

Winter 2011

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst in Oldenburg und den NordWesten



Christine Keidel-Joura

DIE ZEITQUALITÄT VON JANUAR BIS MÄRZ

Ralph Reinschmidt

DIE INNERE MUSE UND DIE MAGIE DER PHANTASIE

Peter Jaruschewski

„VON LICHTWASSER UND BROTEN“

mankau

Bücher, die den Horizont erweitern

Aktuelle Top-Titel!

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Das Buch der Chinesischen Heilkunst

Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte

14,95 € (D) ISBN 978-3-938396-67-4



Behandeln Sie sich einfach und wirkungsvoll: Akupressur, Heilrezepte und chinesische Tees, Kräuternwendungen, Bewegungs- und Meditationsübungen, Massagen zur Anregung des Qi-Flusses und eine genussvolle, gesunde Ernährungsweise helfen dabei, die Gesundheit zu erhalten

und Beschwerden zu heilen. Das Beste aus der Chinesischen Medizin!

Aktuelle Audio-CDs von Dr. Li Wu:

Fünf-Elemente-Meditationen

12,95 € (D) ISBN 978-3-938396-69-8

Heilmassagen

12,95 € (D) ISBN 978-3-938396-70-4

Herz-Meditation

12,95 € (D) ISBN 978-3-938396-71-1



Bestellmöglichkeit und Internetforum:
www.mankau-verlag.de



Liebe LeserInnen,

natürlich wissen wir es schon lange: Das einzig Verlässliche ist die Veränderung. Über vierundzwanzigeinhalb Jahre gab es das Ladengeschäft der Buchhandlung

Plaggenborg. Das ist jetzt Geschichte. Das heißt Abschied nehmen, loszulassen. Nach so langer Zeit ein nicht einfaches Unterfangen. „Da arbeiten wir dran.“ Nun ist es aber auch immer so, daß jeder Abschied Platz macht für einen Neubeginn. So auch bei uns. Wir werden weiterhin für Sie da sein. Sei es telefonisch oder auf allen anderen Kommunikationswegen. In diesem Heft (auf Seite 16) finden Sie ausführliche Darstellungen über unsere geplante Zukunft. Wir lassen Sie nicht allein!

Für alle Ladenbesucher, die von unseren vielen Flyerständen profitieren konnten sei gesagt: Viele Anbieter lassen sich auf unserem Internetportal www.lebenskunst-weser-ems.de wieder finden.

„Achtsames Leben“ wird es weiter geben! In diesem Heft finden Sie auf Seite 31 eine ausführliche Liste aller Auslagestellen. Diese wird in Zukunft noch erweitert, damit Sie uns im Norden zwischen Weser und Ems auch finden können.

Alle, die im nächsten Heft Kleinanzeigen aufgeben möchten, finden jetzt im Internet ein entsprechendes Formular. Dieses ermöglicht online die Aufgabe von Kleinanzeigen. Bezahlen können Sie durch einfache Überweisung. Nutzen Sie bitte dieses wunderbare Verfahren.

Einen wunderschönen Winter wünscht

Karl-Heinz Plaggenborg
Karl-Heinz Plaggenborg

- 2 **Liebe LeserInnen**
- 3 **Inhaltsverzeichnis**
- astrologie**
- 4 **Zeitqualität**
Oktober - Dezember 2010
- wissenschaft**
- 7 **Intuition –**
eine unterschätzte Kraft
- kunst & kultur**
- 11 **Die innere Muse**
& die Magie der Phantasie
- 23 **Atmende Stille, Poesie**
& Kraft des Mantras
- aktuell**
- 15 **Können Bücher heilen?**
- 16 **Wie es weitergeht ...**
- 18 **Was sind meine Lernfelder i. dies. Prozess?**
- 31 **Verteilerstellen**
der Achtsames Leben
- 39 **Mysterium Internet**
- bewusstes leben**
- 19 **Das Glück, mich mit allem Lebendigen ...**
- 25 **Energetische Psychotherapie**
- veranstaltungen**
- 21 **Haunted by the Blues**
Blues-Konzert
- 22 **Veranstaltungskalender**
- 30 **Gesundheitsmesse Oldenburg**
- 38 **Inner-Net?**
- 40 **Janin Devi und die Bhaktas**

- 65 **Termine/regelm. Term.**
- 66 **Vorträge/Seminare etc.**
- 67 **Lesungen/Konzerte**
- gesundheit**
- 27 **Von Lichtwasser und Broten**
Stadtbackerei Oldenburg
- 33 **Wu Dang – Tai Chi – Chuan Fa**
Ausbildungen in Oldbg.
- nachhaltigkeit & ethik**
- 35 **Bauernhöfe statt Agrarfabriken**
- licht & energie**
- 41 **Aura Soma®Seite**
Aura Soma®Kinder-Set
- anbieter**
- 42 **Wer – Wie – Wo**
im Internet?
- 45 **Marktplatz**
- 64 **Wer macht was?**
- für die sinne ...**
- 44 **Kartentipp**
- 56 **Hörwelten**
- 57 **Schwelten**
- 58 **Leseempfehlung**
von Uwe Purnima Breitkopf
- 59 **Leseempfehlung**
von Manfred Folkers
- 60 **Wortwelten**
- kleinanzeigen**
- 67 **An & Verkauf etc.**

 **Gesundheitsmesse
Oldenburg**

29. – 30. Januar 2011



Podiumsdiskussion

am 28.01.2011, 19.00 Uhr,
Festsaal der Weser-Ems Halle

**„Die gesundheitliche
Zukunft
der Menschen“**

mit Zukunftsforscher
Matthias Horx und
Bundesgesundheitsminister
Dr. Philipp Rösler

**Gesundheitsmesse
am 29.-30.01.2011:**

IGS Helene-Lange
Marschweg 38, Oldenburg

Weitere Messe-Infos:
Uta Grundmann-Abonyi (GrAbo)
Tel. 0 44 07 - 92 78 29

 Oldenburgische Landesbank	 Vita Gesundheitsmanagement
 MEDIZINISCHES LABOR OLDENBURG	 Helene-Lange-Schule Integrierte Gesundheits- und Ernährungslehre
 mit OLDENBURGER APOTHEKE	 Arzt Ralph Reek Naturheilverfahren & Chinesische Medizin
 JORDAN Medienpartner	 Mental-Tri-Motion

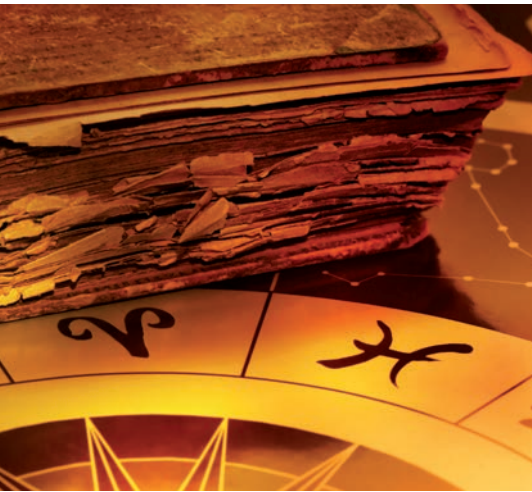
gesundheitsmesse-oldenburg.de

Autorin: Christine Keidel-Joura

Die Zeitqualität von Januar bis März

Die herausfordernden Aspekte der letzten Monate haben sich allmählich verzogen

Während Saturn bereits ab Januar für ein paar Monate rückwärts läuft, was bedeutet, dass wichtige, grundsätzliche und langfristig angelegte Vorhaben etwas schleppend vorankommen – wechselt Uranus am 12.3.2011 in den Widder, wo er die nächsten sieben Jahre bleiben wird.



Das kündigt eine Zeit an, in der sich die Welt im Aufbruch befindet, sich neue Einfälle schnell und revolutionsartig durchsetzen können. Eine spannende Phase mit großen Erneuerungen, Erfindungen, Entdeckungen steht bevor, in der auch im gesellschaftlichen Bereich der Mut geweckt wird, mit glühender Begeisterung für neue Ideen, für Wahrheit und Veränderung einzustehen. Ein Blick in die Geschichte zeigt: das Kommunistische Manifest von Marx und Engels, die Erfindung des Nitroglyzerins, der Börsencrash und die Weltwirtschaftskrise ab 1929, aber auch die Machtergreifung von Adolf Hitler oder die zufällige Entdeckung des Penicillins fanden statt, als Uranus durch den Widder lief. Der Januar startet mit neuen Ideen, Chancen

und Möglichkeiten, verläuft aber zunächst eher ruhig. Dabei sorgt die Konjunktion von Jupiter mit Uranus am 4.1. für Veränderungen mit weit reichenden Folgen und Erfolgen. Zufällige, aber sinnvolle Entwicklungen, neue Perspektiven und latent revolutionäres Potenzial setzen sich allmählich immer mehr durch.

Größere Herausforderungen

Ab Mitte Januar können sich einige Konflikte zuspitzen. Es gilt, genau hinzusehen, das Wahre zu erkennen und ehrlich miteinander zu kommunizieren. Es besteht aber auch die Gefahr, Realitäten nicht wahrnehmen und stattdessen etwas erzwingen zu wollen, was letztlich nicht erzwungen werden kann. So kann es zu plötzlichen, dramatischen und tendenziell destruktiven, ja sogar gewalttätigen Entladungen oder entsprechend vorschnellen Entscheidungen kommen, wenn sich vom 20.1. bis zum 18.2. Sonne und Mars sehr nah beieinander im Wassermann befinden. Zusätzlich sorgt Jupiter im Widder ab dem 22.1. für gelegentlich etwas zu großen Enthusiasmus, schnelle Entwicklung, etwas voreilige und auffällig optimistische Entscheidungen mit der Gefahr, sich zu überschätzen. Zum Glück besteht mit Mars im Wassermann aber die Fähigkeit, für Frieden, Wahrheit und Freiheit zu kämpfen, und so dürfte manches, was im großen Stil für kurze Zeit vorangetrieben wird bis die Luft wieder raus ist, später doch den Raum für etwas Gutes freimachen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, gute Freunde nicht durch extremes Handeln zu

Zeitqualität von Januar bis März

brüskieren, sondern in brenzligen Situationen erst einmal auf Abstand zu gehen und allen Beteiligten Freiräume zu gewähren.

Das neue Chinesische Jahr

Mitten in einer etwas stressigen Konstellation beginnt am 3.2.2011 mit dem Neumond im Wassermann das Jahr des Hasen. Dies steht eher für bescheidene Entwicklungen, begünstigt eine gewisse Scheu und relativ ängstliches Handeln mit gelegentlicher Flucht vor ehrlicher Konfrontation in Verbindung mit Schnelligkeit und überraschenden Manövern. Im Idealfall kann das Jahr des Hasen aber auch friedliebenden Umgang miteinander und einen gewissen Zuwachs im seelischen, familiären und materiellen Bereich hervorbringen.

Atempause im Chaos

Um den 17. bis zum 23. geht es in vielen Bereichen nicht mehr richtig weiter, stattdessen gestaltet sich einiges sehr chaotisch, zersetzt sich, löst sich auf, lässt sich nicht in den Griff bekommen. Es ist an der Zeit, die Aufregung der vergangenen Wochen hinter sich zu lassen, abzuschalten, zu entspannen, die Dinge in Ruhe auf sich wirken zu lassen, was außerdem verstärkt gilt, wenn sich die Sonne vom 19. bis zum 20.3. in den Fischen befindet.

Aufbruch und Frühlingsanfang

Wie bereits erwähnt, wechselt Uranus, der für neue Erfahrungen steht, ab dem 12.3. in den Widder, der für die Durchsetzung neuer Impulse zuständig ist. So zeigt sich nun eine länger währende Phase des Aufbruchs in vielen Bereichen. Wo vorher die Wahrheit immer nur verschwommen, aber nicht richtig wahrgenommen werden mochte, wird nun einiges sichtbar und will in der Realität umgesetzt werden. Dies verstärkt sich natürlich, wenn mit dem Frühlingsanfang am 20.3. auch noch die Sonne in den Widder wechselt, in dem sich zusätzlich Jupiter und Merkur befinden. So zeigt das neue astrologische Jahr, das immer mit dem Frühlingsanfang beginnt, viele neue Impulse und Entwicklungen

in allen Bereichen, sei es sozial, unternehmerisch, politisch, oder konkret in den eigenen Entscheidungen, die vom optimistischen Blick nach vorne und einer gewissen Risikobereitschaft geprägt sein dürften.

Venus und Mars („Frauen und Männer“)

Ab dem 7.1. wandert Venus endlich vom Skorpion in den Schützen, was dazu führt, dass in Beziehungen vieles nicht mehr so eng gesehen wird, wobei es nun gilt, weniger in die Tiefe als in die Weite der möglichen Perspektiven zu schauen. Dies gilt insbesondere für Frauen oder den eher weiblich-kooperativ eingestellten

20 Jahre
Salute e Bellezza
Groß- und Einzelhandel







- ätherische Öle
- Räucherwerk
- Edel- & Heilsteine
- Schmuck
- Klanginstrumente
- Kunsthandwerk
- Statuen
- tanztherapeut. CDs
- tantrischer Bedarf
- Fachliteratur

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

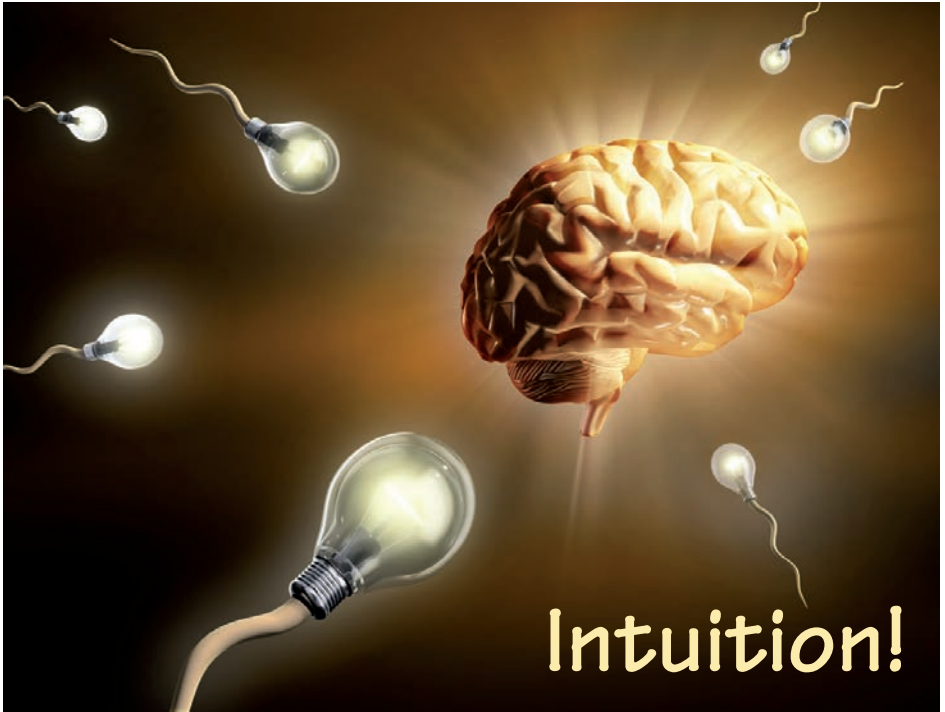
Part im Miteinander. Dabei ist es empfehlenswert, sich neuen Visionen zu öffnen, zum Beispiel sich weiterzubilden oder zu reisen. Recht positiv zu sehen ist, dass von Januar bis einschließlich März Venus und Mars in befreundeten Zeichen einigermaßen synchron nebeneinander her laufen. So dürften zwischen Frauen und Männern bzw. zwischen sozial ausgleichenden und entschlossen handelnden Menschen nur wenige Konflikte und stattdessen ein freundliches Miteinander zu erwarten sein. Dennoch kann es Mitte Januar bis Ende Februar einigen Stress, Aufregung und Chaos geben, wenn sich Mars im Wassermann sehr nah bei der Sonne befindet, was vor al-

lem die männlichen Personen kaum zur Ruhe kommen lässt, für einige Infragestellungen sorgt und auf Trab hält, der leider gelegentlich ins Leere läuft. Dabei hilft bis zum 4.2. der Optimismus von Venus im Schützen ausgleichend weiter - danach gilt es mit Venus im Steinbock jedoch, im Miteinander Schwerpunkte und an der richtigen Stelle Grenzen zu setzen, zu vereinfachen und sich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren. Anstatt sich in überbordendem Aktionismus zu verlieren, ist es besser, auf bewährte Qualität zurückzugreifen. Ruhiger wird es dann ab dem 23.2., wenn Mars in die Fische wechselt. Nun ist es an der Zeit, sich Erholungspausen zu gönnen und mehr auf

die feineren Töne zu hören als auf die groben. Dabei wandert Venus am 23. vom Steinbock in den Wassermann. Somit beginnt eine Phase, die besonders günstig ist, um Freundschaften zu pflegen, etwas mit anderen zu unternehmen oder zu entdecken, sich überhaupt sozial oder menschenfreundlich zu engagieren. Hier können auch die Männer oder alle entschlossen handelnden Menschen, die mit Mars in den Fischen gerade etwas abgetaucht sind, konstruktiv und hilfreich mit einbezogen werden, möglicherweise haben sie auch etwas wieder gutzumachen. Ende März kann es zwar zu vorübergehenden partnerschaftlichen Ermüdungserscheinungen kommen, aber dafür gestaltet sich draußen die Welt neu.



Christine Keidel-Joura ist als Astrologin bekannt durch zahlreiche Veröffentlichungen. Sie gibt seit 1985 Beratungen und leitet eine Astrologie-Schule in Bremen. 2005 ist ihr Buch „Der Siebener-Rhythmus im Horoskop“ im Chiron Verlag erschienen, das 2007 neu aufgelegt wurde. Ihr beliebtes I Ging-Buch wird seit März 2005 vom Hans-Nietsch-Verlag verlegt. Adresse: Christine Keidel-Joura, Delmestraße 74, 28199 Bremen, Tel. 0421-72929, info@keidel-joura.de



Intuition – eine unterschätzte Fähigkeit

Teil 2 der Serie über Denken, Intuition und Kreativität

Im ersten Teil der Serie schrieb ich über neue Erkenntnisse der Gehirnforschung in Bezug auf unser Denken und Unbewusstes, und wie unsere – angeblich rationalen – Entscheidungen wirklich zustande kommen. In diesem Teil berichte ich über die große Kraft der Intuition und wie man sie gezielt für die Entscheidungsfindung in Alltag und Beruf einsetzen kann.

Intuition ist eine seltsame Kraft – unsichtbar und doch wirkungsvoll. Wir spüren und

nutzen sie oft unbewusst und können sie doch nicht genau fassen!

Was ist Intuition?

In dem Buch „Weisheit aus dem Bauch“ von Myria Pickl schildern elf verschiedene Menschen ihre Sicht von Intuition: Vom Unternehmensberater Markus Hänsel über den Psychologie-Professor Prof. Dr. Franz Ruppert bis zur spirituellen Lehrerin Safi Nidiaye erfahren wir viel über die verschiedenen Facetten des Begriffs

„Intuition“. Für Gerd Gigerenzer (Psychologe und Direktor des Max Planck Instituts für Bildungsforschung in Berlin – er befasst sich seit vielen Jahren mit der Erforschung der Intuition) ist es eine ganz einfache Definition: *„Intuition oder das Bauchgefühl ist für mich ein Gefühl, das drei wesentliche Eigenschaften hat: Zum Ersten taucht es schnell im Bewusstsein auf, zum Zweiten sind einem die tieferen Gründe, warum man diese Intuition hat, nicht bewusst. Und zum Drit-*

ten ist dieses unbewusste, ungefilterte Wissen nun nichtsdestotrotz so stark, dass es der Grund vieler unserer Handlungen ist.“ Bereits das Wort „Bauchgefühl“ bezeichnet schon einen der Orte, wo Intuition beheimatet ist, nämlich in unserem „Bauchgehirn“, das ich bereits in der vergangenen Ausgabe beschrieb und das man auch als „enterisches Nervensystem“ bezeichnet.

Die Intuition – die Sprache unseres Unbewussten – hat unendlich viel mehr Informationen für ihre Entscheidungsfindung zur Verfügung als unser bewusstes Denken! Zwar arbeitet das Gehirn in einfachen Fragestellungen hoch effizient, „indem es einen großen Teil des komplexen Denkens an das Unbewusste delegiert, das adaptive Unbewusste aber versteht es hervorragend, die Umwelt einzuschätzen, Menschen vor Gefahren zu warnen, Ziele zu setzen und Handlungen in intelligenter und effizienter Weise einzuleiten“ (Timothy D. Wilson).

