturkost u. Lebensart Albani, Mittellinie 70, Petersehn; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Aenne Milinikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Gabriele Werquet, Hauptstr. 142; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehnemoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstedde:** Bioläden, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit,

Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barbel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Augustfehn:** Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeshana Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen;

Kreis Friesland:

26316 Varel: Reformhaus Ebken, Varendurgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Der Küstenfriseur, Zum Jadebusen 133; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; Gesundheitszentrum Lichtbogen, Goethestraße 8, Varel-Obenstrohe; **26340 Neuenburg:** Marika Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhöhm 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26419 Schortens:** Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolkendorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Wunschfänger, Alter Markt 17, Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstaahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1;

Stadt Wilhelmshaven:

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

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Janßen, Meisenstr. 35; **26931 Elsfleth:** Naturkost am Deich, Am Weserdeich 82; Astrosita – Jutta Kalthoff, Mühlenstr. 20; **26937 Seefeld:** Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham:** Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; Praxis Jana Ganzer, Paracelsusstr. 3; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Butjadingen:** Norma Duhm, Prieweg 5;

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Am neuen Markt 4; Ambulanter Justizsozialdienst, Steinstr. 4;

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26 ;**26789 Leer:** Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26817 Rhaderfehn:** Naturheilpraxis Andrea Zager, Schwarzmoorstr. 1; **26826 Weener:** Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Hinrichs, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Hesel:** Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhaderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; Fliederke Naturkost, Am Flindhöhm 28; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

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

Ostfriesische Inseln:

26465 Langeoog: Waltraud Hunger, Am Weststrand 15; **26486 Wangeroog:** Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; **26757 Borkum:** Marina Byl, Am langen Wasser 1;

Kreis Emsland:

26871 Papenburg: Naturheilpraxis Knelangen, Bürgermeister-Nee-Str. 18; **49716 Meppen:** Reformhaus Ebken, Am Markt 12; **49808 Lingen:** Reformhaus Ebken, Marienstr. 6;

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Buchhandlung Schepers, Lange Str. 9; Edelsteinstübchen Gundta Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; **49624 Lönningen:** Beate Sieverding, Schulstr. 3; **49661 Cloppenburg:** Königspapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; **49681 Garrel:** Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

Bremen und Umzu:

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

Bremerhaven und umzu & Sonstige:

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

wer macht was *im internet?*

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 Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kurzzeittherapie & Coaching mit Hypnose	www.intrance.info
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutschemessageschule.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-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.praxiseklang.de
smoveys – swing, move and smile, Beate Korfe	www.kraftdesign.org
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
VITA ARMONIA - Praxis für ganzheitliche Konzepte	www.vita-armonia.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/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg

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.

Abbaustoffwechsel optimieren



Naturheilkundliche Laborinterpretation:

- Blick auf seelisch-geistigen Aspekt
- indiv. Nahrungs-Heilmittelauswahl
- erfolgreiche Hormonbehandlung

Individuelle Stoffwechselloptimierung

- 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, Energeti-
sche Psychologie, Access-to-innate –
Kinesiologie

Praxis Brand

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

Add-Arts – Gestaltung, Coaching, Design & Kunst



Kunst ist Intuition (Piet Mondrian)

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

Kunst, Gärten, die Orte Avalons

Add-Arts - Kunst & Kreativ Coachings seit 2007
Susanne Krause, Künstlerin (BBK),
 Diplom Kommunikationsdesignerin,
 Systemischer Coach
www.susanneaddarts.wordpress.com
 Tel.: 0441.31377
addarts@t-online.de

Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehlert
 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 Woglakintse Wanyna Wakan (Lakota: „Bär, der mit den Heiligen Seelen der Ahnen redet“)
 Heilpraktiker und Psychotherapeut
 Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
 Grummersorter Dorfstr. 47,
 27798 Hude-Wüsting, 04484.920390
 E-Mail: praxis@badzun.de
 Internet: <http://badzun.de>

Akademie für Kinesiologie



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

Astrologie



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

Christine Keidel-Joura
 Astrologie-Schule Bremen
 Delmestr.74
 28199 Bremen
 Tel.: 0421.72929
 E-Mail: info@keidel-joura.de
www.keidel-joura.de

Aufstellungen und Traumata



- Systemische Aufstellungsarbeit
 - Traumatherapie:
Somatic Experiencing (SE)[®]
 - Aussöhnungstherapie n. Dr. Prekop
- Gruppen- und Einzelarbeit

Eva-Maria Wunderlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Bogenstr. 45
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.36193300
www.eva-wunderlich.net
www.sio-institut.de

Aura Soma[®]



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

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

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

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



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

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

Ausbildung zum Geistheiler



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

Claudia Hempler-Gödeke
Geistheilerin / Physiotherapeutin
Hauptstraße 10
31191 Algermissen/Lühnde
Tel.: 05126.8107
www.geistheilung-luehnde.de

Ausbildungen & Personalschulungen



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

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

Bewusst-sein durch Kinesiologie



- Auflösung des geistig-seelischen Hintergrunds auch ernsthafter Erkrankungen
- Depressionen, Ängste, Beziehungsprobleme, Stress, Essstörungen, Schlafstörungen u.v.m.

Praxis für Kinesiologie
 Anna Maria Berends
 Schützenstr.13 in Remels
 04956.6190232
 www.oshana-kinesiologie.de
 oshana@gmx.net

Bewusstseins- und Seelenarbeit



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



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

Bestellbuchhandlung mit persönlicher Beratung!

<https://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg>

Buchhandlung Plaggenborg

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

Coaching – Beratung – Supervision



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

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

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

Coaching für Entwicklung in Balance



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

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

Christallin Source Healing® und Kinesiologie



- Wieder Ins Gleichgewicht finden**
- Auflösen von bewußten und unterbewußten Konflikten in Gegenwart/ Vergangenheit/ Ahnenreihe/ vergangenes Leben

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

Das Haar - unser Spiegelbild der Seele – Naturfriseur



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

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

Der andere Weg



- Reiki
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Signaturzellheilung
- Anwendung und Ausbildung

Martina Dombrowski

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

Die Lösung liegt in Dir



Die hermetischen Prinzipien als Grundlage für ein glückliches Leben

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

Steffi Wahlen

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

Energetische Heilbegleitung



Begleitende Kinesiologie (DGAk)

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

Mathias Weber

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

Engel's Reiki



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

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin

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

Entwicklungswege



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

Mechthild Maria Herr

Lebensberaterin und Heilerin
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](https://www.skype.com/contact/agentur.jaruschewski)
[facebook.com/AgenturJaruschewski](https://www.facebook.com/AgenturJaruschewski)

Ganzheitliche Gesundheitsförderung



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

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

Geburtserfahrungen wandeln, Aufstellungen und mehr



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

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

Gesundheit im Mittelpunkt



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

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

Heil-Haus-Ohlenbusch



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

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



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

Holistische Kinesiologie

Birgit Zuschneid-Götsch
- Kinesiologin IFHK -

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



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

Homöopathie nach Gienow-Methode

Anna Kipke

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



Behandlung in ärztlicher Praxis

- Kurzzeittherapieverfahren
- Lösungsorientiert & selbstorganisatorisch
- Therapie & Coaching

Ausbildung

- 1-tägige Workshops
- Fortlaufende, berufsbegl. Ausbildung

Hypnose-Praxis/-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 ist eine alte Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie.

Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

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

Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst

Meike Bejenke-Klapproth

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



- 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.

