

kostenlos

Frühling 2014

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



Kunst Handwerk Design

Der Nikolaimarkt in Oldenburg hat sich nach 11 Jahren zu einer festen Größe in der norddeutschen Kunsthandwerkszene entwickelt. Seit 2013 findet der Nikolaimarkt auf dem Oldenburger Schloßplatz statt. Der neu gestaltete Platz vor dem wunderschönen Oldenburger Schloß bietet Platz für ca. 90 ausgewählte Kunsthandwerker.

Arbeiten aus den Werkbereichen Textil, Metall, Glas, Keramik, Gold- und Silberschmuck, Porzellan und Holz sind zu sehen. Außerdem zeigen die Mitglieder der Angewandten Kunst Oldenburg AKO e.V. die Sonderausstellung „Aufgetischt“.

Den 10. Nikolaimarkt 2013, erstmalig auf dem Oldenburger Schloßplatz, besuchten ca. 30.000 Besucher.

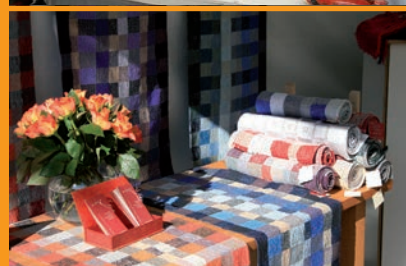
Die Veranstalter, der Nikolaimarkt Oldenburg und die Angewandte Kunst Oldenburg AKO e.V. laden Sie an Pfingsten 7.6.–8.6.2014 von 11-18 Uhr herzlich ein.

11
nikolaimarkt
oldenburg

90 Aussteller

Pfingsten
07. + 08. Juni 2014
Sa. + So. 11-18 Uhr
Schloßplatz
Oldenburg

www.nikolai-markt.de



3 Inhaltsverzeichnis

4 Liebe LeserInnen

astrologie

5 Zeitqualität –
von April bis Juni

spiritualität

**9 Der Buddhismus
und das Ego**

26 Dalai Lama in Hamburg
23.-26. August

**32 Sri Mata Amritananda
Devi**

35 Atma Shakti
Selbsteilung & Eigenmacht

gesundheit & heilung

11 Klangschalen
Gesundheit & Lebensfreude

39 Joao de Deus
Weg zu Gesundheit, Kraft...

bewusstes leben

13 Energiereisen
Johannes Lauterbach

17 Tanz der Göttinnen®
7 weibliche Archetypen

reisen

16 Spirituelles Südindien
eine Pilgerreise

nachhaltigkeit & ethik

20 Was tun?
aus der Geschichte lernen

33 Aufbruch –
Frauen für Friedenskultur

beratung & coaching

23 wingwave®
Probleme „wegwinken“?

aktuell

25 Achtsames Leben –
jetzt auch auf Facebook

37 connection –
eine ganzheitliche Zeitschrift

veranstaltungen

**27 Veranstaltungen und
mehr ...**

42 Seminarkalender

formales

44 Verteilerliste

65 Impressum

79 Kleinanzeigenauftrag

anbieter

**46 Wer macht was im
Internet?**
Interessante Webadressen

49 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor

73 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

für die sinne ...

66 Kartentipp –
Wohlfühlkarten

67 Klangwelten

52 Wortwelten

kleinanzeigen

75 Seminare & Workshops

75 Termine: freier Eintritt

77 regelmäßige Termine

77 Ausbildung

77 Reisen

77 Dies und Das

77 An- & Verkauf

78 Räume & Wohnen

62 Jobs

78 Wilhelm 13 - Konzerte

78 Wilhelm 13 - Lesungen

**78 Rhododendronpark
Hobbie**



Echt Oldenburg!



www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Eine heilende Traumreise zu uns selbst und weit darüber hinaus ...



Abbildungen: © Kathrin Brockmann / Fotolia

Uwe Albrecht
Der Fluss des Lebens
Eine meditative Traumreise

Geführte Meditation mit Musik
1 CD 49 Minuten
€ 12,95 ISBN 978-3-8398-8037-1

*»Wenn du wirklich erfahren
willst, was das Leben sein kann,
lass dich treiben.«*

www.argon-balance.de



Liebe LeserInnen,
der Frühling ist schon da! Wann hatten wir das zuletzt – 24 Grad in der Sonne am 9. März!! Unglaublich – und schön!!

Im „Achtsamen Leben“ begrüßen wir herzlich den bekannten Autor und Herausgeber der Zeitschrift „Connection“, Wolf Schneider, und freuen uns, dass er auch in Zukunft mit seinen tiefgründig-/ kritischen Beiträgen zur Qualität des Magazins beitragen wird. In dieser Ausgabe beschäftigt er sich mit der spannenden Frage „Was tun?“ über „uns spirituell Bewegte, die Meditation und ganzheitliche Heilweisen kennengelernt haben und nun diese guten Ideen in den Mainstream tragen wollen. Hinein in eine Welt, die noch von Schulmedizin, Pharmaindustrie und einer in vieler Hinsicht blinden politischen Klasse bestimmt wird und von weltbeherrschenden Konzernen, die unseren nationalen Politikern diktieren, was zu tun ist.“ Seite 20.

Das „Achtsame Leben“ ist natürlich nun auch auf Facebook: www.facebook.com/AchtsamesLebenMagazin und im Moment fehlen uns noch 6 „Fans“ zur 100! Und das seit 5. Januar! Das ist doch schon was! Dort jedenfalls gibt es aktuelle Beiträge, das ganze Heft, Schönes, Nachdenklich Machendes, Erfreuliches, Veranstaltungen usw.. Mehr dazu auf Seite 25. Schauen Sie doch mal rein! Wir wünschen allen einen guten Start in die schönste Jahreszeit mit ihren Farben, Düften, der frischen Luft! Genießen Sie das Leben!

Karl-Heinz & Ulrike Plaggenborg

Zeitqualität von April bis Juni 2014

Die Gewalt im Februar in Kiew zeigt sehr anschaulich die massive Spannung, die durch die aktuellen Konstellationen zum Ausbruch kommen kann. Ein totalitäres System versucht mit aller Macht die nach Unabhängigkeit strebenden Gruppierungen zu unterdrücken.

Seit dem Eintritt von Uranus in das Feuer- und Impulszeichen Widder (Mai 2010) erleben wir bereits eine ganze Reihe von Umstürzen. Erinnern wir uns an den Beginn des sogenannten Arabischen Frühlings, die Umstürze in Tunesien, Libyen, Ägypten und nach wie vor in Syrien. Die Bilder ähnelten sich dabei stark in ihrer Symbolik: Zumeist junge, gut ausgebildete und per Internet und SMS vernetzte Menschen (alles symbolische Übersetzungen vom Uranus Prinzip) begehrten plötzlich gegen ein totalitäres Staatssystem auf, das nun mit aller Gewalt versuchte freiheitliche Impulse zu unterdrücken (Astrologische Entsprechung Pluto im Steinbock). Die Türkei, mit ihrem Premier Erdogan und seinem Durchpeitschen reglementierender Gesetze scheint als nächstes diesen Weg zu gehen.

Spannungshöhepunkt vom 20. bis zum 23. April

In den Tagen vom 20. bis zum 23. April erleben wir einen Höhepunkt dieser so auf Umbruch ausgerichteten Zeitqualität. Uranus im Widder (Ausbruch aus alten, nicht weiter stimmigen Lebensformen) und Pluto im Steinbock (zwanghaft, stoisch an genau dem Alten festhaltend) stehen zum fünften Mal (seit Juni 2012) in einem exakten Spannungsaspekt miteinander. Eingebunden in diese Explosivenergie sind dieses Mal der Impulsgeber Mars, sowie der zu Übertreibung neigende Jupiter. Extrem viel miteinander in Spannung stehende Energie! Für die folgenden Geburtstage wirkt diese Zusammenballung sehr persönlich: 1. bis 7. Januar, 1. bis ca. 7. April, 3. bis ca. 9. Juli, sowie 6. bis ca. 10. Oktober. Es geht um das Grundthema der letzten Monate:



Wo steht mir meine alte Lebensausrichtung so im Weg, das ich meine, nach Lebendigkeit strebenden, Impulse nicht frei zum Ausdruck bringen kann? Überall dort, wo über Gebühr Zwang und Anpassung regierten, kann das Pendel nun massiv umschlagen. Vorsicht ist angezeigt! Im positiven Sinne können diese Tage aber auch eine innere Revolution im besten Sinne von Selbstbefreiung mit sich bringen, wenn nur „der Griff dabei nicht abfliegt“.

Einen kleinen Vorgesmack hat uns bereits der letzte Neumond am 30. März dazu gebracht: Fühlen und Handeln standen in unmittelbarer Nähe zu dem Anteil in uns, der sich nicht länger mit falschen Begrenzungen zufrieden geben will. Wie haben wir diesen Tag erlebt?

Wie gestalten wir Beziehung?

Die inneren Prozesse benötigen weiterhin viel Energie und Aufmerksamkeit. Viele erleben die aktuelle Zeit als sehr anstrengend und fühlen tiefste Erschöpfung. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit der Frage: Wie bewusst und befriedigend gestalten und erleben wir unsere Beziehungen?

Dazu ein kurzer Rückblick: Im Januar/Februar diesen Jahres waren viele mit diesen Fragen beschäftigt: „Was brauche ich wirklich in meiner

Beziehung?“ und „Wieviel Anstrengung erlebe ich immer wieder dort?“ Diese Fragen stellten wir uns auch schon zur Jahreswende 2005/2006 und dort knüpfen wir nun wieder an. Fallen unsere Antworten jetzt befriedigender aus? Haben wir es geschafft, unser Beziehungsleben erfüllender und freier zu gestalten? Das Thema Partnerschaft und Beziehungsgestaltung wird bis zum Juli immer wieder mit neuen Impulsen, die sich schnell umsetzen wollen, aufwarten (Impulsgeber Mars steht bis zum 26. Juli im Zeichen der Waage).

Veränderung von Beziehungsstrukturen auf Gesellschaftsebene

Auf einer größeren und nachhaltigeren Ebene wird uns die Veränderung von tradierten Beziehungsformen (auch von Staaten untereinander!) noch bis Ende 2018 begleiten. Dafür „zuständig“ ist Pluto, der Formwandler durch Transformation. Von Januar bis Juni 2013 bewegte er sich zum ersten Mal in dem Bereich, der für Beziehungs-

form und Gestaltung „zuständig“ ist. Die Widerspiegelungen im Außen (u.a.): In Frankreich wurde nach einer Welle von heftigen Protesten und Großdemonstrationen am 18.5.2013 die Homo-Ehe eingeführt. Der Europäische Gerichtshof entscheidet am 7.11.2013, dass die sexuelle Ausrichtung eines Menschen für seine Identität bedeutsam ist. Homosexuelle Flüchtlinge haben Anspruch auf Asyl, wenn ihnen in ihrer Heimat Verfolgung wegen ihrer sexuellen Orientierung droht (positive Entsprechung von Pluto: Zerstörung alter, überlebter Formen nach einem Prozess mit zähem Ringen). In Russland sind positive Äußerungen über Homosexualität vor Minderjährigen seit Sommer 2013 verboten – allen internationalen Protesten zum Trotz. In Uganda wird Homosexualität seit Ende Februar mit lebenslanger Haft bestraft (negative Entsprechung von Pluto: Unterdrückung und Sanktionierung durch das alte herrschende System)!

Der Spezialist für das Thema „Ganzheitliches Leben“
www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!
 Spezialisiert auf „Ganzheitliches Leben“.

Bestellbuchhandlung:

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

Internetshop:

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

Zusatzinfos

Interviews

Leseproben

Videotrailer



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

Wiederkehr der Hauptthemen des letzten Jahres

Der „Formgeber“ und „Prüfer“ Saturn ist bis zum 20. Juli (16 Grad Skorpion) rückläufig. Skorpion geborene ca. 9.11. bis 16.11.), sowie Stiergeborene (ca. 7.5. bis 14.5.) werden diese Zeit als besonders herausfordernd erleben. Die Hauptthemen des letzten Jahres werden zur Wiedervorlage gebracht! Dies ist ein Hinweis auf tiefgreifende Überprüfungsprozesse. Wegschauen und Aussitzen wird hier nichts nützen (damit lässt sich Saturn nicht abspesen), denn umso anstrengender und herausfordernder werden wir dann diese Zeit erleben. Saturn schätzt Selbstständigkeit und scheuklappenfreie Inventur der aktuellen Lebenssituation.

Seit dem Frühlingsbeginn gilt Saturn auch als Jahresherrscher, das bedeutet, dass Ernsthaftigkeit und Klarheit in allen Lebensbezügen „Trumpf“ sind. Fehlritte werden in dieser Zeit schneller als sonst geahndet.

Ein schönes Beispiel haben wir da mit Victoria Nuland, die für Europa zuständige Staatssekretärin im US-Außenministerium. Im Telefonat mit dem amerikanischen Botschafter in Kiew, Geoffrey Pyatt bewertete sie das Engagement der EU in der Ukraine mit den Worten „Fuck the EU“. Nicht nur der amerikanische Geheimdienst NSA ist offenkundig fähig, vermeintlich vertrauliche Gespräche zu belauschen, und so stand ihre abschätzigste Bemerkung am nächsten Tag in der Tagespresse weltweit. Nach US-Darstellung kam die erste Twitter-Nachricht über das mitgeschnittene Gespräch übrigens aus dem Büro des stellvertretenden russischen Ministerpräsidenten...

Seit den ersten Veröffentlichungen von WikiLeaks hat die USA massiv an Ansehen in der Welt verloren. Die Enthüllungen von Edward Snowden über die maßlosen Abhöraktivitäten der NSA taten ihr Übriges.

Das Gründungshoroskop der USA, sowie dessen aktuelle Auslösungen zeigen eindeutig, dass die bisherige Haltung, ihre Werte zum Maßstab für die Welt zu machen, nicht länger toleriert

wird. Die einstige Freiheitsbewegung, geboren aus der Bostoner Teaparty (aus der ja der Krieg um die Unabhängigkeit resultierte) wird auf Sicht der kommenden Jahre ein rundum neues Bild von seinem eigenen Wert (Thema: Schuldenkrise!) im Innen wie im Außen entwickeln müssen! Die Jahre von 2017 bis 2023 werden dazu durch die dann stattfindenden massiven Auseinandersetzungen richtungsweisend sein.

Uwe Christiansen ist Dipl. Sozialpädagoge, sowie HP für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbständig tätig. Er berät und coacht Privatpersonen sowie Firmen. Die astrologische Zeitqualität lässt er dabei mit in seine Arbeit einfließen.

Am Dienstag, 3. Juni beginnt ein neuer Astrologischer Grundkurs. Infos unter: 01 55185. Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: www.uwe-christiansen.de



connection spirit

Spiritualität,
Lebenskunst,
Weisheit, Heilung



Das
Magazin für
aufgeklärte Mystik

2 Hefte Schnupper-Abo

ohne automatische
Verlängerung

12,90 €

Connection Spirit versteht sich als
Magazin fürs Wesentliche und
Vertreter einer neuen »Lebenskunst«.
»connection« heißt, dass alles mit allem
zusammenhängt. »Spirit« hilft uns, das
zu erkennen. Mit unseren Beiträgen zu
Spiritualität, Liebe und Bewusstsein
stehen wir für religiöse Toleranz,
Humor und ein ganzheitliches
Verständnis von Mensch und Natur.

Connection AG · Hauptstraße 5
D-84494 Niedertaufkirchen
vertrieb@connection.de · Fon: 0 86 39-98 34-14

www.connection.de

Amma



Der Baum unseres Lebens

möge fest im Boden der Liebe

verwurzelt sein.

Mögen seine Blätter aus guten Taten

und seine Blüten

aus freundlichen Worten bestehen.

Und möge Frieden

die Frucht dieses Baumes sein.

Viele weitere Infos:

www.amma.org

Autorin: Domo Geshe Rinpoche

Der Buddhismus und das Ego – Selbstbezogenheit und die höheren Yogas

Dies ist ein Auszug (Kapitel 5) aus dem Buch „Mystery of Emptiness & Love“ von Domo Geshe Rinpoche. Das Buch wird voraussichtlich im September 2014 als E-Book unter dem deutschen Titel „Das Geheimnis von Leerheit und der Liebe“ erscheinen.

„Manchmal kommt der Gedanke an ein „Ich“ mit großer Kraft ... wie ein Felsbrocken oder ein Baum, die plötzlich auf einem Berggipfel am Horizont hervorragen.

Genauso ist das feste „Ich“, das irgendwo im Körper oder im Geist zu existieren scheint, nur eine Unterstellung. Körper und Geist werden genauso wenig durch eine Vorstellung von „Ich“ repräsentiert wie der emporragende Felsen durch das Wort „menschlich“. Dieses „Ich“ kann weder in einem einzelnen Teil des Körpers oder des Geistes ausgemacht werden, noch kann es im Körper oder im Geist als eine Ansammlung gefunden werden, noch gibt es dafür einen Platz außerhalb von Körper und Geist ...“ (Der Zweite Dalai Lama, (1475-1542) Samuel Berchholz's Entering the Stream).

In seinen praktischen Bemühungen, anderen zur Transformation in den erleuchteten Zustand zu verhelfen, verändert sich der Buddhismus manchmal in ein System, das den Überbau des Egos auszuhöhlen versucht. Das funktioniert nicht so gut wie es sollte, weil Bestrafungen das Ego normalerweise zwingen, unterzutauchen, sich zu verändern oder sich an die harschen Methoden, die es zerstören sollen, anzupassen. In Wirklichkeit kannst du das Ego nicht zerschmettern. Der Geist ist ziemlich trickreich und veränderbar und so bleibt trotz aller Bemühungen, das „Ego“ zu zerstören, es weiter bestehen. Allerdings kann es sich schnell in eine hässliche Darbietung von ärmlicher Selbsterniedrigung verändern, die total künstlich ist. Es ist erschreckend, eine Person zu beobachten, die ihr Ego zu kontrollieren versucht, indem sie Selbstbezogenheit hinter Demut versteckt. Sie kann



sie sogar vor sich selbst verstecken.

Das Ego leidet und muss von dem überaktiven, überstimulierten und unausgeglichenen Zustand der Verwirrung befreit werden. Die Selbstbezogenheit, die ein Merkmal der unerleuchteten Existenz ist, ebenso wie unangebrachter Stolz, muss zerstört werden, damit man aus dem leidenden, gefangenen Zustand befreit wird. Das Ego, eine Art organisatorisches Prinzip, muss gesund, stark und flexibel genug sein, um mit den Anforderungen der Transformationsvorbereitungen zurechtzukommen. Das zu Boden geworfene Ego ist nutzlos.

Das Ende der Selbstbezogenheit

Selbstbezogenheit, die das Ich, Mich und Mein als obersten Empfänger alles Guten ansieht und alle Ereignisse auf sich selbst bezieht, wird allmählich durch immer größere Anteilnahme an anderen ersetzt. Das entsteht durch das systematische Training des Mahayana, das zum altruistischen Mitgefühl erweckt.

Wenn ein Praktizierender sich immer mehr auf

die nächste Stufe der Entwicklung einstimmt, beginnen sich die Schleier und Hindernisse, die ihn in einer bestimmten verfestigten Sichtweise festhalten, immer mehr aufzulösen. Der Meditierende fängt an, Erfahrungen von vorher nicht sichtbaren Formen zu erleben, wie Farbblitze, Gefühle und auch energetische Bewegungen, die scheinbar nichts mit menschlichen Erfahrungen zu tun haben. Die allmähliche Anpassung an eine erweiterte Sicht wird in der Meditation erreicht und nicht durch Faszination von diesen Wahrnehmungen, um sie als psychische Kräfte einzusetzen.

Die klassische buddhistische Philosophie beschreibt, dass die angeborene Sichtweise nicht nur das Unreale für wirklich hält, sondern auch das Subtile. Sie wirkt wie Scheuklappen gegen die Myriaden von Formen des unsichtbaren Lebens, die das Individuum umgeben. Das ist eine andere Auswirkung der vereinfachten Rahmenbedingungen der hypnotischen Programmierung, genannt angeborene Sichtweise.“

Rinpoche ist eine Lama aus der Geluk Tradition des tibetischen Buddhismus. Sie lebt in den USA und leitet das White Conch Center in Wisconsin. Sie kommt regelmäßig nach Deutschland und wird dieses Jahr in dieser Gegend zwei Veranstaltungen durchführen.

Vortrag am 14.5.: „Gemeinsamkeiten der christlichen und der buddhistischen Lehre“ um 20 Uhr im PFL, Peterstr. 3, Oldenburg. Rinpoche wird über die Vereinbarkeit von Christentum und Buddhismus sprechen und anschließend mit einem Vertreter der evangelischen Kirche diskutieren. (Spendenempfehlung 10 – 20 €). Wochenendseminar in Hude vom 16. - 18.5. mit dem Thema: „Beziehungen zu anderen“. Anm. und Info: Dungkar Dharma Zentrum, Tel: 0441.39019602, dungkar.dharma.ol@gmail.com. Info: dungkar.dharma.ol@gmail.com; www.dungkar-dharma-zentrum.org, www.white-conch.org, www.satisfiedbuddhist.blogspot.de



Maria M. Kettenring

Hausapotheke Ätherische Öle

Schnelle Hilfe für
jeden Tag

Wussten Sie schon, dass Lavendelöl Schnittwunden heilen kann und Pfefferminzöl bei Übelkeit hilft?

- Ausführliche Informationen zu den 14 wichtigsten ätherischen Ölen und deren vielfältigen Anwendungen
- Mit einem umfangreichen Symptome-Register von A-Z für die schnelle Suche nach entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten
- Rezepturen zur einfachen Herstellung von Salben, Sprays, Roll-On u.v.m. – für zuhause und unterwegs

www.joy-verlag.de



ISBN 978-3-928554-86-2
128 Seiten, durchgehend 4-farbig mit Fotografien
€ 16,95



Sanfte Töne der Klangschalen – Gesundheit und Lebensfreude stärken

Viele Menschen fühlen sich von Klangschalen wie magisch angezogen. Fasziniert lauschen sie den obertonreichen Klängen und lassen sich von den sanften Schwingungen der golden glänzenden Schalen berühren. Gewusst wie, können Klangschalen zu wertvollen Begleitern im Alltag werden und helfen, auch schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Klänge sind dem Menschen zutiefst vertraut: „Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“ (Peter Hess)

In der östlichen Vorstellung heißt es „Nada Brahma“, was so viel bedeutet wie „Die Welt ist Klang“. Nach diesem Verständnis ist der Mensch aus Klang entstanden und daher können ihn harmonische Klänge dabei unterstützen, (wieder) in seine ursprüngliche Ordnung und Harmonie zu kommen. Peter Hess, Dipl. Ingenieur der Physik hat vor 30 Jahren die Klangmassage entwickelt. Bei dieser ganzheitlichen Entspannungsmethode werden – stark vereinfacht beschrieben – Therapieklangschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklingen. Es gibt nichts zu tun, man darf einfach nur genießen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und die feinen Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen, breiten sich nach und nach über Haut, Gewebe, Organe, Knochen, Körperhölräume und –flüssigkeiten usw. im gesamten Körper aus, die Durchblutung wird angeregt und Verspannungen können sich sanft lösen. Regeneration auf allen Ebenen wird möglich.

Entspannt leben heißt gesund leben

Die entspannende, Stress und Ängste reduzierende Wirkung der Klangmassage macht sie zu einer wertvollen Präventionsmethode, wie eine 2007 durchgeführte Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-The-



rapie e.V. mit mehr als 200 Probanden zeigen konnte. Sowohl die Verarbeitung von Stress als auch das Wohlfühl in und mit dem eigenen Körper konnte durch 5 wöchentlich stattfindende Klangmassagen verbessert werden und das mit einer nachhaltigen Wirkung. Eine Teilnehmerin beschreibt ihre Erfahrung: „Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden“. Die Ergebnisse decken sich auch mit Schilderungen der Berliner Allgemeinmedizinerin Viviane Kolarczyk, die die Methode ihren Patienten im Rahmen der psychosomatischen Versorgung anbietet: „Gerade Patienten mit psychosomatischen Beschwerden oder Angststörungen profitieren von regelmäßigen Klangmassagen. Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingten Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von zehn wöchent-

lichen Klangmassagen à 30 Minuten nachhaltig. Das Erleben während der Klangszitzung hilft vielen Menschen, wieder Vertrauen ins Loslassen zu entwickeln, in die selbstorganisierenden Kräfte des Lebens. Im Loslassen taucht die Lösung oft wie von selbst auf. Diese Erfahrung wirkt entlastend und stabilisierend, weit über die Behandlung hinaus“.

Zuhause im eigenen Körper

Als ganzheitliche Methode dient die Klangmassage aber nicht nur der Entspannung, sondern stärkt auch die Körperwahrnehmung. Eine Teilnehmerin der oben genannten Studie berichtet: „Ich habe mich seit langer Zeit endlich mal wieder in meinem Körper wohlgefühlt.“ Das Wohlfühlen im eigenen Körper ist meist mit einer guten Körperwahrnehmung verbunden. Der Körper gibt uns wichtige Impulse, die uns darauf aufmerksam machen, dass wir körperliche oder psychische Grenzen überschreiten, sodass wir angemessen und rechtzeitig auf Belastungen reagieren und damit Erkrankungen vermeiden können. In diesem Sinne leisten die Klänge einen Beitrag zur Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, einen Beitrag zu mehr Wohlgefühl im eigenen Körper und mit dem eigenen Leben – frei von Anspannungen oder Schmerzen.

Im Ein-Klang sein - mit sich selbst und mit der Welt

In der Klangentspannung werden wir jedoch nicht nur für unsere körperlichen, sondern auch für unsere inneren, seelischen Vorgänge sensibilisiert. Nicht selten erzählen Menschen im ob-

ligatorischen Nachgespräch, dass sie sich während der Klangentspannung Ihrer Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche bewusst geworden sind. Der leichte Trancezustand, der mit der Entspannung einhergeht, erleichtert den Zugang zum Unbewussten, zu Intuition und erschließt damit oft ungenutzten Ressourcen. Die Klänge rufen Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wach. Dabei kommt der Einfachheit der Klänge eine besondere Bedeutung zu. Sie laden uns geradezu ein, uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen und können zu wunderbare Wegbegleitern werden, die uns auch in schwierigen Lebenssituation dabei unterstützen, unser Leben freier, glücklicher und kreativer zu gestalten.

Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Ressourcen- und Lösungsorientierung sind Aspekte, die an sich schon ein heilsames Potential enthalten und durch die Klänge in besonderer Weise erfahrbar werden. Im Laufe der Zeit entstanden verschiedene Klangmethoden, die eine Spezialisierung in den verschiedenen Arbeitsfeldern von Wellness und Prävention, Pädagogik und Beratung, Therapie und Heilwesen darstellen. So vielfältig die Anwendungsfelder auch sind, die Basis ist immer ähnlich: Es geht darum zu entspannen, sich wohlfühlen, den eigenen Körper zu spüren, die Wahrnehmung zu verfeinern. Hinsichtlich der Wirkung kommt dabei der Begegnung von Mensch zu Mensch unter Einhaltung bestimmter Prinzipien eine wichtige Rolle zu.

30 YEARS DANCING ACROSS GERMANY presented by MC Anrieta	
12.06. - 15.06.2014	4. ALEGRIA BIODANZA SUMMER CELEBRATION THE PLEASURE TO DANCE THE JOY OF BEING ALIVE Hof Oberlethe Wardenburg
27.07. - 03.08.2014	EAT, LOVE, PRAY WITH DANCE Biodanza Holidays Malaga (Spanien)
04.09. - 07.09.2014	14. ALEGRIA BIODANZA FESTIVAL IM WENDLAND Proitzer Mühle Wendland
31.10. - 02.11.2014	RÜCKKEHR ZUM GÖTTLICH-UNIVERSELLEN URSPRUNG DES LEBENS MIT NENEL, CARLOS MANUEL DIAS AUS BRASILIEN Hof Oberlethe Wardenburg





This is for people who love to dance!
www.biodanza-festival.de | www.biodanza.de

Autor: Johannes Lauterbach

Energierreisen

Interview mit Johannes Lauterbach

Johannes Lauterbach ist langjähriger Radiomoderator in Berlin. Als Gesundheits-, Mental- und Stimmcoach bietet er Seminare für Gruppen und Einzelpersonen an. Mit der *timeout-Entspannungsmethode*® hat er eine effektive Technik entwickelt, mit der sich Menschen schnell und an jedem Ort aktiv entspannen können.

Was sind Energierreisen? Bekomme ich beim Hören möglicherweise einen Energieschub?

Das kann gut sein (lacht). Auf jeden Fall sind die Energierreisen wunderbar entspannend. Die einfühlsame Musik, die sanfte Stimme und die Bilder und Symbole, die ich während einer Reise entstehen lasse – all das zusammen führt die Menschen in Bereiche tiefster seelischer Entspannung.

Ich mache diese Energierreisen ja auch bei meinen Seminaren und Workshops. Und manchem Teilnehmer reicht danach schon die Erinnerung an einzelne Bilder der Energierreise, um sich auch im Alltag entspannte Momente herzustellen. Ich weiß auch, dass meine Energierreisen gerne als Einschlafhilfe gehört werden.

Wie sind Energierreisen entstanden?

Die Idee zu den Energierreisen habe ich während einer Meditation bekommen. Ich saß auf meinem Hocker Zuhause an meinem Meditationsplatz und plötzlich war da der Gedanke, so etwas zu entwickeln. Ich war richtig aufgeregt, bin aber sitzen geblieben und hab' weiter meditiert und kurze Zeit später hatte ich dann auch schon den Anfangssatz der ersten Energierreise im Kopf. Er lautet „Wo du auch bist, was du auch tust, schließe deine Augen, es passiert jetzt!“ Mit diesem Satz fangen im Übrigen auch noch heute alle meine Energierreisen an.

Ich habe mich nach der Meditation dann auch gleich an den Computer gesetzt und hab' die erste Reise aufgeschrieben. Das war vor drei Jahren.

Also ohne Ihre Meditationen gäbe es jetzt keine Energierreisen?

So könnte man es sagen. Ich meditiere jetzt



schon mehr als 15 Jahre. Häufig am Abend, manchmal morgens – jeden Tag sitze ich 30 bis 45 Minuten auf meinem Hocker und gehe in meine Stille. Es ist jedes Mal ein schönes Gefühl, wenn der innere Gedankenlärm nachlässt und für einige Augenblicke ganz verschwindet. In diesen Momenten bin ich dann ganz offen, mich durchströmt eine Energiewelle und sicherlich werden da dann auch verstärkt Glückshormone ausgestoßen. Das hat man ja mittlerweile auch schon in unterschiedlichen Studien nachgewiesen.

Im Grunde genommen ist das Meditieren ein richtiges Training. Zuhause auf meinem Hocker übe ich, meine innere Stille anzusteuern und die Ruhe und Gelassenheit, die sich da dann einstellt, die nehme ich dann mit in den Alltag – und lebe sie dort auch, auch wenn es mal etwas hektischer sein sollte.

Die Energierreisen sind ja Fantasierreisen oder Traumreisen oder auch Gedankenreisen – dafür gibt es ja einige Begriffe. Warum nennen Sie Ihre Reisen Energierreisen?

Bei meinen Meditationen visualisiere ich auch Licht und lasse Energie durch meinen Körper fließen – vielleicht lag es daran. Auf jeden Fall hatte ich an diesem besagten Tag auf meinem Meditationshocker die Idee von einer klaren Energiekugel, die um den Körper entsteht. Mit dieser Energiekugel war man dann in der Lage, zu fliegen – bis hinauf zu den Sternen, zu fernen Planeten und noch weiter, immer weiter und weiter... Pardon, Sie merken schon, von der unendlichen Weite des Universums bin ich auch noch heute total begeistert.

Kurze Zeit später habe ich dann ja auch die Babuba-Kinderentspannungsreisen entwickelt. Babuba ist ein freundliches Wesen von einem anderem Planeten. Er sieht fast so aus wie ein großer Bär. Er hat dickes goldenes Fell mit roten Punkten, die im Dunkeln leuchten und am Bauch

hat er so eine Art Beutel. Jede Nacht besucht er seine kleinen Freunde auf der Erde. Und zusammen fliegen Sie dann zu fernen Planeten und erleben das eine oder andere kleine Abenteuer und zwischendurch gibt es auch passend zur Geschichte eine kurze Entspannungsmeditation. Wenn ich diese Geschichten lese, fliege ich jedes mal wieder mit zu den Sternen...

Sie sind allerdings nicht nur völlig losgelöst im Universum unterwegs...

Richtig, drei meiner Energierreisen, die jetzt rauskommen, sind ganz irdisch – naja vielleicht nicht ganz (er lacht wieder). Sie führen die Menschen nämlich an Orte, die man so sicherlich nicht auf unserer Erde findet. Da gibt es beispielsweise einen Ort, an dem man Dinge und Erlebnisse, die einen behindern und Energie rauben, loslassen kann. Und man beschenkt sich danach

dann selbst mit einem sehr persönlichen Symbol seiner neuen Freiheit. Oder es gibt einen Ort, an dem Sie Ihre persönlichen Visionen wieder entdecken können. Da geht es u.a. auch um die Frage nach dem Sinn des Lebens. Warum bin ich hier, was sind meine Ursprünge und was möchte ich in meinem Leben noch machen? Bei dieser Energierreise kann sich also einiges klären.

Auf jeder CD gibt es neben der Energierreise auch jeweils eine Meditation. Sollte man jedes Mal beides hintereinander hören?

Das kann jeder so halten wie er möchte. Die Meditationen sind eine schöne Vorbereitung auf die Energierreisen. Man fährt dadurch schon mal sein ganzes System runter in den Entspannungsmodus. Ich denke mal, Sie werden anfangs die ganze CD in einem Stück hören und sich dann später eben das heraussuchen, was gerade für Sie passt an diesem Tag in diesem Moment.

Was ist Ihr Hauptanliegen – Warum haben Sie die CDs so entwickelt, wie sie jetzt sind?

Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: Ich möchte mit meinen Meditationen und Energierreisen den Menschen helfen, mit Ihrer inneren Wahrheit, Ihrer Quelle, Ihrer Seele – oder wie Sie es auch nennen möchten – in Kontakt zutreten. Und das in einem tiefenentspannten Zustand. Kopf und

Zentrum für Harmonie und Gesundheit



Mechthild Maria Herr
Lebensberaterin

www.entwicklungswege.com

Ladengeschäft + Praxis

Peterstraße 7, 26160 Bad Zwischenahn

Telefon 04403.8107372

Mo – Sa 10 – 14 Uhr, nm. nach Vereinbarung



Entwicklungswege

Behandlung • Beratung • Vorträge • Kurse • Lichtarbeit • Verkauf

Energierreisen

Verstand sind bestenfalls ausgeschaltet. Es geht ums Spüren, Erleben und Erfahren auf einer anderen Ebene der Wahrnehmung. Ich möchte, dass die Menschen, die meine CDs hören, aus sich selbst heraus wieder neue Kraft und Lebensfreude schöpfen. Ich verstehe mich als Impulsgeber.

Sie waren 25 Jahre als Moderator beim rbb (früher SFB) tätig. Wie kam es dazu, dass Sie Ihren Radiojob an den Nagel gehängt haben und sich den Themen Entspannung und Meditation zugewandt haben?

„Das war natürlich eine Entwicklung. Ich hatte vor rund 20 Jahren einen Burnout – damals gab es den Begriff noch gar nicht – für mich war es aber der entscheidende Impuls. Ich wollte mehr über mich erfahren, wollte herausfinden, warum ich so bin wie ich bin. Also hab' ich ‚mich auf den Weg gemacht‘, habe Selbsterfahrungs-Seminare besucht, unterschiedliche Meditationsarten ausprobiert, meine Stimme selbstheilend eingesetzt und vieles mehr. Und mit den Jahren wurde aus der Selbsthilfe mehr und mehr eine Profession. Und als ich dann neben meinem Radiojob die ersten Seminare angeboten habe, war sehr schnell klar, dass ich mich beruflich neu ausrichten werde – und dann kamen ja auch schon meine Meditations- und Energie-reisen-CDs, die ich ja letztendlich deshalb nur so sprechen kann, wie ich sie spreche, weil ich mich vorher als Moderator intensiv mit meiner Stimme auseinandergesetzt hatte. Ich finde das spannend, wie das immer alles zusammenhängt. Man muss sich halt ‚nur‘ auf den Weg machen und neugierig und offen sein.“



Energierreise zum Ort der Ruhe, 46 Min.
Energierreise zum Ort des Loslassens, 46 Min.
Babuba und die Mondlinge, 1 Std. 10 Min.
alle Argon-Verlag, je 12,95 €

Die Stärken der Weiblichkeit * entdecken



Michaela Zadra
Tochter - Mutter - weise Frau
ISBN 978-3-89901-704-5 | € 14,95

Die Mutter bestimmt vom ersten Augenblick an das Leben der Frau. Sie prägt nicht nur unsere Kindheit, sondern darüber hinaus auch unser Leben als erwachsene Frau.

Michaela Zadra zeigt die vielfältigen Einflüsse der Weiblichkeit auf die Persönlichkeitsentwicklung, die Gesellschaft und die Spiritualität.



www.weltinnenraum.de

Lüchow

Autorin: Alexandra Maria Stenner

Spirituelles Süd-Indien

Eine faszinierende Pilgerreise

© ppointward



In Indien steht ein uraltes, spirituelles Wissen zur Verfügung, genannt die „Vedas“. Die alten vedischen Weisen, die „Rishis“, kannten bereits das Geheimnis der Zeit oder besser der Zeitlosigkeit, in der die lineare Zeit nur eine Illusion und Schöpfung unseres menschlichen Geistes ist.

Alles Wissen über die Welt und ihre Erscheinungen, die bereits manifestiert sind oder die noch eintreten werden, sind in der „Akasha-Chronik“, dem Welt-Gedächtnis, abgebildet. Mit den spirituellen Fähigkeiten der Seher/innen kön-

nen diese Informationen über die Zeiten eingesehen und abgerufen werden.

So gibt es der Legende nach, seit mehr als 3.000 Jahren 12 Palmblattbibliotheken, in denen die Weisen und Seher des alten Indiens, das Leben mehrerer Millionen Menschen auf Blättern der Stechpalme aufgezeichnet haben. Die Rishis hinterließen außerdem weitführende Aufzeichnungen über die Geschichte der Menschheit und beschreiben Probleme der Gegenwart sowie die zukünftige Entwicklung auf diesem Planeten.

Die Hindus schätzen das vedische Wissen und die Offenbarungen der Rishis als höchste Lebensweisheit, die ihnen als wertvolle Hilfestellung dient, um das eigene Leben zu meistern. Denn die Kenntnis über sein Schicksal ermöglicht es dem Menschen, den eigenen Lebensweg mit kraftvollem Herzen und Mut zu gehen.

In diesem Geiste folgen wir ei-

ner ganz besonderen Reise-route zu wichtigen Kraftplätzen Süd-Indiens: Nach der Lesung in den Palmblattbibliotheken reisen wir zu den 9 Planeten-Tempeln, wo wir Pujas und Rituale ausführen werden, die uns helfen unsere planetaren Energien zu balancieren und uns auf unserem Lebensweg unterstützen. Als spirituelle Reisebegleitung steht Ihnen der klassische und vedische Astrologe Leonard zur Seite. Die Lesung in der Palmblatt-Bibliothek wird vom indischen Astrologen und spirituellen Heiler M. K. Srinivasan übersetzt. Die Übersetzung ins Deutsche erfolgt durch Ihre spirituelle Reiseleitung Alexandra Maria Stenner, siehe Spiralweg.com.

Die alten Tempelanlagen und Wallfahrtsorte Mamallapuram und Chidambaram liegen dabei ebenfalls auf der Route unserer Pilgerreise. Abschluss und Beginn dieser Tour wird ganz entspannt am indischen Ozean sein.

Nähere Informationen dazu unter ethnoTOURS.com.



ethnoTOURS
reisekultur

Alexandra Maria Stenner
Volkartstr. 20 · 80634 München
fon 089 · 925 85 125
mobil 0151 · 12 22 92 88
eMail info@ethnotours.com
Internet www.ethnotours.com

Autorin: Pramoda Sabine Habenicht

Tanz der Göttinnen®

Im Spiegel 7 weiblicher Archetypen eigene Stärken und Potenziale entdecken

Tanzen und Tanztherapie für Frauen: Wer bin ich als Frau? Welche weiblichen Qualitäten rufen in meinem Leben nach mehr Raum und Entfaltung? Über den Körper durch 7 Bewegungsarchetypen Antworten auf wesentliche Fragen finden.



Den eigenen weiblichen Qualitäten zu vertrauen und sich sicher von ihnen leiten zu lassen ist nicht immer leicht. Wo doch viele Frauen gelernt haben, „ihren Mann“ zu stehen, zu funktionieren, durchzuhalten, zu leisten, zu kämpfen ... Die weiblichen und rezeptiven Wurzeln wie Natürlichkeit, Wahrhaftigkeit, Authentizität, Hingabe, Liebe und Empfindsamkeit rufen im 21. Jahrhundert nun nach dem Raum, der ihnen schon lange zusteht. Welche Wege können wir Frauen hier gehen?

Die Zeitlosigkeit der sieben griechischen Göttinnen: sie können kraftvolle Impulse auf dem Weg zur Bewusstwerdung, Befreiung und Heilung geben. Symbolisch verkörpern sie all die Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt und vereinigen in sich positive wie negative Seiten. Artemis steht für Vitalität, unerschöpfliche Lebensenergie, Aktivität und Unabhängigkeit. Negativ in sich zu überfordern, obwohl man schon längst erschöpft ist. Athene steht für Klarheit, Wissen, Struktur, Nein sagen und Grenzen setzen. Negativ als Herrschaft des Intellekts über Körper und Gefühle. Hestia steht für Introvertiertheit, Zentriertheit und Meditati-

on. Negativ darin, den Weg nach außen nicht zu finden. Hera für Würde, Selbstachtung und Gemeinschaft. Negativ in der Verleugnung der eigenen Individualität. Demeter für Mütterlichkeit, Vertrauen und Akzeptanz. Negativ in nicht Nein sagen können, andere abhängig zu halten. Persephone steht für Empfindsamkeit, Intuition und das innere Kind. Negativ in Passivität und keine Verantwortung zu übernehmen. Aphrodite steht für Lebenslust, Freiheit und Sinnlichkeit, darf ich genießen? Negativ in Rücksichtslosigkeit und Getriebensein.

Persönliche Geschichte, Alter, gesellschaftliche Konditionierungen - viele Dinge haben einen Einfluss darauf, welche Seiten eine Frau lebt und welche bislang wenig Unterstützung bekommen haben. Sich diese Urkräfte im Tanz über den eigenen Körper bewusst zu machen, kann helfen, „alte Straßen“ zu verlassen und „neue Pfade“ zu beschreiten. So alt diese Archetypen auch sein mögen, sie bleiben doch „ewig neu“ und unverbraucht - auch heute, wo so viele existentielle Themen auf Lösungen warten, können sie Impulse geben, wieder einfach Mensch und Frau zu sein.



EARTH OASIS
Gesundheit Bewusstsein Heilung

Salzburg,
Österreich
**16.-18. Mai
2014**

Tage auch einzeln
buchbar

JOÃO *John of God*
de **DEUS**

**7. EUROPÄISCHE
GEISTTHEILUNGS-
TAGE** DAS EINZIGE EVENT
IN EUROPA 2014!

www.earth-oasis.de

Die heilende Kraft der inneren Bilder

Die Arbeit mit diesen inneren Bildern und Symbolgestalten ermöglicht einen direkten Zugang zum Unbewussten – sie können uns anregen, Verschollenes aufspüren oder gar schlummernde Potenziale zum Leben erwecken. So können die Archetypen auch als Werkzeuge verstanden werden, mit deren Hilfe wir uns orientieren und schließlich erkennen und verstehen können – neue Blickwinkel auf eigene Möglichkeiten und bisherige Schwierigkeiten. Viele Untersuchungen belegen die positive Kraft dieser inneren Imagination und wie diese die Selbstheilungskräfte anregen und stärken können. Siehe die Arbeiten von Luise Reddemann. Die „Göttinnen“ sind nicht als Vorlage für neue Ziele und Ideale zu verstehen, davon haben wir alle genug. Vielmehr bekommt jede Frau den Raum – im Tanz über ihren ureigenen Bewegungsausdruck - herauszufinden, was diese Urkräfte für sie ganz persönlich bedeuten und welche Seiten in ihrem Leben nach mehr Entfaltung und Unterstützung rufen.

Tanzen ist eine gute Medizin – gerade für Frauen

Zu den berühmten drei K's – Kinder, Küche, Kirche – hat sich noch ein viertes hinzugesellt: Karriere. Viele, zum Teil uralte Konditionierungen, wie „Frau zu sein hat“, haben see-

lisch und körperlich ihre Spuren hinterlassen. Beim Tanzen können Frauen sich von dieser alten Last befreien, es schenkt ihnen Freude und Lebendigkeit. Instinktiv wissen viele Frauen von dieser positiven Kraft und sie lieben es: das freie Pulsieren und Vibrieren der eigenen Energie bis in jede Körperzelle hinein. Tanzen ist eine schöne, leichte und spielerische Art und Weise in den Moment zu kommen – und dadurch sich selbst wieder näher, ja, zu sich zu kommen.

7 weibliche Bewegungsarchetypen

Eigene Potenziale und Stärken über den Tanz und eben nicht über den Kopf zu entdecken, ist das Spannende an den Tanzseminaren. Denn der Körper ist viel unmittelbarer mit der eigenen Wahrheit verbunden.

So wie jeder Göttin verschiedene seelische Qualitäten und Verhaltensweisen innewohnen, so unterschiedlich drücken sie sich im Tanz aus – als spezifische Energiemuster und Bewegungsrhythmen – sozusagen als Bewegungsarchetypen. Auch jedem Menschen wohnt ein ganz ureigener Ausdruck und Bewegungsrhythmus inne, der sich dann über den Tanz einem der sieben Bewegungsarchetypen zuordnen lässt. Sucht eine Frau nach ihrem Hauptarchetyp, ihrer Stärke, so offenbart ihr dies der Tanz, der quasi wie von

selbst und ganz leicht aus ihr heraus fließt – das ist der berühmte „Rhythmus, wo ich mit muss!“

Möchte eine Frau den bislang unbekanntesten Seiten in sich Raum geben, mit Neuem experimentieren, so gibt ihr ihr Körper ebenso den Weg vor: über ihren Atemrhythmus, den Bewegungsfluss und den Wechsel von An- und Entspannung. Es ist ein unbeschreibliches Erlebnis: Die Energie und Fülle, die aus einer solchen Selbsterkenntnis entspringen! Und mitunter hält der eigene Körper Überraschungen bereit, die keine sich vorher ausmalen konnte – verblüffende Antworten auf bewegende Fragen!

Im schützenden Kreis unter Frauen

Wenn Frauen sich diesen Themen oder Fragen widmen, die die eigene Identität betreffen, so tut es ihnen gut, damit unter ihresgleichen zu sein. Seit Urzeiten kommen Frauen in Kreisen zusammen, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Sie sind neugierig auf sich selbst, befinden sich in Zeiten des Aufbruchs oder Umbruchs – andere brauchen einfach eine Auszeit. Beweggründe gibt es viele, doch meist beginnt alles mit dem Wunsch: „Einmal nur Zeit für mich haben, mich nur mit mir beschäftigen.“

Pramoda Sabine Habenicht,
www.tanz-der-goettinnen.de

Was tun?

Bei der Gestaltung unserer Zukunft – jetzt! – können wir aus der Geschichte lernen

„Was tun?“, das war der Titel einer Schrift von Lenin, mit der er 1902 die aktive, revolutionäre Phase der Arbeiterbewegung anfeuerte, in gewisser Hinsicht begründete er sie damit erst. Ab 1917 wurde die Bewegung als Bolschewismus gewalttätig und begründete so die Sowjetunion.

Unter der stalinistischen Willkürherrschaft erfolgten „Säuberungen“ und die Vernichtung des selbständigen Bauerntums, mit mehr als zehn Millionen Toten. Auch Maos Kommunismus basiert in vielem noch auf Lenin. Sein „großer Sprung nach vorn“ sollte eine Abkürzung zur kommunistischen Gesellschaft sein, in der jeder nach seinen Bedürfnissen versorgt würde. Die Folge waren mehr als zwanzig Millionen Tote, vor allem durch Hungersnöte. Ahnte Lenin in dunklen Stunden, dass seine Ideologie solche Opfer fordern würde? Rückblickend muss man sagen, dass die Gewalt und die Bereitschaft, für die Ziele einer guten Zukunftsgesellschaft über Leichen zu gehen in seinem Werk und vor allem in seinem praktischen Vorgehen bereits angelegt waren.

Was wollen wir heute? Und was ist für uns zu tun, angesichts von Klimakatastrophe, Vernichtung der Regenwälder, Vermüllung der Weltmeere, fortdauernden Kriegen und der Ausbeutung der Menschen sogar bei uns in Europa, wo wir durch Stress und Überforderung ausbren-

nen und kaum einer mehr an einem der üblichen Arbeitsplätzen noch glücklich ist, obwohl wir doch so reich sind? Was sollen wir und was können wir da tun?

Enthusiasmus mit negativen Folgen

Ich habe hier bewusst Lenins Schrift an den Anfang gestellt, die heute als sein Hauptwerk gilt. Sie erschien zwölf Jahre vor Beginn des Ersten Weltkriegs, fünfzehn Jahre vor der Oktoberrevolution, und bewegte damals viele Menschen der politischen Avantgarde auch außerhalb der sozialistischen Kreise. Ich will damit sowohl an die Begeisterung erinnern, mit der Lenin seine Zukunftsvision präsentierte, wie auch an die negativen Folgen der sozialistischen Bewegung, aus der sich die gewaltbereitere, kommunistische Fraktion ja erst 1917 abspaltete. Sie hatte nicht nur negative Folgen, aber eben auch negative, obwohl sie doch den Benachteiligten und Ausgebeuteten helfen wollte und unter deren Führung (einer „Diktatur des Proletariats“) eine heile Welt zu errichten beanspruchte. Statt-



Renaissance of Spirit
Mystical Summer
School

24. Juli bis 3. August 2014
Hof Oberlethe
www.celebrate-life.info

**CELEBRATE
LIFE
FESTIVAL**

Was tun?

dessen errichtete sie Terrorsysteme, die schlimmer waren als das, was sie überwinden wollte. Und das Ziel, die kommunistische Gesellschaft, wurde nicht erreicht. Warum? Die Gründe lagen hauptsächlich in den eigenen inneren Widersprüchen, und nicht – jedenfalls nicht bloß – im befiedeten Kapitalismus.

Die Macht der Wirtschaft

Zurück zu uns spirituell Bewegten, die Meditation und ganzheitliche Heilweisen kennengelernt haben und nun diese guten Ideen in den Mainstream tragen wollen. Hinein in eine Welt, die noch von Schulmedizin, Pharmaindustrie und einer in vieler Hinsicht blinden politischen Klasse bestimmt wird und von weltbeherrschenden Konzernen, die unseren nationalen Politikern diktieren, was zu tun ist. Nicht nur der militärisch-industrielle Komplex, längst auch der ernährungsindustrielle und medizinisch-pharmazeutische Komplex können mit ihrer Lobby und ihrer gewaltigen wirtschaftlichen Macht bestimmen, was unsere regierenden Politiker für Gesetze erlassen, auch wenn sie von uns für eine ganz andere Agenda gewählt wurden. Was können wir in dieser Lage tun?

