

kostenlos

Winter 2011/12

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst in Oldenburg und den NordWesten



7. Internationaler Engelkongress

2./3. Juni 2012

Doreen Virtue
Diana Cooper
Jana Haas
Sabrina Fox
Isabelle von Fallois
Pascal Voggenhuber
Radleigh Valentine

Alle Infos unter:
www.engelkongress.de

Lorna Byrne

Abendseminar
1. Juni 2012

Eric Pearl

Ausbildung
Level I/II und
Level III
4.-8. Mai 2012
in Salzburg

Melanie Missing

Vortrag und Seminar
9.-11. März 2012



**Vianna
Stibal**

Seminar
und
Ausbildung
Basic and
Advanced

24.-31.
Mai 2012



Diana Cooper

Seminar
4. Juni 2012



Doreen Virtue

Seminar
3. Juni 2012
in Zürich



**Svetlana
Smirnova**

Vortrag und Seminar
4/5. Mai 2012



**Frank
Kinslow**

Vortrag
und Seminar
16.-18. März 2012

WRAGE INSPIRATION 2012



**Sonia
Choquette**

Vortrag
und Seminar
27.-29. April 2012



Lynne McTaggart

Vortrag und Seminar
23.-25. März 2012

Tom Schulz

5Rhythmen



Tanzworkshop
23.-25. März 2012



Deborah King

Vortrag und Seminar
13.-15. April 2012



**Chuck
Spezzano**

Vortrag und Seminar
22.-27. Februar 2012



**Uwe
Albrecht**

Vortrag
und
Seminar
20.-22.
April 2012

**Gordon
Smith**



Vortrag und
Seminar
9.-11. März 2012



Clif Sanderson

Vortrag und
Seminar
11.-13.
Mai 2012



Jana Haas

Vortrag und Seminar
8.-10. Juni 2012



www.wrage.de/live

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN · Wrage Seminar Service · Schlüterstraße 4 · D-20146 Hamburg
Telefon +49(0)40-41 32 97-15 · Fax +49(0)40-44 24 69 · seminarservice@wrage.de

GUTSCHEIN



Fordern Sie noch heute unsere Kennenlern-CD **"The Spirit of Sound & Silence Vol. 7"** mit über 2 Stunden Musik auf 2 CDs an. Gegen Zusendung von **1,45 €** in Briefmarken (aus dem Ausland 5 € in bar) senden wir Ihnen diese CD kostenfrei zu. Stichwort: **"Achtsames Leben"**. Unser Gesamtprogramm mit über 5.000 lieferbaren CDs/DVDs finden Sie im Internet:

www.SILENZIO.de

SILENZIO®

SILENZIO MUSIC AG
 Badstrasse 131 • D-91349 Egloffstein
 ☎ 09197-6266280 • Fax: 09197-62662888
 info@SILENZIO.de • www.SILENZIO.de



Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Kennenlern-CD. Briefmarken im Wert von 1,45 € liegen bei. (Aus dem Ausland bitte 5 € Schein)

Jeden Monat 10 CDs/DVDs zu gewinnen! Ich möchte an der monatlichen Verlosungsaktion teilnehmen und abonniere zusätzlich Ihren Newsletter (**Email-Adresse erforderlich!**)

@ _____

Absender: (bitte gut lesbar!) Frau Herr

Vorname _____

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Achtsames Leben



Liebe LeserInnen,

man kann gar nicht glauben, wie viel Arbeit man investieren muss um die gewünschten Resultate erzielen zu können. Stunden um Stunden sitzt man am Rechner

(vorzugsweise Ulrike Plaggenborg, der ich an dieser Stelle einmal von Herzen danken möchte). Aber die Arbeit hat sich gelohnt. Die Rede ist von unserem neuen Internetshop. Zu finden unter www.buchhandlung-plaggenborg.de. Hier ein paar Verbesserungen: Einfache Handhabung, 450.000 Titel mit besonderer Hervorhebung unserer Empfehlungen, CDs, DVDs, Yogamatten, Meditationskissen, Räucherwerk und vieles mehr. Selbstverständlich mit allen Neuerscheinungen. Endlich eine Volltextsuche mit Titelvorschlägen aus dem jeweiligen Sachgebiet, weiter mit Autoren die dazu etwas geschrieben haben, so dass man kreuz und quer zum jeweiligen Thema informiert wird. Ergänzend gibt es dazu (wenn vorhanden) entsprechende Videos, die auf der Seite angesehen werden können. Alle Sachgebiete, die in der Buchhandlung waren, sind jetzt speziell aufgeführt zum Stöbern.

Und es gibt eine Hilfe die vieles erklärt. Erwähnenswert sind noch die eingestellten Fotos von Ulrike Plaggenborg. Für viele kommt das neue Jahr mit Wünschen, Hoffnungen und Erwartungen. Für diejenigen, die es in Verbindungen mit den Planeten ansehen, hilft unter anderem ein Jahreshoroskop. Dieses erstellen wir Ihnen sehr gerne weiter in unserer Buchhandlung in der Lindenstraße 35 in Oldenburg. Natürlich können Sie Ihr Horoskop (Radix) genauso ausdrucken lassen wie dessen Beschreibung. Wir benötigen dafür nur Ihre Geburtszeit und den Geburtsort. Rufen Sie uns einfach an (Tel. 0441.17543). Einen wunderschönen Winter wünscht
Karl-Heinz Plaggenborg
 Karl-Heinz Plaggenborg

inhalt winter 2011/12

- 3 Liebe LeserInnen**
.....
- 4 Inhaltsverzeichnis**
astrologie
.....
- 5 Zeitqualität**
Januar bis März'12
gesundheit
.....
- 7 Mit Ayurveda durch den Winter**
.....
- 9 Durch das Tor der Krankheit gehen**
.....
- 13 Privilegiertes Leben ...**
kann auch krank machen
.....
- 17 Yoga leben – Yoga lehren**
Yogalehrer-Ausbildung
.....
- 27 Borreliose –**
Pest des Jahrhunderts
bewusstes leben
.....
- 15 The Work of Byron Katie**
spiritualität
.....
- 19 Körperzentrierte
Herzensarbeit**
von Safi Nidiaye
- 25 Warum sollte ich
meditieren?**
veranstaltungen
.....
- 20 Seminarkalender**
Buntes und Vermischtes
.....
- 33 Seminare & Workshops**
Kurzankündigungen
aktuell
.....
- 27 kostbar 2012**
Klimaschutz m. Gutscheinen
.....
- 30 Buchhandlung
Plaggenberg**
Ein Jahr ohne Laden
.....
- 31 Rosenhaus Oldenburg**
Freie Termine für Gruppen
für die sinne ...
.....
- 32 Magie der Erde**
Kartentipp
.....
- 53 Schwelten**
.....
- 54 Hörwelten**
.....
- 57 Wortwelten**
- formales**
- 35 Verteilerliste**
.....
- 62 Impressum**
.....
- 67 Kleinanzeigenauftrag**
anbieter
.....
- 37 Wer macht was im
Internet?**
Interessante Webadressen
.....
- 39 Marktplatz**
Anbieter stellen sich vor
.....
- 63 Wer macht was?**
Anbieter in Kürze
kleinanzeigen
.....
- 64 regelmäßige Termine**
64 Termine
64 Vorträge
65 Seminare & Workshops
66 Ausbildung
66 Dies & Das
66 An & Verkauf
66 Wohnen & Räume
66 Reisen
66 Wilhelm 13



Salute e Bellezza
empfeht

KOSTBAR 2012

REGIONAL · BIO · FAIR

Für 14,50 € im Buchhandel erhältlich.
Mehr unter: www.kostbar-oldenburg.de
Siehe auch Seite 27 in diesem Heft



Die Zeitqualität von Januar-März 2012

Das Jahr startet mit stabilisierenden Konstellationen, bei denen das Element Erde betont ist. So kann in vielen Bereichen ein stabiles Fundament geschaffen werden. Lediglich wer zu hoch abgehoben ist, muss auf den Boden der Tatsachen gelangen.

Hinzu kommt, dass am 3.2. Neptun in sein eigenes Zeichen Fische wechselt, wo er besondere Macht erhält. Diese Konstellation erhöht ein besonderes Gespür für das Gesamte, das Mitgefühl mit allen Wesen, den Sinn für das allgemeine Geschehen, das Bewusstsein, dass alles miteinander verbunden, Teil eines Ganzen, eine Welt ist. Da Neptun in den Fischen die Verbundenheit von allem mit allem und einen gewissen selbstlosen, an höhere Zusammenhänge gebundenen Einsatz symbolisiert, dürfte sich der Prozess der Globalisierung auf positive Weise weiterentwickeln, zumal es genügend gemeinsame Probleme auf der Welt gibt, die von der Weltbevölkerung am besten durch Schwarmintelligenz gelöst werden können. Kritisch anzumerken ist natürlich, dass Neptun in den Fischen gelegentlich zu illusorisch macht, dafür sorgt, dass Träume und Wünsche für die Realität gehalten werden, und dass viele Menschen sich in Passivität und Illusionen flüchten: insbesondere Rauschzustände, Selbstüberschätzung, religiöse Wahnzustände oder die Demenz einer alternden Bevölkerung dürften zum größeren Problem werden.

Das neue Chinesische Jahr

Mit dem Neumond im Wassermann am 23.1. beginnt das Chinesische Jahr des Drachen. Dieser ist das einzige Fabeltier im Chinesischen Tierkreis und gilt als besonders glückbringend. Erfahrungsgemäß erweisen sich Beziehungen, Eheschließungen, Geschäftsgründungen oder Immobilienkäufe im Jahr des Drachen als sehr tragfähig. Außerdem ist dieses Jahr günstig, um gute Ideen voranzutreiben. Nur wenn zu viel Anpassungsleistung vonnöten ist, sollte lieber Abstand genommen werden, denn der Dra-



che steht für Einzigartigkeit und die Fähigkeit, mit Erfolg Wege zu gehen, die nicht der Norm entsprechen. Aufgrund zusätzlicher Konstellationen zum Neumond im Wassermann ist es dabei sinnvoll, mit Geduld, Gespür und Gelassenheit Großes zu bewegen.

Eile mit Weile

Etwas chaotisch kann es um den 2. bis 15.2. aussehen. Zwar gibt es Situationen, die schnelles Handeln erfordern - vorschnelles Handeln bringt jedoch viel Stress, Infragestellung und Unverständnis hervor. Da außerdem Mars von der Erde aus betrachtet rückwärts durch den Tierkreis läuft, geht es immer nur zwei Schritte vor und einen zurück - was aber dennoch zu langfristigen und vernünftig durchdachten Neudurchsetzungen führen kann. Hier ist es ratsam, die eine oder andere Situation zunächst mit Abstand zu betrachten, und nicht zu sehr auf Details einzugehen. Gelassenheit ist außerdem gefragt, wenn um den 19.2. die Sonne in den Fischen mit Neptun zusammensteht, wo es gilt, zur Gesamtschau zu gelangen und die größeren Zusammenhänge zu erkennen.

Entschlossenes Durchgreifen geht nach hinten los

Ende Februar/Anfang März kann es einige Probleme geben. Aspekte von Merkur und Mars fordern entschlossenes, praktisches Durchgreifen ohne lange Überlegungen. Kritische, energiegeladene, irritierende und etwas unlogische Konstellationen zeigen dabei jedoch an, dass sich Manches ganz anders entwickelt als gedacht.

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf

Ungefähr vom 6. bis zum 18.3. entwickelt sich vieles sehr harmonisch, langfristig sinnstiftend und günstig - obwohl Merkur im Rückwärtsgang dafür sorgen kann, dass vieles, was konkret funktionieren soll, nicht oder erst beim zweiten Anlauf klappt. Aber gerade dadurch können sich wie von selbst recht gute Zusammenhänge ergeben, vielleicht wird das eine oder andere Gerät durch Reparatur erst stabiler, oder die geplatzte Verabredung mit Hugo führt erst zum glücklichen Zusammentreffen mit Egon, aus dem sich dann etwas Schönes entwickelt. Da sich die harmonischen Konstellationen in den Erdzeichen befinden, fügt sich vieles dauerhaft schön, es finden sich die richtigen Leute und auch materiell lässt sich nun einiges aufbauen.

Frühlingsanfang

Die Konstellationen zum Frühlingsanfang zeigen, dass 2012

auf der Bühne der Welt einiges drunter und drüber gehen wird. Mars und Merkur im Rückwärtsgang, letzterer noch dazu durch Uranus irritiert, machen deutlich, dass sich manche Innovation als Fehlschlag erweist. Dies wird noch verstärkt durch Neptun und Mond Anfang Fische, was für Loslassenmüssen und Verluste steht. Dabei dürfte es auch 2012 wieder weltweit viele Überschwemmungen, aber auch Pleiten geben. Zum Glück stehen Jupiter und Venus im Stier für Deutschland recht günstig, so dass in unserem Land materiell, wirtschaftlich und gesellschaftlich mit Erfolgen zu rechnen ist - zumindest solange niemand durch neue und vorschnelle Entscheidungen Fehler macht.

Venus und Mars („Frauen und Männer“)

Ungefähr bis zum 12.1. dürfen sich mit Venus im Wassermann und Mars in der Jungfrau Frauen und Männer in freundschaftlicher Distanz zueinander befinden. Gefährliche Leidenschaften sind nicht zu befürchten. Mit neuen Ideen und guter Kooperation lässt sich dabei einiges in die Tat umsetzen. Ab dem 14.1. befindet sich Venus jedoch in den Fischen. Dies kann dazu führen, dass sich der sozial-kooperative, weibliche Part in Beziehungen etwas zu sehr in Träume und Wunschorstellungen flüchtet, dabei konkreten Verhandlungen aus dem

Weg geht, abwartet, aussitzt, Auseinandersetzung vermeidet. Das dürfte in den Tagen um den 2.2. erhöhtes Konfliktpotenzial mit sich bringen, es kommt zu Missverständnissen, männliche und weibliche Personen leben in verschiedenen Welten. Ab dem 8.2. befindet sich Venus dann im Widder, so dass es sinnvoll ist, im Miteinander nicht zuviel Harmonie anzustreben, sondern etwas direkter auf das Gegenüber zuzugehen, dabei auszusprechen, was Sache ist, und nicht mehr darauf zu warten, dass alles von selbst schön wird. Frieden, Stabilität und Harmonie im Zusammenwirken lassen sich hingegen erreichen, wenn ab dem 5.3. Venus durch den Stier wandert, wo sie sich außerdem in förderlichem Winkel zu Mars in der Jungfrau befindet. Dies gilt verstärkt in den Tagen um den 14.3., wobei es aber gut ist, auch im Miteinander einen eigenen Standpunkt zu haben, an dem der andere sich dann verlässlich orientieren kann. So lässt sich alles Schöne pflügen.

Christine Keidel-Joura ist als Astrologin bekannt durch zahlreiche Veröffentlichungen und Radiobeiträge. Sie gibt seit 1985 Beratungen und leitet eine Astrologie-Schule in Bremen. Christine Keidel-Joura, Delmestraße 74, 28199 Bremen, Tel. 0421-72929, info@keidel-joura.de

Mit Ayurveda durch den Winter – Ölmassagen und Gewürze

So richtig schön warm wird uns irgendwie überhaupt nicht mehr. Die Füße sind eigentlich immer kalt, die Hände nur mit Mühe beweglich zu halten, und vor lauter Frösteln sind die Schultern schon ganz hochgezogen. Diese Jahreszeit mit ihrer feuchten Kälte und der wenigen Sonne trägt nicht unbedingt dazu bei, dass wir uns in Harmonie von Körper, Geist, Seele und Umwelt befinden.

Woran liegt es, dass wir uns in diesen Tagen oft so unausgeglichen fühlen? Die ayurvedische Antwort lautet: der frühe Winter mit seinen Eigenschaften kalt, luftig, trocken, rau und wechselhaft erhöht die Vata-Energie, die genau die gleichen Eigenschaften aufweist! Und eine Erhöhung bedeutet

immer ein Ungleichgewicht, was letztlich zur Krankheit führen kann.

Die indische Medizin AYURVEDA bietet hier die vielfältigsten Möglichkeiten. Ernährungs- und Lebensberatung, Heilkräuter, Reinigungskuren - das ist nur ein Teil des Spektrums, das ein ayurvedischer Arzt zur Verfügung hat. Einen wichtigen Bereich ayurvedischer Behandlungen bildet aber die medizinische Massage, die ein gut ausgebildeter Masseur zur Gesundheitsprävention nutzen und bei speziellen Problemen auch helfen und lindern kann. Was fehlt uns jetzt im Winter am meisten? Wärme, Behaglichkeit, weiches Licht, sanfte Berührungen - einfach das Gefühl, sich ausdehnen und



entspannen zu können. Zum Beispiel bei einer Massage mit viel warmem Öl: nicht umsonst nennt man die große ayurvedische Ganzkörpermassa-



Indischer Gewürzkuchen

- 200 g getrocknete Kokosflocken, 15 min. eingeweicht in 400 ml warmer Kokosmilch
- 500 g Dinkelmehl, 2 TL Backpulver; 2 TL Zimt, gemahlen, 3 TL Kardamom, gemahlen,
- 1 TL Ingwer, gemahlen, 1 TL Muskatnuss, gemahlen, 1/4 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen,
- 200 g Mandeln, grob gemahlen oder gehackt,
- 250 g Datteln, entsteint und in feine Würfel geschnitten,
- 200 ml Ahornsirup (oder Palmsirup)

Zutaten gut mischen, dann die Kokosmilch mit eingeweichten Flocken dazugeben und alles verrühren, bis eine leicht zähe Konsistenz entsteht. Sollte der Teig zu fest werden, noch etwas Wasser zufügen. Eine kleine eingefettete Springform mit etwas Polenta (Maisgrieß) bestreuen, den Teig hineingeben und glattstreichen. Oder ihn auf die Hälfte eines eingefetteten Backblechs streichen. Den Kuchen mit Mandelblättchen oder gehackten Nüssen und etwas Kardamompulver bestreuen. Bei 180 °C 1 Stunde backen.

ge die „Königsbehandlung“! Wahrhaft königlich fühlt sich der Mensch, bequem auf einer vorgewärmten Massageliege, umhüllt von warmem Öl, massiert von sanften, kundigen Händen...

Die „Abhyanga“, so heißt diese Massage, bietet einen wunderbaren Ausgleich zu der ungemütlichen Umgebung im Winter: hochwertiges, auf knapp 40 Grad C erwärmtes Sesamöl fließt auf den Körper und wird mit großflächigen, langsamen Bewegungen in die Haut und das Gewebe eingestrichen. Eine tiefe Ruhe breitet sich aus und die Selbstheilungskräfte können wieder aktiviert werden. Körper und Seele fühlen sich weich und behaglich, und der Geist sieht ein, dass er jetzt eine Weile Pause hat...

Wir sollten aber nicht vergessen, dass der größte Teil der Verantwortung für unser Wohlergehen bei uns selbst liegt! Wir können viel tun, um für einen Ausgleich unserer Energien zu sorgen - wir müssen nur auf unseren Körper hören und ihm geben, was er braucht. Das wäre im Winter:

Wärme, Ruhe, Freiräume schaffen, regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten, Selbstölungen vor dem Duschen oder Baden, Wind/ Lärm/ Hektik meiden, warmes und nahrhaftes Essen und Trinken in den Geschmacksrichtungen sauer, süß und salzig bzw. mit wärmenden Gewürzen verfeinert, wie z.B. Zimt, Kardamom, Piment, Nelke, Muskatnuss, Pfeffer, Ingwer.

Ein wunderbares Beispiel für eine Nascherei voller Winterwürze ist der folgende Kuchen, zu genießen an kalten Wintertagen, um Körper und Seele aufzuwärmen und sowohl Stress als auch Viren gestärkt entgegenzutreten!

„Ayurveda Jivan“ mit Pramoda Sabine Altmann in Hude, Tel. 04408.3089819, www.ayurveda-jivan.de

Körperzentrierte Herzensarbeit von Safi Nidiaye

Foto: Shutterstock

Safi Nidiaye zeigt mit der „Körperzentrierten Herzensarbeit“ einen einfachen und wirk-samen Weg auf, der direkt zu unseren tiefsten Gefühlen und zu unserem wahren Selbst führt.

Eine **Übungsgruppe** dazu findet 14-tägig do. von 19.30 - 21.30 Uhr statt. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Die offene Gruppe findet im Saal vom Rosenhaus (OL) mit dem Meditationslehrer und Psychotherapeuten Thomas Dopp statt.

Weitere Infos:
Thomas Dopp • Rosenhaus, Weskampstr. 28
Tel. 0441.36 13 10 50 • info@thomas-dopp.de
www.thomas-dopp.de



Familienstellen Klass. Homöopathie

**Antje
Jaruschewski**
Heilpraktikerin

Metzer Str. 10
26121 Oldenburg
Tel. OL-973 6194
www.praxis-jaruschewski.de

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage**
Sa. 14.1. | So. 19.2. | So. 22.4.
9.30- 18 h, Edewechter Landstr. 18
- **Kurzaufstellungen abends**
12.1. | 9.2. | 22.3. 18.30 h, Weskampstr. 28
Bitte tel./online anmelden! (15,-)
- **Einzelarbeit** individuelle Termine

Fortbildg. Systemaufstellung

- Beginn 5./6. Mai 2012, Info anfordern.
insges. 6 WEs

Klassische Homöopathie

Termine nach Vereinbarung



- ▶ Familie
- ▶ Beruf
- ▶ Gesundheit
- ▶ Lebensraum

Halbjahresgruppe: **Neu!**

Glück ist meine eigene Schöpfung!
A. Jaruschewski u. Eva-Maria Wunderlich
Start-Seminar „Ziele“: Sa. 4.-3., 10-18 h
Gruppe: mo. abends 18.15 ab 6.3.2012

Durch das Tor der Krankheit gehen

Von Cordula Mears-Frei

Gesundheit als Ziel um jeden Preis – das kann dazu führen, Krankheit als schlecht, bedrohlich oder gegnerisch auszugrenzen. Der folgende Beitrag fragt nach einem anderen Zugang, der Krankheit nicht überhöht, aber als Bestandteil des Lebens integrieren könnte.

Ich bin krank. Ich habe Krebs. Ich leide an unerträglichen Schmerzen. Ich bekomme fünf Mal im Jahr eine Erkältung. Und: Ich möchte gesund sein. Ein Ich möchte (und kann) sich selbstaktiv zu einer Krankheit in ein inneres Verhältnis setzen. Krankheit als Gegenpol von Gesundsein definiert, stellt uns jedoch in die Enge eines vorgegeben menschlichen Zieles.

Warum möchte man gesund sein? Immer ist dabei ein bestimmtes Selbstbild im Spiel, das ich als mein „Ich“ betrachte: „Ich“ möchte mich aktiv und körperlich am Leben beteiligen, „ich“ wünsche mir eine kontinuierliche Belastbarkeit, die mich zuverlässig macht in der Welt, „ich“ habe ein Selbst-Verständnis von mir, als ein vitaler, energetischer Mensch oder ich mag schlichtweg den Schmerz nicht, der mir Freude, Offenheit und Wohlbefinden raubt. Oder umgekehrt; ich mache mich zum Opfer meiner Krankheit und verstecke „mich“ hinter ihr, damit ich nicht willentlich in eine lebensnahe Verantwortlichkeit eintreten muss.