Kabbalistische Geburtsanalyse

www.praxisfuerselbstheilung.de
Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

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

Kartenlegen



• Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins
Kartenlegerin

Thienkamp 95
26125 Wiefelstede
Tel.: 04402.69125

www.traum-orakel.de

Kinesiologie – Gesprächstherapie – Ausbildung



Wege zur Entfaltung

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

Andrea Nagel

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

Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere



Für Körper, Geist und Seele

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

Sybille Seifried

Kinesiologin (ITK)
Heilpraktikerin
Dr. rer. nat. Biologie
Ziegelhofstr. 66, Oldenburg
Tel.: 0441.9354299
E-Mail: mail@sybille-seifried.de
www.sybille-seifried.de

Kinesiologie und Quantenheilung



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

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

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, Intuitionsschulung, TAROT-Seminare



- Sensitive Lebens-Energie-Beratung
- Aktivierung der inneren Heilungskräfte
- Karma auflösen, Intuitions-Schulung
- Lebens-Beratung gem. TA
- Lebens-Beratung mit Tarot
- bei Problemen u. Entscheidungen
- TAROT-Karten legen lernen
- Kurse und WochenEndSeminare
- Tarot-Vortrag/-Workshop a. Anfrage

Praxida Brigitte Siehl
Anerkannte Heilerin nach DGH e.V.
Dipl. Sensitive Lebens-Energie-Beraterin
Psychol. Lebensberaterin
Geprüfte Tarot-Beraterin, Ausbilderin
Prüferin und Mentorin im Tarot e.V.
26382 Wilhelmshaven
Tel.: 04421.506221
www.energiewissen.eu

Lebensberatung mit Numerologie



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

Manuela Meyer
- Telefonberatung
- Schriftliche Analysen als PDF-Datei
Telefon: 0421.67312018
E-Mail: info@numerologie-meyer.de
Internet: www.numerologie-meyer.de

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: mitafranzendenz@aol.com
www.mita-franzendenz.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-tonjahausser.de
www.kinesis-tonjahausser.de

Mobbingberatung, Kinderhypnose



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

Sarina Dierkes

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

Musik für alle Lebenslagen



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

Alexander Goretzki

- Komponist - Pianist - Performer -
Musiker im Hier und Jetzt
0441.2005678
0177.7596641
goretzki@klangwerft.com
www.klangwerft.org

Mysterienschule Lichtpunkt



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

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

praxis für kinesiologie, kunst und yoga



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

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

Reikihaus Friesland



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

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

TouchLife® Massage



Ausbildung für Anfänger & Fortgeschrittene in TouchLife® Massage

- 36-tägige Grundausbildung
- erfahrungsorientierter Unterricht
- mit Prüfung und Zertifizierung
- nebenberufl. (WE u. Blockunterricht)
- selbst. Tätigkeit als TouchLife Praktiker/in möglich
- in Rostock, Kassel, Köln, Darmstadt

TouchLife-Schule
Frank B. Leder & Kali S. Gräfin von Kalkreuth

Breckenheimer Str. 26a
65179 Hofheim
Tel.: 06192/24513
team@touchlife.de
www.touchlife.de

Yoga und Ayurveda



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

• **Ausbildungsangebot**

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

Yoga und psychologische Beratung



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

Das Yogastudio
Ute Strodthoff

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

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



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

Dipl. Päd. Michael Büchel

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

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
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
Tel.: 0441.2059269
www.LOMILOMI-Oldenburg.de

- Hawaiische Massage f. Frauen
- Lomi und Reiki Ausbildung
- Aura- und Chakraarbeit
- Matrix Energetics
- Aromaölmassage und Beratung
- Lichtarbeit mit Arcturian. Codes

Bachblütenberatung



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

Bewusstsein und Reiki



Ulla Amba Richert
Am Hayengraben 29, Oldenburg
Tel.: 0441.202698
E-Mail: ulla.richert@gmx.de

- Reiki-Meisterin/Lehrerin nach Dr. Usui
- Bioenergie-Therapeutin
- Lebensberatung und Bewusstseinschulung

Coaching • Beratung • Training



Bettina Heidenreich
Biologin, Coach, Dozentin,
Psychotherapeutin (HPG)
Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldbg.
Tel.: 0441.63907

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

Entspannung/Massagen



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

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

Familienstellen und Supervision



Svaha Schöpfer
Dipl. Sozialpädagogin
Diplom-Supervisorin
Tel.: 04433.968940
www.svaha.de
E-Mail: svaha1@freenet.de

- Familienstellen
- Human Design Readings
- Enneagrammarbeit

Ganzheitliche Lernförderung



Lernsprung
handlungsorientiert & m. allen Sinnen

- Individueller Förderunterricht
- Legasthenie - Dyskalkulie - Therapie

Jule Mannerow, OL 96019160
- Grundschullehrerin
- Montessori-Heilpädagogin
- Legasthenie-Therapeutin
www.lernsprung-julesvea.com

Individuelle Meditationskissen



Handgefertigt

- Kristallkissen
- Auflagen etc.

Energie in Form von Farben und Symbolen

Anna Maria Simmer

Tel.: 02635.4652

www.diekraftderstille.de

E-Mail: AMSimmer@t-online.de

Individ. spirit. Lebensgestaltung



Kaja van Lamoen

Reiki-Meister-Lehrerin Usui System

Oldenburg Tel.0441.4852890

www.oldenburg-reiki.de

- Reiki die Energie des Herzens
- Geistige Wirbelsäulen Aufricht.
- Matrix (2 Punkt Methode)
- Begleitung in Trauer und Sterben
- Höponopono Verzeihungsritual

Karin Heinemann



Perspektivenwechsel

Karin Heinemann

Oldenburg; Tel.: 0441-3617631

www.karin-heinemann.de

- Meditation
- 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-rohlf@freenet.de

www.kinesiologie-rohlf.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.krautundklang.de

dstuebe@web.de

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

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann

Dipl. Kunsttherapeutin

Edewechter Landstr. 52, Oldbg.

Tel.: 04486.94571

www.kunstatelier-naumann.de

info@kunstatelier-naumann.de

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

Lebensbegleitung & Psychotherap.



Thomas Dopp

Heilpraktiker für Psychotherapie

Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg

Tel.: 0441.36131050

www.thomas-dopp.de

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

Lebenshilfe und Beratung



Magdalene Sigrid Einhoff

Störtebeckerstr. 10, 26441 Jever

Tel.: 0162.7804909

sigrid-einhoff@gmx.de

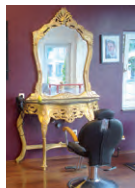
Klangschalenbehandlung, Reiki, Quantenheilung, Kartenlegen, Run Valdr, Pendeln, Runenarbeit/-Orakel, Energetische Hausreinigung

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

Pflanzen-Haarfarbe vom Friseur



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

Reinkarnationstherapie



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

Rutengänger



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

Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.



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

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

Qigong



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

Rutengänger



Dieter Adelmund
 • Haus u.Schlafraumuntersuchung
 • Psychodynamische Radiaesthesie
 • Elektromog Messungen
 • Hausräucherungen
 Höchter 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

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

Vita Armonia



Martina Oppner

Praxis für ganzheitliche Konzepte
 Norderwieke Süd 15
 26629 Grobfehn
 Mobil: 0174.9089607
 www.vita-armonia.de
 • Energet. Körperharmonisierungen
 • DUO balance Stoffwechsellkur
 • smovey VIBROSWING

Wachsen durch Musik



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

Musikschule Klangwelt

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

Was die Seele uns sagen will



Marika Ahlers

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

Wege in die Gesundheit • v-tronomy

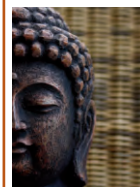


- Erkennen der Hintergründe einer Erkrankung ü. d. Zehen der Füße
- Lösen v. Blockaden in Tiefenruhe
- unterstützende Gespräche
- Ernährungsanalyse

Gesa Lüdeling

V-trology/V-tronomy/Geopathologie
 Tel: 0174-9006601
 gesaluedeling@googlemail.com

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

Himmel & Erde verbinden ...

10 Jahre
 2005-2015



**Qi Gong
 im Kloster**

Herbst-Winter

- 02.-04. Okt., Kloster Hofheim
- 19.-23. Okt., Kloster Nütschau
- 26.-30. Okt., Kloster Damme in Stille
- 30. Okt.–01. Nov., Kloster Damme
- 20.–22. Nov., Bad Bevensen
- 23.–27. Nov., Frenswegen
- 07.–11. Dez., Kloster Nütschau
- 25.–29. Jan., Kloster Damme

Qi Gong als Gebet

- 29.–31. Jan., Kloster Damme

Qi Gong Tanz

- 25. Okt., Kirche der Stille, Hamburg
- 28. Feb., Kirche der Stille, Hamburg

Hans Martin Lorentzen

Telefon 04 51 / 6123 792

www.hanslorentzen.de

kalender 2016

**Bäume**

Ackermann Vlg., 24,95 €

Bäume aus allen Teilen der Erde erzählen ihre Geschichten. Abwechslungsreiche und farbin intensive Fotografien des Wachstums und der Beständigkeit im Wandel der Jahreszeiten. „Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.“ (Khalil Gibran, Philosoph) Wie alle Ackermann Kalender ausschließlich in Deutschland produziert und klimaneutral auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

- Wandkalender
- 14 Seiten 12 Farbbildungen
- 66 x 33 cm

Vorschau bilder und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.