Selbsterkenntnis

Ich will an dieser Stelle in aller Kürze nur drei Schritte nennen. Der erste ist: Erkenne dich selbst! Das stand schon über dem Eingang zum Orakel von Delphi, der wichtigsten Kultstätte des antiken Griechenlands, und es ist bis heute die zentrale Aufforderung aller tiefen Philosophien und spirituellen Wege aller Weltkulturen geblieben. „Dich“ sollst du erkennen – also das Ich, das die Welt betrachtet. Das da fragt und sucht und betrachtet. Dasselbe Ich, das die Inder Atman nennen, Selbst, und Buddha als Anatta enthüllte, als Nicht-Selbst und Wesenskern seiner Philosophie. Was Buddha Nicht-Ich nannte, An-atman, bezeichneten die Upanishaden als identisch mit dem Großen, Ganzen, mit Gott, was auf dasselbe hinausläuft. Dieses Ich als etwas Gewordenes zu erkennen, etwas Be-

einflussbares, als eine Konstruktion, dessen Festigkeit eine Illusion ist, nenne ich „spirituelles Erwachen“. Meist ist das erste Eintauchen in diese Erkenntnis mit ekstatischen Gefühlen verbunden. Das griechische Wort Ek-stasis, Außer-sich-sein, beschreibt ein Bewusstsein, das sich außerhalb des individuellen Ich befindet.

Begeistert von dem Erfolg, das Ich durchschaut zu haben, und verführt von den großartigen, ekstatischen Gefühlen, die damit meist verbunden sind, bleiben viele dort hängen. Sie halten sich für erleuchtet und finden es angemessen, nun eine Schülerschaft um sich zu scharen, die sie verehrt und ihnen so die Mühe abnimmt, sich um einen Lebensunterhalt zu kümmern. Das



seit 1987
Salute e Bellezza
Groß- und Einzelhandel



Schamanischer & Alchimistischer Bedarf

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

Salute e Bellezza

Freitags 15 -19 Uhr,
Samstags 11-14 Uhr

Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Fon/Fax 0441-59 23 28
www.salute-isis.de
mail: salute@ewetel.net

Lehren erscheint für sie nun die angemessene Art der Arbeit zu sein, ihr Beruf und ihre Berufung.

Autor des eigenen Drehbuchs sein

Hier steht nun der nächste Schritt an. Das Ich als aufgelöst zu betrachten, das wäre wieder eine Illusion. Stattdessen gilt es, die gewonnene Erkenntnis zu nutzen, um dieses Ich zu gestalten und das Drehbuch des eigenen Lebens in die Hand zu nehmen. Dort nun nicht mehr nur der Protagonist zu sein, sondern – bewusst – auch der Autor des Drehbuchs.

Sobald du die Verantwortung für dieses Ich übernommen hast, das du da dir selbst und der Welt zumutest – dein Charakter, deine Identität, die Ecken und Kanten deiner Individualität – hast du absolviert, was C. G. Jung einst „Individuation“ nannte. Du bist du selbst geworden. Endlich ganz erwachsen. Nun beschuldigst du nicht mehr die Welt dafür, wie du bist, sondern weißt, dass du zwar Einflüssen ausgesetzt warst und noch immer bist, aber das Ergebnis dieser Einflüsse liegt in deiner Hand.

Die Struktur deines Körpers kannst du nur in engen Grenzen bestimmen, aber wer du geistig bist, ist sehr weitgehend von dir bestimmbar. Wir sind zwar keine Inseln, die Umgebung wirkt mit; aber jedes Mal, wenn wir bemerken, dass

wir gestaltet wurden, nehmen wir das nun prinzipiell an und sind das dann.


Die Zukunft gestalten

Nach dem Übernehmen der Verantwortung dafür, wer du bist, steht nun die Übernahme der Verantwortung dafür an, wie deine Umgebung aussieht, dein Wirkungsraum. Wenn das die ganze Welt ist, gut, dann sei ein Weltverbesserer! Wenn es nur deine Liebesbeziehung, deine Familie oder dein Arbeitsplatz ist, dann das. Mit dem ersten Schritt bist du zum Eingeweihten geworden; nun weißt du um das ewige Jetzt und die „Power of now“. Mit dem zweiten hast du die Hölle der spirituellen Arroganz durchschritten und mit dem dritten die Illusion hinter dir gelassen, dass ein erwachter Mensch keine Zukunft plant und keine Vergangenheit hat, weil er im Jetzt lebt. Nun planst du in gereifter Weise für dich und deinen Wirkungsraum eine Zukunft, wissend, dass sie auf dem aufbaut, was vorher da war. Und du planst – jetzt! Das ist weise Planung. Und das Ich, das da Zukunft gestaltet, ist ein bewusstes Ich, ein durchschautes und transparentes Ich; nicht mehr, so wie damals, der agierende blinde Fleck hinter all deinem Tun.

Siehe auch Artikel auf Seite 37.

Hamburger Institut für systemische Lösungen

www.systemloesungen-hisl.de




Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten

<p>Ihre Qualifizierungen am HISL:</p> <p>Systemischer Beziehungstherapeut >> 01.03.2014</p> <p>Systemischer psychologischer Mediator >> 01.03.2014</p> <p>Systemischer psychologischer Coach * >> 01.03.2014</p> <p>Systemischer psychologisch er Berater * >> 01.03.2014</p> <p>Coaching Kompakt Praxistag >> 07.09.2014</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">Einstieg in alle Weiterbildungen noch möglich !</p> <p style="text-align: center; font-size: 12px; color: white;">* Auch als Kombi-Fernstudium, Beginn jederzeit</p>	<p>Familienaufstellungen im Einzelsetting</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Weiterbildung 3x2 Tage</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Beginn 10.-11.05.2014</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lösungs- und ressourcenorientierte Vorgehensweise in Beratung u. Therapie • Persönliche Kompetenzen stärken • Konflikte in Systemen erkennen und Lösungen anregen • Lebendiges Lernen: hoher Praxisbezug und erfahrungsbasiertes Üben
--	--

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

wingwave®- Coaching

Probleme, Stress, Ängste und Phobien einfach „wegwinken?“

Viele „Wundermethoden“ habe ich schon kommen und gehen sehen. Deshalb war ich auch sehr skeptisch, als ich in Kontakt kam mit der wingwave®-Methode. Auf den ersten Blick sah es so aus, als ob Probleme einfach mit Fingerbewegungen vor den Augen „weggewunken“ werden sollten.

Ich sah Videos, wo den „Bewunkenenen“ innerhalb von kurzer Zeit andere Gefühle anzusehen waren – statt Angst, Panik, Ekel, Wut nun Verblüffung, Lachen, Entspannung...

Nun wollte ich es genauer wissen und meldete mich, nachdem ich mich ausführlicher über die wissenschaftlichen Hintergründe dieser Methodik informiert hatte, für die Fortbildung zum wingwave-Coach an. Zusammen mit vielen anderen Psychologen, Therapeuten, Ärzten und Coaches ließ ich mir von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, den „Erfindern“ dieser Methode, das nötige Know-How zeigen.

Schon nach den ersten Partnerübungen spürte ich die Effekte am eigenen Leib. Das, was gerade eben noch als intensives Gefühl bzw. Problem gefühlt wurde, empfand ich schon nach einer kurzen Prozessphase teils einfach als „weg“, teils als „neutral“ (dauerhaft bis heute!).

Grundlagen der Methode

Im Grunde, so hörten wir, wird hier nur das aufgegriffen, was das Gehirn seit Jahrtausenden sowieso macht – allerdings im Schlaf. In den sogenannten REM-Phasen (= Rapid Eye Movement) bewegen sich mehrmals in jeder Nacht die Augen sehr schnell, fast ruckartig hin und her. Heute ist wissenschaftlich erforscht, dass dies die Phasen intensiven „Aufräumens“ und „Neusortierens“ im Kopf sind.

Im wingwave®-Coaching wird dieser Prozess im Wachzustand stimuliert, um „steckengebliebene“ Verarbeitungsprozesse gezielt wieder in die Verarbeitung und zur Lösung zu bringen.

Diese Methodik der bilateralen Augen-Stimulation wurde zuerst in den 70er Jahren im EMDR, (begründet von Francine Shapiro) einer Traumatherapie, systematisch eingesetzt. EMDR ist heute eine der anerkannten Traumatherapie-Methoden. Um möglichst punktgenau anzusetzen, wird im wingwave-Coaching zusätzlich zu den Augen-Bewegungen der Finger-Muskeltest kombiniert. Dazu kommen noch Elemente aus dem NLP.

Der O-Ring-Test (Myostatiktest)

Im sogenannten O-Ring-Test (auch Myostatik-Test) wird ge-



prüft, ob die zu einem Ring geschlossenen Finger einer Hand dem Zug des Beraters standhalten oder nachgeben. Hält der Ring, bedeutet dies sinngemäß „in Ordnung“ oder „kein Stress“. Gibt der Ring bei bestimmten Themen oder Begriffen nach, so deutet dies darauf hin, dass hier ein Stressfaktor vorliegt.

Was geschieht beim wingwave-Coaching

Am Anfang der Sitzung steht natürlich immer das Gespräch. Die Methode wird erklärt und es wird ausführlich das jeweilige Thema besprochen. Häufig soll entweder eine Angst, ein Verhalten, ein Problem, dessen Ursachen und Hintergründe gar nicht genauer bekannt sein müssen, gelöst werden. Oder ein bestimm-

tes Geschehen, welches Stress oder ein Trauma verursacht hat, soll entstresset werden. Darüber hinaus können auch bestimmte Fähigkeiten und Leistungen gezielt gestärkt werden. Ein Beispiel für das Lösen einer Angst mit unbestimmter Ursache: ich litt eigentlich schon immer unter lästiger Flugangst, ohne bestimmten Grund. Speziell das Starten und Landen, aber auch „Luftlöcher“ machten mir schwer zu schaffen. Also versetzte ich mich innerlich in die Flug-Situation und nun wurde mit Hilfe des Muskeltest geklärt, was genau die Stressfaktoren waren. Hier fanden sich neben Stress, der direkt aus der Situation stammt, auch teils verblüffende Verknüpfungen zu alten unangenehmen Erfahrungen, die eigentlich mit dem Fliegen nichts zu tun haben. Die lauten Geräusche erinnerten mein Nervensystem z.B. an Zahnarzt-Stress, der schnelle Start an eine unangenehme Fahrt auf dem Motorrad-Sozius und bei den „Luftlöchern“ und dem Fallgefühl landete ich sogar in der vorgeburtlichen Zeit.

Die einzelnen Themen wurden jeweils mit Winkbewegungen entstresset. Die Sitzung dauerte nur eine gute Stunde. Eine Woche später kam die Probe aufs Exempel - oh Wunder, ich konnte den Flug völlig entspannt genießen und sogar das erste Mal auch aus dem Fenster schauen!

Entstressen eines belastenden Ereignisses: Ein junger Lehrer wurde gemobbt von Eltern eines seiner Schüler. Das führte zu starken Ängsten, häufigem Kranksein und Schwächung seines Selbstwertgefühls: „Vieleicht bin ich tatsächlich ein schlechter Lehrer?“ Nachdem wir gezielt alle entsprechenden Situationen und Stressfaktoren „bewunken“ hatten, hieß der Abschlusskommentar des entspannt blickenden Lehrers: „Das mit dem Mobbing war auch eine wertvolle Erfahrung. Ich weiß, dass ich ein guter Lehrer bin!“

Wingwave hilft auch, die eigene Leistung punktgenau abrufen zu können: Hier bietet sich wingwave für die Schule, Prüfungssituationen, „Auftritte“ oder auch den Sport an.

Faktoren, die die Leistung beeinträchtigen oder sogar zu „blackouts“ führen, können gezielt aufgespürt und gelöst werden.

Einsatzbereiche

Wingwave®-Coaching kommt zum Einsatz bei Ängsten/Phobien (z.B. Fahrstuhl, Flugzeug, Spinnen, Situationen, vor Personen), Stressauswirkungen aller Art, aber auch zur Leistungsoptimierung (Lernen, Prüfung, Sport, Beruf) und bei belastenden Emotionen aller Art. Deutliche Veränderungen zeigen sich je nach Hintergrund und Zusammenhang oft schon in ein bis zwei Sitzungen, zur Festigung sind 3-5 Termine empfehlenswert. Komplexe Traumatisierungen und Angststörungen sind natürlich anders zu betrachten und erfordern ein längerfristiges Konzept. Weitere Methoden-Infos: www.wingwave.de

HP Antje Jaruschewski, zert. wingwave-Coach, Praxis: Metzger Str. 10, 26121 OL, www.praxis-jaruschewski.de, Tel. 0441.9736194.



Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

Familienstellen und wingwave® Coaching

wingwave hilft punktgenau bei:

- Ängsten (Höhe, Auftritt, Fliegen, Autofahren..)
- Phobien (z.B. Spinnen) • Lernen, Black-Out
- allgemeinem Stress, Trauma, Traumafolgen
- BurnOut, Mobbing, negativen Glaubenssätzen

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage**
Sa. 12.4. | Sa. 24.5. | OL, 9:30 - 18 h
- **Fortbildung Einzelarbeit**
6 WEs, ab 26/27 April 2014
- **offene Abende (Kurzaufstellung)**
23.4. | 21.5. | 18.6. | 18.30 h, Rosenhaus OL
- **Einzelarbeit**



Metzger Straße 10 26121 Oldenburg Tel. 0441-9736194 www.praxis-jaruschewski.de

„Achtsames Leben“ nun auf Facebook: www.facebook.com/AchtsamesLebenMagazin

Seit Anfang des Jahres ist das „Achtsame Leben“ also auch auf Facebook. Wir suchen dort für Sie und für euch interessante Beiträge zusätzlich zu den Heftinhalten aus, Inspirierendes, Nachdenklich-Machendes, Aufbauendes, Erfreuliches, Erheiterndes...

Natürlich wird so ziemlich alles, was im Heft steht, auch gepostet. Dazu gleich einmal die Frage: ist es Ihnen recht, wenn wir a) Ihre Veranstaltung, b) Ihren Marktplatz-Eintrag u.a. dort veröffentlichen? Das erhöht die Reichweite für Ihre Einträge im Heft. Und dürfen wir auch die Bilder verwenden, wenn wir groß ein Copyright draufschreiben? Wir sind uns da nicht so ganz sicher... Bitte sagen Sie uns doch unbedingt Bescheid, wenn Sie das NICHT möchten.

Hier nun einige Infos, wie das geht mit dem Liken: wenn Sie noch nicht bei Facebook sind, einfach anmelden dort und unsere Seite suchen (oben in der Suchleiste). Wenn Sie bei Facebook sind: bitte auch unsere Seite liken und nicht nur die Beiträge. Sonst bekommen Sie es nicht mit, wenn wir was posten (ungefähr einmal täglich). Und was sehen Sie in Ihren Neuigkeiten eigentlich von uns? Nun, am meisten sehen Sie, wenn Sie fleißig liken oder wenn Sie beim „Gefällt mir“-Button die Option „Benachrichtigungen erhalten“ anklicken. Dann verpassen Sie garantiert nichts. Da wir keine bezahlte Werbung machen auf Facebook (zum einen aus Prinzip, zum anderen aus Geldgründen) sehen Sie nur soviel von uns wie Sie mit uns irgendwie kommunizieren durch Liken, kommentieren, Nachrichten schreiben. Facebook ist keine Einbahnstraße, das ist ja das Gute daran! Was wir allerdings nicht so machen ist, dauernd nach Ihrer Meinung zu fragen. Kürzlich kommentierte mal auf einer anderen Seite eine Frau: „Muss man denn zu allem eine Meinung haben?!?“ Muss man nicht, finden wir... Die Beiträge werden aber trotzdem von vielen Leuten gesehen, auch wenn da keine 100 Likes sind... Übrigens können Sie eine Seite auch als Seiten-



betreiber liken: bei der betreffenden Seite rechts auf das Zahnrad gehen und „Als deine Seite mit „gefällt mir“ markieren...“ anklicken. Dann gehen Sie in Ihrem Administrationsbereich auf „Seite bearbeiten“, dann auf „Einstellungen bearbeiten“, dann oben auf „Mehr“, dort dann auf „Empfohlen“ und auf „Empfohlene ‚Gefällt mir-Angaben bearbeiten““. Wenn Sie das anklicken, erscheinen die neuen Seiten, die Sie „geliked“ haben. Dort machen Sie ein Häkchen und fortan werden die Seitenempfehlungen in Ihrer Seiten-Chronik rechts unter „Gefällt mir“-Angaben angezeigt. Wir machen das auch so mit Ihrer Seite! So kann man sich gegenseitig weiterempfehlen und die Reichweiten erhöhen.

Wir sind mit dem Achtsamen Leben derzeit knapp unter der 100-Likes-Marke. Helfen Sie uns, diese erste „magische“ Grenze zu überschreiten? Wir würden uns sehr darüber freuen!

Info-Abend am Fr. 25. April: „Facebook für Therapeuten, Seminarleiter & kleine Unternehmen“ – Infos siehe unter „Veranstaltungen...“
 P.S. www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg

Der Dalai Lama in Hamburg

23.-26. August im Congress Center Hamburg



© Jens Negele

S.H. der Dalai Lama kommt vom 23. bis 26. August 2014 auf Einladung des Tibetischen Zentrums e.V. zu Veranstaltungen nach Hamburg. Der Kartenvorverkauf läuft.

Es ist das sechste Mal, dass der Dalai Lama einer Einladung des Tibetischen Zentrums Hamburg folgt, dessen Schirmherr er seit der Gründung 1977 ist. Dreieinhalb Tage lang wird der Friedensnobelpreisträger in der Hansestadt öffentliche Vorträge halten. Die Tagesveranstaltung „Menschliche Werte leben“ am 23. August richtet

sich an Menschen, die Interesse an ethischen Fragen haben oder etwas über die Sichtweise des Dalai Lama zu den Herausforderungen heute hören möchten. In zwei Vorträgen zu diesem Thema spricht der Friedensnobelpreisträger über ein Wertesystem, das über die Religionen hinweg gültig ist und alle Menschen eint: Zu den Werten zählen Mitgefühl, Gewaltlosigkeit, Toleranz und Vergebung. Welche Rolle spielen diese bei der Lösung der großen Probleme unserer Zeit und wie können sie im Alltag gelebt werden?

Am 24. und 25. August hält der Dalai Lama unter dem Titel „Ein Leben in Weisheit und Mitgefühl“ Vorträge über den Buddhismus. Er erläutert einen klassischen buddhistischen Text „Der Weg des Lebens zur Erleuchtung“ des indischen Gelehrten und Meditationsmeisters Shantideva (7./8. Jh.). Der Text beschreibt die spirituelle Entwicklung eines Menschen, der seine ganze Kraft in den Dienst an anderen stellt.

Am 26. August gibt es ein buddhistisches Ritual zum Mitgefühl.

Die Veranstaltungen finden statt in Halle H des Congress Center Hamburg, die Platz für rund 7000 Menschen bietet. Am einfachsten können Kar-

ten auf der Website bestellt werden.

Veranstalter ist die Tibetisches Zentrum Event gGmbH, die für die Organisation des Dalai Lama - Besuchs im Jahr 2007 in Hamburg gegründet wurde. Sie arbeitet nicht profitorientiert, sondern gemeinnützig und nur um die Kosten zu decken. Sollte ein Überschuss erwirtschaftet werden, zum Beispiel weil Ehrenamtliche vor und während der Veranstaltung Arbeiten übernehmen, wird der Überschuss in Absprache mit S.H. dem Dalai Lama gemeinnützigen Zwecken gespendet.

S. H. Dalai Lama in Hamburg. 23. August: Menschliche Werte leben; 24. und 25. August: Ein Leben in Weisheit und Mitgefühl; 26. August: Buddhistisches Ritual. Veranstaltungsort: CCH - Congress Center Hamburg, Halle H, Am Dammtor/ Marseiller Straße, 20355 Hamburg. Eintritt: 23. August 2014: je nach Preiskategorie zwischen 35 und 131 Euro. 24. bis 26. August 2014: je nach Preiskategorie zwischen 110 und 390 Euro. Informationen und Karten: www.dalailama-hamburg.de

veranstaltungen & mehr ...

Facebook für Therapeuten, Seminarleiter & kleine Unternehmen

Vortrag mit *Ulrike Plaggenborg* und *Peter Gerd Jaruschewski*



Facebook ist das größte soziale Netzwerk im Internet weltweit. Und obwohl Facebook bereits öfter wegen seiner Datenschutzrichtlinien kritisiert

wurde, stellt es zunehmend für geschäftliche Aktivitäten ein wichtiges Forum und Kommunikationsinstrument für Unternehmen aller Art dar.

Die Funktion einer Business-Kommunikationsplattform wird dadurch zunehmend gestärkt, dass die ganz Jungen Facebook zu Scharen verlassen und sich anderen Plattformen zuwenden. Stattdessen wird Facebook zunehmend von Menschen mittleren Alters genutzt.

In diesem Vortrag stellen *Ulrike Plaggenborg* (Internetdienstleistungen) und *Peter Gerd Jaruschewski* (Agentur JARUSCHEWSKI) die vielen Möglichkeiten vor, die Facebook Therapeuten, Seminarleitern, Trainern und kleinen Unternehmen bietet. Wir schildern das Vorgehen vom erstmaligen Registrieren bis zur fertigen Unternehmensseite mit individuellen Apps (Mini-Anwendungen), Verknüpfung mit anderen Internetdiensten und vor allem: effektives und effizientes Gewinnen von Besuchern und Nutzern der Präsenz.

Darüber hinaus gibt es Tipps, wie man seine Facebook-Seiten optisch ansprechend gestaltet, sich mit anderen Nutzern vernetzt und so Facebook zu einem professionellen Kunden/Klientengewinnungs- und -bindungsinstrument macht.

Facebook ist angewandtes professionelles Empfehlungsmarketing!

Vortrag: *Facebook für Therapeuten, Seminarleiter & kleine Unternehmen*. Vortrag am 25. April 2014 von 19.00 bis 20.30 Uhr im Rosenhaus, Weskampstraße 28, 26121 Oldenburg. Raum: *Souterrain rechts*, Kosten: 7,- EUR. Verbindliche Anmeldung unter agentur@jaruschewski.eu

Asiatisches Wochenende

im *Rhododendronpark Hobbie*



Inmitten der bezaubernden Rhododendronblüte findet am 7. und 8. Juni von 10 -17 Uhr in der Parkanlage der Familie Hobbie bei Westerstede zum

2. Mal ein asiatisches Wochenende statt. Geboten wird ein buntes Potpourri asiatischer Kunst, Kultur, Waren und Spezialitäten.

Umrahmt wird diese Veranstaltung von einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm mit Tai Chi, Qi Gong, Jiu Jitsu, chinesischem Fächertanz und musikalischen Darbietungen. Darüber hinaus sind die Besucher herzlich eingeladen Tai Chi und Qi Gong und in der idyllischen Kulisse des Parks selbst zu praktizieren.

Der Park ist in diesem Jahr bereits ab 20.04. geöffnet und lockt an jedem Wochenende mit tollen Veranstaltungen wie z. B. den „Ammerländer Gartentagen“, siehe unter Kleinanzeigen auf S. 78.

Rhododendronpark Hobbie, Alpenrosenstraße 7, 26655 Westerstede/Petersfeld. Tel. 04488.2294, www.hobbie-rhodo.de, buero@hobbie-rhodo.de

Dr. Pashya Roohani (Roberto Kaplan) und Vistara Haiduk

Vortrag, Tagesseminare und Einzelsitzungen



Vortrag: Mehr Durchblick - 10 Gebote zur gesunden Wahrnehmung: Ist Ihre Sehkraft ein Problem für Sie? Was wäre, wenn Ihre Symptome eine von

Ihnen bisher nicht entschlüsselte Botschaft Ihrer Seele sind? In dem Vortrag der Autoren Dr. Roberto Kaplan und Vistara Haiduk wird Ihnen eine andere Welt eröffnet, das Thema Symptome und Sehkraftveränderung zu betrachten.

Der Weg des Lichtes durch das Auge ist keine Einbahnstraße. Licht trifft auf das Auge und reist durch das Gehirn. Die Art wie Licht auf bestimmte Teile des Gehirns trifft bestimmt wie wir wahrnehmen. Wahrnehmung ist jedoch auch davon abhängig, wie Licht durch den Menschen in die Welt gebracht wird. Diese Art des Sehens durch die Augen verändert

dem Umgang der Menschen mit ihren „Augenproblemen“

Im Gegensatz zum herkömmlichen Ansatz der Sehtherapie setzt der moderne Ansatz auf die Eigenverantwortung der Betroffenen, was die bisherigen konventionellen Methoden revolutioniert.

In dem Vortrag werden Sie mehr über die Botschaft Ihrer Augen erfahren. Diese Botschaften sind, ähnlich den 10 Geboten Gottes, Aufforderungen in tieferen Dimensionen zu sehen.

So erlangen Sie die Fähigkeit ihre Heilung selbst zu bestimmen. Die Veränderung der Wahrnehmung hat nicht nur Auswirkungen auf die Augen. Durch die Rückmeldungen die die Augen im Heilungsprozess geben, werden sich auch andere Schwierigkeiten in Ihrem Leben verändern.

Vortrag: „Mehr Durchblick“ am Fr., 20.6. um 19:30 Uhr im PFL, Peterstr. 3, 26121 OL. Tagesseminar: „Botschaft deiner Augen“ am Sa., 21.6. ab 9:30 Uhr im PFL. Tagesseminar: „Selbstheilung für die Augen“ am So. 22.6. ab 9:30 Uhr im PFL. Einzelsitzungen am Mo. 23.6.. Info und Anmeldung: Monika und Klaus Müller, janani1@gmx.de und www.eye-see-life.de

Weibliche Mystik und die Erde

Den natürlichen Sinn für das Heilige wiederfinden



Das Seminar-Retreat: offen für Menschen aller Altersgruppen und aller spirituellen Traditionen, die eine innere Verantwortung für unsere Erde spüren, seit zehn Jahren einmal jährlich stattfindend, für alle, die an einer lebendigen weiblichen Spiritualität mitwirken möchten, mehrheitlich von Frauen besucht, aber auch Männer willkommen heißend, die sich der Thematik verbunden fühlen. Wir alle haben einen natürlichen - wenn auch oft verborgenen - Sinn für das Heilige in der Schöpfung, in der Erde, im Körper. Der Zustand der gegenwärtigen Welt reflektiert die verlorene Beziehung zum Heiligen. Die Erde ruft danach, in ihrer Heiligkeit wieder erkannt zu werden. Nur so kann sie „heilen“. Der Sinn für das

Heilige gehört zum weiblichen Bewusstsein in Frauen und in Männern.