Krankheit – und im letzteren Falle auch die Ge-



sundheit – zwingt mich, mein Leben anders zu führen, als mein „Ich“ es sich vorgestellt hat. Was aber ist Krankheit? Wozu lädt sie mich ein? Sie fordert jegliches Selbstverständnis zu überprüfen, alle erworbenen Gewohnheiten, Eigenarten, Fähigkeiten und die Art und Weise, wie ich diese mit der Welt und mit mir selbst in Bezug bringe. Wenn Krankheit manifest wird, sucht etwas in mir meist unmittelbar nach Heilung, Linderung und Unterstützung, (manchmal um lebensbedrohliche Zustände akut zu behandeln). Und es sucht diese Hilfe zu Recht dort, wo sie in fachlicher Kompetenz von einem anderen Ich an mich weitergegeben werden kann. Mein Ich möchte zu dem alten, mir vertrauten Verständnis von Gesundheit zurückkehren und dies so schnell wie möglich.

Beispielsweise „habe“ ich Krebs im Endstadium und werde dadurch erst einmal gezwungen, all das aufzugeben und loszulassen, was bis heute mein Leben lohnenswert machte; eine Position bei der Arbeit, die Freude am Reisen, eine bestimmte Lebensweise, das kontrollierte Denken,

TERRA NATURA
Naturkosmetik & Geschenke



Gaststraße 12
26122 Oldenburg
Tel.: 0441.13300

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
10-18.30 Uhr
Sonntag 10-16 Uhr

mit dem ich alles im Griff hatte. „Ich“ bemühe mich um Heilung und erlebe dabei gleichzeitig ohnmächtig, wie diese von außen indizierte Heilung zwar etwas Lebenszeit gibt, den schleichenden Prozess um einige Tage, Stunden und Wochen verlängert – und trotzdem sterbe „Ich“ schon heute, indem das Leben, auf das ich gebaut hatte, vor meinen Augen zerbricht. Und etwas anderes in mir, eine neue Fähigkeit, erwacht in diesem Prozess zu einer neuen Lebensperspektive. Diese Perspektive richtet sich nicht mehr unbedingt auf den Aspekt „Heilung“ als ein Ziel, sondern Heilung im Sinne eines möglichst geklärten und friedvollen Umgangs mit dem Geschehen, in das mich der Krankheitsweg hineinführte. Dies meint nicht ein passives Märtyrertum, sondern eher eine Qualität der Versöhnung mit sich selbst, jenseits von Schuld und

Verantwortlichkeits-schablonen, die mein schon vorhandenes Ohnmachtsgefühl nur noch verstärken würden. Gerade in diesem inneren Versöhnungsimpuls können heilende Kräfte ganz neuer Art erschlossen werden. Wenn in solchen oft dramatischen und unerträglichen Krankheitsprozessen vieles losgelassen werden muss, was einem bislang lieb und teuer war, dann stellt sich die Frage: Welches Ich stirbt hier eigentlich, langsam und schleichend oder auch plötzlich und unerwartet? Mein altes „Ich“ möchte immer noch Heilung, im Sinne einer Überwindung der Krankheit, in der Hoffnung auf Rückkehr zu dem, was ich einmal war. Wie aber, wenn es noch ein anderes „Ich- Empfinden“ gäbe, eines, das nicht etwas Bestimmtes will, sondern in innerer Aufmerksamkeit sich dem in mir gegenüberstellt, was das alles will: Gesund-

heit, Schmerzfreiheit, Bewegungsmöglichkeit, Belastbarkeit, Wohlbefinden, Leben an und für sich, in aller Fülle. Und wenn mein Arzt und Therapeut nun nicht die Maxime hätte, mich zu heilen, sondern mich in meinem Krank- und Gesundheitsempfinden zu begleiten? Was, wenn mein Ich fühlen lernte, was Krankheit in mir macht? Nicht indem ich diese Krankheit bin, sondern indem ich ihre Wirksamkeit erkennen lerne?

Krankheit als Entdeckung meiner selbst

Dazu ein weiteres Beispiel. „Ich“ habe unendliche Rückenschmerzen und habe viele Jahre meines Lebens damit verbracht, konventionelle und spirituelle Methoden kennenzulernen und umzusetzen, welche mir helfen könnten, mit meinem Schmerz anders umzugehen. Ich habe Operationen in Erwägung gezogen und ich habe mein Leben konsequent umgestellt, so wie es die optimalen Voraussetzungen für einen sinnvollen Umgang mit meiner Krankheit nahelegen scheinen. Dabei habe ich selbst Ausbildungen in Körpertherapien vollzogen, welche mich andere Menschen mit Schmerz begleiten lassen.

Und ich habe immer noch Schmerzen, täglich und stündlich, nachts und trotz Medikamenten. Mein Ich lernt allmählich es zuzulassen, dass „ich“



ENTWICKLUNGSWEGE



Gesund leben in Harmonie mit der Natur



- Reconnective Healing®
- The Reconnection®
- Lebensberatung
- Aura Soma®
- EM – Effektive Mikroorganismen®

Mechthild Maria Hesse-Herr
 Reconnection® Practitioner
 Reconnective Healing® Practitioner
 Lebensberaterin

www.entwicklungswege.com
 Peterstraße 7
 26160 Bad Zwischenahn
 Telefon 0 44 03 - 8 10 73 72

Neue Öffnungszeiten: Mo–Sa 10–14 Uhr; nachmittags nach Vereinbarung

Behandlung • Beratung • Vorträge • Kurse • Lichtarbeit • Verkauf

Durch das Tor der Krankheit gehen

in diesen Schmerz hineinzusterben wage, ihn anzunehmen als etwas, was irgendwie zu „mir“ gehört. Ich ringe mit meinem Bedürfnis nach Schmerzfreiheit und mit meiner Ohnmacht, mich als Opfer zu fühlen meines eigenen Körpers. Ich ringe mit der Hingabe an die Tiefe des Schmerzes, die mich immer neu in „mich“ hineinführt. An Orte und Empfindungen, die ich ohne Schmerz nie besucht hätte. Im Beobachten der eigenen Krankheits-Biographie (jeder Mensch bringt dazu wohl genetische und karmische Disposition mit) lerne ich so etwas über „mich“ selbst.
Im stilleren Gewahrsein der subtilen organi-

schen Prozesse begegne ich Aspekten meiner Menschlichkeit, die ich in einer belastbaren und funktionell beständigen Gesundheitsempfindung so nicht machen würde. Ich tauche ein in die Zerbrechlichkeit dieser einen Lebensstunde. Ich weiß um meine Ohnmacht und Hilflosigkeit und manchmal darf ich lernen, Hilfe anzunehmen. Ich erfahre Stille, denn oft wächst nur dort die Kraft, mit einem schweren Krankheitsschicksal umzugehen. Der Tod wird möglicherweise zum selbstverständlichen Begleiter meines Lebens. Ich widme mich Dingen, für die ich vorher nie Zeit hatte. Es gibt dabei keine Rezepte und niemand wird mir sagen können, welcher nächste Schritt, welche Entscheidung richtig ist. Jedes Individuum wird einen ganz persönlichen Umgang mit diesen Prozessen entwickeln und steht dabei vor seinem eigenen Ich. Deutlich wird in dieser beobachtenden Haltung, dass es nicht die Krankheit an und für sich ist, welche eine Botschaft impliziert (du hast Krebs, weil du...), sondern eher das Dazwischen, der Raum, den ich mir aktiv erarbeiten könnte: Was für einen Bezug habe „Ich“ zu meinem Krankheitsgeschehen? Wozu fordert mich dieses Geschehen auf? Was löst es in mir aus? Welche Emotionen treten dabei in Erscheinung?
Der innere Bewusstseinsweg möchte dazu einladen, darauf zu verzichten, Gesundheit als ein grundsätzliches, selbstverständliches oder auch fortwährendes, positives Gut zu betrachten. Viel eher wird man im stillen Gewahrwerden von inneren Körpersymptomen lernen zu spüren, wie die Spannung zwischen Impulsen der Entspannung und des Wohlbefindens sich abwechseln mit Zuständen von Abbau, Anspannung und Schmerz. Dieser Zwischenraum zwischen definiertem Kranksein und einer zielgerichteten Gesundheit führt uns in ein lebendiges Chaos, welches konkret erfüllt werden kann. Unser definiertes Sein lockert sich.



**DIE OLDENBURGER
VIPASSANA-GRUPPE**



**Vorträge & Retreats
2012**



von Michael Kewley,
Dhammachariya Paññadipa
(ehemaliger buddhistischer Mönch)

- 02.-08.01. Retreat im Benediktiner-Kloster Damme
- So, 08.01. Dhamma-Vortrag. Yoga Vidya Zentrum
19.30 Uhr Breslauer Straße 74, 26135 Oldenburg
Eintritt frei, Spenden gerne
- So, 04.03. «Ein Nachmittag in Stille» und
14-18 Uhr Fragen via Skype an Michael Kewley.
Yoga Vidya Zentrum Oldenburg,
Breslauer Straße 74, 26135 Oldenburg
- 15.-20.05. Retreat in Waldhaus, 56645 Nickenich
Tel.: 02636 - 3344
- So, 01.07. «Ein Nachmittag in Stille» und
14-18 Uhr Fragen via Skype an Michael Kewley.
Yoga Vidya Zentrum Oldenburg,
Breslauer Straße 74, 26135 Oldenburg
- 23.-29.08. Retreat im Benediktiner-Kloster Damme
(Anmeldeschluß: 15.April 2012)

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



www.vipassana-oldenburg.de



In Würde krank sein

Krankheit muss dann nicht mehr aus Sicht eines Opfer-Seins erlebt werden, sondern entwi-

ckelt sich zum fackelnden Lichtträger von Kräften, die mir in Gesundheit nicht zur Verfügung gestellt waren: Krankheit läutert, sagt man dazu gemeinhin. Ein Mensch, der sich in innerer Achtsamkeit seiner eigenen Krankheit gegenüber in ein neues Verhältnis stellen kann, kennen wir auch als einen Menschen mit einer Ausstrahlung großer menschlicher Würde.

Diese Würde entwickelt er dann, wenn sein Ziel nicht mehr nur die Überwindung von Krankheit ist, sondern die aktive Hingabe an einen Prozess, der das Menschliche in sich weiterentwickelt. Gesundheit und Heilung werden dann Zwischenzustände, die mir entgegenfallen – und in denen sich der Mensch aktiv und selbstverständlich dem Leben zuwenden kann. Es ist vielleicht das grundlegendste Gut und etwas, was es sich zu erhalten lohnt. Dennoch kann es zum Wahn werden, diesen Zustand als Grundlage des Menschseins an und für sich, zu einem beständigen und stetigen Gut werden zu lassen, indem ich alles dafür tue, dass dieser Zustand bleibt. Gerade das kontrollierende Festhalten an Gesundheit, wie es in übersteigerter Form oft in übertriebener Sorge für die Ernährung, sportliche Betätigung oder auch gesundheitsgerichteter Meditation vorkommt, führt zu einem oft ungesunden Verhältnis zwischen Mensch und Körper, weil man sich ununterbrochen mit dem Aspekt von „gesundend“ oder „krankmachend“ auseinandersetzt.

Was wir brauchen, ist Mut zur Hingabe an den Prozess von Krankheit und an die Möglichkeit von Heilung! Hingabe an die tiefe Empfindungsqualität im Schmerz und an die segensreiche Leichtigkeit im Wohlbefinden wird möglich, wenn „Ich“ mich nicht mehr als Krankheitssymptom definiere – wenn ich lerne, mich davon in eine innere Distanz zu bringen und gesunde wie kranke Lebensphasen gleichermaßen in Ruhe in mir sich hervorbringen und wieder sich auflösen sehe.

Mut und Respekt für den Menschen, der sein Schicksal bis zum Ende trägt und der Krankheit in Treue sein Wesen schenkt, um geläutert und

verwandelt letztendlich auch durch das Tor zu schreiten, welches nach dem Schmerz, als Tod, in verdichteter Form des physischen Abbauprozesses auf mich wartet. Kann ich auch diesem Geschehen, schon jetzt, also bei voller Gesundheit, gelassen in die Augen schauen? Wenn ich es kann, dann habe ich den Ort in mir gefunden, der ewig, heil und unverletzbar ist.

Dieser Artikel wurde uns freundlicherweise von der Zeitschrift „Info 3“ zur Verfügung gestellt. Kostenloses Probe-Abonnement unter: <http://www.info3.de/c5-style/index.php?cID=73> oder unter Tel. 069.584647.



seit 1987
Salute e Bellezza
 Groß- und Einzelhandel



Schamanischer & Alchimistischer Bedarf

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

Salute e Bellezza

Freitags 15 -19 Uhr,
 Samstags 11-14 Uhr

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

Privilegiertes Leben kann auch krank machen

Erkrankungen des Gehirns aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Naturheilverfahren

Depressionen, die Alzheimerkrankung, Parkinson und multiple Sklerose sowie das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom sind Erkrankungen, die das Gehirn betreffen.

Merkwürdigerweise befinden sich diese Erkrankungen in den Industrieländern auf dem Vormarsch. Wir dürfen also schlussfolgern, dass uns Teile der Errungenschaften, die uns gegenüber der „dritten Welt“ und den Schwellenländern als privilegiert auszeichnen, zugleich krank machen.

Unsere moderne Medizin leistet Unfassbares in Bezug auf Untersuchung und Diagnose, und doch sind ihre Möglichkeiten bezüglich der Behandlung dieser „Volksleiden“ in der Summe wenig befriedigend. Erkrankte und deren Angehörige wissen in aller Regel, wie die Diagnose lautet, sind aber meist ratlos, was sie selbst tun können, um den Verlauf der



Erkrankung mit natürlichen Mitteln günstig zu beeinflussen.

In der Chinesischen Medizin und in der Naturheilkunde werden die Erkrankungen des Geistes und der Seele dem „Inneren“ zugerechnet, sie treffen „ins Mark“. Damit sind sie chronisch und bedürfen der Kräftigung und Nahrung mit wertvollen „Essenzen“.

Zu diesen Essenzen gehören - neben ausreichend Wasser -

zu gleichen Teilen Eiweiß und Fett, denn daraus besteht das Gehirn, das zudem den höchsten Cholesteringehalt aller Gewebe aufweist.

Die Ächtung von Eiweiß, Fetten und besonders von Cholesterin als schädliche Lebensmittel geht an der Realität unseres Körpers und unseres Gehirns vorbei. Eiweiß, Fett und Cholesterin sind die Baustoffe für das Hochleistungsorgan Gehirn.

Dieses 1,25 kg schwere Organ leistet auf seinen 5,8 Millionen Kilometern Streckennetz, auf dem jeder „Bahnhof“ mit höchstens viermal Umsteigen zu erreichen ist, das, wozu modernste Rechner auf absehbare Zeit nicht annähernd fähig sein werden und stellt dafür bis zu 25 Prozent der Gesamtenergie des Körpers bereit.

Eine eiweiß- und fettarme Er-



Echt Oldenburg!



www.stadtbaeckerei-schroeder.de

nahrung mit hohem Kohlenhydratanteil führt zu einem Mangel an lebenswichtigen Körperbaustoffen und in der Folge zu Funktionsstörungen des Gehirns!

Zudem sollten ganzheitliche Aspekte Berücksichtigung finden. Gehirngerechte Ernährung und gehirngerechtes Verhalten bilden einen gemeinsamen Fokus bei einer medizinischen Betreuung, die den Menschen nicht als wandelndes Chemielabor begreift, sondern als das, was er ist: Ein höchst individuelles, fein verwobenes Körper/Geist/Seele-Gefüge mit uralten Bedürfnissen und Erfahrungen.

Die Annahme, dass unser Verstand, das Großhirn, der Herr unseres Tuns und Lassens ist, wurde längst wissenschaftlich widerlegt. Es ist lediglich der imposante, jüngste Spross von vier Gehirnen. Das Stammhirn und das Zwischenhirn sind älter und mächtiger. Sie funktionieren reflexartig unbewusst. Zusammen mit der Chemie der Körperbotenstoffe, steuern sie uns weit-

gehend instinktiv und automatisch mit höchster Präzision, und lassen das Großhirn und damit auch uns im Glauben, wir hätten wirklich etwas zu melden.

Wenn diese alten Gehirnzentren mit dem Nesthäkchen uneins werden, wenn „Herz“ und Verstand auseinander driften, dann herrscht Dissonanz. Im Zweifelsfall erkranken Menschen in solchen Spannungsfeldern. Die moderne Gehirnforschung ist eine der faszinierendsten medizinischen Disziplinen. Wen dieses Wissen kalt lässt, der schläft auch bei Hitchcock ein.

Patientenvortrag, Referent Ralph Reck: „Erkrankungen des Gehirns - das können Sie tun. Aktuelle naturheilkundliche Erkenntnisse, hilfreiche Maßnahmen“ Mittwoch, 14. März 2012 um 18 Uhr, Praxis Gartenstraße 4, 26122 Oldenburg. Um Anmeldung wird gebeten unter der Telefonnummer 0441.25 8 44. Unkostenbeitrag 8 €.



Vor Kurzem selbständig gemacht?

Fordern Sie bis zu **90% staatliche Fördermittel** für Existenzgründungen an (Beratungsleistungen).

Sich selbständig machen ist ein Abenteuer! Damit dieser Sprung gelingt, hat der Staat eine Reihe von Fördermöglichkeiten geschaffen, welche Existenzgründer durch qualifizierte Beratung unterstützen sollen.

1 Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit:

Der Staat zahlt bis 90% Förderungsberatung für Existenzgründer (bis 4.000,- EUR), es verbleibt ein kleiner Eigenanteil von nur 10%!

2 Sonstige Existenzgründungen:

Ist Ihr Unternehmen noch keine 5 Jahre alt, können Sie 50% Beratungsförderung bekommen (bis zu 6.000,- EUR).



Infos & kostenlose Erstberatung

auch direkt vor Ort in Osnabrück, Münster, Bielefeld, Oldenburg.

Peter Jaruschewski

„Ich verfüge über 20 Jahre Erfahrung in der Existenzgründungs- und -sicherungsberatung (spez. Therapeuten, Gesundheit usw.) und bin bei der KfW, der N-Bank und dem BAfA als freier Berater akkreditiert.“

Peter Jaruschewski, Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg, Tel. 0441.9736160 beratung@jaruschewski.eu

„The Work of Byron Katie“ - Vier Fragen, die dein Leben verändern können

The Work ist ein revolutionärer Prozess und bietet uns eine Möglichkeit, mit der jeder Mensch, egal welchen Alters, welcher Bildung und welcher Lebensumstände, seine Stress und Leid verursachenden Gedanken erkennen und überprüfen kann.

Wir hinterfragen unsere Glaubenssätze mit Hilfe der Work und lassen uns Zeit um zu spüren, welche Antwort in uns aufsteigt. Das ist ein sehr sanfter, ehrlicher und absolut liebevoller Prozess.

Dieses außerordentlich einfache „Werkzeug“ der Selbsterkenntnis und Problembewältigung besteht aus vier Fragen und Umkehrungen und setzt keinerlei Wissen oder Erfahrung voraus. Machen wir die Work, gehen wir in drei Schritten vor: Zuerst bringen wir unsere stressvollen Gedanken auf Papier. Dafür finden wir im Internet Vordrucke, die von Byron Katie entwickelt wurden und kostenlos als Download zur Verfügung stehen. Nun wird jeder unserer Glaubenssätze mit Hilfe der vier Fragen der Work hinterfragt:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Anschließend wird der hinterfragte Glaubenssatz durch verschiedene Perspektivenwechsel umgekehrt. Einmal erlernt, ist es möglich, den Prozess für sich allein weiterzuführen und sich somit auf leichte Weise selbst zu coachen. Auch sind wir dann in der Lage, andere Menschen mit der Work zu begleiten.

Die Amerikanerin Byron Kathleen Mitchell - genannt Katie - „entwickelte“ die Work Mitte der achtziger Jahre. Die damals 43 Jahre alte Frau aus einer kleinen Stadt in der Wüste Südkali-



forniens hatte bis dahin ein gewöhnliches amerikanisches Leben geführt. Mit zwei Ehen, drei Kindern und einer beruflichen Karriere, war Katie langsam in eine zehn Jahre dauernde Abwärtsspirale geraten, wobei sie immer mehr unter Wut, Verfolgungswahn und Verzweiflung litt. Zwei Jahre lang hatte sie unter so schweren Depressionen gelitten, dass sie ihr Haus nur selten verlassen konnte. Schließlich begab sie sich in ein Therapiehaus, wo sie nach einer Woche ein „Erleuchtungserlebnis“ hatte. Sie erkannte, dass sie nur litt, wenn sie glaubte, etwas sollte anders sein, als es ist. Als Katie nach Hause zurückkehrte, bemerkten ihre Angehörigen und Freunde, dass sie ein anderer Mensch geworden war. In der darauffolgenden Zeit entwickelte sich aus dieser ihr zuteil gewordenen lebendigen Erfahrung heraus die Work. Katie selbst sagt, dass die Work sie gefunden habe, nicht anders herum. Schon bald begann sich ihr Haus mit Leuten

zu füllen, die von ihr gehört hatten und von ihr lernen wollten. Schnell stellte sich heraus, dass dieses einfache System ein idealer Lösungsweg für sehr viele Menschen war. Nachdem sie 1992 nach Nordkalifornien eingeladen wurde, verbreitete sich The Work von dort aus sehr schnell. Seit 1993 ist Katie nun fast ständig unterwegs, demonstriert The Work in kirchlichen Gemeindezentren und Konferenzzimmern von Hotels, vor großem und kleinem Publikum.

Die Work hat ihren Weg in die verschiedensten Organisationen Amerikas gefunden: Von großen Unternehmen über Anwaltskanzleien und therapeutischen Praxen bis zu Krankenhäusern, Gefängnissen, Kirchen und Schulen. Doch Achtung: Die Work ist keine Therapie und es geht hierbei nicht darum, Meinungen zu ändern oder in irgendeiner Art und Weise Kompromisse einzugehen, um „endlich“ Ruhe oder Frieden zu finden. Es geht bei der Work vielmehr um einen meditativen Prozess, der jeden Einzelnen zu seiner eigenen Wahrheit führt. Mittlerweile vermittelt Katie The Work auf Vortrags- und Seminarreisen in vielen Ländern der Welt. Hunderttausende Menschen in über 30 Ländern haben dadurch den Weg aus einem konfusen oder verwirrten, Leid und/oder Schmerz verursachenden Denken herausgefunden. Sie hat die „School for The Work“ entwickelt, eine 10-tägige Schule, die es uns ermöglicht, zu uns selbst, zu dem, was schon immer unberührt von jeglicher Geschichte in uns verankert war, zurückzufinden; sie findet jährlich in Deutschland und Amerika statt. Dank ihrer kraft- und wirkungsvollen Resultate wird die Work auch in Deutschland immer bekannter. Es wurde der „Verband für The Work of Byron Katie e.V. (VTW)“ gegründet, der unter anderem anerkannte Coaches für The Work ausbildet und über eine ständig steigende Mitgliederanzahl berichten kann. Bundesweit sind anerkannte Coaches zu finden, die die Work in Einzelsitzungen, Workshops und Work-Gruppen anbieten. Es gibt nichts, was nicht mit Hilfe der Work hinterfragt werden

kann. Was auch immer es sei, was uns traurig, verzweifelt, hoffnungslos, wütend oder gar unglücklich macht. Egal, ob die Themen aus unseren Beziehungen, körperlichen Hemmnissen, beruflichen- oder finanziellen Nöten stammen: Die Work wirkt!