**Buddha Meditationen**

Weigt, Mario

WeitSicht Vlg., 22,95 €

Mario Weigt zeigt zwölf fantastische Aufnahmen von Buddha-Statuen und Tempeln in China, Laos und Myanmar. Mario Weigt ist Fotograf und Reisejournalist. Besonders die Mekong-Länder ziehen ihn immer wieder magisch an. Seinen Reportagen und Fotografien begegnet man in Zeitschriften wie GEO, Der Spiegel, Stern, Time Magazine, Newsweek, Financial Times und National Geographic.

- Wandkalender,
- 14 Blatt, 12 farbige Abbild.
- 33 x 45 cm

Vorschau bilder und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.

**Feng Shui Kalender**

Vision Creativ Vlg., 31,99 €

Die außergewöhnlichen Bilder und das besondere Format machen den Feng-Shui-Kalender zum Blickfang für jeden Raum. Der beeindruckende Wandkalender ist ein hochwertiges Wohnaccessoire und begeistert seit nunmehr 16 Jahren viele Menschen, selbst wenn sie nicht mit dieser jahrhundertalten chinesischen Philosophie vertraut sind. Das Format orientiert sich an dem chinesischen Symbol »Bagua« (Achteck), das im Feng Shui als glückbringend gilt. Mit anregenden Texten und wertvollen Tipps. Mit Tagestier und Tageselement nach der chinesischen Astrologie und den westlichen Mondphasen.

- Wandkalender,
- 15 Seiten, 12 Monatsmotive
- 68 x 42 cm

Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.



Halte an und schau

Mit Wolf-Dieter Storl durchs Jahr:
Kalender 2016
Aurum Vlg., 16,95 €

Endlich ist er da, der Kräuterkalender des beliebten Bestsellerautors Wolf-Dieter Storl. Mit zahlreichen wunderschönen Detailfotos aus Storls Kräutergarten, fotografiert von seiner Tochter Inge Storl. Wolf-Dieter Storl lässt uns an seinem überwältigenden Wissen über Pflanzen und Rituale teilhaben. Mit seiner Begleitung können wir das Jahr mit neuen Augen durchschreiten und uns dem Rhythmus der Jahreszeiten anvertrauen.

- Tischkalender,
- 180 S.
- 1,3 x 15,4 cm

Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.



Naturland Deutschland

Entdeckungen in der Natur
Palazzi Vlg., 39,80 €

Deutschland ist ein erstaunlich grünes Land mit seinen Wäldern, Wiesen und Feldern. Führende Natur-Fotografen bringen uns zum Staunen über die Schätze der Wildnis in Nationalparks und Bioservaten. Sogar in den grünen Oasen direkt vor unserer Haustür gibt es noch Vieles zu entdecken. Die schönsten Landschafts-Aufnahmen aus Deutschlands Regionen.. green publishing: alle PALAZZI Kalender 2016 sind klimaneutral und nachhaltig mit biologisch abbaubaren Farben produziert - made in germany!

- Wandkalender,
- 12 Bl.,
- 50 x 60 cm

Vorschaubilder und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.



Sonne-Mond-Kalender

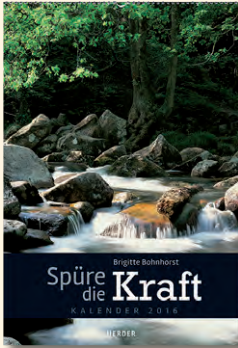
Bartolain, Wolfgang & Schiller,
Benjamin
Synergia Vlg., 15 €

Die Auswirkungen von Sonne und Mond stehen bei diesem Kalender im Mittelpunkt. Für jeden Tag gibt es Kurzdeutungen der vedisch-indischen und der klassisch-westlichen Mondphasen. Zusätzlich sind die Sonnen- und Mondübergänge in neue Tierkreiszeichen minutengenau aufgezeichnet. Die Ephemeriden aller Planeten vervollständigen den Einblick in die Qualität des Tages. Der Kalender verfügt darüber hinaus über einen reichhaltigen redaktionellen Teil: Viele astrologische Hintergrund-Themen, Weiterführendes zu Voll- und Neumonden sowie eine Reihe spiritueller Themen vermitteln ein ganzheitliches Bild über die Auswirkungen der Gestirn-Energien auf unser menschliches Leben.

- Taschenkalender,
- 240 Seiten, 15 cm

Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.

kalender 2016

**Spüre die Kraft**

Bornhorst, Brigitte
Herder Vlg., 18 €

Als Sinnbilder der Stärke haben Steine den Weg des Menschen seit Jahrtausenden begleitet. Die wunderbaren Gedanken über die stummen Zeugen vergangener Zeiten schenken dem Leser Mut, Kraft und Motivation. Die ansprechenden Fotografien unterstreichen den stärkenden Charakter dieses Kalenders.

- Wandkalender,
- 14 Seiten, 12 Farbfotos von Ulrike Schneiders
- 48 x 33 cm

Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.

**Astrokalender Sternlichter**

Niehaus, Petra
Chiron Vlg., 12,95 €

Der Kalender enthält alle wichtigen astrologischen Daten, viele interessante Bilder, Artikel und Anregungen. Der 32. Astrokalender hat den Schwerpunkt ö. Haus. Wie immer mit allen wichtigen astrologischen Daten: Tägliche Planetenpositionen, mit Chiron, Vesta und Lilith; Tagesaspekte; Zeichenwechsel; Rückläufigkeit; Mond im Leerlauf; Kleinplaneten und Transneptuner; Mond, Menstruations- und Gartenkalender; monatliche Übersichtsepheméride.

Hierzu gibt es Erfahrungsberichte, Übungen, Bilder und Texte von Autoren wie Markus Jehle, Klemens Ludwig, Petra Niehaus, u.a..

- Taschenkalender
- 312 Seiten m. zahlr. Abb.,
- 15 cm

Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.

**Zen-Kalender**

Fotos: Vis Orth
Vision Creativ Vlg., 24,99 €

Schlank, schlicht und schön ist der Zen-Kalender mit seinen klaren Bildern und dem eleganten Design. Er lädt zum Innehalten ein und schenkt Augenblicke der Stille. Die Klarheit und Einfachheit von Zen wurde von Vis Orth und anderen Fotografen einfühlsam eingefangen. Zen-Gedichte oder Haiku begleiten die schönen Bilder.

- Wandkalender
- 12 Monatsmotive,
- 14 Seiten
- 68 x 24 cm

Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.

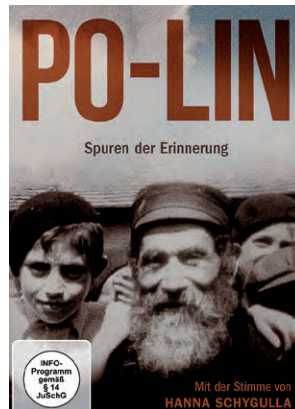


Altruismus vs. Egoismus

Tao Cinemathek, DVD, 90 Min.,
19,90 €

„Erst kommt das Fressen, dann die Moral“, stellte Bertolt Brecht so anklagend wie resignierend fest. Forschungsergebnisse aus den unterschiedlichsten wissenschaftlichen Disziplinen zeichnen in ihrem Zusammenwirken ein anderes Menschenbild: Der Mensch als soziales Wesen, das Werten wie Großzügigkeit und Gerechtigkeit den Vorzug vor schierem Eigennutz gibt. Doch wie passt dieses Bild in den Kontext unserer bestehenden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturen? Ganz nah dran am Puls der Zeit erforscht die Dokumentation „Altruismus vs. Egoismus“ Zusammenhänge, die auf den ersten Blick unfassbar scheinen, wirft einen interdisziplinären Blick auf die Befunde, die das „Gute“ im Menschen beweisen sollen und stellt die Frage nach dem Sinn altruistischen Verhaltens im

Kampf ums Überleben. Die DVD nimmt den Zuschauer mit auf sein ganz persönliches Abenteuer, an dessen Ende er sich selber fragt, wie viel Altruismus wohl in ihm steckt. *Videotrailer und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.*



Po-lin –

Spuren der Erinnerung

Regie: Jolanta Dylewska

Absolut Medien, DVD, 85 Min.,
14,90 €

Ein Film zum jetzt wieder aktuellen Flüchtlingsthema: Polnische Juden, die in die USA ausgewandert waren, besuchten in den 1930er Jahren ihre Verwandten in Polen. Ihre Filmaufnahmen sind die einzigen Dokumente der vernichteten Welt der polnischen Juden. Auf ihrer Flucht vor Pogromen oder der Pest kamen die Juden nach Polen. Hier wurden sie freundlich empfangen. Da

sagten sie auf Hebräisch: PO-LIN – hier bleiben wir – und gaben so Polen seinen jüdischen Namen.