Inhalte: Vorträge, Meditation, Austausch von Fragen und Erfahrungen, Traumarbeit und stille Übungen und Betrachtungen in der Natur.

Angela Fischer leitet seit mehr als 30 Jahren Meditationsseminare. Sie hält Vorträge im In- und Ausland, beteiligt sich an interreligiösen Dialogen, ist Gründerin von „Einheit des Lebens“, Autorin mehrerer Bücher und folgt seit vielen Jahren dem Sufi-Weg.

Weibliche Mystik und die Erde: Den natürlichen Sinn für das Heilige wiederfinden. Seminar-Retreat mit Angela Fischer vom 11.-13. Juli 2014 im Hof Oberlethe, Wardenburg. Info: Einheit des Lebens: www.einheit-des-lebens.net, seminare@einheit-des-lebens.net

Ganzheitlich Energetische Massage Norddeutsche Massageschule jetzt wieder unter alter Leitung



Der Schulleiter Bernard Schillmoller ist wieder da, nachdem er sich 4 Sabbatjahre gegönnt hatte. Er wird weiterhin für jeweils eine einzige Ausbildungsgruppe zur Verfügung stehen. Sie wird an 11 Wochenenden über ein Jahr laufen und mit dem Zertifikat als Massage-Practitioner ® abschließen. Ab Mai wird er wieder Infoabende und Einführungswochenenden in die Ganzheitlich Energetische Massage geben, damit man ihn vor dem Beginn persönlich kennenlernen kann. Denn alle sollen vorher wissen und spüren, auf was sie sich in diesem Jahr einlassen. Um die Besonderheiten der Methode zu verdeutlichen, steht er auch für Gespräch und Einzelmassage zur Verfügung.

Ganzheitlich Energetische Massage lernen in der Norddeutschen Massageschule. Einzelheiten auf der Webseite www.norddeutschemassageschule.de, alle Infos auch zum Runterladen oder Tel. 0421.3477349.

amoBreathwork

Wie Atem zum hochintelligenten Heiler wird



Dr. Christina Kessler, Begründerin der Amosophie, lehrt Verbundenes Atmen im Kontext von Energetischem Heilen und Bewusstseins-erweiterung. Das Verbundene Atmen ist eine uralte spirituelle

Praxis der östlichen Traditionen. Dabei wird der Organismus intensiv mit Sauerstoff, an den die Lebensenergie gebunden ist, geflutet. Die amoBreathwork lenkt diesen Energiestrom in einen Prozess, der seelische, geistige und körperliche Blockaden sprengt und Zugang zur inneren Ordnung ermöglicht. Bereits eine Session kann lebensverändernd sein. Die zertifizierten amoBreathworker sind autorisiert in eigener Praxis, an Yogazentren und öffentlichen Institutionen mit dem 3 in 1-Konzept von Dr. Christina Kessler zu arbeiten: Atem-Arbeit. Bewusstseins-training. Energetisches Heilen. amoBreathwork eignet sich gleichermaßen zur Einzel- wie zur Gruppenarbeit.

amoBreathwork: Nächster Ausbildungszyklus: Beginn 26.06.14. MaRah Seminarhaus in Rahden. Voraussetzung für die Ausbildung ist ein Essenzkurs: 08.-11.05.14: Gut Saunstorf (bei Wismar) oder 17.-20.05.14: Glarisegg, Bodensee (CH). Infos, Anmeldung: www.christinakessler.com, info@christinakessler.com, Tel. 08802.8151.

Sinnvoll leben ist Seelennahrung

von der tragenden Kraft unseres Daseins



Sinn ist etwas sehr Zentrales für unser Sein – ja wie ein roter Faden, auf dem die Perlen unserer Begabungen und Erfahrungen sich zum sinnvollen Ganzen reihen.

Wissenschaftliche Studien weisen eindrucksvoll nach, dass fast alle wesentlichen seelischen Faktoren durch Sinnerleben eindrucksvoll verbessert erscheinen und man insgesamt dem Leben besser gewachsen ist.

Sicherheit und Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stress nehmen deutlich messbar zu und die Wahrscheinlichkeit unter schwierigsten Extremsituationen zu überleben ist

messbar größer. Die sicherste Erkenntnis über den Sinn ist, dass er mit den tiefsten Schichten unserer Identität – dem SELBST – in enger Beziehung steht und dort auch entspringt. Der Vortrag vermittelt eine Landkarte der Sinn-Dimension in unserem Leben und eine Methodik, dem Sinn auf die Spur zu kommen – und damit unserem innersten Selbst – nahe zu sein. Wer mit Sinn durch sein Leben geht, fühlt sich getragen und im tieferen Sinne reich...

Sinnvoll leben ist Seelennahrung – von der tragenden Kraft unseres Daseins. Vortrag mit Harald Reinhardt (Institut für Psychosynthese Köln), am Mo. 14. April, 20 Uhr im PFL, Peterstr. 3, Oldenburg. www.psychosyntheseinstitut.de.

„Alegria de Vivir“

Vierte Biodanza Summer Celebration im Hof Oberlethe



MCArrieta und das Biodanza Network Bremen und Oldenburg laden ganz herzlich zum Tanzen unter dem Motto „Alegria de Vivir“. Wir heißen alle willkommen, die ihre Freude am Leben tanzen und in Begegnungen mit Leichtigkeit und Passion erwecken möchten. Biodanza hilft uns, unsere Potentiale zu spüren und zu entwickeln. Innerhalb einer Gruppe und in Verbindung mit dem Leben können wir es in einer freudvollen und spielerischen Art erleben.

Die Musik, der Tanz und die Begegnung erlauben uns, unsere Emotionen auszudrücken und den Genuss und die Freude, uns lebendig zu fühlen, wieder zu erlangen.

Die schöne TAO Halle bietet den Raum. Es wird auch ein Kinderprogramm organisiert und am Samstag ist Disco „Feel in alive“ mit DJ Lars Ruge. Alle Sessions sind so gestaltet, dass Anfänger und Fortgeschrittene zusammen tanzen können. Wir erwarten wieder 200 wundervolle Tänzerinnen und Tänzer.

Vierte Biodanza Summer Celebration, Hof Oberlethe, 12.-15. Juni 2014, 155 € plus Unterkunft und Verpflegung, Infos und Anmeldung: info@biodanza-festival.de

Jin Shin Jyutsu

Harmonisierung der Lebensenergie



Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im ganzen Körper. Jin Shin Jyutsu stärkt unsere Selbstheilungskräfte durch das sanfte Auflegen der Finger auf bestimmte Energieschlösser am Körper. Das Erlernen von Jin Shin Jyutsu führt uns zu Selbststudium und Selbsthilfe. Durch den Prozess des „mich selbst erkennen und mir helfen lernen“ werden wir uns der Weisheit unseres Körpers bewusst und lernen, seine Botschaften zu verstehen und sie zu nutzen, um Balance wiederherzustellen.

Jin Shin Jyutsu kann sowohl als Selbsthilfe angewendet werden, als auch durch einen ausgebildeten Praktiker. Damit Sie Jin Shin Jyutsu zur Selbsthilfe für sich und Ihre Familie erlernen können, biete ich Selbsthilfekurse an.

Das Selbstströmen: Jeden Freitag: vormittags von 10 - 11Uhr und abends von 19-20 Uhr. Anmeldung und weitere Informationen: Anna Kipke, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Tel.: 0441.4086431, Cäcilienplatz 1, 26122 Oldenburg, www.naturheilpraxis-anna-kipke-oldenburg.info

Die Biodanza® Schule Bremen

Wege der Wandlung – Mut für Herzenswege



Biodanza® ist Persönlichkeitsentfaltung im Tanz. Mit Lebendigkeit, Genuss und Freude werden tief greifende Wachstums- und Heilungsprozesse möglich. Biodanza® stärkt den Mut für Herzenswege, die Sensibilität für ein liebevolles Miteinander und für die Verbundenheit aller Existenz.

Die Biodanza®-Ausbildung ist Berufung für eine neue Zeit. Hier lernen die Teilnehmenden alles, um Biodanza® erfolgreich anwenden und Entwicklungsprozesse einfühlsam begleiten zu können. Quereinstieg Ende 2014 möglich.

Die nächsten Biodanza®-Angebote: 25.-27. April: Intensivworkshop für Paare & Singles: „Liebe in Bewegung - „Tanz des Eros mit Aphrodite“ mit

Antje & Helge; 9.-11. Mai: Männerworkshop mit Helge: „Krieger & andere Kerle“; 10. & 11. Mai: „Schmetterlingsprozess - Ein Weg der herzverbundenen Transformation“, Workshop mit Antje & Ruth; So, 25.5. & 29.6., je 11-13 h Vivencias der Ausbildungsgruppe unter Leitung von A. Koolen (Seminarhaus Lichtblick, Hude) 12.-15. Juni: Alegria Biodanza Festival Oberlethe mit Mc Arrieta, Biodanza Schule Bremen u.a.

Biodanza Schule Bremen – Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin: 0421-69219632; www.biodanza-bremen.de

2. Oldenburger Zukunftstage

Willi Lemke, Hanne-Margret Birckenbach, Claus Eurich und viele weitere Mitwirkende



Vom 25.-27. April 2014 finden die Oldenburger Zukunftstage zum zweiten Mal statt. Nach dem gut angenommenen Auftakt 2012 bieten die Initiatoren in diesem Jahr ein erweitertes Programm an.

Ideen, Visionen und Projekte zu den Themenbereichen „Frieden schaffen“, „solidarisch leben in der einen Welt“ und „aktiv neue Wege gehen“ stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung im städtischen Kulturzentrum PFL. Willi Lemke – Sonderberater des UN-Generalsekretärs für Sport im Dienste von Frieden und Entwicklung, Hanne-Margret Birckenbach - Friedensforscherin, Claus Eurich – Hochschullehrer für Kommunikationswissenschaft und Ethik und viele weitere Referentinnen und Referenten haben ihre Mitarbeit zugesagt.

Veranstalter ist das FORUM ZUKUNFT der Christengemeinschaft in Zusammenarbeit mit dem Kulturbüro der Stadt Oldenburg und weiteren Partnern wie der Klima-Allianz Oldenburg, der Akademie der Ev.-Luth. Kirche, dem Forum Ziviler Friedensdienst, ProZept e.V. und Attac. „2014 – hundert Jahre nach dem Beginn des ersten Weltkrieges steht für uns das Thema „Frieden“ in seiner ganzen Vielfalt im Mittelpunkt:

Frieden unter uns Menschen, mit unserer natürlichen Umwelt, mit uns selbst. Auf dieser

Grundlage können wir an einer gerechten und solidarischen Zukunft in der globalisierten Welt bauen. Bei den Zukunftstagen wollen wir unterschiedliche Ansätze ins Gespräch miteinander bringen. Austausch und Kommunikation – Dialog und die Vereinigung von Gegensätzen sind in der gegenwärtigen Krise gefragt.“ Die Veranstalter

Neben Vorträgen, Podiumsdiskussionen und künstlerischen Veranstaltungen sind in diesem Jahr drei Workshop-Phasen neu im erweiterten Programm der Zukunftstage. Workshops, Diskussionen und Exkursionen zu den Themen Frieden, Klima, Leben, Landwirtschaft, Grundeinkommen und Gesundheit bieten die Möglichkeit, Themen zu vertiefen und Akteure aus den unterschiedlichen Arbeitsbereichen kennen zu lernen.

2. Oldenburger Zukunftstage vom 25.-27. April 2014. Ausführliche Informationen und Anmeldung unter www.oldenburger-zukunftstage.de oder telefonisch unter 0441.219 85 88-13.

Heilpraktiker für Psychotherapie Ausbildung in Oldenburg



Der nächste Lehrgang beginnt am 6. September 2014 und bereitet auf den Prüfungstermin im März 2015 vor. Er umfasst 5 Wochenenden Ausbildung und 3 Tage Prüfungstraining.

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

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

Nach der inhaltlichen Ausbildung ist das 6. WE vollständig für die Wiederholung des gesamten prüfungsrelevanten Stoffs vorgesehen. Außer-

dem bieten wir unseren Teilnehmern als kostenlosen Zusatzservice 1 weiteren Trainingstag an, der nach dem Termin der schriftlichen Prüfung liegt und ausschließlich die mündliche Überprüfung behandelt.

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

Hypnose Ausbildung unter ärztlicher Leitung - NEU im Therapeutikum Oldenburg



„Du kennst die Lösung, Du weißt es nur noch nicht.“ - Milton Erickson, amerikanischer Psychiater und Hypnotherapeut

Hypnose ist so alt wie die Menschheit und in ihrer Anwendung seit mehr als achttausend Jahren dokumentiert. Sie ist damit das älteste, nach wie vor aktuelle, Heilverfahren und verfügt über ein großes Einsatzgebiet. Im Bereich des Coaching wird diese Form der Kommunikation ebenso erfolgreich eingesetzt wie im medizinischen und psychotherapeutischen Setting.

Erlernen Sie in kompakter Form die Grundkenntnisse dieses Verfahrens! Bei weiterem Interesse haben Sie nach Absolvierung des 1-tägigen Workshops die Voraussetzung zum Beginn Ihrer berufsbegleitenden, wochenendfreien Hypnose-Ausbildung geschaffen.

Workshop mit Thomas Kemmler-Kell am 17.5.2014, 9:30 - 18:30 Uhr, Ziegelhofstr. 66, Oldenburg, Tel. 0441.93925700; www.intrance.info



Ganzheitliche
Zahnmedizin
am
Wasserturm



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

Sri Mata Amritanandamayi Devi

„Es ist eine große Ehre, das Podium mit einer so besonderen Frau zu teilen, die alle guten Werte verkörpert. Amma glaubt, dass Gott keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern macht und ich glaube, dass sie hier vor uns steht, die Liebe Gottes in menschlicher Gestalt.“ Dr. Jane Goodall, weltberühmte Primatenforscherin, Empfängerin des Gandhi-King-Preises 2001.

Sri Mata Amritanandamayi Devi, weltweit liebevoll Amma oder Amaji (Mutter) genannt, wurde 1953 in einem kleinen Fischerdorf in Kerala/Südindien geboren. Sie umarmt jeden, der zu ihr kommt, Menschen aller Religionen, aller Hautfarben und Nationen. In Amerika wird Amma „The Hugging Saint“ genannt, „Die umarmende Heilige“. In ihrem Leben hat Amma weltweit mehr als 33 Mio. Menschen umarmt. Auf die Frage nach ihrer Religion antwortet Amma: „Meine Religion ist die Liebe. Es ist die Liebe, die in diesem Universum alles zusammenhält. Die Liebe ist die einzige Medizin, welche die Wunden der Welt heilen kann.“ 1981 wurde auf dem Grundstück von Ammas Familie ein Ashram (Kloster) gegründet, in dem heute rund 3000 Anhänger aus der ganzen Welt leben – Amritapuri. Es gibt zahlreiche Zweigashrams und Amma-Zent-

ren in vielen Ländern. Seit 20 Jahren ist Amma regelmäßig als Hauptreferentin bei internationalen Foren geladen, die um Weltfrieden und harmonisches Miteinander der Religionen bemüht sind. Sie erhält Ehrungen wie z.B. den Gandhi-King-Preis für Frieden und Gewaltlosigkeit 2002 in Genf, den James-Parks-Morton-Preis für interreligiöse Zusammenarbeit 2006 in New York.

Ammas humanitäres Hilfswerk „Embracing the World“ / „Die Welt umarmen“ ist von der UNO als NGO mit Konsultativstatus ausgezeichnet und unterstützt Hilfsprojekte in über 40 Ländern. Hier nur einige Projekte: Katastrophenhilfe weltweit (Tsunami, Japan, Philippinen etc.); Stärkung von Frauen; Häuser für Obdachlose; Waisenhäuser, Schulen, Universitäten; Krankenhäuser, Hospize; Speisung der Armen; Mikrokredite für Frauen

Spendengelder aus der ganzen Welt fließen sofort in Ammas Projekte. Hunderttausende freiwillige Helfer stellen ihre Arbeitskraft und Zeit zur Verfügung, um die Projekte zu verwirklichen. Amma sagt: „Die Welt soll wissen, dass es möglich ist, sein Leben selbstlos der Liebe und dem Dienst am Nächsten zu widmen.“

Seit einigen Jahren gibt es auch in Deutschland ein Amma-Zentrum, das Seminarzentrum Hof Herrenberg. Inspiriert



von Ammas Wirken und ihren Werken ist der Hof Herrenberg ein ökologisches Seminar- und Bildungszentrum, idyllisch in der hügeligen Landschaft des Odenwaldes gelegen. Dem Seminarzentrum angeschlossen ist ein landwirtschaftlicher Naturland-Bio-Betrieb mit Pferdehaltung. Die Aktivitäten im Zentrum sind darauf ausgerichtet, Ammas Lehre in Seminaren zu vermitteln. Angeboten werden Meditationskurse, Yoga, Ayurveda, Musik, Permakultur und mehr. Die „Iam“ Meditation (Integrierte Amrita Meditations-Technik) entstand aus Ammas tiefem Interesse für unsere spirituelle Entwicklung. „Iam“ wird weltweit von Leitern vermittelt, die von Amma benannt wurden.

Mehr über alle Angebote unter: www.amma.de, www.hof-herrenberg.de, www.iam.amma.de. Anmeldungen unter: zentrum@amma.de. Neben dem Amma-Zentrum Odenwald gibt es in Deutschland viele Amma-Satsang-Gruppen, so auch in Oldenburg. Informationen unter Tel.: 0441.57508.

Autorinnen: Anna Gamma, Pia Gyger, Annette Kaiser, Sabine Lichtenfels

Aufbruch – Frauen machen sich stark für eine Kultur des Friedens

Für dieses Buch haben vier spirituelle Lehrerinnen ihre Erfahrung und ihr Engagement zusammengebracht, um ein Zeugnis für gelingende Kooperation und ein friedliches Miteinander zu geben. Sie verbindet eine tiefe Liebe zur Menschheit, der bedingungslose Einsatz für die Heilung dieser Erde und die Vision, unsere aus den Fugen geratene Welt wieder in die Harmonie zu bringen, die ihr im innersten Kern schon immer innewohnte.

Wie wir unseren Planeten retten können

Der technologische Fortschritt hat uns zwar großartige Möglichkeiten beschert und die globalen Informationskanäle umspannen unseren Planeten wie ein einzigartiges Nervensystem, doch hat diese Entwicklung auch fatale Folgen. Wir alle wissen mittlerweile, dass die Zeit mehr als reif ist für einen grundlegenden Wandel, wenn wir unseren Planeten nicht zugrunde richten wollen. Das Szenario der Bedrohung macht Angst und lässt unsere Möglichkeiten, etwas zu bewirken, als verschwindend klein erscheinen.

Kooperation statt Konkurrenz

Hier erheben die Autorinnen ihre Stimme mit einem leidenschaftlichen Aufruf für ein globales Projekt des Friedens und halten der verbreiteten Resignation entgegen, dass jeder und jede etwas beitragen kann, egal wie unbedeutend oder ohnmächtig man sich vorkommen mag. Die vier Frauen, sehr verschieden in ihrem Temperament, ihrer Lebensweise und ihrer spirituellen Praxis, sind seit vielen Jahren an zahlreichen Orten in Europa und im Nahen Osten, auf den Philippinen und in Kolumbien in der Friedensarbeit aktiv. Aus dem freundschaftlichen Austausch und der Überzeugung, dass es gerade die Kraft der Frauen ist, die gebraucht wird, um die anstehenden Probleme zu lösen, ist dieses Buch entstanden. Es ist ein Buch über Frieden und zugleich ein Friedensprojekt, da es ganz aus dem Geist der Kooperation und gegenseitigen Wertschätzung geschrieben wurde



– und sich damit wohltuend absetzt von Konkurrenzdenken und „Zickenkrieg“. Es ist ein Experiment – „beseelt von der Liebe zur Menschheit und der Sorge um unseren Planeten Erde“ –, um dieser Bewegung nach ihren eigenen Möglichkeiten Kraft zu geben.

Wie kann Wandel gelingen?

Dieses Buch gibt keine fertigen Antworten, doch es ist getragen von dem Wissen um ein universelles Bewusstsein, eine kosmische Kraft, in der alles eins ist, und gibt Anregung, wie jede und jeder bei diesem globalen Projekt mitwir-

ken kann, denn: „Immer dann, wenn wir uns für mehr Fairness, Solidarität, Authentizität und Ebenbürtigkeit in einer Beziehung einsetzen, treten wir aus der Ohnmacht heraus und arbeiten am Feld einer neuen globalen Zivilisation.“ Eine Voraussetzung dafür ist, über alle Unterschiede hinweg das Gemeinsame wahrzunehmen.

Die Autorinnen sind dabei realistisch genug, um die Probleme zu sehen, und mutig genug, über Hindernisse hinweg, die Möglichkeiten im Blick zu behalten, die uns zur Verfügung stehen und die wir vor allem in Extremsituationen mobilisieren können. Die Kraft kommt aus der „Wahrnehmung, dass im Innern unseres Lebens ein heiliger Kern waltet. Allein das Gewahrwerden dieser Tatsache verändert unser Leben.“

Getrenntsein ist Illusion

Bei diesem Gemeinschaftsprojekt wird jede in ihrer Einzigartigkeit sichtbar und gleichzeitig zeigt sich das gemeinsam Geschaffene. Entsprechend geht es auch nicht um den einen Weg zum Frieden, sondern darum die jeweils eigene Aufgabe zu erfüllen, die eigene „Stimme der Kraft und Hoffnung zu entwickeln“. Leserinnen und Leser können daraus für sich Hoffnung schöpfen, selbst aus der Ohnmacht

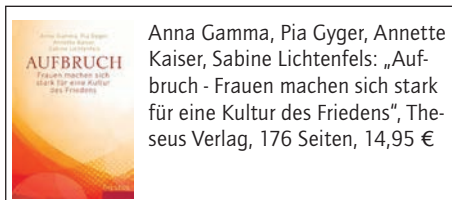
herauszutreten und ein Beispiel für gelebte Selbst- und Nächstenliebe zu sein.

Die Autorinnen: Anna Gamma (links oben) ist Psychologin, autorisierte Zen-Meisterin, Mitglied des Katharina-Werks und Mitgründerin des Meditationszentrums Offener Kreis in Luzern. www.annagamma.ch

Pia Gyger (rechts oben) ist ebenfalls Psychologin, autorisierte Zen-Meisterin und Mitglied des Katharina-Werks. Sie hat das Lassalle-Institut in der Schweiz gegründet und geleitet.

www.lassalle-institut.de/about/leitung/gyger
Annette Kaiser (li. unten) ist Ökonomin und spirituelle Lehrerin und u.a. Leiterin der Villa Unspunnen in der Schweiz. www.annetekaiser.ch

Sabine Lichtenfels (re. unten) ist Theologin und Mitgründerin des Heilungsbiotops 1 Tamara (Portugal) sowie der dort bestehenden Liebeschule. Sie entwickelte u.a. die Friedensethik „Grace“. www.sabine-lichtenfels.com



Anna Gamma, Pia Gyger, Annette Kaiser, Sabine Lichtenfels: „Aufbruch - Frauen machen sich stark für eine Kultur des Friedens“, Theues Verlag, 176 Seiten, 14,95 €



HOTEL GUTSHAUS PARIN

BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

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

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

Atma Shakti – Selbsteilung und Eigenmacht

„Nur durch die Aktivierung der eigenen Heilkraft, durch den beherzten Entschluss, etwas zu finden, was Heilung ermöglicht, kommt der Prozess des Heilens in Gang.“
(Luisa Francia)

Was passiert uns, wenn wir uns krank fühlen, wenn wir Schmerzen haben oder schon diagnostiziert und dann prognostiziert sind: wir geben unsere Eigenverantwortung gerne ab an hilfreiche Wesen aus dem medizinischen System oder an andere (Partner, Verwandte, Pfleger, Wunderheiler etc.). Natürlich, es bleibt uns ja auch nichts anderes übrig, oder?

Für uns als selbstbewusste Menschen war und ist das immer ein Graus. Wir wollen selbst bestimmen, unsere Verantwortung für uns selbst haben und behalten, wir mögen keine Abhängigkeiten und wollen Wege kennen, die uns natürlich gut tun und unsere Gesundheit fördern und bewirken. Obwohl das Abgeben der Verantwortung manchmal auch angenehm ist, jemand hilfreiches an seiner Seite zu wissen oder sich einfach mal der Bequemlichkeit hinzugeben.

Atma Shakti bedeutet, dass unser ganzes Selbst mit göttlichen Kräften alles bewirken kann. Unser ganzes Selbst ist zuallererst unser Körper mit allen Sinnen in seiner Umwelt. Wir brauchen also sinnliche Erfahrungen unseres Körpers, unserer Umwelt, der Natur. Dann brauchen wir



Dietmar Ehlert & Astrid Mügge

Wissen (eigene Erfahrungen und die anderer Mitmenschen), wir denken und fühlen. Gedanken schaffen Vernunft und planvolles Handeln; Gefühle schaffen Wohlsein, Identität und Bindung. Wir kreieren uns ein Leben in Fülle und Heiterkeit und sind uns dem unendlichen und ewigen Wissen bewusst. Atma Shakti bedeutet auch, all diese Erfahrungen, dieses Wissen zu teilen, weiterzugeben, wiederholbar zu machen und doch die Einzigartigkeit zu wahren. Auch



Heilkraft

aus der täglichen Nahrung

Mit einem Vorwort
von Dr. Ruediger Dahlke

Julia Gruber
ISBN 978-3-86826-127-1, € 24,99



**KÖNIGSFURT
URANIA**

Set mit Buch
und Karten

Im Buchhandel oder im Shop
www.koenigsfurt-urania.com

die Erfahrung der Endlichkeit all dieser Prozesse und damit die Erfahrung von Geburt und Tod, Sinnlichkeit und Sinnlosigkeit, Gesundheit und Krankheit – eben die bipolare Ausrichtung unseres Lebens, gehört dazu.

Natürlich wollen wir nicht leiden, es soll uns nicht schlecht ergehen, wir wollen keinen Schmerz! Atma Shakti stellt am Beginn jedes Prozesses die unangenehme Frage: Ist es ein Zeichen von Schwäche, ist es etwas schlechtes, bin ich Schuld, wenn ich erkrankte oder gar sterbe? Welche Lebensdauer / welcher Gesundheitszustand ist für einen starken Menschen angebracht? Was kann ich jetzt für mich tun?