Doch ist es nicht so, dass die Intuition immer schnell die besten Ergebnisse erzielt. Im Gegen-

teil. Der niederländische Psychologieprofessor Ap Dijksterhuis spricht in diesem Zusammenhang vom “Abwägen ohne Aufmerksamkeit”: „Unbewusste Denker treffen bessere Entscheidungen als bewusste Denker und schnelle Denker. Eine Nacht über seine Entscheidung zu schlafen ist nützlich, es muss aber nicht immer eine ganze Nacht sein. Schon ein paar Minuten unbewussten Denkens wirkt sich positiv auf komplexe Entscheidungsprozesse aus.“

Wie weit das Unbewusste bzw. unsere Intuition unserem rationalen Verstand voraus ist, hat zum ersten Mal Antoine Bechara Mitte der 90er Jahre in seinem berühmten „Kartentest“ bewiesen: Eine Testperson nahm an einem Tisch Platz, auf dem sich zwei blaue und zwei rote Kartenstapel befanden. Auf der Rückseite jeder Karte stand ein Dollarbetrag, den man entweder einstreichen durfte oder abgeben musste. Was der Proband nicht wusste: Die roten Karten gingen zwar oft mit hohen Gewinnen einher, hin und wieder befand sich unter ihnen aber auch eine Strafkarte, die eine horrenden Geldbuße nach sich zog. Bei den blauen Karten fiel der Profit geringer aus, dafür gab es aber auch weniger Verluste. Auf lange Sicht war es günstiger, sich von den sicheren blauen Karten zu bedienen als von den risikoreichen roten. Dann mussten die Spieler nacheinander die Karten ziehen. Das Ergebnis in Kürze: Ganze 40 Karten bevor die Spieler sagen konnten, dass die roten Karten schlecht für sie waren, ahnten sie es. Ihr bewusster Verstand tappte noch im Dunkeln, da hatte das Unbewusste die Gefahr längst gewittert, was die Forscher durch die Veränderung der elektrischen Hautleitfähigkeit feststellten; sie hatten die Testpersonen mit Elektroden auf der Haut versehen. Dennoch verfolgten fast alle Spieler ihre ursprüngliche „rationale“ Strategie weiter, die mit dem Verlust ihres „Reichtums“ einherging. Viele ähnliche Versuche danach bestätigten diese Fähigkeit des Unbewussten, aufgrund von mehr Informationen sichere und bessere Entscheidungen zu treffen.

Intuition & Kreativität

Vorträge, Seminare & Workshops



Intuition in Beruf und Alltag

111,- €
inkl. 19% MwSt.

Intuition ist eine unterschätzte Fähigkeit, die uns zur besseren Entscheidungsfindung führt als nur der rationale Verstand allein. Seminar zur Intuitionsschulung und -anwendung.

Oldenburg: Sa, 05. März 2011, 09.30-18.30 Uhr

Kreativität entdecken

111,- €
inkl. 19% MwSt.

Kreativität besitzt Jeder! Mithilfe von verschiedenen Methoden können wir unsere Kreativität entdecken und für viele Zwecke nutzbar machen. Eintägiges Einführungsseminar.

Oldenburg: So, 12. März 2011, 09.30-18.30 Uhr

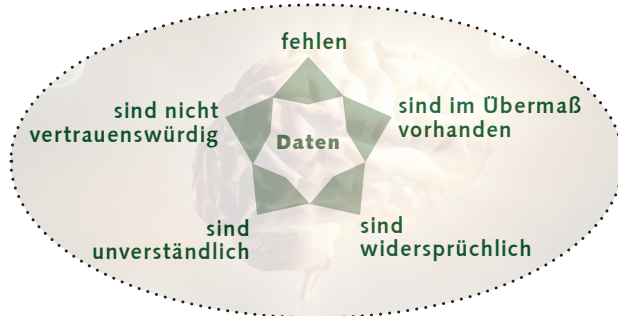
mit Peter Jaruschewski

Peter Jaruschewski befasst sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Kreativität und Intuition“. Er ist Erfinder des MindChart (www.mind-chart.eu) sowie Entwickler der „GREENcards“.



Info/Anmeldung: greenhat.org • Peter Jaruschewski
Lagerstr. 62, 26125 OL., E-Mail: post@greenhat.eu

Intuition!



Das Fünfeck des Nichtwissens nach Dr. Andreas Zeuch

Wann ist Intuition nützlich?

Der Unternehmensberater Dr. Andreas Zeuch hat in seinem „Fünfeck des Nicht-Wissens“ fünf verschiedene Situationen im Bereich der Entscheidungen ausgemacht, in denen der Einsatz von „professioneller Intuition“ besonders hilfreich ist: Immer dann, wenn Daten/Informationen fehlen, bzw. im Überfluss vorhanden, widersprüchlich, unverständlich oder nicht vertrauenswürdig sind, ist der Einsatz von Intuition dem klassischen rationalen Denken überlegen oder wie Bas Kast es ausdrückte: *„Die bewusste Ratio ist begrenzter, als wir glauben.“*

Intuition kann man schulen

Diese Sprache des Unbewussten kann man erlernen wie jede andere Sprache auch. Die einfachste Übung ist das „Achten auf den ersten Impuls“: Wann immer Sie eine Entscheidung treffen müssen (das ist pro Tag viel öfter als Sie glauben), stellen Sie sich die Entscheidungsfrage und ach-

ten dann auf den ersten Impuls. Sie müssen diesem ersten Impuls nicht immer folgen, können aber im Nachhinein jederzeit überprüfen, ob der erste Impuls Recht hatte oder gehabt hätte. Ich erlebe es immer noch recht häufig, dass mein Bauch mir Dinge sagt, die zu befolgen besser gewesen wäre, als mich mit meinen rationalen Dickschädel für eine andere Handlungsweise zu entscheiden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, in einer Trance-reise seinen inneren Berater oder die innere Beraterin zu finden und sie immer wieder um Rat zu fragen, wenn eine

Entscheidung ansteht. In einer gut geführten Trance gelangen Sie schnell zu Ihrem persönlichen Ratgeber oder Ihrer Ratgeberin, wobei es nicht immer eine menschliche Person sein muss. Aus vielen schamanischen Traditionen kennen wir auch Tiere oder Gegenstände als persönlichen Ratgeber

oder weiser Helfer/in. Im Februar 2011 erscheint eine CD von mir mit einer Trance-reise zum Inneren Berater/Inneren Beraterin. Dort befindet sich dann neben einer 45-minütigen „Erst-Reise“ auch nur die Musik, so dass Sie selbst jederzeit diese Reise unternehmen und sich diese nach eigenen Überlegungen und Vorlieben gestalten können.

Etwas Ähnliches wie die Reise zum inneren Berater bewirkt die Traumarbeit und hier speziell die Kunst der Trauminkubation. Im antiken Griechenland wurde in verschiedenen Stätten wie zum Beispiel im berühmten Epidaurus der sogenannte „Tempelschlaf“ gepflegt, um im Traum Heilung und Rat von einer Gottheit zu erlangen. Bei der Trauminkubation stellt man sich bewusst vor dem Einschlafen in einer meditativen Stimmung eine Frage, die es durch das Traumgeschehen zu beantworten gilt. Das ist die hohe Schule der Intuition, denn man sollte

„Die bewusste Ratio ist begrenzter, als wir glauben!“ (Bas Kast)

über gute Symbolkenntnisse verfügen; nicht immer sind die Botschaften des Traumes klar und deutlich (das ändert sich bei längerem Üben der Trauminkubation).

Viele Erfindungen sind im Traum gemacht worden: So hat Kekulé die Struktur des Benzolrings in einem traumar-

tigen Zustand erfahren, als er von einer Schlange träumte, die sich in den Schwanz biss, was ihn schlagartig zum Benzolring führte. Der russische Chemiker Dmitri Mendelejew fand im Jahre 1869 das Periodensystem im Traum und ich selbst „erfand“ den „Mind-Chart“ – einen Flipchart, den man drehen und auch im gehirnfrendlichen Querformat nutzen kann (es gab vorher so etwas nicht!) – im Schlaf: Mitten in der Nacht erwachte ich und wusste, wie der „Mind-Chart“ aussehen und welche Funktionen er haben musste. Selbst den Namen hatte ich bereits im Schlaf erfahren. Eine besonders gute Unterstützung unserer intuitiven Kräfte stellt das Üben und Anwenden von Kreativitätstechniken dar. Intuition und Kreativität – das ist eine Verbindung, die sehr wirkungsvoll ist und zu effektiven und außergewöhnlichen Lösungen führen kann, die wir durch rationales Denken allein nicht erreicht hätten. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe.

Vortrag „Intuition und Kreativität“ mit Peter Jaruschewski am Donnerstag, d. 24. Februar um 20 Uhr im Haus Weskampstr. 28. Teilnahme kostenlos, bitte anmelden!
 Infos/Anmeldung: Peter Jaruschewski, Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg, Tel.: 0441-9736160, E-Mail: post@greenhat.eu

BUCHEMPFEHLUNGEN



Weisheit aus dem Bauch
 Myria Pickl
 SüdWest Verlag, geb.,
 176 Seiten, 16,95 €

Elf Experten aus den Bereichen Psychologie, Neurobiologie, Medizin, Naturheilkunde Schamanismus, Philosophie, Psychologie usw. beschreiben ihre Sicht von Intuition.



Das kluge Unbewusste
 Ap Dijksterhuis
 Verlag Klett-Cotta, geb.,
 251 Seiten, 19,90 €

Ap Dijksterhuis zeigt uns, wie das menschliche Hirn tatsächlich arbeitet und warum es gut sein kann, wenn das Unbewusste für uns entscheidet.



Lebe statt zu funktionieren
 Paola Molinari
 GU Verlag, kt.,
 192 Seiten, 14,99 €

In diesem schön gestalteten Buch nähert sich Paola Molinari dem Thema Intuition aus einer ganzheitlichen Sichtweise und verbindet ihre Einsichten mit einer Vielzahl von praktischen und leicht anwendbaren Übungen.



Bauchentscheidungen
 Gerd Gigerenzer
 C. Bertelsmann Verlag, geb.,
 288 Seiten, 19,95 €

An zahlreichen Beispielen erläutert der renommierte Psychologie Prof. Dr. Gerd Gigerenzer anschaulich, wie wir hochkomplexe Strukturen und Abläufe anhand weniger Kriterien in kürzester Zeit bewältigen können.

Bestellungen: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Autor: Ralph Reinschmidt

Die innere Muse & die Magie der Phantasie

Machen Sie ein kleines Experiment mit mir? Vielleicht sogar jetzt gleich? Dann stellen Sie sich jetzt vor, in einigen Schritten Entfernung sehen Sie eine Elfe stehen. Sie blickt Sie lächelnd an und beginnt auf Sie zuzugehen. Sie begrüßt Sie herzlich und bietet Ihnen dann an, Ihnen einen Wunsch zu erfüllen. Was würden Sie sich so spontan wünschen?

Lassen Sie sich einen Moment Zeit. Nehmen wir einmal an, Sie wünschen sich ein schönes, gesundes Leben voller Freude bis zum letzten Tag auf dieser Erde und am Besten, wo wir schon dabei sind, gleich bis in alle Ewigkeit. Würde Ihnen dieser Wunsch gefallen? Schön, dann machen wir einen Doppelpack daraus und ich leg` meinen auch gleich mit dazu. Bestimmt klinkt sich die eine Leserin oder der andere Leser mit ein, dann bekommen wir ein richtig großes Paket zusammen. Vielleicht werden die Ausführungen ganz besonders schön, wenn wir gemeinsam eine Sonderserie in Auftrag geben. Ein Kumpel von mir arbeitet dort in der Fertigung und eigentlich darf ich es nicht ausplaudern, aber er hat mir mal erzählt, dass diese Sonderserien am liebsten produziert werden. Eigentlich verwunderlich, finde ich, dieser Artikel wäre doch sowieso zur Massenproduktion bestens geeignet. Könnte man viel Geld mit verdienen wenn's nicht sowieso umsonst wäre. Zum Glück...

Aber zurück zu unserer Elfe. Ist sie noch bei Ihnen? Wie sieht sie aus?

Wie groß ist sie? Was hat sie für Kleidung an? Hat sie lange Haare? Vielleicht sogar bis um Boden? Elfen sind so vielfältig in ihren Erscheinungsformen wie in ihren Begabungen.

Spüren Sie ein Gefühl zu Ihrer Elfe? Können Sie sich vorstellen, dass sich dieses Gefühl verstärkt? Tun Sie es einfach mal! Stellen Sie sich vor, das warme Gefühl der Nähe zu Ihrer Elfe, die Sie zu sich eingeladen haben, verstärkt sich. Es füllt mehr und mehr ihren ganzen Körper



aus und dehnt sich über ihn hinaus in Ihrer ganzen Aura aus. Sie sind völlig erfüllt und umgeben von dem Gefühl der liebevollen, menschlichen und elfischen Wärme. Jetzt nehmen Sie Ihren Wunsch und betten ihn in dieses Gefühl ein. Schön nachwirken lassen.

Hat es Spaß gemacht? Fühlt sich gut an, nicht? Erkennen Sie den Zauber der Elfen, den sie so, scheinbar beiläufig und völlig mühelos wirken lassen?

Erkennen Sie die Synergie zwischen unserer Elfe und unserer Fantasie?

Glauben Sie mir, dass die neuen Zeiten, auf die wir uns zu bewegen, die neuen Lebensqualitäten, die auf uns warten, besser und leichter zu erreichen und zu erfassen sind, wenn wir unsere Fantasie in Bewegung halten? Wenn wir sie nutzen, sie spielerisch erforschen und dadurch immer mehr zur Entfaltung bringen.



Wenn wir die tägliche Routine damit würzen und damit für mehr Gleichgewicht sorgen. Fantasie ist etwas wie der Werkzeugkasten Gottes, den er uns mitgegeben hat, um unser Leben zu gestalten, so wie wir es am liebsten mögen.

Wenn Sie bei unserer kleinen Mentalreise gerade ganz dabei waren, dann haben Sie von nun an eine Freundin mehr, die immer in Ihrer Nähe ist, wenn Sie Lust darauf haben.

Vielleicht klingt das alles für Sie ein wenig entrückt oder abgehoben.

Nun, ich kann Ihnen sagen, dass das nur ein einziges Beispiel dafür ist, seiner Fantasie wieder mehr Raum zu geben. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie es Menschen gibt. Jeder besitzt seine eigene Handschrift, seine eigene, innere Melodie, seine ganz persönliche Wirklichkeit.

Diese Wirklichkeit immer mehr zu entdecken, Stück für Stück zur selbst gestalteten Wirklichkeit zu machen, dabei wird mir meine lebendige Fantasie helfen. Und es wird mit immer mehr Freude und Leichtigkeit möglich sein.

Es gibt viele Möglichkeiten, die eigene Fantasie wieder etwas mehr aus dem Dämmerlicht des Alltags und der Routine zu rücken. Sehr viele. Aber wenn einem nicht sofort etwas Begeisterndes einfällt, kehrt man ganz schnell wieder in seine gewohnte Routine zurück. Kennen Sie solche Momente, in denen Sie sich fragen: ist das alles? Kann es sein, dass das alles ist, was ich bin? Müsste es da nicht noch mehr geben, was in mir steckt? Und wenn Sie genau hinhören, gibt Ihnen Ihr Gefühl ein eindeutiges JA.

Wie geht es Ihrer Elfe jetzt

gerade? Grinst sie Sie auch so vergnügt und wissend an? Sie weiß es! Es gibt noch unglaublich viel zu entdecken in jedem einzelnen Menschen, am meisten für ihn selbst.

Eine von, wie gesagt, vielen Möglichkeiten ist eine Reise durch die Sphären einer großen Leinwand. Eine sehr dankbare Weise. Eine große Leinwand kann ein Spiegel sein, auf der Ihnen Ihre ganz persönliche Muse zulächelt. Oder sollte ich besser Elfe sagen? Um eine innere Symphonie sichtbar werden zu lassen, müssen Sie sich nicht für talentiert halten.

Alles, was Sie brauchen, ist die Lust dazu. Ehrenwort.

Hiezu möchte ich Sie einladen, zu einem Rendez-Vous mit Ihrer inneren Muse.

Ein bis zwei Mal im Monat Samstags: Exklusive Farben, Bindemittel und Techniken warten schon auf Sie. Und ein gemütliches Atelier in Wardenburg an der Hunte und kleine Gruppen, die es ermöglichen, nichtalltäglichen „Melodien“ in Ihnen zu lauschen.

Termine erfahren Sie telefonisch oder auf waendezeit.de. Einzel und Gruppentermine nach Absprache.

Fühlerndes Malen im Atelier
Wändezeit – Ralph Rein-
schmidt, An den Ruten 139,
26203 Wardenburg, 04407
715748, www.waendezeit.de,
atelier@waendezeit.de

Gesundheit für Körper, Geist & Seele

Wertcoupon für achtsame Leser
1€
pro Karte



LifeLights

Messe Bremen 2011

Inspiration für Zukunft
und Gesundheit

Sa. 19. März 2011, 11 - 19 Uhr

So. 20. März 2011, 10 - 18 Uhr

Halle 3 und CCB



MESSE
BREMEN

Tageskarte: 7,00 €
Wochenendkarte: 11,00 €
Gabriel Events
Tel: 05141 56 00 70
gabriel@celleweb.de

- ▶ Ausstellung
- ▶ Musik, die das Herz berührt
- ▶ Vorträge
- ▶ Interaktionen mit Allen, die neugierig auf Neues sind - in Spielen und Projekten

www.LifeLights.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!

Quantenheilung erleben!

Quantum Energy Flow[©] Bewusstsein erschafft Realität!

11. -13. Februar 2011, PFL, 26121 Oldenburg

- **Vortrag und Gratis-Erlebnisabend:**
- **Fr. 11. Feb: 18 -19.45 Uhr, Anmeldung erforderlich!**
- **QEF[©]-Einführung Fr. 11. Feb: 20 -21 Uhr**
- **QEF[©]-Seminar Sa /So. 12.- 13. Feb: 10 -17 Uhr**
- **Gebühr: € 260,- inkl. 40 S. Seminarskript & Zertifikat**



Von und mit
Matthias Weber

QEF[©]-Methode basiert auf der hawaiianischen Zwei-Punkte-Methode, den quantenphysikalischen Ansätzen der Chiropraktiker Dr. Richard Bartlett („Matrix Energetics“) und Dr. Frank Kinslow („Quantenheilung“) und der Aktivierung machtvoller geistiger und schöpferischer Kräfte der göttlichen Matrix im Menschen.

Termine / Infos / Videos

www.quantenheilung-erleben.de

Können Bücher heilen?

Buchhandlung Plaggenborgs Veränderung, Teil 1:

Direkt vielleicht nicht, aber im Prinzip schon. Im Laufe von einer mehrjährigen Buchhändlertätigkeit neige ich zu der Annahme, daß Bücher schon etwas bewegen können. Sei es in der individuellen persönlichen Entwicklung, sei es in der gesellschaftlichen Entwicklung.

Innerhalb von 24 Jahren hat sich Oldenburg doch auch in gesellschaftlicher Hinsicht deutlich verändert. Heute werden Yoga-Kurse in der Volkshochschule gegeben, die Carl-von-Ossietzky Universität hat gute Kontakte nach China im Bereich Tai-Chi und Chi-Gong. In der Bushido-Sport-Schule kann man in einer 3-jährigen Ausbildung zum Tai-Chi und Chi-Gong Lehrer ausgebildet werden. Mit Begriffen wie Akupunktur, Fußreflexzonenmassage, Shiatsu, Astrologie, Meditation, Bachblüten, Dalai Lama, Feng-Shui kann fast jede/r etwas anfangen. In großen Buchhandlungen wird ein großer Teil Bücher zu diesen Bereichen angeboten: Vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Sucher. Kurz: Esoterik ist inhaltlich im Bewußtsein der Menschen gewachsen. Die meisten Menschen haben Berührungspunkte aus diesem Bereich, persönliche Erfahrungen eingeschlossen. Das gibt mir die Hoffnung und auch Bestätigung, daß mein „Wirken“ richtig ist und war.

Auch jenseits des Buchmarktes gibt es ja den Bereich der Veranstaltungen. Gerade durch die Anwesenheit eines Vortragenden, mit seiner Persönlichkeit, mit seiner Aura, seinem Blickkontakt, der Beantwortung persönlicher Fragen, werden doch mehr Informationen weitergegeben, die einen anders berühren und bewegen als die Lektüre allein. Deswegen ist es ja auch so wichtig, eben solche Veranstaltungen zu organisieren. Leider rechnen sich diese Veranstaltungen nicht. Sprich: Es bleibt nichts dabei übrig. Ein Grund, weshalb damit jetzt Schluß ist. Was wäre das alles ohne den richtigen Ton? Oder den richtigen Film? Hier im audiovisuellen Bereich werden Informationen ja noch anders



weitergegeben und aufgenommen. Wir haben inzwischen ja viele Medien, die uns erreichen können und unser Leben verändern können (wenn wir es denn wollen).

Im Moment kann ich mir ein Leben ohne Buchhandlung noch gar nicht vorstellen. Ich weiß noch gar nicht, wie sich das anfühlt, so ohne viele Kunden, ohne die Kommunikation im Laden, vielleicht noch übers Telefon oder beim Buch abholen. Wie ist das ohne die tägliche Fahrt in die City? Wahrscheinlich muß ich das erst erleben. Fühlen kann ich das derzeit nicht. Also abwarten...

Und was macht Karl-Heinz Plaggenborg ab Januar 2011? Tja, das ist eine gute Frage. Die Tätigkeit des Buchhändlers bleibt, die Herausgabe dieser Zeitschrift auch, ebenso die Betreuung des Internet Portals Lebenskunst Weser Ems. Und alles andere ist unklar. Es bleibt abzuwarten, was auf mich zukommen wird. Zur Zeit ist alles ungewiß und andererseits alles möglich. Ich werde sehen...

Autoren: Ulrike und Karl-Heinz Plaggenborg

Wie es weitergeht ...

Buchhandlung Plaggenborgs Veränderung, Teil 2:

An Heiligabend 2010 hat das Ladengeschäft der Buchhandlung seine Pforten geschlossen. Viele Menschen haben das sehr bedauert – wir natürlich auch. Dennoch war und ist es ein wichtiger und richtiger Schritt nach vorn. Zu den Gründen der Schließung konnten Sie ja schon im letzten „Achtsamen Leben“ lesen.

Wir machen weiter - und wie!

Das Internet spielt eine immer größere Rolle im Leben vieler Menschen.... mehr dazu siehe im Beitrag: „Das Mysterium Internet“.