Die polnischen Shtetl in den 1930er Jahren, – das war eine andere Welt. Polen und Juden lebten Seite an Seite, das gemeinsame Leben war Normalität. Geblieben sind davon nach dem Krieg nur verstreute Ruinen, Erinnerungen, Lieder und Fotos. Jolanta Dylewska sammelte Amateuraufnahmen, verband sie mit authentischen Texten und schaffte so etwas, was jahrzehntlang für unmöglich gehalten wurde: Die starr gewordenen Bilder der Erinnerung lernten wieder laufen. Der Film mit Hanna Schygulla als Erzählerin dokumentiert, wie die galizischen Juden in der Zwischenkriegszeit lebten, wie sie arbeiteten, feierten und beteten. Damit gelang Dylewska ein wunderbares Porträt einer Kultur, die bald danach ausgelöscht wurde.

Video und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.

hörwelten



Wie der Mensch wieder zum Ur-Sinn von Arbeiten und Leben zurückfindet

Vortrag mit Robert Betz

RobertBetz Vlg., 2 CDs, 107 Min., 20,- €

Die meisten Menschen strengen sich ein Leben lang an, um auf einen ‚grünen Zweig‘ oder über die ‚Runden‘ zu kommen. Viele bringen es zu Erfolgen im Beruf, vermissen jedoch in Partnerschaft und Familie Glück und Erfüllung. Andere zahlen einen hohen Preis für ihre beruflichen Anstrengungen, leiden unter einer Vielzahl körperlicher oder psychischer Symptome (vom Bandscheibenvorfall bis zum Burnout) und scheiden nicht selten vorzeitig aus ihrem Berufsleben aus. In diesem Vortrag geht es um einen umfassenderen Erfolgsbegriff, der mit einem von Freude erfüllten Herzen einher geht und der ‚Work‘, die Arbeit, nicht vom ‚Life‘, dem Leben trennt.

Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.



Dalai Lama – Die Macht des Guten Goleman, Daniel

Argon Vlg., 3 CDs, 210 Min., 16,95 €

Die Botschaft des Dalai Lama: Frieden ist möglich! Der Dalai Lama gehört zu den bedeutendsten spirituellen Meistern der Welt. Anlässlich seines 80. Geburtstags möchte er seine ganz persönliche Botschaft in die Welt senden. Er appelliert an die Menschheit, Frieden zu suchen und zu leben, und bestärkt sie im Glauben an die Möglichkeit des Weltfriedens, der nur aus der „inneren Abrüstung“ des Einzelnen hervorgehen kann. In enger Zusammenarbeit mit seinem langjährigen Freund, dem Psychologen, Journalisten und Autor Daniel Goleman, ist dieses buddhistische Manifest entstanden. Das Hörbuch hilft uns, sich der Weisheit des Dalai Lama zu nähern, und zeigt uns, wie wir unsere Welt gestalten und uns selbst entwickeln können.

Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.




Flowbirthing Rumpel, Kristina

Mankau Vlg., CD, 68 Min., 15,- €

Die Zeit ist reif für eine Geburt in Freude und Liebe im Zentrum der weiblichen Kraft! Die Flowbirthing-CD begleitet dich mit Mantras, Affirmationen, Meditationen, Visualisierungen und der Wiederentdeckung alter weiblicher Göttinnen auf deinem Weg zu einer selbst-bewussten Geburt. Als Vertiefung zum Buch hilft sie dir, ein stimmiges Bewusstsein von Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft zu entwickeln. Denn du bist die Schöpferin deines Lebens und als werdende Mutter mit der universellen Schöpfungskraft in deinem ureigenen Seelengrund verbunden. Die Übungen der CD sind auch für deinen Partner hilfreich. So findet auch er zum Bewusstsein einer neuen Geburtskultur.

Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.



Auf die Stille zu hören,
weckt die Dimension der Stille in dir.
Denn nur durch die Stille
wirst du dir der Stille gewahr.


9

Eintauchen in die Stille

Eckhart Tolle

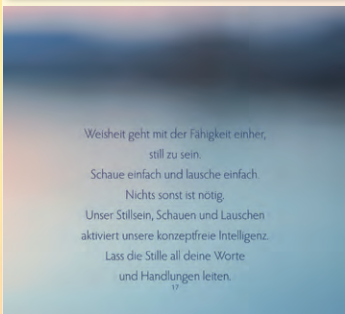
Ein außergewöhnlicher Geschenkband mit den Kernbotschaften des Bestsellerautors und spirituellen Lehrers Eckhart Tolle. In diesem hübschen Buch wird der Leser gefangen genommen von den Weisheiten, die Inspiration schenken für jeden Tag. Immer wieder wird deutlich, wie erfüllend es ist, die berührenden Botschaften in unser alltägliches Leben zu integrieren. Ein echtes Tolle-Geschenk – auch für sich selbst! Außerdem erhältlich: „Wegweiser in die Freiheit“ und „JA zum gegenwärtigen Augenblick“.

Eckhart Tolle: „Eintauchen in die Stille“, Hardcover, 70 Seiten, 15,5 x 14 cm, Verlag J. Kamphausen, ISBN 978-3-95883-007-3



Weisheit geht mit der Fähigkeit einher,
still zu sein.
Schau einfach und lausche einfach.
Nichts sonst ist nötig.
Unser Stillsein, Schauen und Lauschen
aktiviert unsere konzeptfreie Intelligenz.
Lass die Stille all deine Worte
und Handlungen leiten.

17



Alles, was du wahrnimmst, ist heilig,
wenn du gegenwärtig bist.
Je mehr du im Jetzt lebst, desto mehr spürst du
die einfache, aber tiefe Freude des Seins
und die Heiligkeit allen Lebens.

43

wortweltenspezial



Der Allesverkäufer – Jeff Bezos und das Imperium von Amazon

Stone, Brad

Campus Vlg., 399 S., 14,99 €

Eine subjektive Rezension von Ulrike Plaggenborg über ein etwas älteres, jedoch nach wie vor aktuelles Buch.

Warum habe ich dieses Buch gelesen? Ich wollte es wissen: wie tickt dieser Jeff Bezos, der das Unternehmen Amazon gegründet hat und der es wie ein Alleinherrscher führt? Was ist das für ein Mensch? Was treibt ihn an? Und – gibt es etwas, was ich vielleicht gut finde an dem, was er macht? Ich wollte meine Vor-Urteile überprüfen und schauen was dran ist an den ganzen Gerüchten, die man immer wieder hört.

Um es kurz zu machen: es ist alles noch viel schlimmer als ich dachte!!

Der amerikanische Journalist

Brad Stone steht seit vielen Jahren in Kontakt mit Jeff Bezos, hat viele Insider-Kontakte ins Unternehmen und hat aus seinen detailreichen Recherchen ein Buch gemacht, das gleichzeitig eine Biografie über Jeff Bezos ist und eine Firmengeschichte Amazons.

Jeff Bezos ist ohne Zweifel hochintelligent, hat jedoch wie andere Erfolgreiche der IT-Branche Asperger-Symptome (eine Form von Autismus), d.h. Schwierigkeiten mit anderen Menschen zu interagieren und sich in andere Menschen hinein-zufühlen. „In seinen Adern fließt Eiswasser“, sagt ein ehemaliger Angestellter. Algorithmen bestimmen sein Handeln. Hauptsache, die Zahlen stimmen.

