

kostenlos

Herbst 2014

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



THOMAS YOUNG

WORKSHOPS & RETREATS 2014



SIEBEN HERZEN - RADIKALE PRÄSENZ

Sieben Tage, die das Leben verändern. Eine transformierende Woche, welche eine höhere Oktave von Liebe, Wahrheit und Freiheit freisetzt. Die lebensverändernde Erfahrung führt zur radikalen Präsenz der Mystiker. Der einzigartige Retreat gibt eine neue Perspektive über den Sinn ihrer ureigenen Lebensreise und den größeren Bogen der Seele. Individuelle Seelenkraft wird spürbar erhöht durch das Einüben der Sieben Herzen der Mystik.

MOTHER HEALING - 3 H WORKSHOP

Erleben Sie die Rückverbindung mit der Göttlichen Mutter. Über ein bewegendes Tempelritual wird die Beziehung zur personalen Mutter auf einer tiefen Ebene geheilt, während der überpersönliche Aspekt der "Göttlichen Mutter" spürbar wird. Die lebensverwandelnde Zeremonie ermöglicht eine neue Art spiritueller Hingabe und Annahme der eigenen Existenz.

YOUNG AT HEART - HERZÖFFNUNG

Erleben Sie das Erwachen Ihres Herzzentrums auf einem Wochenende mit dem Weisheitslehrer und öffnen Sie sich neu für Freiheit und Lebensfreude. Das beste Wochenende um die Tiefe der Herz-Arbeit unmittelbar zu erfahren. Die kraftvollen Tage sind so choreographiert, daß die Teilnehmer am Sonntagabend bei entsprechender Offenheit das Herzzentrum physisch spüren.

RAINBOW HEALING - HEILKRAFT VON HAWAII

Ein 3 h Workshop voller Inspiration. Wir verbinden uns mit der einzigartigen Heilkraft des ursprünglichen Hawaii. Ein besonderes Augenmerk erfährt die heilende Energie des Regenbogens. Lassen Sie sich überraschen von dem leichten Spirit von Aloha, dem Feuer der Vulkangöttin Pele, Ho'oponopono, Aumakuas, Delfinen, Walen, Heiaus und uralten hawaiianischen Ritualen.

MARIA MAGDALENA- Retreat in Südfrankreich vom 04.-14.06.15

KISSELEGG

Oktober

7 HERZEN - Transformationswoche

Hotel Sonnenstrahl, Seb. Kneipp Str. 1
Mo 03.11. 20 Uhr - So 09.11.14 14 Uhr

HAMBURG

Oktober

MOTHER HEALING - 3 H Workshop

MBA 24, Max-Brauer-Allee 24
Fr 17.10.14, 19 - 22 Uhr, Eur 60

YOUNG AT HEART - Herz-Öffnung

MBA 24, Max-Brauer-Allee 24, Eur 290
Sa 18.10. 10-19, So 19.10.14 9-18 Uhr

BREMEN

November

RAINBOW HEALING - Heilkraft von Hawaii

Konsul-Hackfeld-Haus, Birkenweg 34
Mi 19.11.2014, 19-22 Uhr, Eur 60

HAMBURG

November

RAINBOW HEALING - Heilkraft von Hawaii

Rudolf-Steiner-Haus, Mittelweg 11/12
Do 20.11.2014, 19-22 Uhr, Eur 60

NÜRNBERG

Dezember

GLOBAL HEART SILVESTER CONGRESS

Thomas Young & Friends, Vorträge, Meditationen, Gäste aus aller Welt, wunderbare Jahresübergangszeremonie, Tanzen, Musik.

Im HOTEL PYRAMIDE in Nürnberg/Fürth
29.12.14 20 Uhr - 01.01.15 13 Uhr
Bitte rechtzeitig im Hotel einbuchen.

HAWAII

März '15

DREAMTIME IN PARADISE - Lebenstraum

22.03.-01.04.2015

Kraftplätze, Delphine, Vulkan, Heilkraft



Neue CD: HEILKRAFT DER AHNEN
Büro Thomas Young | info@thomasyoung.net
Tel 0 75 63 - 915 355

WWW.THOMASYOUNG.COM



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.buchhandlung-plaggenborg.de

Anzeigenpreislise www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:
Uwe Christiansen, Dirk Grosser, Bernhard Dökel,
Olaf Emke, Bettina Heidenreich, Beate Korfe,
Lebenstraumkomponistinnen, Uli Sa Lingenfelder,
Stefan Mahl, Brigitte Mönning, Karl-Heinz + Ulrike
Plaggenborg, Helge Polzin, Anne Reil-Pollak,
Thomas Schmelzer, Renate Stöcker, Shai Tubali.

Titelfoto Ulrike Plaggenborg

Termin-Annahmeschluss
Die Veröffentlichung von
Anzeigen/Kleinanzeigen
erfolgt auf Rechnung.
Alle Angaben ohne Gewähr.
Kleinanzeigenschluss für die
nächste Ausgabe ist der
25. November 2014.

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist
der 15. November 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



Liebe LeserInnen,

am Ende dieses Jahres werden schon vier Jahre vergangen sein seit es die Buchhandlung Plaggenborg nicht mehr als Ladengeschäft gibt. In

diesen 4 Jahren gab es natürlich einen Wechsel der Kunden: alte blieben weg, neue kamen hinzu. Dass wir alles bestellen können, was lieferbar ist, wird auch immer mehr bekannt. Es freut uns also, wenn Sie weiter bei uns bestellen, und wir sind Ihnen gerne behilflich bei der Buch-Suche.

Ebenso freuen wir uns über die zahlreichen Unterstützer (durch Inserate) dieser kleinen Zeitschrift. Dafür möchten wir Ihnen danken. Sie alle tragen dazu bei, dass die wichtigen Themen der Transformation im Innen und im Außen weitere Kreise ziehen.

Dazu gibt es jetzt auch einen Blog (von Ulrike Plaggenborg) auf www.buchhandlung-plaggenborg.de, der Themen aufgreift, die mit dem Wandel zu tun haben. Der Blog ist auch für Menschen gedacht, die nicht soviel Lust auf Facebook o.ä. haben, wo wir sonst interessante Beiträge veröffentlichen bzw. weitergeben. Das vorliegende Heft ist rappellvoll – mit langen Artikeln, neuen Methoden, Veranstaltungen, jeder Menge Buchtipps, u.a.. Wir stellen immer wieder fest: hier in der Region ist richtig was los!

Noch sitzen wir auf der Terrasse, aber dennoch wünschen wir jetzt schon einen wundervollen Herbst, mit Abschied nehmen von Vergangenen, eine ruhige Vorweihnachtszeit und schließlich - wunderschöne Weihnachten!

Ihre Plaggenborgs

3 Liebe LeserInnen

4 Inhaltsverzeichnis

astrologie

5 Zeitqualität von Oktober bis Dezember'14

gesundheit & heilung

8 smovey = Swing, Move and Smile

11 Open by touch Klang ist Schwingung ...

12 Massage ... mit ätherischen Ölen

17 Krebs – Geburt in die Bewusstheit

31 Das 4E Stoffwechsel- programm Abnehmprogr. mit Herz

licht & energie

9 Balance für Körper, Geist & Seele Über Life Alignment

kunst & kultur

13 Travelling Souls Event für Erwachsene

aktuell

15 Ecocion ... zieht mal wieder um

16 Mystica TV Ein Online-Magazin

23 Sampoorna Yoga feiert Jubiläum

bewusstes leben

21 Wer erzieht hier wen? Von Kindern lernen

33 Wechseljahre Abschied und Neubeginn

veranstaltungen

24 Veranstaltungen und mehr ...

38 Seminarkalender Friesland

40 Seminarkalender

spiritualität

27 Warum Fragen uns weiterbringen als Antworten

für die sinne ...

35 Kalender 2014 Wand- & Taschenkalender

43 Kartentipp

65 Klangwelten

66 Schwelten

67 Wortwelten

formales

3 Impressum

anbieter

45 Wer macht was im Internet? Interessante Webadressen

48 Marktplatz Anbieter stellen sich vor

73 Wer macht was? Anbieter in Kürze

kleinanzeigen

74 Vorträge

74 Seminare & Workshops

76 Termine: freier Eintritt

76 regelmäßige Termine

76 Ausbildung

77 Therapie

77 Dies und Das

77 An- & Verkauf

77 Räume/Wohnen

77 Veranstaltungen in Friesland

78 Wilhelm 13 - Konzerte

78 Wilhelm 13 - Lesungen



Echt Oldenburg!



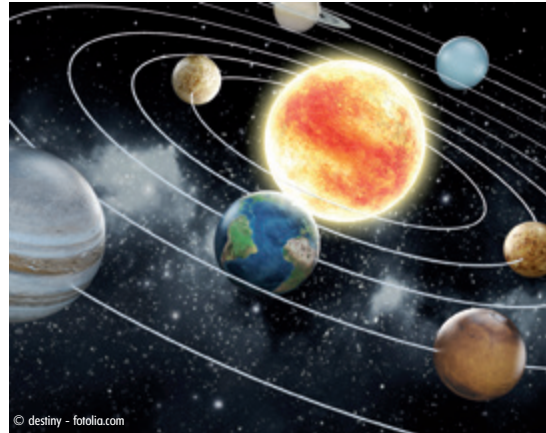
www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Zeitqualität von Oktober bis Dezember '14

Vom Sinn Astrologischer Deutung

Ernsthaft gemeinte Astrologie kann uns dabei helfen, in einer Zeit wie der Jetzigen die Orientierung und Übersicht nicht zu verlieren. Dazu ein kurzer Blick zurück: Im Jahr 2008 wurde die sogenannte Finanzkrise offenbar. Der Planet Pluto, der symbolisch für Stürb- und Werdeprozesse steht, wechselte im Januar 2008 in das Erdzeichen Steinbock. Damit lautet das Thema bis zum Dezember 2020: Ein grundlegender mentaler Wandel im Umgang mit der Materie (Landwirtschaft, Bodenschätze und u.a. Geld) ist notwendig und wird durch Krisen auch herbeigeführt. In diese Richtung gehen z.B. die Ansätze und Gedanken zur Ernährungsumstellung (Stichwort: Vegane Ernährung), sowie Ideen zum bedingungslosen Grundeinkommen. Beim letzten Durchgang von Pluto durch das Zeichen Steinbock (1763 – 1779) begann übrigens die industrielle Revolution. Mit dem Wechsel von Uranus in das Feuerzeichen Widder (Mai 2010) kam eine weitere Komponente mit einer extrem raschen und sich feurig ausweitenden Dynamik hinzu. Ein weiteres Kennzeichen dieser „Energie“ ist ein unbändiger Freiheitsdrang, der jegliche alte Reglementierung sprengen will. Diese Entwicklung, die sich im Außen (2010 Stichwort Arabischer Frühling, sowie aktuell die Entwicklungen in der Ukraine, Syrien und im Gaza Streifen) so klar als Widerstand und Umbruch zeigt, findet seine Entsprechung auch bei uns im Inneren. Beide Planeten stehen in einem Spannungsaspekt (Quadrat) zueinander und werden die Entwicklungen bis März 2015 maßgeblich mit beeinflussen.

Auf der persönlichen Entsprechungsebene kennzeichnet das Zeichen Steinbock den Bereich, wo wir uns über Gebühr anstrengen und verausgaben, um Normen und Ansprüchen, die meistens nicht unsere eigenen sind, zu genügen. Das kann dazu führen, uns von den eigenen vitalen Energien und wirklichen persönli-



© destiny - fotolia.com

chen Ausrichtungen abzuschneiden (Stichwort: Burnout). Das muss uns nicht immer bewusst sein! Eine „Lösung“ könnte dazu heißen: Werde Dir Deiner eigenen Form bewusst und lebe sie im Außen. Aber woran erkenne ich, das die gemeinte eigene Form dem wirklich eigenen Selbstausdruck entspricht? Gebe ich mir den Raum, dieses neue Spüren von mir auch neben all den alten Konditionierungen zuzulassen? In der Oktoberausgabe 2013 schrieb ich dazu im „Achtsamen Leben“: „In unseren persönlichen Angelegenheiten werden wir dort geprüft, wo das Innere nicht mehr mit dem Äußeren übereinstimmt. Wir werden vielleicht versucht sein, mit viel Energie und starrem Standhalten die alten Positionen verteidigen zu wollen. Ein anderer Teil in uns spürt aber die tiefe Sehnsucht danach, authentisch zu sein und das Festhalten an nicht mehr stimmigen Formen aufzugeben. Alte und nicht mehr stimmige Ausrichtungen (z.B. überzogene Leistungsansprüche an sich selbst) werden mehr und mehr bewusst, eine neue Orientierung ist aber noch nicht gefestigt, wir schwimmen... Umso mehr wir an Fixierungen gewöhnt sind und meinen sie zu brauchen, umso schwerer aushaltbar ist die aktuelle Wegstrecke.“

Zwischenbilanz

Wo stehen wir jetzt in diesem Prozess? Welche Wünsche der Veränderung tauchten bei uns auf und welche haben wir davon vielleicht schon umgesetzt? Haben wir uns neben dem ganzen Müssen mehr Raum für das Dürfen und Wollen eröffnet? Gibt es in uns neue Ideen und Impulse in Bezug auf das, was uns wirklich nährt? Bei welchem Thema tauchte vielleicht unnachgiebige Härte in uns auf, im Sinne von „das war schon immer so und das wird auch so bleiben“? Der oben beschriebene Aspekt von Uranus im Widder im Quadrat zu Pluto im Steinbock wird (seit Juni 2012) bis zum Frühjahr 2015 sieben Mal exakt. Das heißt, dass sich die oben beschriebene Dynamik dann besonders kräftig „zu Wort meldet“. Das Thema am 15. Dezember lautet: das Schwanken zwischen neuen Freiheitsbestrebungen und heftigem Dagegenhalten der alten Machtstrukturen trifft auf die Ebene der Beziehungen (Venus in Konjunktion mit Pluto und im Quadrat mit Uranus). Das gilt für Beziehungen unter Staaten gleichermaßen wie im privaten Rahmen. Bereits angestoßene Autonomieprozesse werden dann vor fällige Entscheidungen gestellt.

Rückläufigkeitszyklen

Uranus aktuelle Rückläufigkeit begann am 20.7.2014 auf 16 Grad Widder und wird am

21.12.2014, dem Tag der Wintersonnenwende, auf 12 Grad Widder enden. Die „Geburtskinder“ vom 1. bis zum 6. April, sowie vom 5. bis zum 9. Oktober können aufatmen, eine sehr bewegte Zeit mit vielen Herausforderungen wird nun ruhiger!

Für die im Zeitfenster vom 7. bis zum 12. April Geborenen heißt das Thema nun: Befreie Dich aus fest-gefahrenen Strukturen, oder auch: „Erfinde Dich neu!“ Für die Waagen vom 10. bis 15. Oktober lautet die Aufgabe: Realisiere Freiräume in engen Beziehungen, auch wenn Dein Harmoniebestreben sich vielleicht etwas anderes wünscht.

Jupiter wird ab dem 8. Dezember auf 22 Grad Löwe rückläufig. Diese Phase endet am 8. April 2015 (auf 12 Grad Löwe). Löwe Geborene vom 5. bis zum 16. August können sich freuen, wird doch ihr Selbst-Ausdruck im Zeitraum von Anfang September 2014 bis Juli 2015 enorm erweitert. Ein gesundes Wachstum setzt hier aber auch die gleichzeitige geistige Erweiterung voraus, ansonsten könnte eine Egoinflation zu großen Höhenflügen und einem tiefen nachfolgendem Absturz führen.

Merkur, der Planet des Handels und der Absprachen, ist vom 4. Oktober (2 Grad Skorpion) bis zum 25. Oktober (auf 16 Grad Waage) rückläufig. In diesem Zeitraum sollte man keine wich-



Innere Stärkung und Heilung

Nutzen Sie das jahrtausendealte, wertvolle Heilwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Anregung der Lebensenergie Qi. Die „TCM-Box“ enthält vier Meditations-CDs von TCM-Experte Li Wu für die innere Sammlung, Stärkung und Heilung: Herzmeditation (ca. 37 Min.), Liebesmeditation (ca. 38 Min.), Fünf-Elemente-Meditationen (ca. 55 Min.), Heilmassagen (ca. 73 Min.).

LI Wu | TCM-Box | ISBN 978-3-86374-187-7 | UVP 29,95 € (D/A)

Bestellmöglichkeit und Internetforum mit dem Autor: www.mankau-verlag.de

man kau

tigen Abschlüsse tätigen, dazu liegen einfach noch nicht alle Fakten auf dem Tisch.

Wichtige Konstellationen

Wie bereits im letzten „Achtsamen Leben“ kurz erwähnt wechselt Saturn am 23. Dezember in das Feuer- und Erkenntniszeichen des Schützen. Eine der Hauptaufgaben wird dann sein, unserer eigenen Lebensphilosophie eine klare Form zu geben. Fehlt diese, wird uns das im Kontakt mit anderen immer wieder vor Augen geführt werden. Auseinandersetzungen um den „richtigen“ Glauben, oder die richtige Überzeugung werden uns in dieser Zeit häufiger begleiten. Eine reine „Kopfgeburt“ ohne wirklich seelisch durchdrungenen „Unterbau“ wird uns dann nicht mehr weiterführen!

Kulissenwechsel und Mondzyklen

Ab dem 23. Oktober steht die Sonne im Zeichen Skorpion. Da der Mond der Sonne hier unmittelbar in das Transformationszeichen folgt, erleben wir an diesem Tag auch den Neumond. Ein besonderer Neumond, da dieser in direkter Nähe zur Venus stattfindet. Viele Entwicklungen in Beziehungen, die sich in den letzten Monaten anbahnten, kommen nun in die Entscheidungsphase. Neumonde sind immer besonders geeignet für Meditationsrituale: An diesem Tag könnte die Frage nach der eigenen Beziehungsfähigkeit im Mittelpunkt der Betrachtungen stehen. Astronomisch gesehen erleben wir an diesem Tag eine Ringförmige Sonnenfinsternis, die allerdings nicht von uns aus zu sehen sein wird. Am 21.12. ist die Wintersonnenwende, die Sonne steht auf ihrem tiefsten Stand im Zeichen des Steinbocks. Ab heute werden die Tage wieder länger, von daher wurde dieser Tag in vielen Frühkulturen als besonders positiver Wendepunkt gefeiert. Am frühen Morgen des 22. Dezembers erleben wir den Neumond im Steinbock. Ein sehr guter Tag für eine Meditation über den eigenen, zur Verfügung stehenden Raum und wie wir ihn uns vielleicht selbst begrenzen.

Die CD mit den Astrologischen Jahresthemen 2015 ist ab ca. Mitte November über meine Homepage www.uwe-christiansen.de bestellbar. Dieses Jahr gibt es die CD nicht in gewohnter Vortragsform, sondern in der Variante eines Interviews. Ulrich Martitz, bekannt durch seine Sendereihe „Horizonte öffnen“ beim Regionalsender O1, wird durch seine Fragestellungen mit dazu beitragen, ein plastisches Bild von den Möglichkeiten des neuen Jahres zu „zeichnen“.

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



Autorin: Beate Korfe

smovey = Swing, Move and Smile

smovey - das ist ein Vibroswing-System aus jeweils zwei Ringen. Die Ringstruktur und -form wurden so entwickelt, dass sich im Zusammenspiel mit den vier beweglichen Stahlkugeln im Inneren eine Schwingungsfrequenz von 60 Hertz ergibt.

Man nimmt an, dass dies einer Urfrequenz des menschlichen Systems entspricht. Auf sie werden die sensationellen Erfolge zurückgeführt, von denen die smovey-Übenden berichten, und die oftmals belegbar sind. Immer wieder berichten Menschen, die bisher keine Lust auf Bewegung hatten, dass sie mit den smoveys richtiggehend Freude an Bewegung entwickeln.

Die Entwicklung der smoveys wurde praktisch „aus der Not geboren“. Johann Salzwimmer, erhielt Anfang der 90er Jahre die Diagnose Parkinson. Er begann nach Möglichkeiten, sich Mobilität und Vitalität zu erhalten, zu suchen. Schrittweise näherte er sich vom ersten Prototypen immer mehr dem heutigen smovey, der von Physiotherapeuten sowie weiteren Fachmensen optimiert wurde.

Der smovey zielt mit seinen Schwingungen darauf ab, dem gesamten menschlichen System sensomotorische und neuronale Aktivierungsreize zu geben, u. a. um eine gesunde Zellteilung und optimalen Stoffwechsel zu erreichen und damit Geweberückbildung zu verhindern.

Die smoveys wirken zum Einen über die Handreflexzonen auf das gesamte menschliche System, zum Anderen werden die Vibrationen direkt in die Gewebe getragen und durch sie weitergetragen. Nicht selten sagen TeilnehmerInnen, dass sie die angenehmen Vibrationen bis in die Füße hinein spüren.

In Österreich, dem Heimatland von Johann Salzwimmer, sind die smoveys schon sehr bekannt. Sie werden dort in einer Integrationswerkstätte von Menschen mit eingeschränktem Hörsinn produziert. 2010 erhielt Johann Salzwimmer sogar den „Life-goes-on“-Award für seine Erfindung, mit der Begründung, dass die



smoveys werden sowohl als Trainingsgerät zur Gesunderhaltung und in Therapie und Rehabilitation als auch für wunderbare Massagen eingesetzt. Sie sind für Menschen jeden Alters (auch bei Bewegungseinschränkungen) nutzbar. Eine kleine smovey-Pause während der Arbeit – ein paar kleinere Übungen oder eine (Selbst-) Massage - kann oftmals schnell Konzentrationsfähigkeit und Vitalität wiederherstellen. smoveys kräftigen und mobilisieren, fördern Knochen, Hormon- und Lymphsystem sowie die Sauerstoffaufnahme, den Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Sie aktivieren und vitalisieren, verbinden die Gehirnhälften, wirken regulierend und entspannend.

Um Ihnen ganz einfach die Möglichkeit zu geben, die smoveys kennenzulernen, werde ich ab Donnerstag, dem 23. Oktober bis Ende November 2014, jeweils um 18.00 Uhr, die kostenlose Möglichkeit des smovey-Walkens im Eversten Holz anbieten. Damit genügend smoveys zur Verfügung stehen, macht eine vorherige Anmeldung Sinn. Sie können es jedoch auch einfach „auf gut Glück“ versuchen. Treffpunkt: Tor gegenüber der Straßenecke Tappenbeckstraße/Unter den Eichen. Infos/Anm.: Beate Korfe, info@lebensenergie-oldenburg.de, www.lebensenergie-oldenburg.de, 0441.5703239.

Autorinnen: Renate Stöcker (Life Alignment Practitioner), Bettina Heidenreich

Balance für Körper, Geist und Seele – Erfahrungen mit Life Alignment

Life Alignment (LA) wurde von Dr. Jeff Levin entwickelt und ist ein umfassendes System energetischen Heilens, das uns in Einklang bringt mit dem was wir wirklich sind, mit all unseren Aspekten und mit unserer Umwelt. Die Energiearbeit mit LA wird seit einigen Jahrzehnten weltweit praktiziert und seit einem Jahr ist diese transformative Arbeit auch in Oldenburg möglich.

Die Arbeit ist darauf ausgerichtet uns mit unserem wahren Selbst zu verbinden, in unsere Kraft zu kommen und mit Freude unser tatsächliches Potenzial zu leben.

LA geht davon aus, dass jede Art von Unbalance (negative Erfahrungen, Gefühle oder Gedankenmuster) im Energiefeld beginnt und sich als Energieblockaden verstärken bis sich diese Blockaden in Form von Verspannungen, Schmerzen oder auch Krankheiten im Körper manifestieren. LA geht immer auf das Energiefeld zurück und spürt von da aus den Ursachen nach, identifiziert sie, löst sie auf und bringt aktiv neue positive Energie in Form von Gefühlen, positiven Sätzen oder Erfahrungen in unser Energiefeld. All diese Schritte sind häufig direkt im Körper zu spüren und die Transformation löst oft große Freude aus, denn wir fühlen uns im Einklang mit uns selbst.