1. Sie können weiterhin Ihre Bücher/ CDs/ DVDs bei uns kaufen:

Der Internetshop wird ausgebaut www.buchhandlung-plaggenborg.de. Wir werden das Buch-/ CD-/ DVD- Angebot erweitern. Da wir jetzt kein Lager mehr haben (müssen), können wir auch wieder Nischenprodukte anbieten, d.h. Titel, die eben nicht Stapelware sind, die eher selten gekauft werden und die „aus der Rolle fallen“. Erweitern werden wir auch in Richtung ökologische Themen und „Wirtschaft und Bewusstsein“, auch Kunst und Kultur könnten Eingang finden in unser Angebot.

Es wird ausführliche Infos zu jedem Titel geben und zu vielen Titeln auch die Möglichkeit, in die ersten 30-120 Seiten hinein zu lesen. Wo es möglich ist, werden wir auch auf kleine Filme bei YouTube verlinken, so dass man die spirituellen Lehrer auch mal sehen und erleben kann. Auch wollen wir auf Veranstaltungen von den Autoren verlinken, oder, wo vorhanden, auf Interviews.



Momentan bemühen wir uns um eine Möglichkeit, wie Sie in CDs hineinhören können, die wir weiterhin anbieten wollen.

Ganz wichtig ist uns der Austausch von Ideen/ Meinungen usw. Dazu werden wir im Laufe des Jahres geeignete Möglichkeiten schaffen.

Auf längere Sicht wird sich der Internetshop auch noch verändern. Das werden wir Ihnen natürlich per E-Mail mitteilen. Den Newsletter der Buchhandlung können Sie bestellen (oben rechts auf der Startseite).

Sie können also weiterhin Ihre Bücher, CDs und DVDs über uns bestellen, auch telefonisch - Tel. 0441-17543 - oder eben direkt von Ihrem Rechner aus. Wir haben unsere Suchfunktion verbessern lassen. Sollten Sie den gewünschten Titel trotzdem nicht finden, so können Sie über die „Erweiterte Suche“ auf die Seite unseres Großhändlers gelangen. Dort finden Sie ein riesiges Angebot an Büchern, so dass Sie die Bücher entweder über uns oder eben über den Großhändler bestellen können (dort bekommen Sie ein eigenes Login, zusätzlich zu unserem). Die Lieferung erfolgt entweder direkt per Post oder wir liefern aus oder Sie kommen bei uns in der Lindenstraße 35 vorbei und holen Ihr Buch ab. Sie können natürlich auch weiterhin von

Wie es weiter geht ...

unserer jahrelangen Erfahrung in den verschiedensten Bereichen profitieren und sich telefonisch beraten lassen.

Über weitere Neuerungen halten wir Sie entweder per E-Mail oder über das „Achtsame Leben“ auf dem Laufenden.

2. Die Zeitschrift „Achtsames Leben“ gibt es weiterhin

Wir haben das „Achtsame Leben“ ausgebaut und erweitert mit Themen wie Ökologie und Kultur, also angelehnt an die Themen von Lebenskunst-Weser-Ems (siehe unten). In diesem Heft finden Sie eine Liste der Verteiler; wir werden auch noch mehr Auslagestellen finden. In der Oldenburger Innenstadt finden Sie das Heft u.a. bei „Terra Natura“, Gaststraße 12. Das „Achtsame Leben“ ist natürlich auch wie immer komplett online unter www.achtsames-leben.org zu finden.

3. Das Internet-Portal „Lebenskunst-Weser-Ems“ wächst

„Lebenskunst-Weser-Ems“ wurde ja eigentlich deswegen ins Leben gerufen, weil wir uns überlegt haben: wenn die Buchhandlung aufhört, wo gehen dann die vielen Menschen hin, die Heilmethode u.ä. anbieten. Die hatten ja bisher ihre Flyer bei uns im Eingang stehen, und das ist jetzt nicht mehr möglich. Es gibt auch keine alternative Auslagestelle, wo Interessenten eine derartig große Auswahl an Angeboten finden. Daher kam uns der Gedanke: wo informiert sich der Interessent unserer Zeit über solche Angebote: im Internet. Und so haben wir eine Plattform geschaffen, auf der auch schon viele Angebote zu finden sind: www.lebenskunst-weser-ems.de. Dies wird mit der Zeit natürlich noch sehr viel mehr werden. Besonders der Veranstaltungskalender ist für viele Menschen interessant.

4. Was tun mit unseren Veranstaltungen?

Ja, das ist eine knifflige Frage. Viele Menschen fragten schon besorgt: „Und was ist mit den Veranstaltungen? Geht das dann weiter?“ Und darauf haben wir noch keine Antwort. Denn bisher

war es ja so, dass die kleinen Veranstaltungen im Laden natürlich auch den Nebeneffekt hatten, dass die Menschen den Laden auf diese Weise kennen lernen konnten. Das fällt ja nun weg. Die größeren Veranstaltungen aber kosten richtig Geld: da ist der Autor, der ein Honorar bekommt, meist zwischen 300,- oder 600,-€, je nach Bekanntheitsgrad; dann die Raummiete, meist um die 200,- bis 300,-€; dann die Werbungskosten im Achtsamen Leben, Plakate, Handzettel; und nicht zu vergessen: unsere Arbeitszeit. Honorar und Raummiete kamen in der Vergangenheit durch den Eintritt meist herein, aber alles andere wurde von uns sozusagen aus Idealismus geleistet. Das ist etwas, das so nicht weitergeht.

Daher unsere Frage: haben Sie eine Idee, wie wir das Risiko, auf den Kosten sitzen zu bleiben, auf mehrere Schultern verteilen können?

Eine Idee von uns ist so etwas wie „Veranstaltung on-demand“. Das könnte so aussehen, dass wir Ihnen Vorschläge machen, wenn wir einladen würden/ könnten mit den voraussichtlich entstehenden Kosten und Sie entscheiden, wenn wir einladen, indem Sie bereits vorab eine Eintrittskarte erwerben. Hier ist natürlich das Problem mit dem Datum der Veranstaltung. Nun ja, mal weiter sehen...

Oder jetzt habe ich gelesen, dass es so etwas wie „Crowdfunding“ gibt. Da hat eine Band über das Internet Geld gesammelt von ihren Fans für die neue CD, die jetzt unabhängig von den großen Plattenfirmen produziert wird. Finde ich irgendwie sehr gut, die Idee. Vielleicht so etwas? Schreiben Sie uns info@buchhandlung-plaggenborg.de oder rufen Sie an Tel. 0441-17543. Wir sind uns sicher, dass es Möglichkeiten gibt, die Veranstaltungen weiterlaufen zu lassen, wenn ein Bedarf danach besteht.

Nun wünschen wir zunächst einmal einen guten Start ins neue Jahr, und bleiben Sie uns gewogen...

Die Plaggenborgs

Autorin: Ulrike Plaggenborg

Was sind meine Lernfelder in diesem Prozess?

Buchhandlung Plaggenborgs Veränderung, Teil 3:

Im Herbst des Krisenjahres 2008 zeichnete sich bereits ab, dass die Buchhandlung nicht zu halten sein würde. Das löste bei mir intensivste Existenzängste aus. Auch durch die Wechseljahre wurden uralte Ängste hochgespült. Natürlich ist das Thema mir nicht neu.

Ich habe in meinem Leben diverse Male Entscheidungen gefällt, die mehr der Sicherheit geschuldet waren als dem was ich wirklich will. Und so ging ich im Herbst 2008 durch eine wahre Hölle: wie soll das alles weitergehen, wovon soll ich leben, ich werde auf der Straße landen, ich werde dort sterben...usw. Mit Hilfe von Byron Katies „The Work“- 4 Fragen und der heilsamen Unterstützung meiner lieben Freundin konnte ich schließlich sehen, wo diese Ängste wurzeln: in einem nicht allzu lang vergangenen Leben. Denn aus dem jetzigen Leben konnten diese massiven Ängste nicht stammen: ich war immer gut versorgt. Letztendlich sah ich mich als 12-jährigen Jungen einer reichen jüdischen Familie, die zu Beginn der Nazi-Herrschaft Hals über Kopf alles liegen und stehen lassen musste, von Bremerhaven auf einem Auswandererschiff nach New York flüchtete und dort scheiterte, d.h. wir landeten auf der Straße. Natürlich war es nicht möglich, irgendetwas zu fühlen während dieses Dramas, und so kamen die Gefühle erst jetzt zum Vorschein. Ich vermute allerdings, dass es auch nicht das einzige Mal war, dass mir so etwas passierte.

Die Botschaft also lautete: du kannst dein Sicherheitsbestreben aufgeben, denn du bist im-



mer und überall gut versorgt. In diesem Jahr kam dann noch ein ganz altes Thema mit meiner Mutter zum Vorschein (Pluto läuft derzeit über einen entsprechenden Punkt in meinem Horoskop). Ich hatte zu einem sehr großen Teil Themen meiner Mutter übernommen, die zu tun hatten mit: es ist alles umsonst; ich werde nie das tun können, was mir Freude bereitet; bis hin zu „der Tod wäre eine Erlösung“. Das sind aber, wie ich gut sehen konnte, Themen, die eigentlich nicht

wirklich meine Themen sind. Ich hatte sie meiner Mutter zuliebe auf mich genommen. Dafür stehe ich nun nicht mehr zur Verfügung.

Der nächste Schritt nun ist, mir die Zeit und den Raum zu geben, sich entfalten zu lassen, was sich entfalten will – mal sehen, was „die da oben“ als nächstes für einen Auftrag für mich haben. Das bedeutet: keine Kompromisse mehr; herausfinden, was wirklich „meins“ ist und alles was das nicht ist, bleiben zu lassen. Inzwischen kann ich wirklich sagen: ich habe einen Berg hinter mir gelassen und ich war wohl noch nie so gelassen (gemessen an der Situation). Das Leben ist spannend und schön. Andere in meinem Alter freuen sich auf die Rente und ich weiß nicht wirklich, wie es weitergeht, und find's toll...

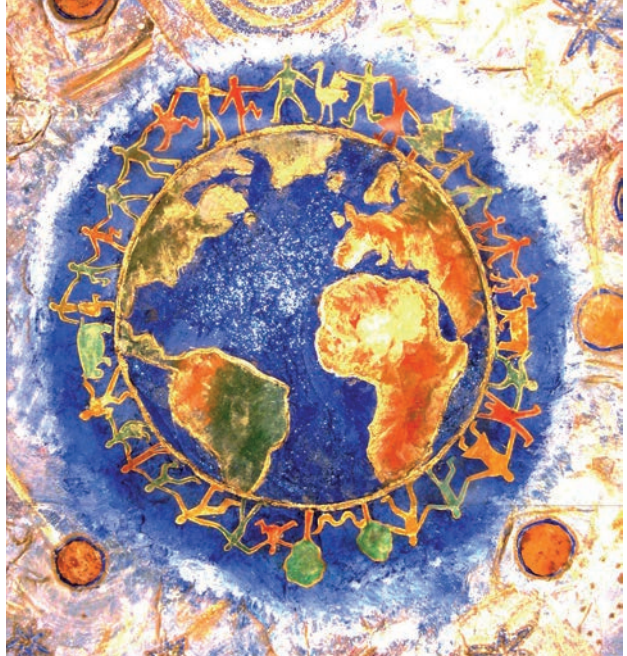
Das Glück, mich mit allem Lebendigen verbunden zu fühlen

Seminar und Weiterbildung: Biodanza und Tiefenökologie

Die Zeit der Wandlung

Unser Wunsch dieses Seminar anzubieten entspringt den Anforderungen unserer Zeit, sich neuen immer rascheren Entwicklungen zu öffnen. Wir sind aufgefordert, diesen umfassenden gesellschaftlichen Wandel mitzugestalten. Und jede und jeder Einzelne von uns kann sich beteiligen, eine für uns Menschen langfristig verantwortungsvolle und lebenswerte Kultur entstehen zu lassen.

Die sich häufenden ökologischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Krisen sind ein klares Zeichen dafür, dass wir uns in einer Übergangsphase befinden. Die Werte, nach denen unsere Arbeitswelt und unser Konsumverhalten bisher ausgerichtet waren, stellen sich in der heutigen Zeit immer mehr als Sackgasse dar. Die Frage ist doch: Wie kann ich mein Leben friedvoll und glücklich gestalten? Werte wie Harmonie, Fülle, Liebe, Freude, Freiheit und Mitgefühl werden wieder neu entdeckt und können eingebunden werden in unser tägliches Leben. Es scheint darauf hinaus zu laufen, dass unsere Gedanken, Worte und Handlungen, die nicht diesen neu entdeckten Werten entsprechen, dauerhaft



keinen Erfolg und kein weiteres Wachstum mehr bringen werden.

Das momentane Chaos in uns und um uns herum können wir annehmen und dazu nutzen, die anstehenden Veränderungen einzuleiten. Wir haben die Möglichkeit, diese Zeit für unsere persönliche Heilung und den Erhalt unserer Welt zu nutzen und Werte wie Vernetzung und Verbundenheit mit allem Lebendigen in den Mittelpunkt unseres Lebens zu stellen.

Tiefenökologie - die Zukunft liegt in unseren Händen

Die Tiefenökologie lädt uns ein, tief mit unseren eigenen Gefühlen in Kontakt zu gehen. Allein schon das Gefühl der Dankbarkeit ist revolutionär, weil sie den Blick weg von Mangel und Haben-Wollen, hin zu mehr Fülle richtet. Auch Gefühle von Verwirrung, Überforderung oder Hoffnungslosigkeit können wir uns angesichts der Handlungen der Wohlstandsgesell-

schaft zumuten, als Zeichen unserer Verbundenheit mit der Erde. Schmerz hat immer eine Funktion, nämlich Heilung bringendes Handeln auszulösen. Ohne die schmerzhaften Gefühle enthalten wir der Welt unser notwendiges Feedback vor. Die Welt/die Gesellschaft als ein lebendiges System ist auf unser authentisches Feedback angewiesen, damit das allseits propagierte Wachstum nicht in eine zerstörerische, sondern in eine lebenserhaltende und lebenswerte Richtung geht.

Joanna Macy, die Begründerin der Tiefenökologie, nennt diese Arbeit auch „die Arbeit, die wieder verbindet“. Wir betrachten das eigene Leben aus verschiedenen Blickwinkeln und können uns zusätzlich mit der Kraft der vier Elemente verbinden. Durch Bewegung und Stille, in Rede-Runden und Ritualen können wir Vertrauen in das Leben und ein neues Empfinden für die wechselseitige Verbundenheit aller Lebensformen wecken.

Biodanza - die Zukunft liegt in unseren Herzen

Mit Biodanza, dem Tanz des Lebens, öffnen wir weitere Türen, so dass wir wie von selbst Gefühle wie Freude, Genuss, Verbundenheit und Angenommen-Sein erleben können. Tanzen, Musik und Begegnung sind in allen Kulturen verankert. Tänze in Verbindung mit unseren Her-

zen öffnen die Tore zu unserer Menschlichkeit. Seit wir Menschen uns so mächtig fühlen, ist für den Erhalt der Erde das Hören auf die Stimme des Herzens das Wichtigste geworden. Es geht darum, uns wieder unserer Gefühle gewahr zu werden und unsere Menschlichkeit zu spüren. In Biodanza können wir die Fäden, die uns mit allem Lebendigen verbinden wieder spüren und wahrnehmen. Unser Herz spürt ganz klar, dass wir alle gleich sind und in Verbundenheit mit allem Lebendigen leben. Tänze der offenen Herzen, Tänze der Integration und Hingabe sowie Tänze der Visionen laden uns zu mehr Selbstliebe und Verbundenheit ein. Gleichzeitig kann unsere innere Wandlung in jeder unserer Zellen verankert werden.

Hinzu kommen Tänze zum Chaos, in denen wir unsere Kompetenzen mit dem Chaos umzugehen wahrnehmen und stärken. Tänze zur Zentrierung laden uns ein, in diesen „stürmischen Zeiten“ uns in unserer Mitte zu verankern. Biodanza als ressourcenorientierter Ansatz hilft uns, die in uns schlummernden Potentiale in die Welt zu tragen und unsere inneren Schatztruhen zu öffnen. Wir erlauben uns Harmonie, Liebe und Fülle zu erleben und unsere Stärken anzuerkennen. In Tänzen mit mir allein, mit Partnern und mit der gesamten Gruppe ermöglicht Biodanza die tiefe

Verbundenheit mit uns selbst, den anderen und allem Lebendigem zu fühlen. Freude, ein Merkmal der Neuen Zeit keimt auf und kann sich in unserem Leben immer mehr ausbreiten.

Die wechselseitige Verbundenheit allen Lebens

Die wichtigste Aufgabe einer Kultur ist, die Verbindung zwischen den Menschen und zur Natur zu stärken. Da dies in unserer Kultur weitgehend fehlt, werden wir es neu beleben.

Biodanza und Tiefenökologie schöpfen aus alten und neuen Quellen und ermöglichen uns, Mitschöpfer einer neuen Kultur zu sein. Wir werden beschenkt mit dem Glück, uns mit allem Lebendigen verbunden zu fühlen.

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Ihr könnt die Module dieser Weiterbildung komplett oder einzeln buchen. Ihr zahlt nur die Hälfte, wenn Ihr die Bildungsprämie in Anspruch nehmt. Die Hälfte der Kosten bekommt Ihr vom Staat geschenkt, denn der Prämien-gutschein steht den fast allen Erwerbstätigen zu (www.Bildungspraemie.info).

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der

Autor: Peter Löffler

Europäischen Union gefördert. Das Seminar ist offen für alle Interessierten, auch anerkannt als Weiterbildung für Menschen in sozialen, erzieherischen und therapeutischen Berufen. Die Ziele sind: Vernetzung und Stärkung sozialer Verbundenheit in unserer Arbeits- und Lebenswelt; weg von Konkurrenz und Überforderung hin zu einer inneren Haltung von wechselseitiger Unterstützung und Wertschätzung füreinander. Wir widmen dieses Seminar dem Leben.



Haunted by the Blues

Blues-Konzert im Wilhelm 13

Dozentinnen: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ethnologin, Internet: www.heilpraxis-zehnpfund.de, info@heilpraxis-zehnpfund.de, Tel. 0441/2048845. Xandra Vogelsang, Biodanza-Leiterin uSv, Lehrerin, www.biodanza-oldenburg.de, xandra@biodanza-oldenburg.de, Tel. 04408/809732. Termine: 4.-6. März, 1.-3. April, 6.-8. Mai, freitags: 18.00-21.00 Uhr, samstags: 10.00-18.00 Uhr, sonntags: 10.00-13.00 Uhr. Kosten: 150 € pro Modul, 400 € bei Buchung der kompletten Weiterbildung, die Hälfte der Kosten schenkt Euch die Bildungsprämie, s.o. Ort: Seminarraum in der Walddorfschule, Blumenhof 9 in Oldenburg Übernachtungsmöglichkeiten für Menschen von außerhalb organisieren wir gern.

Jeder kennt die Erfahrungen, die den Blues kreieren. Hass, Erniedrigung, Eifersucht. Jeder kennt die heilenden Worte und den Zauber der Musik und Mythen, die so alt sind wie die Menschheit. Berührungspunkte der schwarzen und weißen Kulturen: Mojo, Ödipus, Crossroads, Faust, Black Cat. Zauber eben, der für uns alle da ist, wenn wir wollen. Wenn wir glauben, daß wir noch suchen und finden können.

Für Haunted by the Blues hat sich Bremens Klavier-Sax-Duo erweitert und passend zum Projekt zwei Fachleute in Sachen Blues gewinnen können. Stefan Ulrich und David Jehn, ein eingespieltes Drums/Bass Gespann, legt hierbei das rhythmische Fundament.

Haunted by the Blues spielen den Blues in seiner schillernenden und großen stilistischen Bandbreite.

In der Musik von Jelly Roll Morton und Ornette Coleman über Led Zeppelin bis zu Eigenkompositionen, vertritt das Quartett dabei entschieden eigene Spielauffassungen.

Besetzung: Dietmar Kirstein - Klavier, Eckhard Petri - Saxophone, Stefan Ulrich - Schlagzeug, David Jehn - Kontrabaß

Haunted by the Blues: Blues-Konzert im Wilhelm 13. Eintritt: € 12,-/erm. € 10,-. Kartenreservierungen per E-Mail: peter.loeffler@wilhelm13.de Veranstalter: Jazzmusiker-Initiative Oldenburg e.V.

Veranstaltungskalender



CALDERA
Hot Stone Wärmegerät

Neuer Katalog:
www.claptzu.de


Clap Tzu Massageliegen
Marktplatz 5 • 26954 Nordenham
Tel. +49 (0) 4731 / 8714 - 0

Nachmieter gesucht

für die ehem. Ladenräume
Buchhandlg. Plaggenborg.
42 qm + Nebenfläche,
günstige Miete, Innen-
stadtlage OL, Bergstr. 1.
(ohne Inventar)



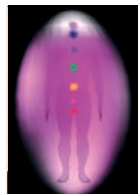
Kontakt:
Karl-Heinz Plaggenborg
Tel. 0441-175 43
Lindenstr. 35, 26123 OL



Seminar: Schamanische Samstagsreihe
Leitung: Gabriela Luft
Datum: 15. Januar (1.Tag), 5 Samstage bis Juni
Ort: Bremen-Hastedt
Infos: Tel.: 0421/79474144

Schamanisches Heilen will die Seele stärken und ihre volle Präsenz in unserem Leben bewirken. Reise in die Heimat der Seele, Schamanische Samstagsreihe.