Was stärkt mich, was bringt mir Erkenntnis?

Das Krankmachende oder der Tod sind unkontrollierbar. Das individuelle Leben in all seiner Fülle wird immer von Krankheiten (dem Schatten des Todes) begleitet; um es zu erhalten und zu stärken brauchen wir ganz individuelle Erkenntnisse, Erfahrungen und Bekräftigungen. Wir brauchen etwas, das unsere Einzigartigkeit würdigt und uns trotzdem nicht immer das Rad neu erfinden lässt, auch die Erfahrungen anderer können Teil meines Lebens werden. Wir brauchen ein wahres, ganzes Selbst, das erst durch Erfahrungen, Wissen und Liebe ganz unser eigenes wird. Selbstbewusstsein, Selbsterfahrung, Selbstliebe, Selbstvertrauen, Selbstachtung ... bestimmen den Weg zur Selbstheilung.

Das erwachende Selbst braucht jedoch mehr als nur die irdische alltägliche Wirklichkeit; wer intensive Erfahrungen mit seinen Sinnen in dieser Welt macht, wird bald mit den Hellsinnen, dem Übersinnlichen konfrontiert. Wer dann keine Angst bekommt, wird die Anderswelt / die geistige Welt kennenlernen wollen und diese Erfahrungen für die Selbstheilung nutzen. Auch dabei geht es erst mal um Augenhöhe und Gleichwertigkeit, nicht um Unterwerfung und Abhängigkeit. Hier werden göttliche Kräfte kennengelernt und genutzt; manche nennen es die Erfahrung des höheren Selbst.

Atma Shakti ist ein Weg des Erwachens zu Selbstheilung und Selbstbestimmung!



BEING AWAKE OLDENBURG



Mit Michael Kewley,
Dharmachariya Paññāḍīpa
(Lehrbeauftragung in Dhamma)



RETREAT im Benediktiner-Kloster Damme:
22.-31.8.

MONATLICHE TREFFEN zur Meditation im Rosenhaus,
Weskampstraße 28, Oldenburg. Samstags
15-17 Uhr: 26.4., 24.5., 28.6., 26.7.

NEU: 2 Bücher in deutscher Übersetzung,
erhältlich im Buchhandel
oder bei www.puredhamma.org



MICHAEL KEWLEY
Dharmachariya Paññāḍīpa



MICHAEL KEWLEY
Dharmachariya Paññāḍīpa

***Info:** Florian Schwindt - Tel.: 04407 / 709171
email: mail@praxis-schwindt.de

***Anmeldung:** Andrea Schreiber - Tel.: 0441/9848041
email: aschreiber29@t-online.de



www.puredhamma.org



Einführungsseminar ATMA SHAKTI,
10.5.2014, 15 – 18 Uhr, Anmeldung bitte zur
ISIS, freies Zentrum für Seele, Körper & Geist,
Edewechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg
Tel. 0441.592328, www.salute-isis.de oder
info@salute-isis.de

Die Zeitschrift Connection

Wolf Schneider über seine Beweggründe, seit fast 30 Jahren eine der wichtigsten ganzheitlich orientierten Zeitschriften zu machen.

Sich mit der Welt connecten

Warum mache ich die Zeitschrift Connection, und das nun schon seit 29 Jahren? Die „Gründung“ 1985, die hatte ich nicht geplant. Ich habe mich da von etwas einfangen lassen. Vielleicht von einer Seele auf der Suche nach einem Körper ... zack, hatte ich sie.

Ich habe dieser Seele im Körper meines Verlages dann die besten Jahre meines Lebens gegeben, vollen Herzens, mit ganzer Kraft, rückhaltlos. Ich habe dabei finanziell alles verloren, auch Ererbtes, aber unendlich viel gewonnen – an Wissen, Erfahrungen, Einsichten. Warum habe ich das gemacht?

Zeitschriften sind soziale Projekte, die periodisch etwas veröffentlichen. Also solche haben sie mich seit je mehr gereizt als Bücher – vor allem dann, wenn sie den Anspruch einer Annäherung an Wahrheit und Wahrhaftigkeit haben –, denn es sind lebendige Wesen, die mit der Zeit gehen und sich Ausgabe für Ausgabe erneuern. Zudem sind sie interaktiver als Bücher: Man macht sie nicht allein, sondern mit Mitarbeitern, Lesern und Anzeigenkunden. Um an denen zu scheitern – und wenn man es wagt, dabei tief genug zu gehen, in diesem Scheitern neu geboren zu werden.



Größenwahnsinnig, besessen, zu früh dran?

Ich habe durch Connection mich mit der Welt connecten und die Interconnectedness der Welt zeigen wollen: Alles hängt mit allem zusammen! Weil ich größenwahnsinnig bin, habe ich mit ihr die Welt retten wollen – mein kleiner Beitrag dazu – habe sie besser, liebevoller,



DVD, 18,00 € [D]
ISBN 978-3-931274-46-7

Warum sind wir nicht einfach glücklich ...

Ein inspirierender Film über Ayya Khema und die Ursache unseres Nicht-Glücklichseins und wie wir sie auflösen können.



JhanaVerlag im Buddha-Haus



Bestellungen von Büchern, CDs und DVD über info@jhanaverlag.de
www.buddha-haus-shop.de

grüner, meditativer machen wollen. Vorbilder? Im Schreiben und Zeitschriftenmachen war dies am ehesten Kurt Tucholsky. In der Zwischenkriegszeit war er Chefredakteur und Hauptautor der „Weltbühne“. Als Hitler kam, verstummte er – in der Hinsicht ist er mir aber kein Vorbild. Was Weisheit anbelangt und die Chuzpe, zu jedem Thema unvorbereitet etwas zu sagen, war Osho mein Vorbild: Jahrzehnte lang hielt er fast jeden Morgen spontan eine druckreife Rede.

Warum habe ich damit nicht aufgehört, als ich merkte, dass mein radikaler Standpunkt nicht massentauglich war und ich zwischen Spirit, Psycho und Öko immer zwischen den Stühlen saß? Wie ein Besessener, den die Schamanenkrankheit einholt, wenn er sich dem inneren Ruf widersetzt, machte ich weiter. Ich wollte den Verlag als Konsensprojekt führen, aber er überlebte immer nur, wenn ich selbst entschied und entscheidend voranging.

War ich – waren wir – Vorhut? Pioniere, die zu früh kamen? Connection hat Themen angestoßen, die heute Massenthemen sind, aber wellnessmäßig weichgespült werden. Spiritualität ist in unserer durchkommerzialisierteren Gesellschaft zu Popspiritualität geworden – so ähnlich wie sich Jazz und Rock zur Popmusik entwickelt haben, der Geist des Blues und Rock ‚n’ Roll ist dort kaum mehr zu finden. Werden die Aussagen von Buddha, Rumi, Osho und Eckhart Tolle dereinst zu Schlagertexten verarbeitet? Wird die Welt dadurch eine spirituellere geworden sein? Mitnichten. Buddha und Rumi als Schlagertexte im Eurovision Song Contest enthalten so wenig Spirit wie im Vatikan der Geist von Jesus noch lebt und in der kommunistischen Partei von China der von Marx und Engels.

Wolf Schneider, Jg. 1952. Autor, Redakteur, Kursleiter. Studium der Naturwiss. und Philosophie (1971-75) in München. 1975-77 in Asien. Seit 1985 Hrsg. der Zeitschrift connection. Seit 2008 Theaterspiel & Kabarett. Kontakt: schneider@connection.de, www.connection.de.



HC · 256 Seiten · 17,50 € · ISBN 978-3-942502-29-0

spirit	
Topseller Februar 2014	
1	Mein Weg zum bewussten Leben Spiritualität und 3 Whisky-Cola Buch
2	Bleep Ich weiß, dass ich nichts weiß!
3	Peaceful Warrior Der Pfad des friedvollen Kriegers
4	Der Flügelschlag Gottes Interview mit einem Engel
5	Evolve your Brain Verändern Sie Ihr Bewusstsein
6	For the next 7 Generations 100 Jahre Weisheit, 100 Jahre Prophezeiungen
7	Water Die geheime Macht des Wassers
8	Healing Wunder, Mysterien und John of God
9	Die Heiler – Der Film Der Weg vom Heiler zur Heilung
10	Bleep Premium Edition 3-Disc-Premium Edition
POWERED BY HORIZON	

Ein Weg zu Gesundheit, Kraft & Lebensfreude Joao de Deus auf den 7. Europ. Geistheilungstagen in Salzburg

Im Mai finden die nunmehr 7. Europäischen Geistheilungstage mit dem berühmten Heilmedium aus Brasilien statt – diesmal wieder in Salzburg. Was Ausmaß und Wirkung seiner Arbeit angeht, gilt Joao de Deus als bedeutsamster Heiler der Gegenwart. In 55 Jahren hat der in aller Welt geschätzte 72-jährige Brasilianer die kaum vorstellbare Zahl von mehr als 8 Millionen Menschen behandelt. Und dabei Unzählige von allen erdenklichen Krankheiten an Körper, Geist und Seele geheilt – darunter auch Viele, denen die Schulmedizin nicht mehr helfen konnte.

Ein neues ganzheitliches Verständnis von Gesundheit

Immer mehr Menschen sehen Gesundheit nicht mehr statisch, sondern als ganzheitlichen Prozess. Wir begreifen uns zunehmend als Einheit aus Körper, Geist und Seele und suchen mit diesem tieferen Verständnis der menschlichen Natur auch nach solchen Heilweisen, die diesem Anspruch gerecht werden. Nur oberflächlich irgendwelche Krankheitssymptome zu behandeln, das erscheint gesundheitsbewussten Menschen nicht mehr als ausreichend. Stattdessen suchen sie nach den tieferen Ursachen der Erkrankungen. Eine solche Offenheit schärft auch den Blick für die tieferen Zusammenhänge der eigenen Existenz. Es wächst das Verständnis, dass Krankheiten nicht losgelöst vom Leben der jeweiligen Person existieren. Denn oft bietet gerade die persönliche Geschichte eines Menschen wichtige Anhaltspunkte für die wahren Ursachen einer Erkrankung. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Jeder von uns durch ein tieferes Verständnis seines Lebens entscheidend zur eigenen Gesundheit beitragen kann. Gleiches gilt auch, wenn man seine kostbare Gesundheit prophylaktisch erhalten will. Allerdings setzt der Weg zu authentischer Gesundheit eine wichtige Entscheidung für das eigene Leben voraus: In jeder Situation bewusst und mit aller Intelligenz des Herzens die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen!



Geistige Heilung bietet Antworten auf entscheidende Lebensfragen

Wie kann uns nun Geistige Heilung auf dem Weg zu wahrer Gesundheit an Körper, Geist und Seele helfen? Was unterscheidet diesen Ansatz von anderen Heilweisen?

Vielleicht am Allerwichtigsten: sich für Geistige Heilung zu öffnen bedeutet gleichzeitig auch, sich für den Kontakt mit den göttlich-geistigen Kräften zu öffnen. Wer die Existenz der Geistigen Welt anerkennt, öffnet sich damit auch für das überlegene Wissen und die besonderen Fähigkeiten der spirituellen Sphäre, die nicht den Beschränkungen unserer materiellen Welt unterworfen sind. Und wir werden empfänglich für die göttliche Güte und Gnade, die unser

menschliches Leben unendlich bereichern kann. Insofern bietet es wichtige Hilfe und Klärungsprozesse, Geistige Heilung ins eigene Leben zu integrieren. Und das am besten nicht erst, wenn sich bereits schwere Krankheiten manifestiert haben – obwohl selbst dann noch oft geholfen werden kann. Auch neuere wissenschaftliche Untersuchungen belegen eindeutig, dass Liebe, Gebet, Meditation – das vertrauensvolle Sich-öffnen für höhere spirituelle Kräfte – Heilungsprozesse nachhaltig fördern können. Das ist auch gut verständlich, denn mit der Öffnung für Geistige Heilung öffnen wir uns auch für unsere eigene innere Na-

tur. Wir finden Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen, wir erkennen Sinn und Bedeutung in unserem Leben, was Freude und tiefe Erfüllung mit sich bringt. So geht die Bedeutung von Geistiger Heilung weit über die mögliche Heilung bzw. Verhütung von Krankheiten hinaus - die vertrauensvolle Öffnung für die Geistigen Kräfte bringt entscheidende Impulse für das ganze Leben. Die Heilungsarbeit von Joao de Deus – kraftvoller Kanal für die göttlich-geistige Medizin Voller Hingabe und Entschlossenheit hat Medium Joao sein ganzes Leben in den Dienst seiner Heilungsmission gestellt. Dabei ist er trotz allen

Ruhms und vieler Auszeichnungen einfach und bescheiden geblieben. Stets betont er, dass nicht er es ist, der heilt, sondern Gott in Gestalt der mehr als 30 Geistigen Wesenheiten die durch ihn behandeln, während er selbst in tiefer Trance ist. Er ist sich bewusst, dass der Erfolg geistiger Heilbehandlungen weltweites Interesse hervorruft – gerade weil solche wundersamen Heilungen mit dem bisherigen Erkenntnisstand unserer Wissenschaften nicht zu erklären sind. Deshalb ermutigt Joao de Deus Ärzte und Wissenschaftler, diese Arbeit zu erforschen. Denn es ist ihm ein wichtiges Anliegen, die Möglichkeiten der herkömmlichen Medizin



Marketing ist mehr als Werbung!

Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

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

Neu! Telefoncoaching für Ihre Praxis / Ihr Unternehmen

Sie haben eine Frage/benötigen Tipps für Ihre Praxis oder Ihr Unternehmen? Anrufen, Termin vereinbaren, miteinander sprechen: einfach, schnell, unkompliziert! (1,25 €/Min.)

Existenzgründungs- und -sicherungsberatung

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

Tel.: 0441.9736160

Agentur JARUSCHEWSKI • Peter Gerd Jaruschewski
Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg

www.agentur-jaruschewski.eu

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



Ein Weg zu Gesundheit, Kraft & Lebensfreude

durch diese „göttlich-geistige Medizin“ wirksam zu ergänzen. So sind im Laufe der Jahre Tausende Ärzte Zeugen spiritueller, aber auch körperlicher Eingriffe geworden und konnten sich von den positiven Wirkungen dieser kraftvollen energetischen Heilungsarbeit überzeugen.

Die Geistheilungstage als „Spirituelles Krankenhaus“ – die Energiemedizin der Zukunft.

Wenn Medium Joao zu den 7. Geistheilungstagen nach Salzburg kommt und Teilnehmer aus ganz Europa empfängt, so ist die Heilungsarbeit dort so weit wie möglich den Abläufen in der Casa de Dom Inacio, seinem Heilungszentrum und „Spirituellen Krankenhaus“ in Brasilien nachempfunden. Es gibt jedoch eine Ausnahme: die in Brasilien teils auch stattfindenden körperlichen Eingriffe sind hierzulande nicht möglich; es finden ausschließlich „Spirituelle Operationen“ und sonstige geistige Behandlungen statt. Was die Heilmöglichkeiten angeht, unterscheiden sich diese Behandlungsformen jedoch nicht – denn in beiden Fällen wirken die Geistigen Wesenheiten durch das in Trance befindliche Heilmedium. Joao de Deus stellt seinen Körper dem jeweils durch ihn behandelnden Geistwesen zur Verfügung; er legt sein Ich, seine persönliche Identität ab und stellt sich ganz in den Dienst der Heilung. In dieser Demut liegt die eigentliche Größe dieses Mannes. Nur so ist auch zu begreifen, wie ein einzelner Mensch eine so unglaubliche Zahl von Heilungssuchenden behandeln kann. Ohne die uns überlegenen Kräfte der Geistigen Welt die ihm zur Seite stehen wäre dies nicht möglich. Erleben Sie einzigartige Tage der Liebe, tiefer Heilung und Inspiration mit Joao de Deus und den Geistigen Wesenheiten!

7. Europäische Geistheilungstage mit Joao de Deus vom 16.-18. Mai 2014 (Fr.-So) in der Salzburgarena, Salzburg. Jeweils 8:00 bis circa 17:00 Uhr, auch tageweise buchbar. Infos: www.earth-oasis.de, Tel. 0221.91288877.

Jeff Foster
Radikales Erwachen
Nimm dich im Alltag ganz an



Hardcover, 256 Seiten
ISBN 978-3-86616-282-2

€ 18,95



Hartwig Volbehr
Was die Welt zusammenhält
Ein grundlegender Dialog über Materie und Geist

Paperback, 200 Seiten
ISBN 978-3-86616-283-9

€ 18,95

Alexandra Kleeberg
Selbstheilung im Alltag
Imagination – Übungen



Paperback, 160 Seiten
ISBN 978-3-86616-286-0

€ 13,95

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
www.transpersonale.de

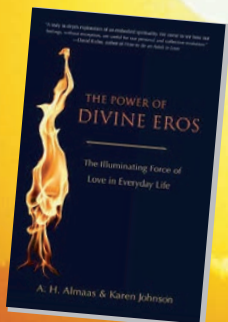


A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

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

Das neue Buch von A.H. Almaas & Karen Johnson: "The Power of Divine Eros", 234 S., 18,- €. Hier bestellbar: info@buchhandlung-plaggenborg.com oder Tel. 0441.17543.



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



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



Seminar: **Der weibliche Liebeszauber**

16.-21.
APR

Leitung: Maitreyi Piontek
Datum: 16.-21. April 2014
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburger Str.24, Oberlethe
Infos: www.maitreyi-piontek.com

Der weibliche Liebeszauber - lustvolle Tage für meditative Gesießerinnen. Mehr Infos und Anmeldeöglichkeit: www.maitreyipiontek.com



Vortrag: **Facebook für SeminarleiterInnen ...**

25.
APR

Leitung: Peter G. Jaruschewski, Ulrike Plaggenborg
Datum: 25. April 2014, 19.00 Uhr
Ort: Rosenhaus, Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Infos: 0441.9736160, 0441.17543

Facebook ist angewandtes Empfehlungsmarketing! Facebook bietet Therapeuten, Seminarleiterin und kleinen Unternehmen viele Möglichkeiten der Kommunikation.



Worksh.: **Biodanza Intensivworkshop f. Paare**

25.-27.
APR

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin
Datum: 25.-27. April 2014
Ort: Seminarhaus Pegasus (Untereibe)
Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de

Biodanza Intensivworkshop für Paare und Singles : „Liebe in Bewegung - „Wenn Eros mit Aphrodite tanzt, verbindet sich die Lust mit der Liebe.“



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

26./27.
APR

Leitung: Bernhard Dökel
Datum: 26. + 27. April 2014
Ort: Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70, OL
Infos: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Neue Kurse für Anfänger ab 5.5. Kostenlose Probestd. 5.-16.5.: Mo. 17h, Di. 19.30h, Do. 20h & Fr. 19 Uhr. Von den Krankenkassen unterstützt.



Worksh.: **Biodanza Männerworkshop**

09.-11.
MAI

Leitung: Helge Polzin
Datum: 09.-11. Mai 2014
Ort: Tanzheimat Inzmühlen (Nordtheide)
Infos: 0421.69219634, www.maenner-unter.sich.net

Biodanza-Männerworkshop: „Krieger & andere Kerle“ - ein Workshop für Männer auf dem Weg.



Worksh.: **Biodanza „Schmetterlingsprozess“**

10.+11.
MAI

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen & Ruth Rick
Datum: 10. + 11. Mai 2014
Ort: Bremen
Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de

„Schmetterlingsprozess - Ein Weg der herzverbundenen Transformation“ Biodanza-Workshop mit Antje Koolen & Ruth Rick in Bremen

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.: **Hypnose-Workshop**
Leitung: Thomas-Kemmler-Kell
Datum: 17. Mai 2014, 09.30-18.30 Uhr
Ort: Therapeuticum Oldenburg, Ziegelhofstr. 66
Infos: www.intrance.info, 0441.93925700

Grundlagen der Hypnose in kompakter Form und bei Wunsch Beginn Ihrer Hypnose-Ausbildung.

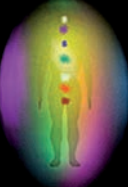
17. MAI



Konzert: **Felice Sound Orchestra**
Leitung: Felice Sound Orchestra
Datum: 22. Mai 2014, 20.00 Uhr
Ort: Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13, Oldenburg
Infos: www.wilhelm13.de

Das Felice Sound Orchestra verbindet Stilelemente der 60er Filmmusik (James Bond, Raumpatrouille Orion, Spaghetti Western) mit Jazz und Bigbeat.

22. MAI



Sitzung: **Auradiagnose**
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker
Datum: Mi. 28.05. 2014 15.15 -19.15 Uhr
Ort: Praxis Nowak, Heiligengeiststr.1, 26121 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)

28. MAI



Seminar: **Sinnliche Verführung**
Leitung: Ursel Newiger
Datum: 04.-06. Juli 2014
Ort: mitas zeITRäume, Feuerkuhle, 28207 Bremen
Infos: 0421.84994288, www.mita-transzendenz.de

Eine tantrische Entdeckungsreise für Paare und Singles. Verführen und verführt werden beim Tanz, in Tantra-Ritualen und Massagen.


04.-06. JUL



Seminar: **Weibliche Mystik und die Erde**
Leitung: Angela Fischer
Datum: 11.-13. Juli 2014
Ort: Hof Oberlethe, www.hof-oberlethe.de
Infos: www.einheit-des-lebens.de, 04487.750060

Vorträge und stille Meditation, Austausch, Traumarbeit und Naturbetrachtungen. Offen für Menschen aus allen spirituellen Traditionen.

11.-13. JUL



Seminar: **Prüfungsvorbereitung HP psych.**
Leitung: Dipl.-Kfm. Hans-Jürgen Peter, HP psych.
Datum: 06.09.2014 bis 08.02.2015
Ort: Seminarhaus Oldenburg, Zeughausstr. 22, OL
Infos: www.hppsyach-ausbildung.de, 05202.883006

5 Ausbildungswochenenden + 3 Tage Prüfungstraining zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie im März 2015.

06. SEP

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.



Franz Bardon **Der Weg zum wahren Adepten**

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Theorie und Praxis der hermetischen Einweihung. **26. Auflage!**
 393 Seiten, geb., € 32,00

Die Praxis der magischen Evokation

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

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Das einzige Buch über kabbalistische Praxis.
 309 Seiten, geb. € 28,50

Rüggberg-Verlag

T./Fax: 0202-592811

www.verlag-dr.de

Verteilerliste Achtsames Leben, Stand April 2014

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-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; Roman Wagner-vom-Berg, Blumenstr. 15; Cafe Kneipe Casablanca, Johannesstraße 19; **26122:** Bio-Back, Mottenstr. 19; Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Bärbel Zehnpfund, Katharinenstr. 12; Cafe Raster, Friedensplatz 1; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Schmuckstück, Baumgartenstr. 7; Pierre Toborek, Bahnhofspratz 4; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Jin Shin Jiutsu-Praxis Bindgen, Cäcilienplatz 1; Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaastr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Teehandel Schliemann, Kurwickstr. 8; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26;

Stadt Oldenburg

26121: Seminarhaus Christa Harms, Zeughausstr. 22; Sampooona Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Rosenhaus (Haus Weskampstraße), Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Metzger Str. 10;

26122: Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Veggiemaid, Gartenstr. 15; Naturheilpraxis Gadey, Gartenstr. 22a; Praxis von Koenen, Roggemannstr. 13; 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; Tuchführung, Nadorsterstr. 62 OL; Restaurant Seidenspinner, Nadorster Str. 87; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefrier, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; Praxis Dzeet Hodza, Kranbergstr. 26; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Sandra Rasch, Ostlandstr. 6; Stadtbäckerei Butjadinger Str. 341; Cafe Bistro Obendrauf, Weißenmoorstr. 299; **26127:** Stadtbäckerei bei familia, Scheideweg 100; Aktiv irma-Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschienweg 67c; Helga Friebe, Am Alexanderhaus 64; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Michaela Lewitz, Rauhehorst 93c; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; TGO, Marie-Curie-Str. 1; Sigrid Thimm c/o TGO, Marie-Curie-Str. 1; Stadtbäckerei bei familia, Posthaltenweg 100; Reformhaus Ebken bei familia, Posthaltenweg 100 Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Stadtbäckerei Bloherfelder Str. 157; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Konradstr. 3; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Praxis Beate Korfe, Marschweg 123; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Dt. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegekkamp 28; Monika Müller, Osterkampweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzzentrum, Hareweg 151; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Altenesschstr. 3; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Seminarhaus am Kanal, Kanalstr. 4; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Donata Wordmann, Alte Amalienstr. 37-39; Moveo, Hermannstr. 17; Praxis Dr. Ines Blichke, Lustgarten 13; Mehrgenerationenhaus, Cloppenburg Str.; Susanne Dames, Bremer Heerstr. 33; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Yoga Vidya, Breslauer Str. 74;

Kreis Oldenburg

26197 Huntlosen: Kornkraft Hosüne, Am Forst 2, Bianca Rühls, Molkereiweg 20 Großenkneten; **26203** Wardenburg u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Gabriela Giretova, Neuer Hort 26, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Letha-Apotheke, Oldenburger Str. 232, Wardenburg; Naturkost vor Ort, Friedrichstr. 43, Wardenburg; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Buchhandlung Lesezeit, Friedrichstr. 11, Wardenburg; Bianca Koch, Huntlosenstr. 13, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sabine Kieckler, Wiesenstr. 22, Achternholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littell; **26209** Sandkrug u.a.: Reformhaus Praciak, Astruper Str. 1; Kreativlich, Astruper Str. 3; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Petra Wöhler, Alter Postweg 29; **26209** Sandhatten: Rainer Müller, Auf dem Kötjen 14; **27749** Delmenhorst u.a.: Yoga-Praxis Bors, Bremer Str. 64; Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777** Ganderkesee: Natürlich Bioladen, Wittekindstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243** Beckeln: Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243** Prinzhöfte-Horstedt: Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Groben Höhe 4; **27243** Groß Ippener: Rolf Lübben, Birkenweg 42a; **27793** Wildeshausen: Rita Ravensberg, Katenbäcker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbüschen 11; **27798** Hude: Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 59, Hude/ Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberg Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Jivan, Steffiner Weg 5; Futterschüssel Exklusiv, Brookweg 14; **27801** Dötlingen: Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrnkamp 11; Ute Schierz, Zum Wittensand 4;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Entwicklungswege Mechthild Hesse-Herr, Peterstr. 7; Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; Praxis Ursula Amelung, Bahnhofstr. 4-6; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Biolädchen Naturkost u. Lebensart Albani, Mittellinie 70, Piederfehn; **26180** Rastede: Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Aenne Milnikel, Dietrichs-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** Westerstede: Uta Link und Rolf Kuhlmann,

verteilerliste *achtsames leben*

Weshorn 37; Naturheilpraxis Frauke Blume, Berliner Str. 25; Bioladen, Gaststr. 3; Gesundes Leben - der Wohlfühladen, Peterstr. 1; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; **26676** Barbel: Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689** Augustfehn u.a.: Antje Ruprecht, An den Eichen 2; Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen; Britta Wallburger, Gartenstr. 3, Tange;