Laut einer Studie der amerikanischen Stanford Universität gehört die Work zu den zurzeit wirkungsvollsten „Methoden“, um emotionale Zustände wie Zukunftsangst, Sorgen, Wut oder Traurigkeit zu regulieren oder gar aufzulösen: *„Die beste Form der kognitiven Therapie bietet unseres Erachtens „The Work of Byron Katie“, die eine Methode liefert, um katastrophenartiges Denken mit einem Prozess zu entwaffnen, welchen man allein durchlaufen kann. Das ist die Methode, die wir empfehlen.“* - Psychologe David Wise und Neurologe Rodney Anderson, Universität Stanford. Aus einer veröffentlichten Studie im Mai 2008 aus „Headache in the Pelvis“ 5th Edition.

„Die Grundursache des Leidens ist die Identifikation mit unseren Gedanken, mit den „Geschichten“, die ununterbrochen in unserem Verstand ablaufen. The Work ist wie ein rasiermesserscharfes Schwert, das diese Illusion durchtrennt und dir ermöglicht, selbst die zeitlose Essenz deines Seins zu erkennen. Mit „Lieben was ist“ hast du den Schlüssel in der Hand. Nutze ihn.“ - Eckhardt Tolle, Autor von „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“.

Von Byron Katie sind unter anderem folgende Bücher erschienen: „Lieben was ist“, „Wer wärst du ohne deine Geschichte“ und „Ich brauche deine Liebe – stimmt das?“

Mehr zu The Work unter www.thework.com/deutsch

Susanne Dames, Oldenburg, Anerkannter Coach für The Work of Byron Katie (VTW), Einzelsitzungen, Workshops und Work-Group-Oldenburg, www.susanne-dames.de

Yoga leben - Yoga lehren

Neue Yogalehrer-Ausbildung in Oldenburg

Namasté! Am 21. Januar 2012 startet die berufsbegleitende einjährige Hatha-Yoga Ausbildung zum Yogalehrer/in an der Paracelsus Heilpraktiker Schule in Oldenburg.

Ich (als Dozentin) habe Yoga während meines Kunsttherapie Studiums kennen und lieben gelernt. Philosophische und spirituell religiöse Fragen haben mich schon während meiner frühen Schulzeit interessiert. Und da ich mich sehr gerne bewege, wurde mir ziemlich schnell klar, dass Yoga ein weiteres Element meiner Arbeit (praxis für kinesio-logie, kunst und yoga) werden sollte.

Was ist Yoga?

Die meisten Menschen denken wenn Sie den Begriff Yoga hören, in der Regel an akrobatische Körperstellungen oder genau an das Gegenteil davon: lange Entspannungsreisen im Liegen. Dabei bietet Yoga viel mehr als nur Körperfitness und Entspannung. Yoga ist ein umfassendes philosophisches System, eine von 6 klassischen Schulen der indischen Philosophie mit einer über 3000 Jahre alten, gewachsenen Tradition. Offensichtlich hat es sich herumgesprochen, das Yoga gesundheitsfördernd und entspannend ist, denn Yoga ist

sehr verbreitet und populär. In Deutschland praktizieren ca. drei bis fünf Millionen Menschen regelmäßig Yoga. Das ist bemerkenswert. Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Yoga entschleunigt. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren um es positiver zu gestalten. Neben den ehe bekannten Asanas (Körperstellungen) gibt es eine Vielzahl von geistigen Übungen und Verhaltensanweisungen, die das menschliche Miteinander betreffen, den Yamas und Niyamas. Sie stellen einen ganz wesentlichen Bestandteil des Yoga dar. Schließlich spricht Yoga Körper, Geist und Seele an und ist so-

mit eine ganzheitlich spirituell ausgerichtete Lebensweise ohne religiös dogmatisch zu sein. Deshalb spreche ich auch lieber davon im Yoga zu sein, Yoga zu leben, als von Yoga zu üben oder Yoga zu machen. Besonders gefällt mir sein ganzheitlicher und freilassender Charakter.

Ziele des Yoga

Ziel ist die physische, psychische und spirituelle Selbstverwirklichung, durch das Erkennen und Leben seines innersten Wesenskerns, die Einheit mit Allem und dem Einigen (im Sinne einer höheren Energie). Yoga ist religiös spirituell, im Sinne des „sich wieder vereinen mit dem Höheren in uns, der Göttlichen Energie“. Yoga ist aber keine Religion, da Yoga unter anderem kein bestimmtes Gottesbild vermittelt, sondern die Philosophie der All-Einheit. Menschen mit unterschiedlichen Religionen und Gottesvorstellungen können gleichzeitig Yoga leben ohne in Widerspruch zu geraten. Menschen die keiner Religion angehören, aber sich für philosophisch spirituelle Fragen interessieren, können durch Yoga inspiriert und bereichert werden.

So dient uns das exemplarische Studium der Quelltexte (Veden, Upanischaden, Bha-

gavad-Gita) als Grundlage für ein tieferes Verstehen der geistig-spirituellen Voraussetzungen für den Yoga und deren philosophische Zusammenhänge. Das intensive Studium der Samkyha-Philosophie, das Yoga-Sutra nach Patanjali und der Hatha-Yoga Pradipika bilden den Kern der Hatha-Yoga Philosophie.

Weitere Inhalte der Yoga-Ausbildung

Neben dem schon erwähnten Studium der Yoga Philosophie, Geschichte und der verschiedenen Yoga Wege, lernen die Teilnehmer natürlich auch die medizinischen und therapeutischen Grundlagen (wie z.B.: Anwendung, Bedeutung und Wirkungsweise, Indikationen und Kontraindikationen, yogaspezifische Anatomie und Physiologie, medizinische Grundlagen: Bewegungsapparat, Atmung, Herz-Kreislauf-System, Nervensystem und Endokrinum, Verdauungssystem und Ausscheidungsorgane, sowie Haltungsanalyse etc.); Schulung in yogischer Ernährung und Lebensführung, Kundalini Energie, Chakra-Physiologie, Hormonsystem, feinstoffliche Körper, Prana und Nadis etc., und natürlich werden die Techniken des Yoga (Asanas & Karanas, Pranayamas, Mudras, Mantras, Bhandas, Kriyas, Yoga Nidra) systematisch erarbeitet. Methoden der Unterrichtsgestaltung, Didaktik, Supervision und spezielle Anwendungsbereiche wie z.B. Yoga für Kinder, Schwangere, Senioren etc. werden ebenfalls vorgestellt und erprobt.

Der Weg des Yoga

Die Yogausbildung ist für Menschen gedacht, die Yoga intensiv erlernen möchten (Studium des Yoga) und ihre spirituelle Entwicklung über den Weg des Yoga gehen wollen (Yoga als spirituelle Praxis) und natürlich für Menschen, die Yoga unterrichten und lehren möchten wie zum Beispiel: Als fachliche Zusatzqualifikation oder bei einer beruflichen Umorientierung, eines beruflichen Wiedereinstieges. Ziel ist es, den Teilnehmenden Yoga als ganzheitliches System zu vermitteln, in welchem der persönlichen und

spirituellen Entwicklung des Einzelnen sowie der Yoga Philosophie die gleiche Bedeutung beigemessen wird, wie der Praxis von Asanas, Pranayama und Meditation. Ebenso sind Menschen willkommen, die sich für Gesundheit, Körperarbeit, innere Entwicklung und Philosophie interessieren.

Struktur der Yogausbildung

Die berufsbegleitende Ausbildung findet an 11 Wochenenden in angenehmen Räumlichkeiten in Oldenburg statt (darunter ein 4-Tages Block über Himmelfahrt). Die Teilnehmer erhalten ein umfassendes Yoga-Manuskript, das Ihnen als Grundlage für die verschiedenen Überprüfungen, Lehrproben und ihren weiteren Yoga-Weg dient. Der Abschluss befähigt die Schüler/innen qualifizierten und authentischen Hatha-Yogaunterricht zu geben und den Titel Yogalehrer/innen zu tragen. Für alle Interessierten biete ich am 6. Januar einen kostenlosen Infoabend an, an dem ich einen Überblick der Ausbildungsinhalte geben will und persönliche Fragen gerne beantworte. Die Veranstaltung beginnt um 18.00 Uhr in der Paracelsus Heilpraktiker Schule, Kanalstraße 23 in Oldenburg-Osternburg. Es wird um telefonische Anmeldung unter: 0441.9250260 gebeten. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Vielen Dank!

Dzenet Hodza, Diplom Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin und Kinesiologin.

Praxis für Naturheilverfahren



Petra Massau
Heilpraktikerin

Butjadinger Straße 114
26125 Oldenburg
Tel. 0441/350 305 15
PetraMassau@web.de

Behandlung von Borreliose-Erkrankungen

Naturheilverfahren • Vitalwellen • Bioresonanz

Körperzentrierte Herzensarbeit von Safi Nidiaye

Eine Einführung

Viele Menschen neigen dazu, unerwünschte Gefühle zu verdrängen. Damit sind sie nicht verschwunden, sondern beeinflussen aus dem Unterbewusstsein heraus wesentlich unser Leben. Erst wenn wir unser Herz für sie öffnen, kann Erlösung geschehen und in uns Raum für Liebe, Mitgefühl und Verständnis entstehen. Safi Nidiaye zeigt mit der „Körperzentrierten Herzensarbeit“ dafür einen einfachen und wirksamen Weg auf, der zu unseren tiefsten Gefühlen und zu unserem wahren Selbst führt. Unser inneres Erleben und auch unsere innere direkte Wahrnehmung sind in ihrem Informationsgehalt vollständiger als alles, was Sinne und Verstand uns vermitteln können. Wir fühlen unseren Körper, seine Mängel, Bedürfnisse und Schmerzen und die dahinter verborgenen Nöte. Wir können fühlen, was geschieht und was wir zu tun haben und was in den Herzen anderer Menschen vor sich geht. Wir verfügen über die Fähigkeit, fühlend in unmittelbarem Kontakt mit allem zu treten. Wenn wir diese Fähigkeit wieder entdecken und üben, kann sie sich als unser roter Faden auf unserem Lebensweg und unserer Gesundheit erweisen. Wer sich darauf zurückbesinnt und sie

wiederentdeckt, erlebt einen großen Zuwachs an Lebendigkeit, Intuition und Klarheit. Es ist dann leicht, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und die richtigen Dinge zu tun.

Um wieder fühlen zu lernen, bietet sich die Körperzentrierte Herzensarbeit als Übungsweg an. Wir öffnen uns dabei allen Gefühlen, die wir im Alltag wahrnehmen. Vor allem jenen, die wir als Probleme wahrnehmen und als Emotionen Leid erzeugen, indem sie in unserem Körper sitzen, unser Handeln bestimmen, unser Denken beeinflussen, unsere Sichtweise verzerren und Beziehungen kompliziert machen. Wir entdecken dabei das Wunder des Fühlens und lernen gleichzeitig kennen, dass Nichtfühlen Leid bedeutet.

Wir finden mit der Körperzentrierten Herzensarbeit die Manifestation der verdrängten Gefühle in unserem Körper, entdecken und erforschen den damit verbundenen inneren Raum, nehmen die Gefühle dort wahr und schenken ihnen unsere ganze Aufmerksamkeit und Liebe. Mit Herzensschlüsseln nehmen wir diese bisher vernachlässigten Gefühle noch mehr in unser Herz. Fühlend nehmen wir wahr, was es braucht, damit noch mehr Herzöffnung für sie möglich ist.



Wir geben den Widerstand gegen das Leben auf und öffnen uns immer mehr dem, was von Moment zu Moment geschieht und damit für unsere Gefühle in allen Erscheinungsformen. Als Schüler von Safi Nidiaye möchte ich meine Erfahrungen damit weitergeben und gleichzeitig gemeinsam mit allen Interessierten die Körperzentrierte Herzensarbeit üben. Im Rosenhaus (Weskampstraße 28) gibt es dafür eine offene Gruppe, die 14-tägig donnerstags in den ungeraden Wochen von 19.30 bis 21.30 Uhr im Saal stattfindet (außer in den Ferien). Interessierte sind jederzeit willkommen - auch zum Kennenlernen der Körperzentrierten Herzensarbeit. Eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht, aber keine Voraussetzung dafür.

Weitere Infos unter www.thomas-dopp.de oder Tel. 0441.36131050

Erwecken der Sinne
Workshop für Paare mit Monika
Entmayer und Reiner Kaminski



Die Liebe ist wie ein Garten: sie kann unser Leben glücklicher und reicher sein lassen, aber sie braucht dazu Aufmerksamkeit, Zuwendung und Pflege. Achtsamer Umgang miteinander,

Zeit füreinander und die Bereitschaft, gemeinsam zu wachsen, sind dabei wichtige Schlüssel. In diesem Workshop können Paare ein wunderbares Wochenende zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen, der Liebe neue Impulse geben und das Potential ihrer Partnerschaft beleben. Partnermassagen, Atem- und Energie-Übungen und berührende Begegnungen im Paar erlauben ein tiefes, gemeinsames Eintauchen in Liebe, Nähe und Sinnlichkeit. Abgesehen von einigen Bewegungs-Übungen und spielerischen Begegnungen in der Gruppe, findet alles Wesentliche im Paar statt; denn die persönliche Integrität und ein geschützter, sicherer Rahmen sind wichtige Voraussetzungen für Liebe, Heilung und Wachstum. Der Workshop ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Jahresgruppe für Paare, die am 20. April beginnt.

Workshop „Erwecken der Sinne“ am 24.-26.2.2012, Beginn 20 Uhr. Tagesworkshop „Zeit für uns“ am 10.3.2012, 11-19 Uhr, Jahresgruppe „Die Tantrische Hochzeit“ ab 20.4.2012. Ort: Hof Oberlethe (Wardenburg). Infos: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487.9204277.

Familien und andere Systeme
Systemische Aufstellungs- und Heilarbeit
mit Sharda Karin Hinrichs



Jeder Mensch ist Teil von Systemen und damit von Beziehungszusammenhängen. Er hat dadurch Anteil sowohl an den Möglichkeiten als auch an den Schwierigkeiten dieser Systeme, unabhängig von der Tatsache, ob

ihm/ihr das bewusst ist oder nicht. In einer neu beginnenden fortlaufenden Abend-

gruppe ab Februar 2012 werden wir solche systemischen Verstrickungen im Rahmen einer festen Gruppe mit max. 12 TeilnehmerInnen in einem geschützten Rahmen entflechten und in eine neue heilsame Ordnung bringen.

Beginn: 16.02.2012 um 19.00 Uhr, Lesumer Brink 14, 28717 Bremen-Nord. Weitere Infos unter 0421.5970945

Joe Dinkelbach Trio -
The Revenge of the Hammond



Jetzt ist es wieder soweit: Käptn Joe Dinkelbach und seine Copiloten Raimund Moritz - Tenorsaxofon und Ralf Jackowski - Drums, holen die betagte, 200 kg schwere Hammond B3 aus dem Hangar und setzen zum Tiefflug in den

Wilhelm 13 an! Der Abend steht unter dem Motto von Jimmy McGriff's Album „Flying Dudes“; die drei Aeronauten werden Titel aus der Hardbop-Aera sowie Eigenkompositionen von Joe Dinkelbach interpretieren. Wer Spaß an swingender Musik hat ist herzlich eingeladen mitzufliegen.

Jazz im Wilhelm 13: Do 12.01.12, 20-23. Infos zu Kartenbestellungen.: www.wilhelm13.de.

Rückanbindung an alte Weisheit
Ausbildungen im Medialen Heilen mit
Renate Reemts



Medialität beruht auf der Fähigkeit sich auf eine Welt höherer Energien und Schwingungen einzustimmen. Hier erfolgt ein Schritt von der Sensitivität zur Medialität. Der Übergang ist fast unmerklich. Auf dieser Ebene arbeitet der Mensch über die Seele

bewusst mit seiner inneren Quelle und seinem höheren Selbst. Medialität umfasst Bereiche wie z.B. Channeling, mediales Heilen, Geistheilen und vieles mehr. Die Person, welche sich als Medium zur Verfügung stellt, fungiert hier als Überträger von Energien und Informationen.

Die Aktivierung und Nutzung dieser natürlichen

seminarkalender

Fähigkeiten sind gerade heute in Zeiten des Umbruchs mehr denn je notwendig und die geistige Welt fordert uns dazu auf. Ab Februar 2012 beginnen wieder neue Ausbildungen, sowohl in Abendals auch in Wochenendform, in denen die Möglichkeit der Rückenbindung an dieses alte, intuitive Wissen gelehrt wird. Die behandelten Inhalte sind unter anderem: Schulung der Hellsinne, Heilungstechniken und andere mediale Übungen, um den Kontakt zu der geistigen Welt wieder vollständig herzustellen. Die sich hieraus ergebenden Entwicklungspotenziale erschließen uns den Zugang zur Selbstheilung. Gleichzeitig können die vermittelten Inhalte nutzbringend auch für andere angewandt werden.

Erlebnisvortragsabend: Mittwoch 25.01.12: 19 - ca. 21 Uhr. Beginn der Ausbildungsabende: Mittwoch, 8.2.12 (insgesamt 5 Termine), jeweils von 19 - 22 Uhr. Beginn der Wochenendausbildung Intensiv: Freitag, 9.3.12 von 18.30 - 21.30 Uhr, Samstag, 10.3. von 10 - 18 Uhr, Sonntag 11.3. von 10 - 17 Uhr. Ort: Renfried Seminarzentrum. Info/ Anmeldung: Praxis Renate Reemts, Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin, Jürnweg 4b, 26215 Metjendorf, Tel.: 0441.9620450, E-Mail: lebensfreude@renfried.de, www.renfried.de

Tanz der Göttinnen auf der Insel der Aphrodite Eintauchen in die Welt des Weiblichen



Das kleine Familienhotel liegt an einem der schönsten Strände Zyperns. Die Sonne, das warme Meer, griechische Herzlichkeit und ein liebevoller Komfort schenken alles, was das Herz begehrt.

Im Zentrum der Woche wird die Göttin Aphrodite stehen: sie verkörpert Freiheit, Lebenslust und Wahrhaftigkeit. Jede Frau erhält gezielte Unterstützung um herauszufinden, welche Urkräfte in ihrem Leben nach mehr Raum rufen. Die 7 griechischen Göttinnen verkörpern all die Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt. Athene steht für Klarheit und Struktur, Hestia für Alleinsein und Erotik, Hera für Würde und Gemeinschaft, Deme-

ter für Mütterlichkeit und Akzeptanz, Persephone für Empfindsamkeit und das innere Kind. Im Tanz kann jede Frau entdecken, was diese Archetypen für sie persönlich bedeuten und dabei ganz eigenen Fragen nachgehen. Die Antworten in sich selbst zu finden, über den eigenen Körper, ist dabei besonders spannend - denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen, der bzw. das auch nur über den Körper zu entdecken ist.

Tanz der Göttinnen mit Pramoda Habenicht: Ferienwoche vom 15. - 22. Sept. 2012 auf Zypern. Tanztage in Hude am 3. und 4. Feb. 12. Abendgruppen in Bremen: jeweils 1. und 3. Mittwoch im Monat, ebenso in OHZ und Delmenhorst. Infos: Tel: 04408 - 923485, Email: pramoda@t-online.de; www.lebenskunst-wesser-ems.de

„Mein Körper und ich“ Ein Medizinkurs für Laien mit Ananda Lena Kupsch



Wie funktioniert Atmung? Woraus besteht mein Körper? Was macht meine Leber, wenn ich schlafe? Warum kriegen wir Sonnenbrand? Der Körper ist wunderbar. Und er ist das, worin wir unser ganzes Leben verbringen. Seine Funktionsweisen zu kennen, hilft zu verstehen was er braucht, damit wir uns in ihm wohl fühlen können - und er sich mit uns. Die Zellen sind untereinander wie eine Gesellschaft organisiert und in jeder Zelle existiert wiederum eine „Gesellschaft“ für sich... An acht Terminen wird ein Grundverständnis der körperlichen Zusammenhänge vermittelt. Anatomie, Zellen, Stoffaustausch, Herz, Lunge, Verdauung, Nieren, Leber... Individuelle Fragen können eingebracht werden. Keinerlei medizinische Vorkenntnisse erforderlich. Alles was es braucht, ist ein Interesse am eigenen Körper.

Seine Funktionsweisen zu kennen, hilft zu verstehen was er braucht, damit wir uns in ihm wohl fühlen können - und er sich mit uns. Die Zellen sind untereinander wie eine Gesellschaft organisiert und in jeder Zelle existiert wiederum eine „Gesellschaft“ für sich... An acht Terminen wird ein Grundverständnis der körperlichen Zusammenhänge vermittelt. Anatomie, Zellen, Stoffaustausch, Herz, Lunge, Verdauung, Nieren, Leber... Individuelle Fragen können eingebracht werden. Keinerlei medizinische Vorkenntnisse erforderlich. Alles was es braucht, ist ein Interesse am eigenen Körper.

Kurs 1: Ab 13.02.2012 Montags 17.30 - 19 Uhr (8x), Kurs 2: Ab 14.02.2012 Dienstags 20 - 21.30 Uhr (8x). Kursleitung: Ananda Lena Kupsch, Heilpraktikerin. Kosten: 100 € (Ermäßigung möglich). Kursort: Schillerstr.4a, 26122 Oldenburg. Anmeldung: 0441.9365434, www.dem-herzen-vertrauen.de

Tantra für Frauen
Seminar mit Eva Szabo



Jede Frau ist mit Freude an Liebe und Schönheit, an Sinnlichkeit und Sexualität von Natur aus beschenkt. Und wir Frauen sehnen uns tief danach, Aphrodites Qualitäten in unserem Leben zu entfalten und zu genießen - trotz Ängsten, Tabus und Zweifeln.

In dem tantrischen Kreis der Frauen knüpfen wir an der Tradition und dem Wissen Alter Zeiten an, als Frauen von Frauen in den Tempeln der Göttin in die ekstatischen Mysterien ihres Körpers als selbstverständliches und heiliges Tun eingeweiht wurden.

Seminar: Tantra für Frauen mit Eva Szabo: 30. März -1. April 2012 und 6.-8. Juli im Mandala Bremen. Infos: 0421.3399028 und info@eva-szabo-tantra.de

sante Vorträge an beiden Messetagen angeboten. Die Gesamtübersicht der Vorträge und Vorführungen finden Sie ab Januar 2012 auf der Messe-Webseite unter <http://www.gesundheitsmesse-wardenburg.de> Außerdem findet eine Verlosung von attraktiven Preisen und Gutscheinen statt - jede Eintrittskarte nimmt an der Verlosung teil. Für das leibliche Wohl sorgt der Landfrauenverein Wardenburg e. V. in der Messemensa und auch für Kinder wird ein Spielraum eingerichtet, so dass alle Messebesucher ausgiebig und in Ruhe die Angebote der zahlreichen Aussteller testen und sich informieren können.

Messezeiten: Sonnabend, 4. Feb. 2012, 14-18 Uhr und Sonntag, 5. Feb. 2012, 10-18 Uhr. Eintritt Erwachsene: 3 € Tageskasse, 2 € Vorverkauf; Kinder in Begleitung Erwachsener frei. Kontakt/ Messeleitung: Uta Grundmann-Abonyi, Tel.: 04407-927829 (Büro), info@gesundheitsmesse-wardenburg.de

Gesundheitsmesse Wardenburg
4. und 5. Februar 2012



Am Sa., 4.2. und So., 5.2. findet die 3. Wardenburger Gesundheitsmesse in den Räumlichkeiten der Schule am Everkamp im Landkreis Oldenburg (Niedersachsen) statt. Hier informieren etwa 55 Aussteller rund um das Thema

Medizin, Vorsorge und Gesundheit. Mit dabei sind Unternehmen und Freiberufler aus dem Gesundheitsbereich wie Ärzte, Apotheken, Heilpraktiker, Therapeuten, Sanitätshäuser, Gesundheitsstudios sowie diverse Unternehmen aus dem Lebensmittel und Wellnessbereich und auch Vereine, Institutionen und Selbsthilfegruppen. Die Aussteller bieten ein abwechslungsreiches Informationsprogramm - an zahlreichen Ständen kann getestet werden.