15. Jan



Sitzung: Auradiagnose und Auraheilung
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts
Datum: 25. Januar, 11-18 Uhr
Ort: Osterkampsweg 163, Oldenburg
Infos: Buchhandlung Plaggenborg, Tel.: 0441/17543

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


25. Jan



Sitzung: Endlich Stille im Kopf durch S.E.P.®
Leitung: Erich Keller
Datum: 11.-12. Februar, 09.30-16.45 Uhr
Ort: Gut Altona, Dötlingen/Wildeshausen
Infos: Marika Ahlers, Tel.: 04444/1282

S.E.P.® ist die Bezeichnung einer leicht erlernbaren Methode, mit der z.B. zu viele Gedanken und ruheloses Denken verändert werden können.


11./12. Feb



Seminar: QEF® Quantenheilung erleben!
Leitung: Mattias Weber
Datum: 11.-13. Februar
Ort: Kulturzentrum PFL, Oldenburg
Infos: quantenheilung-erleben.de

Die QEF®-Methode basiert u. a. auf der hawaiianischen Zwei Punkte-Methode sowie den quantenphysikalischen Ansätzen von Dr. Bartlett und Dr. Kinslow.


11.-13. Feb



Vortrag: Intuition & Kreativität
Leitung: Peter Jaruschewski – Teilnahme kostenlos!
Datum: 24. Februar'11, 20.00 Uhr, bitte anmelden!
Ort: Rosenhaus, Weskampstr.28, 26121 Oldenburg
Infos: Peter Jaruschewski, Tel.: 0441 / 973 61 60

Intuition und Kreativität sind Fähigkeiten, die man lernen kann wie eine Fremdsprache. In dem Vortrag behandelt Peter Jaruschewski Theorie und Praxis.

24. Feb



Sitzung: Auradiagnose
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts
Datum: 08. März, 11-18 Uhr
Ort: Heiligengeiststr.1 (bei Nowak), Oldenburg
Infos: Buchhandlung Plaggenborg, Tel.: 0441/17543

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

08. Mär

Veranstaltungskalender

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

Atmende Stille, Poesie & Kraft des Mantras

Stille. Ein Luftzug; Atmen, und – Stille. Nacht. Ruhe.



Es gibt Worte, die berühren einander so zart, dass wir sie nur in eine Reihe zu stellen brauchen und sie beginnen wie von selber, sich zu bewegen. Oder zu leuchten. Oder einfach dazusein. Ihr Dasein zu feiern: Licht, Wolke, Bach... ein luftiges Gewebe aus Bild, Assoziation und Gedanke.

Wir sehen das Licht, fühlen seine Wärme, erkennen die Wolke, erahnen ihre Feuchtigkeit, hören den Bach murmeln, und alles drei schwebt eigenartig gelöst umeinander, ineinander...

Wie die Poesie in ihren Sternstunden die Worte einfach in den Raum stellt, sie hinaus-schweben lässt in die Welt, so entstehen im gemeinsamen Gesang Momente, in denen

das Wort, getragen vom Klang der menschlichen Stimme und dem Gestus der gesungenen Töne sich selbst feiert und von uns gefeiert wird, als ein Heiligtum, das die Menschheit über die Jahrtausende hütet; ein Hauchen, das Bestand hat in allen äußeren Stürmen. Und jederzeit kann ein Neues entstehen, aus dem Astral, aus den Tiefen der Mutter Erde oder ihrer Ozeane zu uns gelangen. Alles ist schon da, es wird zu seiner Zeit erkannt, manifestiert und diesem großen Menschheitsschatz hinzugefügt.
Stille. Ruhe. Konzentration. Kraft.

Das Heilige braucht einen Raum, in dem es erblühen kann, jedes Heiligtum braucht

seinen Tempel, so auch das Mantra... Sein Tempel ist keine Architektur im physischen Sinn; er errichtet sich aus dem Kreis der Miteinandersingenden, entsteht in der Zusammenkunft.

Diejenigen, die in diesem Geiste zusammenkommen - sie erschaffen den Raum, der den Schatz der Lieder behütet. Doch ist dieser Schatz (wie alle wahren Schätze) keiner, der ruhig im Innersten seines Tempels auf dem Altar erstrahlt. Vielmehr ist er selbst imstande, eine Kathedrale zu werden, eine Kathedrale aus Licht und Klang, wie unser lieber Bruder Martin es so glanzvoll ausgedrückt hat. So bildet die Gemeinschaft das Fundament, die Physis, das Elementare die-

ses Tempels; die Juwelen aber, die er beherbergt - sie werden zugleich zum Maßwerk, zum Farbenspiel des Glases, sie entfalten die ganze Pracht der Architektur. Die kosmischen Kräfte des Himmels und der Erde, der vier Himmelsrichtungen, sie fließen von allen Seiten herein mit ihrer Kraft und Unbedingtheit und ermöglichen Heilung, Klärung, Lösung, Stärkung Erkenntnis... Stille... Pause. Innehalten und ins Offene schweben - Doch das Kostbarste am kollektiven Ersingen von Manträn - ist es womöglich die Stille danach? Das Hereinsinken der universellen Ruhe nach dem Sturm, dem Feuer, dem Ozean? Minuten, Viertelstunden oder länger ist gesungen worden, es wurde die feurige Energie Shivas eingeladen, erspürt, erlebt, oder es wurde die heilende Kraft des Engel Hilarion hereingebeten und aktiviert, oder es wurde in Wakantanka das große Geheimnis, Idee der alles zugrundeliegenden Gottheit bis in die Körperfasern hinein manifestiert, oder es wurde in Maria die großartige Verkörperung der höchsten weiblichen Kraft besungen und geehrt... Doch die Stille danach - warum hat sie eine so hohe und dichte Energie? Es ist dieser der Moment, in dem wir den sakralen Raum des Klanges verlassen und zu uns selbst zurückkehren, zumeist geschieht dies in geheimnisvoller zeitlicher Über-

einstimmung aller Singenden. Es bleibt der Atem. Und dabei erkennen wir, dass wir von einem sakralen Raum in den anderen hinübergehen. Es ist eine Situation, die genauso gerne mit geschlossenen Augen, im Innenraum, erlebt wird wie das Singen selber. Und es ist der Moment, in dem wir uns nochmals der Wirklichkeit der soeben Klang gewordenen Energie bewusst werden. Der Wirklichkeit, und das heißt: dem Aspekt des Wirksamen, Wirkenden, in unserem Leben etwas bewegenden, womöglich sogar verändernden... Und der Kreis des heiligen Klanges ist groß: Denn es sind ja nicht nur die vier, die zehn, zwanzig, hundert, die sich gerade zum Singing Circle vereinigen, sondern es ist die Weisheit der Völker, die dort zusammenkommt in den klingenden Überlieferungen, um in einem gemeinsamen Sinne zu klingen und zu heilen.

Wenn es so etwas wie Völkerverständnis oder den interreligiösen Dialog gibt, dann findet sie allemal hier statt. Völkerverständnis bedeutet hier übrigens auch: Hören, ohne zu verstehen. Sozusagen ohne Fremdsprachenkenntnisse und das heißt: Zuhören, Hinhören, Hineinhören ins Unbekannte und Es singen lassen... denn gewiss ist es nicht immer der beste Weg, zuerst wissen zu wollen, was die Worte bedeuten, die wir singen. Wenn wir lernen darauf zu verzichten, wird der Weg frei für ein Wissen, das von woandersher kommt. Im Gesang werden wir eins miteinander und mit der Welt - in der Stille entwickelt dieses Einswerden noch eine andere Dimension, denn in ihr durchdringt Alles Alles, eine perfektere Harmonie ist nur schwer vorstellbar. Dies als Kraftquelle des Lebens und Ausgangspunkt des eigenen Handelns zu entdecken, kann als ein großes Glück erlebt werden. Also, singen wir und - atmen auf.

Stille Andacht Dank Gebet

Alex Goretzki lebt als freischaffender Musiker, Autor, Komponist & Musikpädagoge mit seiner Familie in Oldenburg. Die Worte „Licht-Wolke-Bach“ bilden den Anfang eines Gedichtes von Albert Steffen. Dank an Thilo, Ursula Shalina, Rainer, Regina und Jutta. www.klangwerft-oldenburg.blogspot.com.



Energetische Psychotherapie

Unsichtbare Verbindungen lösen, um Freiheit zu erlangen

Wer kennt das nicht? Man gerät immer wieder in Situationen, die schnell an die eigene Belastungsgrenze führen. Solange man sich selbst daraus befreien kann, gut. Wenn man sich nur noch als passiver Spielball der Situation fühlt und anfängt zu leiden, dann ist Hilfe notwendig.

Oft sind es alte, unbewältigte seelische Erschütterungen, die den Nährboden für das aktuelle „Drama“ bereiten. Dabei wirkt sehr stark eine energetische Verbindung zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart. Diese zu lösen, um wieder ein erfülltes Leben zu erleben, ist die Aufgabe der energetischen Psychotherapie.

Auf diesem Gebiet hat die amerikanische Psychotherapeutin Asha Clinton, die Entwicklerin der „Advanced Integrative Therapy®“ („Erweiterte Integrative Therapie“), im folgenden kurz AIT® genannt, einen Meilenstein im Bereich der energetischen Therapie geschaffen.

In dieser Methode sind einige sehr gut etablierte therapeutische Vorgehensweisen integriert. Die Erweiterte Integrative Therapie basiert auf den psychodynamischen Grundlagen der analytischen Psychologie, Traumalogie, Energie-Psychologie, auf der transpersonalen und transgenerationalen Psychotherapie, so wie auf fernöstlichen, spirituellen Lehren und Praktiken, wie z.B. dem Buddhismus und dem Sufismus.

AIT® stellt sich sowohl für den Therapeuten als auch für den Klienten immer wieder als eine sehr effektive, nachhaltige und dabei wunderbar einfache psychotherapeutische Behandlungsweise dar. Innerhalb kurzer Zeit sind spürbare Verbesserungen der psychologischen Gesundheit möglich. Sie ermöglicht Menschen eine dauerhafte Befreiung von einer Reihe von hartnäckigen psychologischen Störungen und spirituellen Blockaden.

Die einzigartige Behandlungsform von AIT® entsteht aus dem Verständnis, dass Traumata oftmals das zentrale Problem bei scheinbar un-

lösbarer psychologischen Störungen darstellen. So kann die ursächliche Problematik sehr gut eingegrenzt werden. Mit dem Fokus auf die Traumata wird so eine gezielte Arbeit möglich.

Zum weiteren Verständnis muss das hier benutzte Wort „Trauma“, so wie es in dieser Therapieform verwendet wird, definiert werden: Ein Trauma ist jedes Ereignis, welches, wenn wir daran denken oder von einem jetzigen Erlebnis ausgelöst wird:

- heftige Emotionen und / oder psychische Probleme hervorbringt,
- negative Überzeugungen, Wünsche, Fantasien, Zwänge, Obsessionen, Süchte und / oder Dissoziationen entstehen lässt,
- die Entwicklung von positiven Qualitäten und spirituellen Verbindungen blockiert und die den Menschen aus seinem seelischen Gleichgewicht wirft.

Diese Traumata sind in Körper, Geist und Seele verankert. Mit der Erweiterten Integrativen Therapie nach Asha Clinton werden dabei schnell und einfach die Aus- und Nachwirkungen solcher traumatischen Erlebnisse und ihre immer wiederkehrenden belastenden Folgeerscheinungen behoben. So ist es bei den meisten psychologischen Störungen - außer den Psychosen - möglich, traumatische Energien therapeutisch erfolgreich auszuleiten und umzuwandeln.

Zur Heilung der Störungen wird folgendermaßen vorgegangen:

Ausgehend von den immer wiederkehrenden belastenden Situationen und/oder inneren Einstellungen bzw. Kernüberzeugungen wird das sogenannte Ursprungstrauma ermittelt und

benannt. Ist dies kognitiv nicht mehr fassbar, wird der aus der Kinesiologie bekannte Muskeltest angewendet, um zum großen Reservoir des unbewussten Wissens des Menschen einen Zugang zu erreichen.

Das Ursprungstrauma wird ganz konkret in einem Satz spezifiziert und beschrieben. Es ist als traumatische Energie im Körper-Geist-Seele-System abgespeichert. Unter Anleitung und Aufsicht des Therapeuten leitet der Klient mit Hilfe dieses Satzes diese Energie durch die Chakras (Energiezentren des Körpers) aus. Im nächsten Schritt wird genauso mit dem in der Gegenwart immer wiederkehrenden Trauma oder den Traumamustern, die sich als sehr belastende Situationen darstellen, verfahren. Der Schlüssel zu einer dauerhaften Behebung der Symptome und deren Folgeerscheinungen liegt im letzten Schritt. Hier wird die psychologische Verbindung des Ursprungstraumas und des aktuellen, immer wiederkehrenden Traumas ermittelt und nachhaltig gelöst.

Bei der Arbeit spürt der Klient unmittelbar, wie die Veränderung zum Besseren ihn durchflutet und er sich selbst von seinen belastenden, herunterziehenden und krank machenden Denk-, Emotions- und Empfindungsstrudel befreien kann. Der Leidende hat dabei die unmittelbare Erfahrung, wie der innere Arzt aktiviert wird und das heilt, was den Leidenden aus der Bahn geworfen hat.

Die Behandlungsdauer für eine wesentlich beeinträchtigende psychologische Störung beträgt bei AIT® nur wenige - meist zwei bis etwa fünf, selten mehr - Sitzungen.

Psychologische Praxis „Lebe Dich Ganz“, Ulrich Martitz, Heilpraktiker für Psychotherapie, Am Schloßgarten 23, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441 - 501079, www.lebe-dich-ganz.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 - 9 73 61 60 E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org
Anzeigenleitung	Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26122 OL, Tel. 0441 - 1 75 43 Fax 0441 - 1 75 28 E-Mail: info@achtsames-leben.org internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de
Anzeigenpreisliste	www.achtsames-leben.org
Autoren dieser Ausgabe:	Regina Bauer, Reinhold Benning, Uwe Purnima Breitkopf, Manfred Folkers, Alex Goretzki, Uta Grundmann-Abony, Peter Jaruschewski, Christine Keidel-Joura, Peter Löffler, Rolf-Jürgen Loewel, Ulrich Martitz, Ulrike + Karl-Heinz Plaggenborg, Ralf Reinhardt, Marianne Schuster, Xandra Vogelsang, Bärbel Zehnpfund.
Titelbild	Ulrike Plaggenborg
Kleinanzeige aufgeben	Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 01. März 2011. Kleinanzeigen können im Internet unter www.kleinanzeige-aufgeben.eu geschaltet werden.
Erscheinungsweise	vierteljährlich
Auflage	6.000 Exemplare
Redaktionsschluss	für die nächste Ausgabe ist der 15. Februar 2011.
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.
© 2011 by Buchhandlung Plaggenborg

Autor: Peter Jaruschewski



Von Lichtwasser und Broten ...

Die Stadtbäckerei Oldenburg auf neuen Wegen

Seit über 2 Jahren geht die Stadtbäckerei Oldenburg alte und ganz neue Wege. Wir trafen uns mit dem Inhaber Jan Schröder zu einem höchst informativen Gespräch.

Wer glaubt, dass die Stadtbäckerei Oldenburg ein Unternehmen wie jede andere Bäckerei ist, täuscht sich sehr: Hinter den Mauern des Unternehmens brütet Inhaber Jan Schröder immer neue Ideen aus, um seine Produkte besser und schmackhafter zu machen. Dabei scheut er sich nicht, in der Herstellung zum Einen wieder zu alten Methoden zurück zu kehren und alte Traditionen wieder aufleben zu lassen – also „Hand“-Werk im besten Sinne! Zum Anderen nutzt er völlig neue Elemente und Erfahrungen wie zum Beispiel das Backen mit „Lichtwasser“.

Kurze Geschichte der Stadtbäckerei

Gegründet wurde die Stadtbäckerei im Jahre 1907 vom Großvater des jetzigen Inhabers als Bäckerei Schröder. 1946 übernahm der Vater die Bäckerei, die sich damals noch an der Ecke Prinzessinnenweg/Tannenstraße befand. Seit 2005 leitet Jan Schröder die Stadtbäckerei als Konditormeister und Bäckermeister zusammen mit seiner Frau. Jetzt befindet sich die Hauptniederlassung mit dem Produktionsbetrieb in der Ammerländer Heerstr. 397. Die erste Filiale kam 1956 dazu, heute gibt es insgesamt 16 Filialen der Stadtbäckerei.

Backen als „Hand“-Werk

Eine wesentliche Veränderung in der Stadtbäckerei, die Jan Schröder durchführte, war die Abschaffung der meisten Brot-

Maschinen (genau am 90. Geburtstag seines Vaters) und „Wiedereinführung der „Handarbeit“ – er wollte das Backen wieder als „Hand-Werk“ im allerbesten Sinne etablieren. So werden die Brote nur noch maschinell geknetet und portioniert. Weggefallen ist die komplette Formgebung des Brotes (für Fachleute: der Kegelrundwirker, der Zwischengärschrank und der Einschlaglangroller), die jetzt komplett von Hand durchgeführt wird. Das hat nicht nur positive Auswirkungen auf den Teig und das fertige Brot, sondern auch betriebswirtschaftlich: Es entfallen die Kosten für Reinigung, Wartung und Reparatur der teuren Maschinen. Deshalb musste der Preis des Brotes auch nicht erhöht werden – obwohl es in der Qualität deutlich gestiegen ist!

Ein weiterer Effekt ist, dass die Lehrlinge wieder stolz darauf sind, ein echtes Handwerk zu erlernen und die Gesellen darauf stolz sind, echtes Handwerk zu leben. Denn sie sind nicht einfach nur Maschinenoperator und drücken irgendwelche Knöpfe.

Backen mit Lichtwasser

Die „ver-rückteste“ Idee jedoch war die Idee von Herrn Schröder, alle Brote ausschließlich nur noch mit Lichtwasser zu backen!

Nach Prüfung verschiedener Systeme wie Elisa- und Grand-Wasser entschied sich Jan



Jan Schröder: kreativer Inhaber der Stadtbäckerei

Schröder für ein System, das Resonanzen mit allen Regenbogenfarben bildet und nicht - wie die meisten Systeme - nur mit 5 Farben des Regenbogens. Dabei informiert ein Generator mit einer Tesla-Spule, der sich an der Hauptwasserleitung befindet, sowie Halbedel- und Edelsteinen das Wasser mit den entsprechenden Informationen (siehe nächste Seite).

Das Ergebnis von der Rückkehr zum „Hand-Werk“ und dem Backen mit Lichtwasser ist laut Schröder deutlich zu spüren: Die Haltbarkeit der Brote ist spürbar länger geworden (bis zu 1 Woche) und die Kruste ist knuspriger geworden. Das wirkt sich natürlich auch auf den Geschmack aus, zumal für Jan Schröder völlig klar ist, dass auf Backtriebmittel und andere „künstliche“ Zusätze völlig verzichtet wird. Trotz des Verzichts auf Backmittel sind die Teige den-

noch sehr stabil und gut zu verarbeiten, was Jan Schröder eindeutig auch auf die Verwendung des Lichtwassers zurück führt.

Die Philosophie macht den Unterschied

Jan Schröder und seine Frau leben nach einer ebenso klaren wie sinnvollen Philosophie. Er sagt dazu: „Zurück zum Wesentlichen! Was ist überhaupt notwendig? Was ist Backen heute und was war Backen früher? Was ist von dem, was früher wertvoll war, heutzutage noch wert- und sinnvoll?“ Aus diesen Erkenntnissen entwickeln Jan Schröder und seine Frau die Stadtbäckerei immer weiter.

Darüber hinaus ist es nicht das Ziel der Stadtbäckerei, möglichst groß zu werden, sondern in einem vernünftigen und überschaubaren Rahmen glaubwürdig zu arbeiten, zumal Handarbeit nur in einer bestimmten Betriebsgröße möglich ist.

Eine weiterer wichtiger Grundsatz der Stadtbäckerei lautet: „Aus der Region für die Region“. Wo immer möglich werden Materialien wie zum Beispiel das Getreide aus der Region für das Backen benutzt. Kurze Wege (geringere Transportkosten) und ökologische Gesichtspunkte spielen dabei eine Rolle.

Und was wirklich ein gutes Alleinstellungsmerkmal ist: Etwa 90 Prozent der Produkte werden nach eigenen Rezepten hergestellt! Der neueste Clou: das „Wunschbrot“ – der Kunde bestimmt die Zutaten, die Stadtbäckerei backt das Brot und versieht es mit einem individuellen Monogramm. Ein perfektes Geschenk!

Hier gibt es Lichtwasser-Brote (und andere Leckereien) der Stadtbäckerei:

- 26122 Oldenburg, Bio Back, Mottenstr. 19
- 26122 Oldenburg, Tannenstr. 31
- 26122 Oldenburg, Lange Str. 31
- 26122 Oldenburg, Lange Str. 87
- 26122 Oldenburg, Hauptstr. 47
- 26122 Oldenburg, Achternstr. 66
- 26125 Oldenburg, Butjadinger Str. 341
- 26127 Oldenburg, Famila, Scheideweg 100

- 26127 Oldenburg, Alexanderstr. 338
- 26129 Oldenburg, Ammerländer Heerstr. 397
- 26129 Oldenburg, Bloherfelder Str. 157
- 26129 Oldenburg, Lübcke, Bloherfelder Str. 222
- 26129 Oldenburg, Ammerländer Heerstr. 70
- 26133 Oldenburg, Kreyencentrum, Harreweg 151
- 26129 Oldenburg, Famila, Posthalterweg 100
- 26120, Bad Zwischenahn, In der Horst 12

Was ist „Lichtwasser“?

Die Entdeckung der Lichtwasser ist einer Mailänder Biologin Dr. Enza Maria Ciccolo, zu verdanken. Für eine Biologin außergewöhnlich, hatte sie gerade als einzige unter lauter Medizinerinnen ein 7-jähriges Studium in Aurikulo-Medizin und Aurikulo-Therapie bei deren Begründer Dr. Paul Nogier in Lyon abgeschlossen. Sie war von dem Studium der Lichtfrequenzen und ihrem Einfluss auf biologische Gewebe und Körperorgane, nicht nur des Menschen, fasziniert.