Kreis Friesland:

26316 Varel: Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Rosenberg Zentrum, Rosenberger Str. 43; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Der Küstenfriseur, Zum Jadebusen 133; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast;

26340 Neuenburg: Marike Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340** Zetel: Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; **26340** Neuenburg: Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345** Bockhorn: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26349** Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349** Jaderberg: Reikimeisterin Bärbel Janßen, Meisenstr. 35; **26419** Schortens: Michaela Wolthaus, Oldenburger Str. 18a; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434** Wangerland: Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441** Jever: Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Wanschfänger, Alter Markt 17, Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452** Sande: Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3;

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:

26919 Brake: Ursel Munderloh, Raiffeisenstr. 14a; **26931** Elsfleth: Naturkost am Deich, Am Weserdeich 82; Astrosita – Jutta Kalthoff, Mühlenstr. 20; **26935** Stadland: Mittenfelder Diele, Mittelfelder Weg 7; **26937** Seefeld: Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954** Nordenham: Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; Praxis Jana Ganzert, Paracelsusstr. 3; **26969** Butjadingen: Norma Duhm, Prieweg 5; **27804 Berne:** Sabine Habenicht, Paalweg 5;

Stadt Emden:

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

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736** Krummhörn-Hamswehrum: BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebvensart, Hamswester Str. 26 ;**26789** Leer: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826** Weener: Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831** Bunde: Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Hinrichs, Birkenstr. 36; **26842** Ostständerferne: Rosy Breikopf, Schifferstr. 374; Flinkerde Naturkost, Am Flindhörn 28; **26845** Nortmoor: Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

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

Ostfriesische Inseln:

26465 Langeoog: Waltraud Hunger, Am Weststrand 15; **26486** Wangerooge: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; Sabine Elms, Christian-Janssen-Str. 35; **26757** Borkum: Marina Byl, Am langen Wasser 1;

Kreis Emsland:

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

Kreis Cloppenburg:

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

Bremen und Umzu:

28195: Amara-Praxisschulen, Martinistr. 60; **28199:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich im Atrium, Vor dem Steintor 34; Petra Nordhaus, Feldstr. 94; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **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; **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:

27570 B'haven: Praxis Marion Elsner, Buchtr. 39-41; **27572:** Praxis Lahn-Samsel, Lengstr. 7; **27318** Hilgermissen: Klaus Römer, Magelsen 36; **27327** Marfied: Gabriela Luft, Vor dem Dorfe 15; **27356** Waffensen; Hotel Taranga, Zum Glockenturm 14-20; **27478** Cuxhaven: Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612** Loxstedt-Bexhövede: Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616** Beverstedt: Editha Winkes, Iltisweg 9; **27628** Sandstedt: Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **27638** Wremen: Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49393** Lohne: mowie - Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; **49377** Vechta: Bücher von Possel, Große Str. 96; **49413** Dinklage: Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49424** Goldenstedt: Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; **49681** Garel: Praxis für Ergotherapie, Petra Lange, Im fange 23;

wer macht was *im internet?*

14 Tage Bali, Urlaub & 7 Tage Coachingseminar: 28.06.-12.07.14	www.coachreisen.de
Academy of Inner Science – Integr. Forschungsraum v. u. m. Thomas Hübl:	www.innerscience.info
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
Akupunktur, Chinesische Medizin, Heilpraktiker, Feng Shui:	www.martina-klisch.de
Amalgamausleitung/Kiefermuskulentspannung/Zahnprobleme:	www.josefstotten.de/reset
Aromatherapie, Ohrakupunktur und Traumreisen:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:	www.astrosita.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt:	www.zufrieden-im-beruf.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.entwicklungswege.com
Ausbildung – Kinesiologie – Kinergetics n. Philipp Rafferty:	www.josefstotten.de/kinergetics1
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Beruf coaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.de
BEYOND - Zentrum für neuenergetische LebensART:	www.zentrum-beyond.de
Biodanza: Musik, Tanz, Begegnung in der Gruppe	www.biodanza-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Coaching, Seminar & Urlaub im In- & Ausland, Coachreisen:	www.TanjaZimmermann.de
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:	www.modernmassage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
EM – Effektive Mikroorganismen:	www.entwicklungswege.com
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
Energearbeit, Perspektivcoaching, EnergetiCoaching, Raumklärung:	www.antjediewerge.de
Familien- und SystemaufstellerInnen finden Sie unter	www.aufstellerliste.info
Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:	www.feng-shui-j-bolting.de
Feng Shui E. Lauper, Gro- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:	www.feng-shui-elauer.de
Ganzheitliche Heilung, Anke Logemann-Hilfers:	www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de
Ganzheitliche Lebens- und Wirtschaftsberatung:	www.personal-couching.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de
Ho'ponopono, Kahi, Lomi Lomi, QM-Heilung, Releasing:	www.kraft-raum.de
HORUS – Institut & Praxis für integrales Bewusstsein und Spirituelle Psychotherapie:	www.hausdeshorus.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)

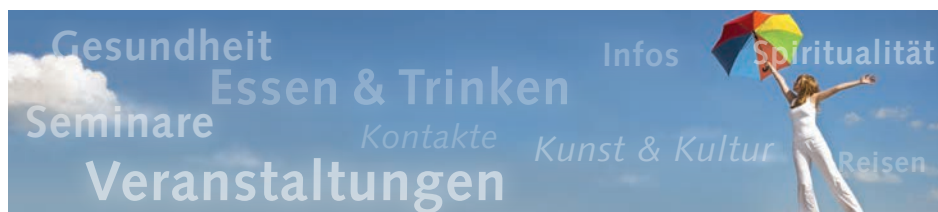
wer macht was *im internet?*

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, Seminarorganisation und mehr:	www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	www.kinesiologie-akademie.com
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Konzentrierte Bewegungstherapie KBT®, Christa Rabe-Balz:	www.kbt-oldenburg.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kunsttherapie, Coaching, Kunstprojekte	www.atelier-fuer-lebensgestaltung.de
Kurzzeittherapie & Coaching mit Hypnose	www.intrance.info
Luna'Him: Heilerin, Heilerausbildung, Sol'A'Vana-Schritte:	www.heilerin-in-bremen.de
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutschemassageschule.de
Massage, Tantra, Therapie, Seminare u.a:	www.integralis-net.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahuser.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
Nichtraucher durch Hypnose – Oldenburg:	www.freier-nichtraucher.de
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	www.liebeskultur.de
Praxis für energetische Gesundheitspflege:	www.energiequelle-om.de
Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose	www.intrance.info
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
Primärtherapie – Gabriela Luft:	www.primaertherapie-luft.de
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.reset.hp-doblies.de
Raumvermietung i. Wiefelstede f. Vorträge, Schulungen, Meditationen:	www.seminarraum-vermietung.com
Reconnective Healing, The Reconnection:	www.entwicklungswege.com
Rückführung, Reiki, Wellness:	www.hypnoseberatung-wilhelmshaven.de
Rutengänger Rainer Müller:	www.rutengaenger-Feng-Shui.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
seelische präsent & stimmungskraft – eine bewegende therapie:	www.nachtwind.com
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminare für ganzheitliche und spirituelle Gesundheit:	www.reiki-yoga-ol.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.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?*

Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	www.forum-am-fluss.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
Soul Body Fusion® Einzelsitzungen und Seminare:	www.soulbodyfusion4u.de
Stressbewältigung: MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Tai Chi Chuan – der authentische Yang-Stil, Cornelia Weilke:	www.itcca-oldenburg.de
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
Walking in your shoes:	www.xenia-gerdes.de
Webdesign vom Fachmann zu fairen Preisen:	www.rasch-network.de
Wellness für die Seele, Reisen zur Entspannung, Auszeit & Loslassen	www.coachreisen.de
Wohlfühlhladen - Treffpunkt f. ganzheitl. Gesundheit & Lebensberatung:	www.treffpunkt-der-gesundheit.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!

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 für 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.



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

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

Abbau emotionaler Blockaden



- **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

Abenteuer Liebe



- Ayurvedische Ölmassagen und Spezialanwendungen, z.B. bei Rückenproblemen
- Ernährungsberatung nach Ayurveda
- Hawaiianische Lomi Lomi Nui und Kahi Loa
- Kindermassagen
- Massagekurse
- Viniyoga

**Ayurveda-Jivan
Pramoda Sabine Altmann
Peter Altmann**

Stettiner Weg 5
27798 Hude
04408.3089819
www.ayurveda-jivan.de

Abhyanga und mehr



Wenn Sie körperlich und geistig gesund werden wollen, gilt es Ihr Karma und jetziges Leben von Altlasten zu befreien.

- Heilungssitzungen
- Traumdeutung
- Schauen geistiger Bilder
- Spiritueller Gesprächskreis

Alfred H. Seebode
Tel.: 0175 - 51 57 455

Melanie Grabowski, HP
Tel.: 0441 - 800 75 74
www.melanie-grabowski.de
Übersetzung vom Irdischen ins Göttliche Leben

Ablösung Deines belastenden Karmas

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

Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen



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

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

Akademie für Kinesiologie



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

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

Alexander-Technik-Oldenburg.de



Alexander-Technik ist eine über 100 Jahre alte Form der Körperarbeit. Einschränkende Bewegungs- und Gewohnheitsmuster können hiermit verändert werden.
Stark | Kraftvoll | Flexibel und sanft zugleich

Maïke Seeber
 Physiotherapeutin
 Lehrerin für Alexander Technik
 Gewohnheiten erkennen, nutzen und ändern
Info: 0441.18119723
 www.Alexander-Technik-Oldenburg.de

Altbewährte und neuzeitliche Heilmethoden



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

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

Altes Wissen und moderne Erkenntnisse der Wissenschaft



Matrix-2-Point® ist der Quantencode zum Reparieren Ihrer inneren Wirklichkeit und der Herzensweg zu einem Leben in viel mehr Lebensfreude und Leichtigkeit...

- Erlebnisvorträge
- Schnupperworkshops
- Seminare
- Coachings

Martina Mertens
LIFECOACH & Matrix-2-Point® Trainerin

Lessingstraße 8
27777 Ganderkesee
Tel.: **04222 950996**
weitere Informationen unter:
www.martina-mertens.de
www.matrix-2-point.de

Astrologie



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

Christine Keidel-Joura
Astrologie-Schule Bremen

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

Astrologie und spirituelle Psychotherapie



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

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

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

Aufstellungen und Traumata



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

Gruppen- und Einzelarbeit

Eva-Maria Wunderlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Aura Soma®-Farbpflege-Systeme® & -Ausbildung



- Aura-Soma®-Farb-Pflege-Systeme®
- Informationsabende
- Einführungs- und Tagesseminare
- Aura-Soma® Berater/In-Ausbildung
- Meditation
- Yoga in der Gruppe

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

Licht-Wege
Regina Bauer

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

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



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

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

Ausbildung zum Geistheiliger



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

Claudia Hempler-Gödeke
Geistheiligerin / Physiotherapeutin

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

Bewusstseins- und Seelenarbeit



- Analyt. Psychotherapie nach C.G. Jung
- Enneagramm und -Innere Arbeit-
- Systemische Familienaufstellungen
- Integraler Yoga - Bioenergetik/Tanz – Massagen
- Prüfungs-Vorbereitungskurse:
Heilpraktiker Psychotherapie
(Einzel- und Kleingruppen)

**Horus – Institut & Praxis für
integrales Bewusstsein und
spiritueller Psychotherapie
Joachim Bartheil**
Karuschenweg 67 c, 26127 OL
Tel. 0441 - 68 36 55
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de

Biodanza®



- Tanzen – gemeinsam lachen –
purer Genuss an Bewegung und
Begegnung**
- am Dienstag mit Lars
 - am Mittwoch mit Xandra
 - am Donnerstag mit Thorsten

Thorsten Vogelsang, neue Gruppe
in Oldenburg, Tel. 04408.809732
www.biodanza-oldenburg.de
Lars Ruge, 0441.9987896
Tanzraum Nadorster Str.60-62
www.biodanza-in-oldenburg.de
Xandra Vogelsang, 04408.809732
Tanzraum der Waldorfschule
www.biodanza-oldenburg.de

Biodanza® Schule Bremen



- Ausbildung zum/zur zertifizierten
Biodanza- Leiter/ -Leiterin (System
Rolando Toro)
- Jahresgruppe, Wochenkurse in Bremen
und Hamburg
- Workshops
- Events

Leitung: Antje Koolen
Co-Leitung/Assistenz: Helge Polzin
Tel.: 0421.69219632
Fax: 0421.69219635
Mobil: 0176.63004582
email: antje@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de

Birgit Debelts – UnikatSchmuck



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

Birgit Debelts
schmuck design
 Neuer Weg 1 (Fußgängerzone)
 26506 Norden
 telefon 04931.9554117
 mobil 0172.6487982
 web www.bigalla.de

Buchhandlung Plaggenborg



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

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

Coaching – Beratung – Supervision



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

Mechthild Werremeyer
 Coach – Projektmanagerin –
 Pädagogin
 Zertifizierter Coach & Supervisorin
 Psychodrama-Practitioner
 Tel.: 0441.777750
 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-Entspannung
 für Ihre Life-Work-Balance

Bettina Ebert

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

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

Das Haar - unser Spiegelbild der Seele – Naturfriseur



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

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

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



- **begleitender Kinesiologe**
- in Ausbildung
- **Handauflegen**
Förderung der Selbstheilungskräfte
(alle Krankheiten)

*mit dieser Methode bin ich ab sofort tätig,
mit Kinesiologie ab April 2015*

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



- **The Reconnection®**
- **Reconnective Healing®**
- **EFT-Klopfakupressur**
- **Klangmassage auf der Klangliege**
- **Aura Soma®**
- **EM - Effektive Mikroorganismen**
- **Praxis**
- **Ladengeschäft**

Mechthild Maria Herr

Lebensberaterin
Peterstr. 7
26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 04403.8107372
E-Mail: info@entwicklungswege.com
www.entwicklungswege.com



Kinesiologische Beratung und Balance

Zielorientierte Hilfe zur Selbsthilfe in allen Lebensfragen: gesund werden, mehr Ausgeglichenheit finden, die Konzentration verbessern, sich wieder rundum wohlfühlen und sich allen Herausforderungen freudig stellen. **Finde Dein glückliches, selbstbestimmtes Leben in Balance!**

Erfülltes Leben in Balance

Anna Klass (Dipl.-Kinesiologin)

Starkloffstr. 9
26121 Oldenburg
Telefon: 0441.74366
(AB mit Rückrufgarantie)
www.kinesiologie-klass.de



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

Fehntjer Seminarhaus

Beate Betjemann

Kanalstraße Süd 178A
26629 Ostgroßefehn
Tel: 04943.6749568
www.fehntjer-seminarhaus.de



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

Ganzheitliche Gesundheitsförderung

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



- Ganzheitliche Heilung
- Prophylaxe, Entspannung
- Gesundheitsvorsorge
- Körper, Seele & Geist in Einklang bringen
- Ausleitende Methoden
- Energieaufladungen
- Reiki, Pranaheilung
- Ausbildungen, Spiritualität

Ganzheitsmedizin

Dipl.-Bsy. Anke Logemann-Hilfers

Praxis für Komplementäre Medizin.
Tel.: 04221.9812921
Mobil: 0170.4654253
www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de
praxis@anke-logemann-hilfers.de
- Termine bitte nach Vereinbarung



- 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 -

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

Hypnose-Praxis/-Ausbildung



Behandlung in ärztlicher Praxis

- Kurzzeittherapieverfahren
- Lösungsorientiert & selbstorganisiert
- Therapie & Coaching

Ausbildung

- 1-tägige Workshops
- Fortlaufende, berufsbegl. Ausbildung

intrace – Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose

Thomas Kemmler-Kell – Arzt
 Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441-93925700
 service@intrace.info
 www.intrace.info
 www.intrace-hypnoseausbildung.info

Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



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

Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

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

Meike Bejenke-Klapproth

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

Kabbalistische Geburtsanalyse



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

Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.

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

Kartenlegen



• **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins

Kartenlegerin
 Thienkamp 95
 26125 Wiefelstede
 Tel.: 04402.69125
www.traum-orakel.de

Kinesiologie und Klangmassage



- Peter Hess Klangmassage
- Transpersonale Kinesiologie
- Psychologische Kinesiologie
- Touch for Health
- Brain Gym
- R.E.S.E.T.

Meine Kinesiologin • Andrea Sorling

Kinesiologin (ITK)
 Klangmassagepraktikerin (P. Hess)
 Gesundheitshaus am Drögen Hasen
 Drögen-Hasen-Weg 32, Oldenburg
 Tel: 0441.7779331
 andrea@meine-kinesiologin.de
 www.meine-kinesiologin.de



Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere

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

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



Kinesiologie und Quantenheilung

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

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



Klangwelten erleben

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

Klangwelten erleben
Andreas Rehländer
 Am Hardenkamp 44
 26180 Rastede
 Tel.: 04402.984077
 Mobil: 0177.2302232
 E-Mail: info@klangwelten-erleben.de
 www.klangwelten-erleben.de



Lebens-Beratung, Rückführungen, TAROT-Seminare

- Sensitive Lebens-Energie-Beratung
 - Rückführungen, Hypnosearbeit
 - Intuitions-Schulung, Aura-Clearing
- Lebens-Beratung gem. TA
- Lebens-Beratung mit Tarot
 - bei Problemen u. Entscheidungen
- TAROT-Karten legen lernen
 - Kurse und WochenEndSeminare
 - Tarot-Vortrag/-Workshop a. Anfrage

Praxida Brigitte Siehl
 Anerkannte Heilerin im DGH
 Dipl.Sensitive Lebens-Energie-Beraterin
 Psychol. Lebensberaterin
 Geprüfte Tarot-Beraterin, Ausbilderin
 Prüferin und Mentorin im Tarot e.V.
 Rheinstr.101, 26382 Wilhelmshaven
 Tel.: 04421.506221
 www.energiewissen.eu



Lebenstanz – Lebenskunst®

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

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

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-tonjahaus.de
www.kinesis-tonjahaus.de

Musik für alle Lebenslagen



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

Alexander Goretzki

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

Mysterienschule Lichtpunkt



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

Angelika Myriel di Bernardo

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

praxis für kinesiologie, kunst und yoga



- Einzelarbeit – Kurse – Ausbildung
- Yogakurse & Ausbildung
- Kinesiologische Einzelsitzungen
& Kinesiologie-Seminare
- Interdisziplinäre Seminarreisen und
Theaterarbeit

Dzenet Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
Bereich Darstellende Kunst & Sprache
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)
Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)
Tel.: 0441.7705936
E-Mail: info@praxis3in1.de
www.praxis3in1.com



Psychologische Beratung

Psychologische Beratung
in Lebensfragen und Krisensituationen
n. Konzepten der Transaktionsanalyse
- persönliche Weiterentwicklung
- Verstehen und Verändern von
schwierigen Lebenssituationen
- Neugestaltung von Beziehungen

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



Reikihaus Friesland

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

Ilse Kamps-Weidemann & Michael Weidemann

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



Schlafplatzuntersuchung Geomantie / Seminare

- Messen aller vorhandenen Strahlen
 - Analyse der Wohnraumqualität
 - Beratung bei körperlichen und seelischen Zuständen
 - Pendel- und Rutenseminare
 - Rutengängerausbildung
 - Geomantieausbildung
- Jahresprogramm unter*
www.rutengaenger-feng-shui.de

Rainer Müller
Rutengänger-Meister, Geomant
Lebensenergie-Berater
Auf dem Kötjen 14
26209 Sandhatten
Tel.: 04482.9809011
rutengaengerinfo@online.de
www.rutengaenger-feng-shui.de



Spirituelles Leben und Sinnorientierung

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

Aramaiti Helga Nowak
Dipl. Sozialpädagogin
Gestalttherapeutin
Heiligengeiststraße 1
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.7703452
E-Mail: aramaiti-helga-nowak@t-online.de



Therapeutische Beratung – Coaching – Workshops

- BeratungsRAUM Leben ist Bewegung**
- Einzel- und Paarberatung
 - Coaching im Beruf
 - Anleitung zur Team-Entwicklung
 - Themen-Workshops

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

Theta Healing® Ausbildungen



ThetaHealing®

Lass los was Dich belastet!
ThetaHealing® Aus- und Weiterbildungen
neu jetzt Fernlehrgänge!
zertifiziert durch Vianna Stibal
ThetaHealing® Einzelsitzungen
über Telefon oder Skype
Neu Privatunterricht & Firmencoaching!

Beate Grimberg

zertifizierte ThetaHealing® Lehrerin
und Business Coach
40239 Düsseldorf
Tel. 0211.17837715
oder 01577.4496515
www.thetahealing-nrw.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

Traditionelle Thaiändische Massage



Die Original Traditionelle Massage der Thai nach den Lehren der ältesten Massagegeschulen der Welt in Thailand.

- Stressbewältigung & Regeneration
- Gelenkmobilisation & Entspannung
- Körperliches Wohlbefinden & Gesundheit

Gadanga

Praxis für Traditionelle Thaiändische Massage

Prinzessinweg 43
26122 Oldenburg
Tel: 0441-96039230

Wasser – OSAM in der heilenden Kraft der Jadequelle



- Ganzheitliche Heilmethode im körper warmen Solewasser
- Sanftes Strecken und Dehnen der Muskeln, Bänder, Sehnen und Wirbelkörper durch großräumige, fließende Bewegungen in der Schwerelosigkeit des Wassers
- Energiebahnen werden von Blockaden befreit
- Tiefes Entspannen, neue Kraft schöpfen

Martina Hinrichs

Telefon: 04735.810134
E-Mail: martina.hinrichs@live.de
Ort: Gesundheitszentrum Deichhörn
Am alten Deich 6
26316 Nordseebad Dangast

Yoga und Ayurveda



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

Ausbildungsangebot

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

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- Neue Yogalehrer-Ausbildung in 2014
Die 5. Ausbildung beginnt im Januar
- Grundkurse (Kassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Psychologische Beratung
- Spirituelle Lebensberatung

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

Yoga Vidya Zentrum Oldenburg



- Hatha Yoga
(von der Krankenkassen gefördert)
- Lachclub Oldenburg
- Yogalehrer/innen-Ausbildung
- Meditationskurse
- Psychologische Beratung
- Workshops

Simone Manamohini Hug-Breitkopf M.A.
Uwe Purnima Breitkopf, Dipl. Psych.
www.yoga-vidya.de/oldenburg
Breslauer Str.74
26135 Oldenburg
Tel.: 0441.5706528

Aenne Milnikel



Aenne Milnikel
Tel.: 04402-8693361
www.aenne-milnikel.de
Mobil 0173.6050193

- Pädag.-neurolog. Kinesiologie
- Psychol.-neurolog. Kinesiologie
- Spirituell-energet. Kinesiologie
- Quantenpsycholog. Beratung

Alo ola pono Centrum



Uli Sa Lingenfelder
Lomi Practitioner
Breslauer Str.72, 26135 Oldenburg
Tel.: 0441.2059269
www.LOMILOM-Oldenburg.de

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

Astrologie und Kartenlegen



Jutta Kalthoff
Meisterkurs bei Allgeier & Noe
Lenormandkarten - Tarot - Pendeln
auch telefonische Beratungen
www.astrosita.de
Mühlenstr. 20, 26931 Elsfleth
E-Mail: jutta-kalthoff@t-online.de
Tel.: 04404.9596590

Beratung, Coaching, Training



... für ein ERFÜLLTES LEBEN
Uta Link
Dipl. Betriebswirtin und
Individualpsychologische Beraterin
Weshorn 37, 26655 Westerstede
Tel.: 04488.5208650
ufalink@erfuelltes-leben.com
www.erfuelltes-leben.com

Bettina Keller



Bettina Keller
Heilpraktikerin / Yogacoach

- KlangSchalenMassage
- KlangTherapie
- Yoga zur Stressreduktion
- Yoga Personal Training

Schlossplatz 26, 0L
Tel. 0441.9989333
www.yoga-in-oldenburg.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

Familienstellen und Supervision



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

Ganzheitliches Marketing



• Existenzgründungsberatung
 • Marketingberatung
 • Internetmarketing
Agentur JARUSCHEWSKI
Peter Gerd Jaruschewski
 Lagerstr. 62, 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.9736160
 E-Mail: agentur@jaruschewski.eu
 www.agentur-jaruschewski.eu

Individuelle Meditationskissen



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

Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.