Die angenehme Atmosphäre auf der Wardenburger Gesundheitsmesse hat schon in den vergangenen Jahren die Besucher positiv beeindruckt. Ein attraktives Rahmenprogramm mit Vorträgen und Vorführungen erfüllt auch diesmal wieder viele Wünsche in Sachen Gesundheit. Von Schlüssel Salzen bis metabolic balance werden hier interes-

Meine Ziele und Wünsche für 2012
Samstag, 3. März 2012, Oldenburg



Kein Wind ist demjenigen günstig, der nicht weiß, wohin er segeln will. (Michel de Montaigne). 2012 soll IHR Jahr werden? Nutzen Sie die Kraft der persönlichen Zielsetzung für das Wahrwerden Ihrer Wünsche und Ziele!

Um günstige Winde einzuladen, werden wir diesen Intensiv-Tag nutzen, um unsere Absichten, Visionen und tiefen Sehnsüchte für das nächste Jahr (und darüber hinaus...) zu erforschen und zu klären. Wo will ich hin auf der seelischen, geistigen, spirituellen und materiellen Ebene? Was möchte ich loslassen, was intensivieren, was neu in mein Leben rufen? Wie kann ich meinen Zielen die notwendige Strahlkraft geben und was macht ein Ziel eigentlich zu einem GUTEN ZIEL? Wir werden intensiv mit diesen Themen arbeiten und mit Hilfe von vielen Übungen Klarheit und Lösungen anbahnen. Inhalte: Zielfindung mit Elementen aus dem NLP, geführte Phantasie Reisen, Aufstellungsarbeit, Intuitionsübungen und mehr. Dieser Intensiv-Tag ist gleichzeitig auch ein Schnupper-

seminarkalender

tag als Start für die (mittlerweile dritte) neu beginnende Halbjahresgruppe „Glück ist ... meine eigene Schöpfung!“ (2x monatl. montags abends ab 5. März 2012), kann aber auch als völlig eigenständiges Seminar besucht werden. Leitung: Eva-Maria Wunderlich (HP für Psychotherapie) und Antje Jaruschewski (HP).

Infos: www.eva-wunderlich.net; Tel. 0441.361 933 00 oder www.praxis-jaruschewski.de; Tel. 0441.9736194

Erlebnisabend & Ausbildung zum Quantum Energy Coach mit dem Bestsellerautor Siranus Sven von Staden



Endlich kommt die erfolgreiche Transformations- und Heilmethode auch nach Bremen. „Quantum Energy“ ist eine der erfolgreichen Heilmethoden der neuen Zeit. Ob Gesundheit, Beziehungen, Erfolg, Reichtum oder Spiritualität: alles lässt sich mit dieser Methode in Kürze deutlich verbessern und heilen. Physische und psychische Schmerzen, Krankheiten, Ängste und Mangel dürfen gehen; ein erfülltes, glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben darf entstehen. Quantum Energy ist für jeden leicht und ohne Vorkenntnisse zu erlernen. Die 12-tägige Ausbildung umfasst fünf Blöcke à 2 - 2,5 Tage in einem Zweimonats-Rhythmus. Sie teilt sich auf in die Bereiche Bewusstsein, Gesundheit, Beziehungen, Erfolg/Berufung/Reichtum sowie Spiritualität und deckt damit alle Bereiche des Lebens ab.

Erlebnisabend Dienstag 10.01.2012, 19:30 - 21:30, 10 €. Ausbildung Level 1 beginnt am 13. und 14. Februar 2012 im SteinReich im Atrium, Vor dem Steintor 34 in 28203 Bremen. Mehr Informationen unter Tel. 0421.4987303 oder www.steinreich-bremen.de.

Farben fühlen® Ausbildung in ganzheitlicher Seelenfarben- und Identitätsfindung und eigener Erkenntnisprozess



In dieser Ausbildung geht es darum, sich auf eine Reise in die Welt der Farben, des Fühlens und der Selbsterkenntnis einzulassen. Sie umfasst eine 8-tägige intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Farbe, Farbenergie, Farbmeditation, dem damit verbundenen Farben fühlen® und den Auswirkungen auf den Menschen - innerlich und äußerlich. Wir erleben in einer kleinen Gruppe die Kraft der Farben in uns, an uns und um uns herum. Wir erlernen und erspüren die Methode Farben fühlen®, die es uns ermöglicht, unsere Klienten über den Prozess des Fühlens ihrer Farben, in ihre Kraft, Freude und Wahrhaftigkeit zu begleiten.

Farben fühlen® ist eine wunderbare Möglichkeit, Menschen an die Basis ihres Seins, an ihre ganz persönliche Grundenergie, an ihre Größe und an ihr Licht heranzuführen. Damit ist diese ganzheitliche Methode eine optimale Ergänzung für Heilpraktiker, Therapeuten, Psychologen etc..

Leitung: Rita-Elisa Münsterkötter, **Anmeldung:** 040.18179198 www.farbenfuehlen.de **Termin:** 18. - 25.3.2012 im Seminarhof Oberlethe, www.hof-oberlethe.de

**UMZUG
GELUNGEN!
JETZT BEIM
WASSERTURM**

Burkhard Wittje
Ganzheitliche Zahnheilkunde

Kranbergstraße 18 · 26123 Oldenburg
VWG-L-309 u. 314
04 41 / 1 38 59 - www.zahnarzt-wittje.de



HOTEL GUTSHAUS PARIN

BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

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

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

Gesundheitsmesse Wardenburg

04. - 05. Februar 2012



Etwa 50 Aussteller informieren rund um das Thema Gesundheit

**Integrierte Gesamtschule Am Everkamp
 Am Everkamp 1 • D-26203 Wardenburg | LK OL**

Weitere Messe-Infos
 Messeleitung: Uta Grundmann-Abonyi
 Tel.: +49(0)4407-927829 (GrAbo)

www.gesundheitsmesse-wardenburg.de



DFME – Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung und Achtsamkeit

Stressbewältigungs- u. Entspannungstherapie
 Ausbildung zum Spezialisten für
 Stressbewältigung auf der Basis von Achtsamkeit.

Stress-Coach
 Ausbildung mit vollständigem Konzept
 für Stressbewältigungs-Coachings auf
 der Basis von Achtsamkeit.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
 Angesichts von herausfordernden Umständen
 ein Höchstmaß an Lebensqualität entwickeln.

- 8-Wochen-Kurs
- Wochenend-Seminar

Achtsamkeits-Sabbatical
 Achtsamkeit erlernen, praktizieren und
 Kompetenzen zur Bewältigung des
 Alltagsstresses erwerben.

Achtsamkeit@Business
 Seminar für wirtschaftlich aktive Menschen,
 die eine buddhistisch basierte Ethik in Beruf
 und Unternehmen umsetzen möchten.

www.dfme.de • ☎ 0441 – 40 84 117

„Warum sollte ich meditieren?“

Eine Frage an Michael Kewley

Michael Kewley begleitet Menschen dabei, die Qualitäten von Achtsamkeit und Liebe zu entwickeln. Er ist ein ehemaliger buddhistischer Mönch und erhielt 2002 die höchste Lehrbefähigung im Theravada-Buddhismus, „Dhammachariya“.

Frage: „Michael, das Leben ist schwer genug heutzutage, warum sollte ich meditieren?“

Michael: „Das ist eine gute Frage. Warum solltest du üben? Warum sollte sich irgendjemand überhaupt bei etwas bemühen in seinem Leben? Der Grund, warum wir uns überhaupt bemühen, ist, um etwas damit zu bewirken.“

Du hast mich schon oft sagen hören, dass ich Dhamma für das Wichtigste im Leben halte. Nicht Religion, nicht beten oder chanten, sondern die tatsächliche Arbeit des Dhamma zu tun: „Lebe mit Liebe und sei achtsam.“ Die Folge von Achtsamkeit ist, dass wir beginnen aufzuwachen. Dass wir nicht länger verwirrt von dem sind, was das Leben uns präsentiert. Dass wir nicht länger Opfer dieses Geistes sind und dessen, was er uns präsentiert. Ob wir nun zu Hause, im Büro oder in der Meditationshalle sind.

Achtsamkeit ist der Grundstein unserer Übung, und dann: Mit Liebe zu leben. Liebe bedeutet, zu akzeptieren und das Herz zu öffnen und mit unseren Füßen fest auf dem Boden stehen. Der Situation begegnen können - ohne besessen zu sein von einer abstrakten Idee von Spiritualität. Liebe bedeutet, mit unserer Familie und unseren Freunden zu leben, sie zu umsorgen und unsere besten Eigenschaften mit ihnen zu teilen. Liebe ist dieses Herz, dieses liebevolle, mitfühlende Herz. Es heißt, dass, wenn eine Person sich der Übung von liebevoller Güte und Achtsamkeit zuwendet, es der ganzen Welt zugute kommt. Es tut der ganzen Welt gut, weil es eine Person weniger gibt, die aus Zorn, Angst und Gier lebt - und eine Person mehr, die mit Liebe, Freude, Mitgefühl und Gleichmut lebt - die-



sen wundervollen Qualitäten des Herzens. Also, wenn du das Beste für dich willst, dann musst du auf diese Weise praktizieren. Wir können ihn nicht herbei denken, unseren Weg zu Frieden oder Glück. Glück wird ja oft als ein Ziel in der Zukunft angesehen. Etwas, das wir noch erlangen müssen. Wir haben diese Liste, dass wir erst mehr und mehr Sachen zu bekommen haben, bis wir glücklich sein können. „Wenn ich eben noch das ganze Universum so ordnen könnte, dass es genau so ist, wie ich es mir vorstelle, dann wäre ich glücklich - für immer.“ So funktioniert es aber nicht, und trotzdem ist das der Weg der Welt: Dinge zu erarbeiten und Dinge zu erwerben, sie zu benutzen und sie dann irgendwohin zu werfen.

Dhamma ist, wenn wir loslassen. Wir lassen unsere Bedingungen für unser Unglücklichsein los. Wenn wir ein wenig loslassen, kehrt ein wenig Ruhe ein. Wenn wir viel loslassen, viel Ruhe. Wenn wir völlig loslassen - völlige Ruhe. Das müssen wir jedoch erstmal erkennen - mit Achtsamkeit: Diesen Geist zu sehen, wie er funk-

niert. Wie er nach Objekten greift und andere Objekte loswerden will - und immer sein Glück darin sucht, alles und jeden manipulieren zu wollen, damit das Leben immer perfekt ist. Natürlich ist das ein endloser Kampf, weil das Leben nie perfekt ist.

Wir haben selbstverständlich auch Momente der Perfektion. Wenn wir die jedoch festhalten wollen, merken wir, wie vergeblich das ist. Achtsamkeit ist der Grundstein - da müssen wir beginnen. Und dann haben wir dieses liebevolle Herz, diese Akzeptanz. Wir haben die Möglichkeit, diesen Moment, dieses Leben, dieses Universum zu akzeptieren - genauso wie es in diesem Moment ist. Oft jedoch haben wir den Geist eines Babys, das schreit: „So soll es nicht sein!“ Aber es ist so, wie es ist. Es ist einfach so. Das ist es, was wir akzeptieren müssen: Wir müssen die Realität dieses Momentes akzeptieren. Und darum solltest du praktizieren. Weil es Glück, Freude und Zufriedenheit in dein Leben bringt. Wenn ich vor Menschen sitze, empfinde ich sie oftmals, als wären sie meine Söhne. Und wenn du Kinder hast, dann kennst du das vielleicht: Für die Kinder willst du nur das Beste. Das wollen Eltern. Und wenn du ein Lehrer bist - das scheint eher meine Geschichte zu sein - willst du für die Schüler auch das Beste. Und das Beste ist: sich in Meditation zu üben, die Übungs-Praxis zu machen, Disziplin wertzuschätzen - so dass wir früh morgens aufstehen können, um zu meditieren. Und wir können uns die Zeit machen, um zu meditieren - die Meditation nicht einfach nur zwischen zwei Fernsehsendungen einzubetten, sondern die tatsächliche Meditationspraxis in unserem Leben wichtig zu nehmen. In dieser liebevollen Atmosphäre zu sein, in der wir den Geist akzeptieren können, wie er kommt und geht - und in Frieden mit sich zu sein. Und von der Übung im Sitzen lernen wir, diese Haltung in unser tägliches Leben mit zu nehmen, so dass wir nicht mehr so oft gestresst sind. Dann sehen wir die Ursachen für unseren Stress: letztlich sind wir es immer selbst, wir sind der Architekt unseres Lebens. Und wenn wir das

einmal beginnen zu verstehen, hören wir auf, Opfer in diesem Leben zu sein.

Also: mit Achtsamkeit sehen wir, mit Liebe akzeptieren wir - und schließlich: mit Weisheit begegnen wir. Dein Alltag wird eine viel wichtigere Übung sein, als nur in der Meditationshalle zu sitzen, oder einmal im Jahr ein Retreat oder ein Wochenend-Seminar zu besuchen. Es muss ein Lebensweg werden. Wenn du dir dieses großartige Geschenk Dhamma machst, dann bist du die erste Person, der das zugute kommt. Und dann wirst du die Vorteile, die dir das Praktizieren bringt, in jeden Augenblick des Lebens bringen. Du wirst mit Liebe leben, du wirst achtsam sein und du wirst die Schönheit deines Herzens teilen. Und darum solltest du dich in Meditation üben.“

Dhamma-Vortrag von Michael Kewley am 8.1.2012 um 19.30 im Yoga Vidya Zentrum Oldenburg, Breslauer Str. 74. Eintritt frei. Info: 0441.9848041.

Raumvermietungen für Gruppen im Rosenhaus



Lichtvolle, schöne und preiswerte Räume für Gruppen in den Bereichen Spiritualität, Selbsterfahrung, Yoga, Heilung und Therapie.

Vermietungen stunden- oder tageweise.

Unterstützendes Umfeld und Beratung für den Aufbau oder die Erweiterung von Gruppen.

Anfragen unter Tel. 0441.85315

Rosenhaus • Weskampstraße 28 • 26121 Oldenburg
Tel. 0441.85315 • info@rosenhaus-oldenburg.de
www.rosenhaus-oldenburg.de

Autor: Torsten Thomas

Autorin: Petra Massau

KOSTBAR 2012

noch besser für mich, noch besser fürs Klima

KOSTBAR 2012 - das bedeutet mehr als 170 Mal geballter Klimaschutz in Form von Gutscheinen, verpackt auf 264 Seiten. Die Philosophie hinter KOSTBAR ist denkbar einfach: Klimaschutz fängt im Kleinen an und betrifft jeden.

Regional, bio, fair - das sind die drei Stichwörter, die einen nachhaltigen Lebensstil beschreiben. Ein Lebensstil, der eine Menge Spaß macht und sehr viel Abwechslung bietet.

Ein zentrales Element für den Klimaschutz ist die Regionalität. Es geht u.a. darum, Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Eier oder Fleisch zu kaufen, die in der Region produziert werden. Auf ihrem Weg vom Feld oder von der Weide in den Handel verbrauchen sie weniger Energie beim Transport als der Apfel, der aus Neuseeland eingeflogen wurde.

Wichtig für eine gesunde Umwelt ist auch die biologische Produktion von Waren, der Verzicht auf den Einsatz von Giften gegen Insekten, Unkräuter oder Pilze. Was der Natur gut tut, ist auch gut für den Menschen.

Wer so leben möchte, dass er sich und seine Umwelt so wenig wie möglich belastet, der findet in KOSTBAR 2012 einen wertvollen Begleiter für den Alltag. Nicht nur, weil in KOSTBAR viele Anregungen zu finden sind, was man in seinem Konsumverhalten ohne Aufwand ändern kann. Auch weil KOSTBAR sparen hilft. Im Buch finden sich Gutscheine aus den Bereichen Einkaufen, Essen gehen, Textilien, Freizeit, Wohnen und Mobilität, die den KundInnen den Einkauf mit Rabatten versüßen.

„KOSTBAR 2012“ kostet 14,50 Euro und ist im Buchhandel sowie in KOSTBARen zu kaufen. Weitere Informationen unter www.kostbar-oldenburg.de.

Borreliose - oder die Pest unseres Jahrhunderts

Borreliose ist heilbar - „es gibt keinen Grund zur Angst“, sagt Wolf Dieter Storl in seinem Buch „Borreliose natürlich heilen“.

Ich schließe mich dem an. Die durch Zecken übertragene Borreliose (auch Mücken und Bremsen können übertragen) ist eine Multisystemerkrankung, die jedes Organ befallen kann. Sie kann jedes Symptom vortäuschen - von grippalen Infekten über Lähmungen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Herzbeschwerden, Gelenkschmerzen usw.

Die Krankheitserreger entziehen sich dem Abwehrsystem, Antibiotika sind gegen sie oft machtlos. Die Erreger tarnen sich, verstecken sich in Zysten, Gelenkspalten usw., sind mal aktiv - und mal nicht. Deshalb haben viele Betroffene auch häufig negative Laborwerte - und werden als Simulanten abgestempelt.

Dr. med. Klinghardt - Borreliose-Spezialist - hat schon im Jahr 2005 veröffentlicht: „Antibiotika haben enttäuscht in der Behandlung der chronischen Borreliose als Monotherapie. Antibiotika werden uns nicht helfen mit den Seuchen, die auf uns zukommen, fertig zu werden!“ Borreliose ist weder eine Modekrankheit noch Einbildung. Sie ist ganz und gar real - und sie ist behandelbar, man muss nur wissen wie. Es gibt nicht „das Medikament“. Aber: Es gibt wirksame naturheilkundliche Behandlungsmethoden - hin bis zur vollständigen Beschwerdefreiheit.

Petra Massau, Heilpraktikerin, Butjadinger Straße 114, OL, Tel. 0441.35030515, www.naturheilpraxis-massau.de, PetraMassau@web.de



Wir bieten MEHR im Internet-Shop!

www.buchhandlung-

Startseite

Unsere Philosophie

Wir sind spezialisiert auf das Thema „Ganzheitliches Leben und Gesundheit“ und bieten zahlreiche Zusatzinfos zu vielen Büchern und CDs! Wo findet man das sonst ...?

Genau wie in einer gut sortierten Fachbuchhandlung schlagen wir Ihnen innerhalb übersichtlicher Rubriken ausgewählte Standardwerke und interessante Neuerscheinungen vor. Und entsprechend können Sie bei uns natürlich auch alle anderen derzeit lieferbaren Bücher bekommen.

- Einfache Handhabung und Bestellung
- Ausführliche Hilfe-Funktionen
- Sichere Verbindung (SSL-Standard)
- **auch telefon. Bestellung möglich!**
- **Versand oder Abholung**



Rubrik „Gesundheit und Heilen“



Unsere Spezialgebiete:

- Gesundheit und Heilen
- Bewusstes Leben und Spiritualität
- Weisheit der Welt
- Nachhaltigkeit und Neues Wirtschaften

Mehr als andere...!

Wir ersparen Ihnen mühsame Recherchen und bieten viele zusätzliche Informationen zu Ihrem Buch bzw. dem Buchautor.

Neben Inhalt und Rezensionen finden Sie bei uns auch weitere Bücher und Produkte des Autoren, Videoclips, Interviews, regionale Veranstaltungen und vieles mehr.

Stöbern Sie doch mal ganz in Ruhe bei einer gemütlichen Tasse Tee...!



Inhalt/Rezension

Leseprobe

homepage Autor

Interview Autor

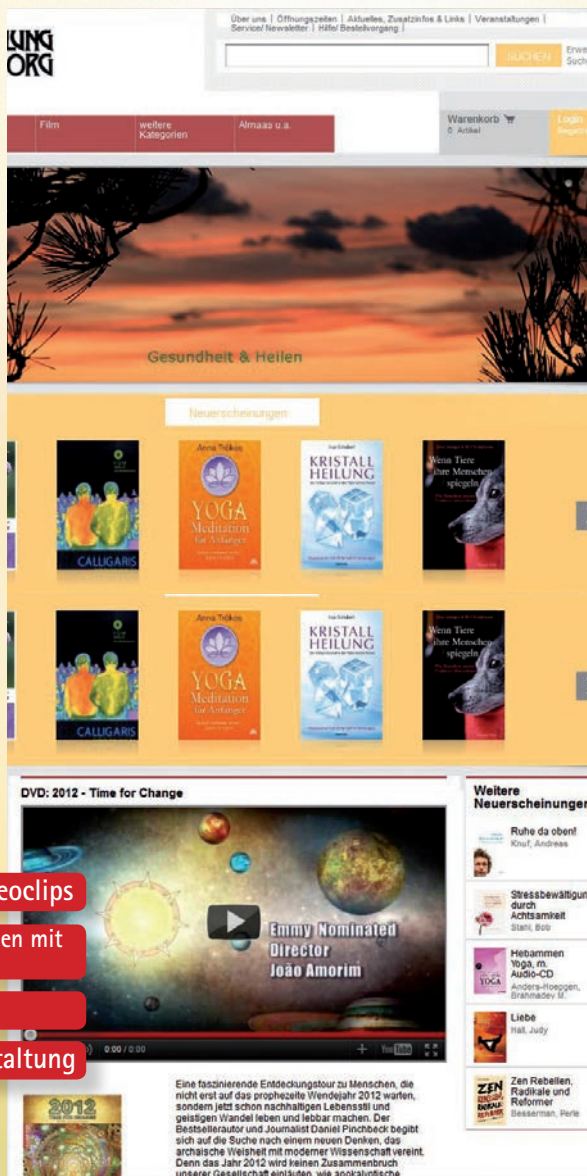
online Videoclip

weitere Videoclips

Veranstaltungen mit dem Autoren

Blog

reg. Veranstaltung



The screenshot shows the website interface. At the top, there's a search bar and navigation links. Below is a menu with 'Film', 'weitere Kategorien', and 'Almaaz u.a.'. A featured banner for 'Gesundheit & Heilen' is visible. The main content area displays a grid of book covers, including 'CALLIGARIS', 'YOGA Meditation für Anfänger', 'KRISTALL HEILUNG', and 'Wenn Tiere ihre Menschen spiegeln'. A video player is embedded, showing a DVD cover for '2012 - Time for Change' with the text 'Emmy Nominated Director Joao Amorim'. A sidebar on the right lists 'Weitere Neuerscheinungen' with small book covers and titles like 'Ruhe da oben!', 'Stressbewältigung durch Achtsamkeit', 'Hütammen Yoga m Audio-CD', 'Liebe', and 'Zen Rebellen'.

Viele Zusatzinfos zu Buch und Autor

Autor: Ulrike & Karl-Heinz Plaggenborg

Buchhandlung Plaggenborg

Ein Jahr ohne Laden – Eine Bestandsaufnahme



Dieses Jahr ist unglaublich schnell vergangen! Und wir stellen fest: das Leben ohne Laden gefällt uns sehr gut! Es ist viel freier, beweglicher und auch spannender geworden, weil wir eigentlich kaum noch weit im Voraus planen können.