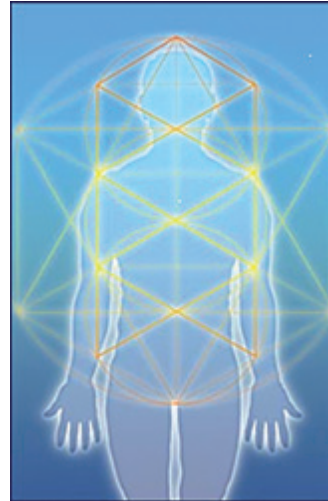
Unser Körper kann als eine Art Biocomputer gesehen werden, der alles was wir erleben auf zellulärer Ebene speichert. So schwächen z. B. frühe Traumata, ungelöste Konflikte, Schuldgefühle, Ängste o. ä. uns und unser Energiefeld. Dies beeinflusst unsere Wahrnehmung der Realität und gegenwärtige Entscheidungen. LA bietet uns eine effektive Methode, diese unbewussten Blockaden zu erkennen, loszulassen, zu transformieren und dadurch in unsere Präsenz zu gelangen.

Ein sehr verkürztes Beispiel: Die Energiebalance ist ein aktiver Prozess auf beiden Seiten. Der Practitioner bittet zuerst das höhere Selbst des Klienten um die Erlaubnis der Zusammenarbeit. Erst bei Zustimmung kann diese erfolgen. Dabei

bestimmen der Klient und sein höheres Selbst die Antworten und weisen den Weg und nicht der Practitioner. LA ist dabei das „Werkzeug“ mit dem den Energieblockaden auf die Spur gekommen wird.

Egal, mit welchem Thema der Klient kommt (z. B. körperliche Symptome, Sorgen, aktuelle Krisen, Burnout oder Lernschwierigkeiten), zuerst wird nach der Priorität des Themas gefragt. Erfolgt eine Bestätigung, wird damit weiter gearbeitet, wenn nicht, wird nach der Priorität gesucht. Nun erfolgt eine systematische und sehr strukturierte Vorgehensweise:

Zunächst wird überprüft, in welchem Körperbereich sich das Thema manifestiert hat, dann wird gefragt, ob z. B. ein Organ, das Bindegewebe oder eine Funktion betroffen sind, dies wird identifiziert. Es wird gefragt, was damit verknüpft ist, ob damit Gefühle verbunden sind, wenn ja, welche Gefühle dies sind. Das entsprechende Gefühl wird identifiziert und der Klient wird gebeten, eigene Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder oder was gerade auftaucht oder spürbar ist, mitzuteilen. Daraus entsteht ein stetiger Dialog zwischen Klient und Practitioner,





der über den kinesiologischen Ja-Nein-Test immer wieder überprüft und mit den anderen Arbeitsmitteln von LA voran gebracht wird.

So wird weiter gefragt, ob mit diesem Gefühl bestimmte Gedankenmuster verbunden sind und wenn ja, welche das sind und diese werden identifiziert. Die Identifikation erfolgt zunächst über die Abfrage von umfangreichen Stichwortlisten, die es für alle Themenbereiche gibt. Ist das entsprechende Stichwort gefunden, wird auch dies überprüft. Bestätigt sich die Identifikation wird der Klient gebeten, seine Wahrnehmungen dazu mitzuteilen, dann erfolgt die Auflösung des Gedankenmusters und die Transformation durch die „Eingabe“ - in diesem Fall positiver Sätze.

Wenn es in diesem Fall keine Verknüpfung mit Gedankenmustern gibt, wird weiter gefragt und vielleicht ist die Antwort, dass es eine Verknüpfung auf Transmitter-Ebene gibt. Diese ist nicht in unserem Bewusstsein und kann auch nicht bewusst gemacht werden. Hier löst LA die Energieblockade direkt auf mit energetisch aufgeladenen Magnetkarten, die zum Werkzeug von LA gehören. Sie werden auf jeder Ebene der Arbeit eingesetzt. Dies erleichtert und beschleunigt den Erkenntnis- und Transformationsprozess. Zum Abschluss wird nach noch offenen Aspekten gefragt und geklärt.

Die Mehrzahl der Klienten sagt, dass sie bereits nach der ersten Balance eine bleibende Veränderung erfahren haben. Dazu gehört: die stärkere Fähigkeit zur Zentrierung, eine bessere Abgrenzung gegenüber der Energie anderer Menschen oder gegenüber Konflikten, mehr innere Ruhe oder Gelassenheit, größere innere Stabilität oder das Gefühl besser mit sich selbst verbunden zu sein. Manche berichten, dass bereits die erste Energiebalance noch lange für sie nachwirkt und sich stärkend auf ihr Fühlen und ihr Handeln auswirkt.

Weitere Informationen: Bettina Heidenreich, Koordinatorin für LA in Oldenburg, Tel.: 0441. 63907.

Open by touch – Klang ist Schwingung – Schwingung ist Bewegung – Bewegung ist Leben.

Klänge nehmen wir nicht nur über das Gehör wahr, sondern sie beeinflussen auch unsere Gefühle. Wir haben alle die „richtige“ Musik für bestimmte Situationen – etwas Kraftvolles und Aufmunterndes beim Aufräumen, etwas Ruhiges mit Tiefenwirkung zum Entspannen und etwas Zartes mit Gänsehautcharakter für die Zweisamkeit.

Die Musik berührt uns, wir nehmen die Schwingung körperlich und seelisch wahr. Sie kann in uns die unterschiedlichsten Gefühle erzeugen. Darum setzt die rezeptive Musiktherapie das Hören von Musik und Klängen viel in den klinisch, stationären Bereichen ein. Klänge können uns auch an die Wurzeln unserer Erinnerung führen, wo noch das eine oder andere Geheimnis auf uns wartet.

Egal welche Gefühle Musik und Klang beim Einzelnen auslösen, wichtig ist immer, dass sie ihn/sie berühren. Und genau dann kann man sich spüren. Man nimmt sich wahr und stärkt das Ich-Bewusstsein. Musik und Klänge öffnen das Herz und verschaffen Zugang zur Seele.

Man spürt eine tiefe Verbundenheit und kann der zarten Stimme der Seele lauschen.

Genau diese Stimme überhören wir so oft, hier liegen all unsere Wahrheiten. Unser Alltag wird von unserem Verstand geleitet, was in vielen Dingen auch Sinn macht, aber wir sind mehr als unser Verstand und unser Körper. Wenn wir unserer Seele kein Gehör verschaffen und ihre



Stimme nicht verstehen, zeigt sich das bald in körperlichen Symptomen wie Burnout, Herzkrankheiten, Süchten, Depressionen, Stress, Ängsten und vielem mehr.

Open by touch hilft dabei, immer wieder das Herz zu öffnen und mit sich und der Seele in Kontakt zu kommen. Hierbei wird nicht nur auf Musik und Klang gesetzt, sondern das ganze Spektrum umfasst: Poesie, Tanz, Kunst, erheiternde oder auch nachdenklich stimmende Texte, Bewusstseins- Meditations- und Achtsamkeitsübungen, sowie ganz viel Humor und Phantasie und noch vieles mehr - alles was die Seele in Schwingung versetzt, bewegt und das Herz öffnet.

**Ganzheitliche
Zahnmedizin**
am
Wasserturm

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

Weitere Informationen zu den Angeboten:
www.lebenstraumkomponistinnen.de

Autorin: Uli Sa Lingenfelder

Massage mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle sind natürliche aromatische Verbindungen in Samen, Rinden, Stängeln, Wurzeln und anderen Pflanzenteilen. Sie können sowohl angenehm, als auch intensiv riechen. Ätherische Öle können die Stimmung aufhellen, die Sinne beruhigen und intensive Gefühle hervorrufen. Die Anwendungsmöglichkeiten gehen jedoch weit über den Duft hinaus.



Ätherische Öle wurden im Verlauf der Geschichte von vielen Kulturen wegen ihrer medizinischen und therapeutischen Wirkungen genutzt. In jüngster Zeit führen ganzheitliche Ansätze und die zunehmende Wertschätzung alternativer Heilverfahren durch die Forschung zu einer Wiederentdeckung der positiven Wirkungen ätherischer Öle auf die Gesundheit. Viele von ihnen haben eine stark reinigende Wirkung und sind auf natürliche Weise antibakteriell. Durch ihren einzigartigen chemischen Aufbau durchdringen sie die Haut und entfalten so bei äußerlicher Anwendung unmittelbar ihre systemische Wirkung. Bestimmte ätherische Öle sorgen als Nahrungsergänzung für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Ätherische Öle in therapeutischer Qualität (CPTG=certified pure therapeutic grade) werden bei geringer Hitze in einem Dampfdistillationsverfahren extrahiert, bei dem Dampf unter Druck durch das Pflanzenmaterial zirkuliert und die ätherischen Öle in den Dampf hinein freigesetzt werden. Mit Abkühlung des Dampfgemischs trennen sich Wasser und Öl, und das Öl wird in seiner reinen Form gewonnen. Um Ölextrakte in höchster Qualität mit der korrekten chemischen Zusammensetzung sicherzustellen, müssen Temperatur und Druck ge-

nauestens überwacht werden. Bei zu geringer Temperatur oder zu geringem Druck werden die wertvollen Öle nicht freigesetzt, zu viel davon kann die empfindliche Zusammensetzung des Extrakts aufbrechen und seine Wirksamkeit verändern. Für ein ätherisches Öl von therapeutischer Qualität sind die sorgfältige Auswahl der richtigen Pflanzenart und Pflanzenteile, sowie die Ernte im richtigen Moment, wenn der Gehalt der ätherischen Öle am höchsten ist, ebenso wichtig, wie ein sorgfältig überwachter Extraktionsprozess. Dieser komplizierte Prozess ist gleichermaßen Kunst und Wissenschaft und erfordert erfahrene Pflanzler und Destillateure, die erst durch ihre harmonische Zusammenarbeit ein hervorragendes Produkt erzeugen. (Dieser Text wurde von do TERRA® freundlicherweise zur Verfügung gestellt.)

Bei einer Massage werden die ätherischen Öle sowohl über die Atmung, als auch über die Haut aufgenommen, und gelangen über das Blut bis in die Körperzellen, wo sie ihre Wirkung entfalten. Massagen, und speziell Massagen mit ätherischen Ölen, helfen, das Sympathische Nervensystem (nach außen gerichtete Aktivität) mit dem Parasympathischen Nervensystem (Verdauung und Regeneration) zu harmonisieren. Dadurch reduzieren sich die Auswirkungen von Stress. Es entsteht eine emotionale und physische Balance, in der die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt werden und das Immunsystem sich stärken kann.

„Schnuppernachmittag“ mit CPTG do TERRA® Ölen am Sa, 25.10. um 16 Uhr bei Uli Sa Lingenfelder in Oldenburg. Bitte anmelden: 0441.2059269, www.LOMILOMI-Oldenburg.de

Autor: Helge Polzin

Travelling Souls – Eine Reise in die Kraft Deiner Seele

Event für erwachsene Menschen

Travelling Souls ist die Symbiose einer Biodanza-basierenden Sound & Move Session mit Trance-Tanz. Bei diesem Event der Sonderklasse begibst Du Dich auf eine Reise in die Tiefen Deines Selbst.

Der Start mit der Sound & Move Session lässt Dich bei Dir ankommen, holt Dich aus Deinem Alltag ab, entspannt Dich, bringt Dich in den Genuss, mit Dir selbst zu sein. Die Session lässt Dich deinen Körper fühlen, bringt Dich



Master of Sound and Move:
Warrior of Heart

aber auch auf sanfte und spielerische Art in Kontakt mit den anderen Menschen. Die Begegnung mit anderen bringt Dich auch in Kontakt mit Dir und lässt Dich diesen Event ganz anders erleben, denn Du bist nicht anonym Teil von einer Menge Menschen, sondern wirst Teil einer Gruppe, die zusammen ein sehr besonderes Erlebnis teilt.

Nach einer kleinen Pause folgt die Trance-Tanz Session. Diese wird von dem Top DJ Vargo von Ambient Domain initiiert, geleitet und begleitet. Vargo ist ein Meister des Klangerlebnisses, der es virtuos versteht, mit seinem Musikmix einen Erlebnisraum zu kreieren, der Dich in besondere Dimensionen bringt.

Du wirst von einem kraftvollen Soundmix durch verschiedene Stadien und Erlebnisse geleitet, darfst Dich komplett in den Klangraum fallen lassen, Dich von dem Rhythmus tragen und „beerauschen“ lassen. Tauche ein in eine Welt, die Dich bewegt und tanzt und entdecke dabei Dei-



Master of Trance and Chillout:
Vargo

ne innere Wahrheit. Getanzt wird beim Trance-Tanz mit geschlossenen Augen, damit Du möglichst „tief“ reisen kannst. Bitte bringe ein geeignetes Tuch oder eine Augenmaske zum Verschließen der Augen mit. Hast Du keine, bekommst

Du eine von uns. Die begleitenden „Engel“ passen auf die Tanzenden auf, damit ein geschützter Raum entstehen kann.

Trance Tanz ist eines der ältesten Rituale der Menschheit und wurde seit jeher dazu verwendet, ein Erlebnis zu kreieren, welches sich jenseits unserer Kontrolle befindet und uns in Kontakt mit den tiefen Dimensionen unseres Seins bringen kann.

Nach dem Trance-Tanz beginnt die Chill Out Angel Lounge. Das ist die Zeit der Entspannung und Regeneration. Hier kannst Du für Dich sein, oder in stillem Kontakt zu anderen. Gemeinsam oder für Dich allein das Erlebnis dieses Abends ausklingen lassen. Ein entsprechender Sound wird Dich sanft und angenehm begleiten. Unsere weiß gekleideten Engel werden Dich mit Wasser, Tee, Obst und kleinen Knabbereien versorgen.

Für den größeren Hunger davor oder danach kannst Du im Restaurant PORT (gleich unten im

Haus) einkehren und Dich hier von einer exzellenten Küche verwöhnen lassen.

Wichtig: Für das gesamte Programm ist es nicht wichtig tanzen zu können. Niemand erwartet irgendwas von Dir. Hier darfst Du sein, wie Du bist. Nicht Du wirst tanzen, sondern die Musik und der Rhythmus werden Dich tanzen. Und dein Tanz ist einmalig, so wie Du. Tauche ein in dieses Erlebnis und lass Dich überraschen, was in Dir steckt.

Dieser Event ist ganz besonders für Menschen entwickelt worden, die mitten im Leben stehen, mit den ganz „normalen“ Herausforderungen eines erwachsenen Lebens, mit Familie, Kindern und Beruf. Auch durch das mitternächtliche Ende kannst Du zu einer familiengerechten Zeit wieder in Deinem Heim ankommen und am nächsten Morgen den ganz „normalen“ Anforderungen und Herausforderungen Deines Alltags entspannt und gelassen begegnen.

Somit ist Travelling Souls auch als Regeneration und Urlaub für Körper, Geist und Seele zu

verstehen, denn die miteinander verbundenen Sound & Move und Trance-Sessions sind bestens geeignet Dich mit auf eine Reise zu nehmen, die Dich total entspannt und mit einem tiefen und auf vielen Ebenen befriedigenden Erlebnis wieder in die „reale“ Welt gehen lässt. Du wirst tief genährt und durch und durch zufrieden aber auch kraftvoll unsere Räume verlassen und in Deine Welt zurückkehren.

Travelling Souls – Eine Reise in die Kraft Deiner Seele. Event für erwachsene Menschen am Samstag 29. November 2014. 17:30 Uhr: Einlass ; 18:00 Sound & Move; 19:30 Chill; 20:00 Trance-Tanz; 22:00 Chill Out Angel Lounge; 24:00 Ende der Veranstaltung. Veranstaltungsort: Der Rote Salon, Am Speicher XI, 28217 Bremen, Überseestadt. Preis: 49,- € im Vvk., 59,- € Abendkasse. Eine Veranstaltung von moving4life. Vorverkauf/Anmeldung: info@biodanza-bremen.de, www. biodanza-bremen.de



Marketing ist mehr als Werbung!

Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

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

ACHTUNG!!!

Existenzgründung: Beratungszuschüsse der KfW laufen am 31.12.2014 aus!

Zum Jahresende laufen die Beratungszuschüsse im Gründercoaching Deutschland der KfW aus.

Also: Jetzt schnell noch Beratung beantragen!

Existenzgründungs- und -sicherungsberatung

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

Tel.: 0441.9736160

Agentur JARUSCHEWSKI • Peter Gerd Jaruschewski
Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg

www.agentur-jaruschewski.eu

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



Ecocion (ecologico seducion) – ökologische Verführung zieht mal wieder um

Einigen ist sicher aufgefallen, dass wir in der letzten Zeit etwas weniger über unser 10jähriges Firmenjubiläum gesprochen haben.

Das hätte natürlich einen Grund, unser toller Bioladen in der Hundsmühler Str., Ecke Ahlkenweg wird abgerissen, um danach in den nächsten anderthalb Jahren in neuem Gewand wieder aufgebaut zu werden. Das etwas urig anmutende Gebäude ist ziemlich in die Jahre gekommen und wird einem neuen Wohn- und Geschäftshaus weichen. Unser Bioladen ist in den letzten Jahren sehr gut in Eversten angenommen worden, und auch wir fühlen uns hier sehr wohl, daher haben wir händeringend um eine Alternative in nächster Nähe gesucht. Da der terminliche Ablauf

schon seit Mai sehr ungewiss war, hingen wir durchaus etwas in der Luft und konnten nicht so recht unser Jubiläum planen.

Daher freuen wir uns jetzt umso mehr, dass wir nun in ca. 150 Meter Entfernung eine neue schöne Bleibe gefunden haben, hier möchten wir mit euch Mitte Oktober unser 10jähriges Firmenjubiläum feiern. Unser Ladengeschäft werden wir möglichst ohne Unterbrechung bis Anfang Oktober im Ahlkenweg weiterführen, um dann schwupp di wupp (auch Anfang Oktober) in der Hundsmühler Str. 151 weiterzumachen. Unser neues Domizil liegt in direkter Nachbarschaft von Aldi, Combi, Lidl und Co, denen werden wir mal zeigen, dass es auch anders geht...Da wir, wenn wir uns



unsere Firmengeschichte so ansehen, total gern umziehen, werden wir nach anderthalb Jahren (das ist der Plan) wieder zurück in den Ahlkenweg gehen. Die neuen Räumlichkeiten dort werden genau auf unsere Bedürfnisse hin abgestimmt, und dann endlich werden wir zuhause sein.

Knackig, frisch und lecker ins Haus gebracht

Sparen Sie sich lange, unnötige Einkaufswege und die Qual der Wahl, wenn Sie sich ökologisch bewusst ernähren wollen - wir bringen Ihnen Ihre Naturkost einfach ins Haus: Ob als Abokiste (Dauerbestellung), oder als Einzelbestellung. Bequem, pünktlich und frisch!

Ecocion – ökologische Abokisten und Laden, Hundsmühler Str. 151, Tel.: 0441. 20946914, info@ecocion.de, www.ecocion.de

Zentrum für Harmonie und Gesundheit



Mechthild Maria Herr
Lebensberaterin

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

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



Entwicklungswege

Neues Kursangebot!

www.entwicklungswege.com • Telefon 04403.8107372

Das Online-Magazin MYSTICA TV

MYSTICA TV ist ein finanziell und weltanschaulich unabhängiges Online-Magazin zu Themen wie Bewusstsein, Wissenschaft, Gesellschaft, Gesundheit & Lebenskunst.

Es soll auf unterhaltsame, seriöse und tiefgehende Weise Anregungen bieten für ein bewusstes Leben und Denken, basierend auf der Überzeugung, dass bereits zahlreiche hilfreiche Antworten und Wissensbausteine aus spirituellen Traditionen, Wissenschaft und dem Erfahrungswissen des Einzelnen vorliegen. Es werden interessante und ungewöhnliche Denkansätze und Wege vorgestellt, präsentiert von Experten, die sich lange erfolgreich damit beschäftigen. Auch sieht sich MYSTICA als eine Orientierungshilfe im weiten Feld des ganzheitlichen Themenbereichs. Fast alle Beiträge beinhalten Wissensbausteine, die auch für längere Zeit ihre Gültigkeit haben. Wichtig ist der praktische Nutzen: Hilft dieses Wissen im Alltag und bei tatsächlichen Problemen weiter?



Wir sind der Überzeugung, dass in unserer Zeit der Dialog von Wissenschaft, Kultur, spirituellen Strömungen und dem Erfahrungswissen des Einzelnen nötig ist, um zu neuen Antworten zu finden. In dieser ganzheitlichen Betrachtungsweise ist uns vor allem der Aspekt der Spiritualität wichtig, da diese in vielen öffentlichen Weltbildern schlicht fehlt oder einseitig interpretiert wird. Spiritualität, wie wir sie verstehen, meint den eigenen, inneren Weg zu gehen, der bei jeder Person anders aussehen kann und unabhängig ist von orthodoxen Vorstellungen. Was daran ist mystisch? Das innere Erfahren und Erleben, das mit Worten nicht immer zu beschreiben ist. Die vorgestellten Wissensbausteine sollen zu diesem Weg der Selbsterkenntnis ermutigen, der so zu einem erfüllteren, gesünderen Leben mit den Menschen und der Umwelt führen kann. Eines der Kernstücke von MYSTICA ist die beliebte Web-TV Reihe Talk TV, in der Moderator und Chefredakteur Thomas Schmelzer bekannte Experten und Brückenbauer der Szene zum Gespräch einlädt. Die Auswahl der Talkgäste ist redaktionell absolut unabhängig und ohne kommerzielle Interessen.

Gegründet wurde MYSTICA im Jahre 2010 von Thomas Schmelzer und der Nightfrog GmbH. Auf MYSTICA TV finden Sie eigenproduzierte Interviews, Inspirationen und kleine Reportagen. Ergänzt wird das Magazin durch Artikel, Essays, Rezensionen und ein spirituelles Lexikon.

Mehr Information auf www.mystica.tv

Kraft aus der Stille

Meditation in der Wüste
30.3.-13.4. und 13.4.-27.4.2015

Meditation in der Wüste ermöglicht uns die eigenen Visionen und inneren Quellen wieder zu finden. Die Weite, die Ruhe, der unendliche Himmel begleiten und unterstützen uns, uns wirklich nah zu kommen.

Bettina Specht - Meditationsleiterin
Heilpraktikerin und Körperpsychotherapeutin
reist seit über 10 Jahren in die Wüste.

Böhmerstr. 29, 50095 Hagen, Tel.: 02331/28608
bettinaspecht@web.de, www.mysticjourney.de

Krebs – Geburt in die Bewusstheit

Viele Menschen haben Krebs – was keinesfalls ein Todesurteil ist. Tatsächlich gibt es mehr Gesundungen und „Spontanheilungen“, als man denkt. Auch Thomas Schmelzer, der Chefredakteur und Moderator von MYSTICA TV, überlebte diese Krankheit. Anlässlich des Themenheftes „Krebs – Ursachen und Heilung“ der Zeitschrift raum&zeit berichtet er über seine Erfahrungen und Erkenntnisse.

Vor 22 Jahren hatte ich Krebs. Genauer gesagt Non-Hodkin B-Lymphom. Danach begann für mich das Leben wie von neuem, auch weil ein Bewusstseinswandel damit einherging, beginnend mit einem extremen seelischen Wendepunkt. Da ich diesen inneren Weg als so entscheidend für meine nun anhaltende Gesundheit empfunden habe, möchte ich gerne ein paar Erfahrungen und Erkenntnisse weitergeben.

Die Krise ist da

Es war mehr als gerade noch rechtzeitig, als mir in der Wirbelsäule Metastasen herausoperiert wurden, die die Nerven so weit abgeklemmt hatten, dass die Beine bereits Lähmungserscheinungen zeigten. Metastasen, die von extrem angeschwollenen Lymphknoten vom Bauch aus bereits andere Körperregionen belagerten. Bei dieser Notoperation gab es keine Gewissheit, ob ich danach nicht für immer im Rollstuhl sitzen, ob ich überhaupt überleben würde. Falls ja, ginge es mit einer Chemotherapie weiter.

Die Operation gelang. Nun sollte eine Chemotherapie folgen, ein halbes Jahr lang. Schockiert und voller Angst hörte ich mir die Prognosen der Ärzte an. Sie gaben mir nur geringe Überlebenschancen (ich hatte eine seltene spezielle Form der Krankheit). Unfähig, damit umzugehen, verkroch ich mich in eine Art Lethargie und ließ alles mit mir geschehen.

Irgendwann aber war die Verzweiflung nicht mehr zu verdrängen. Abgesehen von den körperlichen Schmerzen nach der Operation war ich innerlich voller Angst und voller Fragen. Warum ich? Was hatte ich falsch gemacht? Sollte



es das gewesen sein?