Er wuchs als Adoptivkind auf (wie andere aus der Branche), sein leiblicher Vater war ein begnadeter Zirkusartist. Schon als Kind war er eine Herausforderung für seine Eltern. Sein extremer Ehrgeiz trieb schon damals Blüten.

Bezos' gesamtes Vermögen beträgt aktuell 47,8 Milliarden Dollar laut Forbesliste vom Juli 2015, er ist damit der drittreichste Internetmilliardär der Welt.

Was sind seine Ziele?

Er möchte der „Allesverkäufer“ sein, sprich alles anbieten können, was es gibt auf der Welt an Waren. Um Bücher ging es eigentlich nur am Anfang des Unternehmens, weil die ein einfach zu handelndes Produkt sind. Wenn die 3-D-Druckverfahren ausgereift sind,

möchte er am liebsten auch noch alles selber herstellen, was er dann verkaufen will.

Bezos begreift sein Unternehmen Amazon gleichwohl nicht als Einzelhandelsunternehmen, sondern als Technologieunternehmen. Auch wenn er nie selbst eine neue Technologie erfunden hat (das haben immer andere vor ihm getan), so sieht er sich als Visionär des Internets und der IT-Technologie. Da Amazon sich selbst nicht als Einzelhändler ansieht, sehen sich u.a. europäische Finanzbehörden um die eigentlich fälligen Steuerabgaben betrogen. Bezos entfaltet da viel Kreativität, um das Steuern zahlen zu vermeiden.

Um der „Shop für alles“ zu werden betreibt Bezos eine obsessive Kundenumwerbung, z.B. mit seiner Tiefpreis-Strategie, d.h. Amazon unterbietet jeden anderen Preis; und mit der Maßgabe, dass der Kunde seine bestellten Waren am besten bekommt, bevor er überhaupt bestellt hat, und damit, dass der Kunde unter gar keinen Umständen unzufrieden sein soll.

Mit dem ganzen Geld, das er mit dem Verkauf von Allem erwirtschaftet, möchte er im Weltraum große Stationen bauen und die gesamte Weltbevölkerung dorthin umsiedeln, um anschließend die Erde zum Gesamt-Naturschutzgebiet zu erklären. (Anfälle von Größenwahn kommen zum Vorschein.) Für dieses Projekt hat Bezos eine

Firma gegründet: Blue Origin, die sich auf seiner 12 000 Quadratkilometer großen Ranch in Texas damit beschäftigt, diese Weltraumstationen zu entwickeln.

The Clock of the Long Now (dt. ‚Die Uhr des langen Jetzt‘) ist ein weiteres Projekt, das Bezos mit immerhin 42 Mill. Dollar unterstützt hat. Es ist eine geplante mechanische Uhr, die die Zeit für die nächsten 10.000 Jahre zeigen soll.

Wie verfolgt er diese Ziele?

Indem er gnadenlos Hersteller, Lieferanten und Konkurrenten ausbootet (Amazon hieß nicht von Anfang an so, Bezos hätte die Firma gerne „Relentless.com“ genannt, was „gnadenlos“ bedeutet). Die erste Branche, die das zu spüren bekam, war die Buchhandelsbranche. Nun muss dazu gesagt werden, dass in den USA die großen Buchhandelsketten wie Borders und Barnes & Noble es geschafft hatten, die kleinen und unabhängigen Buchhandlungen so massiv unter Druck zu setzen, dass es ein großflächiges Buchhandels-Sterben gab, schon bevor Amazon auf den Markt kam. Amazon füllte damals tatsächlich eine willkommene Lücke. Ohne Buchpreisbindung unterlief Amazon dann aber mit seiner Tiefpreis-Strategie alle Preise der Branche und das Ladensterben setzte sich dramatisch fort.

Bezos hat immer wieder Entscheidungen getroffen für sein Unternehmen, die von außen

betrachtet als ruinös angesehen werden konnten, tatsächlich hat er aber damit mehrfach den Druck auf andere Unternehmen derart erhöht, dass sie in die Knie gehen mussten. Seine Marktmacht wuchs und wuchs von Jahr zu Jahr. Und je größer Amazon wurde, umso mehr konnte Bezos den anderen diktieren, wo es seiner Meinung nach lang ging. Lieferanten werden gnadenlos unter Druck gesetzt: wenn sie nicht entsprechende Rabatte geben würden, dann würden eben die Kunden-Empfehlungen von der Seite genommen.

Firmen, die als Drittanbieter ihre Waren auf Amazon anbieten, machen auch sehr spezielle Erfahrungen mit Amazon. Die Firma Wüsthof aus Solingen z.B. fertigt sehr hochwertige Messer für die Küche. Diese Messer haben natürlich ihren Preis und die Firma besteht auch auf einem Mindestpreis, der nicht unterboten werden soll, damit sie weiterhin so hochwertig produzieren können und auch, damit ihre Einzelhandelspartner überleben können. Amazon hat zweimal in der Geschäftsbeziehung den Mindestpreis unterlaufen, woraufhin sich die Firma Wüsthof zweimal von Amazon zurückzog (die Messer sind jedoch dennoch über Amazons sogenannten „Grauen Markt“ erhältlich zu niedrigeren Preisen; Amazon untergräbt also die Strategie des Unternehmens und schädigt es indirekt).

„Ich möchte, dass Sie vorgehen,

als wollten Sie den ganzen traditionellen Buchhandel arbeitslos machen“, sagte Bezos dem Entwickler des Kindle, dem elektronischen Lesegerät, beim ersten Gespräch. Ein Satz, der beispielhaft zeigt, wie Bezos tickt. Er möchte auch, dass es gar keine Verlage mehr gibt: zwischen dem Leser und dem Autor soll nur noch Amazon stehen, sonst nichts. Er glaubt, seine Vision sei das Maß aller Dinge, und dann trickst er wie der Kapitalist in Reinform, um an sein Ziel zu kommen. Das Buch ist voll solcher Beispiele.

Mitarbeiter bei Amazon kann man nur sein, wenn man Bezos' hehre Ziele 180%ig verinnerlicht und in seinem Sinne umsetzt. Auf jeder dritten Seite des Buches ist die Rede von denkwürdigen Wutanfällen des Chefs; mit brutaler Härte treibt er die Leute an. Jeder soll so besessen arbeiten wie er. *„Wenn du nicht gut bist, frisst Jeff dich und spuckt dich aus. Und wenn du gut bist, dann springt er dir auf den Rücken und reitet dich zuschanden“*, sagt ein Amazon-Mitarbeiter. Es gibt die Arbeit, sonst nichts. Ist jemand anderer Meinung, muss er gehen. Amazons Betriebsklima bezeichnen manche ehemaligen Mitarbeiter als „Gladiatorenkultur“. Es gibt viele, die es nicht mal zwei Jahre dort aushalten.

Was sind die Konsequenzen?

Aus Sicht der Kunden: das findet natürlich jeder toll, dass alles so bequem und billig ist, was soll man sich da Gedanken

wortwelten

machen? Dass da ein Unternehmen die Alleinherrschaft anstrebt ist wohl den wenigsten bewusst. Aus Sicht der Hersteller und Lieferanten: Amazon ist ein so großer Faktor geworden, dass, nicht auf Amazon vertreten zu sein, schon geschäftsschädigend sein kann, aber man nimmt damit in Kauf, dass man alles diktiert bekommt bzw. am Ende ganz geschluckt wird. Amazon kauft jede Menge erfolgversprechende Start-Ups, was den Markt natürlich einengt, denn sobald man da gelandet ist, ist es aus mit der Selbständigkeit. Die Tiefpreis-Strategie ruiniert die Qualität. Wie sollen Hersteller noch qualitativ hochwertige Produkte herstellen, wenn ihnen Tiefpreise diktiert werden? Wie sagte doch Götz Werner, der Chef von dm: ein Preis für ein Produkt wird nicht für Vergangenes bezahlt sondern ist eine Investition in die Zukunft. Mit dem Preis werden weitere Produkte hergestellt. So gesehen investiert Amazon überhaupt nicht in die Zukunft. Das kann nicht funktionieren.