Lutz Doblies, Heilpraktiker
 Reepschlägerweg 2
 26931 Elsfleth
 Tel. 04404.9599995
 www.hp-doblies.de
 • Kinesiologie
 • NST
 • R.E.S.E.T.
 • Energetische Psychologie

Energetische Psychotherapie



... der Weg zum Ich-Bin
Sandra Rasch
 Psychotherapeutische Heilprakt.
 Ostlandstr. 6
 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.217 69 89
 www.
 energetische-psychotherapie.net

Geld & Psyche



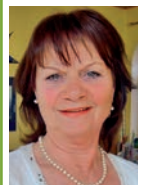
Beratung in Finanzangelegenheiten
Ulrike Müller, Coach, Finanzexpertin
Dipl. Betriebswirtin, Syst. Aufstellerin
 Terminvereinbarung 0421.3479334
 www.neues-geldbewusstsein.de
 • Vorträge*
 • Seminare*
 • Workshops*
 *auf Anfrage im gesamten Bundesgebiet

Heilerpraxis Sigle



Meike und Wolfgang Sigle
 - Energ. Wirbelsäulenaufrichtung
 nach P. Elkunoviz
 - Pranaheilung nach MCKS® inkl.
Ausbildung
 Am Angeler Feld 14
 28844 Weyhe
 Tel.: 0421.4786660
 www.lebensflusspraxis.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

Kräuterheilkunde



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

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann
 Dipl. Kunsttherapeutin
 Tel.: 04486.94571
 www.kunstatelier-naumann.de
 info@kunstatelier-naumann.de

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

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

Lösungsorient. Kurzzeit-Coaching



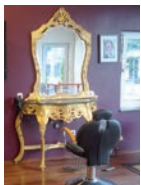
Ilka Hohmann
 (ganzheitlicher Coach)
 Tel.: 0173.8840394
 E-Mail: ilkahohmann@yahoo.de
 • Zugang zum Unterbewusstsein
 durch Bilderarbeit
 • Motivation d. klare Ziele & Werte
 • Karriere-Navigator®
 • Berufsfindungsworksh. f. Jugendl.

Naturkosmetik und Pflege



Terra Natura, K. Schanno
 Gasstr. 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

Lebensbegleitung & Psychotherap.



Thomas Dopp
 Heilpraktiker für Psychotherapie
 Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.36131050
 www.thomas-dopp.de
 • Achtsamkeitsgruppe
 • Mit der Seele laufen
 • Gruppe „Spiritualität JETZT!“
 mit Übungen von Eckart Tolle

Lichtbahnen-Behandlung



Sabine Büsselmann
 Birkenweg 37a, 26203 Tungenl
 Tel.: 04407.2735
 www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de
 • Lichtbahnenbeh. n. Trudi Thali
 • Lichtbahnen-Ausbild., -Berat.
 • Engel-Seminare, -Readings
 • Behandlung für Kinder

Massage und Reiki



Tina Thiem
 • Ganzheitliche Massage
 • Geistiges Heilen
 Zeughausstr. 22 in Oldenburg
 0441.18110237 &
 0176.21780404
 www.einfuehlen.de

Naturkost für Hunde und Katzen



• BARF und gesunde Alternativen
 • Kräuter, Öle, Nahrungsergänzung
 • Leinen, Zubehör
beuteschema | Sandra Wilts
 Melkbrink 57, Oldenburg
 0441.39019890
 www.beuteschema-ol.de

Praxis für systemische Lösungen



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

Qigong



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

Rutengänger



Dieter Adelmund
 • Haus u. Schlafraumuntersuchung
 • Psychodynamische Radiaesthesie
 • Elektromog Messungen
 • Hausräucherungen
 Höchter Str.25, 26629 Großbefehn
 Tel.:04946-9179642
 www.schlafraumuntersuchung.de
 info@schlafraumuntersuchung.de

Rutengänger



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

Spiritueller Tiershop



Futterschüssel-Exclusiv
 Lieferservice & Beratung
 • BARF Frostfleisch Carne's Doggi
 • Naturprodukte von cdVet
 • Amberdog und vieles mehr
 Inh. Enrico Kröner
 Brookweg 14, 27798 Hude
 www.futterschuessel-exclusiv.de
 Tel.: 04408.5989035,

Systemaufstellungen



Monika Veith
 Karl Jaspers Anlagen 1
 26441 Jever, Tel.: 04461.964042
 www.veith-jever.de
 • Psychotherapie
 • Kinesiologie n. Dr. Klinghardt
 • Systemaufstellungen: Einzelarbeit und Gruppen in Jever & auf Spiekeroog

Tai Chi – der authentische Yang-Stil



Cornelia Weilke
 Lehrbeauftragte der ITCCA
 Regelmäßige Einführungs-/ Fortgeschrittenenkurse
 • in Unternehmen für Mitarbeiter
 • Einzelstunden
 Tel.: 0163.3640968
 E-Mail: info@itcca-oldenburg.de
 www.itcca-oldenburg.de

Tanz der Göttinnen®



Pramoda Sabine Habenicht
 Tanztherapeutin
 Tel: 04408 - 923485
 www.tanz-der-goettinnen.de
Tanzen und Tanztherapie für Frauen
 • Abendgruppen in HB, OL, OHZ
 • Einzelstunden in HB, OL, Hude
 • Wochenenden
 • auf Zypern: Insel der Aphrodite

Tanztherapie



Gabriele Janz
 Dipl. Tanztherapeutin, Yogalehrerin
 Tel.: 04463.9389225
 www.tanztherapie-oldenburg.de
 • Tanztherapie Einzel und Gruppe
 • Vision Katzenfrauen
 • Jahrestanzfeste
 • Orientalischer Tanz
 • Frauenheilkreise

Terra Arcanum Heilpflanzenschule



• Ganzheitliche Ausbildungen in Baum- und Heilpflanzenkunde
 Theorie - Praxis - Altes Wissen
Tanja Michaela Meyer & Angelika Michaelis
 Winkelweg 26a, 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.6001120
 Infos: www.TERRA-ARCANUM.de

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
 Gartenstraße 15, 26122 Oldenburg
 www.veggiemaid.de

Wachsen durch Musik



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

**Musikschule Klangwelt
Stefanie Putzke**

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

Was die Seele uns sagen will



Marika Ahlers
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Vahrenkamp 6

49424 Goldenstedt
Tel.: 04444.204478
E-Mail: info@naturhauthaar.de
www.naturhauthaar.de

- Familienstellen • Bachblüten
- Walking in your shoes

Wege zum ICH



Norma Duhm
26969 Tossens
Tel: 04736.636
Norma.Duhm@gmx.de

- Entspannungskurse
- Reiki, Energiearbeit
- spirit. Lebensberatung
- Lichtbahnentherapie
- WE-Seminare mit Übernachtung

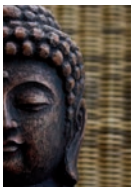
Yoga & psychologische Beratung



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

- Hormon Yoga
- Psychologische Beratung
- Entspannungsseminare
- Stressprävention

Zen – Meditation – Achtsamkeit



Zenkreis Oldenburg
• Anleitung zur Zen-Übung
• Meditationskurse
• Workshops

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

ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org

Herausgeber Karl-Heinz Plaggenborg,
Lindenstr. 35, 26122 OL,

Redaktion Karl-Heinz Plaggenborg

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

Anzeigenleitung Buchhandlung Plaggenborg,
Lindenstr. 35, 26122 OL,
Tel. 0441.17543
Fax 0441.17528
E-Mail: info@achtsames-
leben.org
internet: www.buchhand-
lung-plaggenborg.de

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:

Amma-Zentrum, Uwe Christiansen, Dletmar Ehlert,
Anna Gamma, Julia Gruber, Pya Gyger, Pramoda
Sabine Habenicht, Antje Jaruschewski, Annette
Kaiser, Ulrich Krause, Johannes Lauterbach, Sabine
Lichtenfels, Astrid Mügge, Karl-Heinz + Ulrike
Plaggenborg, Domo Geshe Rinpoche, Victor
Rollhausen, Wolf Schneider, Alexandra Maria
Stenner, Tibet Zetrum Hamburg

Titelfoto Ulrike Plaggenborg

Termin-Annahmeschluss

Bitte nur den im Heft abge-
druckten Termin-Auftrag
benutzen. Veröffentlichung
erfolgt auf Rechnung.
Alle Angaben ohne Gewähr.
Kleinanzeigenschluss für die
nächste Ausgabe ist der
01. Juni 2014.

Erscheinungsweise vierteljährlich

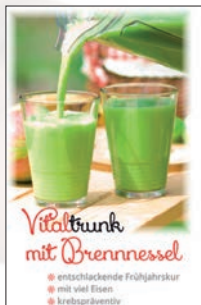
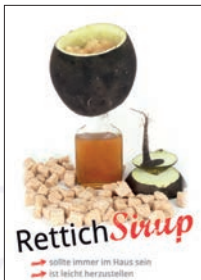
Auflage 7.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist
der 15. Mai 2014.

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. © 2014 Buchhandlung Plaggenborg

Antje



Kartentipp

Wohlfühlkarten

Wir nehmen Sie mit auf einen Kurzurlaub vom Alltag. Verwöhnen Sie sich, pflegen Sie sich, halten Sie sich gesund und lassen Sie sich von unseren neuen Wohlfühlkarten dabei unterstützen. 36 kurze knackige Tipps für die verschiedenen Themen: Auf der Kartenvorderseite bildlich illustriert, auf der Kartenrückseite mit allen notwendigen Informationen versehen. So gelingt es auch in Hektik, einen Moment für sich zu gewinnen. Übersichtlich, klar formuliert und in einem praktischen Format, können die Wohlfühlkarten überall hin mitgenommen und schnell eingesetzt werden.

Die Themen:

Entspannung: Atemübungen, Kopfmassagen, Fußbäder, Entspannungstechniken wie Klopfmassage, Shiatsu (zur Selbstanwendung)... Hg. von Antje Betken.

Vegane Power-Rezepte: Power-Rezepte aus der Küche von Brigitta Klingel, Ernährungsexpertin und „Tofu-Pionierin“ (skp-Press).
Z

Smoothies für die Seele: Konzipiert und probiert von Julia Gruber, Autorin von „Wildkräuter“ und „Heilkraft aus der täglichen Nahrung“.

Superfoods: Lebensmittel, die besonders reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Vitalstoffen und Proteinen sind. Hg. von Antje Betken.

Mittel gegen Erkältung: Alte Hausmittel wie Rettichsirup, Quarkwickel, Schwitzen, Schnüffelwatte, Nasenspülungen oder Zwiebelumschläge vereinen sich hier mit neuen Rezepten. Hg. von Alexander Glück.

Natürlich schön: Kosmetika aus frischen Kräutern, Früchten und ätherischen Ölen: Hg. von Julia Gruber.

Jeweils 36 Karten zu einem Thema, in Faltschachtel, je 6,99 €, aus dem Königsfurt Urania Verlag.

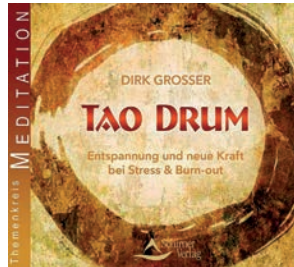


Heilende Klänge des Ayurveda

Schrott, Ernst

Trias Vlg., CD, 74 Min., 14,99 €

Vedische Musik zum Entspannen und Harmonisieren, mit heilsamer Wirkung. Die vedische Musiktherapie ist eine der faszinierendsten Heilmethoden der jahrtausendealten vedischen Medizin. In den letzten Jahrzehnten hat diese sich weltweit als Naturheilsystem etabliert. Ernst Schrott stellt auf dieser CD die einzelnen Ragas (Elemente der klassischen indischen Musik) für die einzelnen Tageszeiten vor mit ihren Wirkungen auf einzelne Körperregionen und Organe. Dr. med. Ernst Schrott ist einer der renommiertesten Ayurveda-Ärzte in Deutschland. Er hat in München Medizin studiert. Seit 1984 ist er Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie mit eigener Praxis und ärztlicher Leiter des Maharishi Ayur-Veda Gesundheitszentrums Regensburg. Seine Ausbildung im Ayurveda erhielt Dr. Schrott bei führenden Ayurveda-Ärzten Indiens.



Tao Drum

Grosser, Dirk

Schirner Verlag, CD, 13,95 €

Es gibt kaum jemanden, der sich heutzutage nicht manchmal überlastet fühlt und über Stress klagt. Auch die Zahl derer, die an Burn-out erkranken, nimmt zu. Die Energie scheint einfach zu versickern. Entspannung hilft hier zwar, löst aber nicht das Problem der mangelnden Energie. Die auf verschiedenen Trommeln und weiteren Instrumenten gespielten Musikstücke auf dieser CD erfüllen beide Anforderungen: Sie entspannen, regenerieren und füllen gleichzeitig den Energiespeicher wieder auf. Die Weisen des alten Chinas lebten in einem sehr gesunden Gleichgewicht zwischen aktiver Teilhabe an der Welt und meditativer Zurückgezogenheit. Sie gingen erfolgreich ihren Geschäften nach und hatten dennoch die Muße, sich an einen Fluss zu setzen, ein wenig Flöte zu spielen, die Bewegungen des Wassers zu beobachten und den Geräuschen der Natur zu lauschen.



Energierreise zum Ort der Visionen

Lauterbach, Johannes

Argon Vlg., CD, 46 M., 12,95 €

Die Energierreisen von Johannes Lauterbach schenken Ihnen durch Sprache, Musik, Farben und Symbole entspannte Momente. Unterstützt durch Ihre eigene Phantasie gelangen Sie in Bereiche tiefster Entspannung. Nur wenn wir in der Lage sind, Stress, negative Gedanken und Probleme loszulassen, können wir entspannen und regenerieren. Diese Energierreise führt Sie auf ein Hochplateau mitten in den Bergen. Dort finden Sie Ihre Energiequellen und den Raum für ihre persönlichen Visionen. So werden Sie neu für die Aufgaben in Ihrem Leben motiviert. Johannes Lauterbach bietet als Gesundheits-, Mental- und Stimmcoach Seminare im Bereich Gesundheit und Burn-out-Schutz für Erwachsene und Kinder an. Mit der timeout-Entspannungsmethode hat er eine Technik entwickelt, mit der sich Menschen schnell und an jedem Ort aktiv entspannen können.



Rituelle Hausreinigung
 Krähenbühl, Sibylle
 Koha Vlg., 112 S., 7,99 €

Räume voller Schönheit mit der Kraft der 4 Elemente. Die rituelle Hausreinigung ist ein achtsamer Weg, um das Zuhause in einen Ort der Lebenskraft und Freude zu verwandeln. Verschiedene Methoden und Übungen inspirieren zu praktischer Anwendung. Sie ermöglichen die Wandlung alter Energien und stagnierender Lebenssituationen, schaffen aber auch Zeiten der Neuausrichtung und der Erneuerung. Dieses Buch zeigt auf, wie durch die energetische Pflege der Räume Schönheit und Kraft manifestiert wird – im Menschen wie in seinen Lebensräumen.

Leseprobe und Video vom Koha Verlag und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Womit ich nie gerechnet habe
 Die Autobiographie
 Werner, Götz W.
 Econ Vlg., 304 S., 19,90 €

„Zahnpasta-Verkäufer“, antwortet Götz Werner gerne auf die Frage, was er sei. Doch der Gründer und Inhaber der Drogeriemarktkette dm ist sehr viel mehr: Vordenker moderner Managementmethoden, Vorkämpfer für das bedingungslose Grundeinkommen und ruheloser Rhetoriker in Sachen Unternehmensethik. Götz Werner ist überzeugt, dass Integrität zum Erfolg führt. Deswegen steht bei dm das ganzheitliche unternehmerische und soziale Denken im Mittelpunkt. Respekt vor der Individualität der Mitarbeiter und vor dem regionalen Umfeld der Märkte wurden zur Grundlage für organisches Wachstum.

Der Erfolg gibt dem Milliardär und „Realträumer“, wie er sich selbst bezeichnet, recht. 40 Jahre nach der Gründung des ersten dm-Marktes und zu seinem 70. Geburtstag legt Götz Werner seine Autobiographie vor.

Auch als E-Book erhältlich. Leseprobe vom Econ Verlag und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Kultur der Reparatur
 Heckl, Wolfgang M.
 Hanser Vlg., 208 S., 17,90 €

Kaum ist die Garantie abgelaufen, gehen unsere Geräte kaputt. Das Display des MP3-Players spinnt, der Laptop überhitzt und schaltet ab. Doch wir können der Wegwerfgesellschaft entkommen: indem wir wieder reparieren lernen. Das schont nicht nur die Ressourcen

wortwelten

des Planeten, es macht auch Spaß! Überall in Deutschland gibt es Repair-Cafés, in denen Menschen gemeinsam an alten Plattenspielern schrauben und aus Secondhandklamotten Designermode machen. Wolfgang Heckl, Generaldirektor des Deutschen Museums in München, setzt sich an die Spitze der Do-it-Yourself-Bewegung. Er lehrt uns die Dinge um uns herum wieder wertzuschätzen - und zeigt uns den Weg zu mehr Autonomie von der Industrie.

Auch als E-Book erhältlich. Video, Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Grünes Eiweiß

Ulli Goschler

Kneipp Vlg., 132 S., 17,99 €

60 vegane und vegetarische Rezepte mit Hülsenfrüchten, Pilzen, Getreide und Nüssen. Der Wunsch nach einer Reduktion unseres Fleischkonsums wächst. Häufig stellt sich jedoch die Frage, wie man dennoch ausreichend Eiweiß zu sich nehmen kann. In diesem Koch-

buch stellt Ernährungsberaterin und Bestsellerautorin Ulli Goschler eine Vielzahl von köstlichen Rezepten vor, die ohne Fleisch auskommen und dennoch einen hohen Eiweißgehalt aufweisen. Neben einer ausführlichen Beschreibung der wertvollen Grundzutaten, Verarbeitungstipps und ernährungsphysiologischer Informationen enthält das Buch zahlreiche einfach nachzukochende, wertvolle und kulinarisch anregende Rezepte für die ganze Familie. Vor allem Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen, aber auch Nüsse und Samen, Pilze, Sojaprodukte wie Tofu und eiweißreiche Getreidesorten wie Quinoa oder Amaranth stehen dabei im Rampenlicht.

Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Das geheime Leben der Dinge

Watson, Lyall

Crotina Vlg., 280 S., 19,95 €

Lyall Watson war einer der angesehensten Naturwissenschaftler des 20. Jahrhunderts, der zahlreiche wichtige Publikationen über Fragen der Grundlagenforschung veröffentlichte. Gleichzeitig gilt er als Pionier auf dem Gebiet der modernen Bewusstseinsforschung. Obwohl vom geltenden Paradigma der Moderne geprägt, war Watson bereit, ungewöhnliche Phänomene nicht ignorant abzulehnen, sondern vorurteilslos zu überprüfen. Dieser Forschungsdrang führte ihn in Kontakt mit wahrhaft außergewöhnlichen Menschen und äußerst ungewöhnlichen Geschehnissen. Nach jahrzehntelangem Forschen und sorgfältigem Dokumentieren gelangte Lyall Watson zu der revolutionären Erkenntnis: Es gibt keine unbelebten Dinge! Hinter allen Geschehnissen und Prozessen der scheinbar materiellen Wirklichkeit zeigt sich BEWUSSTSEIN. Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie alle Gegenstände Ihres täglichen Lebens mit anderen Augen betrachten! Ein Buch, das die bisherige Weltansicht radikal verändern wird!

Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Einfach. Jetzt. Machen!
Wie wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen
 Hopkins, Rob
 Oekom Vlg., 184 S., 12,95 €

Es tut sich was. Überall auf der Welt entscheiden sich Menschen, ihre Zukunft und die ihrer unmittelbaren Umgebung selbst in die Hand zu nehmen. Transition lautet der Name der Bewegung, der sie zusammenführt; es ist die Verkörperung der Idee, dass lokales Handeln die Welt verändern kann. Global gibt es mittlerweile über 1.000 Initiativen in über 40 Ländern, und auch in Deutschland fasst die Idee zunehmend Fuß, etwa in Freiburg, Bielefeld oder Berlin-Kreuzberg.

„Einfach. Jetzt. Machen!“ ist voller inspirierender Beispiele. Ob die Nachbarschaft in Gemeinden durch genossen-

schaftliche Bäckereien, durch gemeinsames Gärtnern oder die Installation von Solaranlagen gestärkt wird, oder ob es ganz einfach neue Geschäftsideen sind, die beflügeln - Rob Hopkins Buch macht Lust, die Ärmel hochzukrempeln und selbst anzupacken!

Rob Hopkins ist ein britischer Umweltaktivist, der als Begründer der Transition-Bewegung bekannt wurde. Er gilt weltweit als einer der charismatischsten Umweltschützer. Von seiner Heimatstadt Totnes (UK) aus expandiert die Idee der Transition-Initiativen in alle Welt. Die deutsche Fassung des Buchs wurde von Gerd Wessling und Aktiven des deutschsprachigen Transition-Netzwerks ergänzt. „Der neue Hopkins ist so inspirierend wie sein zum Klassiker avanciertes Transition-Handbook. Einfach.Jetzt.Machen! liefert eine fundierte und zugleich verständliche Perspektive für eine Welt ohne Wachstum.“ Niko Paech

Auch als E-Book erhältlich. Video mit Rob Hopkins und über die Transition Town Witzenhausen. Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plagenborg.de



Was hat sie, was ich nicht habe
 Michel, Katarina
 Aquamarin Vlg., 160 S., 16,95 €

Zehn Wege aus der Eifersuchtsfalle, Vorw. v. Ruth M. Kubitschek Seit Urzeiten hat die Eifersucht Menschen zerstört und Liebe in Feindschaft verwandelt. Sie ist eines der größten Übel überhaupt, obwohl sie gesellschaftlich noch nicht einmal in so schlechtem Licht dasteht. Es gibt seltsamerweise immer noch viele Paare, die Eifersucht als eine Art Liebesbeziehung verstehen. Dieses Buch versucht ein völlig neues Denken und eine kreative Herangehensweise an ein uraltes Problem zu präsentieren. Nur eine tiefgreifende Veränderung im BEWUSSTSEIN liefert den Schlüssel, um endlich aus der Eifersuchtsfalle zu entkommen.

wortwelten

Es geht um Angst, um Festhalten, um Vergleichen und um versteckten oder offenen Egoismus. Sie alle führen zur Krankheit Eifersucht und verhindern eine glückliche, auf tiefem Verstehen und wahrer Liebe gegründete Beziehung. Es erfordert Mut und innere Aufrichtigkeit, um sich ehrlich einzugestehen, wo man selber in der Eifersuchtsfalle steckt; aber ohne diese innere Verwandlung gibt es keinen Weg zu einer erfüllten Beziehung.

Ein revolutionärer Weg zu einem neuen Beziehungsmodell, das wirkliche Freiheit und echte Liebe auf einer höheren Ebene vereinigt!

Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de



Hafiz - Die leuchtenden Worte meines Geliebten

Ladinsky, Daniel

Kamphausen, 140 S., 16,95 €

Von undogmatischem Freigeist und der zärtlichen Liebe zu Gott und der menschlichen Seele zeugen die Sufi-Gedichte von Hafiz. Sie berühren über die Jahrhunderte hinweg unser Herz.

Auch im zweiten Band dieser hochkarätigen Gedichtesammlung gelingt es Daniel Ladinsky, den spielerischen Übermut und die spirituelle Kraft des großen Sufi-Gelehrten einzufangen und uns in einer zeitgemäßen Sprache zugänglich zu machen.

Hafiz wurde vermutlich etwa 1320 geboren und starb zwischen 1388 und 1389. Als er Anfang 20 war, begannen sich einige seiner Liebesgedichte in seiner Heimatstadt Schiraz herumzusprechen, und schon bald wurde er an den Hof geladen, um an Dichterkreisen teilzunehmen.

Wenig später lernte er seinen Sufi-Lehrer kennen und wurde selbst zu einem bereits zu Lebzeiten hochverehrten Sufi-Meister. Die Dichtung von Hafiz kann als Reisebericht eines Menschen zur vollkommenen Freude, vollkommenen Erkenntnis und zu vollkommener Liebe gelesen werden. Ein wunderba-

res Geschenk für Freunde mystischer Dichtung und Sinnlichkeit. **Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.**



Das liebe Geld

Kate Northrup

Scorpio Vlg., 288 S., 16,99 €

Kate Northrup zeigt auf humorvolle und nachvollziehbare Weise, wie man mit Geld richtig umgeht. Bei ihr ist der Weg zur finanziellen Unabhängigkeit auch der Schlüssel zur existenziellen und spirituellen Freiheit. Es kommt nicht darauf an, wieviel man hat, sondern wie man es für die Selbstenfaltung nutzt. In die eigene Kraft kommen, auch finanziell, erlernbar mit einleuchtenden Beispielen und in kleinen, achtsamen Schritten. Mit Geld muss man umgehen wie mit einem Partner, rücksichtsvoll, umsichtig und nicht zuletzt

liebevoll. Praktische Vernunft ist ebenso wichtig wie die richtige emotionale Einstellung. Nur wer sein Leben und sich selbst liebt, kann auch mit seinem Geld klarkommen. Dieses Buch will nicht erklären, wie man reich wird, sondern wie man den Weg des Geldes so geht, dass man seine Lebensträume realisiert.

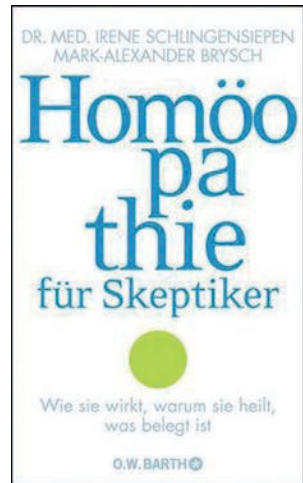
Auch als Hörbuch erhältlich. Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Wiederkunft Christi
Paramahansa Yogananda
 Self-Realization Fellowship, 710 S.,
 28,90 €

„Diese Lehren wurden gesandt, damit die Wahrheit so erklärt wird, wie Jesus wollte, dass die Welt sie kennt – nicht, um ein neues Christentum zu begründen, sondern um die wahre Lehre Christi zu vermitteln: zu zeigen, wie man Christus gleich

zu werden vermag und wie man den Ewigen Christus im eigenen Selbstaufstehen lassen kann.“
 Paramahansa Yogananda
 In diesem Band stellt Paramahansa Yogananda die ursprünglichen Lehren Jesu erneut vor und erklärt die universelle Wissenschaft, die Jesus angewendet hat, um seine Wunder göttlicher Heilungen und der Erlösung von Seelen zu vollbringen. Paramahansa Yogananda nimmt den Leser mit auf eine äußerst inspirierende Reise, die ihn durch Jesu Kindheit und Jugend, seine „verlorenen Jahre“ in Indien bis hin zur Bergpredigt führt. Dabei erläutert er die tiefe spirituelle Bedeutung von Vorstellungen, die oft missverstanden werden, u.a.: • Die Taufe und die Wiedergeburt • Die Dreieinigkeit (Vater, Sohn und Heiliger Geist) und die Rolle Satans • Karma und Reinkarnation • »Himmel« und »Hölle« • Wie man beten sollte • Wie man die heilende Wirkung der Gedanken und der Lebenskraft anwendet • Die Methoden, mit denen jede Seele das Christusbewusstsein erlangen kann
Video und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Homöopathie für Skeptiker - Wie sie wirkt, warum sie heilt, was belegt ist
Schlingensiepen, Irene
 O.W. Barth Vlg., 192 S., 16,99 €

Die Homöopathie ist eine der ältesten und umstrittensten Therapieformen in unserem Kulturkreis. Befürworter und Gegner diskutieren in Foren und auf Kongressen über die Globuli und deren Wirkung. Dieses Buch unterzieht die Homöopathie einer kritischen Prüfung und zeigt zugleich die wissenschaftlich messbare Wirksamkeit der weißen Kügelchen. Die Autoren vermitteln auf sachkundige und nachvollziehbare Weise die naturwissenschaftliche Grundlagenforschung zur Homöopathie und belegen sie mit eindrucksvollen Fallbeispielen. Ein fundierter Einstieg auf dem neuesten Stand der Forschung.
Auch als Hörbuch erhältlich.

wer macht was

Akupunktur

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

HP Bärbel Zehnpfund, Akupunktur, Aufstellungen und Naturtherapie, Katharinenstr. 12, Tel.: 0441.2048845.