Einige Tage nach Beginn der Chemo – es war der erste viertägige Zyklus, dem noch sechs weitere folgen sollten – spitzte sich die Verzweiflung zu. Während eine liebevolle Schwester meine Hand hielt, lösten sich plötzlich all der Schmerz, Angst und Wut. Anders als sonst ließ ich diesmal alle Gefühle zu, ließ mich regelrecht fallen in alle Emotionen, die sich zeigten. Ich fiel und fiel – und begann allmählich zu schweben. Alles veränderte sich. Es entstand ein Frieden und eine Liebe in mir, wie ich sie nie hier auf Erden für möglich gehalten hätte.

Man mag es Gnade nennen, Hilfe von oben oder einfach nur einen ungewöhnlichen Bewusstseinsprozess, aber er veränderte mein Leben. Ruhend in dieser Stille und diesem Frieden, keinen Schmerz mehr spürend wusste ich um diese innere Liebe, zu der wir alle Zugang ha-

ben können. Ich hatte plötzlich die Gewissheit, dass es möglich war zu überleben, aber dass es auch an mir lag.

Wollte ich aber wirklich leben? Ich malte mir eine besonders „schöne“ Todesart aus, sah mich vom 14. Stock eines Hauses springen und fühlte doch: Nein, ich will noch bleiben, ich will etwas vermitteln! Innerlich ungewöhnlich frei, klar und bewusst entschied ich mich wie vielleicht noch nie zuvor in dieser Deutlichkeit für das Leben. Und erkannte auch, dass ich schon viele Male resigniert unbewusst das Leben aufgegeben hatte, nicht wissend, dass man tiefe seelische Nöte aufgrund schwieriger Vergangenheit jederzeit auch heilen und transformieren kann.

Wendepunkt

Danach geschahen Dinge, die in ihrer Geballtheit nicht mehr Zufall genannt werden konn-

ten. Eine psychologische Beraterin für Krebspatientinnen irrte sich im Zimmer und wurde so eine willkommene Gesprächspartnerin, gab mir die wichtige Adresse eines Heilpraktikers weiter, den ich bald aufsuchen sollte. Ein Freund erzählte mir von einer Geistheilerin, die spontan den Wunsch hatte, mir im Krankenhaus zu helfen, obwohl sie dies noch nie zuvor getan hatte.

Auch Tage nach dem „Wandel“ konnte ich immer wieder in den inneren Frieden zurück finden – letztlich meditierte ich, ohne dies so benennen zu können. Dadurch kam mein Körper in eine tiefe Entspannung, die zunächst einmal für jeden Heilungsprozess unerlässlich ist. Ich fühlte mich auch nicht mehr allein, sondern aufgehoben und beschützt. Schmerzen gab es nach wie vor – aber ich erkannte auch, dass ich selbst

nicht der Schmerz war. Jenseits von Gedanken oder Gefühlen ruhte ich im Sein. Und vielleicht war das schon der tiefere spirituelle Sinn meiner Krankheit: Ins Herz zurück zu finden. Aus dieser Klarheit heraus entschied ich mich, aus dem Krankenhaus abzuhausen. Vielleicht war dies eine der ersten wichtigen Entscheidungen in meinem Leben, die ich ganz allein fällte, sie sogar vor den Ärzten und den Eltern geheim hielt. Ich würde das heute niemandem so raten, sondern empfehlen, wirklich selbst zu entscheiden, wie der eigene Weg verlaufen soll, auch nach Recherchen und Gesprächen mit Experten, sofern die Möglichkeit dazu besteht.

Gesagt, getan. Mit Hilfe meiner Eltern – laufen musste ich nach der OP erst langsam neu lernen – verließ ich genau an meinem 25. Geburtstag die Klinik. Weiter gings zuhause mit innerer Arbeit und äußerer Unterstützung durch den besagten Heilpraktiker. Ein halbes Jahr später war ich gesund und bereit, auf eine Schauspielschule zu gehen. Aus heutiger Sicht verhielt ich mich recht naiv und gleichzeitig konsequent: Ich wollte einfach nur meinem inneren, jetzt so starken Gefühl folgen und mich nicht zu intensiv mit medizinischen Lösungen beschäftigen. Tja, nochmal gut gegangen.

4E Stoffwechselprogramm
gesund & erfolgreich zum Wunschgewicht

Wie Sie 8-12% Gewicht/Fett verlieren in nur **21** Tagen

Anne Reil-Pollak
Gesundheitscoach
Eisenstraße 22
26215 Wiefelstede
☎ 04402 / 69 58 58
☎ 0171 / 62 65 066
✉ info@stoffwechselprogramm.eu

Das Abstrampfen ist hier

Info Vorträge – persönliche Beratung
www.stoffwechselprogramm.eu

Innerer Wandel

Warum erzähle ich das so ausführlich? Weil es deutlich macht, dass das subjektive Erleben ein ganz anderes ist als eine offizielle Krankengeschichte. Darum geht es aber. Wenn ein Mensch schwer krank ist, begleiten ihn nicht selten intensive seelische Themen, die gar nicht unmittelbar mit der Krankheit zu tun haben müssen, jedenfalls nicht auf den ersten Blick. Diese ernst zu nehmen, sie zu umarmen, sich damit zu beschäftigen – dazu hat der Kranke jetzt die Zeit. Nachträglich lässt es sich munter spekulieren, warum ich krank wurde und was mich heilte – wissen kann ich das nicht, ich kann nur Erklärungsmuster finden, und das auf allen Ebenen: Falsche Ernährung, keine Bewegung, um mal ganz körperlich zu beginnen. Mangelnde Liebe zum Körper. Mangelnde Liebe zum Seelenleben – ich hatte tiefe Gefühle und Sehnsüchte verdrängt, lebte im Grunde das Leben der Anderen, von Eltern mit ihren Vorstellungen, von Freunden, denen ich nacheifern wollte. Was ich aber selbst wollte, das wusste ich gar nicht, hatte mir nie Gedanken darüber gemacht. Danach, ab dem mysteriösen Zeitpunkt, war alles ganz einfach: Es ging nur darum, den tiefsten Leidenschaften und Herzenswünschen zu folgen. Mein eigenes Leben zu finden und zu leben. Aus heutiger Sicht bin ich also diesem Krebs sogar dankbar. Vielleicht stimmt es ja, wenn es heißt: Wenn die Seele nicht wachsen darf, macht es eben der Körper. An verschie-

denen Stellen, mit einzelnen Zellen. Krebs, so heißt es, ist sozusagen der letzte Notruf, der Seele in ihrem Wachstum zu helfen...

Seelische Vorsorge

Ginge ich in die Zeit zurück, einige Jahre vor den Krebs, und hätte die Chance, mir selbst einige Tipps und Ratschläge zu geben – was würde ich mich fragen? Vielleicht dies:

Gibt es Themen, die Dir im Moment viele Sorgen machen, die du vielleicht deswegen schon länger kunstvoll verdrängst und Dir auch gut erklären kannst? Gerade Sprüche wie: „Ist schlimm, aber das kann ich wohl nicht mehr ändern“ weisen auf solche Themenbereiche hin. Vielleicht bist Du schon lange unglücklich im Beruf oder in der Beziehung, leidest unter Dingen, die Du Dir wünschst und nicht bekommst – oder die Dir widerfahren, die Du aber nicht willst?

Hast du irgendwelche „Leichen im Keller“, lehnst Du Dich in manchen Dingen ab, wenn Du beispielsweise aufbrausend oder ungeduldig bist? Nimm es an, nimm gerade jene Eigenschaften an, die Du als „schwierig“ empfindest. Schau sie Dir an, diese Themen, mit einem liebenden Auge, und sprich mit Freunden oder einem Seelenbegleiter (Therapeut muss es ja nicht gleich sein) darüber.

Wo lebst du zu extrem? Wo zu viel oder zu wenig?

Gib Deinem Körper gute Ernährung, Bewegung, Pflege. Vor allem aber: Gönn Dir Auszeiten und Stille, atme aus, schlafe aus. Seelischer und oder

Keltisches Baumorakel
 Buch und 25 Karten € [D] 19,99
 Keltische Weisheit für die neue Zeit

www.koenigsfurt-urania.com

KÖNIGSFURT
URANIA

körperlicher Stress sind oft entscheidende Ursachen für tiefere Krankheiten.

Und frage Dich in diesen Auszeiten: Bin ich glücklich auf meinem Weg? Was hätte ich stattdessen gerne? Was kann ich tun, dass ich mich wohler fühle?

Das alles mag ein bisschen egoistisch klingen. Aber genau diese gesunde Ichbezogenheit ist es, die an Krebs erkrankten Menschen oft fehlt. Wie in meinem Falle haben solche Menschen manchmal ein Leben hinter sich, in dem sie nur für andere da waren oder in dem sie ein Leben lebten, das nicht das eigene war. Deswegen ist es gerade für „gefährdete“ Kandidaten eine wichtige Übung, sich immer wieder Zeit zu nehmen für die eigenen seelischen Bedürfnisse. Diese zunächst einmal wahrzunehmen und zu fühlen, fällt vielen Menschen in unserer heutigen lauten Gesellschaft voller verführender Lebenskonzepte schwer.

Ich bin krank – was tun?

Nun aber sind Sie vielleicht schon krank oder kennen jemanden, den Sie unterstützen möchten. Hier halte ich eines für wichtig: Die körperliche Gesundheit muss nicht parallel mit der seelischen geschehen. Kümmern Sie sich zunächst einmal nur um die Heilung ihres Körpers, erforschen Sie, welche Methoden ihnen helfen, sprechen Sie mit Experten, finden Sie einen Arzt und vielleicht zusätzlich einen Heilpraktiker oder Heiler Ihres Vertrauens.

Unterschätzen Sie aber die seelische Thematik nicht und lassen Sie sich Zeit. Tiefsitzende Traumata, chronische Probleme oder Ängste lassen sich am besten Schritt für Schritt erkennen und verwandeln. Gönnen Sie sich dafür genug Raum und Zeit, aber rechnen Sie mit einem prozesshaften Geschehen, das dann am besten weiter geht, wenn der Körper nicht im Stress ist, also nicht parallel zu einer intensiven Behandlung.

Nehmen Sie, so abgedroschen das auch klingt, zunächst einmal Ihren Zustand, Ihren Körper so gut wie möglich an. Dann ist es leichter, nächste

Schritte zu unternehmen. Fühlen Sie sich nicht schuldig an ihrem Zustand, denn wir können letztlich nicht wissen, warum etwas geschieht, auch wenn wir gerne klare Gründe dafür hätten. Lassen Sie also auch los vom Tun-müssen. Sie haben vieles nicht in der Hand. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Sie haben, und das ist die seelische Hygiene, die innere Arbeit.

Wollen und Wille

Die zweite noch verbleibende Frage zu meinem Fall: Warum wurde ich gesund? War es die eine Dosis Chemotherapie, der noch fünf hätten folgen sollen? War es die Heilerin, durch deren Hände ich warme, liebende Energie wahrnahm? War es die behutsame Arbeit des Heilpraktikers, der mich ein halbes Jahr begleitete? War es mein Zurückkehren in mein Herz, meine Mitte, in der ich – wenn auch nur zeitweise – Frieden und Klarheit fand?

Ich glaube, dass es so etwas wie einen Seelenplan gibt, in dem einige markante Punkte unseres Lebens vorgesehen sind. Wenn es uns gelingt, Zugang zur Stimme unserer Seele zu bekommen und sozusagen im Herzen zu sein, werden wir immer wissen, wohin die Reise geht. In meinem Falle, als ich wieder in mich selbst zurück fand, spürte ich ganz deutlich: Da will noch viel geschehen und gelebt werden.

So gesehen habe ich aber genauso viel Respekt vor Menschen, die erkennen oder sich damit einverstanden erklären, sich zu verabschieden. Letztlich also geht es bei alledem nur um eines: Zugang zum Herzen zu finden, voll und ganz dem zu vertrauen, was ist – und mutig danach zu leben. Als ich kurz vor dem Wendepunkt innerlich sagte: „So sei es“, also so etwas wie „Dein Wille geschehe“, konnte ich loslassen vom kleinen Wollen und ließ das Leben selbst entscheiden.

Dieser Artikel erschien zuerst im April 2014 im „raum&zeit“ Themenheft „Krebs“. Mehr über „Mystica TV“ unter „Aktuelles“.

Wer erzieht hier wen?

Von Kindern das Wesentliche im Leben lernen

Jede größere Buchhandlung verfügt mittlerweile über ein ganzes Regal mit Erziehungsratgebern. Hier kann man sich mehr oder minder kompetente Hilfe zu allen Fragen holen, die das Leben mit Kindern so mit sich bringt.

Was sollen sie essen? Wann sollen sie schlafen? Wie reagiere ich auf Trotz? Wie setze ich Grenzen? Wie begegne ich den Schrecken der Pubertät? Die Liste der Fragen scheint endlos wie die Bücher in den Regalen. Alles dreht sich darum, was wir Kindern beibringen können oder nach Meinung der Autoren beibringen sollen. Wenn ich ehrlich bin, stellen sich mir oft ganz andere Fragen. Wenn ich fünf Stunden mit meinen Kindern als Regenbogen-Pony durch den Feenwald gekrochen bin oder wir auf Expedition im Playmobil-Dschungel waren, merke ich, dass sie sich in dem gemeinsamen Spiel nahezu selbst erziehen, sich moralische Fragen beantworten, ihr Wissen vermehren, ihre soziale Kompetenz ausbauen, ihre Fantasie lebendig halten und vor allem offen für Wunder bleiben. Und da kommt dann meine Frage ins Spiel: Wie kann ich ein ebenso großartiger Mensch wie meine Kinder werden?

Ich glaube fest daran, dass meine Kinder mir weitaus mehr beibringen, als ich ihnen jemals beibringen könnte. Ihr Glück ist ansteckend, ihre Faszination dem Leben und allen Formen des Lebens gegenüber ist beispielhaft. Sie sind wie sie sind, völlig unverstellt, und ihre Tugenden zeigen sich so natürlich wie ein Regenschauer, ein Kieselstein oder eine umherbrummende Hummel. Ihre Liebe teilen sie großzügig mit Menschen, Tieren und Stofftieren. Sie haben immer Zeit, sind nie in Eile – und ein schillernder Käfer auf der Hand ist immer noch viel interessanter und wichtiger als alles andere.

Manchmal habe ich das Gefühl, ihr Leben ist eine einzige Achtsamkeitsmeditation, denn ihre Augen, ihre Herzen und ihre Seelen sind offen für die Welt, ohne dass vorgefasste Meinungen



ihre Wahrnehmung verzerren.

Henry David Thoreau hat einen schönen Satz geprägt, der das, wovon ich hier spreche, schön zusammenfasst: „Um zur totalen Wahrnehmung eines Gegenstands zu gelangen, muss ich ihn zum tausendsten Mal als etwas völlig Fremdes in den Blick fassen.“ Genau das ist es, was wir – neben vielen anderen Dingen – von unseren Kindern lernen können. Sehen ohne zu wissen. Staunen ohne einzuordnen.

Wenn ich es mir recht überlege und es provokativ in Worte fassen möchte, könnte ich sagen, dass meine ganze Meditationspraxis eigentlich nur dazu dient, den einzigartigen Blick meiner Kinder nachzuahmen.

Sie sind ehrwürdige Meisterinnen, die gern rennen und hüpfen und rosafarbene Frottee-Schlafanzüge mit Ponys und Sternchen tragen. Sie sind ständig umgeben von einer wilden Horde aus Bären, Affen, Hunden, Löwen und Pferden. Sie sind Forscherinnen, Abenteurer, Tierärztinnen, Astronauten, Elfen, Zwerge, Orang-Utans, Baby-Tiger und Jedi-Ritter. Ein Kochlöffel in ihrer Hand verwandelt sich in Sekunden von einem Schwert in ein Stethoskop oder den Zauberstab einer Feenkönigin. Dann rennen draußen die Rehe vorbei – und sie stehen am Fenster, völlig

absorbiert, aufgelöst im Schauen...

Die Kinder sind fort. Beobachter und Objekt der Beobachtung werden eine Einheit, nur für einen Augenblick, in dem der Geist ganz frei wird. Doch dieser Augenblick ist neu, ist frisch und unbelastet. Der Geist ist Raum. Er ist einfaches Sein im Prozess des Schauens. Eine Teilhabe an etwas Außergewöhnlichem, was so niemals wiederkehren wird und welches den Zauber des gegenwärtigen Moments in sich trägt.

Dieses kindliche Staunen ist die Kunst der absichtslosen Beobachtung. Befreit von allen kulturellen und traditionellen Schranken dringt sie zur Essenz der Meditation vor: Sehen!

Sehen mit neuen Augen, ohne dass unser Gehirn gleich eine Geschichte um das Gesehene herum spinnst. Einfach wahrnehmen, was ist. Ohne Vorurteile, ohne vorgefertigtes Wissen. Nichts muss in Schubladen und Kategorien eingeordnet werden, alles kann so bleiben wie es ist. Die Welt kann sich in ihrer wahren Gestalt zeigen.

Geht da nicht genug vor sich, wenn ich achtsam lausche und beobachte? In jedem Augenblick, bereit, neu entdeckt zu werden? Die Heizung macht Geräusche, ein Hund bellt, ein Trecker fährt vorbei... Müssen wir die Konzentration auf etwas Besonderes fokussieren? Was wollen wir kontrollieren? Können wir innehalten und einfach in unsere Abfolge von Denken und Reagieren hineinlauschen, wie sie sich jeden Moment in uns offenbart? Können wir unsere Gefühle direkt wahrnehmen ohne den Umweg über das Denken?

Ist es möglich, in offenem Gewahrsein zu hören und zu sehen? Können wir sein wie Kinder? Können wir erkennen, dass wir es sind, die zu lernen haben?

Wenn ich mit meinen Töchtern und den Hunden einen Spaziergang mache, bleiben wir naturgemäß oft an einem Baum stehen. (Um ehrlich zu sein: an jedem Baum!) Äste, Blätter, Eicheln, das Wispern des Windes im Grün. Ich merke, wie mein Gedanken-Radio sich selbständig macht und vor sich hin plärrt: Wie lange

steht er schon hier? Was hat er schon erlebt? Und abstrakter, weil ich das so gerne mag: Was ist sein Wesen? Ist er geschaffen? Oder hat er sich einfach aus dem Sein heraus entfaltet?

Für einen Erwachsenen ist dieser Baum vielleicht die Schöpfung Gottes, ein Teil der Lunge unserer Erde oder ein zusammengesetztes, unbeständiges und vergängliches Etwas, vielleicht auch einfach nur eine Ansammlung von Molekülen oder soundso viel Raummeter Holz. Meine Töchter sind weiser und machen sich solche Gedanken nicht. Sie sehen den Baum als Baum. So wie er ist. In seinem eigenen So-Sein. Können auch wir sehen, ohne wissen zu wollen? Einfach wahrnehmen? Können wir jetzt unsere neuen Augen öffnen und eine neue Welt sehen?

Eins ist mir klar geworden, seitdem ich Kinder habe: Je mehr Theorie und Konzept, desto weniger Welt! Je verkopfter wir der Welt begegnen, desto mehr entzieht sie sich uns! Und mit jedem Tag, den ich mit meinen Kindern verbringe, zeigt sich mir, was ich alles noch zu lernen habe. Zu meinem großen Glück lesen Kinder keine Erziehungsratgeber, die ihnen Tipps zum Umgang mit ihren eher begriffsstutzigen Eltern geben – so gibt es kein Lernprogramm, keinen festen Ablauf, keinen Erfolgsdruck... Kinder sind dem ursprünglichen Sein so nah, dass sie völlig auf die natürliche Entfaltung vertrauen. Wenn wir uns darauf einlassen, können wir mit ihnen in einem Raum sein, in dem sich die Lektionen selbst lehren. Für sie und für uns...

Irgendwann habe ich den beiden mal ein Buch mit dem Titel „Gott, Allah, Buddha. Und woran glaubst du?“ vorgelesen. Und als ich ihnen diese Frage des Buchtitels stellte, überlegten sie kurz und eine von ihnen sagte dann freudestrahlend: „An Zöpfe!“

Näher kann man der Erleuchtung wohl nicht kommen...

Dieser Beitrag erschien zuerst im Spirit Live Magazin - www.spiritlive-event.de

Sampoorna Yoga

Raus aus dem Alltag – rein in den Körper!

Yoga ist mittlerweile ein häufig zitierter Begriff und viele Menschen praktizieren es regelmäßig in verschiedensten Formen. Vorzugsweise suchen sie im Yoga einen eher körperlichen Ausgleich zum aufreibenden Alltag.

Sie wollen ihren ermatteten Körper wieder spüren und neue Konzentration aufbauen, um dem rasanten Lebensalltag neu und mit Freude zu begegnen. Da wird Yoga schnell zur einer Pille, die zeitweise eine gewisse Wirkung erzeugt, bis einen der Alltag wieder eingeholt hat. Doch Yoga bietet viel mehr, wenn man es auch als eine geistige Disziplin betrachtet. Yoga hat die Fähigkeit, die Kraft des Geistes zu trainieren. Wie? - durch bewusste Achtsamkeit!

Während des Ausführens der körperlichen Übungen, beobachtet man durchgehend die Bewegungen seines Körpers, verbindet sie mit seiner Atmung und erlaubt dem Geist nicht abzuschweifen. Das ist die hohe Kunst der Konzentration, die sich ganz natürlich einstellt, wenn man es für längere Zeit schafft, seine Sinne von der äußeren Welt bewusst zurückzuziehen. Kein Gedanke an vergangene Auseinandersetzungen oder aber zukünftige Termine. Keine Angst, etwas nicht zu können und keinen Leistungsanspruch. Der Geist ruht einpünktig in der Gegenwart, denn das ist der einzige Augenblick, den man wirklich beeinflussen kann. Je präziser die Übungen im Einklang mit der Atmung ausgeführt werden, desto höher die Wahrscheinlichkeit, in einen sogenannten Yoga-Flow zu fallen. Mit hoher Eleganz und großer Leichtigkeit bewegt sich der Körper von



einer Position in die nächste und wird dabei maximal gefordert. Muskeln und Bänder werden gedehnt und von Spannung befreit, die Organe stimuliert und man kommt dabei auch gut ins Schwitzen. Der Geist ist von allem unbeeinträchtigt und richtet sich vollkommen auf den Fluss der Bewegung aus. Wenn Sie auf diese hochkonzentrierte Weise Sampoorna Yoga praktizieren, werden Sie den vollen Reichtum des Yoga erfahren. Natürlich beginnt jeder mit einem Anfängerkurs, lernt das ABC des Yoga, wird korrigiert und verfeinert seine Übungen hin zur Perfektion, bis man fließend lesen und schreiben kann. Yoga ist jedoch keine Disziplin, die man nur auf der Matte praktiziert. Mehr und mehr wird der Lebensalltag zur willkommenen Herausforderung, um seine Konzentration zu trainieren und seinen Geist zu kontrollieren. Gelassenheit, innere Ruhe und eine hohe Effizienz in allem was man tut, stellt sich ganz natürlich ein. Probieren Sie es aus!

Sampoorna YogaJubiläumsfeier

Programm	Sa. 22.10.14	Programm	So. 26.10.14
10.00 – 11.30 Uhr	Präsentation & Probestunde	10.00 – 11.30 Uhr	Präsentation & Probestunde
11.30 – 13.00 Uhr	Yogisch-vegetarisches Buffet	11.30 – 13.00 Uhr	Yogisch-vegetarisches Buffet
13.00 – 14.30 Uhr	Präsentation & Probestunde	13.00 – 14.30 Uhr	Präsentation & Probestunde
15.00 – 16.30 Uhr	Präsentation & Probestunde	15.00 – 16.30 Uhr	Präsentation & Probestunde
17.00 – 18.00 Uhr	Meditation & Singen	17.00 – 18.00 Uhr	Meditation & Singen

Weitere Probestunden in der Zeit vom 27. Okt. - 07. Nov. Mo. 17.00, Di. 19.30, Do. 20.00, Fr. 19.00 Uhr
Zeughausstr. 70 • 26121 Oldenburg • Tel.0441-48551766 www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie in Oldenburg



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

„Struktur verringert Lernaufwand“

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

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

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

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

MCA und Lars Ruge proudly present:
Biodanza-Weiterbildung und Workshop:

biodanza

Rückkehr zum göttlich-universellen Ursprung des Lebens – Mit Carlos Manuel Dias (Nenel). Dieser Workshop vermittelt drei grundlegende

Arten, uns mit unseren ursprünglichen lebendigen Potenzialen und archaischen Kraftquellen zu verbinden: Die Befreiung der Instinkte, die Tänze der vier Tiere und die Tänze der vier

Elemente. Das Erwecken und Befreien der Instinkte ist wesentlich, um das Leben zu erneuern und zu genießen. Die Tänze der vier Tiere ermöglichen einen weiteren tiefen Zugang zu instinktiven und archaischen Kräften. Und durch die Kraft der vier Elemente werden wir inspiriert, uns körperlich in uns zu versenken, um dann von innen heraus jegliche existentielle Wandlung vorzunehmen können.