Wir haben verschiedene Projekte gleichzeitig laufen (Bestell- und Rechnungskunden, Büchertische, Achtsames Leben, Lebenskunst-Weser-Ems usw.) und basteln uns unseren „Patchwork“- Lebensunterhalt zusammen, was im Übrigen ganz im Stil dieser Zeit zu sein scheint. Und das macht Spaß!



Der neue Internetshop ist fertig!

Nach langer „Bauzeit“ ist es so weit: unser neuer, großer, wunderschöner Internetshop ist fertig! Wie das halt so ist bei größeren Projekten: es dauert eben etwas länger. Das Ergebnis ist äußerst erfreulich. Eine Riesenauswahl an lieferbaren Buch-/ CD-/ DVD-Titeln, jedoch auch mit unserer Auswahl an Titeln aus dem spirituell-ganzheitlichen Bereich. Sie können endlos stöbern, wenn Sie möchten: www.buchhandlung-plaggenborg.de (die Adresse ist geblieben).

Die Bestellbuchhandlung – Karl-Heinz Plaggenborg

Ja, das macht wieder wirklich Spaß: telefonisch Bestellungen annehmen, für Kunden nach Büchern suchen und natürlich möglichst auch finden, beim Abholen nette Gespräche führen und sich so auch auszutauschen, sich auf das Fahrrad schwingen und Bücher zustellen, bestellte Bücher einpacken und zur Post bringen. Und dazwischen viel stressfreie Zeit, die man selbst gestalten kann! Ja, so kann ich gerne noch Jahre weiter arbeiten.

Und nicht vergessen: Wir sind so weit weg wie das nächste Telefon (0441.17543).



Neu: Internetdienstleistungen – Ulrike Plaggenborg

Das ist ganz neu: ich biete Therapeuten, Heilern, Anbietern u.a. an, sie zu unterstützen bei der Pflege ihrer Webseiten - Termineingaben, Texte/ Bilder austauschen, Eintrag in Portalen usw. Mehr dazu gerne telefonisch unter Tel.: 0441.9250059.

Und so sehen wir ganz gespannt/ gelassen den global schon stattfindenden Veränderungen entgegen, denn wenn man in Bewegung ist, fällt auch Veränderung nicht mehr so schwer...

Buchhandlung Plaggenborg,
Karl-Heinz Plaggenborg, Lindenstraße 35, 26123 OL,
info@buchhandlung-plaggenborg.de, www.buchhandlung-plaggenborg.de. Tel.: 0441.17543

Rosenhaus Oldenburg

Freie Termine für Gruppen

Im Rosenhaus (Haus Weskampstraße) in Oldenburg bieten derzeit etwa 50 SeminarleiterInnen und TherapeutInnen eine große Vielfalt an Kursen, Workshops, Vorträgen und Einzelstunden/-beratungen in den Bereichen Spiritualität, Selbsterfahrung, Meditation, Heilung und Therapie an.

Viele dieser Angebote und Anbieter im Haus werden im Internet unter www.rosenhaus-oldenburg.de vorgestellt. Auch alle wichtigen Termine von Veranstaltungen sind hier zu finden. Seit 14 Jahren werden die vier Räume auf drei Etagen zu günstigen Preisen und auf unkomplizierte Weise vermietet - sowohl stunden- als auch tageweise. Alle Informationen und Fotos zu diesen Räumen sind ebenfalls auf den Websites vorhanden (auf der Homepage „Unser Räume“ anklicken). Da bis Frühjahr 2009 das ganze Haus liebevoll und aufwändig renoviert bzw. grundlegend neu gestaltet wurde, sind alle Räume, die dazugehörigen Teeküchen und die sanitären Anlagen in einem guten Zustand. Für alle Gruppen gibt es ein ausreichendes Angebot an Decken, Meditationskissen, Stühlen, Matten und eine umfassende technische Ausstattung wie Tageslichtprojektor, Leinwand, Flipchart usw.. Im Saal (70 qm) ist auch eine größere Musikanlage vorhanden.

Für alle Räume sind noch viele freie Termine vorhanden, die telefonisch unter 0441.8 53 15 erfragt werden können. Die freien Zeiten des Saals sind auch im Internet einsehbar (auf der Homepage des Rosenhauses unter „Freie Saalzeiten“); die Daten werden monatlich aktualisiert. Wer erstmalig im Rosenhaus einen Raum bucht, erhält für diesen „Schnuppertermin“ einen Rabatt von 50 % auf die übliche Stundenmiete. Jederzeit sind unverbindliche Hausführungen möglich, um einen Eindruck von den Räumen zu bekommen.

Die spirituelle und ganzheitliche Ausrichtung des Hauses ist überall sichtbar, aber auch spür-



bar. Dies ist für die Arbeit in den Gruppen ein sanfter, aber wesentlicher Faktor.

Über die Vermietung hinaus bietet das Rosenhaus Unterstützung aller Seminargeber, Therapeuten etc. mit Werbung (Internet, E-Mail-Newsletter, Auslagen Prospekte), Netzwerke im Haus, Tage der Offenen Tür und allgemeine Beratung.

Wer über das aktuelle Geschehen im Rosenhaus - z. B. über den Beginn neuer Gruppen und Termine von Veranstaltungen oder Vorträgen - informiert werden möchte, kann den kostenlosen E-Mail-Newsletter abonnieren (siehe Internetseiten).

Weitere Infos: Rosenhaus Oldenburg, Thomas Dopp, Weskampstraße 28, 26121 Oldenburg, Tel. 0441.85315, www.rosenhaus-oldenburg.de, info@rosenhaus-oldenburg.de



Magie der Erde Orakelkarten m. Handbuch

Die Erde spricht auf vielfältige Weise zu uns. Mit diesen Karten nehmen Sie Kontakt zu den wesentlichen Naturgeistern auf und nutzen ihre einzigartige elementare Kraft. Das Set ist geprägt von der Synthese jahrtausende alter Erkenntnisse und Praktiken, die sich bewährt haben, weil sie die geistigen Ursachen physischer und psychischer Krankheiten heilen, die persönliche Kraft sowie die Fähigkeit zur Manifestation steigern und zur harmonischen Verbindung mit unserem Planeten ermutigen.

Wer sich in eine tiefere Zwiesprache mit der Natur begeben möchte und zugleich konkrete Botschaften für den Alltag sucht, wird gerne zu diesen wundervoll und einfühlsam illustrierten, aussagekräftigen kleinen Werken verschiedener Künstler greifen und das Begleitbuch zu Rate ziehen. Dr. Steven D. Farmer ist Psychotherapeut, schamanischer Heiler und Priester. Seit mehr als 30 Jahre ist er als professioneller Heiler und Lehrer tätig und hat mehrere Bücher verfasst. Auf Deutsch ist das Kartenset Krafftier-Karten erschienen. Zusammen mit seiner Frau Doreen Virtue lebt er in Laguna Beach in Kalifornien.



Magie der Erde, Orakelkarten m. Handbuch ,Steven D. Farmer, Orakelkarten mit Handbuch, KOHA Vlg., 19,99 €

STEVEN D. FARMER

KOHA

Seminare & Workshops



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



Abend: Quantum Energy Coach
 Leitung: Siranus Sven von Staden
 Datum: Di. 10.01.12, 19.30-21.30 Uhr, 10,- €
 Ort: Steinreich, V. d. Steintor 34, 28203 Bremen
 Infos: 0421.4987303, www.steinreich-bremen.de

10.
JAN

Ausbildung Level 1 beginnt am 13. und 14. Februar 2012 im SteinReich im Atrium, Vor dem Steintor 34 in 28203 Bremen.



Vortrag: Mediales Heilen
 Leitung: Renate Reemts
 Datum: 25.01.12, 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
 Ort: RenFried, Jürnweg 4b, 26215 Metjendorf
 Infos: Tel.: 0441.9620450, www.renfried.de

25.
JAN

Beginn der Ausbildungsabende: Mittwoch, 8.2.12 (insgesamt 5 Termine), jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr; auch Wochenendseminare.



Seminar: Tanz der Göttinnen
 Leitung: Pramoda Sabine Habenicht, Tanztherap.
 Datum: 03.02.: 19-22 Uhr, 04.02.: 10-19 Uhr
 Ort: Seminarhaus Lichtblick in Hude/Hurrel
 Infos: P. S. Habenicht, Tel.: 04408.923485

03./04.
FEB

Für Frauen, die Freude am Tanzen und ihrer Sinnlichkeit haben, Frauen die sich fragen: „Wie kann ich meine weiblichen Qualitäten wieder finden und aufblühen lassen?“



Seminar: Gesundheitsmesse Wardenburg
 Leitung: Uta Grundmann-Abonyi
 Datum: 04.02.: 14-18 Uhr, 05.02.: 10-18 Uhr
 Ort: IGS Wardenburg, Am Everkamp 1
 Infos: info@gesundheitsmesse-wardenburg.de

04./05.
FEB

Zwei Tage mit umfangreichem Vortragsprogramm rund um die Gesundheit. Weitere Informationen im Internet unter www.Gesundheitsmesse-Wardenburg.de



Seminar: Mein Körper und ich
 Leitung: Ananda Lena Kupsch, Heilpraktikerin
 Datum: ab 14.02.12, dienstags 20-21.30 Uhr, 8x
 Ort: Schillerstr. 4a, 26122 Oldenburg
 Infos: 9365434, www.dem-herzen-vertrauen.de

ab 14.
FEB

Ein Medizinkurs, in dem das Wunder des Lebens anhand der Funktionsweisen des menschlichen Körpers deutlich wird.



Gruppe: Familien und andere Systeme
 Leitung: Sharda Karin Hinrichs
 Datum: Beginn 16.02.12 um 19 Uhr
 Ort: Lesumer Brink 14, 28717 Bremen-Nord
 Infos: Tel.: 0421.5970945

ab 16.
FEB

Systemische Aufstellungs- und Heilarbeit: neu beginnende fortlaufende Abendgruppe im Rahmen einer festen Gruppe mit max. 12 TeilnehmerInnen.

Seminare & Workshops

In dieser neuen Rubrik veröffentlichen wir in kalendarischer und übersichtlicher Form Vorträge und Seminare. Kontakt: Buchhandlung Plaggenborg, Tel.: 0441/17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de

Seminare & Workshops



Gruppe: „Erwecken der Sinne“
Leitung: Monika Entmayr & Reiner Kaminski
Datum: 24.-26.02.12, Beginn: Fr. 20.00 Uhr
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg
Infos: www.liebeskultur.de

24.-26.
FEB

In diesem Workshop können Paare ein wunderbares Wochenende zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen und der Liebe neue Impulse geben.



Gruppe: Meine Wünsche & Ziele 2012
Leitung: Eva-M. Wunderlich, Antje Jaruschewski
Datum: 03. März 2012, 10-18 Uhr
Ort: Oldenburg, auf Anfrage
Infos: www.eva-wunderlich.net, 0441.36193300

03.
MÄR

Als Einstieg in die neue Montags-Halbjahresgruppe „Glück ist...“ oder als eigenständiger Workshop. Mit Aufstellungen, NLP, und vielen Übungen! 70,- €.



Sitzungen: Auradiagnose
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker
Datum: Di. 13. März, 14-18 Uhr
Ort: Praxis Nowak, Heiligengeiststr.1, 26121 OL
Infos: Buchhandlung Plaggenborg, 0441-17543

13.
MÄR

Aurafoto mit Beratung 33,- € (ca. 20 Minuten). Zwei Aurafotos - vorher und nachher - mit Beratung und Behandlung: 75,- € (ca. 60 Minuten).



Seminar: Farben fühlen®-Ausbildung
Leitung: Rita-Elisa Münsterkötter
Datum: 18.-25.3.2012
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg
Infos: www.farbenfuehlen.de, 040.18179198

18.-25.
MÄR

In dieser Ausbildung geht es darum, sich auf eine Reise in die Welt der Farben, des Fühlens und der Selbsterkenntnis einzulassen.



Seminar: QEF®-Quantenheilung-Practitioner
Leitung: Matthias Weber
Datum: 24./25.03.12
Ort: PFL-Kulturzentrum, Peterstr. 3, 26121 Oldbg.
Infos: OL 88597, www.quantenheilung-erleben.de

24./25.
MÄR

QEF®-Seminar inkl. Vortrag und Einführung, Gebühr: 260,- € inkl. 40-seitigem Seminarskript und Zertifikat.



Seminar: Tantra für Frauen
Leitung: Eva Szabo
Datum: 30.03.-01.04. und 06.07.-08.07.12
Ort: Mandala Bremen
Infos: info@evaszabo-tantra.de, 0421.3399028

30.
MÄR

Einführung in den Zyklus „Aphrodites Schwestern - Tantra im Kreis der Frauen“. www.evaszabo-tantra.de



Franz Bardon Der Weg zum wahren Adepten

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Theorie und Praxis der hermetischen Einweihung. **25. 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 S.geb. € 26,50

Rüggberg-Verlag

T./Fax: 0202-592811

www.verlag-dr.de

Seminare & Workshops

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.

Verteilerliste Achtsames Leben, Stand Dezember 2011

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

Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441-17543. Vielen Dank!

Oldenburger Innenstadt:

26121: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Stadtbibliothek im PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Wilhelm 13, Wilhelmstr. 13; Roman Wagner-vom-Berg, Blumenstr. 15; Cafe Kneipe Casablanca, Johannesstraße 19; **26122:** Bio-Back, Mottenstr. 19; Cafe Klinge, Theaterwall 47; Cafe Raster, Friedensplatz 1; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Achternstr. 47; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 87; Pierre Toborek, Bahnhofplatz 4; Praxis Sandra Rasch, Bahnhofplatz 2a; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Jin Shin Jiutsu-Praxis Bindgen, Cäcilienplatz 1; Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Ganesha, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstr. 5; Bistro Safran, Mottenstr. 5; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Teehandel Schliemann, Kurwickstr. 8; Leder Driebold, Kurwickstr. 33; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Praxis Dr.Toben-Hermann, Lange Str. 77; Metabolic Balance Zentrum, Schloßplatz 20; Yogaschule Oldenburg, Schloßplatz 26;

Stadt Oldenburg

26121: Seminarhaus Christa Harms, Zeughausstr. 22; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Rosenhaus (Haus Weskampstraße), Weskampstr. 28; Praxis Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Praxis Antje Jaruschewski, Metzgerstr. 10;

26122: Praxis von Koenen, Roggemannstr. 13; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

26123: Buchhandlung Plaggenburg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; Restaurant Zocalo, Donnerschweerstr. 31; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Koopmann's Biomarkt und Horizonte, Nadorster Str. 54-56; Tuchführung, Nadorsterstr. 62 OL; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wieferig, Aemmergastr. 124; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Stadtbäckerei Butjadinger Str. 341; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Stadtbäckerei Alexanderstr. 338; ISAK Institut, Karuschenweg 67c; Helga friebel, Am Alexanderhaus 64; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Aenne Milnikel, Feldstr. 74; Michaela Lewitz, Rauhohorst 93c; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Strackejanstraße 10; Koopmann's Biomarkt, Uhlhornsweg 99; Gesundheitshaus, Drögen-Hasen-Weg 32; TGO, Marie-Curie-Str. 1; Sigrid Thimm c/o TGO, Marie-Curie-Str. 1; Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 100 Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis Old. Hebammenpraxis, Bloherfelder Str. 82; Praxis Klaus Strazny, Bloherfelder Str. 109; Stadtbäckerei Bloherfelder Str. 157; Stadtbäckerei, Bloherfelder Str. 222, Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Praxis Beate Korfe, Marschweg 123; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Dt. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Stadtbäckerei im Kreycentrum, Harreweg 151; **26135:** Irina Matz, Elisabethstr. 4; Cafe am Damm, Am Damm 36; Cafe Cäcile, Bremer Str. 126; Sternenwiege, Alteschestr. 3; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Seminarhaus am Kanal, Kanalstr. 4; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Donata Wordtmann, Alte Amalienstr. 37-39; Moveo, Hermannstr. 17; Praxis Dr. Ines Blischke, Lustgarten 13; Mehrgenerationenhaus, Cloppenburgstr.; Susanne Dames, Bremer Heerstr. 33; Birgit Bruns, Eisvogelring 83b; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Yoga Vidya, Breslauer Str. 74;

Kreis Oldenburg

26197: Kornkraft Hosüne, Am Forst 2, Huntosen; Ute Rosenberg, Fladderskamp 32, Großenkneten; **26203** Wardenburg u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tanja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Gabriela Giretova, Neuer Hort 26, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 9, Tungeln; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232, Wardenburg; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Buchhandlung Lesezeit, Friedrichstr. 11, Wardenburg; Bianca Koch, Huntuloserstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sabine Kickler, Wiesenstr. 22, Achternholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littel; **26209** Sandkrug u.a.: Reformhaus Praciak, Astruper Str. 1; Kreatürlich, Astruper Str. 3; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Petra Wöhler, Alter Postweg 29; Rainer Müller, Auf dem Köjten 14, 26209 Sandhatten; **27749** Delmenhorst u.a.: Yoga-Praxis Bors, Bremer Str. 64; Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Natürlich Bioladen, Wittekindsr. 10, **27777** Ganderkesee: Diana Boldt, Schönewoer Dorfstraße 29, Ganderkesee/ Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34, 27793 Wildeshausen; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; Kunstharke, Bahnhofstr. 9; **27798** Hude: Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Christiane Rudolph u. Matthias Badzun, Bahnweg 5, Hude/ Grummorsort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohlucht 41; Ingrid Schoof, Bremer Str. 83; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; **27801** Dötlingen: Angelika di Bernardo, Dorfing 27a; Swaha Anke Schöpfer, Im Fuhrkamp 11;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Entwicklungswege Mechthild Hesse-Herr, Peterstr. 7; Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; Praxis Ursula Amelung, Bahnhofstr. 4-6; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Naturkost u. Lebensart Albani, Mittellinie 70, Petersfehn; Praxis Thomas Hustedt, Hermann-Ehlers-Str. 5b, Ofen; Naturheilpraxis Consoir, Mastenweg 49 F; **26180** Rastede: Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Praxis Gerd Schnesche, Bahnhofstr. 2d; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Margit Blass-Schneider, Dörpstraat 20, Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188** Edewecht: Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; **26215** Metjendorf: Renfried Seminare, Jürmweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; **26689** Augustfehn u.a.: Ingrid Ruprecht, An den Eichen 2; Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Britta Wallburger, Gartenstr. 3, Tange; **26655** Westerstede: Uta Link und Rolf Kuhlmann, Weshom 37; frau Blume, Berliner Str. 25; bioladen, Gaststr. 3; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstraße 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; **26676** Barfel: Monika Geesen, Westmarkstr. 37;

Kreis Friesland:

26316 Varel: Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Rosenberg Zentrum, Rosenberger Str. 43; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Die grüne Insel, Oberstr. 16; Der Küstenfriseur, Zum Jadebusen 133; Altes Kurhaus, Am der Rennweide 46, Varel-Dangast
 Marike Sprung, Pohlstr. 76, **26340** Neuenburg; Reikihaus Friesland, Ellens,37, **26340** Zetel; Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18, **26345** Bockhorn; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50, **26349** Jade; Friseursalon Haarmomnie, Meisenstr. 35, **26349** Jaderberg; Michaela Wolthaus, Oldenburger Str. 18a; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26419** Schortens; Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b, **26434** Wangerland; Buchhandlung Talksdorf, Am Kirchplatz 21, **26441** Jever: Wunschfänger, Alter Markt 17, Jever; **26452** Sande: Praxis Andrea Christoffers, Diekstaahlstr. 3,

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; Doris Bergmann, Sengwarder Str. 149

Kreis Wesermarsch:

Kunze Hof, Deichstr. 16-18, **26937** Seefeld; Reformhaus Ebken, Breite Straße 23, **26919** Brake; Elke Lopes, Strückerhauser Str. 39, **26939** Ovelgönne; **26954** Nordenham: Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Dt. Angestellten-Akademie, Marktplatz 8; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Catarina Auffarth, Gaueweg 6, **26969** Butjadingen; Sabine Habenicht, Paalweg 5, **27804** Berne;

Stadt Emden:

Reformhaus Ebken, Am neuen Markt 4, **26721**; Ambulanter Justizsozialdienst, Steinstr. 4; Hermine Baltzar, Jollenweg 22, **26723**; Andrea Barghoorn, Max von Laue Str. 4;

Kreis Leer/ Norden:

Reiki-Oase, Alte Warfen 1, **26670** Uplengen-Remels; Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40, **26759** Hinte; **26789** Leer: MS Florina, Mühlenstr. 26; Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106 ; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9; Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3, **26826** Weener; Naturheilpraxis Diddens, Am Kotjedeep 7, **26831** Bunde; Naturheilpraxis Hinrichs, Birkenstr. 36, **26831** Bunde; Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374, **26842** Ostrhauderfehn; Flinderke Naturkost, Am Flindhörn 28, **26842** Ostrhauderfehn; Naturheilpraxis Petra Lucia Tapper, Brunjter Weg 13, **26845** Nortmoor;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Buchladen Neuer Weg, Neuer Weg 85; Lichtquelle, Neuer Weg 66; Brigitte Janssen, Nordsternstr. 1; **26603** Aurich: Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Cirksema Apotheke, Kirchdorfer Str. 3a; Bio-Baier, Fockenbergstr. 15; Eva-Maria Heimann, Allensteiner Str. 2; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Gertrud Willms, Esenser Str. 228, **26607** Aurich: Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8, **26624** Südbrookmerland; **26629** Großefehn: Energetix Martina Opper, Nordenpasse Süd 15; Praxis Leonore Böls, Voerstad 5, Bagband;

Ostfriesische Inseln:

26465 Langeoog: Waltraud Hunger, Am Weststrand 15; **26486** Wangerooge: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c, **26757** Borkum: Marina Byl, Am langen Wasser 1; Heimeke Moll, Sophienstr. 8;

Kreis Emsland:

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

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Buchhandlung Schepers, Lange Str. 9; Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Gabriele Werquet, Eichenweg 12a; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; Beate Sieverding, Schulstr. 3, **49624** Lönningen; **49661** Cloppenburg: Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Barbara Ten Hagen, Hagenstr. 14; Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17, **49681** Garrel;

Stadt Bremen:

Amara-Praxischulen, Martinistr. 60, **28195** HB; Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86, **28199**; Christine Keidel-Joura, Delmest. 74, **28199**; Reformhaus Ebken, Osteroststeinweg 87, **28203**; SteinReich im Atrium, Vor dem Steintor 34; Petra Nordhaus, Feldstr. 94; Reformhaus Ebken, Hamburger Str. 7, Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28205**; Gabriela Luft, Am Rosenberg 11, **28207**; EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55, **28211**; Reformhaus Ebken, Waller Heerstr. 1, **28217**; Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28259**; Wolfgang Schnetzer, Brökkämpfe 56, 28259; Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4, **28355**; Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266, **28359**; Ulrike Müller, Lesumer Brink 14, **28717**;

Bremerhaven und umzu:

Morgenland, Bgm.-Smidt-Str. 109, **27568** B'haven; Praxis Marion Elsner, Buchtr. 39-41, **27570**; Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11, **27570** Beckeln; Praxis Lahn-Samsel, Lengstr. 7, **27572**; Klaus Römer, Magelsen 36, **27318** Hilgermissen; Hotel Taranga, Zum Glockenturm 14-20, **27356** Waffensen;

Sonstige:

Anja Schubert, Am Löschteich 13, **27478** Cuxhaven; Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1, **27612** Loxstedt- Bexhövede; Editha Winkes, Iltisweg 9, **27616** Beverstedt; Ingrid Niewerth, Sielstr. 25, **27628** Sandstedt; Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17, **27638** Wremen; Bücher von Possel, Große Str. 96, **49377** Vechta; Andrea Diekmann, Lindenstr. 21, **49413** Dinklage; Irene Loose, Buerschestr. 93 Eng. Kanonenweg, **49084** Osnabrück; Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6, **49424** Goldenstedt;

wer macht was *im internet?*

Abwun – Meditation – der Neuanfang, Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de/abwun
Academy of Inner Science – Integr. Forschungsstätte 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
Aromatherapie, Ohrakupunktur und Traumreisen:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:	www.astrosita.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
Astrologie-Schule – raum und zeit, beratung:	www.astrologie-schule-oldenburg.de
Atelier – Schmuck Design – Edle Steine – biigalla®:	www.biigalla.de
AufstellerInnen finden sie hier:	www.aufstellerliste.info
Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt:	www.zufrieden-im-beruf.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Ausbildung im Geistigen Heilen – Engelheilungen – Reiki:	www.reiki-samara.de
Ayurveda (trad.), ind. erstes Kur-Kloster / Kuren, Reisen, Ausbildungen:	www.globalveda.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 das ganzheitliche Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Familien- & Systemaufstellungen, Klass. Homöopathie:	www.praxis-jaruschewski.de
Feng Shui Elauper, Gro- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:	www.feng-shui-elauper.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
ISAK-Institut + Psychologische Praxis „Horus“ Joachim Barteit:	www.isak-institut.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	www.kinesiologie-akademie.com
Kinesiologinnen finden Sie hier:	www.kinesiologenliste.info
Kunstatelier Naumann – künstler. Kurse/kunsttherapeutische Begleitung:	www.kunstatelier-naumann.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kunsttherapie & Coaching	www.atelier-fuer-lebensgestaltung.de
Kurse und Seminare zur Stressebewältigung, Ausb. zum Stresscoach:	www.dfme.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?*

LebensKunst Weser-Ems – Infoportal für ganzheitliches Leben:	www.lebenskunst-weser-ems.de
Lichtchannelheilerin: Heilerin der neuen Zeit:	www.angela-schmidt-praxis.de
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutschemessageschule.de
Massage, Tantra, Therapie, Seminare u.a.:	www.integralis-net.de
Meditation auf Licht und Ton:	www.Santmat.net
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahouser.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Nichtraucher durch Hypnose – Oldenburg:	www.freier-nichtraucher.de
Osteopathie + Wirbelsäulenbehandlung, Christiane Schwarzhuber:	www.praxis-oldenburg.de
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	www.liebeskultur.de
Pferde – Lehrer des Lebens, Releasing u. a. :	www.gesundheitspraxis-calendula.de
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de/reset
Rutengänger Rainer Müller:	www.rutengaenger-Feng-Shui.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten:	www.lebensgarten.de
Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	www.forum-am-fluss.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
Stressbewältigungs- und Entspannungstherapie – Fachausbildung:	www.dfme.de
The Reconnection, Reconnective Healing:	www.www.entwicklungswege.com
Therapeutisches und spirituelles Zentrum:	www.rosenhaus-oldenburg.de
Thomas Hübl, ist ein spiritueller Lehrer der heutigen Zeit:	www.thomashuebl.com
Tier + Mensch: Einzelarbeit, Seminare, Urlaub:	www.heimke-moll.de
Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt:	www.tiercomm.de
TranceDialog® – Geführte Trancereisen auf Audio-CDT:	www.trancedialog.eu
Vipassana Gruppe Oldenburg:	www.vipassana-oldenburg.de
Yoga Wellness LifeArt – Ihr Spezialist für Yoga-Zubehör:	www.kasha-boulevard.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)

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

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

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 in Oldenburg & Huntlosen**
 - von Paar zu Paar oder einzeln
 - im Rosenhaus (OL) oder in unserer Praxis
- **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



Akademie für Kinesiologie

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

D-Oldenburg • Portugal • Schweiz
Matthias Weber
D-26123 Oldenburg
P-8500-307 Portimao/Algarve
quantenheilung-erleben.de
die-kinesiologie-ausbildung.de
Berufsverbände DGAK, ÖBK, IASK



Alte und neuzeitliche Heilmethoden

- ganzheitliche Lebensberatung
- Meridian-Energie-Techniken
- Aufstellungen
- Energie- und Chakrenarbeit
- Toich von Oneness
- Metamorphosemassage
- Fußreflexzonen- u. Breussmassage
- Bachblüten, Lichtwesenessenzen

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

Abhyanga und mehr



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

Ayurveda-Jivan
Pramoda Sabine Altmann
Peter Altmann

Stettiner Weg 5
 27798 Hude
 04498.3089719
www.ayurveda-jivan.de

Aktiv & Gesundheit



- BREUß Entspannungsmassagen
- DORN Dynamikmassagen
- ENERGIEBALANCE
- Touch for Health
- BRAIN GAM
- Burnoutprävention
- QUANTENKINESIOLOGIE
- WELLFIT-Wochenenden m. Übernacht.

PR CONSULT & GESUNDSHEITSBERATUNG
FÜR RÜCKEN, FÜSSE & GELENKE
Petra Rathmann

Dipl. Betriebsw., Gesundheitsberaterin
 Begl. Kinesiologin DGAk L1
 Im Pollert 12, 26160 Bad Zwischenahn
04403.623333, www.pr-consult.net

Aktiv & Lebenslust



- Wiedereinstieg ins Berufsleben
- Hin zur Selbständigkeit
- Existenzgründung bei Heilberufen
- Individuelles Coaching
- Ganzheitliche Beratung
- Mut, Stärke und Gelassenheit
- Einzel- o. Teamgespräche
- Vor Ort o. als Workshop m. Übernacht.

PR CONSULT & EXISTENZGRÜNDUNG
KINESIOLOGIE & ENERGIEARBEIT
Petra Rathmann

Dipl. Betriebsw., Gesundheitsberaterin
 Begl. Kinesiologin DGAk L1
 Im Pollert 12, 26160 Bad Zwischenahn
04403.623333, www.pr-consult.net
Bis zu 90% Förderung der Kosten!!!

Alexander-Technik-Nord.de



Alexander-Technik ist eine über 100 Jahre alte Form der Körperarbeit mit hohem therapeutischen Nutzen. Einschränkende Bewegungs- und Gewohnheitsmuster können so verändert werden.

Stark – Kraftvoll – Flexibel – und sanft zugleich

Maïke Seeber
 Physiotherapeutin – Alexander Technik

Gewohnheiten erkennen, nutzen und ändern

Info: 0441.92379061
www.Alexander-Technik-Nord.de

Atelier – Schmuck Design – Edle Steine – biigalla®



biigalla®
individuelles schmuck design

- Unikat Schmuck
- Natürliche Edelsteine und Perlen
- Farbe Stil & Imageberatung
- Edelsteinberatung basierend auf intensiver Steinheilkundeausbildung

Birgit Debelts
Schmuck Design

Buschstraße 1
 26215 Wiefelstede/Neuenkrüge
 Terminabsprache: 04402.911142
 Mobil: 0174.9656299
www.biigalla.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)

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

Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt



- Gut aufgestellt**
Mein Platz im Beruf
- Zusammenhänge begreifen
 - Klarheit gewinnen
 - Neues wagen
- Eintagesseminare, kleine Gruppe,
vertrauensvolle Atmosphäre,
infosyon-Qualitätsstandards

Dr. Wolfgang Schnetzer
Freier Trainer und Therapeut (HPG)
Training – Beratung – Coaching

Brackkämpfe 56
28259 Bremen
Tel.: 0421.5980725
kontakt@zufrieden-im-beruf.de
www.zufrieden-im-beruf.de

Aura Soma®-Farbpflege-Systeme® & -Ausbildung



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

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

Licht-Wege
Regina Bauer

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

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



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

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

Ausbildung zum Geisteiler



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

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

Claudia Hempler-Gödecke
Geistheilnerin / Physiotherapeutin

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

Beratung & Psychotherapie



- Psychotherapie
- Integrative Körpertherapie
- Gestaltberatung
- Paargespräche

Roswitha Breitkopf
Dipl. Sozpäd. - Psychotherapie -

Ostrhauderfehn: 04952.942955
E-Mail: therapie@paffy.net
www.paffy.net

Biodanza®



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

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

Bernhard Dökel, Tel. 0441.48551766
Sampoorna Yoga Zentrum
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

Buchhandlung Plaggenborg



- Bücher
 - CDs und DVDs
- Jetzt als Bestellbuchhandlung aktiv!

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

Das Haar - unser Spiegelbild der Seele – Naturfriseur



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

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

Der andere Weg



- Reiki
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Signaturzellheilung
- Anwendung und Ausbildung

Martina Dombrowski

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

Die Lösung liegt in Dir



Die hermetischen Prinzipien als Grundlage für ein glückliches Leben

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

Steffi Wahlen

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

Engel's Reiki



- **Seminare:**
- Basis-Seminar
- Vertiefungsseminare, u.a.:
Erzengelenergie, Krafttierenergie
Christusenergie, Buddhaenergie
Die Energien des Höheren Selbst
- **Einzelarbeit**
- **Reinkarnationsarbeit**
- **Meditationsgruppen**

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin

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

Entwicklungswege



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

Mechthild M. Hesse-Herr

The Reconnection Practitioner
Reconnective Healing Practitioner
Aura Soma®-Beraterin
zertif. EM-Beraterin
Peterstr. 7, 26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 04403.8107372
www.entwicklungswege.com

Existenzgründungsberatung, Ganzheitliches Marketing



- **Existenzgründungsberatung**
- **Existenzsicherungsberatung**
- **Fördermittelberatung**
- **Marketingberatung**
- Berater für die KfW
- Berater für die N-Bank
- Berater für die BafA

Peter Jaruschewski
(Agentur JARUSCHEWSKI)

Lagerstraße 62
26125 Oldenburg
Tel.: 0441.9736160
Fax: 0441.9736161
E-Mail: agentur@jaruschewski.com
skype: peterjaruschewski

Familien-/Systemaufstellung • Klassische Homöopathie



Familien- und Systemaufstellung

- Einzelarbeit & Seminare

Klassische Homöopathie

- Akut- + Konstitutionsbehandlung
- Kurse „Homöopath. Hausapotheke“

Praxis für Systemische Lösungen & Gesundheit

Antje Jaruschewski (HP)

Metzer Str.10
26121 Oldenburg
Tel.: 0441/9736194
E-Mail: info@praxis-jaruschewski.de
www.praxis-jaruschewski.de

Feng Shui Meisterschule



- **Feng Shui**
- Privat- und Geschäftsberatung
- Vorträge und Seminare

- **Ausbildung zum/r Feng Shui-**

Berater/in

Bitte Unterlagen anfordern!

- **Coaching und Prozessbegleitung**

Europäische Feng Shui

Meisterschulen –

Schule Bremen, Hamburg, Hannover
Klaus Römer

Magelsen 36 • 27318 Hilgermissen
Tel. + Fax: 04256.720
roemer-fengshui@web.de
www.feng-shui-meisterschulen.net

Ganzheitliche Gesundheitsförderung



- **Dynamische Massage nach Dorn**
- **Entspannungsmassage nach Breuß**
- **Anleitung zur Selbsthilfe bei Becken-**
schiefstand, 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

Gestaltung des inneren und äußeren Raumes



Vom Heilen d. Ortes zum Heilen d. Seele

- Ein heiler Ort heilt die Seele
- Eine heile Seele heilt den Ort
„Werde der Du bist“
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Kinesiologie, Coaching, Energiearbeit
- Holographic Healing, Crystal Clearing
- Haus- und Grundstücksuntersuchungen
- Geomantie, Feng Shui, Space Clearing

Guntram Staudte

Röwekamp 5
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.39063943
Fax: 0441.9833801
E-Mail: guntram.staudte@t-online.de

Holistische Kinesiologie



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

Birgit Zuschneid-Götsch - Kinesiologin IFHK -

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



Kartenlegen

- **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins

Kartenlegerin

 Thienkamp 95
 26125 Wiefelstede
 Tel.: 04402.69125

www.traum-orakel.de


Kinesiologie für Mensch und Tier

Kinesiologische Balancen für Menschen, Tiere und Gruppen

- Tiere: Für Wohlbefinden und Lebensfreude
- Menschen: Für Veränderungsprozesse in allen Lebensbereichen
- Gruppen: Alle Arten, z.B. Abteilungen, Mannschaften, Offene Gruppen ...

Sybille Seifried

 Kinesiologin (ITK)
 Dr. rer. nat. Biologie
 Praxis für Kinesiologie
 Eversten, Oldenburg
 Tel.: 0441.9354299
 E-Mail: mail@sybille-seifried.de
www.sybille-seifried.de


Kinesiologie und Quantenheilung

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

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


Klangwelten erleben

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

Klangwelten erleben
Andreas Rehländer

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


Lebens-Beratung, Rückführungen, TAROT-Seminare

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

Praxida Brigitte Siehl

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

Lebenstanz – Lebenskunst®



- **Tanz- und Körpererleben**
 - Halbjahresgruppen für Frauen
 - Rhythmische Tanzmeditation
 - Chakrentanz, -meditation
- **Feiern von Bräuchen und Ritualen im Jahres- und Lebenskreislauf**
- **Spirit. Begleitung**
- **Lebensberatung**

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

Lichtchannelheilerin



- **Hellsichtiges Channelmedium**
 - für Erzengel und aufgestiegene Meister
 - Delphinmedium
- Tierkommunikation
- Jenseitskontakte
- Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag

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

Lichtpunkt



- Channeling
- Soul Clearing
- Spirituelle Heilung
- Lichtkörperprozess
- Bewusstseinstraining
- Einweihungen
- Energieessenzen
- Beratung & Coaching
- Seminare

die Bewusstseinschule
Angelika Myriel di Bernardo
 27801 Döttingen
 Tel.: 04433.968939
 E-Mail:
 myriel@lichtpunkt-healing-art.de
 www.lichtpunkt-healing-art.de

metabolic balance Zentrum



- Strahlend gesund, fit und schlank**
Hilfe bei
- Migräne
 - Bluthochdruck
 - Über- oder Untergewicht
 - Verdauungsbeschwerden
 - Allergien
 - Schlafstörungen
 - Diabetes mellitus Typ II u.a.

Christiane Reck
 Ernährungsberaterin
 metabolic balance
 Schloßplatz 20, 26122 Oldbg.
 Tel.: 0441.3099430
 Handy: 01520.1784234
 E-Mail: metabolic-balance@christiane-reck.de
 www.christiane-reck.de

Metabolic Typing – Kinesiologie – Geistiges Heilen



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

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

Physiotherapeutische Praxis



- Shiatsu
- Dorn-Huck Methode (Wirbelsäulenth.)
- D.A.M. (Dreidimensionale Gelenkmobilisation)
- Cranio-Sacral-Balancing
- Strukturelle Fascienarbeit
- Emotio-Release-Massagen
- NLP

Ralf Knorr
 Physiotherapeut
 Gertrudenstr.14
 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.9991690
 E-Mail: info@r-knorr.de
 www.r-knorr.de

Praxis für Energetisches & geistiges Heilen



- Ich unterstütze Sie bei:
- allen Arten von Erkrankungen
 - Schmerzen und Verspannungen
 - Schlafstörungen
 - Wundheilung & Operationsnachsorge

Heilen in seiner ursprünglichsten Form – Rolf Kuhlmann
 Heiler (DGH)
 Reconnective Healing Practitioner
 The Reconnection Practitioner
 Weshorn 37, 26655 Westerstede
 Tel.: 04488.764093
 www.rolf-kuhlmann.de
 info@rolf-kuhlmann.de

praxis für kinesiologie, kunst und yoga



- Kinesiologische Einzelsitzungen
- Neue fortlaufende Yogakurse
- Interdisziplinäre Seminar-Reisen (Yoga-Malreisen, Yoga-Butho-Tanztheater)
- Ab Januar 2012 berufsbegleitende 1-Jahres-Hatha-Yoga-Lehrer/in! Ausbildung in Oldenburg
 Info: <http://www.paracelsus.de>

Dzenet Hodza
 Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
 Bereich Darstellende Kunst & Sprache
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)
 Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)
 Info und Kontakt: 0441.7705936
 E-Mail: dzenethodza@web.de
 www.praxis3in1.jimdo.com

Praxis für Naturheilkunde & Psychotherapie



- Klassische Homöopathie
- Energiearbeit
- Psychotherapie
- Astrologie
- Beratung und Kurse -
- Themenabende

Doris Hilbig
 Heilpraktikerin, Astrologin,
 Ergotherapeutin
 Elsflether Str. 219
 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.9602253
 www.doris-hilbig.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

Sampoorna Yoga



- Neue Yogakurse für Anfänger
 - Mittelstufe Senioren
 - Rücken Yoga
 - Kostenlose Probestunden
- von den Krankenkassen unterstützt

Silke Pohl & Bernhard Dökel
 Yogalehrer BYV – Yoga Hari
 Schauspielpädagoge
 Erziehungswissenschaftler M.A.
 Zeughausstr.70, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.48551766
www.sampoorna-yoga-oldenburg.de
info@sampoorna-yoga-oldenburg.de

Schamanische Heilreisen



- Selbstheilung
- Seelenrückholung
- Krafttiere
- Visionsfindung
- Rückführungen
- Problemlösungen
- Seminare

Oliver Behram Ritter
 Dipl.-Theologe, Schamane, Autor
 Am Sportplatz 19
 26209 Sandkrug
 Tel.: 04481.8565
www.Innere-Goettin.de
 E-Mail: ritter-rotat@t-online.de

Schlafplatzuntersuchung Geomantie / Seminare



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

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

Spirituelle Lebensbegleitung und Psychotherapie



- Spirituelle Lebensbegleitung und Psychotherapie
- Spirituelles Singen und Tönen
- Übungsgruppe Körperzentrierte Herzensarbeit nach Safi Nidiaye
- Gruppe „Spiritualität JETZT!“ mit Übungen von Eckart Tolle

Thomas Dopp
 Heilpraktiker für Psychotherapie
 im „Rosenhaus“
 Weskampstr.28, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.36131050
 E-Mail: info@thomas-dopp.de
 Weitere Infos unter:
www.thomas-dopp.de

The Work of Byron Katie



- Einzelcoachings
- Partnercoachings
- Workshops
- Info-Abende
- Privat-Seminare
- Work-Group-Oldenburg

Susanne Dames
Anerkannter Coach
für The Work of Byron Katie e.V. (VTW)
 Bremer Heerstr. 33
 26125 Oldenburg
 0441.5704494, 0176.30435295
www.susanne-dames.de
 E-mail: info@susanne-dames.de

Transpersonale und energetische Bewusstseinsarbeit



- **Transpersonale Bewusstseinsarbeit**
- **Supervision**

Aramaiti Helga Nowak

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dipl. Sozialpädagogin
Heiligengeiststr.1
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.7703452

Verschiedene Formen Geistigen Heilens



- **Magnetopathie**
- **imaginatives Heilen**
- **geistiges Heilen nach den Prinzipien der Homöopathie**
- **Energiekörperausgleich**
- u. a.

Wilhelm Hofmann

Praxis für Geistiges Heilen
Ulmenstr. 46
26135 Oldenburg
Tel.: 0441.7793193
Mobil: 0157.72168176
www.wilhelmhofmann-geistigesheilen.de
weghof@web.de

Yoga und Ayurveda



- **Einzelsitzungen und Beratungen**
- **Angstabbau Training**
- **Abnehmen und Regenerieren**
- **Ayurvedische Ernährungs- und Fastenberatung**
- **Yogaübungen**
- **Yogarituale für Selbstfindung**
- **Anti-Stress-Yoga gegen Schlafstörungen**
- **Kinderyoga**

Nepal Lodh

Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister
Tel.: 0421.239399, Fax 04432.1789
Schwachhauser Heerstr.266
28359 Bremen
Ausbildungslehrgänge f. Yogalehrer/in und Yogaübungsleiter/in und ayurved. Gesundheitspraktiker/n

Yoga Vidya Zentrum Oldenburg



- **Hatha Yoga**
(von der Krankenkassen gefördert)
- **Lachyoga**
- **Yogalehrer/innen-Ausbildung**
- **Kundalini-Meditation (OSHO)**
- **Psychologische Beratung**

Simone Manamohini Hug-Breitkopf M.A.

Uwe Purnima Breitkopf, Dipl. Psych.
www.yoga-vidya.de/center/oldenburg
Breslauer Str.74
26135 Oldenburg
Tel.: 0441.5706528 oder 94919107

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- **Yogalehrer-Ausbildung in 2012**
- **Grundkurse (Kassen gefördert)**
- **Yoga Aufbaukurse**
- **Meditation**
- **Psychologische Beratung**
- **Spirituelle Lebensberatung**

Dipl. Päd. Michael Büchel

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

Aenne Milnikel



Aenne Milnikel
 Feldstr.74, 26127 Oldenburg
 Tel.: 0441.9620562
 www.aenne-milnikel.de
 info@aenne-milnikel.de

- 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

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

Astrologische Lebensberatung



Jutta Kalthoff
 Geprüfte Astrologin
 (Meisterkurs bei Allgeier & Noe)

www.astrosita.de
 E-Mail: jutta-kalthoff@t-online.de
 Tel.: 04482.9739958

Aus Begrenzungen lösen



Sigrid Thimm
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Tel.: 0441.36116150
 www.schamanische-heilreisen.de

- Schamanische Reisen
- Seelen-Rückholung
- Systemische Aufstellungsarbeit
- NLP
- Astrologie

Ava Tilia



Gabriela Giretová
 Neuer Hort 26
 26203 Tungeln-Wardenburg
 Tel.: 04407.5343
 www.avatilia.de

- Lichtbahnen-Behandlung n. T. Thali
- Spirituelle Beratung u. Begleitung
- Weibliche Spiritualität

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

Channel und Heilbehandlung



Uta Knipper
 Amseilweg 28a, 26209 Sandkrug
 Tel.: 04481/908531
 Uta.Knipper@ewetel.net

- Heilbehandlung auf der Grundlage von Reiki
- auf dem spirituellen Weg begleiten
- Engel Channel
- Lebensweg Channel

Einrichtungsberatung n. Feng Shui



Julia Bolting
 Tel.: 0441.5099513
 Mobil: 0176.65623348
 www.Julia-Bolting.de
 info@Julia-Bolting.de

Einrichtungsberatung

- für Ihre Privat- u. Geschäftsräume
- Gartengestaltung
- Seminare und Vorträge

Familienstellen und Supervision



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

- Familienstellen
- Supervision
- Lebensberatung

Geld & Psyche



Beratung in Finanzangelegenheiten
Ulrike Müller, Coach, Finanzexpertin
 Dipl. Betriebswirtin, Syst. Aufstellerin
 Terminvereinbarung 0421.3479334
 www.neues-geldbewusstsein.de

- Vorträge*
- Seminare*
- Workshops*

*auf Anfrage im gesamten Bundesgebiet

Harmonie – Ihr Friseursalon



Bärbel Janßen

Spirituell orientierter Fiseur
Reiki, Mond-Haarschnitte
Meisenstr. 35a, 26349 Jaderberg
04454.8417, 0174.4525154
Baerbel.Janssen@ewetel.net
Ihr kompetenter Haarstylist für ganzheitliches Wohlbefinden in herzlicher und harmonischer Atmosphäre.