Fazit:

Amazon ist ein Unternehmen zum Abgewöhnen. Kapitalismus in Reinkultur mit allem was dazu gehört. Ein Riesenkrake, der alles verschlingt. Mit einem Alleinherrscher, der größtenwahnsinnige Anteile hat, die einen gruseln lassen. Möchte man das? Von so einem Unternehmen abhängig sein? Nein, ganz sicher nicht und der Trost ist, dass solche Unternehmen

(und dazu zählen natürlich auch andere Unternehmen dieser Art), dass diese Art zu wirtschaften, ausgewirtschaftet hat. Das ist nicht mehr zeitgemäß, nicht mehr menschengerecht, das ist nicht zukunftsfähig. Und das zu wissen ist beruhigend!



Das blaue Herz des Planeten – Die Geschichte einer Meeresforscherin: Sylvia Earle Nivola, Claire A.

Freies Geistesleben Vlg., 32 S., m.
zahlr. farb. Abb., 15,90 €

Im Golf von Mexiko tauchte Sylvia Earle mit dreizehn Jahren zum ersten Mal. Von da an kannten ihre Liebe zum Meer und ihr Forscherdrang keine Grenzen mehr. Sie tauchte immer tiefer und blieb immer länger in der Unterwasserwelt. Schwamm zwischen Walen, Engelhaien und winzigsten Geschöpfen, die in der Dunkelheit der Meerestiefe glühen. In eindrucksvollen Bildern erzählt Claire A. Nicola die

Lebensgeschichte der weltbekannten Meeresforscherin und Umweltschützerin, die ganz nebenbei auch einen Rekord im Tauchen aufstellte, was ihr den Titel „ihre Tiefheit“ eintrug.

All ihre Unternehmungen – ob sie neue Unterwassergefährte erfand und entwarf, zwei Wochen lang im Meer lebte oder in der Tiefe des Ozeans spazieren ging – waren darauf ausgerichtet, das blaue Herz des Planeten, wie sie es nennt, zu ergünden.

Bis heute tritt die vielfach ausgezeichnete Forscherin durch Reden und Publikationen für die Erhaltung der Meere ein. Mit ihrer Organisation Sylvia Earle Alliance (SEA) und der von ihr begründeten Aktivistengruppe Mission Blue hat sie begonnen, weltweit Wasserschutzgebiete – Flecken der Hoffnung – einzurichten.

„Mein Rat an alle Mädchen und Jungen, die das Meer erforschen wollen, ob als Wissenschaftler, Ingenieure oder als Musiker, Dichter, Buchhalter – oder was auch immer – ist: tut es.“ (Sylvia Earle)

Leseprobe, Video und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de.



**Die Shaolin-Formel,
Mehr Energie, Vitalität und
Lebensfreude - das Trainings-
programm für die Faszien**
Egger, Robert

m. Übungs-DVD, Lotos Vlg., 256 S.,
m. 74 SW-Abb., 19,99 €

Energie und Lebensfreude statt Stress und Rückenschmerzen! Modernste wissenschaftliche Forschungen zeigen: Die seit Jahrtausenden von den Shaolin-Mönchen praktizierte Urform des Qigong (das sog. Yi Jin Jing) ist deshalb so effektiv, weil es direkt auf die Faszien - das Bindegewebe - einwirkt. Dies ermöglicht u. a. eine optimale Sättigung des Körpers mit Sauerstoff sowie eine vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen.

Robert Egger, Sonderbevollmächtigter des Shaolin-Klosters, erschließt die lang geheim gehaltene Kraftquelle der Mönche und präsentiert ein Trainingsprogramm für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution. Stress

wird abgebaut, körperliche Verspannungen werden gelöst, und das Leben fühlt sich so an, wie es sich - auch nach Buddhas Aussage - eigentlich immer anfühlen sollte: glücklich, leicht und voller Energie.

Leseprobe, Video und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de.



**Bis zum Schluss –
Wie man mit dem Tod um-
geht, ohne verrückt zu
werden**

Uschmann, Oliver &
Witt, Sylvia

Pantheon Vlg., 480 S., 16,99 €

Vom Anruf, der immer zur Unzeit kommt und uns mitteilt, dass ein enger Angehöriger nicht mehr lange zu leben hat, über Krankheit, Sterben und Tod bis zum Sichten und Verwerten der Hinterlassenschaften und zur Wohnungsauflösung: Oliver Uschmann und Sylvia Witt haben ein klares und ehrliches

Buch geschrieben, das allen Trost, Rat und Hilfe gibt, die in einer ähnlichen Situation sind oder die sich darauf vorbereiten möchten.

Oliver Uschmann hat innerhalb weniger Jahre das Sterben seiner Großmutter, seiner Mutter und seines Vaters begleitet. Er wurde dabei zum Kenner von Krankenhäusern und Hospizen, Therapiestrategien und Todesaugenblicken, Bestattungsverfahren und Nachlassverwaltung. Er war entsetzt und fasziniert davon, was ihm zugemutet wurde und er sich selbst zugemutet hat. Und auch davon, was er am Ende alles leisten konnte.

Jenseits von religiösen Trostbüchern, esoterischem Geschwurbel und ernster Befindlichkeitsliteratur haben die Autoren einen Ton getroffen und eine Pragmatik entwickelt, die jedem helfen, der geliebte Menschen und Angehörige beim Sterben begleitet oder mit ihrem Tod konfrontiert wird.

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

Verteilerliste

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

Kleinanzeigenauftrag

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

wortwelten



Spirituelle Ökologie – Der Ruf der Erde

Hrsg. Vaughan-Lee,
Llewellyn

Neue Erde Vlg., 287 S., 14,90 €

Alles teilt den einen Atem! „Spirituell“ leitet sich ab von „spirare“ atmen. Bei der Spirituellen Ökologie geht es darum, nicht nur zu wissen, sondern leiblich zu erfahren, dass wir als Menschen den einen großen Atem der Natur mit allen Lebewesen auf dieser Erde teilen. Was einem Teil des Gefüges zustößt, betrifft das Ganze, uns alle! Diese brandaktuelle Sammlung von Essays, geschrieben von Leitfiguren der Spiritualität und des Umweltschutzes rund um die Welt, beleuchtet den grundlegenden Zusammenhang unserer gegenwärtigen ökologischen Krise mit unserem fehlenden Bewusstsein für die Heiligkeit der Schöpfung. Die Sichtweise des Buddhismus, des Sufismus, des Christentums und von indianischen Ureinwohnern

findet sich hier ebenso wie jene von Physikern, Psychologen und anderen Wissenschaftlern. Alle zusammen ergeben ein rundes Bild und führen von der Erkenntnis dessen, was ist, zu einem Aufruf zum Handeln: Der Mensch muss sich wieder mit der Erde verbinden, ganz gleich, aus welcher spirituellen Tradition er kommt.

Siehe auch den Artikel: „Für die Seele der Welt sorgen“ auf Seite 17.

Leseprobe, Buchtrailer und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de.



H wie Habicht Macdonald, Helen

Allegra Vlg., 416 S., 20 €

„Um einen Greifvogel abzurichten, muss man ihn wie einen Greifvogel beobachten, erst dann kann man vorhersagen, was er als Nächstes tun wird. Schließlich sieht man die Körpersprache des Vogels gar nicht

mehr - man scheint zu fühlen, was der Vogel fühlt. Die Wahrnehmung des Vogels wird zur eigenen. Als die Tage in dem abgedunkelten Raum vergehen und ich mich immer mehr in den Habicht hineinversetzte, schmolz mein Menschsein von mir ab.“

Schon als Kind beschloss Helen Macdonald, Falknerin zu werden. Sie eignete sich das komplizierte Fachvokabular an, mit dem sich die Falkner wie in einer Geheimsprache untereinander verständigen, und las die Klassiker der Falkneri-Literatur. Ihr Vater unterstützte sie in dieser ungewöhnlichen Leidenschaft, er lehrte sie Geduld und Selbstvertrauen und blieb eine wichtige Bezugsperson in ihrem Leben.