Weiterbildung und Workshop: Intensiv-Weiterbildung (für Biodanza Facilitator und Absolventen) vom 30.-31.10.2014; Workshop Rückkehr zum göttlich-universellen Ursprung des Lebens (Everyone is welcome!) vom 31.10.-2.11.2014. Zur Eröffnung: Offene und unverbindliche Vivencia für ALLE!! (20 Uhr); Samstagabend ab 21 Uhr „Wild Disco“ mit DJ Lars Ruge. Veranstaltungsort ist das Seminarhaus Hof Oberlethe. Unterkunft und Verpflegung bitte direkt anmelden (info@hof-oberlethe.de). Anmeldung und mehr Information zur Weiterbildung und zum Workshop: [Hamburg info@biodanza.de](mailto:Hamburg.info@biodanza.de) Oldenburg larsruge@gmx.de 0441.9987896.

Friedensmeditation –
geführt von Master Sai Cholleti



Am 7.10.2014 um 19 Uhr bieten wir eine Veranstaltung im PFL an: Oldenburg meditiert. Sie ist kostenfrei und für jedermann. Eine Friedensmeditation, geführt von Master Sai Cholleti, Yoga-, Meditations- und Pranalehrer, geb. in Hyderabad/ Indien, Autor des Buches „Lebenslust & Lebenskraft“. Er hat die CD „Das Geschenk des inneren Friedens“ herausgebracht. Sai Cholleti lebt mit seiner Familie in München. Eine besondere Art, sich für Frieden, Harmonie und eine gute Welt zu engagieren und auch uns selbst zu stärken. Schon gute Gedanken sind kraftvoll und gemeinsame Meditationen verbreiten eine noch viel intensivere Kraft. Während der Meditation werden die Erde und die Menschen gesegnet mit Mitgefühl, Liebe, Gesundheit, friedlichem Umgang miteinander, mit To-

veranstaltungen & mehr ...

leranz und Verständnis in der Familie und auf der Welt. Macht doch mit und bringt gern auch Freunde, Bekannte und Verwandte mit. Jeder ist herzlich willkommen.

07.10.14 19 Uhr Oldenburg meditiert Ort: PFL, Peterstr. 3, Oldenburg. Info: Tanja Meier Prana-lehrerin und Heilpraktikerin Tel. 04481-928002 www.tanjameier.com

Geistheiler Ausbildung

mit Claudia Hempler-Gödeke, 27.-29.03.15



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

(Hellssehen, -hören, -fühlen, -wissen) bewusster werden, sie deutlich intensivieren und gezielt anzuwenden lernen. Die Ausbildung umfasst 12 Wochenenden inkl. 11 Einzelsitzungen. In einer Gruppe von max. 8 Teilnehmern werden folgende Inhalte vermittelt:

Basistechniken: Erdung und Schutz, Reinigung und Zentrierung, Öffnung für die göttlich-geistigen Ebenen.

Orientiert an den Chakren bietet die Ausbildung Einblicke in die Bereiche: Aufbau einer energetischen Behandlung, Chakra-Lesung / -Balancierung, Wirkung v. Gebeten u. Affirmationen, Gestaltung eines Altars, Umgang mit der Kraft der Elemente, Herstellung eigener Essenzen, Arbeit mit der Energie der Steine, Unterstützung durch Farbe und Licht, (am Beispiel von Aura Soma®), Kontaktaufnahme mit Engeln, Einführung ins Pendeln, Seelenentlassung, Einblick in die Bachblüten

Die letzten 3 Wochenenden befassen sich intensiv mit den Themen:

Das Innere Kind, Rückführung, Ritual-Arbeit

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

„Walking In Your Shoes“-Ausbildung Mit Xenia Gerdes



„Du kannst niemals einen anderen Menschen verstehen, bevor du nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bist.“ Indianisches Sprichwort
Durch „Walking In Your Shoes“ erhalten wir neue Erkenntnisse, neue Einsichten und einen neuen Blick auf die Dinge, die uns belasten. Anliegen, die unser Leben betreffen, werden mit dieser Methode sichtbar gemacht und dadurch verstanden. Im Gegensatz zur Aufstellung sind wir bei dieser Methode in Bewegung. Die Bewegung enthält die Informationen, die wir benötigen, um das Anliegen auf einer umfassenden und tieferen Ebene zu betrachten. An vier Wochenenden, verteilt auf ein Jahr, werden Sie für die Methode „Walking In Your Shoes“ ausgebildet.

Die Ausbildung ist für jeden geeignet, der sich physisch und psychisch in der Lage fühlt, diese Methode eigenverantwortlich für sich oder in beratenden und sozialen Berufen anzuwenden.

„Walking In Your Shoes“ - Ausbildung mit Xenia Gerdes Beginn 11./ 12.10.14 in Oldenburg. Informationen: www.wifaki.de oder 0174.9821144.

Jin Shin Jyutsu Mit Anna Kipke



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

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

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

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

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

Tantra für Paare

mit *Monika Entmayr* und *Reiner Kaminski*



In unseren Workshops können Paare eine wunderbare Zeit zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen, der Liebe neue Impulse geben und das Potential der Partnerschaft beleben. Massagen, Kommunikation, Energie-Übungen und Begegnungen im Paar erlauben ein tiefes, gemeinsames Eintauchen in Liebe, Nähe, Heilung und Sinnlichkeit.

In der Jahresgruppe können Paare in vertrautem Kreis die Geheimnisse erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität tiefer erkunden. Weitere Informationen im Internet und gerne auch am Telefon.

Workshop „Erwecken der Sinne“ am 21.-23.11.14 oder 6.-8.3.15; Kommunikations-Workshop „Sprache der Liebe“ am 20.-22.2.15; Jahresgruppe „Die Tantrische Hochzeit“ ab April 2015. Infos: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487.9204277.

Himmel & Erde verbinden ...

10 Jahre
2005-2015

**Qi Gong
im Kloster**

Herbst-Winter

- 31. Okt.–02. Nov., GSI Bad Bevensen
- 07.–09. Nov., Für Männer, Aumühle
- 17.–21. Nov., Kloster Damme
- 21.–23. Nov., Kloster Damme
- 29. Nov., Kloster Nütschau
- 01.–05. Dez., Kloster Nütschau
- 23.–25. Jan., Für Männer, Nütschau
- 26.–30. Jan., Kloster Damme
- 30. Jan.–01. Feb., Kloster Damme
- 13.–15. Feb., Ansverus-Haus, Aumühle

Qi Gong Tanz

- 30. Nov., Kirche der Stille, Hamburg
- 18. Jan., Kirche der Stille, Hamburg
- 20.–22. März, Kloster Damme

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

Warum Fragen uns weiter bringen als Antworten

Lass uns ein kleines Experiment machen: Ich stelle dir die Frage "Was ist Liebe?" und du schaust dir an, was dir als allererstes dazu einfällt. Wie kann man diese Frage überhaupt beantworten?

Nun, das Gehirn kramt dafür als allererstes in seinen Schubladen und versucht etwas zu finden, das es bereits weiß; irgendeine schon vorhandene gedankliche Verbindung aus Büchern oder Schriften, aus früheren Erfahrungen, aus kulturellen Prägungen etc. Das Gehirn benutzt eine Frage also in erster Linie, um sich Wissen anzueignen oder um sich an bereits bestehendes Wissen zu erinnern. Wenn das Gehirn keine Antwort hat, wendet sein Besitzer sich vielleicht an einen Guru oder an eine andere Autoritätsperson und fragt dann diese Person: "Was ist Liebe?". Die erhaltene Antwort wird dann zu einem weiteren Gedanken, der abgespeichert wird.

Das Gehirn ist wirklich sehr gut darin Wissen zu sammeln, aber es ist ziemlich schlecht darin, sich unnötigen Wissens zu entledigen, selbst wenn dieses nichts als eine Bürde ist. Uns kommt es ganz normal vor, dass unsere Nahrung im Körper größtenteils zu Abfall umgewandelt und ausgeschieden wird, dass also nur lebenswichtige Stoffe im System verbleiben. Wie könnten wir sonst Platz für weitere Mahlzeiten haben? Aber in Bezug auf das Gehirn kommt uns Reinigung nicht nötig vor. Von Natur aus lässt das Gehirn Vergangenes nicht los, es ist deshalb der Gefahr des Verfalls ausgesetzt. Man kann dies oft an den Gehirnen alter Menschen sehen - ein altes Gehirn ist wie ein geschlossener Kreislauf aus Geschichten, sich wiederholenden Aussagen und 'Lebenserfahrungen', die sich wieder und wieder selbst bestätigen. Es gibt nur ganz wenig Raum für das Neue - wenn überhaupt.

Wir Menschen bestehen aus unserer Vergan-



genheit. Wir sind wie prall mit Vergangenheit gefüllte Säcke und betrachten als solche die Welt. Dabei sollten wir im Idealfall doch immer einen frischen Blick haben, den Blick auf das Jetzt. Einst hat ein Schüler des Philosophen Jiddu Krishnamurti seinen Lehrer nach den Widersprüchen zwischen dessen Lehren von vor dreißig Jahren und seinen neueren Lehren gefragt. Er bekam eine verblüffende Antwort: "Kannst du dir diese dreißig Jahre aus dem Jetzt heraus ansehen, statt aus der Perspektive dieser 30 Jahre?" Wir sind so daran gewöhnt, die Gegenwart aus der Perspektive eines zeitlichen Kontinuums zu betrachten, dass wir dem Unbekannten kaum begegnen. Deshalb lehnen wir Menschen tendenziell neue Ideen automatisch ab und sind erst nach einiger Zeit bereit dazu, sie uns tatsächlich anzusehen.

Das zeigt sich besonders bei spirituell interessierten Menschen. Es liegt in der Natur der Sa-

che, dass der spirituelle Weg in den Bereich des Mysteriösen führt. Mit der Zeit aber sammelt der Suchende so viele Ideen, Konzepte, Zitate und Erfahrungen an, dass er irgendwann 'erfahren' ist und ein 'Wissender'. Dabei vergisst er, dass ein echter spiritueller Weg den Suchenden immer wieder an den Anfangspunkt zurückbringen muss.

Jiddu Krishnamurti hat mir beigebracht, bei einer Frage zu bleiben, statt sofort nach der Antwort zu suchen, und so das ganze Potential einer Frage aufzuwecken. Er hat mich gelehrt, dass ein Fragezeichen eine kosmische Kraft ist, die uns in das Reich des Unbekannten zieht. In seinen fesselnden Dialogen brachte er Gesprächspartner dazu, eine Frage in ihrem Geist zu halten, als wäre sie eine Kraft, die alle Vergangenheit und alle Illusionen entfernen könnte. Für Krishnamurti waren Fra-

gen nicht Mittel, um Wissen zu horten, sondern Werkzeuge der Befreiung. Selbst im Alter von über 80 Jahren fragte er mit Leidenschaft: "Was ist der Sinn des Lebens?" oder "Was ist Meditation?" und ließ keine Antwort gelten. Die Frage im Geist zu halten, so insistierte er, aktiviere ihre enorm verändernde Kraft. Sie transformiert den Fragenden und schafft alle vorgefertigten Annahmen weg. Schließlich löst sich die Grenze zwischen dem Fragenden und dem Objekt seiner Frage auf und eine bestimmte Qualität des Geistes und des Seins tritt hervor, etwas, das stets unbekannt, stets neu ist. Aus der Frage 'Was ist Meditation' wird so eine echte Meditation; die Antwort wird im Herzen der Frage gefunden. Jahrelang habe ich versucht zu verstehen, was Krishnamurti erreichen wollte; warum er eine Diskussion mit einer Frage begann, dann alle Antworten ablehnte und die Frage wiederholte, ohne auch nur zu der kleinsten Schlussfolgerung gelangt zu sein. Er war nicht wie andere spirituelle Lehrer, die gerne Antworten gaben. Für ihn war eine Frage eine hell brennende Fackel, deren Licht auf die Strukturen unserer Erinnerungen und unsere automatischen Antworten fiel. Sie zeigte das Konditionierte und Bekannte auf. Wenn ich dich also frage: "Was ist Liebe", dann wäre Krishnamurtis

Rat: Suche nicht sofort nach einer Antwort, sondern nutze die Frage um dir anzusehen, wie das Gehirn auf sie reagiert. Ein 'Problem' ist immer das Ergebnis dessen, wie wir mit einer bestimmten Situation umgehen; wenn wir unsere Herangehensweise ändern, löst sich das 'Problem' auf wundersame Weise auf.

Dabei gibt es einen interessanten Punkt: Wenn ich mich bei einem solchen Prozess den gewohnten Pfaden des Denkens verweigere, passiert im Gehirn etwas Erstaunliches. Die alten Bahnen des Gehirns verlieren ihre Bedeutung und zerfallen deshalb allmählich. Diese Dynamik, die man körperlich spüren kann, wurde von Krishnamurti als 'Transmutation des Gehirns' bezeichnet. Er ging davon aus, dass in einem solchen Prozess Erinnerungszellen zerstört werden und sich neue Zellen bilden. Das Gehirn ändert so seine Rolle, es kommt weg von der traditionellen Rolle des Denkers und entwickelt sich zu einem ganzheitlichen Zuhörer. Der bemerkenswerte Physiker David Bohm, der sich mit Krishnamurti im Dialog befand, glaubte, dass diese Transmutation eine realistische Möglichkeit war und hat auf dieser Basis den 'Bohm-Dialog' entwickelt. Bei einer Transmutation wird das Gedächtnis nicht beschädigt - im Gegenteil, das Gehirn funktioniert wahrscheinlich so

ACHTSAMES LEBEN im Abonnement!



**4 Ausgaben
per Post nur 10,- €**

Bestellung unter
0441.17543 oder
info@achtsames-leben.org

gar besser, da der Prozess einen Teil der natürlich voranschreitenden Degeneration verhindert. Beschädigt werden nur die 'psychologischen' Erinnerungen und jenes Wissen, das zwischen uns und der lebendigen Wahrheit steht, die immer im Jetzt existiert, im ewig Unbekannten.

Natürlich geht das gegen die normalen Instinkte des Gehirns. Das Gehirn tut alles in seiner Macht, um dem Organismus ein Gefühl sicherer Kenntnis zu geben, das sich aus erworbenem Wissen speist und sich immer wieder selbst bestätigt. Der menschliche Organismus will wissen, was er tun soll und wie er in jeder beliebigen Situation reagieren sollte. Das ist durchaus angebracht, wenn es um eine Situation geht, in der man zum Beispiel von einem wütenden Löwen angegriffen wird, aber im Bereich des Geistigen bringt zu viel Wissen die Gefahr von Stagnation mit sich. Im Falle von Spiritualität, Intelligenz und Kreativität schränkt die Arroganz des Wissenden die Möglichkeit neuer Erkenntnisse und tieferer Einsichten ein. In Krishnamurtis Worten: Ein Mensch, der sich allzu sicher ist, ist als menschliches Wesen tot.

Bei kreativen Prozessen verstehen die meisten Menschen, dass es wichtig ist, dem Unbekannten Raum zu geben. Immerhin ist Kreativität ein nicht-linearer Prozess, bei dem ein bestehendes

Muster durchbrochen und so etwas geschaffen wird, das es bis dahin noch nicht gab. In Bereich des Spirituellen nimmt man dagegen oft selbstverständlich an, dass alles große Wissen aus der Vergangenheit kommt; dass Wissen Tradition und Erbe bedeutet, und dass man dieses Wissen immer und immer wieder wiederholen und sich daran erinnern muss. Darum sind die Schüler spiritueller Traditionen und Religionen stolz darauf, dass ihr Wissen 'alt' ist, tausende Jahre alt, und daher 'ewig'. Zwischen dem 'ewigen' und dem 'neuen' wird ein Unterschied gemacht. Für mich, und auch für Krishnamurti, liegt es jedoch in der Natur der Wahrheit, dass sie immer neu ist.

So habe ich mich also in ein Fragezeichen verliebt und überlasse mich seiner Führung, ohne je nach einer endgültigen Antwort, einer letzten Schlussfolgerung zu streben oder nach einem Wissen, das sich in einem einzigen Satz oder Absatz aufsummieren lässt. Im Fragen steckt die Lehre, dass wir niemals aufhören sollten uns zu entwickeln, dass wir selbst wie wandelnde Fragezeichen des Kosmos sein sollten - nicht auf eine zwanghafte, sondern auf eine beglückende Weise. "Man muss immer Fragen stellen, zu denen es keine Antwort gibt" hat Krishnamurti gesagt, und genau das ist der Punkt, an

Para Vital Messe Oldenburg Sonntag 19. Oktober 2014

Para Vital ist die Messe für Gesundheit, Entspannung und Erholung mit interessanten Ausstellern, Vorträgen und vielem mehr...

**Sonntag 19. Oktober 2014 von 11.00 - 18.00 Uhr,
Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3, Oldenburg.**

Tageskarte € 8 (inkl. Vorträge).

Mehr Informationen: www.para-vital.de

dem echter wissenschaftlicher Geist und echter religiöser Geist sich zu vereinen scheinen, da Wissenschaft ein immer währendes Konstruieren und Dekonstruieren bedeutet, und Religion das Ewige ist. In ihrer Vereinigung bringen beide uns dazu, uns immer weiter und weiter in die Tiefen der Geheimnisse des Lebens und des Selbst zu versenken.

Als Übung kannst du versuchen, mit einer bestimmten Frage zu spielen, am besten mit einer großen Frage, die über deine persönlichen Interessen hinausgeht und dich mit dem Aspekt des großen Unbekannten im Leben verbindet. Zum Beispiel 'Was ist der Tod' oder 'Wer ist Gott' oder sogar 'Gibt es einen Gott?' (nimm nur die Fragen, die dich wirklich anziehen). Schreibe als nächstes jede Antwort auf, die dir in den Sinn kommt. Gehe dabei wirklich an deine Grenzen, höre nicht auf, bis alle bekannten Pfade deines Denkens abgegangen worden sind und

dein Gehirn 'stoppt'. Schreib' alle deine inneren Widersprüche zu der Frage auf, alle widersprüchlichen Gefühle, auch bereits bestehenden Annahmen und Aussprüche von anderen, als würdest du das alles in ein Feuer werfen. In dem Moment, in dem das Gehirn still wird, fange zu meditieren an. Alle paar Minuten stelle die Fragen noch einmal, ohne nach einer sofortigen und schlüssigen Antwort zu suchen. Lass es dir einen Genuss sein, diese Frage in deinem Geist zu halten und erlaube ihr, dich langsam in die in ihr verborgenen geheimnisvollen Räume zu leiten.

Dieser Text erschien zuerst in der Mai-Ausgabe des SEIN-Magazins, Berlin, www.sein.de.

Shai Tubali ist ein Autor und Denker, der in Deutschland lebt und lehrt. Er ist Entwickler der psycho-transformativen Methode „White Light Ausdehnung“: www.thewhitelight.de



BEING AWAKE OLDENBURG



DHAMMA-VORTRAG «MORE THAN THIS»

17. Oktober 2014, 20 Uhr, Yoga Vidya Zentrum Oldenburg, Breslauer Str. 74, OL,
Eintritt 10,-€

CITY RETREAT

18./19. Oktober 2014, 10-20.30 (17) Uhr, Rosenhaus, Weskampstraße 28, OL,
Teilnahme 130,-€
Anmeldung: Andrea Schreiber, Tel.: 0441 / 9848041, aschreiber29@t-online.de



RETREAT «ACHTSAMKEITSTRAINING» IM BENEDIKTINERKLOSTER DAMME

2.1.-4.1.2015, Kosten 100,-€ zzgl. Unterk./Verpfl.
2.1.-9.1.2015, Kosten 300,-€ zzgl. Unterk./Verpfl.
Anmeldung: Kloster St. Benedikt, Tel.: 05491 / 958-125, gaestehaus@benediktiner-damme.de

MONATLICHES TREFFEN ZUR MEDITATION (OHNE MICHAEL KEWLEY)

15. November, 13. Dezember, 15-17 Uhr, Rosenhaus, Weskampstraße 28, OL
Infos: Florian Schwindt, Tel.: 04407 / 709171, mail@praxis-schwindt.de



Mit Michael Kewley, Dhammachariya Paññadipa (Lehrbeauftragung in Dhamma)

www.puredhamma.org



Autorin: Annette Reil-Pollak

Das 4E Stoffwechselprogramm – Das Abnehmprogramm mit Herz

Entsäuern, entgiften, entfetten, entschlacken: Übergewicht ist oftmals das Problem für viele chronische Krankheiten und somit ist die Gewichtsreduktion nicht nur ein persönlicher Wunsch, sondern wird auch immer mehr aus ärztlicher Sicht empfohlen.

Die meisten Menschen wissen das, probieren viele Diäten aus, die mit Hunger, Stress und dem allgemein bekanntem JoJo-Effekt verbunden sind. Der Stoffwechsel wird oft durch eine falsche Lebensweise so zerstört, dass der Körper jedes Gramm Fett nach einer Hungerphase festhält und in unseren Fettdepots einlagert, für die evtl. nächste Hungerperiode. Es geht jedoch auch anders. Das 4E Stoffwechselprogramm ist ein revolutionäres Konzept um schnell und nachhaltig Gewicht zu reduzieren und zu stabilisieren.

Das homöopathisch unterstützte Stoffwechselprogramm hilft dem Körper den Stoffwechsel aus eigener Kraft wieder anzukurbeln damit er in der Lage ist seine Fettdepots zu öffnen, die Fette zu verbrennen und die daraus entstehende Energie zu nutzen. 1kg Depotfett sind ca. 7000 Kilokalorien.

Durch die stimulierende Anregung der homöopathischen Globuli auf die Schilddrüse wird der Stoffwechsel angeregt. Die Schaltzentrale (Gehirn) empfängt einen Impuls, dadurch wird dem Hypothalamus signalisiert, die Fettschleusen zu öffnen. Somit werden überflüssige Fette redu-



ziert und gesundes Struktur Fett und Muskelmasse bleiben erhalten. Hungergefühle gibt es kaum, da der Blutzuckerspiegel bei diesem Programm weitgehend konstant bleibt. Durch den Einsatz der homöopathischen Globuli, durch ein körpereigenes Hormon, welches im männlichen und weiblichen Körper vorhanden ist und durch die Begleitung hochwertiger bioverfügbarer Vitalstoffe wird der Körper auf



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage OL**
So. 02.11. | So. 07.12. | OL, 9.30 - 18 h
ohne Anliegen 20,- EUR, mit: 105,- EUR
- **offene Abende (Kurzaufstellung)**
15.10. | 12.11. | 10.12. 18.30 h, Rosenhaus
- **Einzelarbeit Praxis**
wingwave, Aufstellung



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

gesunde Weise beim Entgiften, Entschlacken, Entsäuern, Entfetten und somit beim Abnehmen unterstützt. Die Vitalstoffe werden benötigt um Gifte und Verschlackungen auszuleiten und Mangelzustände auszugleichen. Somit findet gleichzeitig eine Zellregeneration statt.

Positive Erfahrungen die uns die Teilnehmer des Stoffwechselprogramms berichten sind zusätzlich zu der erfolgreichen Gewichtsabnahme: besser schlafen können, sich fitter und vitaler fühlen, Reduzierung von Allergien, Cellulite und Entzündungswerten, weniger Schmerzen, straffere Haut bis hin zu Bluthochdruck - Senkung u.v.m. Sogar die Einnahme von Diabetes-Medi-

kamenten und Insulin konnte reduziert werden. Auch bestätigen die Teilnehmer, die die ärztliche Betreuung durch Martin Scholz, Facharzt für Allgemeinmedizin, in Anspruch nehmen, begeistert von besseren Blutwerten.