Eher zufällig besuchte sie den Wallfahrtsort Lourdes. Schon vorher hatte sie gehört, dass dort viele Menschen mit unterschiedlichen Krankheiten im selben Wasserbecken in der dort entspringenden Quelle badeten, ohne sich gegenseitig anzustecken. Ihr fiel auf, dass sie, wenn sie das Wasser verließen, sofort wieder trocken waren. Das machte Frau Dr. Ciccolo neugierig. Sie nahm Proben aus dem Wasserbecken, direkt aus der Quelle und der Erde rundherum. Schon die erste Auswertung vor Ort versetzte Enza Maria Ciccolo in Aufregung, denn sie ent-

deckte etwas, was ihr persönlich bisher nicht bekannt war: Dieses Wasser aus Lourdes war resonant mit allen 7 Lichtfrequenzen, die zusammen Weiß-Licht ergeben.

Die sieben unterschiedlichen Farben des Regenbogens, die wir alle kennen, gelb, orange, rot, grün, indigoblau, blau und lila entstehen aus weißem Licht, auch wenn z. B. Sonnenlicht durch ein Prisma geleitet wird. Doch damit nicht genug, fand Dr. Ciccolo im Lourdes-Wasser auch alle drei Energiearten des Lebens, die elektrische, die magnetische und die polarisierte Energie, die auch als kosmische Energie angesehen wird.

Nach Mailand zurückgekehrt, erbrachten die Untersuchungen der Forschergruppe um Frau Dr. Ciccolo die gleichen Ergebnisse. Dies reichte ihr für die Verifizierung ihrer Entdeckung jedoch nicht aus. Sie wandte sich deswegen an verschiedene unabhängige Labore der Universitäten von Mailand und Pisa. Diese bestätigten ihre erstaunlichen Entdeckungen.

Das TOR zur STILLE 6-tägiges Retreat auf der Insel Spiekeroog

18. - 24. April '11

24. - 30. Okt. '11

Ein Retreat ist ein innerer Rückzug von dem lärmenden Geist (denkender Verstand), der uns täglich antreibt und uns oft zu Zeitsklaven unser Selbst macht.

In diesem Retreat kannst du das wahre Leben, die wahre Liebe in der Stille deines Herzens – in innerem Rückzug deines gedanklichen und emotionalen Geräuschpegels – entdecken, sodass Du eine tief greifende Erinnerung deiner Selbst erfahren kannst. Du lernst, Dir SELBST treu zu bleiben. Stille, Meditationsrituale, Yoga und Strandwanderungen, Weisheitslehre, Dialoge und „in Wahrheit sein“ sind einige Elemente, die dich tiefer zu dir selbst führen.

Diese Retreats sind für Menschen, die einen spirituellen Weg gehen, ebenso wie für Menschen, die sich entstressen möchten oder die bereits körperlich erkrankt sind.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne einen Prospekt zu. Info-Abende: Termine bitte tel. erfragen!

Retreat 300,- EUR (+UV)

ISAK-Institut, Joachim Satkar Barteit, Karuschenweg 67, 26127 Oldbg., Tel. 0441-68 36 55, satkar@isak-institut.de



Autorin: Uta Grundmann-Abonyi

Gesundheitsmesse Oldenburg

3 informative Tage rund um die Gesundheit

Gesundheit und Vorsorge nehmen immer mehr Raum ein – die Menschen interessieren sich für die verschiedenen Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten. Das Interesse am Thema „Gesundheit erhalten“ und „Gesundheit wieder herstellen“ wächst. Prävention ist gefragt – und das in jedem Alter. Hier trifft die Oldenburger Gesundheitsmesse den Nerv der Zeit.



Rund 100 Gesundheitsdienstleister (Apotheken, Ärzte, Heilpraktiker, Sanitätshäuser, Therapeuten, Pflegeeinrichtungen u.a.) informieren am 29. und 30. Januar 2011 im Rahmen der Oldenburger Gesundheitsmesse in der IGS Helene-Lange, Marschweg 38 rund um das Thema Gesundheit und Vorsorge. Eine Podiumsdiskussion am 28. Januar 2011 um 19.00 Uhr im Festsaal der WEH zum Thema „Die gesundheitliche Zukunft der Menschen“ bildet den Auftakt zu dieser Messe. Den Einleitungsvortrag hält der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx und einige bekannte Fachleute stellen sich anschließend einer Podiumsdiskussion, zu der interessierte Gäste willkommen sind. Ihre Teilnahme am Podium haben u.a. Prof. Dr. Hans-Jürgen Appelrath (Uni Oldenburg) Frau Dr. Christiane Ratjen-Damerau (MdB), Dipl. Volkswirt Rudolf Mintrop (Klinikum Oldenburg), Mentaltrainer Matthias Vette (Mental-TriMotion) und Dr. Gerd Schwandner (Stadt Oldenburg).

Die zweitägige Oldenburger Gesundheitsmesse ist mit einem attraktiven Vortragsprogramm ge-

füllt – in zwei Vortragsräumen finden im stündlichen Wechsel während beider Messetage Vorträge und Vorführungen statt. Das gesamte Vortragsprogramm finden Sie als PDF auf der Messewebseite.

Messezeiten: Sonnabend, 29.01.2011: 14-18 Uhr
Sonntag, 30.01.2011: 10-18 Uhr

Eintritt Messe: Vorverkauf (ab 20. Dezember) 2,50 € / 1,50 € (Erm.*), Tageskasse 3,00 € / 2,00 € (Erm.*) / Kinder bis 14 Jahre Eintritt Frei

Eintritt Podium: Vorverkauf & Tageskasse 5,00 € / 4,00 € (Erm.*). (*Ermäßigung Für Schwerbehinderte, Rentner, Schüler, Studenten gegen entspr. Ausweisvorlage)

Kontakt: Arzt Ralph Reck, Tel.: 0441-25844;
Kfr. Uta Grundmann-Abonyi, T: 04407-91
6061, info@gesundheitsmesse-oldenburg.de,
www.gesundheitsmesse-oldenburg.de

Verteilerliste Achtsames Leben, Stand Januar 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; Yogaschule Bettina Keller, Heiligengeiststr.; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Stadtbibliothek im PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Annette Wagner-vom-Berg, Blumenstr. 15; Cafe Kneipe Casablanca, Johannesstraße 9;
26122: Bio-Back, Mottenstr. 19; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Achternstr. 47; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 87; Pierre Toborek, Bahnhofplatz 4; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Jin Shin Jiutsu-Praxis Bindgen, Cäcilienplatz 1; Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Ganesh, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Teehandel Schliemann, Kurwickstr. 8; Leder Driebold, Kurwickstr. 33; Praxis Dr.Toben-Hermann, Kurwickstr.; Metabolic Balance Zentrum, Schloßplatz 20.

Stadt Oldenburg

26121: Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Haus Weskampstraße (Rosenhaus), Weskampstr. 28; Praxis Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Trendwende, Alexanderstr. 19; Institut für Transpersonale Kinesologie, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Seminarhaus Christa Harns, Zeughausstr. 22; Praxis Antje Jaruschewski, Metzgerstr. 10; 26122: Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Stadtbäckerei Tannenstr. 31
26123: Koopmann's Biomarkt, Nadorster Str. 54-56, OL; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 7; Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Tuchföhlung, Nadorsterstr. 62 OL; fesh well+st, Nadorster Str. 108; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226, 26123 OL; Restaurant Zocalo, Donnerschweerstr. 31; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; 26125: Stadtbäckerei Butjadinger Str. 341, Praxis Marion Straub, Johann-Justus-Weg 154, 26127: Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Stadtbäckerei Alexanderstr. 338; Melanie Grabowski, Gristeder Str. 7; Sabine Kleine, Karuschenweg 67c; Helga Friebe, Am Alexanderhaus 64; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; 26129: Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei familia, Posthalterweg 100; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Stadtbäckerei Bloherfelder Str. 157; Stadtbäckerei Lübcke, Bloherfelder Str. 222; Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Strackerjanstraße 10, OL; Koopmann's Biomarkt, Uhlhornsweg 99; Praxis Klaus Strazny, Bloherfelder Str. 109; Old. Hebammenpraxis, Bloherfelder Str. 82; TGO, Marie-Curie-Str. 1; Sigrid Thimm c/o TGO, Marie-Curie-Str. 1; Gesundheitshaus, Drögen-Hasen-Weg 32; Reformhaus Ebken bei familia, Posthalterweg 10; 26131: Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Mehrgenerationenhaus, Cloppenburgstr. 9; Beate Korfe, Marschweg 123; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Dt. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegelkamp 28; 26133: Peter Brinkmann, Cloppenburg Str. 191; Stadtbäckerei im Kreycencentrum, Hareweg 151; Michaela Lewitz, Hareweg 155c; 26135: Cafe am Damm, Am Damm 36; Cafe Cäcilie, Bremer Str. 126; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Praxis Dr. Ines Blischke, Lustgarten 13; Mehrgenerationenhaus, Cloppenburgstr.; Seminarhaus am Kanal, Kanalstr. 4; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Moveo, Hermannstr. 17; Birgit Bruns, Eisvogelring 83b; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Donata Wordtmann, Alte Amalienstr. 37-39; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Irina Matz, Elisabethstr. 4; Yoga Vidya, Breslauer Str. 74; Susanne Dames, Bremer Heerstr. 33.

Kreis Oldenburg:

Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, 26203 Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, 26203 Wardenburg; Sabine Kalkbrenner, Birkenweg 37a, 26203 Tungeln; Leth-Apotheke, Oldenburg Str. 232, 26203 Wardenburg; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, 26203 Wardenburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, 26203 Wardenburg; Gabriela Giretova, Neuer Hort 26, 26203 Wardenburg; Bianca Koch, Huntloserstr. 313, 26203 Wardenburg; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, 26203 Wardenburg; Buchhandlung Lesezeit, Friedrichstr. 11, 26203 Wardenburg; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, 26203 Littell; Sabine Kickler, Wiesenstr. 22, 26203 Achtemholt; Reformhaus Praciak, Astruper Str. 1, 26209 Sandkrug; Kreativlich, Astruper Str. 3, 26209 Sandkrug; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2, 26209 Sandkrug; Günther Schönknecht, Schulweg 52; 26209 Sandkrug; Petra Wöhler, Alter Postweg 29, 26209 Sandkrug; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7, 26209 Sandkrug; Rainer Müller, Auf dem Kötjen 14, 26209 Sandhatten; Yoga-Praxis Bors, Bremer Str. 64, 27749 Delmenhorst; Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114, 27749 Delmenhorst; Natürlich Bioladen, Wittekindsstr. 10, 27777 Ganderkesee; Rita Ravensberg, Katzenbäcker Berg 34, 27793 Wildeshausen; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11, 27793 Wildeshausen; Kunstharke, Bahnhofstr. 9, 27793 Wildeshausen; Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12, 27798 Hude; Ingrid Schoof, Bremer Str. 83, 27798 Hude; Brigitte Pung, Grüner Weg 7, 27798 Hude; Christiane Rudolph u. Matthias Badzun, Bahnweg 5, 27798 Hude/ Grummersort; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12, 27798 Hude; Angelika di Bernardo, Dorfing 27a, 27801 Dötlingen; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrkamp 11, 27801 Dötlingen.

Kreis Ammerland:

Stadtbäckerei, In der Horst 12, 26160 Bad Zwischenahn; Reformhaus Ebken, Peterstr. 20, 26160 Bad Zw'ahn; Naturkost u. Lebensart Albani, Mittelnie 70, Bad Zw'ahn; Mechthild Hesse-Herr, Peterstr. 7, Bad Zw'ahn; Naturheilpraxis Consoir, Mastenweg 49 F, Bad Zw'ahn; Praxis Ursula Amelung, Bahnhofstr. 4-6, Bad Zw'ahn; LEB Bad Zw'ahn, Bahnhofstr. 18; Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4, 26180 Rastede; Praxis Gerd Schnesche, Bahnhofstr. 2d, 26180 Rastede; Margit Blass-Schneider, Dörpstraat 20, 26180 Rastede; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g, 26180 Rastede; Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; 26188 Edewecht; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73, 26188 Edewecht; Renfried Seminare, Jürmweg 4b, 26215 Metjendorf; Frauke Blume, Berliner Str. 25, 26655 Westerstede; Uta Link, Weshorn 37, 26655 Westerstede; bioladen, Gaststr. 3, 26655 Westerstede; Antje Ruprecht, An den Eichen 2, 26689 Augustfehn; Helga Gerdas, Osterende 38, 26689 Apen, Britta Wallburger, Gartenstr. 3, 26689 Tange.

verteilerliste *achtsames leben*

Kreis Friesland:

Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, 26316 Varel-Dangast; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2, 26316 Varel; Rosenberg Zentrum, Rosenberger Str. 43, 26316 Varel; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18, 26316 Varel; Karin Lohmann, Obernstr. 16, 26316 Varel; Peter Schendzielorz, Zum Jadebusen 133, 26316 Varel; Marike Sprung, Pohlstr. 76, 26340 Neuenburg; Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18, 26345 Bockhorn; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, 26345 Bockhorn; Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50, 26349 Jade; Michela Wolthaus, Oldenburger Str. 18a, 26419 Schortens; Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b, 26434 Wangerland; Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21, 26441 Jever; Wunschfänger, Alter Markt 17, 26441 Jever.

Stadt Wilhelmshaven:

Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a, 26382 W'haven; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, 26382 W'haven; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101, W'haven, W'Haven; Doris Bergmann, Sengwarder Str. 149, W'haven; Diana Boldt, Friesenweg 16, W'haven.

Kreis Wesermarsch:

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

Stadt Emden:

Reformhaus Ebken, Neuer Markt 4, 26721 Emden; Ambulanter Justizsozialdienst, Steinstr. 4, 26721 Emden; Hermine Baltzar, Jollenweg 22, 26723 Emden; Andrea Barghoom, Max von Laue Str. 4, 26723 Emden.

Kreis Leer:

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

Kreis Aurich:

Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23, 26506 Norden; Buchladen Neuer Weg, Neuer Weg 85, 26506 Norden; Lichtquelle, Neuer Weg 66, 26506 Norden; Brigitte Janssen, Nordsternstr. 1, 26506 Norden; Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7, 26603 Aurich; Das Einhorn, Burgstr. 40, 26603 Aurich; Cirksema Apotheke, Kirchdorfer Str. 3a, 26603 Aurich; Eva-Maria Heimann, Allensteiner Str. 2, 26603 Aurich; Barbara Lindner, Böhnerweg 3, 26603 Aurich; Margarete Duchna, Schoolpad 7, 26605 Aurich/ Egels, frauhe Willms, Esenser Str. 228, 26607 Aurich; Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8, 26624 Südbrookmerland.

Ostfriesische Inseln:

Ilka Hohmann, c/o Jugendherberge, 26465 Langeoog; Waltraud Hunger, Am Weststrand 15, 26465 Langeoog; Sandra Weller, Charlottenstr. 41c, 26486 Wangerooge; Marina Byl, Am langen Wasser 1, 26757 Borkum; Heimke Moll, Sophienstr. 8, 26757 Borkum

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:

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

Stadt Bremen:

Amara-Praxisschulen, Martinistr. 60, 28195 HB; Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86, 26199 HB; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74, 29199 HB; Reformhaus Ebken, Ostersteinweg 87, 28203 HB; SteinReich im Atrium, Vor dem Steintor 34, 28203 HB; Petra Nordhaus, Feldstr. 94, 28203 HB; Reformhaus Ebken, Hamburger Str. 7, 28205 HB; Gabriela Luft, Am Rosenberg 11, 20207 HB; EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55, 28211 HB; Reformhaus Ebken, Waller Heerstr. 1, 28217 HB; Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, 28259 HB; Wolfgang Schnetzer, Brakkämpe 56, 28259 HB; Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4, 28355 HB; Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266, 28359 HB; Ulrike Müller, Lesumer Brink 14, 28717 HB

Bremerhaven und umzu:

Morgenland, Bgm.-Smidt-Str. 109, 27568 B'haven; Praxis Marion Elsner, Buchtstr. 39-41, 27570 B'haven; Praxis Lahn-Samsel, Lengstr. 7, 27572 B'haven; 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 Pospel, Große Str. 96, 49377 Vechta; Reformhaus Ebken, Große Str. 52, 49377 Vechta; Andrea Diekmann, Lindenstr. 21, 49413 Dinklage; Marika Ahlers, Vahrenkamp 6, 49424 Goldenstedt, Irene Loose, Buerschestr. 93 Eing. Kanonenweg, 49084 Osnabrück; Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 9, 49324 Melle.

Autoren: Rolf-Jürgen Loewel, Karl-Heinz Plaggenborg,

Wu Dang – T'ai Chi – Chuan Fa

Ausbildung zum Lehrer beim Bushido Sportclub in Oldenburg

Seit 1988 bietet die Bushido-Sport-Schule Ausbildungen im Traditionellen Tai Chi an. Durch jährliche Reisen ins Reich der Mitte wurde durch die Staatliche Sportschule die Lehrtätigkeit erlaubt. Nach den Richtlinien der staatlichen Wushu Gesellschaft in Beijing (Peking) ist Rolf Jürgen Loewel als Übungsleiter anerkannt. Hier einige Orte an denen gelehrt und gelernt wurde: Shaolin Tempel Heinan, Shaolin Wu Shu T'ai Chi Chuan Fa Kloster in Henan, Hwang Ching Zeng, Shaolin Tempel Taiwan, staatliche Sportschule Mentou Guo (Peking). Die Liste ließe sich fortsetzen.

Der Gesundheitssport und die Bewegungstherapie Tai Chi und Chi Gung (Qi Gong) werden inzwischen auch von den deutschen Krankenkassen als Prävention für die Gesundheit gesehen. In China ist dies den Menschen schon seit Jahrhunderten bekannt. Sogar im Freien und auf öffentlichen Plätzen sind sie beliebte Übungen, die gerne von Menschen jeder Altersgruppe ausgeübt werden. Atem- und Bewegungstherapie sind eine ganzheitliche Methode zur Erhaltung der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit und der Wiederherstellung bei psychischen und physischen Leiden. Erfolge bei Herz-, Krebs-, Muskel- und anderen Leiden



können erfolgreich durch stetes Üben erzielt werden. Die Ausübung dieser Bewegungsformen ist an keine Altersgruppe gebunden. Somit kann jung und alt sich daran beteiligen. Eine gut kontrollierte und geführte Übung wirkt stärkend und belebend wie eine Massage oder auch Akupunktur. Hier gilt es das Bewußtwerden einer Übungsform zu erfahren, zu spüren, Zusammenhänge erkennen, Gelassenheit, Kraft zu spüren, sich und andere positiv im Leben einzuordnen, darauf kommt es an. Das Leben (Tao) ist wie ein Fluß, der durch viele kleine Arme (Dao – Wege) gespeist wird und Widerstände (Chuan Fa) überwinden muß. Die traditionellen Formen des Tai Chi Chuan (TCC) und Chi Gung bestehen aus mehreren Teilen: Chi Gung (Atemtherapie/Konzentration), Hard

Chi Gung (Kontrolle über Schmerz/Meditation), Tai Chi Chuan (Bewegungs- und Atemtherapie, Kampf) und Shaolin Wushu (Schwert, Stock, Messer, Fächer, Peitsche etc.). Nach Aussagen der Shaolin und Chenjie Mönche gibt es fünf Grundstile mit über 200 Übungsformen und Stilunterteilungen wobei die Grundideen Gesundheit und Kampf sind. Diese Stile wurden ab 1956 durch die chinesischen Universitäten, Sportschulen, Bildungszentren, Akademien und Klöstern zur Sicherung der traditionellen Gesundheitsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aufgelistet und in vereinfachter Form als Kulturgut den Studenten als Studienfach an staatlichen Schulen und Universitäten angeboten. Durch das Wuschu

Institut Beijing (Peking) wurden unzählige kleinere Formen geprägt, bekannt als die Pekingformen (z.B. Pakua und Acht Brokate). Diese dienten in erster Linie dazu, die alten Formen wieder populärer zu machen.

In Europa werden überwiegend drei Grundstile praktiziert: Es sind die Chen/Pekingform, Wushu Shaolin Si aus dem Kloster Henan und Wudang Shaolin und der staatlichen TCC & Wushu Gesellschaft Peking.

Sie unterscheiden sich beträchtlich (von spirituell bis extrem kämpferisch) obwohl sie den gleichen Ursprung haben: Das Shaolin Kloster Henan, bestehend aus ehemals vier Klöstern.

Unsere Ausbildung enthält zwölf Grundstilübungen, vier traditionelle Großformen die bei intensivem Üben in ca. 333 Stunden (das entspricht ca. drei Jahren) erlernt werden kann entsprechend den europäischen Normen nach § 20 SGB/IV. Zertifiziert und graduiert (8. Meistergrad) durch die chinesischen oben aufgeführten Institutionen und Schulen übernimmt Rolf Jürgen Loewel die Ausbildungstätigkeit. Selbstverständlich können weitere Informationen vermittelt werden.

Bushido Sport Schule, Melkbrink 13, 26121 Oldenburg
 Telefon 0441-75726, Telefax 884198.