Atemtherapie

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

Ausflüge mit Kanu & Rad

Naturerlebnis auf und an der Hunte, Kanuausflüge und Radtouren, Mondscheintouren für Genießer. Yeti OL, Tel. 0441.85685.

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Clearing

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

Entspannung und Haltung

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

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

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

Familienaufstellung

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

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

Feng-Shui

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

Heilpraktiker

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

Internetdienstleistungen

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

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

Kiefergelenk

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

Klangmassage

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

Klassische Homöopathie

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

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

MBSR

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

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Pendeln

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

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 04255.5799003.

Psychotherapie

Anja Rosenzweig, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hausbesuchspraxis, 0441.93657166 oder 015256190102.

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, 04255.5799003.

Soul Body Fusion®

Birgit Bruns-Tietze, Tel.: 04407.715743.

Einzel Sitzungen, Ausbildungen, Seminare/ Retreats, Petra Pitak, Tel. 04931.9199768, info@soulbodyfusion4u.de.

Systemaufstellungen

HP Bärbel Zehnpfund, Aufstellungen und Naturtherapie, Katharinenstr. 12, Tel. 0441.2048845, info@heilpraxis-zehnpfund.de.

Taiji / Taichi

Tai Chi - der authentische Yang-Stil. Cornelia Weilke, 0163.3640968, info@itcca-oldenburg.de.

Tanz

Orientalischer Tanz für Frauen, Schwangere, Frauen mit Baby. Monika Rimpel, Yoga & Orientalischer Tanz, T. 0441.9200792.

Tanztherapie

Tanztherapie in Einzel- u. Gruppenarbeit für Frauen und Männer. Orient. Tanz, Frauenheilkreise. G. Janz, 04463.9389225.

The Reconnection®

Mechthild Maria Herr, Reconnection-Heilbehandlungen, Entwicklungswege, Bad Zwischenahn, 04403.8107372.

Doris und Thomas Brüning, Reconnective Healing®-Praktitioner, Heilung durch Rückverbindung. Tel. 04431.9483035 Dötlingen.

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

Tiercomm - erfahren was Ihr Tier fühlt. Tel. 04402. 6969500

Yoga

Hatha-Yoga Kurse -Anfänger, Fortge., 50 plus, Senioren, Schwangere, Mütter mit Baby. Monika Rimpel, Tel. 0441.9200792.

Seminare & Workshops

www.neuesgeldbewusstsein.de, Vorträge oder Workshops zum Thema: Geld & Psyche, auf Anfrage. Tel. 0421.3479334, Ulrike Müller.

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

3.4. **Energiewende im Herzen und in der Welt**. Vortrag von Yesche Udo Regel. 19.30 Uhr im PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg

Hsin Tao-Kurs: Verjüngung des Körpers & Beruhigung des Verstandes. Hamburg: 12.04. Hannover: 21.06. & 22.11., 10-17h. 05121.2896568, www.hsintao.ch.

14.4. **Sinnvoll leben ist Seelen-nahrung** - Vortrag mit Harald Reinhardt, Institut für Psychosynthese, Köln, 20 Uhr, PFL, Peterstr. 3, OL, www.psychosyntheseinstitut.de.

16. - 21.4. **Ostern im Hof Oberlethe**: Der weibliche Liebeszauber - lustvolle Tage für meditative Genießerinnen, mit Maitreyi Piontek. Mehr Infos/Anmeldung: www.maitreyipiontek.com.

22.4. 18h **Luna Chi - Körperglück und Magie für Frauen**, (Neue Gruppe) www.salute-isis.de/programm, Anm.: Tel.: 0441.592328.

24.4. 18.30 Uhr **Lebenstanz - Lebenskunst für Frauen** (Neue Gruppe) Anm. bitte an www.salute-isis.de, Tel. 0441.592328.

seminare & workshops

25.4. **Vortrag: Facebook für Therapeuten, Seminarleiter & kleine Unternehmen**, mit Peter Gerd Jaruschewski und Ulrike Plaggenborg im Rosenhaus, Weskampstr. 28, OL. Anm.: agentur@jaruschewski.eu oder info@ulrike-plaggenborg.de oder Tel. 0441.17543.

25.-27.4. **Biodanza Intensivworkshop für Paare und Singles**: „Liebe in Bewegung - Wenn Eros mit Aphrodite tanzt, verbindet sich die Lust mit der Liebe“ mit Antje Koolen & Helge Polzin im Seminarhaus Pegasus; Info: 0421.69219632; www.biodanza-bremen.de.

25.-27.4. **Oldenburger Zukunftstage 2014**: Ideen - Visionen - Projekte. Frieden schaffen; solidarisch leben in der einen Welt; aktiv neue Wege gehen. Vorträge, Workshops, Ausstellung, Exkursionen. PFL, Peterstr. 3, Oldenburg, Tel. 0441.2198588-13, www.oldenburger-zukunftstage.de.

26.4. 19 Uhr **Tanz der Shakti - weiblich-tantrische Tänze**, Anmeldung bitte an www.salute-isis.de, Tel. 0441.592328.

Monatliche Treffen zur Meditation im Rosenhaus, Weskampstr. 28, OL. Samstags 15-17 Uhr: 26.4./ 24.5./ 28.6., 26.7. Info: Florian Schwindt 04407.709171.

26.04. **Befreiung der Atemwege m. Methoden d. Yogatherapie**, 14-18 Uhr mit Simone Mohini Hug-Breitkopf, 35,- €. Anm.: Yoga Vidya Zentrum OL, 0441.5706528.

Mit **Hormon Yoga** können die Wechseljahrsymptome deutlich gelindert werden. Infoabend: 29.04.14 um 17:30 Uhr. Hormon Yoga Seminare: 10./11.5. und 14./15.6.2014 im Yoga Vidya Zentrum Oldenburg. Informationen und Anmeldung: Tel.: 0441.2055565.

29.4. 18-22 Uhr, **Systemische Aufstellungen**, Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anmeldung: 0441.2048845.

„**Wie Atem zum hochintelligenten Heiler wird**“ mit Dr. Christina Kessler. Nächster Ausbildungszyklus Beginn 26. Juni 2014.

MaRaH Seminarhaus in Rahden. Voraussetzung für die Ausbildung ist ein Essenzkurs: 08.- 11. Mai 2014: Gut Saunstorf (bei Wismar) oder 17.- 20. Mai 2014: Glarisegg, Bodensee (CH). Infos: www.christinakessler.com, info@christinakessler.com. Tel.: 08802.8151.

9.-11.5. **Biodanza-Männerworkshop: „Krieger & andere Kerle“** - ein Workshop für Männer auf dem Weg mit Helge Polzin in der Nordheide; Info: Tel.: 0421.69219634, www.maenner-unter-sich.net.

10.5., 15 Uhr **Atma Shakti - Selbstheilung und Eigenmacht**, Anmeldung bitte an www.salute-isis.de, Tel. 0441.592328.

10.-11.5. „**Schmetterlingsprozess - Ein Weg der herzverbundenen Transformation**“ Biodanza-Workshop mit Antje Koolen & Ruth Rick in Bremen. Info: 0421.69219632; www.biodanza-bremen.de.

14.5. **Vortrag mit Domo Geshe Rinpoche**: Gemeinsamkeiten der christlichen und der buddhistischen Lehre. 20 Uhr im PFL, Peterstr. 3, Oldenburg. Anm. und Info: Dungkar Dharma Zentrum, Tel: 0441.39019602, www.dungkar-dharma-zentrum.org.

16. - 18.5. **Wochenendseminar mit Domo Geshe Rinpoche** mit Vajrasattva-Ermächtigung: „Beziehungen zu anderen“, Jugendherberge Hude, Linteler Str. 3, 27798 Hude. Anm. und Info: Dungkar Dharma Zentrum, Tel: 0441.39019602, www.dungkar-dharma-zentrum.org

16.5., 9-12.30 Uhr, **Systemische Aufstellungen**, 14tägige Vormittagsgruppe im Frauenkreis, 5 Termine, Info und Anm.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, 0441.2048845.

17.5. 12 Uhr: **Naturkosmetik mit M. Schikorra**: Ein Wohlfühltag für die Gesichtspflege. www.pfeffer-und-minze.de.

17.5. 15-19 Uhr: **Kompakt-Lehrgang & Prüfungen**. Selbstverteidigung aus Kung Fu, JJJ und ATS mit R.-J. Loewel 8. Dan & Ass. Anmeldung: Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

17.5.: 108 **Sonnengrüße mit Michael Büchel**, 10-12 Uhr, 22,- €. Anm.: Yoga Vidya Zentrum OL, 0441.5706528.

20.5. 19 Uhr: **Tee trinken und Farben fühlen**. Ute Hüther informiert über den Einfluss von Farben, www.pfeffer-und-minze.de.

Biodanza-Vivencias in Hude: die „Feuertänzer“ (1. Ausbildungsgruppe der Biodanza Schule Bremen unter Supervision von Antje Koolen) geben sich die Ehre: Offene Vivencias zum Kennenlernen am So. 25. Mai und 29. Juni, jeweils 11-13 h im Seminarhaus Lichtblick, Hude; Info: 042169219632; www.biodanza-bremen.de

27.5. 18-22 Uhr, **Systemische Aufstellungen**, Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anmeldung: 0441.2048845.

28.5. **Auradiagnose mit Ralf-Marien Engelbarts**, 15:15 – 19:15 Uhr in der Praxis Nowak, Heiligengeiststr.1, OL. Anm.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543.

12.-15.6. **Das Alegria Biodanza Festival im Hof Oberlethe**, präsentiert von MC Arrieta und dem Biodanza Netzwerk Bremen/Oldenburg u.a. mit Antje Koolen und Helge Polzin, sowie den Feuertänzern (AusbildungsabsolventInnen) der Biodanza Schule Bremen. Info : info@biodanza-festival.de.

Dr. Pashya Roohani (Roberto Kaplan) und Vistara Haiduk: Vortrag: „Mehr Durchblick“ am Fr., 20.6. um 19:30 Uhr im PFL, Peterstr. 3, 26121 OL. Tagesseminar: „Botschaft deiner Augen“ am Sa., 21.6. ab 9:30 Uhr im PFL. Tagesseminar: „Selbstheilung für die Augen“ am So. 22.6. ab 9:30 Uhr im PFL. Einzelsitzung am Mo. 23.6.. Info und Anmeldung: Monika und Klaus Müller, janani1@gmx.de und www.eye-see-life.de

20./ 21.6. **Der Weg der Künstlerin – das Sommerfeuer**, Anmeldung bitte an www.salute-isis.de, Tel. 0441.592328.

24.6. 18-22 Uhr, **Systemische Aufstellungen**, Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anmeldung: 0441.2048845.

4.-6.7. **Seminar: Sinnliche Verführung mit Ursel Newiger**, mittels zeITRäume, Feuerkuhle 61, HB, Infos: 0421.84994288, www.mita-transzendenz.de.

11.-13.7. **Weibliche Mystik und die Erde:** Den natürlichen Sinn für das Heilige wiederfinden. Seminar-Retreat mit Angela Fischer im Hof Oberlethe, Wardeburg. Info: Einheit des Lebens: www.einheit-des-lebens.net, seminare@einheit-des-lebens.net

12.-13.7. **Tierkommunikation-Kurs** in Rastede. Infos & Termine: www.tiercomm.de. Tel.: 04402.6969500.

24.7.-3.8. **Celebrate Life Festival mit Thomas Hübl u.a.** im Hof Oberlethe: Renaissance of Spirits – Mystical Summer School. Info & Anm.: Tel.: 04407.3148913, welcom@celebrate-life.info, www.celebrate-life.info. Siehe auch ausführliches Interview mit Thomas Hübl auf www.achtsames-leben.org.

8. Sommercamp im Lebensgarten Steyerberg. Gemeinsam Vielfalt erleben vom 2.-10.8.14 durch wunderbare Workshops und Meditationen. Kinderbetreuung für Kinder ab 4 Jahren. 416,- € incl. Mittagessen, Bio-Vollwertkost. www.lebensgarten-sommercamp.de und Tel. 05764.942961.

22.-31.8. **Retreat mit Michael Kewley** im Benediktiner-Kloster Damme. Info & Anm.: Andrea Schreiber 0441.9848041.

23.-26.8. **Der Dalai Lama in Hamburg:** 23.8.: Menschliche Werte leben; 24. und 25.8. Ein Leben in Weisheit und Mitgefühl; 26.8.: Buddhistisches Ritual. CCH - Congress Center Hamburg, Halle H, Am Dammtor/ Marseiller Straße, 20355 Hamburg. Informationen & Karten: www.dalailama-hamburg.de

Termine: freier Eintritt

Sampoorna Yoga Zentrum: Kostenlose Probestunden: 26.4./ 27.4. 11 + 14 Uhr. Neue Kurse für Anfänger ab 5.5. Kostenlose Probestd. 5.-16.5.: Mo. 17h, Di. 19.30h, Do. 20h & Fr. 19 Uhr. Von den Krankenkassen unterstützt. Leitung: Bernhard Dökel, im Sampoorna Yoga Zentrum Zeughausstr. 70 OL. Infos: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de und Tel. 0441.48551766.

Sa. 24.5. **Orientalische Nacht – Tanzfest für Frauen**, 19 Uhr, BTB Oldenburg. Info: Birgit Kalusche, 0441.6001364.

Sa. 7.6. Kunst - Handwerk – Design: **11. Nikolaimarkt in Oldenburg** auf dem Schloßplatz, 11-18 Uhr, www.nikolai-markt.de.

So. 8.6. Kunst - Handwerk – Design: **11. Nikolaimarkt in Oldenburg** auf dem Schloßplatz, 11-18 Uhr, www.nikolai-markt.de.

Kleinanzeigen

Regelmäßige Termine

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

montags

Qigong im Schlossgarten, ab 5. Mai jeweils 18-19.00 Uhr. Für alle Interessierten. Info: 0441. 8850040.

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 dienstags von 19 - 20:45 Uhr. Auch Ungeübte sind herzlich eingeladen. Anmeldung: Detlef Busemann, Tel.: 0176. 12020552.

mittwochs

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

freitags

Jin Shin Jyutsu - Selbstströmen: vorm. von 10 - 11Uhr und abends von 19 - 20 Uhr. Anna Kipke, HP, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Tel.: 0441.4086431, Cäcilienplatz 1, Ol, www.naturheilpraxis-anna-kipke-oldenburg.info.

Ausbildung

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

Ganzheitlich Energetische Massage lernen + genießen: Jahrestaining an 11 WE's mit Zertifikat, Tel. 0421.3477349, www.NorddeutscheMassageschule.de.

17.5. Hypnose Ausbildung unter ärztlicher Leitung im Therapeutikum Oldenburg. Workshop mit Thomas Kemmler-Kell, 9:30 - 18:30 Uhr, Ziegelhofstr. 66, Oldenburg, Tel. 0441.93925700; www.intrance.info.

Reisen

Nordindien, Okt. 2014: Gruppenreise in einen Ashram an den Ganges nach Rishikesh / Himalaya, www.ankommen-im-sein.de, T.04283.1332.

Trainingreise in den Herbstferien von Niedersachsen: 24.10. - 7.11.2014. Shaolin Kloster, Wushu Institut Peking, Tai Chi Cheng Zin Gou Akademie Wenxian, TCM Weißpferd Tempel Luoyang etc. Anmeldung sofort bis 1.5.2014: Bushido Sport Schule, Oldenburg. Tel.: 0441. 85726.

Dies & Das

Geldanlagen in sinnvolle Projekte, die getragen sind von einem neuen Bewusstsein, Tel. 0421.3479334, Ulrike Müller.

Heilende Hände für Mensch und Tier, Mobil Nr. 0162-3214082.

Buchhandlung Plaggenborg auf Facebook: <http://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg>.

Schaut doch mal rein... Auch auf Google+!

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

Artikel, Veranstaltungen, Ermutigendes, Erleuchtendes, Erhellendes, Erfreuliches... Besuchen Sie uns auch hier einmal...

NEU: Lebenskunst Nordwest auf Facebook: www.facebook.com/Lebenskunst.NordWest:

Anbieter, Termine, Gesundheit, Bewusstes Leben, Kultur & mehr... Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Internetdienstleistungen Ulrike Plaggenborg - Webseitenbetreuung:

Termineinträge, Aktualisierungen, Facebook u.v.m. www.webservice-ulrike-plaggenborg.de. Rufen Sie mich an: Tel. 0441.36182644.

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Großer Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de! Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, sogar Meditationskissen und Räucherstäbchen. Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften. 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! Auch auf Google+!

NEU: Zwei Bücher von Michael Kewley in deutscher Übersetzung: „Mehr als nur glücklich sein“ und „Vipassana - Der Weg in ein erwachtes Leben“, erhältlich bei Plaggenborgs.

.....
OPEL ZAFIRA, Baujahr 2001, dunkelgrün, 275.000 km, scheckheftgepflegt (2x jährlich OPEL-Inspektion), lückenl., Reparatur- und Servicebelege, Wert DEKRA-Gutachten vom Okt.'13: 3.100,- EUR. Zusätzlich: Heck-gepäckträger f. 2 Fahrräder (Wert ca. 250,- EUR) sowie 1 Satz fast neue Sommerreifen auf Leichtmetallfelgen (Wert ca. 700,- EUR), ab Mai zu verkaufen: FP alles inkl. 2.700,- EUR. Info: Peter Gerd Jaruschewski, Tel.: 0441.9736160, peter-gerd@jaruschewski.eu

Räume & Wohnen

Schöne und lichtvolle Gruppenräume (8, 26, 30 und 70 m²) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus - Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.85315.

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

Jobs

Biete Tätigkeit stundenweise oder auf 450,- €-Basis, erforderlich: geringe medizin. Vorkenntnisse, Umgang mit Tensor/ Einhandrute. Aussagefähige Kurzwerbung: Chiffre 2141.

Wilhelm 13

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

Konzerte: Beginn jeweils 20 Uhr: außer wenn anders angegeben.

- 2.4. Bandshop – Schulbandabend
- 4.4. Mara Minjoli Quintett - Jazz/Pop
- 10.4. Krista Detor Trio - US-Singer-Songwriter
- 16.4. Jeffrey Foucault - Americana
- 17.4. Jazzsession
- 24.4. HfK Rehearsal Band - Jazz
- 25.4. Volker Engelberth Duo - Jazz
- 26.4. HSK-Trio - Jazz
- 27.4. 18:00 Uhr Alluvium Clubabend
- 30.4. Bandshop - Schulbandabend
- 2.5. Don Ross & Calum Graham - Americana
- 6.5. Kelly Joe Phelps - US-Singer-Songwriter
- 8.5. ThreeG - Jazz
- 9.5. MIB Ensemble - Jazz
- 15.5. Jazzsession
- 16.5. Margaux und die Banditen - Deutsch/polinische Chansons
- 17.5. Bird's Free Funk - Jazz
- 22.5. Felice Sound Orchestra - Filmmusik meets Jazz
- 23.5. Chapeau Manouche - Sinti-Jazz
- 24.5. shjazz - Jazz
- 29.5. Alluvium Clubabend
- 31.5. HNK-Trio - Jazz
- 5.6. Newcomer Session
- 12.6. HfK Rehearsal Band - Jazz
- 14.6. HCL-Ensemble - Jazz
- 19.6. Jazzsession
- 27.6. Alluvium Clubabend

Lesungen: Beginn jeweils 20 Uhr:
28.4. Sasa Stanicic: „Vor dem Fest“

5.5. Graphic Novel / Mit Marcel Beyer, Ulli Lust und Andreas Plathaus

14.5. Konstellationen: Woran wir glauben / mit Matthias Politycki und Christoph Auffarth

21.5. Feridun Zaimoglu: „Isabel“
27.5. Bei Schimmang: Christoph Geiser

24.6. BLogbuch Oldenburg - Finn-Ole Heinrich

Rhododendronpark Hobbie 2014

Rhododendronpark Hobbie, Alpenrosenstraße 7, 26655 Westerstedde/Petersfeld, 04488.2294, www.hobbie-rhodo.de, buero@hobbie-rhodo.de

5.4.-15.6. **Skulpturengarten im Blütenmeer.** An der idyllischen Teichanlage stellen zahlreiche Künstler verschiedener Stilrichtungen ihre Skulpturen und Objekte aus und bereichern somit das Naturerlebnis.

.....
10.5.+11.5. **„Ammerländer Gartentage“.** Bei dieser rustikalen Landpartie bieten rund 90 Aussteller ihre Waren rund um das Thema Haus, Hof und Garten an, wie Stauden, Gartenaccessoires, Antiquitäten, Kunsthandwerk, Dekorationen und selbst gemachte Köstlichkeiten.

.....
6.+8.6. **Asiatisches Wochenende.** Ein buntes Potpourri asiatischer Waren und Spezialitäten – nicht nur kulinarischer Natur, sondern auch Medizin, Meditation, Tai Chi, Yoga etc. in mitten der idyllischen Kulisse des Parks.

kleinanzeigenauftrag

Buchhandlung Plaggenborg • Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg • Telefon (0441) 1 75 43

ACHTSAMES LEBEN

- ➔ als gewerbliche Kleinanzeige (3,- € pro Zeile, mindestens 12,- €) unter der Rubrik:
- ➔ als private Kleinanzeige (1,50 € pro Zeile, mindestens 6,00 €) unter der Rubrik:

<input type="checkbox"/> Vorträge	<input type="checkbox"/> Seminare/Workshops	<input type="checkbox"/> Therapie
<input type="checkbox"/> Ausbildung	<input type="checkbox"/> An & Verkauf	<input type="checkbox"/> Reisen
<input type="checkbox"/> Dies & Das	<input type="checkbox"/> Wohnen/Räume	<input type="checkbox"/> Kontakte
<input type="checkbox"/> Jobs	<input type="checkbox"/> zusätzlich 5,00 € Chiffre-Gebühr	
- ➔ als regelmäßiger Termin (1,50 € pro Zeile, mindestens 6,- €)
- ➔ als aktueller Termin für eine kostenfreie Veranstaltung (bis 4 Zeilen=120 Zeichen inkl. Leerzeichen, Kürzungen vorbehalten; 1 Termin-Anzeige p. Monat kostenlos)

Datum:

(keine Veröffentlichung von Webadressen bei „Wer macht was?“)
- ➔ als WER MACHT WAS (max. 4 Zeilen): 2 Ausgaben 30,- €, 3 Ausgaben 39,- €, 4 Ausgaben 48,- €

Rubrik:

Die Achtsames Leben behält sich die Einrichtung von neuen Rubriken bzw. die Einordnung Ihrer Kleinanzeige in bestehende Rubriken vor!

Die Anzeige soll in folgenden Ausgaben erscheinen:

	Jan-Mär	Apr-Jun	Juli-Sep	Okt-Dez
Jahr:	<input style="width: 60px;" type="text"/>	<input style="width: 60px;" type="text"/>	<input style="width: 60px;" type="text"/>	<input style="width: 60px;" type="text"/>

1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						

Bitte zahlen Sie den Betrag nach Erhalt der Rechnung, vielen Dank!

Wir möchten Sie bereits an dieser Stelle darauf hinweisen, dass bei Nichtzahlung innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsversand wegen des geringen Rechnungsbetrages und dem damit verbundenen Verwaltungsaufwand bereits bei der 1. Mahnung ein zusätzlicher Betrag für Mahn- und Verwaltungslosten in Höhe von 5,- EUR berechnet wird.

Den Betrag in Höhe von EUR habe ich diesem Auftrag beigelegt.

Vorname: Name:

Straße: PLZ, Ort:

Telefon: Unterschrift:

Gönnen Sie sich den Luxus nur für sich selbst da zu sein und lassen Sie Ihr Handy, Ihre weiteren Aufgaben und Verpflichtungen vor der Tür...

... nur SIE zählen jetzt noch!

Wir freuen uns, Sie zu einer Entspannung, bei einer interessanten Ausbildung oder einem (ent-) spannenden Workshop begrüßen zu dürfen.



Gefällt mir

Klangwelten erleben

Die nächsten Termine:

Ausbildung *Peter Hess-Klangmassage I*
Sich selbst und der Familie etwas Gutes tun!

Sa. 12.07.14 bis So. 13.07.14

Do. 20.11.14 bis Fr. 21.11.14

Ausbildung *Peter Hess-Klangmassage II*
Von der Entspannung zur Neuordnung!

Sa. 24.05.14 bis So. 25.05.14

Sa. 22.11.14 bis So. 23.11.14

Große Auswahl an Klangschalen und Zubehör!

Besuchen Sie uns gerne unter:

www.klangwelten-erleben.de

oder mit Termin auf der Kleibroker Str. 139 a
in 26180 Rastede - Tel.: 04402 - 97 34 165



Klangmassage



Öl-Klangmassage



Shiatsu & Klang



Öl-Massage



Hot Stone Massage



Tag der offenen Tür
So. 13.04.14 von 10 - 16 Uhr