Werner L. (46 J., 11 kg abgenommen): „Ich habe vor 5 Wochen das Stoffwechselprogramm angefangen und habe tatsächlich in nur 3 Wochen 9 kg abgenommen und das speziell am Bauch. Ich bin sehr zufrieden und möchte mich nur noch so ernähren.“

Bettina R. (52 J., 14 kg abgenommen): „Ich kann es gar nicht glauben. Ich habe in den 21 Tagen 9 kg und in der Stabilisierungsphase nochmal 5 kg abgenommen, fühle mich topfit und ausgeglichener.“

Unterstützung

- Homöopathische Unterstützung
- Erfolgreich Fett verbrennen an Problemzonen
- Volle Versorgung m. lebenswichtigen Vitaminen
- Muskelaufbau statt Muskelverlust
- Kein Hungergefühl und gut drauf sein
- Keine Heißhungerattacken
- Stoffwechselaktivierung
- Anti-Aging-Effekt
- Inkl. ärztlicher Betreuung
- Inkl. telefonischer Beratung
- Inkl. mentaler Unterstützung
- Mehr Vitalität und Lebensfreude



seit 1987
Salute e Bellezza
 Groß- und Einzelhandel



Schamanischer & Alchemistischer Bedarf

- + Ätherische Öle
- + Räucherwerk
- + Heil- & Edelsteine
- + Edelsteinschmuck
- + Kunsthandwerk / Statuen
- + tanztherapeut. Musicked'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

Jeden Dienstag findet ein kostenloser Infovortrag um 19.30 Uhr im Wiefelsteder Zentrum für Vitalität und Wellness zum 4E Stoffwechselprogramm statt. Wer mehr zu dieser gesunden Gewichtsabnahme erfahren möchte, kann sich unter Tel. 04402.695858 informieren: Anne Reil-Pollak, Eichenstr. 22, 26215 Wiefelstede www.stoffwechselprogramm.eu. Aufgrund der großen Nachfrage des Bedarfs an Gewichtsabnahme suchen wir noch Therapeuten und gesundheitlich orientierte Mitarbeiter.

Wechseljahre – Abschied und Neubeginn

Das Wort Wechseljahre drückt wörtlich aus, was passiert: Frauen wechseln. Sie wechseln in ein neues hormonelles Gleichgewicht. Aber die Wechseljahre sind weit mehr als nur eine hormonelle Umstellung.

Die Frauen treten in die Lebensphase von Reife, Weisheit und Lebenserfahrung ein. Sie lassen ihre gebärfähige Phase hinter sich, um sich neuen Aufgaben jenseits von Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung zu widmen. Es kann bis zu fünfzehn Jahre dauern, bis der Körper sein neues hormonelles Gleichgewicht gefunden hat. Dazu braucht frau Zeit, Geduld, Gelassenheit, Wissen und auch Humor. Die Wechseljahre sind, wenn auch nicht immer einfach, in Wahrheit eine Zeit der Befreiung, der Selbstfindung und der Entwicklung.

Die Wechseljahre zeigen den Frauen den Übergang in die zweite Lebenshälfte, von der körperlichen Mutterschaft zur geistigen Mutterschaft, an. Die Frauen sollten diese Zeit nutzen, um innezuhalten, sich zu spüren, neu zu fühlen und neu zu entscheiden. Was nehme ich aus der ersten Lebenshälfte in die zweite mit, was lasse ich zurück? Wo geht mein zukünftiger Lebensweg hin? Was will ich in meiner zweiten Le-



benshälfte verwirklichen, was sind meine neuen Aufgaben? Sie nimmt allmählich Abschied von der körperlichen Mutterschaft und begrüßt die geistige Mutterschaft.

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Entwicklungsphase im Leben



Jubiläumsfeier

am 25. & 26. Okt. 2014, 10.00 - 18.00 Uhr

Tombola
Probestunden
Yogapräsentation
vegetarisches Buffet

**Sampoorna Yoga
Zentrum Oldenburg**

Zeughausstr. 70
26121 Oldenburg

Von den Krankenkassen unterstützt



www.sampoorna-yoga-oldenburg.de Tel. 0441-48551766

von Frauen. Die Hormone spielen verrückt, sortieren sich neu und kommen in neuer Konstellation wieder zur Ruhe, ähnlich wie in der Pubertät, Schwangerschaft oder der monatlichen Menstruation. Die Frauen sollten sich dagegen wehren, dass die Wechseljahre in unserer Gesellschaft vielfach als Krankheit gesehen, behandelt und somit mit Medikamenten bekämpft werden. Diese „Krankheit“ ist leider unheilbar, denn das Altern kann letztendlich nicht aufgehalten werden.

Alles Sichtbare im Außen ist ein Gleichnis, z.B. die Haare, die weiß werden und die innerliche Weisheit. Aber auch die meisten lästigen Symptome in den Wechseljahren, z.B. Hitzewallungen, depressive Stimmungen, Schlafstörungen usw. sind ein Sinnbild/Spiegelbild der inneren ganz individuellen Verfassung und Lebenssituation jeder einzelnen Frau. Viele Frauen scheuen sich davor, zu hinterfragen, ob ihre körperlichen Beschwerden eventuell gesunde Reaktionen auf krankmachende Faktoren in ihrem Leben darstellen. Aber es lohnt sich hinzuschauen, um eine neue Sichtweise und damit Linderung und Verstehen zu erlangen.

Die zweite Lebenshälfte kann lustvoll, weise und erfüllt sein. Aber wo wir auch hinschauen, das Älterwerden wird in unserer Gesellschaft bekämpft. Die Frauen sollten dem entgegentreten und ihre zweite Lebenshälfte bewusst, selbstbewusst und neugierig gestalten. Die Zeit der Wechseljahre ist eine nützliche Hilfe, die Orientierungspunkte zu wechseln und zu einer neuen Sichtweise zu gelangen, um sich nicht mehr hauptsächlich mit dem Äußeren zu identifizieren, sondern mit dem Inneren.

Seminare zu dem Thema: 17.–19.10. und 28.–30.11.2014, Info: Brigitte Mönning Tel. 0441.59437111 und www.beratungsraum-oldenburg.de



Vermittlung von individuellem
LEBENSRAUM &
energetische Wohnberatung
Tel. 04453-9305869



T. de Jong
0176-98584978



S. Buschmann
0177-5925755



A. Hinrichs
0160-94157300

info@buschmannundpartner.com

Aus dem Raum des Herzens tanzen®
9. Fortbildung: Frühjahr 2015 bis 2017



Die tanzende Wildsau 
Institut für Transformation durch Tanz,
Meditatives Tanzen und Tanztherapie e.V.

Auswahlseminar
10.–11.1.2015

Wernigeroder Str. 28 · 28205 Bremen
Leitung: Cornelia Freise · Tel. 0421-4919286
cornelia.freise@die-tanzende-wildsau.de
Konzept unter: www.die-tanzende-wildsau.de



kalender 2015

**Buddhas 2015**

Stille und Meditation

Vision Creativ, 16,90 €

ISBN: 978-3-935683-60-9

Die schönen Buddha-Statuen in diesem Kalender stammen aus den unterschiedlichsten Ländern, Stilrichtungen und Epochen und geben einen eindrucksvollen Einblick in die Kunst des Buddhismus. Mitgefühl, Innerlichkeit und Achtsamkeit – diese Eigenschaften des Buddha kommen auf die eine oder andere Weise in den Figuren zum Ausdruck. Ergänzt werden die schönen Bilder durch buddhistische oder dem Buddhismus verwandte Zitate.

- Wandkalender
- 12 Monatsmotive
- 14 Seiten
- 20 x 50 cm (b x h)
- Spiralbindung

**Zen-Kalender 2015**

Klar und still

Vision Creativ, 24,90 €

ISBN: 978-3-935683-59-3

Schlank, schön und schlicht ist der Zen-Kalender, der mit seinen beeindruckenden Bildern zum Innehalten einlädt und Augenblicke der Stille schenkt. Die Klarheit und Einfachheit von Zen wurde vom Fotografen Vis Orth einfühlsam eingefangen und in eine poetische Bildsprache umgesetzt. Zen-Gedichte oder Haiku von japanischen Dichtern, manchmal traurig, manchmal lustig und manchmal sogar rätselhaft, begleiten die schönen Bilder.

- Wandkalender
- 12 Motive, 14 Seiten
- 24 x 68 cm (b x h)
- Spiralbindung
- Titelblatt aus Transparentpapier

**Feng Shui Kalender**

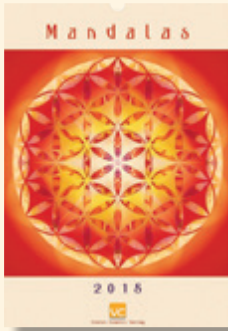
Wandkalender

Verlag Vision Creativ, 31,80 €

ISBN: 978-3-935683-58-6

Die eindrucksvollen Bilder und das außergewöhnliche Format sind zum Markenzeichen des Feng-Shui-Kalenders geworden. Der Feng-Shui-Kalender ist für viele Menschen zur Inspirationsquelle geworden, auch wenn sie nicht mit Feng Shui vertraut sind. Das Format ist dem chinesischen Bagua (Achteck) nachempfunden und gilt im Feng Shui als glückbringend. Mit anregenden Texten und wertvollen Tipps. Mit Tagestier und Tageselement nach der chinesischen Astrologie und den westlichen Mondphasen.

- Wandkalender
- 14 farbige Blätter
- 43,0 x 43,0 cm (h x b)
- Spiralbindung



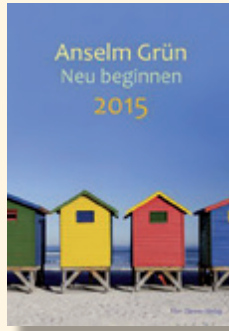
Mandalas

Wandkalender

Verlag Vision Creativ, 21,90 €
ISBN: 978-3-935683-61-6

Mandalas kommen aus der asiatischen Kultur und sind ein Sinnbild für den Zusammenhang zwischen Mensch und Kosmos. Auch im westlichen Kulturkreis sind die kraftvollen Kreisbilder weit verbreitet und haben hier ihre eigene Form und ihren eigenen Ausdruck gefunden. Allen gemeinsam sind die symmetrischen Muster mit verspielten und vielfältigen Ornamenten, mannigfachen Formen und strahlenden Farben um ein feststehendes Zentrum herum. Der Betrachter kann sich in diesen Mittelpunkt hineinfallen lassen und aus dem Zusammenspiel von Ruhe und Bewegung Kraft schöpfen.

- Wandkalender
- 14 farbige Blätter
- 50 x 35 cm (h x b)
- Spiralbindung



Neu beginnen

Wochenkalender

Anselm Grün

Vier Türme Vlg., 14,90 €

ISBN: 978-3-89680-891-2

Der Jahresbegleiter mit einer Doppelseite für jede Woche mit stimmungsvollem Bild, persönlicher Weisheit von Anselm Grün und großem Wochenkalendarium für Eintragungen.

- Wochenkalender
- 128 S.
- 14,8 x 21 cm (b x h)
- Spiralbindung



Astrokalender Sternenlichter

Taschenkalender

Petra Niehaus

Chiron Vlg., 12,95 €

ISBN: 978-3-89990-230-3

Der Astrokalender Sternenlichter wird seit 1985 in ununterbrochener Folge herausgegeben. Neben dem inhaltlichen, jährlich wechselnden Schwerpunkt enthält der Kalender alle wichtigen astrologischen Daten, viele interessante Bilder, Artikel und Anregungen. Der 31. Astrokalender hat den Schwerpunkt 4. Haus. Wie immer mit allen wichtigen astrologischen Daten: Tägliche Planetenpositionen, mit Chiron, Vesta und Lilith, Tagesaspekte, Zeichenwechsel, Rückläufigkeit, Mond im Leerlauf, Kleinplaneten und Transneptuner, Mond, Menstruations- und Gartenkalender, monatliche Übersichtsephemeride.

- Taschenkalender
- 312 S. m. zahlr. Abb.
- 15,8 x 10,3 (h x b)

kalender 2015

**Meereswelten**

Wandkalender

Weitsicht Verlag, 21,95 €

ISBN: 978-3-945052-18-1

Gabi Reicherts Fotografien sind ein einzigartiges Naturkunstwerk. In diesem Premiumkalender zeigt sie die verschiedensten Facetten des Meeres. Ob Steilküste oder lieblicher Sandstrand, ob tosende Wellen oder glasklares Wasser, mit ihren Aufnahmen vermittelt sie dem Betrachter die Schönheit der Natur und die Anziehungskraft der Ozeane auf jeden von uns. Gabi Reichert reist seit 1986 gemeinsam mit ihrem Mann Gunter und seit 2000 mit ihren drei Kindern durch die Welt. Seit 2001 ist sie als Reisejournalistin und Fotografin tätig. Ihre Fotografien und Texte erscheinen unter anderem in Terra, Naturfoto, Nordis, Four Seasons - Globetrotter, Reisemobil International und Kids life.

- Wandkalender
- 12 Photographien
- Einzeln eingeschweißt
- Spiralbindung
- 30,3 x 45,0 cm (h x b)

**Meditation –
Schönheit der Natur**

Wandkalender

Weitsicht Verlag, 21,95 €

ISBN: 978-3-945052-21-1

Schönheit sichtbar machen, so das Motto von Irmgard Brand. Diese Schönheit spiegelt sich in ihrem Blumenreigen, der die zauberhafte und leuchtende Farbenpracht vollendeter Blüten aus nächster Nähe wiedergibt. Ob Pustelblume, Klatschmohn, Rose oder Tulpe: Jede Blume ist einzigartig und strahlt eine unglaubliche Ruhe aus. Momente des Glücks, die zur Stille einladen. Ergänzt wird jedes dieser meditativen Kalenderbilder durch einen Sinnpruch, der uns innehalten lässt und zum Nachdenken anregt.

- Wandkalender
- 12 Photographien
- Einzeln eingeschweißt
- Spiralbindung
- 33,1 x 45,0 cm (h x b)

**Meditation –
Spirituelle Weisheiten**

Wandkalender

Weitsicht Verlag, 21,95 €

ISBN: 978-3-945092-28-0

Im Zeitalter der allumfassenden Kommunikation und 24-stündigen Erreichbarkeit ist Entschleunigung gefragt und so lautet das Gebot der Stunde mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Wer neue Kraft für die täglichen Herausforderungen schöpfen will, findet in diesen zwölf meditativen Fotografien eine Quelle inspirierender Visualisierungen.

- Wandkalender
- 14 Blätter
- 12 Photographien
- Einzeln eingeschweißt
- Spiralbindung
- 33,2 x 45,0 cm (h x b)



Seminarkalender Friesland

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule
und „Diamond Approach“

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

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

Angebot finden Sie unter
www.buchhandlung-plaggenborg.com

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



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



Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 25123 Oldenburg
Telefon 0441.17543

info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com



Beratg.: **Lebenshilfe und geistiges Heilen**

Leitung: Ursula Golder (Heilpraktikerin/Psych.)

Datum: Terminvereinbarung

Ort: Praxis Balance Varel, Bleichenpfad 8

Info: 04451.809601, gesundheitsbalance-golder.de

*Psychotherapie u. Kinesiologie, Tiefenentspannung,
Handauflegen. Bei Problemen, Konflikten, Kinderwunsch.
Einzel- Paare- Kurse.*

nach
Ver.



Vortrag: **Was die Zehen offenbaren**

Leitung: Heike Mohring

Datum: 15.10.2014, 19.30 Uhr, Spendenbasis

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: www.theresia-dejong.de

*Was sagen meine Zehen (Furchen, Rötungen, Stellungen)
über meine Vergangenheit, Gegenwart und Gesundheit
aus? Therapiemethoden werden vorgestellt.*

15.
OKT.



Worksh.: **Feuerfrauen**

Leitung: Heike Kirsch

Datum: 25.10., 10-19 Uhr, 80,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: 0157.35248743 u. www.heikekirsch.de

*Eintauchen in die Kraft und Schönheit des Feuers. Wir
bauen gemeinsam ein großes Feuer und spüren, wie sich
unsere eigenen Kräfte bemerkbar machen.*

25.
OKT



Konzert: **Klangreise und Sphärenklänge**

Leitung: Heidi Blisse & Theresia de Jong

Datum: 30.10.; 29.11.; 17.12. 19 Uhr je 15,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

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

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

30.
OKT



Worksh: **Soulmates – öffne dein Herz**

Leitung: Theresia de Jong

Datum: 02.11., 10-17 Uhr, 50,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

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

*Hat wirklich jeder Mensch einen Seelenpartner? Was
verbindet die beiden? Und vor allem: Wo steckt er bloß?
Was passiert, wenn ich ihn treffe?*

02.
NOV



Worksh.: **MatrixMoments Energieabend**

Leitung: Andrea Diekmann

Datum: 8.11., 18:30 - 22 Uhr, 50,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: 04443.1315 u. www.matrixmoments.de

*MatrixMoments bringt uns zurück zu unserem Lebens-
plan, zur Ur-Matrix – dem Bauplan, aus dem wir gemacht
sind. Sie führt in die Freude und Leichtigkeit.*

08.
NOV

Seminarkalender Friesland


Seminar: Hinfallen, aufstehen, Krone richten ...

Leitung: Theresia de Jong
 Datum: 8.11.14, 24.1.15, 10-17 Uhr, je 36,- €
 Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
 Info: 04453-1596, www.theresia-dejong.de

Praktiziert das archetypische „Phönix aus der Asche“-Prinzip. Es lädt ein, sich zu schütteln, Ballast abzuwerfen, zu erkennen und die Flügel auszubreiten.

**08.
NOV**

Messe: Carogetica

Anbiet.: Praktizierende alternativer Heilkünste
 Datum: 8.11. und 9.11., jeweils 11-17 Uhr
 Ort: Am Kurzentrum 12 in 26409 Carolinensiel
 Info: www.carogetica.info

Auch in diesem Jahr steht wieder das Kennenlernen von Heilenergie im Vordergrund, welche Ausdruck in allen alternativen Heilmethoden findet.

**08.-09.
NOV**

Seminar: Hallo Seele, wo geht's lang

Leitung: Kerstin Jocksch & Farhild Voß
 Datum: 15. November 2014
 Ort: Fehntjer Seminarhaus, Ostgroßbefehn
 Info: www.lebenstraumkomponistinnen.de

Hier hast Du Zeit Deinen Sehnsüchten und Träumen nachzuspüren und für Dich offene Fragen zu klären.

**15.
NOV**

Worksh.: Yogatag – Kraft schöpfen

Leitung: Purnam Schäfer
 Datum: 16.11., 07.12., 10-17 Uhr, je 60,- €
 Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
 Info: 04453.985515 o. www.theresia-dejong.de

*16.11.: Yoga speziell für Schultern, Rücken und Becken.
 7.12.: Yogaübungen um Kraft zu schöpfen und in die Ruhe zu kommen. Auftanken in schönem Ambiente.*

**16.
NOV**

Vortrag: Radikale Vergebung – Abschied ...

Leitung: Hanna von Brocken
 Datum: 22.11., 14-17 Uhr
 Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
 Info: 04423.7069994 o. www.theresia-dejong.de

... von der Opferrolle. Beziehungsprobleme, Stress am Arbeitsplatz oder innere Zerrissenheit in einem völlig neuen Licht sehen: als Chance zu innerem Wachstum.

**22.
NOV**

Ausstell.: Weihnachtszauber i. Regenbogenkreis

Leitung: Ingrid Prielipp
 Datum: 28.11., 17-21h, 29.11., 13-19h, 30.11., 11-19h
 Ort: Am Siel 1, 26386 Wilhelmshaven
 Info: 04421.9500242

Das Strahlen u. Glitzern v. Mineralien & Steinen, v. Steinschmuck & Steinölen erleben. Lassen Sie sich inspirieren u. finden Sie zauberhafte Geschenke.

**28.-30.
NOV**

**BESTSELLERAUTORIN
 JANA HAAS
 JETZT BEI TRINITY**



224 Seiten | geb. mit Schutzumschlag
 € 17,99 (D) | € 18,50 (A) | CHF 25,90
 ISBN 978-3-95550-060-3

große Vortrags-
 tournee im
 Herbst 2014

„Der Gottesplan
 ist pure Liebe.
 der Seelenplan
 der Weg dorthin,
 das Schicksal
 der Wegweiser.“

Noch im Jenseits legt die Seele ihren Entwicklungsplan fest, der uns durch einen inneren Ruf leitet. Welche Mysterien verbergen sich hinter diesem Seelenplan? Jana Haas schildert die geistigen Gesetze auf der Erde und den Einfluss des Unter- und Überbewusstseins. Durch das Verständnis dieser Zusammenhänge können wir uns von Blockaden verabschieden und unsere liebevollen Herzkkräfte aktivieren.

TRINITY
 HEILUNG • SPIRITUALITÄT • KREATIVITÄT

Auf
achtsamem Weg
die Welt
verändern



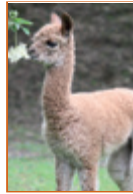
Thich Nhat Hanh
Gut sein und was der Einzelne
für die Welt tun kann

Sprecher: Herbert Schäfer
Laufzeit: 3 Stunden, 47 Minuten
3 CDs €16,95
ISBN 978-3-8398-8048-7

»Im Bewusstsein des
Leidens, das durch die
Zerstörung von Leben
entsteht, bin ich
entschlossen, Mitgefühl
zu kultivieren und Wege
zu erlernen, das Leben
zu schützen.«

THICH NHAT HANH

www.argon-balance.de
facebook.com/ArgonBalance



Medizinwand. & Meditat. m. Lamas/Alpakas

11.
OKT

Leitung: Michaela Molzahn, delfine-der-weide.de
Datum: 11.10., 14.00 h o. 10.10., 18.00h, regelm.
Ort: Camelidenhof, Varel Altjührden, Kleihörn 11
Infos: www.camelidenhof.de, 04456.9482233

Eine stille Begegnung mit besonderen Tieren in zauberhafter Natur zu einer persönlichen Lebensfrage. Als Wanderung oder Meditation im Alpaka Stall.



Ausbild.: „Walking in Your Shoes“

11.+12.
OKT

Leitung: Xenia Gerdes
Datum: Beginn 11./ 12. Oktober 2014
Ort: Oldenburg
Infos: www.wifaki.de oder 0441.4088697

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



Seminar: Wechseljahre – Abschied & Neubeg.

17.-19.
OKT

Leitung: Brigitte Mönning
Datum: 17.-19. Oktober 2014
Ort: moveo, Hermannstr. 17, 26135 Oldenburg
Infos: 59437111, www.beratungsraum-oldenburg.de

Ein Seminar für Frauen, die ihre zweite Lebenshälfte bewusst, lustvoll und weise gestalten und leben wollen.



Worksh.: Der Minotaurus-Prozess

24.-26.
OKT

Leitung: Antje Koolen, Helge Polzin, Nicole Detrois
Datum: 24.-26. Oktober 2014
Ort: Seminarhaus Pegaus (bei Cuxhaven)
Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de

In diesem intensiven Ritualworkshop verwandelst Du Deine Angst in Kraft, Mut & Lebensfreude. Eine tiefe, heilsame und sehr befreiende Erfahrung.



Ausbild.: Matrix Moments Quantenheilung

24.-26.
OKT

Leitung: Andrea Diekmann
Datum: Teil I: 24.+25.10.14 Teil II: 26.10.14
Ort: Dvag Dinklage, Lohner Str. 10
Info: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315

Lernen Sie mit Matrix Moments Quantenheilung Ihr verborgenes Potenzial freizusetzen, um in Liebe, Glück, Erfolg, Gesundheit und Wohlstand zu leben.



Seminar: Rendezvous mit mir

25.-26.
OKT

Leitung: Kerstin Jocksch & Farhild Voß
Datum: 25. - 26. Oktober 2014
Ort: Rosenhaus, Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Infos: www.lebenstraumkomponistinnen.de

Hier hast Du Zeit, bei Dir anzukommen und der wunderbaren Stimme der Liebe in Dir zu lauschen.

Seminarkalender

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

seminarkalender

**Seminar: Erkenne dich selbst!**

Leitung: Silvia Metzelaers

Datum: 25. + 26. Oktober 2014

Ort: Köhlers Forsthaus, 26605 Aurich

Infos: www.silvia-metzelaers.com, 04928.9145168

Seminar um Lebensmuster (Blockaden) zu erkennen, aufzulösen bzw. anzunehmen, damit Transformation geschehen kann. Vermittlung von spirituellem Wissen.