Praxisgemeinschaft Reemts & Menke Renfried Seminare

Erlebnisabend Quantum-Touch®
 Peter Rombouts u. Günther de Jong
 Termin: Dienstag, 11.01.2011

Kinesiologische spirituelle Aufstellungsarbeit
 Wilfried Menke
 Termine: donnerstags,
 13.01., 17.02., 17.03., 14.04., 12.05., 16.09.2011

Wochenendworkshop Quantum-Touch®
 Peter Rombouts u. Günther de Jong
 Termin: Samstag, 22.01.2011, Sonntag, 23.01.2011

Erlebnis- und Informationsabend „Mediales Heilen“
 Renate Reemts
 Termin: Mittwoch, 26.01.2011

Halbjahreszyklus Mediales Heilen I/ II, Renate Reemts
 Gruppe für Anfänger/ Fortgeschrittene, Beginn Februar 2011

Seminar Touch of Matrix
 Peter Rombouts u. Günther de Jong
 Termin: Freitag – Sonntag, 11.02. – 13.02.2011

Vortrag: Biochemische Naturheilweise nach Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüssler, Arno Koehn
 Termin: Freitag, 18.02.2011

**Zeit für Weiblichkeit
 Ein Wohlfühl- und Erfahrungstag für Frauen**
 Renate Reemts
 Termin: Samstag, 19.03.2011

Seminar R.E.S.E.T, Josef Stotten
 Termin: Samstag, 26.03.2011

Anmeldung & Information:
 Renfried Seminare, Jürnweg 4b, 26215 Wiefelstede/Metjendorf
 Tel. **0441/ 96 20 452**, Fax **0441/ 96 20 451**
www.renfried.de

Bauernhöfe statt Agrarfabriken

Für eine vernünftige Agrarpolitik

Brüssel plant eine Reform der Agrarpolitik nach 2013 – und diese Reform ist bitter nötig. Doch Berlin blockiert. Dabei geht es um viel: Unterstützen Sie den BUND im Kampf gegen Gentechnik, Massentierhaltung und Export-dumping!

Toll, was es im Supermarkt alles gibt: Gummibärchen ohne Fett oder Kinderjoghurt mit Biene-Maja-Bild, angeblich besonders gesund für die Kleinen. Extra-Portionen Milch, wo immer man ins Kühlregal sieht, und das meiste soll auch noch Alpenmilch sein. Was diese Produkte eint? Sie enthalten viel Zucker und Milch und meist noch mehr Milchpulver. Warum? Weil es in Europa zu viel davon gibt und die Rohstoffe deshalb spottbillig sind. Für die Ernährungsindustrie ist es sehr lukrativ, viel Zucker und Milchpulver in ihre Produkte zu stecken und sie als gesund und gut für Kinder zu verkaufen. Gerne werden auch idyllische Weiden auf Milchpackungen abgebildet oder Käse gleich „Grünländer“ genannt, selbst wenn die Kühe, von denen die Milch stammt, vor allem Mais und Soja aus Südamerika zu fressen bekommen. Man darf auf Masthühnerfleisch sogar „Wiesenhof“ und auf das Fleisch gequälter Schweine „Bauernglück“ schreiben, wie ausgerechnet der Billigdiscounter Aldi es tut, ohne den Bauern auskömmliche Preise zu garantieren.

Besser kennzeichnen

All das ist möglich, weil Industrie und Handel nicht kennzeichnen müssen, wie das Fleisch und die Milch erzeugt wurden. Auch auf gentechnisch veränderte Futtermittel müssen sie nicht hinweisen – entgegen dem Wunsch der Verbraucher, die Agro-Gentechnik mehrheitlich ablehnen. Nach einer Kampagne des BUND kennzeichnet immerhin Edeka-Nord nun die ersten Produkte (nicht ganz) freiwillig mit „ohne Gentechnik“ und hat seine Produktion



Foto: PROVIEH

entsprechend umgestellt. Andere Marken wie „Landliebe“ sind dem bereits erfolgreich zuvor gekommen. Kennzeichnung ist ein Beispiel für Marktregeln, die von der Politik bestimmt werden. Solange eine Kennzeichnung beliebig oder freiwillig ist, wird nachhaltig erzeugenden Landwirten ein fairer Marktzugang verwehrt.

Das kann und muss sich ändern mit der anstehenden EU-Agrarreform. Momentan erarbeitet die Kommission Reformvorschläge, die von den Mitgliedsstaaten und dem Europaparlament diskutiert werden. Während die Bundesregierung am Bremshebel sitzt, wollen die skandinavischen Länder und Großbritannien die Agrarsubventionen kürzen oder streichen, wenn sie nicht umweltfreundlicher verwendet werden.

Zu den Erwartungen des BUND an die Reform zählen klare Regeln für eine obligatorische Kennzeichnung. Hühner- und Schweinefleisch

aus Massentierhaltung muss ebenso leicht erkennbar werden wie heute schon das Ei aus dem Käfig. Und gentechnische Eingriffe bei Tieren und Pflanzen gehören verboten oder zumindest (als erster Schritt) verbindlich gekennzeichnet.

Kein Interesse an Umweltstandards

Für die Ernährungsindustrie sind strenge Kennzeichnungsregeln und hohe Umwelt- und Tierschutzstandards vor allem eins: lästig und absatzschädlich. Sie sieht EU-weit kaum noch Spielraum für Wachstum. Die Bevölkerung ist satt und teils überernährt, fast ein Drittel der Lebensmittel landet bereits im Müll. Daher setzt die Industrie auf wachsenden Export. Mit üppigen direkten und indirekten Subventionen hat die Agrarpolitik dazu beigetragen, dass die deutsche Ernährungsindustrie heute schon jeden fünften Euro im Export außerhalb der EU umsetzt. Und das, obwohl Boden und Arbeit hierzulande teurer sind als in anderen Exportländern. Um auch künftig wachsen zu können,

Es geht um tief greifende Veränderungsprozesse in der Landwirtschaft!

fordert die Industrie die Rohstoffe aus der EU weiter zu verbilligen. Ihr Rezept: teure Umweltstandards senken, Tierschutz herunterfahren, Rohstoffe aus Übersee einführen, Agrarfabriken statt Bauernhöfe und so viele Subventionen einstreichen wie möglich. Übrigens gehen rund 70 Prozent der EU-Agrarexporte in Entwicklungs- und Schwellenländer. Dort zerstören oft schon kleine Mengen subventionierten Milchpulvers oder gefrorenen Hühnerfleisches die lokalen Märkte der Kleinbauern.

Agrarpolitik vertragsbrüchig

Bei der nächsten Agrarreform muss es also darum gehen, den Durchmarsch der Konzerninteressen und damit die weitere Industrialisierung der Landwirtschaft zu bremsen. Wohlgemerkt: Brüssel und Berlin haben sich vertraglich zur Nachhaltigkeit verpflichtet. So sieht das EU-

Klimapaket vor, dass die Landwirte 10 Prozent ihrer Klimaemissionen bis 2020 reduzieren. Der Verlust der Artenvielfalt sollte bereits dieses Jahr gestoppt werden. Die EU-Wasserrahmenrichtlinie soll bis 2015 zu einem guten Zustand der Gewässer führen. Bis dahin sollen auch Armut und Hunger in der Welt halbiert werden. Für all diese Ziele ist die Agrarpolitik von zentraler Bedeutung. Und überall versagt sie.

Die „gute fachliche Praxis“ definiert die Standards unserer Landnutzung. Doch ist sie alles andere als gut. Denn in völligem Einklang mit ihr wird in großem Umfang Grünland umgebrochen, werden Böden und Gewässer mit Dünger und Pestiziden geschädigt und wird die tierquälerische Massentierhaltung stetig ausgeweitet, samt riesiger Maismonokulturen und der Gabe gentechnisch veränderten Mastfutters. Die Gesetze sind einfach zu lasch. Als Ausnahme hat Lutz Ribbe (...) in einer Studie gezeigt, dass die EU-Hygienestandards in Deutschland besonders streng ausgelegt werden – zum Schaden handwerklicher Käseereien und Fleischereien.

Geld nur noch für Gemeinwohl

Die gesetzlichen Mindeststandards müssen also deutlich gehoben werden. Und öffentliche Gelder darf es nur noch für Leistungen geben, die dem Gemeinwohl dienen, etwa für Klima- und Artenschutz: je höher die Umweltleistung, desto höher die öffentliche Unterstützung. Unser Druck auf die Politik trägt hier erste Früchte. Die EU-Kommission hat zur Agrarpolitik nach 2013 drei Wege beschrieben, einer entspricht weitgehend dem BUND-Modell. Demnach sollen die Direktzahlungen an Agrarbetriebe künftig an verpflichtende Umweltmaßnahmen gebunden werden. Auch ist eine Obergrenze für Zahlungen an Großbetriebe vorgesehen, unter Berücksichtigung der Zahl ihrer Arbeitskräfte. Das sind wichtige Schritte in die richtige Richtung.

Doch wo ist der politische Willen, die Exportfixierung aufzugeben, zugunsten einer nachhaltigen Erzeugung für den Binnenmarkt? Direkte Exportsubventionen stehen zwar – wie von vielen Nichtregierungsorganisationen ge-

fordert – auf der Streichliste. Inzwischen aber profitiert die Ernährungsindustrie in viel größerem Umfang von der direkten Förderung ihrer Zulieferer.

Entscheidend für die Ausgestaltung der Reform wird also sein, dass die Politik die bisherige Wachstums- und Exportideologie aufgibt. Die Weltmarktpreise für Agrarprodukte decken fast nie die Produktionskosten der Bauernhöfe in Europa, wie der EU-Rechnungshof moniert. Die EU-Kommission plant das Einkommensrisiko der Bauern mit neuen Programmen aus dem Fördertopf für ländliche Entwicklung (der „zweiten Säule“) abzufedern. Ein absurder Ansatz: Die Industrie zahlt den Bauern Dumpingpreise für deren (Über-) Produktion, und die Steuerzahler legen eine Überlebensprämie oben drauf. Einen Teil der Lohnkosten der Lieferanten sollen also wir übernehmen, damit die Industrie exportieren kann.

Besonders die Milchbauern lehnen dieses System ab. Romuald Schaber, Präsident von etwa 30000 deutschen und rund 80000 europäischen Milchbauern, nennt die subventionierten Milchprogramme „einen Skandal, weil man den Steuerzahler zur Kasse bittet, und den Betroffenen hilft es nicht“.

Druck auf die Bundesregierung

Nun gilt es die Abgeordneten des Europaparlaments von der Notwendigkeit tief greifender Reformschritte zu überzeugen. Der BUND ist dafür mit Agrarsprecher Jochen Dettmer, Lutz Ribbe, Agrarreferentin Reinhild Benning und der Agrarkoordinatorin von „Friends of the Earth Europe“, Mute Schimpf, gut aufgestellt. Die Parlamentarier müssen auch in ihren Wahlkreisen spüren, dass Steuerzahler und Wähler von ihnen wirksame Reformen und Marktregeln erwarten – für Bauernhöfe statt Agrarfabriken.

Der größte Widersacher sitzt allerdings in Berlin: Die Bundesregierung blockiert die Reform, statt den Rahmen zu setzen für eine ökologisch verträgliche Wertschöpfung im ländlichen Raum. Daher organisiert der BUND mit vielen Verbündeten eine Demonstration gegen Gentechnik,

Massentierhaltung und Exportdumping: am 22. Januar vor dem Berliner Hauptbahnhof (...). Nur wenn es uns gelingt, in den nächsten zwei Jahren erheblichen Reformdruck auch im Inland aufzubauen, können wir unsere Lebensgrundlage – eine vielfältige Kulturlandschaft – wirksam schützen.

Reinhild Benning (BUND-Agrarexpertin) und Hubert Weiger (BUND-Vorsitzender und langjähriger Sprecher des AK Landwirtschaft)
Quelle: BUNDmagazin 4/2010, mehr Info: www.bund.net

Martina Klisch
Heilpraktikerin

Seit 10 Jahren
Vorbereitung zur
amtsärztlichen
HeilpraktikerInnen
überprüfung



**Spezielle Vorbereitung
für Aurich / Husum / Salzgitter**

**Neuer Intensivkurs:
- auf Anfrage**

**Repetitorium zur
Heilpraktikerprüfung
- auf Anfrage -**

Info bitte anfordern
Martina Klisch
Heilpraktikerin
Chinesische Medizin

Birkenwinkel 21, 26209 Kirchhatten
04482 / 565, www.martina-klisch.de

Inner-Net?

Gedanken und Ideen für ein Leben ohne die Buchhandlung Plaggenborg

*Inner-Net statt Inter-Net.. so sagte Marco Pogacnik am 9.11. im Landesmuseum im Rahmen seines Vortrages über den Quantensprung der Erde. Die Buchhandlung Plaggenborg verändert sich... Und wir? Was machen wir? Wer sind wir? Wo sind wir? Und: **wie sind wir?***

Der eine Gedanke, das erste Gefühl: wie schade, wie traurig, dass die Buchhandlung Plaggenborg ihr Ladenlokal schließt, online ist einfach nicht dasselbe. Schade auch, dass es keine Vorträge im Laden mehr geben werden wird (auch wenn die Stühle und die Enge nicht immer angenehm waren), keine Info-Abende oder Angebote im Beratungszimmer. Auch ein kleiner freundlicher Plausch, fachlich fundiert oder privat, oder auch der Vorschlag für ein Hochzeitsgeschenk werden fehlen.

Der andere Gedanke: mal schau'n, wofür das gut ist! Vielleicht sind wir ja alle, jeder einzelne Mensch, in Zukunft stärker persönlich gefragt als bisher.

Ver-Trauen haben, Ver-Antwortung übernehmen, Schöpfer und Schöpferin sein, Kreator des eigenen Lebens und der Welt. Diese 3 Qualitäten hält der moderne amerikanische Mystiker Walter Starcke für unbedingt not-wenig für das Überleben der Menschheit, für ein gutes Leben des einzelnen Menschen und der Welt. Es geht ihm um spirituelle Globalisierung, um einen Ausweg aus dem fatalen Materialismus in unserer Zeit.

Inner-Net statt Inter-Net... ein inneres Netz bilden – auch mit Hilfe des Internet. Das war und ist der Vorschlag von Marco Pogacnik.

Wie wär's mit einem Inner-Net? Wie wär's mit einem Treffen der Freunde der Buchhandlung Plaggenborg? Wie wär's mit einem spirituellen Gesprächskreis Nord-West? Einen Kreis bilden, ein Netz, in dem Information, Austausch, Ge-

meinschaft, Unterstützung, Neues Leben möglicher wird? Vertrauen, Verantwortung, Schöpfer/Schöpferin sein...

Wir laden ein zu einem Kennenlernen und Austausch am 12. Februar 2011 um 15:30 Uhr (zunächst) bei BEKOS, Lindenstraße 12a. Wir freuen uns auf Euch. Bei Bedarf sind wir zu erreichen unter 01 2059439 oder 0162/9799069.



Familienstellen Klass. Homöopathie

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage in OL**
Sa. 22.1. | So. 20.2. | Sa. 26.3.
(9:30- 18 h, Isis-Praxis)
- **Kurzaufstellungen – abends**
12.1. | 2.3. | (18:30, Weskampstr. 28)
Bitte tel./online anmelden! (15,-)
- **Einzelarbeit** individuelle Termine
- **Fortbildung** Info anfordern!
- **Vortrag + Demo** (im PFL-Zentrum):
Beruf + Erfolg 1.2.11, 19.30-21 h
Haus + Wohnen 29.3.11, 19.30-21 h
Bitte tel. anmelden (2,50 EUR)!

Jahresgruppe: Neu!
Glück ist meine eigene Schöpfung!
A. Jaruschewski u. Eva-Maria Wunderlich
Di., 2x monatl.; Einstieg noch möglich!

Klassische Homöopathie
Termine nach Vereinbarung



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

Das Mysterium Internet

Ein provokanter Diskussionsbeitrag

Es ist sehr interessant für uns zu beobachten, welche Reaktionen das Thema Internet bei unserer Kundschaft auslöst. Für die meisten ist das nämlich fast ein Reizthema; etliche Widerstände kommen zum Vorschein.

Auf Nachfrage stellt sich bei den meisten dann allerdings heraus, dass sie a) gar keinen Computer haben, oder b) zwar einen PC haben, damit aber nicht umgehen können, oder c) noch nie oder nur sehr selten im Internet waren und daher eigentlich überhaupt nicht wirklich wissen worum es geht. Es sind also bei vielen ziemlich diffuse Ängste zu beobachten. Noch interessanter ist dabei, dass es natürlich die „Generation 40+“ ist, die sich besonders veränderungsresistent zeigt, wobei laut Untersuchungen die über 65-jährigen vergleichsweise wenig Ängste haben. Und am interessantesten ist, dass dies ja die Generation der Alt-68-er ist; so als ob diese Generation für alle Zeiten genug „verändert“ hätte und nun den Status Quo unter allen Umständen erhalten will...

Mit den inzwischen gar nicht mehr neuen Medien (das Internet wurde soeben 20 Jahre alt) findet ja schon so etwas wie eine kulturelle Veränderung statt, die doch alle Bereiche der Gesellschaft umfasst und der man sich meiner Meinung nach gar nicht entziehen kann. Für die unter 40-jährigen ist diese ganze Diskussion eh' völlig unverständlich. „Wo ist das Problem?“ Die benutzt die Medien wie unsereiner die Waschmaschine.

Nun kann man natürlich auch allerlei Kritisches zum Internet anmerken, wie beispielsweise, dass es zu einer immer stärkeren Entfremdung von der anfassbaren Realität beitragen kann usw. Hier gilt es aber wie überall, Balance und Maß zu halten. Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie des Münchner ifo-Instituts (NWZ vom 16.11.10) führt häufiges Surfen im Internet nicht zur sozialen Vereinsamung, sondern fördert po-



litisches und soziales Engagement. Demnach engagieren sich Menschen mit Internetzugang stärker politisch und ehrenamtlich, haben mehr Freunde und besuchen häufiger Theater, Kinos, Konzerte, Bars und Sportveranstaltungen. Damit werde das Vorurteil widerlegt, das Internet sei ein Medium kontaktarmer Sonderlinge, die in der realen Welt vereinsamen. Es wurden Daten von mehr als 18.000 Personen verwendet. Ein sehr großer Vorteil des Internets ist aus unserer Sicht, dass es zu einer weltweiten Vernetzung beiträgt, und das scheint doch etwas zu sein, was auch aus Sicht der Bewusstseinsentfaltung von Bedeutung ist, sonst würden es nicht so viele bekannte Weisheitslehrer nutzen. Ich finde, dass die Möglichkeiten des Internets die Gefahren oder Nachteile wesentlich übertreffen. So wird insbesondere das Prinzip der Teilhabe (oder Partizipation) befördert, das ein Prinzip der Zukunft zu sein scheint. Die Men-

schen wollen nicht mehr „von oben“ von irgendwem „regiert“ werden, sondern die Zukunft selbst mit gestalten, und dafür ist das Internet das perfekte Werkzeug.

Wir möchten Ihnen nun anbieten, mal ein wenig näher zu treten und hinein zu schnuppern: wenn Sie einen PC haben, aber nicht wissen, wie das so alles geht mit dem Internet, sind wir gegen einen kleinen Beitrag gerne bereit, Ihnen eine Einführung zu geben. Es ist alles ganz leicht (wenn der kleine Schalter im Gehirn umgelegt ist, denn nur die wenigstens haben gar keine Synapsen für diese Technik...!) Sprechen Sie uns an: Tel.: 0441-17543.

Janin Devi und die Bhaktas Konzertabend und Klangyogastunde



BUCHEMPFEHLUNG



**Wir sind online -
wo seid ihr?**

Klaus Raab

Blanvalet Verlag, kt.,
320 Seiten, 12,99 €

Klaus Raab räumt eindrucksvoll mit den gängigen Vorurteilen gegenüber den Internet-Nutzern auf.

erschient März 2011

Die Praxis des Bhakti-Yogas vermitteln die Sängerin Janin Devi und die Bhaktas (Kirtan-Gruppe) bei ihrem Besuch am 11. und 12. Februar. Bei dieser Praxis geht es darum, durch Gesang und Musik den Kontakt zu unserem göttlichen Kern herzustellen.

Beim Yogafestival in Berlin und dem Yoga Vidya Musikfestival Bad Meinberg schon feste Größen, kommt die Gruppe im Frühjahr auch nach Oldenburg ins Yoga Vidya Zentrum. Die Mantras und englischsprachigen Lieder, die von Janin Devi und den Bhaktas angestimmt werden, sind einfache Melodien und Texte, die das Publikum gut mitsingen kann; der samtigen und gut ausgebildeten Stimme der Sängerin

Janin Devi lässt sich gut lassen, untermalt wird sie von Gitarre, Harmonium, Percussion, Didgeridoo, Querflöte und Drums. Ihre Musik ist von Folk, Gospel und manchmal auch jazzigen Einflüssen geprägt. Die Bhaktas sind Andreas Schmitterling (Gesang, Gitarre und Querflöte), David Ma (Gesang, Piano etc.) und Raffael Erdin (Drums und Percussion). Anzuhören sind einige ihrer Lieder unter <http://www.myspace.com/janindevi>.

Vorverkauf: Konzert am Freitag, 11. Februar 2011, 20 Uhr und die Klangyogastunde am Samstag, 12.02., 10 Uhr unter Tel: 0441-5706528 oder 94919107 (Yoga Vidya Zentrum Oldenburg).

AURA-SOMA® Farb-Pflege System®

Das AURA-SOMA® „Kinder-Set“ für die Kinder der neuen Zeit und das innere Kind.

Im AURA-SOMA® Equilibrium Set, von derzeit 108 zweifarbigen Kombinationen, gibt es eine Serie von Farb-Ölen, die von der Begründerin Vicky Wall schon in den 80er Jahren für die „Kinder der neuen Zeit“ geschaffen wurde. Numerologisch beginnt die Serie mit der B 11 und geht bis B 15 und dazu gehört die B 20, sowie einige Farbkombinationen, die als „erweitertes“ Kinder-Set bekannt sind. Diese Serie ist unterstützend für alle Kinder ob GROSS oder KLEIN.