Als ihr Vater stirbt, setzt sich ein Gedanke in Helens Kopf fest: Sie muss ihren eigenen Habicht abrichten. Sie ersteht einen der beeindruckenden Vögel, ein Habichtweibchen, das sie auf den Namen Mabel tauft, und begibt sich auf die abenteuerliche Reise, das wildeste aller wilden Tiere zu zähmen. Ein Buch über die Erinnerung, über Natur und Freiheit - und über das Glück, sich einer großen Aufgabe von ganzem Herzen zu widmen.

Leseprobe, Buchtrailer und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de. Auch als E-Book und Hörbuch erhältlich.

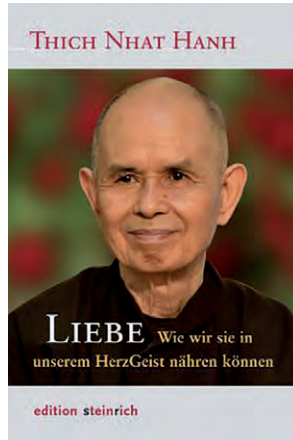


**Die Weite lieben –
Sehnsucht nach dem Meer**
Schaffer, Ulrich

Herder Vlg., 80 S., mit ca. 50 ein- u. doppels. Fotos, Format: 28,0 x 26,5 cm

Meisterhaft fängt Ulrich Schaffer in seinen Meerbildern die Stimmungen des Wassers und der Wolken ein. Mit Farben und Kontrasten, scharfen Linien und zarten Übergängen malt er die ungeheure Dynamik des Meeres. Und in seinen meditativen Texten spürt er der Bedeutung des Meeres für die Seele nach: der lebensspendenden Kraft, dem meditativen Rhythmus der Wellen und unserer Sehnsucht nach dem großen Ganzen, das sich nirgends so vollkommen zeigt wie im Meer. Ein wunderschöner Geschenkband!

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



**Liebe –
Wie wir sie in unserem Herz-
Geist nähren können**

Thich Nhat Hanh

Edition Steinrich, 192 S., 16,90 €

In jungen Jahren verliebte sich der heute weltbekannte Zen-Meister und Mönch Thich Nhat Hanh in eine junge Nonne. Jahrzehnte später erzählt er in großer Offenheit von dieser Liebe, von seiner Sehnsucht und seinen inneren Konflikten. Er erkundet das Wesen der Liebe und zeigt, dass Liebe uns stets über uns selbst hinausführt und damit Teil einer tiefgreifenden Praxis werden kann. Im zweiten Teil dieses Buches erläutert er die buddhistischen Lehren, die eine solche Praxis besonders inspirieren.

„Thich Nhat Hanh lehrt uns, wie man auf gute Weise liebt.“
(Natalie Goldberg)

Mehr Info und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Ich bin in Liebe eingehüllt
Kasper, Andrea

Vlg.: tao.de, 120 S., 13,99 €

Die Liebesgedichte von Andrea Kasper berichten sowohl von der Liebe, die sich auf einen vertrauten Menschen bezieht, wie auch von der Liebe zu unserem Ursprung, unserem Wahren Wesen. „Unser Herz will nichts anderes, als lieben zu dürfen. Es ist ihm egal, ob diese Liebe unvernünftig ist, verschwenderisch oder ob sie zu irgendeinem Ziel führt. Unser Herz will einfach nur lieben und dem, was es liebt oder dem, den es liebt, einfach nur nah sein.“ Die Gedichte laden ein die inneren Räume zu erforschen, ja zu sagen zu allem was ist und das Leben zu feiern.
Siehe auch das Gedicht auf Seite 16.

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

wortwelten



Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich

Eisenstein, Charles

Scorpio Vlg., 352 S., 18,99 €

Was können wir als Einzelne tun, um unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen? Charles Eisenstein stellt dem allgegenwärtigen Zynismus eine kraftvolle und ermutigende These entgegen: Wir alle sind miteinander verbunden. Schon kleine, persönliche Gesten von Mut, Freundschaft und Selbstvertrauen bergen eine ungeahnte transformatorische Kraft. Wenn wir dieses Prinzip des Interbeing anwenden, können wir zur Überwindung der Separation und einem positiven Wandel beitragen – damit die schönere Welt möglich wird, die wir in unseren Herzen längst erahnen. *Video und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de.*



Mythos Überforderung

Winterhoff, Michael

Gütersloher Vlg., 256 S., 19,99 €

Unsere Gesellschaft ist im Dauerstress: Millionen Menschen leiden unter bedrückenden Symptomen und fühlen sich erschöpft, ausgebrannt und leer. Ständige Erreichbarkeit, Termindruck und eine Fülle von Informationen, die auf uns einprasseln, machen uns fertig.

Viele Erwachsene resignieren heute in unserer Gesellschaft, sie vermeiden regelrecht, Entscheidungen zu treffen. Ursächlich dafür sind die unglaublich raschen Veränderungen durch die digitale Revolution, die die Psyche jedes Einzelnen überlasten. In diesem Buch wird der verhängnisvolle Mechanismus dieser Opferrolle entlarvt. Wir erkennen, dass wir wieder Verantwortung für uns übernehmen müssen und können.

Leseprobe, Buchtrailer und Bestellmöglichkeit unter www.buchhandlung-plaggenborg.de und 0441.17543.



In eigener Sache: Buchhandlung Plaggenborg

Nun haben wir ja jahrelang darauf hingewiesen, dass wir spezialisiert sind auf die Themenbereiche „Gesundheit & Heilen“, „Bewusstes Leben & Spiritualität“, „Weisheit der Welt“ und „Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften“. Und jetzt weisen wir die geeigneten LeserInnen einmal ausdrücklich darauf hin, dass Sie bei uns ALLE lieferbaren Titel bekommen können!

Über 485.000 lieferbare Titel sind bei unserem Großhändler gelistet, bei dem unser Shop angeschlossen ist. Wir können Ihnen inzwischen auch über 900.000 E-Books anbieten.

Aber nicht nur Bücher, Kalender, Hörbücher, Software, DVDs, Blu-ray-Discs, Musik-CDs, Spiele und Games stehen zur Verfügung. Es gibt auch Dinge wie Taschen, Decken oder Visitenkartenetuis sowie Produkte aus der digitalen Welt wie Spielekonsolen, Tablets oder E-Book-Reader.

Besuchen Sie uns doch auf www.buchhandlung-plaggenborg.de!

wer macht was

Atemtherapie

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

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Clearing

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

Erwachen

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

Familienaufstellung

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

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

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen
Viele weitere Anbieter finden Sie unter www.lebenskunst-nordwest.de

Feng-Shui

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

Ganzheitliches Personal Training

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

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-personal-training.de.

Kiefergelenk

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

Klangmassage

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

Klassische Homöopathie

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

Lebensberatung

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

MBSR

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

Mentaltraining

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

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Pendeln

Pendeln, Kartenlegen, Orakeldeutung, Steinheilkunde – auch per Hausbesuch. Vika Meyer, OL, Tel. 0176.51310959.

Primärtherapie

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

Reiki

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

Schamanismus

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

The Work of Byron Katie

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

Tierkinesiologie

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

Tierkommunikation

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

Yoga

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

Vortrag

14.10. **Suffizienz und Zufriedenheit aus buddhistischer Sicht** – All you need is less. Vortrag von Manfred Folkers im Rahmen des „studium generale“. Offen für alle Interessierte. 16.15- 18 Uhr, Uni Oldenburg, (Raum V02 O-E-002; Ammerländer Heerstr. 136, ehem. Telekom-Gebäude). Weitere Infos: v.zillmann@uni-oldenburg.de .

Seminare & Workshops

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

13.10. 18-22 Uhr: **Systemische Aufstellungen.** Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, in der "Harfe", Kanalstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

17.10. **Workshop: Taijiquan - die Peking-Form.** Vertiefung - Korrektur – Wiederholung - mit der chinesischen Meisterin Lin Qiu Ping. Bremen: wudang-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst. Abends: 20 Uhr, Fest - 20 Jahre wudang-Zentrum, mit weltmeisterlichen Vorführungen mit Lin Qiu Ping. www.wudang-bremen.de

31.10.-1.11. **Tierkommunikation-Kurs** in Rastede. Infos & Termine: www.tiercomm.de, Tel. 04402.6969500.