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann

Dipl. Kunsttherapeutin
Tel.: 0441.7705177
www.kunstatelier-naumann.de

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

Reiki & Yoga



Günther Schönknecht

Yoga-, Reiki- und Physiotherapeut
Schulweg 52, 26209 Sandkrug
Tel.: 04481.936520
www.reiki-yoga-ol.de
schoenknecht-rolfes@t-online.de
• Reiki I. - IV. Grad nach Dr. Usui
• Yoga n. Mohan & Dr. Shrikrishna
• Physiother. & Akupunkt-Massage

Tanztherapie



Gabriele Janz

Dipl. Tanztherapeutin, Yogalehrerin
Tel.: 04426.929912
www.tanztherapie-oldenburg.de
• Tanztherapie Einzel und Gruppe
• Vision Katzenfrauen
• Jahrestanzfeste
• Orientalischer Tanz
• Frauenheilkreise

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

Kommunikation f. d. (berufl.) Alltag



Kristin Brokopf

Kommunikationstrainerin und
-beraterin
Tel.: 0441.54640
www.kb-kommunikation.de
kontakt@kb-kommunikation.de
• Kommunikationstraining
für Privatpersonen und Betriebe
• Beratung als Klärungshilfe

Lichtbahnen-Behandlung



Sabine Büsselmann

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

Rutengänger



- Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
- Elektromog-Untersuchungen

Lars Schmidt

Geesstrandstr. 104
26180 Rastede
Tel.: 04402.9851260
E-Mail: af-on067@web.de

Wachsen durch Musik



- Wahrnehmung steigern
- Selbstausdruck stärken
- Block-, Querflöte, Gesang
- Klavier, Keyboard

Musikschule Klangwelt

Stefanie Putzke

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

Marktplatz-Werbung

Hier könnte auch Ihre Marktplatz-Werbung einen schönen Platz finden!

Wir beraten Sie gern:

Buchhandlung Plaggenborg

Tel.: 0441.17543


E-Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de



www.lebenskunst-weser-ems.de


Das neue 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!

ICH WILL HEILPRAKTIKERIN WERDEN

Meine Ausbildung? Natürlich bei Paracelsus!

14 Berufsausbildungen mit und ohne Abitur, nebenberuflich oder Vollzeit, mit modernen Lernmedien:

Heilpraktiker, Kinder-, Sportheilpraktiker, Tierheilpraktiker, Psychol. Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie, Wellnesstrainer, Ernährungsberater, Massagetherapeut/-praktiker, u.v.m.

In Oldenburg: Kanalstraße 23 · Tel.: 0441/925 02 60
www.paracelsus.de · E-Mail: oldenburg@paracelsus.de

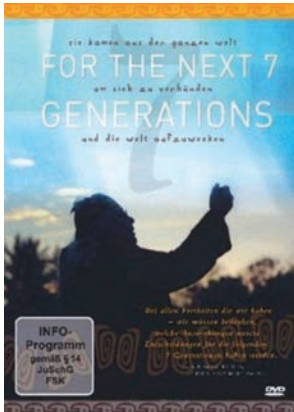
SEMINARE & WORKSHOPS z.B.

- Spiegelseminar
- Quantenheilung
- Entspannungstherapeut, -trainer
- Craniosacrale Ki-Balance
- Ernährungscoach
- Metamorphische Methode
- Energiemassage
- Yogalehrer, -therapeut



paracelsus
die heilpraktikerschulen

sehswelten



For the next 7 generations
Bruce and Carol Hart
 DVD, Horizon Film, engl. mit dt. Untertiteln

Rezension: Im Jahre 2004 trafen sich 14 weise Großmütter aus unterschiedlichen Ländern und Kontinenten, getragen von der Vision, etwas für eine friedvolle Zukunft für Mensch und Erde zu tun, und dass dieser Wandel von Frauen eingeleitet werden müsste. Der Film begleitet diese wundervollen, humorvollen Frauen auf ihren Reisen: Sie hatten beschlossen, dass eine intensive Heilarbeit nur möglich sein könnte, wenn sie sich gegenseitig in ihren Ländern besuchen. So erlebt der Zuseher diese Treffen und gegenseitigen Reisen hautnah mit. Immer wieder setzen sie sich an einen runden Tisch und sprechen über ihre Vision und die Zukunft. „Wir müssen uns beeilen, müssen

lauter sprechen und singen“, heißt es da, und es wird klar, dass weibliche Weisheit ganz andere Qualitäten in die Wendezeitdiskussion einbringt: Mitgefühl, Freude, Tanz. Viele Themen tauchen in den Meetings auf: Wasser, das in Gefahr ist, privatisiert zu werden; die Heilkraft von Pflanzen und heiligen Pilzen; Die Bedeutung von Ritualen. Die Großmütter schrecken auch vor großen Aktionen nicht zurück: Obwohl ihre Bitte an den Papst, in einer Audienz ihr Anliegen schildern zu können, abgelehnt wird, reisen sie zum Vatikan und vollführen dort ein Friedensritual. Wenn es einen „Star“ in spirituellen Dokumentarfilmen gibt, dann ist es zweifelsohne der Dalai Lama. Auch hier ist er zu sehen, als er in Dharamsala einige der Frauen empfängt und auf seine unnachahmliche weise Witz und Weisheit verbindet.

Fazit: Eine schöne, inspirierende Reise in die Weisheit des Weiblichen und der ethischen Völker.

Die Rezension wurde uns freundlicherweise von Thomas Schmelzer zur Verfügung gestellt. Thomas Schmelzer: www.seinswelten.de und www.mystica.tv.



Tzolkin - Die Entschlüsselung des Mayakalenders
Martin Strübin, Johann Kössner
 DVD, Horizon Film

Seit Menschengedenken spielt die Zeit eine wichtige Rolle in der evolutiven Entwicklung unserer Zivilisation. Doch was ist Zeit überhaupt? Was wussten die Maya darüber und wie ist das Ende des Mayakalenders zu verstehen? Wir verstehen und messen die Zeit heute als eine dreidimensionale Bewegung durch den Raum. Dabei wissen wir spätestens seit Einstein, dass die Zeit in der 4. Dimension existiert und nicht nur als räumliche Größe angesehen werden darf. Die Maya erkannten in den Zyklen der Zeit die unterschiedlichen Qualitäten von Evolution und Bewusstsein und stellten sie als Schöpfungsmatrix in ihrem Tzolkin-Kalender dar.



**Donnerseele -
Eine Trommelreise zu den
männlichen Archetypen
Viatores**

Arun Vlg., 45 S. + CD, 19,95 €

Wer hat eigentlich gesagt, dass spirituelle Musik immer soft und entspannend sein muss? Die Musik der Viatores - einem Projekt von Männern aus dem Umfeld des Arun Verlages - ist dagegen eher wie ein reinigendes Gewitter. Trommeln voller Kraft und Dynamik führen uns in den einzelnen Tracks in die Energie der männlichen Archetypen: Krieger, Magier, Liebhaber, König, Narr, Grüner Mann, Jäger, Sammler und Weiser tanzen um ein großes Feuer, schwitzen, schreien und lachen gemeinsam, laden jeden Mann ein, sich zu ihnen zu gesellen und diesen Ausdruck männlicher Spiritualität zu genießen.

Djembe, Darbuka, Cajon und Rasseln mischen sich mit Floor-Toms und Handclaps, mit schamanischem Gesang, mit heiserem Rufen und druidischen Mantren. Die Trommeln drängen, fließen, treiben, fliegen wie Wolken über den Himmel, donnern und blitzen, branden wie Wellen an eine schroffe Küste, singen das Lied der Seele und atmen den Duft fruchtbarer Erde. Man kann den Spaß hören, die Energie fühlen, die leidenschaftliche Verbindung des eigenen Herzens zu etwas unbeschreiblich Größerem erahnen. Schauen Sie sich das Video auf www.buchhandlung-plaggenborg.de an!



**Heilsame Klänge für
Tiere**

Frühling, Ingrid R.
Reichel Vlg., 12,50 €

Lucien Majrich spielte verschiedene Klangschalen und Ingrid Frühling lauschte auf die Kommentare der Tiere: Diese teilten den beiden Komponisten tele-

pathisch mit, welche Tönen ihnen am besten gefielen, was sie damit verbinden und auf welche Weise sie gut tun. Zwei Kompositionen sind auf diesem Wege bisher entstanden, die - wie sich herausstellte - das Verhalten von Tieren aller Art tief beeinflussten: **Mutterton-Komposition:** Die Mutterton-Klänge haben eine sehr spannende Wirkung. Lucina, eine Hündin, die die Klänge für die Mutterton-Komposition ausgewählt hatte, äußerte sich telepathisch so ‚Es ist ein bisschen wie im Mutterleib ... mit vielen Geschwistern ... da tönt auch jedes Herz anders, und das ist sehr harmonisch, weil die Mama den Hauptton vorgibt.‘ Und auf die Frage, wann diese Töne besonders helfen, antwortete Lucina: ‚Bei Heimweh, bei Verlustangst, bei Ängsten überhaupt.‘ **Rudelton-Komposition:** Die Rudelton-Klänge harmonisieren das Miteinander von Tieren: Tiere, die bisher eher zänkisch oder einzelgängerisch waren, überwinden ihre Blockaden und wenden sich den anderen Tieren im Rudel oder in ihrer Familie liebevoll zu. Sie legen sich beispielsweise einander zugewandt hin, suchen Körperkontakt und putzen sich gegenseitig. Manchmal tritt schon nach wenigen Minuten tiefe Entspannung ein, die jedes Tier in seiner

hörwelten

ganz individuellen Körperhaltung ausdrückt. Von Fox, einem Rüden, empfangenes Zitat: ‚Das ist wie Liebe, geborgen und zärtlich. Das macht Lust, miteinander im Rudel zu sein.‘ Beide von Lucien Majrich sehr einfühlsam gespielte Kompositionen vermitteln Geborgenheit, stimmen friedlich und ausgleichend. Sie besänftigen und wirken entspannend, beruhigend und angstlösend - auf Tiere ebenso wie auf ihre Menschen!



Heilende Musik aus dem Orient

Oruc Güvenc

Südwest Vlg., 12,99 €

Das ganzheitliche Heilverfahren der Altorientalischen Musik- und Bewegungstherapie (AOM) hat sich über Tausende von Jahren im Orient entwickelt. Musik und Tanz stehen hier nicht für sich, sondern sind Phänomene eines langen Heilweges, der aufs Tiefste mit der Natur verbunden ist. Der weltweit bekannte Sufimeister Oruc Güvenc und seine Frau Azize führen auf der 60-minütigen CD musikalisch in

die Welt der heilsamen orientalischen Musik ein. Vom Schamanischen Tanz bis zu inspirierenden Sufi-Liedern laden Gesang und Klänge von traditionellen Instrumenten zum Entspannen und Mittanzen ein. Dr. Oruc Güvenc hat in Istanbul Philosophie und klinische Psychologie studiert. Er gilt weltweit als bedeutendster Vertreter zentralasiatischer Volksmusik und türkischer Sufimusk.

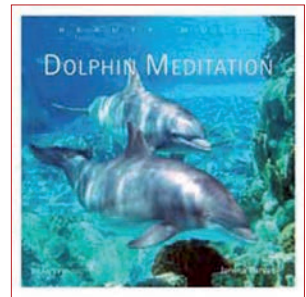


Password

Deva Premal

Die neue CD von Deva Premal: Das Album „Password“ ist eine neuartige und erfrischende Mischung östlicher und westlicher Einflüsse, gepaart mit der außergewöhnlichen Energie alter Mantras. Die Stücke - meist Eigenkompositionen - stellen die goldene Stimme Devas sowie die unbeschreibliche Virtuosität Manoses auf der Bansuri-Flöte in den Vordergrund. Begleitet von Miten und RajRishi (Produzent von „The Essence“), durchstreift das Album funkelnde Klangland-

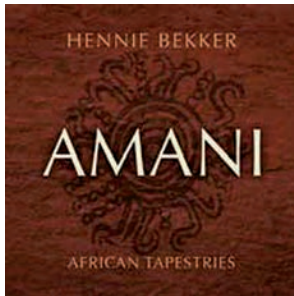
schaften, die von einigen der besten jungen Jazzmusiker Europas akzentuiert werden. Das Ergebnis ist eine ergreifende und verführerische Einladung an alle, die nach Tiefe und spiritueller Nahrung in der Musik suchen. Hineinhören: www.silenzio.de



Dolphin Meditation (GEMA-Frei!)

Parvati, Janina

Wale und Delfine führen uns in die Tiefe der Ozeane, wo absolute Stille herrscht. „Dolphin Meditation“ ist eine fantastische musikalische Begleitung für Tiefenentspannung und Suggestion. Ausbalanciert und zentriert gelangen Sie in das unbeschwertere Sein im eigenen Inneren. Vier Stücke von ca. 15 Minuten Länge bieten sich an zur Meditation oder zur Begleitung während einer entspannenden Sitzung (für Therapeuten u.a.: diese Musik ist GEMA-frei, d.h. Sie „dürfen“ sie in Ihrer Praxis oder Ihrem Laden laufen lassen...). Hineinhören: www.silenzio.de



African Tapestries - Amani

Bekker, Hennie

Mit „Amani“ (Swahili für „Frieden“) führt Hennie Bekker seine musikalische Reise durch das südliche Afrika fort. „Amani“ ist das fünfte und letzte Album in der African Tapestries Serie, auf der einzigartige Klanglandschaften von Hennie Bekker mit den verschiedensten Lauten der wilden afrikanischen Natur verbunden werden. Das Album ist ein Meisterwerk der Welt- und Ambientmusik, das auf den ersten vier Alben der Serie aufbaut. Bekkers lebendige Erinnerungen an die Natur in der Gegend der „Vumba“ Berge im östlichen Zimbabwe spiegeln sich in dieser außergewöhnlichen musikalischen Reise durch die Weite und die Mysterien des südlichen Afrika. Majestätisch und naturbezogen! Hineinhören: www.silenio.de



Praxisgemeinschaft Reemts & Menke Renfried Seminare

Kinesiologische spirituelle Aufstellungsarbeit mit Wilfried Menke

Tagesseminar Samstag, 21.01.2012 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Erlebnisabend Mediales Heilen mit Renate Reemts

Mittwoch, 25.01.2012 von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

Halbjahreszyklus Mediales Heilen I mit Renate Reemts

Beginn am 08.02.2012, ein Mal monatlich mittwochs,
5 Abende von 19.00 bis ca. 22.00 Uhr

Halbjahreszyklus Mediales Heilen II mit Renate Reemts

Beginn am 22.02.2012, ein Mal monatlich mittwochs,
5 Abende von 19.00 bis ca. 22.00 Uhr

Frauentag „Erwecke die Meisterin in Dir“ mit Renate Reemts

Samstag, 25.02.2012 von 10.30 bis ca. 17.30 Uhr

Shiatsu- Körperarbeit mit Ralf Knorr

Tagesworkshop mit vielen Selbsthilfeübungen

Samstag, 03.03.2012 von 10.00 bis ca. 18.00 Uhr

Intensivwochenende Mediales Heilen I mit Renate Reemts

Freitagabend, 09.03.2012 von 18.30 bis 21.30 Uhr

Samstag, 10.03.2012 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 11.03.2012 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Kinesiologische spirituelle Aufstellungsarbeit mit Wilfried Menke

Tagesseminar Samstag, 17.03.2012 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung & Information:

Renfried Seminare, Jürnweg 4b, 26215 Wiefelstede/Metjendorf

Tel. **0441/ 96 20 452**

www.renfried.de

wortwelten



Himmlische Gedankensplitter

Jeanette Wehner im Gespräch mit Alexander Beck (103 J.)

BOD, 292 S., 18,70 €

Hat Gott einen Bart oder ist „er“ eine intelligente Energie? Gibt es Engel und kann man mit Verstorbenen reden? Warum zerstreiten sich Eltern und Kinder, obwohl sie sich lieben und wieso ist Heilen und Verzeihen so wichtig? In 19 Begegnungen sprechen Alexander Beck, ein Über-Hundert-Jähriger, und die Heilerin Jeanette Wehner nur kurz über den zweiten Weltkrieg und den Wandel des Geschlechterverhältnisses. Viel lieber diskutieren sie „göttliche“ Lebensfragen, reden über die Rolle der Seele, über Erlebnisse mit Engeln und Verstorbenen, über den Moment des Sterbens und ein mögliches Leben nach dem

Tod. A. Beck erinnert sich zudem an seinen schweren Schlaganfall, den er mit 98 Jahren überwand und gibt Tipps, wie sich jeder im Alter fit halten kann. Als kleines Extra führt Jeanette Wehner in die Heilarbeit durch Energieübertragungen ein - eine Möglichkeit, die nicht nur fit hält, sondern auch chronisch Kranken effektiv helfen kann. In vielen Hospitälern der USA wird sie daher schon seit Jahren unterstützend eingesetzt. Ein Lesebuch, das Mut macht, außergewöhnlichen Ereignissen im Leben zu begegnen und sie mit neuen Augen zu betrachten. Gute Gedanken für jede Generation!



Peace Food Rüdiger Dahlke

Gräfe & Unzer, 335 S., 19,90 €

Unsere Ernährung kann uns krank machen - oder heilen. Dies ist das flammende Plä-

doyer des Ganzheitsmediziners Rüdiger Dahlke für eine Ernährung des Friedens. Aus seiner Sicht enthält unsere Nahrung zu viel Totes und macht deshalb unglücklich. Die Auswirkung der Angsthormone des Schlachtviehs auf unsere Seele sind zwar noch nicht erschöpfend erforscht, eine umfangreiche chinesische Langzeitstudie hat aber zweifelsfrei bewiesen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebsinzidenz gibt. Und Krebs ist aus Dahlkescher Sicht eindeutig eine Krankheit der Seele. Diesem Szenario stellt er die heilende Ernährung entgegen: Die neuesten neuroendokrino-logischen Erkenntnisse zeigen welche Hormone unsere seelische Balance bestimmen und wie sie mit hochwertigen Kohlenhydraten und Fetten befeuert werden. Ein Rezeptteil mit dreißig veganen Genussrezepten zeigt, wie schmackhaft Nahrung für die Seele sein kann. „Tausende haben sich schon diesem Trend zum Essen mit Herz für den Frieden mit sich, mit Mitmenschen und Mitgeschöpfen angeschlossen ... ich hoffe, dass es bald Zehn-, dann Hunderttausende und schließlich Millionen werden. Es wäre solch ein Traum und wir könnten ihn wahr machen und uns und unsere Erde retten.“ Ruediger Dahlke



**Selbst ein Anfang sein -
Eine mystische Kosmologie der
Möglichkeiten**

Dirk Grosser

Arun-Vlg., 192 S., 18,- €

Dieses Buch erzählt von Anfängen: Vom Entstehen unseres Universums, vom Auftauchen unseres Bewusstseins, vom Beginn eines freien und selbstbestimmten Lebens, vom Erforschen einer Spiritualität ohne Gottesvorstellung und Dogma und von unseren ersten Schritten in einen beseelten Kosmos voll unendlicher Möglichkeiten. Es schenkt uns neue Augen für die Tiefe, die im Lebendigen selbst liegt, für die Sinnhaftigkeit des bloßen Seins und den Wert der Menschlichkeit. Mit poetischem Gespür nähert sich das Buch einer Kosmologie der Zugehörigkeit und Entfaltung, die sowohl von Sonnensystemen und den rauen Rufen nach

Süden ziehender Graugänse als auch vom Staunen der Kinder, unseren inneren Wunden und deren Heilung berichtet.

Eine wahre Naturspiritualität, die die Heiligkeit der Welt nicht aus einem angeblich göttlichen Ursprung herleiten muss, sondern den Geist für die alltäglichen Wunder, die uns umgeben, zu öffnen vermag. Eine namenlose Mystik, die uns in dem was IST, Sinn und Heimat finden lässt.



**Körperbewusstsein und
Zellintelligenz**

**Mit der Kraft der Zellen zu
mehr Gesundheit und Lebens-
freude**

Hobert, Ingfried

Crotona Vlg., 240 S., 19,95 €

Ingfried Hobert gilt als einer der renommiertesten Ethnomediziner der Welt. Er hat nicht nur den klassischen Ausbil-

dungsweg der abendländischen medizinischen Tradition durchlaufen, sondern in zahllosen Feldstudien überall auf der Welt unschätzbare Erfahrungen über das Heilwissen der Menschheit sammeln können. Dr. Hobert sieht die Menschheit an einem Scheideweg stehen, bei dem es um die Wahl zwischen der inneren Intelligenz und dem äußeren Intellekt geht. In der modernen Medizin könnte man diesen gesamtgesellschaftlichen Prozess auf die Polarität zwischen Apparatemedizin und geistig-seelischem Heilen zuspitzen. Keine noch so verfeinerte Technik kann die inneren Prozesse des Menschen ersetzen oder kopieren.

Wer heute nach wahrer, nachhaltiger Gesundheit strebt, der muss sein Augenmerk nach innen richten, auf sein eigenes Körperbewusstsein und die Intelligenz seiner Zellen. Dr. Hobert liefert für diesen Prozess einen Meisterschlüssel, der sowohl das Moment der geistigen Einsicht als auch das der praktischen Anwendung liefert. Ein brillantes Werk, das den Aufbruch in ein neues Zeitalter der Medizin verkündet!

„Die größte Entdeckung jeder Generation liegt darin, dass die Menschen ihr Leben ändern können, indem sie ihre Geisteshaltung ändern.“ Albert Einstein

wortwelten



Der verborgene Schatz
Die Wahrheit hinter deiner
Lebensgeschichte

Gangaji

Goldmann, 248 S., 12,99 €

Buddha und Jesus ihre Lebensgeschichten verheißen Weisheit und begleiten viele Menschen bei ihrer spirituellen Suche. Jedoch kann auch jede andere Lebensgeschichte die unserer Mitmenschen oder unsere eigene die persönliche Entwicklung bereichern. Gefühlvoll und offen zeigt Gangaji, wie wir unser eigenes Leben als Weisheitsgeschichte betrachten und erkennen, dass schwierige Situationen uns stärken und weiterbringen: Denn in jedem von uns ruht ein verborgener Schatz, unsere Lebenslinie, die wir annehmen müssen, um glücklich und erfüllt im Hier und Jetzt zu leben. Gangaji wurde 1942 in Missis-

sippi / USA als Antoinette Robertson Varner geboren. Sie gilt als erste westliche Advaita-Lehrerin. Advaita, ein Sanskrit-Wort, bedeutet ‚ohne Zweites‘ oder ‚Non-Dualität‘. Gangaji arbeitete früher als Englischlehrerin, engagierte sich als politische Aktivistin und leitete eine Akupunktur-Praxis. Auf der Suche nach wahrer Liebe und Erfüllung praktizierte sie Zen und Vipassana-Meditation. 1990 traf sie ihren Meister Sri Poonjaji. Mit ihrem Mann, Eli Jaxon-Bear, unterrichtet sie weltweit und kommt regelmäßig nach Deutschland.