Es gibt dabei zwei Blickrichtungen für jedes Öl:

1. für das Kleinkind von Geburt bis Pubertät und auch vorgeburtlich
 2. für Erwachsene und das innere Kind
- Hier geht es nun um das Equilibrium Öl B 15, klar über violett, mit dem Namen: „Veränderung in der neuen Zeit“. Bei den Kindern sind wir nun in der Zeit der Pubertät und es ist für die Heranwachsenden nicht immer leicht, die eigene Richtung zu finden und in der Mitte zu bleiben. Viele Erfahrungen von Erfolg und Misserfolg wollen integriert und verdaut werden und dies auf allen Ebenen, denn sie dienen dem weiteren Wachstum. Das „klar“ in der oberen Hälfte zeigt wieder auf den tiefen Wunsch nach Klarheit für sich und das untere „violett“ bringt Gleichgewicht und hilft dabei, das Vertrauen in das Gelernte und die Erfahrungen nicht zu verlieren und es fördert innere Ruhe. Für die Jugendlichen bietet dieses Equilibrium

Öl immer wieder Unterstützung, Ausgleich und Schutz bei den erwachenden irdischen Impulsen im Alltag. Allen, die regelmäßig Meditation praktizieren, schenkt es Klarheit und Urteilsvermögen. Violett erhebt den Geist und gibt eine perfekte Balance zwischen Himmel und Erde. Die B 15 kann auch im Geburtsgeschehen zur Unterstützung angewendet werden, hier schenkt sie Beruhigung. Es kann wie eine Body Lotion sein, das heißt, es kann überall aufgetragen werden und hilft, Angst vor dem NEUEN zu lösen.

Mit der B 15 geht das „klassische“ AURA-SOMA Kinder Set zu Ende, doch es gibt das erweiterte „Kinder Set“ mit 5 weiteren Equilibrium Ölen, über die in den nächsten Ausgaben berichtet wird. Schön ist, wenn Kinder, Jugendliche und Erwachsene vor dem Original AURA-SOMA® Equilibrium Set sein können, um sich berühren zu lassen und selbst frei wählen zu können.

Die Farb-Seite wird fortgesetzt von LICHT-Wege, Regina Bauer, AURA-SOMA® Beraterin und Lehrerin aller Stufen und Mitglied in A:S:I:A:C:T., Art and Science International Academy of Colour Technologies, UK. Persönliche Beratung nach telefonischer Absprache und jeden Mittwoch von 13 bis 18 Uhr geöffnet: Bürgereschstraße 27, 26123 Oldenburg, Tel. 0441-82118, Fax 8859094, www.licht-wege-land.de, bauer.regina@t-online.de



wer wie wo *im internet?*

Abenteuer Pferd: Reiten – Pferde an der Hand – Spiegel der Seele	www.pferdehof-oorlog.de
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 Esoterik, 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 und heilende Steine:	www.smita-bourjau.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma, Jutta Kalkhoff:	www.astrosita.de
Astrologie-Schule – raum und zeit, beratung:	www.astrologie-schule-oldenburg.de
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.), Kerala + Goa, indiv. Kuren:	www.intensivleben.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 für ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Coaching: Unterstützung bei d. Lösung priv. + berufl. Probleme:	www.gagesch.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Erfülltes Leben, Ermutigungstraining, Beratung, Seminare:	www.erfuelltes-leben.com
Existenzgründercoaching u. U. zu 50 o. 90% gefördert:	www.gagesch.de
Familien- und Systemaufstellungen – HP Antje Jaruschewski:	www.praxis-jaruschewski.de
Grundtonbestimmung, Mantras und Atemübungen:	www.taiji-energiearbeit-qigong.de
Heilung durch Energiearbeit, Beate Korfe:	www.taiji-energiearbeit-qigong.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
Hotel mit individuellen Bachblüten-Zimmern:	www.taranga.de
ISAK-Institut + Psychol.Praxis „Horos“ Joachim Barteit:	www.isak-institut.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	www.die-kinesiologie.-ausbildung.de
Kontakt zur geistigen Welt:	www.helga-info.de
Kreatives Schreiben für Erwachsene und Kinder:	www.oldenburger-schreibwerkstatt.de

wer wie wo im internet?

Kunstatelier Naumann – künstl. Kurse/kunsttherapeut. Begleitung:	www.kunstatelier-naumann.de
Kunsttherapie – Gestalten Sie Ihr Leben:	www.gagesch.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kurse und Seminare zur Stressebewältigung, Ausb. zum Stresscoach:	www.der-stresscoach.de
LebensKunst Weser-Ems – Infoportal für ganzheitliches Leben:	www.lebenskunst-weser-ems.de
Massageausbildung ganzheitlich balancierend:	www.massage-ganzheitlich.de
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutschemassageschule.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-tonjahauer.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Nichtraucher durch Hypnose – Oldenburg:	www.frei-ohne-rauch.net
Osteopathie + Wirbelsäulenbehandlung, Christiane Schwarzhuber:	www.praxis-oldenburg.de
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	www.helga-info.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
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten:	www.lebensgarten.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
Stressbewältigungs- und Entspannungstherapie – Fachausbildung:	www.dfme.de
Taiji-, Qigong-, Energiearbeit-Kurse, Beate Korfe:	www.taiji-energiearbeit-qigong.de
The Reconnection, Reconnective Healing:	www.entwicklungswege.com
Therapeutisches und spirituelles Zentrum:	www.rosenhaus.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
Urlaub anders: Malend, entsp. oder m. Pferden an der Hand:	www.urlaub-für-körper-und-seele.de
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)



Lass die Liebe in deinem Leben voll erblühen

Stehst du vor Entscheidungen in der Liebe? Erlebst du eine besonders intensive schöne oder schwierige Zeit mit deinem Geliebten? Befindest du dich in einer herausfordernden oder schmerzhaften Auseinandersetzung mit deinem Partner? Bist du für einige Zeit von deinem Partner räumlich, energetisch oder emotional getrennt? Hast du jemanden kennen gelernt, fühlst dich angezogen oder verliebt? Sehnst du dich nach (d)einem Geliebten? Möchtest du der Liebe mehr Zeit und Raum in deinem Leben geben?

Dann hältst du mit den Karten für Liebende ein passendes Werkzeug und Geschenk für dein Liebesleben in der Hand. Die inspirierenden Texte gehen auf vier wesentliche Aspekte von Liebesbegegnung und Partnerschaft ein:

1. Liebespotenziale (z.B. Vertrauen, Offenheit, Sexualität)
2. Herausforderungen (z.B. Eifersucht, Trennung, Abhängigkeit)
3. Liebesbotschaften (z.B. „Ich vertraue dir!“ oder „Ich zeige und öffne mich dir!“)
4. Liebesgeschenke (z.B. Wertschätzung, Hingabe, grenzenloses Glück)

Ob Single oder in einer Partnerschaft: Die 60 Karten für Liebende sind ein Geschenk für ein Wachsen und Reifen in der Liebe. Sie sind eine wunderschöne Inspiration und Wegweisung für Menschen, die ihr Leben mit Liebe erfüllen wollen. Jede einzelne Karte vermittelt eine Botschaft, die uns an unsere Liebespotenziale erinnert und heranführt. Mit Anleitung und praktischem Aufsteller / Kartenhalter.

„Lass die Liebe in deinem Leben voll erblühen“ von Gerd B. Ziegler und Ruth Raxen, 60 Inspirations- und Anleitungskarten, 95 x 140 mm, Königsfurt Vlg., 18,90 €

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

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

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Buchhandlung Plaggenborg: Tel.: 0441/1 75 43.



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 und Ahlhorn**
 - von Paar zu Paar oder einzeln
 - im Haus Weskampstr. (OL) oder in unserer Praxis
- **Workshops für Paare**
 - Tagesworkshops, Wochenende, Jahresgruppe
 - u. a. im Hof Oberlethe (Wardenburg)

Monika Entmayr & Reiner Kaminski
Institut für Liebeskultur und Paarberatung
Hegelstr.29, 26197 Ahlhorn
Terminvereinbarung: 04435/916868
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

- **Energie- und Chakrenarbeit**
- **Klopfakupressur**
- **FuBreflexzonenmassage**
- **Metamorphosemassage**
- **Touch of Oneness-Behandlung**
- **Ganzheitliche Lebensberatung**
- **Bachblütenberatung**
- **Wirbelsäulentherapie nach Dorn**

Donata Wordtmann
Heilpraktikerin
Praxis für ganzheitliche Heilweisen
Alte Amalienstr.37-39
26135 Oldenburg
Termine unter Tel.: 0441-9503985
E-Mail: donata@wordtmann.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

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

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

Brakkämpe 56
28259 Bremen
Tel.: 0421/5980725
kontakt@zufrieden-im-beruf.de
www.zufrieden-im-beruf.de

Aura Soma®



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

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

**Licht-Wege
Regina Bauer**

Aura-Soma® und Samahita-Yoga
Bürgereschstraße 27, 26123 Oldbg.Tel.:
0441/82118, Fax: 0441/8859094
www.licht-wege-land.de
E-Mail: bauer.regina@f-online.de

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



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

**Institut für Kinesiologie
Josef Stotten**
- Heilpraktiker -
Möhlentangen 32
26203 Wardenburg
kinesiologie@josefstotten.de
www.josefstotten.de
telefon 04407-716387

Ausdrucksmalen & Kreative Therapie



- **Ausdrucksmalen**
- Offene Gruppe: Mi. 18.30-21.00 Uhr
- Vormittagsgruppe: Do. 9.30-11.30 Uhr
- Kreative Auszeit: jeden 2. Sa. im Monat
- **Tanz- und Ausdrucksstherapie**
- **Hypnotherapie**
- **Hypnomentale Geburtsvorbereitung**
- **Kreative Psychoonkologie**

Karen Ritterhoff
Dipl. Psychologin

**Praxis für Kreative Therapie
Atelier für Ausdrucksmalen**
Hermannstr. 17, Oldenburg
Tel.: 0441/2097192
k.ritterhoff@gmx.de

Beratung & Psychotherapie



- **Psychotherapie**
- **Integrative Körpertherapie**
- **Gestaltberatung**
- **Paargespräche**

Roswitha Breitkopf
Dipl. Sozpäd. - Psychotherapie -

Oldenburg: 0441/94919028
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, - 0441/48551766 -
Sampoorna Yoga Zentrum
www.biodanza-oldenburg.de

Lars Ruge, - 0441/9987896 -
Heilpäd. Schulzweig Waldorfschule
www.biodanza-oldenburg.de

Xandra Vogelsang, - 04408/809732 -
Tanzraum der Waldorfschule
www.biodanza-oldenburg.de

Das Haar - unser Spiegelbild der Seele – Naturfriseur



- ganzheitliche Beratung /
gesunde Lebensführung
- 100% Naturprodukte +
Pflanzenfarbe
- energetischer Haarausgleich
- energetische Massagen, Hot Stone
- regelmäßige Vorträge: Unterschied
biologische/konventionelle Haar-
und Hautpflege

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 ...

Deeksha – Oneness Blessing



- **Übertragung von
kosmischer Energie**
- **Zugang zur eigenen
Energiequelle**
- **innere Ziele entdecken**
- **Ruhe und inneren Frieden
erfahren**
- **Deeksha hilft da, wo wir uns
selbst nicht helfen können**

Deeksha-Geber in Oldenburg
im Haus Weskampstraße
Weskampstraße 28, Oldenburg

F. Kohl: 0441/51141
O. Walker: 0176/23727370
www.deeksha.de
www.haus-weskampstrasse.de

Die Lösung liegt in Dir



Die hermetischen Prinzipien als Grundlage für ein glückliches Leben

- Wie Gedanken unser Leben formen -

Seminare, Gesprächskreise, 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
Ahlsenweg 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
E-Mail: m.hesse-herr@
entwicklungswege.com

Erfolg durch Persönlichkeitsarbeit



- **Hypnose- & Reinkarnationstherapie**
- **NLP Mentalarbeit**
- **Systemische Aufstellungsarbeit**
- **Psycholog.-analytisches Coaching**
- **Ausbildung zum Qi-Worker (Heiler)**
- **Reiki-Ausbildung bis VIII.Grad**

Haus des Qi – Praxis & Lehrzentrum für Kompetenz-entwicklung, Krisenmanagement & Qi-Work

Diana Boldt, HP Psych./Coach IHK
Jever, Termine: 0170-2844896
info@haus-des-qi.de
www.haus-des-qi.de

Ermütigung & individualpsychologische Beratung



für:

- ein harmonisches Familienleben
- Erfolg im Beruf
- Gesundheit
- den Sinn im eigenen Leben
- mehr Lebensfreude

Erfülltes Leben – Uta Link

Dipl. Betriebswirtin und Individualpsychologische Beraterin
Weshorn 37, 26655 Westerstede
Tel.: 04488/764093
mobil: 0178/7729835
Email: utalink@hotmail.com
www.erfuelltes-leben.com

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 Gesundheitsberatung



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

Klaus Wendeln

Gesundheitsberater für Rücken,
Füße und Gelenke
Wiesenstr. 41
26135 Oldenburg
Tel.: 0441/33014
Mobil: 0172/7469212
klaus.wendeln@ewefel.net
www.klaus-wendeln.net

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

Heilwege für Tiere und ihre Menschen



- Tierheilpraktikerin
- Klassische Homöopathin
- Energetisches Heilen
- Tierkommunikation
- Biotensortest
- Hundeverhaltenstherapie
- Familienenergetik
- Energetische Sterbebegleitung/Tier

Licht-Klang- und Heilwege

Mobile Tierheilpraxis
Petra Wilck
Große Wiekau 20
27793 Wildeshausen
Te.: 0151/19456302
kontakt@licht-klang-heilwege.de

Holistische Kinesiologie



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

Birgit Zuschneid-Götsch
- Kinesiologin IFHK -

Donnerschweer Str.226
26123 Oldenburg
Tel.: 0441/52352
Fax: 0441/52357
bzg@kinesiologie-ol.de
www.kinesiologie-ol.de

Institut für Transpersonale Kinesiologie



- **Kinesiologie-Ausbildung**
2 Jahre berufsbegleitend
- **Ausbildung HP für Psychotherapie**
1 Jahr berufsbegleitend
- **Seminare und Coachings**
u.a. mit internationalen Kursleitern
- **Kinesiologie Basisseminare**
- **Life-Lines (Biographiearbeit)**
- **Transformationskinesiologie**

Ulrike Sawert

Ziegelhofstr.66
26121 Oldenburg
Tel.: 0441/8859384
Fax: 0441/8853631
E-Mail: info@ulrike-sawert.de
www.ulrike-sawert.de

Kartenlegen



- **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**
- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins
Kartenlegerin

Thienkamp 95
26125 Wiefelstede
Tel.: 04402/69125
www.traum-orakel.de

Lebens-Beratung, Rückführungen, TAROT-Seminare



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

Praxida Brigitte Siehl

Anerkannte Heilerin 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



- 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

Lichtpunkt



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 balance Zentrum



- Widerstände aller Art
- Wenn abnehmen schwer fällt
- Missbrauchsthemen
- Niedergeschlagenheit und Trauer
- Mangelnde Durchsetzungskraft
- Ängste
- Aurareinigung
- Chakrenklärung

Tonja Hauser

Health Kinesiology & Geistig. Heilen
 Metabolic Typing
 Nachtigallenweg 5
 26203 Wardenburg
 Tel.: 0441-8096118
 E-Mail: tonja.hauser@freenet.de
 www.kinesis-tonjahausen.de

Metabolic Typing – Kinesiologie – Geistiges Heilen



- Dorn-Huck Methode (Wirbelsäulentherapie)
- 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

Physiotherapeutische Praxis



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

Doris Hilbig

Heilpraktikerin, Astrologin,
 Ergotherapeutin
 Elsfl ether Str. 219
 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441-9602253
 www.doris-hilbig.de

Praxis für Naturheilkunde & Psychotherapie

Praxis für Naturheilverfahren



- Neurodermitis, Akne, Ekzeme, Asthma
- rheumatische Erkrankungen
- Zeckenbisskrankungen
- Ausleitung von Pilzen, Viren, Bakterien und Würmern
- chron. Kopfschmerzen, Migräne
- Naturheilverfahren wie Schröpfen, Baunscheidtieren, Blutegeltherapie ...

Petra Massau
Heilpraktikerin

Bufjadinger Str. 114
26125 Oldenburg
Tel.: 0441/35030515
petramassau@web.de

Praxis für Psychotherapie und Kinesiologie



- Körpertherapie
- Psychokinesiologie
- Energetische Psychologie nach Gallo
- Heilung des Inneren Kindes
- Familienstellen
- Bowtech
- Supervision
- Traumatherapie

Dr. Stefan Schweizer (HP)

Lustgarten 13
26135 Oldenburg
Tel.: 0441/9987676

Psychologische Praxis



- **Psychotherapie**
 - Energetische Psychotherapie
 - Gesprächstherapie
 - Spirituelle Traumdeutung
- **Reiki**
 - Seminare, Behandlungen, Gruppe
- **Tanz:**
 - Alchemie der Bewegung

Ulrich Martitz

Heilpraktiker für Psychotherapie
Am Schloßgarten 23
26122 Oldenburg
Tel.: 0441/501079
www.lebe-dich-ganz.de

Reconnective Healing Practitioner



Ich unterstütze Sie bei:

- allen Arten von Erkrankungen
- Schmerzen und Verspannungen
- Schlafstörungen
- Wundheilung & Operationsnachsorge

Praxis für Energetisches & Geistiges Heilen – Rolf Kuhlmann

Heiler (DGH)
Reconnective Healing Practitioner
Weshorn 37, 26655 Westerstedde
Tel.: 04488/764093
www.rolf-kuhlmann.de
info@rolf-kuhlmann.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 AndersWeltReisen



- Trommel- und Heilreisen
- Regelmäßige Gruppen
- Einzelangebote
- Intensivtage zu verschiedenen Themen

Petra Moh

CoreDynamik-Trainerin und geistige Heilerin

Uwe Siemers

Musiker und Musiktherapeut

trommelreisen@arcor.de
Tel.: 0421-4919669

Schamanische Heilsitzungen & Beratungen

**Mit Leichtigkeit zu****Lebensfreude und Gesundheit**

- Heilsitzungen für Mensch und Tier
- Bestimmungs- und Visionsfindung
- Entscheidungshilfen (privat/berufl.)
- Raum- und Gebäudecleanings
- Aufstellungen und EnergieReisen
- "Visionäre Hochzeit" & VisionAtics
Flyer wird auf Wunsch zugeschickt

Susanne Henneke

Shamanic Energieseherin/-Beraterin

Praxis Röwekamp 5
26121 Oldenburg
Tel.: 0441-39063941
Susanne.Henneke@web.de
www.Schamanische-Heilsitzungen.de

Termine nach Vereinbarung

Schlafplatzuntersuchung Geomantie / Seminare



- Messen aller vorhandenen Strahlen
- Analyse der Wohnraumqualität
- Beratung bei körperlichen und seelischen Problemen
- 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


Transpersonale Bewusstseinsarbeit, Fortbildung, Supervision




- Transpersonale Bewusstseinsarbeit
- Energetisches Heilen
- Training „Transpersonale Intuitive Begleitung“ für therapeutische, begleitende, pädagogische und beratende Berufe

Aramaiti Helga Nowak

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dipl. Sozialpädagogin
Heiligengeiststr.1
26121 Oldenburg
Tel.: 0441-7703452

Yoga und Ayurveda	
	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelsitzungen und Beratungen • Angstabbau Training • Abnehmen und Regenerieren • Ayurvedische Ernährungs- und Fastenberatung • Yogaübungen • Yogarituale für Selbstfindung • Anti-Stress-Yoga gegen Schlafstörungen • Kinderyoga
	<p>Nepal Lodh Dipl.-Soz. Wiss., Yogameister Tel.: 0421/239399, Fax 04432/1789 Schwachhauser Heerstr.266 28359 Bremen Ausbildungslehrgänge f. Yogalehr-er/in und Yogaübungsleiter/in und ayurved. Gesundheitspraktiker/n</p>

Yoga Vidya Zentrum Oldenburg	
	<ul style="list-style-type: none"> • Hatha Yoga (von der Krankenkassen gefördert) • Lachyoga • Yogalehrer/innen-Ausbildung • Kundalini-Meditation (OSHO) • Psychologische Beratung
	<p>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</p>

Yoga Vidya Kooperationszentrum	
	<ul style="list-style-type: none"> • Yogalehrer-Ausbildung in 2011 • Grundkurse (Kassen gefördert) • Yoga Aufbaukurse • Meditation • Psychologische Beratung • Spirituelle Lebensberatung
	<p>Dipl. Päd. - Psychotherapie - Dipl. Soz. Päd. Michael Büchel Schifferstr.374 26842 Ostrhauderfehn Tel.: 04952/942954 ostrhauderfehn@yoga-vidya.de www.yoga-vidya.de/ostrhauderfehn.de</p>

Aenne Milnikel	
	<p>Aenne Milnikel Feldstr.74, 26127 Oldenburg Tel.: 0441/9620562 www.aenne-milnikel.de info@aenne-milnikel.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pädag.-neurolog. Kinesiologie • Psychol.-neurolog. Kinesiologie • Spirituell-energet. Kinesiologie • Quantenpsycholog. Beratung

Alo ola pono Centrum	
	<p>Uli Sa Lingenfelder Lomi Practitioner Breslauer Str.72, 26135 Oldenburg Tel.: 0441/2059269 www.LOMILOMI-Oldenburg.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hawaische Massage f. Frauen • Lomi und Reiki Ausbildung • Aura- und Chakraarbeit • Matrix Energetics

Astrologische Lebensberatung	
	<p>Jutta Kalthoff Geprüfte Astrologin (Meisterkurs bei Allgeier & Noe)</p> <p>www.astrosita.de E-Mail: jutta-kalthoff@t-online.de Tel.: 04482-9739958</p>

Bewusstsein und Reiki	
	<p>Ulla Amba Richert Am Hayengraben 29, Oldenburg Tel.: 0441/202698 E-Mail: ulla.richert@gmx.de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reiki-Meisterin/Lehrerin nach Dr. Usui • Bioenergie-Therapeutin • Lebensberatung und Bewusstseins-schulung

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
 Diplom-Supervisorin
 Tel.: 04433/968940
 www.svaha.de
 E-Mail: svaha1@freenet.de

- Familienstellen
- Supervision
- Lebensberatung

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann
 Dipl. Kunsttherapeutin
 Tel.: 0441/7705177
 www.kunstatelier-naumann.de

- Kunsttherapie
- künstl. Kurse für Erwachsene
- künstl. Kurse für Kinder
- Kindergeburtstag im Atelier

Lichtbahnen-Behandlung



Sabine Büsselmann
 Birkenweg 37a, 26203 Tungenl
 Tel.: 04407/2735
 www.lichtbahnen therapie-oldenburg.de

- Lichtbahnenbeh. n. Trudi Thali
- Lichtbahnen-Ausbild., -Berat.
- Engel-Seminare, -Readings
- Behandlung 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

Reiki und Energetische Aufrichtung



Martina Dombrowski
 Schulstr.54g
 26180 Rastede/Wahnbek
 Tel.: 04402/83186
 MartinaDombrowski@gmx.de

- Reiki
- Energet. Wirbelsäulenaufriichtung
 Anwendung und Ausbildung

Rutengänger



• Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
 • - Elektromog-Untersuchungen

Lars Schmidt
 Etzhorner Weg 227
 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441/36169487

Tanztherapie



Gabriele Janz
 Dipl. Tanztherapeutin, Yogalehrerin
 Tel.: 04426/929912
 www.tanztherapie-oldenburg.de

- Tanztherapie Einzel und Gruppe
- Vision Katzenfrauen
- Jahrestanzfeste
- Orientalischer Tanz
- Frauenheilkreise

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

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



Das Licht der Elohim
Petra Schneider
 Windpferd Vlg., 14,95 €

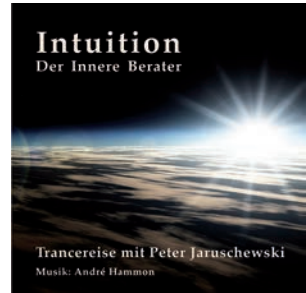
Die Erde ist ein Ort des Lernens, der Elohimtempel ein Ort der Kraft. Petra Schneider hat diese Meditationen aus der geistigen Ebene erhalten. Im offenen Bewusstseinszustand der Meditation wirken die Kräfte der Elohim verstärkt. Bilder und Botschaften kommen schneller, und es ist leichter zu entspannen und zu tieferem Frieden zu finden. Manchmal genügen schon fünf Minuten Aufenthalt im Elohimtempel, um sich für einen ganzen Tag zu stärken. Wenn Heilung geschehen soll, oder um Kraft und Klarheit für anstehende Aufgaben zu erhalten, ist die gesamte Meditation hilfreich. Die Meditationen werden mit Musik von Merlins Magic begleitet.