25.+26.
OKT**Konzert: Roditi-Ignatzek-Rassinfose Trio**

Leitung: Roditi-Ignatzek-Rassinfose Trio

Datum: 03. November 2014

Ort: Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13, Oldenburg

Infos: www.wilhelm13.de

Atemberaubende Improvisationen und gewagte Tempi lassen ihren Jazz, auch für nicht Jazzfans, zu einem besonderen Erlebnis werden.

03.
NOV**Seminar: Aufstellungen & Energiearbeit**

Leitung: Sabine Reinker & Rita Schuh

Datum: 8. November 2014

Ort: wird noch bekanntgegeben

Infos: 0441.3404830, www.chanuria.de

Wir stellen Familien oder Systeme auf und unterstützen den Prozess mit Energiearbeit.

08.
NOV**Kurs: Innen nährendes Qi Gong**

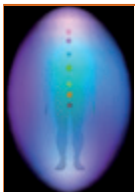
Leitung: Martina Klisch

Datum: 15. + 16. November 2014

Ort: Birkenwinkel 21, 26209 Kirchhatten

Infos: 04482.565, www.martina-klisch.de

Wöchentlicher Kurs, 9 Termine: Ab 10.11. montags 9:45 -11:00 Uhr; ab 13.11. donnerstags 18:45-20:00 Uhr.

15+16.
NOV**Sitzung: Auradiagnose**

Leitung: Ralf-Marien Engelbarts. Heilpraktiker

Datum: Di. 18.11.2014, 15-18 Uhr

Ort: Praxis Nowak, Heiligengeiststr.1, 26121 Oldbg.

Infos: [Buchhandlung Plaggenborg](http://Buchhandlung.Plaggenborg.de), 0441.17543

Aurafoto mit Beratung 35,- € (ca. 20 Minuten).

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

18.
NOV**Seminar: Hallo Seele, wo geht's lang?**

Leitung: Kerstin Jocksch & Farhild Voß

Datum: 22.-23. November 2014

Ort: Rosenhaus, Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg

Infos: www.lebenstraumkomponistinnen.de

Hier hast Du Zeit Deinen Sehnsüchten und Träumen nachzuspüren und für Dich offene Fragen zu klären.

22.-23.
NOV

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**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.



Siegfried Essen
Selbstliebe als Lebenskunst
 Ein systemisch-spirituelle
 Übungsweg
 Mit einem Vorwort von
 Matthias Varga von Kibéd
 231 Seiten, Kt, 2011
 € (D) 24,95/€ (A) 25,70
 ISBN 978-3-89670-769-7

Die Liebe zu sich selbst ist die beste Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Sie kann sich einfinden, wenn ein Gleichgewicht besteht zwischen dem Individuum und seiner Umwelt, zwischen dem sichtbar Körperlichen und dem immateriell Seelischen, zwischen Menschlichem und Spirituellem. Ein Weg, zu dieser heilenden Balance zu finden, ist die autopoietische Aufstellung, die der Therapeut und Theologe Siegfried Essen in diesem Buch vorstellt.

www.carl-auer.de



Seminar: **Wechseljahre – Abschied & Neubeg.** 28.-30. NOV

Leitung: Brigitte Mönning
 Datum: 28.-30. November 2014
 Ort: Rosenhaus, Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
 Infos: 59437111, www.beratungsraum-oldenburg.de

Ein Seminar für Frauen, die ihre zweite Lebenshälfte bewusst, lustvoll und weise gestalten und leben wollen.



Seminar: **Engel's Reiki Seminar** 29.+30. NOV

Leitung: Sabine Chanuria Reinker
 Datum: 29. + 30. November 2014
 Ort: Oldenburg, wird noch bekannt gegeben
 Infos: 0441.3404830, www.chanuria.de

Mit den Engeln, Erzengeln, den aufgestiegenen Meistern u. d. Krafttieren Kontakt aufnehmen, ihre Energie spüren und ihre Hilfe mit in den Alltag nehmen.



Worksh.: **Matrix Moments Wunschkollage** 29. DEZ

Leitung: Andrea Diekmann
 Datum: 29.12.2014
 Ort: Praxis Diekmann, Lindenstraße 21, Dinklage
 Info: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315

Kreieren Sie Ihre eigene persönliche Wunschkollage und holen sich auf diese Weise die Erfüllung Ihrer Wünsche in Ihr Leben.



Ausbild.: **Medium & Heilerin** 09. JAN

Leitung: Diana Boldt
 Datum: Infoabend: 9.1., Ausbild. Start: 29.1.2015
 Ort: Haus des Qi, Blumenstr. 3, 26441 Jever
 Infos: 0170.2844896, www.haus-des-qi.de

Sie möchten Ihren Horizont erweitern, die Sinne schärfen und Menschen kompetent bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung begleiten?



Seminar: **Matrix Moments „Bewusstsein ...“** 16.-18. JAN

Leitung: Andrea Diekmann
 Datum: 16.01. bis 18.01.2015
 Ort: wird noch bekannt gegeben
 Info: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315

In einer wundervollen Umgebung mit Freude und Leichtigkeit des eigenen Wertes bewusst werden und das Lebensgefühl genießen.



Ausbild.: **Prüfungsvorber. HP Psychotherapie** 07. MÄR

Leitung: Dipl.Kfm. Hans-J. Peter, HP f. Psychother.
 Datum: 7. März 2015 bis 16. August 2015
 Ort: Seminarhaus OL, Zeughausstr. 22, 26121 OL
 Infos: www.hppsyach-ausbildung.de, 05202.883006

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

Seminarkalender

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

Kartentipp

Das keltische Baumorakel

Liz und Colin Murray, übersetzt von Karl Friedrich Hörner



Von den Kelten zum modernen Orakel: Beim vorliegenden Werk handelt es sich um die Neuauflage des legendären Titels von Liz und Colin Murray (Erstausgabe London 1988, nicht zu verwechseln mit später erschienenen „Baumhoroskopen“). Hier handelt es sich um mehr als nur um ein Orakelspiel, es ist fast schon ein Exkurs in die keltische Naturmythologie und Alphabetmystik, den die Autoren zusammengestellt haben. Die Autoren haben sich tief und intensiv in die Gedankenwelt der Kelten hineinbegeben, ohne den heutigen Bezug dabei zu verlieren.

Das Kulturvolk der Kelten lebte in Stammesgemeinschaften eng verbunden mit der alles durchdringenden Gegenwart von Elementarkräften und der Natur selbst. Den Kelten waren Bäume heilig, hatten aber unterschiedliche Stellenwerte je nach den Eigenschaften, die ihnen zugesprochen wurden. Aus den Namen bzw. Anfangslauten entstand das altirische Ogham- oder Beth-Luis-Nuin-Alphabet. Jeder der 25 Buchstaben dieses Alphabets hat einen eigenen Namen – den Namen eines Baumes, einer Pflanze oder den Naturelementen wie dem Meer. Dies wird im Buch auf jeweils 2 Seiten dargestellt. Dazu kommt ein ausführliches Kapitel über die Verwendung der Karten als Orakel sowie Hintergrundwissen zum historischen Alphabet.

Das keltische Baumorakel, Buch mit 25 Karten und einem Legeplan, Liz und Colin Murray, übersetzt von Karl Friedrich Hörner, Königsfurt-Urania Verlag., 19,99 € zu beziehen bei www.buchhandlung-plaggenborg.de oder 0441.17543



www.lebenskunst-nordwest.de

Das große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...



Gesundheit

Therapie, alternative Heilweisen, Beratung ...



Kunst & Kultur

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



Ökologie

Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter ...



Bildung & Reisen

Seminarhäuser, -anbieter, Reiseveranstalter ...

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



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



Bestellbuchhandlung und Internetshop!
Spezialisiert auf „Ganzheitliches Leben“.

Bestellbuchhandlung:

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

Internetshop:

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

Zusatzinfos

Interviews

Leseproben

Videotrailer



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

wer macht was *im internet?*

Academy of Inner Science – Integr. Forschungsraum v. u. m. Thomas Hübl:	www.innerscience.info
Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
Akupunktur, Chinesische Medizin, Heilpraktiker, Feng Shui:	www.martina-klisch.de
Amalgamausleitung/Kiefermuskulentspannung/Zahnprobleme:	www.josefstotten.de/reset
Aromatherapie, Ohrakupunktur und Traumreisen:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:	www.astrosita.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	www.biigalla.de
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
Bali, 10.-17.02.2015 Bewusstsein-Seminar & Urlaub 0176-92429428	www.coachreisen.de
Beruf coaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.de
Biodanza: Musik, Tanz, Begegnung in der Gruppe	www.biodanza-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:	www.modernmassage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
EM – Effektive Mikroorganismen:	www.entwicklungswege.com
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
Energiearbeit, Perspektivcoaching, EnergetiCoaching, Raumklärung:	www.antjediewerge.de
Familien- und SystemaufstellerInnen finden Sie unter	www.aufstellerliste.info
Familien- & Systemaufstellungen, Klass. Homöopathie	www.praxis-jaruschewski.de
Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:	www.feng-shui-j-bolting.de
Feng Shui E. Lauper, Gro- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:	www.feng-shui-elauper.de
Ganzheitliche Heilung, Anke Logemann-Hilfers:	www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de
Ganzheitliche Lebens- und Wirtschaftsberatung:	www.personal-couching.de
Ganzheitliche Lebensberatung, Channeling, Seminare	www.silvia-metzelaers.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Geistiges Heilen und Geomantie	www.atlantis-heilerpraxis.de
Heilméizin, Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch – Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de

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

wer macht was *im internet?*

HORUS – Institut & Praxis für integrales Bewusstsein und Spirituelle Psychotherapie:	www.hausdeshorus.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
Hypnose - medizinische & psychoth. , T. Kemmler-Kell, Arzt	www.intrance.info
Hypnoseausbildung im Therapeuticum OL unter ärztlicher Leitung	www.intrance.info
Internet-Dienstleistungen, Facebook-Beratung, Fotos & mehr:	www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	www.kinesiologie-akademie.com
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Konzentrierte Bewegungstherapie KBT®, Christa Rabe-Balz:	www.kbt-oldenburg.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kurzzeittherapie & Coaching mit Hypnose	www.intrance.info
LebensKunst NordWest - Infoportal für ganzheitliches Leben	www.lebenskunst-nordwest.de
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutschemessageschule.de
Massage, Tantra, Therapie, Seminare u.a.:	www.integralis-net.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahuser.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
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
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 präsenz & stimmungskraft – eine bewegende therapie:	www.nachtwind.com
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminar- u Heil-Haus - lichtvoller Ort der Kraft in Worpsswede	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Seminare für ganzheitliche und spirituelle Gesundheit:	www.reiki-yoga-ol.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.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 im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	www.forum-am-fluss.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
smoveys – swing, move and smile, Beate Korfe	www.lebensenergie-oldenburg.de
Stressbewältigung: MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Tai Chi Chuan – der authentische Yang-Stil, Cornelia Weilke:	www.itcca-oldenburg.de
Taiji quan / Taichi chuan, Beate Korfe	www.lebensenergie-oldenburg.de
The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:	www.ralf-heske.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Thomas Hübl, ist ein zeitgemäßer spiritueller Lehrer:	www.thomashuebl.com
Tierkinesiologie:	www.sybille-seifried.de
Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt:	www.tiercomm.de
Urlaub & Seminar im In- und Ausland, Coachingreisen 0176-92429428	www.coachreisen.de
Webdesign vom Fachmann zu fairen Preisen:	www.rasch-network.de
Wellness für die Seele, Reisen zur Entspannung, Auszeit & Loslassen, 0176.92429428	www.coachreisen.de
Wingwave®-Coaching	www.praxis-jaruschewski.de

Neu! Die Suche nach dem **Masterplan**

schicksalsgesetze.com

Der neue Film von Ruediger Dahlke!
 Krankheit ist nicht länger Schicksal – und Schicksal ist keine Laune des Zufalls mehr. Mit den Spielregeln des Lebens beginnt echte Heilung.

Je mehr Menschen die Spielregeln des Lebens verstehen und beherrschen, desto mehr können Gesundheit & Glück sowie Freude & Frieden in die Welt einziehen.

RUEDIGER DAHLKE

DIE SCHICKSALS GESETZE

DIE SUCHE NACH DEM
MASTERPLAN



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

NACH DEM GLEICHNAMIGEN BESTSELLER

www.HORIZONWORLD.DE

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

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

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

Abbau emotionaler Blockaden



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

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

Abenteuer Liebe



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

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

Achtsamkeit – das Wunder des Jetzt



- Schmerzen?
- Ängste?
- Unruhe?
- Allergien?
- Unsere Therapien:**
 Osteopathie – Amerik. Chiropraktik, NAET-Allergie Beh. – Quantenheilung, Energetische Psychologie, Access-to-innate – Kinesiologie

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

ADD-ARTS – Beratung, Coaching, Design & Kunst



- Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar. (Paul Klee)*
- **Gestaltungskonzepte,**
 Grafikdesign, Illustrationen & Websites
 - **Kreativ Systemische Lösungen**
 - **Kommunikation mit inneren Bildern**
 - **Reisebegleitung zu Kraftorten**
 in Norddeutschland und Südeingland
 - **Einzelcoachings und Gruppenarbeit**

Atelier ADD-ARTS – seit 2007
Susanne Krause, Künstlerin (BBK),
 Diplom Kommunikationsdesignerin,
 Dozentin
 Systemischer Coach • Beruf • Privat
 Informationen & Termine
 Tel.: 0441.31377
 krause-s@t-online.de



Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen

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

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



Akademie für Kinesiologie

- Ausbildung zum Kinesiologen im PFL**
- Holistische Quanten-Kinesiologie®
- Kinesiologie-Tellausbildungen 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
- 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
 LIFE COACH & 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®



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

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

Licht-Wege
Regina Bauer

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

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



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

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

Ausbildung zum Geistheiler

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

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

Claudia Hempler-Gödeke
Geistheilerin / Physiotherapeutin

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

Ausbildungen & Personalschulungen



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

Haus des Qi

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

Bewusstseins- und Seelenarbeit



- Analyt. Psychotherapie nach C.G. Jung
- Enneagramm und -Innere Arbeit-
- Systemische Familienaufstellungen
- Integraler Yoga und Meditation
- Prüfungs-Vorbereitung HP-Psych.
- Paracelsus HP-Schule ab Okt. 2014
- 1-jährige Ausbildung in „spiritueller Psychotherapie“

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

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

Biodanza®

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

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

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

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

Biodanza® Schule Bremen



- 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
www.biigalla.de

Buchhandlung Plaggenborg



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!

**Buchhandlung Plaggenborg
Inh. Karl-Heinz Plaggenborg**

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

Coaching – Beratung – Supervision



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

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

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

Coaching für Entwicklung in Balance



- Persönlichkeitscoaching
Blockaden/Stress abbauen
Ziele/Ressourcen finden
Neuorientierung/Krisen meistern
- Büroorganisation
Training und Umsetzung vor Ort
- Reiki-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 ...



Psychologische Beratung in allgemeinen Lebens Themen, Konflikten und Krisen

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

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

Dem Leben Farbe geben ...

Privatpraxis für
heilkundliche Psychotherapie
Yvonne Franziska Haller
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mediatorin

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



- Reiki
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Signaturzellheilung
- Anwendung und Ausbildung

Der andere Weg

Martina Dombrowski

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



Die hermetischen Prinzipien als Grundlage für ein glückliches Leben

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

Die Lösung liegt in Dir

Steffi Wahlen

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



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

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

Energetische Heilbegleitung

Mathias Weber

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



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

Engel's Reiki

Sabine Chanuria Reinker Engel's Reiki Lehrerin

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

Entwicklungswege



- 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

Existenzgründungsberatung • ganzheitliches Marketing



- **Marketing**
 - Marketingstrategien
 - Nischenpositionierung
 - Alleinstellungsmerkmal
- **Werbung & PR**
 - Mediaplanung, Grafik, Videos
 - Öffentlichkeitsarbeit
- **Social Marketing**
 - facebook, YouTube, Google+ u v. m.

Peter Gerd Jaruschewski
 Agentur JARUSCHEWSKI
 Lagerstraße 62
 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.9736160
 E-Mail: agentur@jaruschewski.eu
 www.agentur-jaruschewski.eu
 skype: agentur.jaruschewski
 facebook.com/AgenturJaruschewski

Fehntjer Seminarhaus



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

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

Ganzheitliche Gesundheitsförderung



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

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

Gesundheit im Mittelpunkt



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

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

Heil-Haus-Ohlenbusch



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

Christine Ohlenbusch

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

Holistische Kinesiologie



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

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

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

Hypnose-Praxis/-Ausbildung



Behandlung in ärztlicher Praxis

- Kurzzeittherapieverfahren
- Lösungsorientiert & selbstorganisatorisch
- Therapie & Coaching

Ausbildung

- 1-tägige Workshops
- Fortlaufende, berufsbegl. Ausbildung

inrance – Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose

Thomas Kemmler-Kell – Arzt

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

Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



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

Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

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

Meike Bejenke-Klapproth

Heilpraktikerin

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

Kabbalistische Geburtsanalyse



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

Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.

www.praxisfuerselbsteilung.de

Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

Markus Mollet

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

Kartenlegen



• **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins
Kartenlegerin

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

Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere



Für Körper, Geist und Seele

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

Sybille Seifried

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

Kinesiologie und Quantenheilung



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

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

Klangwelten erleben



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

Klangwelten erleben
Andreas Rehländer

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

Komplementärmedizin



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

Anke Logemann-Hilfers

Dipl.-Des. Dipl.-Bsy. Schauspielerin
Psychotherapeutische Ausbildung HPG
Praxis für Komplementäre Medizin
Tel. 04221.9812921
Mobil 0170.4654253
www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de

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
Gepürfte 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 8
26131 Oldenburg
Tel. & Fax 0441.592328
www.salute-isis.de
E-Mail: astrid@salute-isis.de

Lichtbahnenbehandlung nach Trudi Thali



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

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

Lichtchannelheilerin



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

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

Liebesfreuden



- Tantrajahresgruppe für Paare
Liebes-t-räume
- Tantrakurse für Paare und Singles
Sinnliche Verführung
Die Welt der Chakren
- Tantraparty
Silvester, Frühjahr, Herbst

Ursel Newiger & Rolf Schneider
mitas zeITRäume,
Feuerkuhle 61, 28207 Bremen
Tel.: 0421.84994288
Mobil: 0160.8433879
www.mita-transzendenz.de
E-Mail: mitatranszendenz@aol.com

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 Kinesiologie & 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**

Dzenef Hodza

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

smovey, Taiji, Qigong



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

Kurse in Oldenburg und
Bad Zwischenahn

Beate Korfe

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

- Therapeutische Beratung
- Themen-Workshops
- Coaching im Beruf
- Team-Entwicklung

Brigitte Mönning

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

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 Kalkkreuth**

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



Yoga und Ayurveda

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

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



Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn

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

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



Yoga Vidya Zentrum Oldenburg

- Hatha Yoga
(von der Krankenkassen gefördert)
- 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.LOMILOMI-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

Bachblütenberatung



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

beuteschema



- 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

Bewusstsein und Reiki



Ulla Amba Richert
Am Hayengraben 29, Oldenburg
Tel.: 0441.202698
E-Mail: ulla.richert@gmx.de
• **Reiki-Meisterin/Lehrerin nach Dr. Usui**
• **Bioenergie-Therapeutin**
• **Lebensberatung und Bewusstseinschulung**

Bio-Restaurant Seidenspinner



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

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
Diplom-Supervisorin
Tel.: 04433.968940
www.svaha.de
E-Mail: svaha1@freenet.de
• **Familienstellen**
• **Human Design Readings**
• **Enneagrammarbeit**

Heilerpraxis Sigle



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

Individuelle Meditationskissen



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

Individ. spirit. Lebensgestaltung



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

Kinesiologie und Entspannung



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

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**

Kräuterheilkunde



HP Tanja Michaela Meyer
Winkelweg 26a, 26125 Oldenburg
Tel.: 0441.602575

- Handdiagnostik
- Entgiftung/Entschlackung
- Räucherentwöhnung
- 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, Energiefische Hausreinigung

Natural Th. des Hormomnsystems



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

Neuraltherapie – b. Kristin Willnow



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

Kraut & Klang



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

Lebensbegleitung & Psychotherap.



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

Massage und Reiki



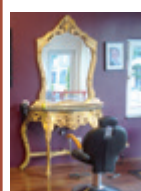
Tina Thiem
• Ganzheitliche Massage
• Geistiges Heilen
Zeughausstr. 22 in Oldenburg
0441.18110237 &
0176.21780404
www.einfuehlen.de

Naturkosmetik und Pflege



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

Pflanzen-Haarfarbe vom Friseur



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

Praxis für systemische Lösungen



- Familien- & Systemaufstellungen
- Wingwave®
- Klassische Homöopathie

Anje Jaruschewski
- Heilpraktikerin -
Metzer Str. 10, 26121 Oldenburg
Tel.: 0441.9736194
E-Mail: info@praxis-jaruschewski.de
www.praxis-jaruschewski.de

Rutengänger



Dieter Adelmund

- Haus u. Schlafraumentersuchung
- Psychodynamische Radioästhesie
- Elektromog Messungen
- Hausräucherungen

Höchster Str.25, 26629 Grobefehn
Tel.:04946-9179642
www.schlafraumentersuchung.de
info@schlafraumentersuchung.de

Shiatsu – bei Hartmut Stock



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

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

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

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



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

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

Spirituelle 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,

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

Theatertherapeutische Praxis



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

- Essstörungen & Abhängigkeiten
- Burn-Out & Krisenbewältigung
- Paar- & Beziehungskonflikte

- Gruppentherapie
- Paartherapie
- Einzeltherapie

Veggiemaid



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

Veggiemaid
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

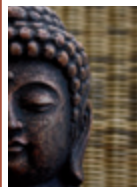
Yoga & psychologische Beratung



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

Hamburger Institut für systemische Lösungen

www.systemloesungen-hisl.de



Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen



Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten

Ihre Qualifizierungen am HISL:

- | | |
|--|---------------|
| Systemischer Beziehungstherapeut | >> Beginn: |
| Systemischer psychologischer Mediator | >> 21.03.2015 |
| Systemischer psychologischer Coach * | >> 21.03.2015 |
| Systemischer psychologischer Berater * | >> 21.03.2015 |
| Coaching Kompakt Praxistag | >> 07.02.2015 |

* Auch als Kombi-Fernstudium, Beginn jederzeit

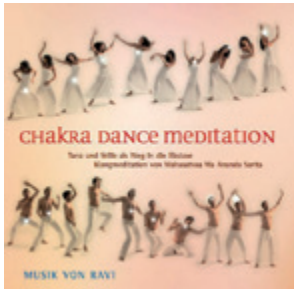
Weiterbildung in Systemaufstellungen

Modul III: Struktur- und Organisationsaufstellungen
3x3 Tage, Beginn 13.-15.03.2015

- Lösungs- und ressourcenorientierte Vorgehensweise in Beratung u. Therapie
- 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

klangwelten



Chakra Dance Meditation
Mahasatvaa Ma Ananda Sarita & Ravi
 AMRA Records, 19,95 €

Eine einstündige Meditation mit Welt-Fusion-Musik feiert die Lebensenergie durch freies Tanzen und Öffnen des Chakrasystems. Beim Tanzen wird der Fokus nacheinander auf jedes der sieben Energiezentren gelegt: insgesamt 40 Minuten hinreißende Klänge. Der Wechsel der Musik für jedes Chakra ist deutlich erkennbar und unterstützt die Tanzende oder den Tanzenden bei der Meditation. Dies ist ein machtvoller Weg, um körperliche und spirituelle Ekstase zu erleben. Eine stille Phase von 20 Minuten dient dazu, die Erfahrung durch Ruhen auf allen Ebenen zu integrieren. Gongschläge schließen die vollständige Meditation ab. Das 12-seitige Booklet von Mahasatvaa Ma Ananda Sarita enthält ausführliche Hintergrundinformationen. Diese CD ist all jenen gewidmet, die gerne tanzend ihren Weg zu Gott finden.