31.10. **Samhain. Selbsterfahrung und Tanzen,** um sich auf die dunkle Jahreszeit einzustellen und die Ernte des Vergangenen zu ehren. Tagesseminar mit Silke Wosab-Gaur. Näheres unter: www.praxiseinklang.de Praxis Einklang 0441.36162799.

6.11. 18-22 Uhr: **Systemische Aufstellungen.** Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, in der "Harfe", Kanalstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

20.11. 18-20.30h, **Beseelte Heimat** - Frauenkraft und Frauenweisheit in der ISIS, OL, www.salute-isis.de, Tel. 0441.592328.

29.11. 18-19.30h, **Energietanz - Befreie Dein Herz,** Rhythm. Tanzmedit. in der ISIS, OL, www.salute-isis.de, 0441.592328.

5.-6.12. **Tierkommunikation-Kurs** in Rastede. Infos & Termine: www.tiercomm.de, Tel. 04402.6969500.

20.12. 16-18.30h, **Schamanisches Wintersonnenwendfest** in der ISIS, Oldenburg, www.salute-isis.de, Tel. 0441.592328.

Termine mit freiem Eintritt

Ab 30.10.: Kostenl. Ärztinefavourträge der Region: **Hilfe u. Heilung auf geistigem Weg.** www.bruno-groening.org, 0442128825.

Regelmäßige Termine

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

dienstags

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

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

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

mittwochs

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

Sanftes Yoga für Einsteiger und Geübte, 9.00 -10.30 Uhr, Surya Ayurveda & Yogapraaxis Dagmar Battermann, Tel. 0441.99864 499.

Ausbildung

Akademie Logotherapie nach Viktor E. Frankl. Coach für Logotherapie: Ausbildung u. Seminare in Bremen u. Oldenburg für PsyBer/HPPsy/helfende Berufe. Start der modularen Ausbildung 28./29.11. 2015, weitere Termine: www.logotherapie-coach.com

The Work of Byron Katie: Intensiv-Seminar und Ausbildung mit Ralf Heske in Hude. Tel. 040.881 67930. www.ralf-heske.de.

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

Therapie

Gestalttherapeutische Einzel- und Gruppensitzungen, Christiane Osterwiek, Tel. 0441.3613 1369.

Satt werden-Leichtigkeit erfahren. XXL-Beratung für emotionale Esserinnen. www.christianeohlwein.de.

Dies & Das

Ganzh. energet. Massage, Blockierte Energien ins Fließen bringen. K.Roselius@gmx.de, Tel. 0441.68318001.

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

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, Aktualisierun-

gen, Facebook u.v.m. www.web-service-ulrike-plaggenborg.de. Rufen Sie mich an: Tel. 0441.36182644 o. 17543.

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Großer Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de! Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften. Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, sogar Meditationskissen und Räucherstäbchen. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543. Besuchen Sie uns doch mal!

Viele GrafikDeasign (Lewhr-) Bücher aus den 90er Jahren zu verschenken. Gut erhalten. Antje Jaruschewski, E-Mail: antje@jaruschewski.com

ACHTSAMES LEBEN im Abonnement!



4 Ausgaben per Post nur 10,- €

Bestellung unter 0441.17543 oder info@achtsames-leben.org

Räume & Wohnen

2 Wohnungen zu vermieten auf dem Siebenmeyerhof in Magelsen, heute Gesundheitszentrum (Praxis und Seminarbetrieb) www.roemer-therapie.de, Geschäftsbetrieb www.roemer-fengshui.de und Hofgemeinschaft: Whg. 1: 3 Zimmer, gr. Wohnküche/Bad; 112qm; ab sofort; Whg. 2: 1 ½ Zimmer/Kü/B; 55qm; ab sofort. Gerne an freundliche, achtsame Menschen mit Liebe zur Natur und Freude an Garten- und Geländegestaltung.

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 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.

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

Varel, wunderschöner heller Seminarraum, ca. 60 m², Terrasse, Kräutergarten, Galerie und Kochküche vorhanden. Tageweise und stundenweise an den Wochenenden zu vermieten. Gesundheitszentrum Lichtbogen, 04451.9610486.

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.

Praxisräume / Naturheilpraxis, 55qm bis 70 qm, Toilette/Dusche, kl. Küche, Kundenterasse, eigene Parkplätze ab 2016 zu vermieten. Ahlers, info@naturhauthaar.com, 044441282.

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):

- 1.10. Bandshop - Jugend musiziert
- 2.10. Sebastian Böhlen Quartett - Jazz
- 6.10. Stephen Fearing - Singer/Songwriter
- 7.10. Jan-Olaf Rodt-Quartett
- 8.10. Reihe Blue Note - Jazz
- 9.10. Cam Buma - Jazz
- 15.10. Jazz-Session
- 16.10. String Thing - Jazz
- 22.10. Clubabend
- 24.10. Tom Shaka - Blues
- 29.10. Michael Fix - Gitarrenarrtist
- 5.11. Uni-Dozenten-Session - Jazz
- 6.11. Gehörgänge mit dem HCL-Ensemble - Freejazz
- 7.11. quintessence & friends - a cappella
- 11.11. Ian Melrose & Carrie Newcomer - Folk

- 12.11. Reihe 2x2 - Jazz
 - 14.11. Maria de Fatima - Vocaljazz
 - 19.11. Jazz-Session
 - 21.11. Tin Tin Deo - Latinjazz
 - 26.11. Northwest Concertband - Jazz
 - 28.11. Schultz 4 - Jazz
 - 3.12. Bandshop
 - 4.12. Uli Beckerhoff Quartett - Jazz
 - 5.12. Sabine Hermann & Band - Pop
 - 8.12. „Allein ist nicht genug“ Jazz und Lyrik zu Peter Rühmkorf
 - 10.12. Reihe Blue Note - Jazz
 - 12.12. SOLEA - Latinjazz
 - 13.12. The Girl And The Ghost - Pop
 - 17.12. Jazz-Session
 - 18.12. Tin Tin Deo Xmas - Jazz
 - 19.12. Continuum - Jazz
 - 20.12. Clubabend
- Lesungen, Beginn 19.30 Uhr (außer, wenn anders angegeben)**
- 14.10. Lesebühne Metrophobia - Poetry Slam
 - 4.11. 19.00 - Arnold Stadler: „Mein Stifter“
 - 8.11. 11.00 - LiteraTour Nord: Ulrich Schacht: „Grimsey“
 - 13.11. Fremde Federn - Poetry Slam
 - 18.11. Konstellationen: Psychologie der Pubertät - Andreas Maier
 - 29.11. 11:00 LiteraTour Nord - Ulrich Peltzer: „Das bessere Leben“
 - 8.12. „Allein ist nicht genug“ Jazz und Lyrik zu Peter Rühmkorf



Ihre Ausbildung zum/zur Klangmassagepraktiker/-in (IFE)

Die Klangmassage ist in jahrelanger Forschung und Praxis entwickelt worden. Ihre Anwendungsmöglichkeiten reichen von sanfter, aber hochwirksamer Entspannung bis zur zielgerichteten Anwendung in Heil- und Heilfachberufen.

Modulübersicht und Termine

Klangmassage 1 Basis	220 €	Klangmassage 3 + 4	440 €
Do. 22.10.15 + Do. 29.10.15 Do. 19.11.15 - Fr. 20.11.15 Sa. 09.01.16 - So. 10.01.16		Mo. 23.11.15 - Do. 26.11.15 Do. 31.03.16 - So. 03.04.16 Do. 25.08.16 - So. 28.08.16	
Klangmassage 2 Basis+	220 €	Intensivausbildung	800 €
Do. 05.11.15 + Do. 12.11.15 Sa. 21.11.15 - So. 22.11.15 Sa. 20.02.16 - So. 21.02.16		Do. 19.11.15 - Do. 26.11.15 Sa. 05.03.16 - Sa. 12.03.16 Sa. 03.09.16 - Sa. 10.09.16	

Regelmäßige Veranstaltungen:
Konzerte • Trainings • Prävention
www.klangwelten-erleben.de

Die gesamte Ausbildung umfasst 84 Std. zzgl. Arbeitszeit für das Selbststudium der Skripte und Transfer (praktische Anwendungen).

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