Freigang - Warum es sich
lohnt, unter allen Umständen
Buddhist zu sein

Malone, Calvin

Aurum Vlg., 213 S., 17,95 €

Was würdest du tun, wenn jemand deine Hilfe braucht, du dich aber selbst in Gefahr

bringst? Wenn dich ein Messer bedroht, ein Verrückter Amok läuft, dich dein Mitbewohner betrügt oder du den Umständen hilflos ausgeliefert bist? Calvin Malone, einst ein gewalttätiger, zorniger junger Mann, muss Entscheidungen wie diese treffen. Jeden Tag. Denn Calvin sitzt im Knast. Seit 20 Jahren. Und Calvin ist Buddhist! Seine Geschichte, knallhart, ehrlich und inspirierend, zeugt von einem Mut und einer Kraft, die Grenzen sprengt und hoffnungsvolle Perspektiven eröffnet. Wer Würde, Mitgefühl und Wahrhaftigkeit lebt, wird zum Freigänger - selbst im Gefängnis. Es lohnt sich - dieses Buch! Unter allen Umständen! Calvin Malone wurde 1951 in Deutschland geboren. Seit 1992 sitzt er wegen schwerer Körperverletzung in diversen Gefängnissen und Correction Centern ein. Er veröffentlichte Artikel in Buddhistischen Zeitschriften und Newslettern und gründete in verschiedenen Einrichtungen buddhistische Sanghas. Zahlreiche Mitgefängene verdanken ihm den Start in ein neues Leben in Freiheit. www.freigang-buch.de



Heilen mit Zahlen
Von der Zahlenmystik bis zum
spirituellen Codesystem, mit
großem Praxisteil

Neumayer, Petra

Mankau Vlg., 157 S., 14,95 €

Warum wird seit jeher bestimmten Zahlen eine Wirkung zugeschrieben, die weit über ihre numerische Bedeutung hinausgeht? Zahlen und Zahlenreihen besitzen nicht nur einen quantitativen, sondern auch einen qualitativen Wert, eine Information. Man kann sich Zahlencodes als konzentrierte „Schwingungspakete“ vorstellen, durch die der Organismus eine bestimmte Frequenz erfährt. Diese Information ist gleichsam die Sprache des Universums, die Materie schafft und organisiert. Gezielt eingesetzt können diese Informationsfelder Schwingungen, die aus der Balance geraten sind, wieder in ihren harmonischen Urzu-

stand versetzen.

Von der über 5.000 Jahre alten Zahlenmystik über Kosmische Numerologie und Heilige Geometrie bis hin zu spirituellen Codesystemen indischer und russischer Geistesheiler wie Grigori Grabovoi erfahren Sie in diesem Ratgeber, wie Sie auf einfache Art und Weise mit Zahlen für Heilung und Wohlbefinden arbeiten können. Der Einsatz der geheimnisvollen Fibonacci-Sequenz wird hier ebenso erklärt wie der Umgang mit der heiligen Heilungszahl nach Dr. Zhi Gang Sha.

Zahlreiche praktische Anleitungen, Fallbeispiele und Testlisten zeigen Ihnen, wie Sie Zahlencodes - unter anderem Grabovoi-Zahlenreihen für die hundert wichtigsten Beschwerden - unterstützend bei Selbstheilungsprozessen, zur Regeneration und für mehr Lebensfreude anwenden können.

Petra Neumayer lebt als freie Medizinjournalistin, Dozentin und Autorin in der Nähe von München. Sie hat zahlreiche Bücher über Nahrungsergänzungen, Alternativmedizin und Naturheilkunde veröffentlicht, darunter die Bestseller-Reihe „Medizin zum Aufmalen“ (zusammen mit Roswitha Stark), und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Informations- und Schwingungsmedizin.



Bioidentische Hormone
Wright, Jonathan

VAK-Vlg., 568 S., 28,- €

Bioidentische Hormone sind Hormone, deren Molekülstruktur identisch ist mit den Hormonen, die der Körper selbst produziert im Unterschied zu den von der Pharmaindustrie veränderten patentierten Hormonen, die zahlreiche Nebenwirkungen mit sich bringen. Dr. Wright war der Erste, der mit bioidentischen Hormonen arbeitete, und er kann auf einen reichen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Das Grundlagenwerk des Begründers der Bioidentischen Hormontherapie (BHT) präsentiert den heutigen Stand der Forschung und alles Wissenswerte rund um die Anwendung bioidentischer Hormone. Seine Schlüsselerkenntnis: Grundvoraussetzung für die Erhaltung von Gesundheit und Energie ist es, die

wortwelten

natürlichen, vom Körper zunächst selbst hergestellten Hormone im fortgeschrittenen Alter durch bioidentische zu ersetzen. Sie helfen bei Wechseljahresbeschwerden, für gesundes Älterwerden, bei Unfruchtbarkeit, Diabetes, Osteoporose, bei Schilddrüsenproblemen und zahlreichen hormonbezogenen Beschwerden und Erkrankungen bei Frauen und Männern. (Dem Einsatz der Hormone bei Männern ist ein Extra-Kapitel gewidmet.)

Gute Nachrichten auch für alle, die sich ihre jugendliche Energie bewahren und ihren Hormonhaushalt im Gleichgewicht halten möchten: Bioidentische Hormone sind das Mittel der Wahl! Dieses Buch erklärt die Unterschiede zwischen natürlichen, bioidentischen (= naturidentischen oder körperidentischen) und patentierten Hormonen die Vorteile, Wirkungsweise und praktische Anwendung der bioidentischen Hormontherapie (BHT) Nachteile und Nebenwirkungen der konventionellen Hormonersatztherapie (HET) Das ultimative Nachschlagewerk, das alle Fragen in Sachen Hormone kompetent und allgemein verständlich beantwortet.

Dr. Jonathan Wright ist ärztlicher Direktor der Tahoma Clinic in Renton (Washington),

die er 1973 gründete und die sich auf die Behandlung mit naturheilkundlichen Methoden spezialisiert hat. 1982 begann er als Erster mit der Entwicklung und Anwendung der bioidentischen Hormontherapie und setzt sich seitdem für ihre Verbreitung ein. Tausende Ärzte hat er bereits selbst unterrichtet. Er ist Autor von Büchern zum Themenkreis Gesundheit und Ernährung.



Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen - EM **Gesundheit, Haushalt, Garten, Wasser**

Zschocke, Anne K.

Knaur Vlg., 288 S., 17,99 €

Weltweit werden Effektive Mikroorganismen mittlerweile überall im Leben erfolgreich eingesetzt und auf vielfältige Weise genutzt. Die Autorin ist

seit über zehn Jahren die renommierteste internationale Referentin, wenn es um EM geht. Umfassend und kenntnisreich stellt sie nun erstmals in einem Buch sämtliche EM-Anwendungsweisen in den Bereichen Gesundheit bei Mensch und Tier, Haushalt, Garten und Wasser vor. Dabei beleuchtet sie auch kritisch unseren Umgang mit Bakterien und betrachtet selbst resistente Mikrobenstämme aus einem neuen, geradezu revolutionären Blickwinkel. Der Leser erhält umfangreiche Tipps und zahlreiche Beispiele zum Einsatz von EM und wird auf verständliche Weise auch mit den neuesten Erkenntnissen der Forschung vertraut gemacht.

Dr. Anne Katharina Zschocke studierte Medizin und Naturheilverfahren in Freiburg und London. Später wandte sie sich der Ökologie und dem Gartenbau zu. Seit 2001 unterrichtet sie die praktische Anwendung Effektiver Mikroorganismen.

Die aus den vielseitigen Erfahrungen gewonnenen Erkenntnisse ermöglichen ihr einen einzigartigen ganzheitlichen Blick auf das Lebendige. Mehr Informationen zum Thema: <http://dr-zschocke.de/mikroorganismen/mikroorganismen-text2.htm>



Vorträge & Seminare zum Aufwachen!

mit **ROBERT BETZ**

LIVE-VORTRÄGE

09.01. HANNOVER · Maritim Hotel
Lustvoll leben, lustvoll lieben

29.03. HAMBURG · CCH
Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe!

02.04. OLDENBURG · Weser-Ems-Halle
Willst du normal sein oder glücklich?

Einlass 18.00 Uhr · Beginn 19.00 Uhr

Eintritt € 22,-/ermäßigt € 15,-

TAGESSEMINARE

08.01. HAMBURG

04.03. KASSEL

Schlüsseljahr 2012

Was dich erwartet – Was jetzt ansteht –
Wie du die Veränderung meisterst

29.01. HILDESHEIM

**Glücklich in einem gesunden Körper –
ein Leben lang!**

Deinen Körper ehren, heilen, lieben & genießen

SPECIAL-EVENT

01.04. HAMBURG

**Menschen verstehen, führen,
begeistern · Ein Seminar für
Führungskräfte aller Ebene**

Der **SPIEGEL-
BESTSELLER:**

Taschenbuch
HEYNE Verlag · € 8,99

Auch als Hörbuch erhältlich!



www.robert-betz.de

ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org

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

Redaktion: Karl-Heinz Plaggenborg

Satz, Gestaltung: Agentur JARUSCHEWSKI
Lagerstraße 62, 26125 OL
Tel. 0441.9736160
E-Mail: [gestaltung@
achtsames-leben.org](mailto:gestaltung@achtsames-leben.org)

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

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:

Pramoda Altmann, Susanne
Dames, Thomas Dopp,
Dzenet Hodza, Christine
Keidel-Joura, Michael Kewley,
Petra Massau, Cordula
Mears-Frei, Ulrike +
Karl- Heinz Plaggenborg,
Ralph Reck

Titelbild: Ulrike Plaggenborg

Termin-Annahmeschluss

Bitte nur den im Heft abge-
druckten Termin-Auftrag
benutzen. Veröffentlichung
nur gegen Vorkasse.
Alle Angaben ohne Gewähr.
Kleinanzeigenschluss für die
nächste Ausgabe ist der
01. März 2012.

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Auflage: 6.000 Exemplare

Redaktionsschluss: für die nächste Ausgabe ist
der 15. Februar 2012.

Bankverbindung: Volksbank Oldenburg,
BLZ 280 618 22,
Kto: 1 2215 700

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und
Fotomaterial kann keine Haftung übernommen
werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
© 2012 Buchhandlung Plaggenborg

wer macht was

Akupunktur

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

Heilungspunkte - Praxis für Akupunktur und Beratung, Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin
Tel. 0441.2048845.

Aura-Soma®

Beratung, Ausbildung und Verkauf, Regina Bauer, Bürgeres-
str. 27, Oldenburg, Tel. 0441-82118, bauer.regina@t-online.de.

Ausdrucksmalen

Atelier für Ausdrucksmalen und Praxis für Kreative Therapie,
Dipl. Psych. Karen Ritterhoff,
Tel.0441.2097192.

Bonding

Selbstbewusstsein u. sicheres Verhalten in Beziehungen sind Ziel d. Bondingpsycho-therapie.
Thomas Heldmann, 0421. 5967442.

Bücher, CDs, DVDs

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

Familienaufstellung

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

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

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

Viele weitere Anbieter finden Sie unter www.lebenskunst-weser-ems.de

Heilpraktikerin

Pflanzenheilkunde, Bachblüten, innere Körperreisen, Gesang u. Klänge, heilende Gespräche.
Ananda Lena Kupsch, OL 9365434.

Hermetische Prinzipien

Persönlichkeitsstudium auf der Grundlage der universellen Gesetze, Infos: Steffi Wahlen,
Tel. 0441.1815858.

Jin Shin Jyutsu

Informationen, Seminare und Einzelsitzungen, Eika Bindgen, Heilpraktikerin, Tel. OL 4086431.

Kiefergelenk

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

Kinesiologie

Kinesiologie. Praxis Horst Schneegaß. Abbau v. Stress, Angst u. Blockaden. Hilfe in Krisen. Mentaltreisen. OL 9985775.

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 Maren Hauburger – Schwerpunkt Kinderheilkunde - Bloherfelder Str. 82 (Oldenburger Hebammenpraxis) OL 4086253.

HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka, Praxis für Klass. Homöopathie, Dorfwinkel 19, Tungeln, Tel. 04407.715638.

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 Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 0421.79474144.

Reconnective Healing

Heilen in seiner ursprünglichen Form, Rolf Kuhlmann, Heiler Energetisches & Geistiges Heilen, 04488-764093.

Reiki

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

Schamanismus

Schamanisch Heilen, mit der Hilfe der geistigen Welt. Einzel- u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft, 0421-79474144.

Spirituelle Erkenntnischule

Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Fritz-Bock-Str. 3, Oldenburg, Tel. 0441 77373, oldenburg@rosenkreuz.de.

Tanztherapie

Tanztherapie in Einzel- u. Gruppenarbeit für Frauen und Männer. Orient. Tanz, Frauenheilkreise. G. Janz, 04426-929912.

The Reconnection®

Reconnective Healing®-Heilung durch Rückverbindung: Mechtild Hesse-Herr, Entwicklungswege, 04403-8107372.

Tierkommunikation

Tiercomm-erfahren was Ihr Tier fühlt. Tel.: 04481-1845 od. 0173-8288624 (siehe auch bei: „Wer macht Was im Internet“).

Trommeln

Einzel- und Gruppenunterricht. Barbara Renken, Rhythmspädagogin (Taketina), Tel. 0441-82785.

Viele weitere Termine finden Sie unter www.lebenskunst-weser-ems.de

regelmäßige Termine

montags

Kraftquellen – offene Heilungsgruppe für Frauen (alle zwei Wochen) 18-20 Uhr, Anmeld. Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, OL 2048845.

dienstags

Yoga in der Gruppe, Samahita Yoga mit Entspannung und Atem-Achtsamkeit, Gruppe 1 um 18h; Gruppe 2 um 20h. Anm.: Regina Bauer, OL 82118.

mittwochs

Von 13 bis 18h geöffnet für den **AURA-SOMA® Verkauf**, und nach telef. Vereinbarung, Regina Bauer, Bürgereschstr. 27, OL. Tel. 0441-82118.

20-22 Uhr: **Gesprächsabende** zu **wechselnden Themen** in Bezugnahme auf die universellen Gesetze (Hermetischen Prinzipien), Praxis Lothringer Str. 58, OL. Info & Anmeldung: Steffi Wahlen, Tel. 0441-1815858.

Termine

Sonntag 8.1.2012

Dhamma-Vortrag von Michael Kewley, Dharmachariya, 19.30h Yoga Vidya Zentrum OL, Breslauer Str. 74. Eintritt frei. Info.: OL 9848041.

Montag 16.1.2012

Orientalischer Tanz zum Ausprobieren, 20.45 Uhr. Birgit Kalusche, Tel. 0441-6001364.

Mittwoch 18.1.2012

AURA-SOMA® Info- Abend: ein Einblick i. d. 3 Säulen im Farbpflegesystem, 19.30h, Regina Bauer, Bürgereschstr. 27, OL 82118.

Montag 13.2.2012

Orientalischer Tanz zum Ausprobieren, 20.45 Uhr. Birgit Kalusche, Tel. 0441-6001364.

Mittwoch 15.2.2012

AURA-SOMA® Info- Abend: ein Einblick i. d. 3 Säulen im Farbpflegesystem, 19.30h, Regina Bauer, Bürgereschstr. 27, OL 82118.

Dienstag 13.3.2012

Auradiagnose mit Ralf-Marien Engelbarts 14-18 Uhr in Oldenburg, Heiligengeiststr.1, bei Praxis Nowak. Bitte anmelden über Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de.

Mittwoch 14.3.2012

AURA-SOMA® Info- Abend: ein Einblick i. d. 3 Säulen im Farbpflegesystem, 19.30h, Regina Bauer, Bürgereschstr. 27, OL 82118.

Vorträge

Fr. 10.2. Medium Daan Akkerman: Vortrag und Meditation: „What’s in a name?“; Fr. 9.3. „Wer ist meine Zwillingseele?“ Beginn jeweils 20 Uhr im Haus Weskampstraße 28. Infos unter 0441.85315.

seminare & workshops

Seminare & Workshops

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

21.+22.1. **Tai Chi Chuan / Qi Gung, und Selbstverteidigung Ausbildung Teil 3**. Ausbildung D Teil 1/3 nach § 20 SGB/V * § 284 Abs. Nr. 4 SGB V (Ziel: liz. Übungsleiter Prüf.). Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

29.1. 18 - 19.30h, **Energietanz für Frauen und Männer**, die 5 Rhythmen in der ISIS mit Astrid Mügge, Tel. 0441.592328.

11.+12.2. ab 14:30 Uhr. **Dojo Meisterschaften**. Disziplinen: Kampf, Kata, Selbstverteidigung, Show, Bruchtest (nur bei rechtzeitiger Anmeldung). Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

18.2. 14-17 Uhr. **Lorup. Kick Boxen / ATS und Prüfungen**. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

24.-26.2. **Fünf Elemente im therapeutischen Prozess** - Seminar für Therapeuten und Interessierte in Oldenburg, www.Yase-Institut.de/5-Elemente.

25.+26.2. **Qi Gung, Tai Chi Chuan und Selbstverteidigung Ausbildung D Teil 1/2** nach § 20 SGB/V * § 284 Abs. Nr. 4 SGB V (Ziel: liz. Übungsleiter Prüf.). Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.



Bushido Sportschule Oldenburg
Melkbrink 13 • 26121 OL
Telefon: 0441 - 85726

ACHTSAMES LEBEN im Abonnement!



4 Ausgaben per Post nur 10,- €

Bestellung unter 0441.17543 oder info@achtsames-leben.org



Yoga am Schloss
OLDENBURG

Bettina Keller - Karin Kneifel

Schlossplatz 26
26122 Oldenburg

Telefon: 0441 - 99 89 333

info@yogaschule-oldenburg.de
www.yogaschule-oldenburg.de

26.2. 18 - 19.30h, **Energietanz für Frauen und Männer**, die 5 Rhythmen in der ISIS mit Astrid Mügge, Tel. 0441.592328.

3.3. **Aufstellung von Familien und Systemen** in Verbindung mit Energiearbeit. 11-19 Uhr. Anmeldung: Sabine Chanuria Reinker 0441.3404830.

3. und 4.3. **Tierkommunikation-Kurs n. Penelope Smith** in Wardeburg. Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de, Tel.: 04481.1845

10.3. 15-18 Uhr. **Kompakt Lehrgang. Selbstverteidigung** aus Kung Fu, JJJ & ATS. . Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

13.3. **Auradiagnose mit Ralf-Marien Engelbarts** 14-18 Uhr in Oldenburg, Heiligengeiststr.1, bei Praxis Nowak. Bitte anmelden über Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de.

16.3. 15-19 Uhr, **Frühlingsbasar** mit Edelsteinen, Düften, Kunsthandwerk u.v.m. ISIS, Edewechter Landstr. 18, 26131 OL.

17.3. 11-16 Uhr, **Frühlingsbasar** mit Edelsteinen, Düften, Kunsthandwerk u.v.m. ISIS, Edewechter Landstr. 18, 26131 OL.

17.+18.3. **Qi Gung, Tai Chi Chuan und Selbstverteidigung Grundprüfung 4**, Ausbildung D Teil 1/3 nach § 20 SGB/V * § 284 Abs. Nr. 4 SGB V (Ziel: Übungsleiter). Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

24.3. 11-18 Uhr, **Frühlingserwachen, Wohlfühltag für Frauen** in der Natur und im Frauentempel, ISIS, Tel. 0441.592328.

25.3. 18 - 19.30h, **Energietanz für Frauen und Männer**, die 5 Rhythmen in der ISIS mit Astrid Mügge, Tel. 0441.592328.

Ausbildung

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

Dies & Das

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

An- & Verkauf

Power Tube Quick Zap von Frischknecht zu verkaufen. Neupreis 2000,- €, jetzt 1500,- €. Tel. 0176.77319440

Wohnen & Räume

Oberwohnung 3-4 Zi/K/B; Wardenburg-Littel, 100m³ + 40m³ Abstellr.+Flur Vollholzküche, Badewanne; 600,- € KM/200,- € NK incl. Strom; idyllische Lage; gr. Garten; Tel: 04407.716387 Haus-/Gartenbesichtigung im Internet: www.josefstotten.de

Praxisraum in OL Eversten/Innenstadt Stunden- oder Tagesweise zu vermieten 15m² hell, ruhig im 1. Stock eines Doppelhauses. Tel. 0441.9365434, www.Praxisraum-Oldenburg.de.

Als Yogalehrerin suche ich für mich und meine drei Kinder (6-16 J.) **eine schöne Whg./Haus/ -Gemeinschaft**, wo ich ggf. auch einen kleinen Gruppenraum/ Arbeitsraum habe. Wir suchen etwas Ruhiges, Lichtvolles, Positives mit Grün drumherum. Ich freue mich über Anrufe unter OL 9848430.

Schöne und lichtvolle Gruppenräume (22, 26, 30 und 70 qm) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus (Haus Weskampstraße)- Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.8 53 15.

Reisen

Japanreise in den Osterferien. Informationen und Anmeldung: Bushido Sport Schule, Oldenburg. Tel. 0441.85726.

Chinareise in den Herbstferien. Shaolin Kloster, Wushu Institut Peking, Tai Chi Akademie Wenxian, Luoyang, Wushu Akademie Fengtai & Boading. Anmeldung sofort bis 1.6.2012: Bushido Sport Schule, Oldenburg. Tel. 0441.85726.

Wilhelm 13

Die nachfolgenden Konzerte der Jazz-Musiker-Initiative OL, des Jazzclubs Alluvium und des Singers & Players Clubs finden statt im Musik- und Literaturhaus Wilhelm13, Wilhelmstraße 13 in Oldenburg. Infos zu Kartenbestellungen u.a.: www.wilhelm13.de.

Konzerte

Do 12. Jan. 20-23h Joe Dinkelbach Trio - The Revenge of the Hammond - Jazz
Sa 14. Jan. 20-23h MSV Brecht - Jazz

Do 19. Jan. 20-24h Jazz Session
Fr 20. Jan. 20-23h Four Accord - Jazz
Sa 21. Jan. 20-23h Lea W. Frey Trio
Fr 27. Jan. 20-23h Bernd Haake Blues Band
Do 2. Feb. 20-23h Newcomer-Session
Sa 4. Feb. 20-23h Dieter Schnapka - The Masters Of Kosmik Jazz Grooves
Fr 10. Feb. 19-22h JMO/Musikschule: Workshop-Konzert I
Sa 11. Feb. 19-22h JMO/Musikschule: Workshop-Konzert II
Do 16. Feb. 20-23h Jazz Session
Fr 17. Feb. 20-23h Uni Jazzensemble
Fr 24. Feb. 20-23h Heisterhagens Rasselbande - Jazz
Sa 25. Feb. 20-23h Quartett & Brass - Jazz
Fr 2. März 20-23h Thomas Brendgens solo - Jazz
Sa 3. März 20-23:30h Lutz Hafner Quartett - Jazz
Fr 9. März 20-23h Triologue - Jazz
Do 15. März 20-23h Jazz Session
Fr 16. März 20-23h Bolschakov/Reuter/Hempel - Jazz
Sa 17. März 20-23h Janko Lauenberg & Chapeau Manouche - Sinti-Jazz

Lesungen

So 8. Jan. 11-13h LiteraTour Nord: Sherko Fatah: „Ein weißes Land“
So 22. Jan. 11-13h LiteraTour Nord: Gregor Sander: „Winterfisch“
Fr 3. Feb. 20-23h Poetry Slam Oldenburg
So 12. Feb. 11-13h LitBüro: LiteraTour Nord: Jan Böttcher: „Das Lied vom Tun und Lassen“
Mi 21. März 20-23h Lesebühne Metrophobia - Poetry Slam

Welten

der

Mystik



www.berk-esoterik.de



*Räucherwaren aus vielen Kulturen
Energetische Produkte
Meditations-Zubehör
Holy Scents
Zauberwelt
Statuen
Feng Shui
Radiästhesie
Spiritueller Kunst
Ayurvedische Kajals
Symbolschmuck aus Silber*

K. Susanne Berk Esoterik e.K.

Meßkircher Str. 29 • D-78333 Stockach

Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11

Besuchen Sie uns auf www.berk-esoterik.de