Jeder Tag ein Schritt zu dir
Marie Mannschatz
 Argon Vlg., 12,95 €

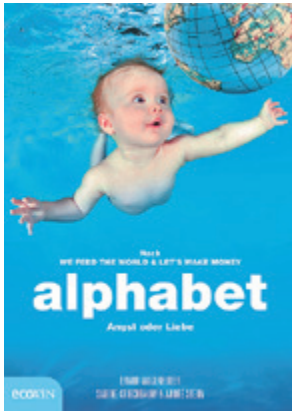
Achtsame Wertschätzung für sich selbst und andere entwickeln - Für einen liebevollen Umgang mit uns selbst
 Unsere Haltung zum Leben und zu der Welt wird geprägt durch unsere Beziehung zu uns selbst. Viele zögern, sich selbst wahrhaftige Aufmerksamkeit zu schenken. Wir möchten ein guter Mensch sein, liebevoll mit anderen umgehen, großzügig miteinander teilen. Doch erst wenn wir uns selbst annehmen können, wie wir sind, geben wir auch anderen das Gefühl, so sein zu dürfen, wie sie sind. Buddha sagte: „Wer sich selbst liebt, tut keinem anderen Böses an.“ In ihren Selbstliebe-Meditationen schenkt uns die Meditationslehrerin und Bestsellerautorin Marie Mannschatz Augenblicke, in denen wir wieder ganz zu uns finden.



Abenteuer-Reisen
Jennie Appel & Dirk Grosser
 Schirmer Vlg., 13,95 €

Meditationen, die Jungen stark machen
 Mit einem Jaguar durch den Dschungel streifen oder gemeinsam mit einem alten Indianer dem großen Lied des Lebens lauschen: Gerade in der heutigen Zeit, in der Kinder mit hohen Anforderungen in der Schule sowie einer Dauerpräsenz der Medien konfrontiert sind, schenken geführte Fantasiereisen wichtige Ruhepausen im Alltag. Diese Meditations-CD unterstützt Jungen zwischen 7 und 12 Jahren dabei, mutig etwas Neues auszuprobieren und angstfreier und selbstbewusster ihren Alltag zu erleben, aber auch einen Weg aus Unruhe und fehlender Aufmerksamkeit zu finden. Siehe auch den Artikel von Dirk Grosser: „Wer erzieht hier wen“ auf S. 21.

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



**Alphabet –
Angst oder Liebe**
Erwin Wagenhofer
Ecowin, DVD, 14,99 €

Unser Schulsystem ist als Relikt des industriellen Zeitalters überholt. Darüber ist man sich einig. Doch neue Konzepte zielen meist auf eine Leistungsgesellschaft ab, in der der Schüler zu immer größerer Performance getrimmt wird. Dabei können die Herausforderungen unserer Zeit, die politische und wirtschaftliche Unsicherheiten mit sich bringen, nur durch die Fähigkeit zum innovativen Denken gelöst werden. Die Dokumentation zeigt, wie eindimensionale Denkmuster entstehen und was die Folgen für unsere Gesellschaft sind. In seinem radikalsten Film „Alphabet“ beleuchtet Wagenhofer ganz unterschiedliche Einstellungen zu Ausbildung und freier Entfaltung der Persönlichkeit.



Live And Let Live
Marc Pietschel
Alive, DVD 80 Min., 15,99 €

Live and Let Live ist ein Dokumentarfilm über unser Verhältnis zu Tieren, die Geschichte des Veganismus und die ethischen, ökologischen und gesundheitlichen Hintergründe, die Menschen dazu bewegen, vegan zu leben. Lebensmittelskandale, Klimawandel, Zivilisationskrankheiten und zunehmende ethische Bedenken lassen mehr und mehr Menschen daran zweifeln, ob es richtig ist, Tiere zu essen. Vom Schlachter zum veganen Chefkoch, vom Milchbauern zum Gründer des ersten „Kuhaltersheims“ – Live and Let Live erzählt Geschichten von sechs Menschen, die sich aus unterschiedlichen Gründen dazu entschlossen haben, auf jegliche Tierprodukte zu verzichten und zeigt, wie diese Entscheidung ihr Leben verändert hat.



**Yoga und ganzheitliche
Medizin bei Krebs-Erkrankungen**
R. Rittiner & I. Hobert
Vianova Vlg., DVD, 14,95 €

Viele Menschen sind von Brust- und Prostatakrebs betroffen und sind auf der Suche, die Ursachen dieser schweren Krankheiten zu verstehen. Diese DVD erklärt wesentliche Zusammenhänge aus der Sicht der Psychosomatik und ganzheitlichen Medizin. Das Verständnis bietet Chancen für die weitere Entwicklung. Dadurch wird es möglich, einen positiven Umgang mit dieser Krankheit zu finden, der die eigenen Heilkräfte aktivieren kann. Mit spezifischen, bewährten Yogaprogrammen kann die Selbstheilung auf wunderbare Weise durch Körper, Atemübungen, Reflektion und einer neuen geistigen Ausrichtung unterstützt werden.

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

wortwelten

**Das DAO leben****Annette Oelkers**

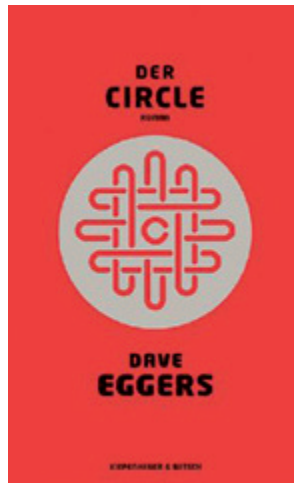
Neue Erde Vlg., 256 S., 16,90 €

Ein Weltbestseller in neuer Fassung: Das Daodejing heute. Schon vor 2.500 Jahren wurde einer der weltweit auflagenstärksten Lebensratgeber von Meister Laozi, das »Daodejing« (früher: »Tao Te King«), verfasst. Hermann Hesse, Erich Fromm, Berthold Brecht und andere bedeutende Persönlichkeiten nutzten die inspirierenden Weisheiten von Meister Laozi, um ihre individuellen Vorstellungen von einem guten Leben zu entwickeln.

Ziel dieser Ausgabe ist es, den Leserinnen und Lesern einen möglichst konkreten Nutzen im Sinne der klassischen Ratgeberliteratur zu vermitteln. Einfach, klar und eingängig sind die 81 Sprüche in dieser Nachdichtung, und ergänzt werden sie durch Erläuterungen, die Bezug auf das heutige Leben nehmen und durch kurze philosophische

Geschichten fernöstlicher Herkunft ergänzt werden. Darüber hinaus enthalten die Erläuterungen manche Grundlagen zu verschiedenen philosophischen und religiösen Konzepten (etwa von Christentum, Buddhismus, Atheismus usw.).

Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plagenborg.de, Tel. 0441.17543.

**Der Circle, Roman****Dave Eggers**

Kiepenheuer & Witsch, 560 S., 22,99 €

Huxleys „Schöne neue Welt“ reloaded: Die 24-jährige Mae Holland ist überglücklich. Sie hat einen Job ergattert in der hippesten Firma der Welt, beim „Circle“, einem freundlichen Internetkonzern mit Sitz in Kalifornien, der die Geschäftsfelder von Google, Apple, Facebook und Twitter geschluckt hat, indem er alle Kunden mit einer

einzigsten Internetidentität ausstattet, über die einfach alles abgewickelt werden kann. Mit dem Wegfall der Anonymität im Netz, so ein Ziel der „drei Weisen“ die den Konzern leiten, wird es keinen Schmutz mehr geben im Internet und auch keine Kriminalität. Mae stürzt sich voller Begeisterung in diese schöne neue Welt mit ihren lichtdurchfluteten Büros und High-Class-Restaurants, wo Sterneköche kostenlose Mahlzeiten für die Mitarbeiter kreieren, wo internationale Popstars Gratis-Konzerte geben und fast jeden Abend coole Partys gefeiert werden. Sie wird zur Vorzeigemitarbeiterin und treibt den Wahn, alles müsse transparent sein, auf die Spitze. Doch eine Begegnung mit einem mysteriösen Kollegen ändert alles. Ein packendes Buch über eine bestürzend nahe Zukunft, ein Thriller, der uns ganz neu über die Bedeutung von Privatsphäre, Demokratie und Öffentlichkeit nachdenken und den Wunsch aufkommen lässt, die Welt und das Netz mögen uns bitte manchmal vergessen.

Auch als Hörbuch & E-Book erhältlich.

Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plagenborg.de, Tel. 0441.17543.



Sein

Adyashanti

O.W. Barth Vlg., 208 S., 19,99 €

Warum wünschen wir uns Erleuchtung? Und wie kommt es eigentlich dazu? Wieso verliert man diesen glücklichen Zustand, sobald man wieder ins Alltägliche zurückkehrt? Oder was passiert mit einem, wenn man sogar in der Erleuchtung steckenbleibt?

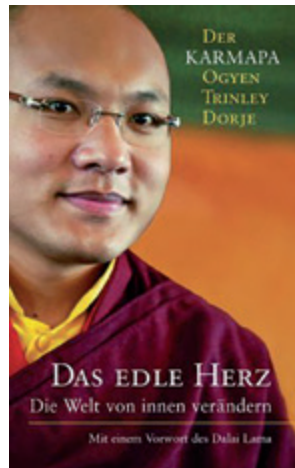
Adyashanti gibt vor dem Hintergrund seiner langjährigen Erfahrung als spiritueller Lehrer genaue Anleitungen, wie man den Pfad in die eigene Tiefe sicher gehen kann und weist auf typische Fallstricke hin. Er motiviert, immer wieder über sein kleines Ego hinauszugehen und hineinzuwachsen in die Welt der Ungetrenntheit.

Viele spirituelle Sucher sind seither in Adyashantis Umfeld zu ihrem wahren Wesen erwacht. In seinen Vorträgen und Retreats

lehrt er in einer Weise, die man mit den großen Meistern des Zen und des Advaita-Vedanta vergleicht. Er selbst sagt jedoch: Wenn ihr meine Worte durch die Brille irgendeiner Tradition oder eines -ismus versteht, bekommt ihr nicht mit, was ich eigentlich sage. Die befreiende Wahrheit steht nicht ein für allemal fest, sie ist lebendig.

Auch als E-Book erhältlich.

Leseprobe, Video & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de, Tel.: 0441.17543.



Das edle Herz – Die Welt von innen verändern

Karmapa Ogyen Trinley Dorje

Ed. Steinrich, 264 S., 19,90 €

Wir Menschen sind in allen Aspekten unseres Lebens voneinander abhängig. Nur deshalb können wir die Probleme, mit denen wir konfrontiert sind im persönlichen, sozialen und

ökologischen Bereich dadurch verändern, dass wir unsere Einstellungen und Verhaltensweisen verändern. Der Karmapa zeigt, was Menschlichkeit im Zeitalter der Globalisierung konkret bedeutet und von uns fordert. Er ermutigt uns, Visionen einer besseren Welt zu schaffen und uns Schritt für Schritt an deren Verwirklichung zu machen, getragen von dem edlen Herzen, das uns allen innewohnt. Ein zutiefst Mut machendes Buch!

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



Die Katze des Dalai Lama

David Michie

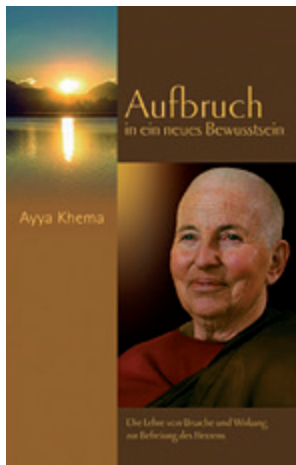
Die Bekenntnisse einer Katze auf Erleuchtungssuche- „Der Dalai Lama ist ein Meister im Umgang mit dem Dosenöffner“, weiß His Holiness's Cat. Dass er zudem einer der spirituellen

wortwelten

Führer der Welt ist, findet die Hauskatze in Dharamsala durchaus angemessen. Während er Staatsmänner, Mönche, Prominente und andere Besucher unterweist, hält sie Hof. Was das Kätzchen dabei aufschnappt, gibt es durch seine blauen, schrägen Augen betrachtet auf ebenso inspirierende wie unterhaltsame Weise wieder. So erfährt man viel Berührendes und Überraschendes aus der Welt seiner Heiligkeit. David Michie gelingt ein kleines Kunststück: Seine Protagonistin holt die buddhistische Lehre auf den Boden und vermittelt „auf leisen Pfoten“, wie wir Menschen Glück und Sinn finden können.

Auch als Hörbuch und E-Book erhältlich.

Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de, Tel. 0441.17543.



Aufbruch in ein neues Bewusstsein

Ayya Khema

Jhana Vlg., 240 S., 14,- €

Das Verständnis von Ursache und Wirkung ist ein wesentlicher Bestandteil der buddhistischen Weisheitslehre und ebnet den Weg für andere Sichtweisen, die uns aus festgefahrenen Denkmustern und Gefühlen befreien können. Ayya Khema erklärt hier den zentralen Begriff von Ursache und Wirkung und interpretiert die Kette des Bedingten Entstehens in einfachen und verständlichen Worten. Sie nimmt den Leser behutsam an die Hand und zeigt, welche Schritte im Alltag konkret unternommen werden können, um ein Leben in innerer Freiheit und innerem Frieden zu führen. Das Besondere an ihrer Lehrdarlegung ist, dass sie Impulse setzt und Denkanstöße gibt, die den Horizont erweitern, ohne jedoch die Verwurzelung in der eigenen Lebenssituation verleugnen zu müssen. Somit macht sie deutlich, dass Orient und Okzident, östliche und westliche Glaubensrichtungen, durchaus zu einem harmonischen Ganzen verschmelzen können.

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



Ich vergebe - Das Praxisbuch

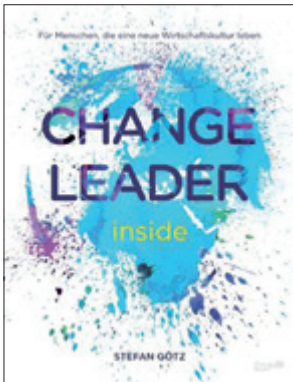
Colin Tipping

Kamphausen Verlag., 250 S., 17,95 €

25 praktische Anwendungen für Radikale Vergebung - Ein Groll, der sich im Körper festgesetzt hat. Beschuldigungen, durch die wir uns als Opfer wähen und einen Großteil unseres Lebens verpassen. Ein verwundetes Ego kennt viele Wege, unser Glück zu sabotieren. Mit der Radikalen Vergebung erteilt Colin Tipping dieser Selbstgängelung eine Absage. Seine zuversichtliche Botschaft: Es steht in unserer Macht unsere Geschichte neu zu schreiben. Sein neues Buch zeigt, wie die aus der Radikalen Vergebung entwickelten Methoden unsere Gesundheit verbessern, uns mit unserem inneren Kritiker versöhnen und unsere Beziehungen ins Gleichgewicht bringen. 25 konkrete

Probleme, die jeder kennt und 25 bewährte Wege wie wir den Herausforderungen unseres Schicksals mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz begegnen als je zuvor!

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



Change Leader inside

Stefan Götz

Tao.de, 312 S., 20,99 €

Für Menschen, die eine neue Wirtschaftskultur leben - Anstatt notdürftige Ausbesserungen am aktuellen Wirtschaftssystem vorzuschlagen, widmet sich dieses Buch einem neuen Paradigma für Wirtschaftsunternehmen des 21. Jahrhunderts. Es enthält ganzheitliche Lösungsansätze für globale Fragestellungen. Autor Stefan Götz ist der Mutmacher und Gefährte für alle, die an einen neuen Weg in der Wirtschaft glauben: Menschen, die entschieden zum Wandel beitragen wollen. Seit über 20 Jahren findet er gemeinsam mit Change Leadern ver-

schiedener Disziplinen neue Ansätze, Denkweisen und Perspektiven um den Kulturwandel in Unternehmen anzustoßen. Das Buch zeigt eindrücklich und fundiert, welche Potenziale und damit historische Chance mit einem evolutionären Bewusstsein in Gesellschaft und Wirtschaft in greifbare Nähe rückt und auf immer mehr Menschen wartet, die diesen Wandel tatsächlich umsetzen und leben.

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



Tai Chi – Das Lehrbuch der Bewegungsmeditation

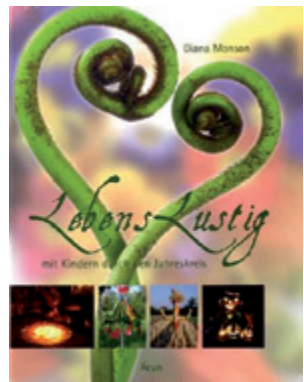
Don Yon

Via Nova Vlg., 152 S., m. 500
Farbfotos, 34,95 €

Geschmeidig und stark in Körper und Geist. Millionen von Menschen auf der ganzen Welt praktizieren Tai Chi und haben seine wohltuenden Wirkungen selbst erfahren. In diesem Buch lernen Interessierte und Praktizie-

rende Tai Chi in einem bisher unbekanntem Licht kennen, verbunden mit der Essenz der jahrtausendalten Lehren des Buddhismus und Taoismus. Vermittelt wird, wie sich das universelle Grundprinzip von Yin und Yang in den Bewegungsformen ausdrückt und wie ein spirituelles Verständnis von Tai Chi zu einem zutiefst glücklichen Leben mit klarem, harmonischem Geist und geschmeidigem gesunden Körper führen kann.

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



Lebenslustig – Mit Kindern durch den Jahreskreis

Diana Monson

Arun Vlg., 344 S., m. zahlr.
Farbbabb., 29,95 €

Sonja liebt es, wenn ihre Großmutter Alwine Geschichten erzählt oder mit ihr hinaus in die Natur geht. Großmutter weiß so vieles und kann spannend erzählen. Auch heute Nachmittag sitzt Sonja wieder bei ihr.

wortwelten

Die Kerzen brennen, und langsam breitet sich draußen die Dunkelheit aus: „Es gab einmal eine Zeit“, beginnt Alwine, „da lebten die Menschen als Kinder von Mutter Erde auf dieser Welt. Alles, was sie brauchten, schenkte ihnen die Erde. Aus Dankbarkeit und Achtung gaben sie der Erde von ihren Sachen, die sie erarbeitet, geerntet, geflochten oder geschnitzt hatten, immer etwas zurück ...“. Geschichten, Lieder, Gedichte und kreative Anregungen zum Basteln, Kochen und Backen ziehen sich wie ein roter Faden durch dieses Buch und dieses Jahr mit seinen uralten, vorchristlichen Festen. Die vielen praktischen Ideen sollen ermutigen, dieses Neue selbst auszuprobieren.
Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.



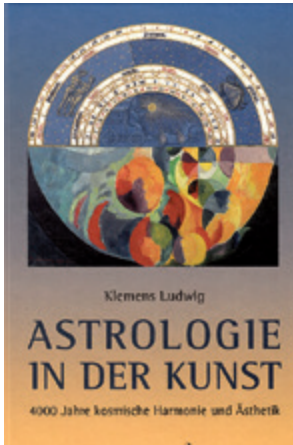
Wer sich verändert, verändert die Welt
Christophe André, Jon Kabat-Zinn u.a.
 Kösel Vlg., 224 S., 19,99 €

In einer Zeit, da ein Viertel der Weltbevölkerung drei Viertel der Ressourcen dieses Planeten verbraucht, sind viele Menschen empört oder zornig angesichts der Ungerechtigkeit, die auf dieser Welt herrscht. Meist aber fühlt man sich in solchen Momenten zu klein oder zu schwach, um etwas dagegen zu unternehmen. Wer sind wir denn, dass wir am Zustand der Welt etwas ändern könnten? Wenn wir schon mit unseren Alltagsproblemen nicht zurechtkommen, wie können wir da etwas für die gesamte Menschheit tun?
 Ein buddhistischer Mönch, ein Psychiater, ein landwirtschaftlicher Philosoph und ein Verhaltensmediziner - sie alle haben dieselbe Botschaft: Nur wenn wir uns selbst verändern, können wir den Wandel in der Welt herbeiführen.
 Auch als E-Book erhältlich.
Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de, Tel. 0441.17543.



Und diesmal ist es anders
Sitara Mittag
 Innenwelt Vlg., 320 S., 14,95 €

Mit diesem Buch knüpft Sitara Mittag an ihr erfolgreiches kleines Mondknotenbuch „Wo kommst du her wo gehst du hin?“ an. Es geht um die ewige Frage nach dem Sinn unseres Lebens und wie er sich in der Mondknotenstellung im Horoskop offenbart. Während der Südmondknoten aufzeigt, welche unserer Denk- und Verhaltensmuster bereits in vergangenen Inkarnationen ihren Zweck erfüllt haben, weist der Nordmondknoten den Weg in die Zukunft. Mit dem Potenzial des Nordmondknotens gelingt es uns, unser Leben hier und jetzt zur Erfüllung zu bringen. Hierzu werden alle 132 Kombinationen von Haus- und Zeichenposition der Mondknoten besprochen.
Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543



Astrologie in der Kunst

Klemens Ludwig

Chiron Vlg., 234 S., m. Farbabb.,
24,90 €

4.000 Jahre kosmische Harmonie und Ästhetik. Bei genauerem Hinsehen ist die Verbindung von Astrologie und Kunst nicht überraschend, im Gegenteil, beide ergänzen sich: die Kunst bringt geistige Ideen der jeweiligen Zeit zum Ausdruck. Die Astrologie macht diese Ideen durch eine uralte und zeitlose Symbolsprache erfahrbar und gibt den Menschen Orientierung bei der Suche nach ihrem Platz im Kosmos. Dieses Buch stellt die astrologisch inspirierten Kunstwerke in einen gesellschaftlichen, kulturellen und kunsthistorischen Zusammenhang und erklärt deren Symbolgehalt. Ein Wegweiser zu den astrologisch beeinflussten Kunstwerken.

Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de, Tel. 0441.17543.



Ernährung und Bewusstsein

Will Tuttle

Crotona Vlg., 400 S., 19,95 €

Wie das, was wir essen, die Welt nachhaltig beeinflusst Dr. Will Tuttle stellt die Ernährungsgewohnheiten der Menschheit so radikal auf den Prüfstand, wie es vor ihm wohl niemand getan hat. Er zeigt auf, dass Essen nicht nur einen der intimsten Vorgänge des menschlichen Lebens darstellt, sondern zugleich auch einen der einflussreichsten. Die Ernährung des Menschen hat entscheidenden Einfluss auf die spirituelle Gesundheit des Einzelnen und auf die innere Ordnung des großen Organismus Erde. Tuttle belegt auf faszinierende Weise, dass die globale Krise nur eine einzige Quelle hat: Jedes einzelne Individuum!

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



Archetypen – Wer bist du?

Erkenne dich selbst und lebe deine Kraft

Caroline Myss

Was ist mein wahres Ich? Was ist meine wahre Bestimmung? Wo ist mein Platz in der Welt? Wie kann ich erfüllter leben? Caroline Myss hat nach über 25 Jahren intensiver Beschäftigung mit den Archetypen zehn ganz neue universelle Leitbilder des heutigen Lebens identifiziert, die sie hier vorstellt: den Kreativen, den Suchenden, den Visionär u. a. Die Autorin zeigt, wie man seinen persönlichen Archetypen identifiziert und dieses Wissen konkret im Leben umsetzt: um sich selbst besser zu verstehen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, persönliche Fallstricke zu meiden und die eigenen Stärken auszuspielen. Auch als E-Book erhältlich.

Leseprobe, Video & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de

wer macht was

Akupunktur

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

HP Bärbel Zehnpfund, Akupunktur, chin. Medizin, Aufstellungsarbeit, Katharinenstr. 12, Tel: 0441.2048845.

Atemtherapie

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

Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratungen. Surya Ayurveda + Yogapaxis, Dagmar Battermann, 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.

Familienaufstellung

HP Antje Jaruschewski, Metzger Str. 10, 26121 OL, Tel.: 0441. 9736194, E-Mail: info@praxis-jaruschewski.de .

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

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

Familienstellen und Supervision. Anke Svaha Schöpfer, T.: 04433. 968940, 0173.2468174.

Feng-Shui

Einrichtungsberatung nach Feng-Shui, Julia Bolting, Tel.: 0441. 5099513, mobil: 0176. 65623 348, info@feng-shui-j-bolting.de.

Heilpraktiker

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

Herzentwicklung

Seminare: Mensch, Heilung u Kosmos Frequenzerhöhung, Herzentwicklung, Christine Ohlenbusch 04791.9319433.

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, Tungeln, Tel. 04407.715638, info@praxis-piezunka.de.

Lebensberatung

Coaching, Channeling, Geistheilung und Seminare Silvia Metzelaers, T: 04928.9145168, E-Mail: silvia-metzelaers@gmx.de.

MBSR

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

Metabolic Typing

Die optimale Ernährung für Ihren individuellen Stoffwechselfyp. 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 Leben-
digkeit und Leben im Moment.
Integrative Primärtherapie Gab-
riela Luft, 0421.68547713.

Reiki

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

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

Schamanismus

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

Systemaufstellungen

HP Bärbel Zehnpfund, Aufstel-
lungsarbeit, Akupunktur, chin.
Medizin, Katharinenstr. 12, Tel.
0441.2048845.

Tai Chi

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 & Orientali-
scher Tanz, T. 0441.9200792.

Tanztherapie

Tanztherapie in Einzel- u. Grup-
penarbeit für Frauen und
Männer. Orient. Tanz, Frauenheil-
kreise. G. Janz, 04463.9389225.

The Reconnection®

Mechthild Maria Herr, Reconnec-
tion-Heilbehandlungen, Entwick-
lungswege, Bad Zwischenahn,
04403.8107372.

The Work of Byron Katie

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

Tierkinesiologie

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

Tierkommunikation

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

Yoga

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

Vorträge

17.10. **Pannadipa Michael
Kewley**, Vipassanameister: Medi-
tation und Vortrag: „More than
this“, 20.30 Uhr im Yoga Vidya
Zentrum Oldenburg, Breslauer
Str.74, Oldenburg, 10,- e Eintritt.
Info unter Tel. 0441.5706528 o.
www.yoga-vidya.de/oldenburg.

13.11. **Life Alignment sehen +
erleben:** 19:30 Uhr, 5,- €, Praxis
im Innenhof, Donnerschwer Str.
10, 26123 Ol, Info:
0441.63907.

Seminare & Workshops

**Herbst-/Winterprogramm von
Pfeffer & Minze** ansehen unter
www.pfeffer-und-minze.de oder
anfordern unter Tel. 04484.
998951 M. von Deetzen.

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

**Neue Kursreihe "Einführung in
die Grundlagen schamanischer
Arbeit"**, Beginn Januar 2015 (bis
Sommer 2016, 15 Wochenen-
den). Kostenlose Infoveranstal-
tungen am 23.09./ 21.10./
25.11./ 16.12.2014, von 19.30
bis 21.00. Vorstellung der
Themen und Buchungsbedingun-
gen. Ort: Wollaher Straße 57,
27721 Ritterhude. Kontakt: And-
reas Wesemann, 0421.627346,
andreas-wesemann@web.de,
www.inipi-haus-der-Seele.de

**Seminare: Ruhe und geistige
Klarheit** mit Ursula Golder, HP-
Psych., Varel, neue Kurse ab
Oktober. Infos: Tel. 04451.2121
oder 809601.

Verteilerliste

Die Verteilerliste für das Heft
finden Sie unter [www.achtsa-
mes-leben.org/Verteilerstellen](http://www.achtsa-
mes-leben.org/Verteilerstellen).

Kleinanzeigenauftrag

Den Auftrag finden Sie online
und als PDF zum Ausdrucken
auf [www.achtsames-leben.org/
Kleinanzeigenauftrag](http://www.achtsames-leben.org/
Kleinanzeigenauftrag).



seminare & workshops

6.-10.10. **Intensiv-Seminar: Geld und Erfolg** - anerkannter Bildungs-Urlaub - mit Heinz Stark in der Gohrde bei Lüneburg. Infos: www.starkinstitute.com oder 05855.978233.

7.10. 18 - 22 Uhr: **Systemische Aufstellungen**. Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anmeldung: 0441.2048845.

11.10. **Geld und Fülle - von der Blockade zum Fließen** mit Life Alignment und Renate Stöcker. OL 10-18 Uhr. Infos & Anmeldg.: 0441.63907.

11.10. **Medizinwanderung & Meditation mit Lamas & Alpakas** mit Michaela Molzahn 14h od. 10.10., 18h, regelm. im Camelidenhof, Varel Altjühdren. Info: www.camelidenhof.de, 04456.9482233.

11.-12.10. **Basiskurs Schamanisches Reisen** in Rastede www.tiercomm.de. Tel. 04402. 6969 500.

11.-12.10. **Hormon Yoga Workshop** - mit Yoga- und Atemübungen die innere Balance in den Wechseljahren finden. Yoga Vidya Zentrum OL. Anm: 0441.2055 565.

17.10. 18 - 22 Uhr: **Systemische Aufstellungen**. Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anmeldung: 0441.2048845.

17.-19.10. Worksh.: **Wechseljahre - Abschied und Neubeginn** mit Brigitte Mönning im moveo, Hermannstr. 17, Ol. Infos: 0441.594 37111, www.beratungsraum-oldenburg.de.

18./19.10. **Vipassana**. Being Awake Oldenburg. City Retreat m. Michael Kewley, Rosenhaus, Weskampstraße 28, OL, Anm. bei Andrea Schreiber, Tel.: 0441. 9848041.

24.-26.10. **Workshop: Biodanza-Minotaurus-Prozess** mit Antje Koolen, Helge Polzin & Nicole Detroids im Seminarhaus Pegasus. Infos: 0421.69219632; www.biodanza-bremen.de

25.-26.10. **Seminar: Rendezvous mit Mir**, mit Kerstin Jocksch & Farhild Voß im Rosenhaus, Weskampstr. 28, Ol. Infos: www.lebenstraumkomponistinnen.de.

25.+26.10. **Seminar: Erkenne dich selbst! Werde der du bist!** Mit Silvia Metzelaers in Köhlers Forsthaus, Hoheberger Weg 192, 26605 Aurich. Infos: www.silvia-metzelaers.com 04928.9145168.

8.11. **Seminar: Aufstellungen & Energearbeit** mit Sabine Reincker & Rita Schuh in OL. Infos: 0441.3404830 www.chanuria.de.

11.11. 18 - 22 Uhr: **Systemische Aufstellungen**. Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anmeldung: 0441.2048845.

18.11. **Auradiagnose mit Ralf-Marien Engelbarts**, 15-18 Uhr in der Praxis Nowak, Heiligengeiststr.1, OL. Anm.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543.

Tantra für Paare mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski. Workshop „Erwecken der Sinne“ am 21. - 23.11.14 oder 6. - 8.3.15; Kommunikations-Workshop „Sprache der Liebe“ am 20. - 22.2.15; Jahresgruppe „Die Tantische Hochzeit“ ab April 2015.

Infos: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487. 9204277.

22.11. **HsinTao in Hannover**: Verjüngung des Körpers & Beruhigung des Verstandes. 10-17h. 05121-2896568 www.hshintao.ch.

22.-23.11. **Seminar: Hallo Seele, wo geht's lang?** Mit Kerstin Jocksch & Farhild Voß im Rosenhaus, Weskampstr. 28, Ol. Infos: www.lebenstraumkomponistinnen.de.

28.11. 18 - 22 Uhr: **Systemische Aufstellungen**. Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anmeldung: 0441.2048845.

28.-30.11. **Seminar: Wechseljahre - Abschied und Neubeginn** mit Brigitte Mönning im Rosenhaus, Weskampstr. 28, 26121 OL. Infos: 0441.59437111, www.beratungsraum-oldenburg.de.

5.12. 15 - 19 Uhr + 6.12. 11 - 14 Uhr, **Weihnachtsbasar** Salute e Bellezza mit Edelsteinen, Schmuck, Düften und Räucherwerk u.v.m. in der ISIS, Edewechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg, Tel. 0441.592328.

29.+30.11. **Seminar: Engel's Reiki Seminar** mit Sabine Chanuria Reinker in OL. Infos: 0441. 3404830, www.chanuria.de.

1.12. **Achtsamkeitstag mit hohem Selbsterfahrungsanteil** - zum Kennenlernen oder Vertiefen der eigenen Achtsamkeitspraxis, auf Hof Oberlethe. Anmeldung und Informationen: www.dfme.de/achtsamkeitstag.html

6.-7.12.: **Tierkommunikation-Kurs** in Rastede. Infos & Termine: www.tiercomm.de, Tel. 04402.6969500.

21.12., 16 - 18.30 Uhr, **Schaman. Wintersonnenwendfest** - Wiedergeburt des Lichts für FreundInnen der ISIS, Anmeldung Tel. 0441.592328.

29.12. **Workshop: Matrix Moments Wunschcollage** mit Andrea Diekmann in der Praxis Diekmann, Lindenstraße 21, Dinklage. Infos: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315.

16.-18.1.2015 **Seminar: Matrix Moments „Bewusstsein & Befinden“** mit Andrea Diekmann. Ort wird noch bekannt gegeben, Infos: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315.

7.3. **Seminar: Prüfungsvorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie** mit Hans-Jürgen Peter, HP Psych. Im Seminarhaus OL, Infos: www.hppsychoausbildung.de, 05202.883006.

Termine mit freiem Eintritt

8.11. **Tag der offenen Tür im Old. Centrum für AlternativMedizin CAM-OL**, Auguststr. 51, OL. 11 - 16 Uhr. Wir möchten an diesem Tag die Möglichkeit schaffen, einige der im Centrum angebotenen Naturheilverfahren auszuprobieren. Besucher können u.a. eine Shiatsu-Sitzung oder eine Entspannungsakupunktur erleben - oder einfach das Centrum und die Menschen, die darin tätig sind kennenlernen. Info: 0441.40590979, www.cam-ol.de.

Neue Kursreihe "Einführung in die Grundlagen schamanischer Arbeit", Beginn Januar 2015 (bis Sommer 2016, 15 Wochenenden). Kostenlose Infoveranstaltungen am 23.09./ 21.10./ 25.11./ 16.12.2014, von 19.30 bis 21.00. Vorstellung der Themen und Buchungsbedingungen. Ort: Wollaher Straße 57, 27721 Ritterhude. Kontakt: Andreas Wesemann, 0421.627346, andreas-wesemann@web.de, www.inipi-haus-der-seele.de

7.10. 19 Uhr: **Oldenburg meditiert** - gemeinsam meditieren für Harmonie und Gesundheit. Veranstaltungssaal PFL, Peterstr. 3, Oldenburg. Info: Tanja Meier Pranalehrerin und Heilpraktikerin, Tel. 04481.928002 www.tanja-meier.com.

Smovey-Walken im Eversten Holz, donnerstags ab 23.10., jew. 18-18,45 Uhr. Smoveys können kostenlos geliehen werden. Anm. und Info: Beate Korfe, Tel.: 0441.5703239.

Regelmäßige Termine

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

Medizinwanderung & Meditation mit Lamas & Alpakas mit Michaela Molzahn 11.10. 14h od. 10.10., 18h, regelmäßig, im Camelidenhof, Varel Altjührden. Info: www.camelidenhof.de, 04456.9482233.

sonntags

Jeden 1. Sonntag im Monat: **Spirituelle Fröhschoppen** mit himmlischem Frühstück ab 10

Uhr im Bio-Restaurant Seiden- spinner, Nadorster Str. 87, Oldbg.

dienstags

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

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

mittwochs

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

Jeden dritten Mittwoch im Monat 9-12 Uhr: **Systemische Ausstellungen im Frauenkreis**. Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Katharinenstr. 12, Anmeldung: 0441.2048845.

Freitags

Jin Shin Jyutsu – Selbstströmen. Anna Kipke, HP, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Tel.: 0441.4086431, Cäcilienplatz 1, OL, naturheilpraxis-anna-kipke-heilpraktikerin-oldenburg.info.

Ausbildung

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

Beginn 11./ 12.10. **Ausbildung: „Walking In Your Shoes“** mit Xenia Gerdes in Oldenburg. Infos: www.wifaki.de oder 0441.4088697.

Kleinanzeigen

Ausbildung: Matrix Moments Quantenheilung mit Andrea Diekmann. Teil I: 24. + 25.10., Teil II: 26.10. im Dvag Dinklage, Löhner Str. 10, Infos: www.matrixmoments.de, Tel. 04443.1315.

Biodanza-Weiterbildung und Workshop: Rückkehr zum göttlich-universellen Ursprung des Lebens mit Carlos Manuel Dias (Nenel). 30.-31.10. Intensiv-Weiterbildung; 31.10.-2.11.. Workshop: Rückkehr zum göttlich-universellen Ursprung des Lebens. Im Hof Oberlethe. Anm. und mehr Info: HH_info@biodanza.de OL larsruge@gmx.de 0441.9987896.

Hypnoseausbildung in Oldenburg!! Neue Kurse ab November 2014. Tel. 0441.3616600, www.hypnoseausbildung-oldenburg.de.

Ausbildung: Medium & HeilerIn mit Diana Boldt. Infoabend: 9.1., Ausbild. Start: 29.1.2015 im Haus des Qi, Blumenstr. 3, 26441 Jever. Infos: 0170.2844 896, www.haus-des-qi.de.

27.-29.3. **Beginn Geistheiliger Ausbildung** mit Claudia Hempeler-Gödeke, Geistheiligerin und Physiotherapeutin, Hauptstraße 10, 31191 Algermissen - OT Lühnde, Tel. 05126.8107, www.geistheilung-luehnde.de.

Ausbildung zum Mentaltrainer. Die Mentale Resonanz Methode von und mit Ralf Bihlmaier erstmalig in Norddeutschland vom 22.-24.10, im Wiefelsteder Zentrum für Vitalität und Wellness. Info: Tel.: 04402.695858, www.4Eplus-Vital.de, www.Bihlmaier-mentaltraining.de

Therapie

Gestalttherapeutische Einzel- und Gruppensitzungen, Christiane Osterwiek, Tel. 0441.36131 369.

Dies & Das

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

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

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

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

An- & Verkauf

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

lung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543. Besuchen Sie uns doch mal!

Räume & Wohnen

Seminarraum 60 qm in ruhiger Lage am Wochenende zu vermieten in Varel Obenstrohe. Tel. 04451.9610486, Gesundheitszentrum Lichtbogen.

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 Oldenburg für Seminare, Therapien und Beratungen tageweise und am Wochenende zu vermieten. Tel. 0441.99875790.

Veranstaltungen in Friesland

Kurse & Beratung: Lebenshilfe & Geistiges Heilen mit Ursula Golder (HP/Psych.), Terminvereinbarung. Varel, Bleichenpfad 8. Info: 04451.809601, www.gesundheitsbalance-golder.de.

Vortrag: Was die Zehen offenbaren mit Heike Mohring am 15.10., 19.30 Uhr im Seminarraum Einklang, Zetel. Info: www.theresia-dejong.de.

Workshop: Feuerfrauen mit Heike Kirsch im Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel am 25.10. 10-19 Uhr. Info: 0157.35248743 u. www.heike-kirsch.de.

Konzert: Klangreise und Sphärenklänge mit Heidi Blisse u. Theresia de Jong am 30.10; 29.11.; 17.12. 19 Uhr im Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel. Info: 04421.72809 o. www.theresia-dejong.de.

Workshop: Soulmates – öffne dein Herz mit Theresia de Jong im Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel am 2.11. 10-17 Uhr. Info: 04453.1596 u. www.theresia-dejong.de.

Workshop: MatrixMoments Energieabend mit Andrea Diekmann im Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel am 8.11. 18:30 - 22 Uhr. Info: 04443.1315 u. www.matrixmoments.de.

Tagesseminar: Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen! Mit Theresia de Jong im Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel am 8.11.14; 24.1.15 10-17 Uhr. Info: 04453.1596 u. www.theresia-dejong.de.

Messe: Carogetica mit Praktizierenden alternativer Heilkünste am 8.11. und 9.11. jeweils 11-17 Uhr. Am Kurzentrum 12 in 26409 Carolinensiel, Info: www.carogetica.info.

15.11. **Seminar: Hallo Seele, wo geht's lang?** Mit Kerstin Jocksch & Farhild Voß im Fehntjer Seminarhaus, Ostgroßefehn. Infos: www.lebenstraumkomponistinnen.de.

Workshop: Yogatag – Kraft schöpfen mit Purnam Schäfer im Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel am 16.11.; 07.12. 10-17 Uhr. Info: 04453.985515 o. www.theresia-dejong.de.

Vortrag: Radikale Vergebung - Abschied von der Opferrolle mit Hanna von Brocken im Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel am 22.11. 14 – 17 Uhr. Info: 04423.7069994 o. www.theresia-dejong.de.

Ausstellung: Weihnachtszauber im Regenbogenkreis mit Ingrid Prielipp. Ort: Am Siel 1 – 26386 Wilhelmshaven am 28.11. 17-21h, 29.11. 13-19h, 30.11. 11-19h. Info: 04421.9500242.

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. Okt. - Bandshop-Schüler-session
- 5. Okt. - Martin Gallop - Singer/Songwriter
- 6. Okt. - Florian Poser's Brazilian Experience - Brazil-Jazz
- 9. Okt. - Joop van Krugten Group - Jazz
- 10. Okt. - Tilmann Höhn, Ali Neander, Frank Haunschild - Gitarrentrio
- 11. Okt. - Lutz Häfner/Rainer Böhm - Jazz
- 16. Okt. - Jazz-Session
- 17. Okt. - Gehörgänge: HCL-Ensemble & Gast - Jazz
- 18. Okt. - Tom Shaka - Blues
- 20. Okt. - Rachele Garniez - Female Tom Waits
- 21. Okt. - Pierre Bensusan - Gitarrenmagier
- 23. Okt. - Northwest Concert Band - Jazz
- 24. Okt. - Sabine Hermann Band
- Popjazz
- 26. Okt. - 18:00 Alluvium-Clubabend
- 2. Nov. - Bob Dorough - Jazz & Pop
- 3. Nov. - Roditi-Ignatzek-Rassin-fosse - Jazz
- 6. Nov. - Newcomer Session mit den Crawfish Cookies
- 7. Nov. - B3 - Rockjazz
- 8. Nov. - quintessence & friends - a capella
- 13. Nov. - Westcoast4 - Jazz
- 14. Nov. - Brendgens/Hebb - Gitarrenjazz
- 20. Nov. - Jazz-Session
- 22. Nov. - Tin Tin Deo - Latin Jazz
- 25. Nov. - Peter Autschbach & Ralf Illenberger - Gitarrenduo
- 27. Nov. - Alluvium-Clubabend
- 28. Nov. - Maria de Fatima Quartett - Latinjazz
- 29. Nov. - Frank Schultz Quartett - Jazz
- 4. Dez. - Schüler-/Newcomer Session X-mas special
- 5. Dez. - Reto Suhner/Fabian M. Mueller Duo - Jazz
- 6. Dez. - Raimund Moritz Trio - Jazz
- 11. Dez. - Northwest Concert Band - Jazz
- 12. Dez. - Johannes Cernota - Satie & more
- 13. Dez. - Kellhuber Klavier Trio - Jazz
- 14. Dez. - Cristin Claas Trio - Songpoesie
- 18. Dez. - Jazz-Session
- 19. Dez. - Gehörgänge: HCL-Ensemble & Gast - Jazz
- 21. Dez. - 18:00 Alluvium-Clubabend Istanbul"

Lichtnahrungsprozess jetzt schon in 3 Tagen möglich Mit Kristallkind Jenny Solaria

Viele Menschen spüren immer mehr, dass die Nahrungsaufnahme in der heutigen Zeit dem Körper mehr Energie entzieht, als ihm zu geben. Auch sind die Lebensmittel durch verschlechterte Umweltbedingungen nicht mehr so WertVoll bzw. EnergieReich...

Dennoch haben unsere Körperzellen von Kindheit an das Programm, unsere Energie vorrangig über die Nahrung aufzunehmen. Yasmuheen hat als Pionier der neuen Zeit 1993 erstmalig den Lichtnahrungsprozess gechannelt & die völlige Nahrungsaufnahme für 21 Tage aufgegeben. Auch Jenny Solaria „ernährt“ sich wie viele andere hauptsächlich von Pranaenergie. Ist das denn wirklich möglich?

**Entscheidend ist jedoch die Frage:
Halten SIE es denn für möglich???**

Seit 2011 ist es möglich, den Lichtnahrungsprozess auf nur 3 Tage zu verkürzen. Während dieser 3 Tage darf man energetisiertes Wasser trinken. Die stetig steigende Erdfrequenz & somit immer höher steigende Pranaeichtungen machen es jetzt möglich. Zusätzlich verstärkt die hohe Sonneneinstrahlung die Reinheit des Prana. Jenny Solaria Postatny, Kristallkind, Bioenergieheprapeutin & Naturpraktikerin, hat in ihren Chanellings eine besondere Form der Pranaatmung erfahren. Diese spezielle Atemtechnik gibt sie den Teilnehmern in dem 3 Tages Seminar weiter. Zuerst reinigt man im Seminar seine eigenen Energiekörper. Dann ist auch der Weg frei, um das besonders reine Prana der neuen Zeit bewusst aufnehmen zu können.

Nur eine einfache Pranaatmung alleine reicht jedoch nicht aus. Die hauptsächlich Seminararbeit besteht darin, jeder einzelnen Körperzelle & dem körpereigenen Energiefeld mitzuteilen, dass wir die „Richtung“ in unserem Bewusstsein wechseln (Umprogrammierung). Der Erfolg auf die Pranaumstellung hängt somit sehr stark vom bereits vorhandenen Zellbewusstsein ab. Daher sind viele Endziele nach dem Seminar möglich. Einige Teilnehmer konnten ihre Zellen erstmalig auf bis zu 80% Pranaaufnahme umprogrammieren, ein toller Erfolg. In jedem Fall leistet Jenny Solaria mit ihrem



Jenny Solaria & Thomas Frank

Seminar einen wertvollen Beitrag für den eigenen Lichtkörper- & Bewusstseinprozess eines jeden Teilnehmers.

Selbstverständlich kann man nach dem 3-Tages-Seminar problemlos zu fester Nahrung zurückkehren & später wieder selbständig auf Prana umstellen. Für jeden Teilnehmer sind die 3 Tage eine besonders intensive Erfahrung, denn für das Zellbewusstsein gibt es keine Zeit. Die 3

Tage führen durch die hohen Frequenzen zu einer völlig neuen Wahrnehmung von Raum & Zeit.

Die längerfristige Nahrungsumstellung auf Prana erfordert neben dem erhöhten Bewusstsein einen weitestgehend geheilten Emotionalkörper. Daher liegt auch in der Emotionalkörperreinigung ein wesentlicher Schwerpunkt im 3-Tages-Lichtnahrungssseminar.

Das Herzchakra kann nach diesen 3 Tagen völlig geöffnet sein. Dann liegt es an jedem selbst, wie gut man in seiner „Mitte“ bleiben kann. Denn Prana ist reine, bedingungslose Liebe & erst wenn diese vollkommen angenommen werden kann, ist der Lichtnahrungsprozess abgeschlossen.

Zur begleitenden Unterstützung des Prozesses dienen auch die aktuell von Jenny Solaria gechannelten & programmierten Energetisierungssysteme wie z.B. das Kristallwasserenergetisierungssystem (IWES), mit dem man Leitungswasser preiswert & sehr hochfrequent energetisieren kann.

Die aktuellen Seminartermine sowie weiterführende Informationen finden Sie unter:

Naturpraxis Mer Ka Ba
Internationales Lichtnahrungszentrum LiNa,
Kastanienallee 34C
15344 Strausberg bei Berlin
Büro Tel: 0163.6808891
E-Mail: info@NaturpraxisMerkaba.com
www.NaturpraxisMerkaba.com



Erleben Sie

das neue

Ausbildungs- & Schulungszentrum in Rastede!

Erlernen Sie in entspannter und lockerer Atmosphäre die *Peter Hess-Klangmassage*! Sie sammeln Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Klangmassage und haben die Gelegenheit zum intensiven Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmern.

Die nächsten Termine - Ausbildung:

Peter Hess-Klangmassage I
Sich selbst und der Familie etwas Gutes tun!
Do. 20.11.14 bis Fr. 21.11.14

Peter Hess-Klangmassage II
Von der Entspannung zur Neuordnung!
Do. 27.11.14 bis Fr. 28.11.14

Peter Hess-Klangmassage III & IV
Individuelle Klangmassage
Do. 11.12.14 bis So. 14.12.14

Regelmäßige Veranstaltungen:

Konzerte • Trainings • Yoga • Prävention
www.peter-hess-klangmassage.de
www.klangwelten-erleben.de

Weiterbildung:

Klang kombiniert mit der chinesischen
Akupunktur
Mit dem Klang auf dem Punkt kommen
Sa. 18.10.14 bis So. 19.10.14

Die Öl-Klangmassage
Die Wohlfühl-Rücken-Öl-Klangmassage
Do. 30.10.14 bis Fr. 31.10.14

Klangentspannung trifft Sauna
Klangelemente zur Entspannung & Regeneration
Sa. 01.11.14 bis So. 02.11.14

Klang und Kinesiologie
Sanft berührt mit Klang und Kinesiologie
Sa. 08.11.14 bis So. 09.11.14

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