Petra Schneider ist Meditationslehrerin, gefragte Engel-Autorin und ganzheitliche Lebensberaterin. Petra Schneider leitet Workshops im gesamten deutschsprachigen Raum und lebt in Süddeutschland.



Stressbewältigung durch Achtsamkeit im beruflichen Alltag
E. Goldstein & L. Valentin
 Arbor Vlg., Buch/CD, 19,90 €

In einer sich rasant beschleunigenden Arbeitswelt sind wir rund um die Uhr einer Atmosphäre permanenter Geschäftigkeit ausgesetzt. So ist es kein Wunder, dass eine zunehmende Zahl von Menschen unkonzentriert, zerstreut, unproduktiv, krank und am Ende sogar überfordert und ausgebrannt ist. Doch es gibt einen Ausweg: Wir können lernen, uns in Leben und Beruf den wirklich wichtigen Dingen wieder voll und ganz zuzuwenden. Denn es geht nicht darum, wie wir unsere Zeit managen. Das Thema ist, wie wir unsere Aufmerksamkeit in Leben und Beruf derart managen, dass sie sich auf die wesentlichen Dinge bezieht. Das ist der Schlüssel zu Effektivität und Ausgeglichenheit. @work lädt uns ein, in praktischen Übungen unser Gewahrsein für die wesentlichen Fragen des Lebens zu schulen.



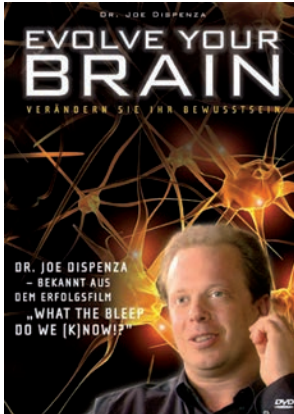
Intuition – Der Innere Berater
Peter Jaruschewski
 CD, Eigenverlag, 19,90 €

Auf dieser CD befinden sich 2 HörDateien: Das erste Stück ist eine 45-minütige Trancereise zum inneren Berater/zur inneren Beraterin. Mit wunderschöner Musik von André Hammon unterlegt, führt die sanfte und ruhige Stimme von Peter Jaruschewski in einen sehr tiefen tranceartigen Zustand. Auf einer Reise lernt der Hörer zum (ersten Mal) seine/n inneren BeraterIn kennen, die/der ihm zukünftig zur Unterstützung der eigenen Intuition bei allen Entscheidungen in Alltag und Beruf zur Verfügung steht.

Das zweite Stück besteht ausschließlich aus der entspannenden Musik von André Hammon, damit die/der HörerIn zukünftig sich ihre/seine eigenen Reisen zur wiederholten Beratung auch selbst ohne fremde Führung gestalten kann. Eine wertvolle CD, die eine gute Hilfe beim Schulen und Nutzen unserer Intuition sein kann!



Alle Videos und Musik-CDs können Sie bestellen bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de oder www.buchhandlung-plaggenborg.de. Wir liefern gern zu Ihnen nach Hause!

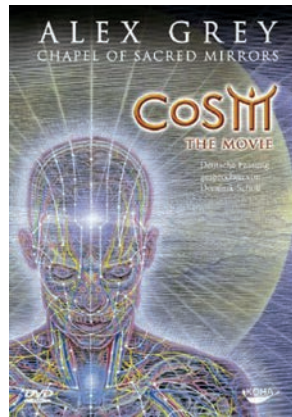


DVD: Evolve your Brain Dr. Joe Dispenza

Wie kommt es dazu, dass wir trotz der unendlichen Möglichkeiten, die sich uns bieten, immer wieder die selben Realitäten erschaffen? In dem inspirierenden, zweistündigen Seminar „Evolve Your Brain - Von der Wissenschaft, seinen Geist zu verändern“ erläutert Dr. Joe Dispenza (Bleep) wie sich das Gehirn entwickelt, wie es neue Fähigkeiten erlernt, wie wir darauf Einfluss nehmen können und wie unsere Gedanken chemische Reaktionen in Gang setzen können, die uns von Verhaltensmustern und Gefühlen abhängig machen - auch solchen, die uns schaden! Wenn wir verstehen, wie diese Muster entstehen, können wir

sie nicht nur durchbrechen sondern wir können unser Gehirn auch umprogrammieren, so dass wir neue, positive Verhaltensmuster entwickeln, die uns im täglichen Leben von Nutzen sind.

Dr. Joe Dispenza wurde bekannt durch seine Forschungen in der Neurologie und Neurophysik. Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem menschlichen Gehirn.



DVD: CosM - The Movie Alex Grey Koha Vlg., 90 Min., 21,95 €

CoSM: The Movie ist eine sinnesbetörende Reise in den Kosmos der spirituellen Kunst des bekannten Malers Alex Grey. Grey führt uns wie auf einer Pilgerfahrt durch die

Galerie der Kapelle der Heiligen Spiegel in New York. Die in lebhaften Farben gehaltenen Abbildungen der menschlichen Anatomie und transzendentaler Imaginationen stellen den Weg des Menschen von der Geburt bis zum Tod und darüber hinaus dar. CoSM: The Movie verweist ehrfürchtig auf Möglichkeiten der Erleuchtung, der Evolution des Gewissens und der Bewusstheit. Dem Regisseur Nick Krasnic und Alex Grey ist es vortrefflich gelungen, eine ausdrucksstarke Filmodysee zu machen, die die Essenz dieses einzigartigen heiligen Raums einfängt.

Der ausgebildete Künstler Alex Grey, geboren 1953 in Columbus/Ohio, ist v.a. durch seine kreative Tätigkeit rund um die Progressive-Metal-Band Tool sowie durch seine Sacred Mirrors bekannt geworden: eine Serie von 21 lebensgroßen Menschendarstellungen, die durch ihre anatomische Exaktheit bis hin zur detailgenauen Präsentation von Akupunkturbahnen, Chakras und Auraebenen bestechen. Zehn Jahre lang arbeitete er als Dozent für anatomisches Zeichnen und Plastizieren an der New Yorker Universität.

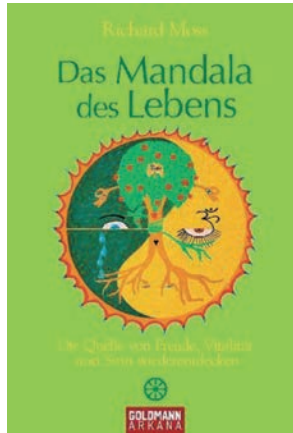


DVD: Ein Leben für das Wesentliche

Willigis Jäger & Paul Kohtes
Kamphausen Vlg., 113 Min.,
24,95 €

In den beiden Filmen „Ein Leben für das Wesentliche“ und „West-östliche Weisheit Spiritualität im 21. Jahrhundert“ spricht Willigis Jäger mit dem Zen-Lehrer Paul J. Kohtes über sein spirituelles Lebenswerk, über Meditation und Wissenschaft, Religion und mystische Praxis, das ganz alltägliche Leben und das Wunder der Transzendenz. Einer der wichtigsten spirituellen Lehrer unserer Zeit von seiner persönlichsten und visionärsten Seite und ein einzigartiges Plädoyer für eine Spiritualität, die sich den Herausforderungen des Alltags in einer immer schwerer verständlichen Welt stellt!

Lesempfehlung von Uwe Purnima Breitkopf



Das Mandala des Lebens

Die Quelle von Freude,
Vitalität und Sinn wieder-
entdecken

Richard Moss

Goldmann Vlg., 240 S., 12,-€

Normalerweise richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit, auf die Zukunft, auf Urteile über uns selbst oder auf Urteile über andere. Richard Moss verbildlicht diese Situation durch ein Mandala, von dessen Mitte vier Richtungen abgehen. Diese einfache Figur mit vier Kreissektoren nutzt er als Orientierungshilfe, mit der sich leicht bestimmen lässt, wohin wir (mit den Gedanken) aus der Gegenwärtigkeit unseres wahren Selbst abgedriftet sind (häufig in Zukunftsängste, schlechtes Gewissen, Vor-

würfe,...).

Selten erleben wir aber doch auch jenen Zustand, den Richard Moss als „radikale Lebendigkeit“ bezeichnet. Nicht durch irgendeine bewusste geistige Übung wird dieser Zustand hervorgerufen, sondern durch Aktivitäten, die von Körper und Geist die Anwesenheit an ein und demselben Ort verlangen – im gegenwärtigen Augenblick. In diesem Zustand sind wir in der Mitte unserer Kraft. Daher steht das „Jetzt“ im Zentrum des Mandalas des Lebens.

Mit vielen Übungen zeigt uns Richard Moss, wie wir die Muster emotionaler Konflikte, Ängste und Leiden loslassen und in die Gegenwart – unsere Quelle der Kraft – kommen.

Dr. Richard Moss hat international einen Ruf als Lehrer für bewusstes Leben und innere Transformation. Er ist Autor von fünf Büchern (Der schwarze Schmetterling, Krankheit-Tor zur Wandlung), die in den USA zu Standardwerken für spirituelles Wachstum geworden sind. Er lebt in Ojai, Kalifornien.

Informationen bei Uwe-Purnima Breitkopf (Yoga Vidya Zentrum Oldenburg) unter 0441-949 19107.

leseempfehlung

Lesempfehlung von Manfred Folkers



Bekenntnisse eines ungläubigen Buddhisten Stephen Batchelor

Ludwig Vlg., 320 S., 19,95 €

Die Lehre des Buddha (Dharma) befindet sich auf dem Weg in den Westen. Dies geschieht nicht nur durch die Einwanderung vieler Menschen aus Asien, sondern auch dank der Sehnsucht vieler Einheimischer nach einer spirituellen Heimat, die sie in den abendländischen Traditionen immer weniger finden. Einer dieser Suchenden war und ist der 1953 in Schottland geborene und nun in Südfrankreich lebende Stephen Batchelor.

In seinem neuesten Buch „Bekenntnisse eines ungläubigen Buddhisten - Eine spirituelle Suche“ („Confession of a Bud-

dhist Atheist“) nähert er sich dem Dharma auf teilweise autobiographische Weise: Zunächst als Mönch (Batchelor praktizierte von 1974 bis 1984 zunächst in der tibetischen, dann in der Zen-Tradition) und dann als Laie. Spätestens als Laie ist er in der Lage, den im Dharma vorhandenen „kulturellen Ballast“ von der Essenz zu trennen. Dabei wählt er einen „säkulären“, also kritischen und letztlich atheistischen bzw. agnostischen Ansatz. Ihm fällt es beispielsweise schwer, den aus der Zeit des Buddha überlieferten Wiedergeburtsglauben zu übernehmen wie er überhaupt insgesamt einem Lernprozess durch „Glauben“ sehr skeptisch gegenübersteht. Hier sieht er sich in guter Gesellschaft mit vielen anderen westlichen Dharma-Lehrenden, was sich auch an den vielen Vorträgen und Seminaren zeigt, die er (häufig gemeinsam mit seiner Frau Martine Batchelor) in aller Welt gibt.

Indem Batchelor den Buddha (und somit auch Teile seiner Lehr-Inhalte) als „Kind“ der damaligen Zeit versteht, bettet er die Entstehung und Verbreitung des Dharma in einen historischen Prozess ein. Seine These, wonach der Buddha in seiner Jugend möglicherweise in der (zu jener Zeit persisch regierten) Stadt Taxila studiert haben könnte, gehört dabei zu den anregendsten Überlegun-

gen seines Buches. Auch seine kritische Distanz zu einigen heutzutage im Westen populären asiatischen Lehrenden sind informativ und erhellend zugleich. Seine Betonung der „Säkularisierung“ („Verweltlichung“) der spirituellen Entfaltung des Menschen wird zwar nicht von allen Buddhistinnen und Buddhisten mit Jubel begrüßt; dieser Unterschied führt jedoch häufig zu äußerst fruchtbaren Diskussionen innerhalb der „Szene“. Für viele am Dharma interessierte Menschen ist Batchelors Vorgehen eine Art „offene Einladung“, den Buddha und dessen Lehre auf eine unkonventionelle bzw. unvoreingenommene Weise kennen und schätzen zu lernen. Insbesondere religions-skeptische Menschen (z. B. Atheistinnen und Agnostiker), die sich um eine „freie“ Entwicklung ihres Geistes bemühen und dabei auf keinen Fall irgendetwas „glaubensmäßig übernehmen“ oder sich gar in ein geregeltes Lehrsystem einbinden lassen wollen, bietet sich hier die Möglichkeit, das Dharma als eine Anwendung des gesunden Menschenverstandes auf das ganze Leben und das Leben als Ganzes zu verstehen. Alles in allem ist Batchelors Buch ein wichtiger Beitrag zum weltweiten Kulturtransfer hin zu einer „Globalisierung“ geistiger Fähigkeiten und Errungenschaften.



Alle Bücher können Sie bestellen bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de oder www.buchhandlung-plaggenborg.de. Wir liefern gern zu Ihnen nach Hause!



Was ist Liebe?

Eine integrale Anthologie über die Facetten der Liebe
Tom Amarque, Bernd Markert (Hg.)

Phänomen Verlag, 500 S.,
24,90 €

Mit Beiträgen von Ken Wilber, Papst Benedikt XVI., Erich Fromm, Zenmeister Genpo Roshi, Andrew Cohen, Christina Kessler, Michael Habecker, Dr. Maik Hosang, Prof. Tobias Esch, Elvira Greiner, Tom Amarque, Hardy Fürch, Prof. Bernd Markert und Alexander Graeff. Die Frage, ‚Was ist Liebe?‘, ist wahrscheinlich eine der wichtigsten Fragen, die es überhaupt gibt. Sie bestimmt nicht nur unsere Selbstauffassung - also wie wir zu uns selbst

stehen, ob und wie wir uns selbst lieben - sondern natürlich auch, wie wir mit anderen Menschen und anderen Lebewesen umgehen, aber auch mit der Welt per se. Je nach dem, wie ein jeder Mensch die Frage nach der Natur der Liebe für sich selbst beantwortet - sei es explizit, indem man darüber sinniert oder spricht, oder implizit, indem er irgendwelche kulturell überlieferten Konzepte der Liebe übernimmt - entscheidet er sich somit auch für eine Haltung der Welt und sich selbst gegenüber: Das bin ich, so liebe ich und so beziehe ich mich auf andere. Liebe ist nicht umsonst eines der großen Themen oder Angelegenheiten der Menschheit. In unserem philosophischen Bestreben, eine Antwort darauf zu finden, drückt sich der Kern unserer Existenz aus. Wir besingen die Liebe mit jedem Song, der im Radio läuft, und ein Film, in dem es nicht auch irgendwie um Liebe geht, gibt es nur selten. In unseren naturwissenschaftlichen Unternehmungen drückt sich Liebe aus, indem wir versuchen, Krankheiten und Not zu verringern und Lebensqualität zu heben, und der Kern jeder religiösen oder spirituellen Tradition besteht darin, sich

der kosmischen oder göttlichen Liebe zu öffnen. Mit jedem Versuch, eine Antwort auf die Frage ‚Was ist Liebe?‘ zu finden, gehen wir einen Schritt auf uns selbst zu und erkennen uns ein klein wenig mehr. Hinzu kommt: Jeder Mensch, jede Kultur und jede Generation muss diese brennende Frage neu beantworten. Jeder Mensch und jede Kultur muss sich dabei neu entscheiden und eine neue Antworten finden, muss mit sich selbst ringen und sich mit anderen auseinandersetzen. In dieser Anthologie, herausgegeben von Tom Amarque und Prof. Dr. Bernd Markert, geben 13 renommierte Autoren, Philosophen, Denker und Wissenschaftler neue und tiefe Einsichten in das Phänomen Liebe.

wortwelten



Krebszellen mögen keine Sonne

Dr. med. Jörg Spitz/ William B. Grant

Mankau Verlag., 157 S., 12,95 €

Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde. Bis vor einigen Jahren nutzte die Medizin ihre heilende Kraft. Doch für uns moderne Menschen ist sie zum bösen Dämon mutiert, der unsere Gesundheit bedroht. Antibiotika und die Angst vor Hautkrebs haben die positiven Eigenschaften der Sonnenstrahlen vergessen lassen.

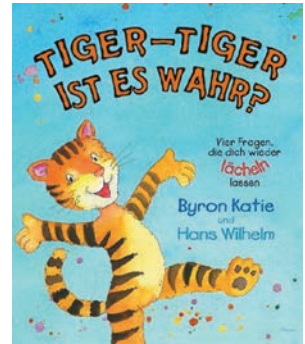
Dieser Ratgeber zeigt, wie wichtig das Sonnenlicht für unsere Gesundheit ist. Denn ohne Sonne kommt es zu einem Defizit an Vitamin D, das für die Regulation zahlreicher Prozesse in nahezu allen Körperzellen benötigt wird. 70 bis 90 Prozent aller Menschen in

Deutschland, Österreich und der Schweiz leiden an Vitamin-D-Mangel und wissen nicht, dass dieser in vielen Fällen zu Krebs führen kann.

Das „Sonnenhormon“ kann nicht nur bei Betroffenen die Lebensqualität verbessern und die Lebenszeit verlängern, sondern ist vor allem maßgeblicher Schlüssel zur Prävention: Vitamin D senkt das Krebsrisiko und unterdrückt das Wachstum bösartiger Tumore. Außerdem schützt es vor Rachitis und Diabetes, verlangsamt Knochenschwund, kräftigt die Muskulatur, fördert das Immunsystem, produziert körpereigene Antibiotika, schützt die Nervenzellen (auch vor Multipler Sklerose) und senkt den Blutdruck.

Präventionsmediziner Prof. Dr. Jörg Spitz und Vitamin-D-Experte Prof. Dr. William B. Grant schildern die neuesten Forschungsergebnisse zum UV-Licht und zum Sonnenhormon, erläutern, wie der eigene Vitamin-D-Spiegel ermittelt und reguliert werden kann und geben wertvollen und konkreten Rat, wie mithilfe der Heilkraft der Sonne Krankheiten wie Krebs oder Multiple Sklerose vermieden oder gelindert werden können.

Ein Plädoyer für einen gesundheitsbewussten Umgang mit dem Sonnenlicht!



Tiger-Tiger, ist es wahr?

Byron Katie und Hans Wilhelm

Palaysia Verlag., 32 S., Bilderbuch, 14,95 €

„Tiger-Tiger, ist es wahr?“ erzählt die Geschichte eines kleinen Tigers, der glaubt, dass seine ganze Welt zusammenbricht: Seine Eltern lieben ihn nicht mehr, seine Freunde wollen nicht mehr mit ihm spielen und überhaupt ist das Leben unfair. Doch dann taucht eine weise alte Schildkröte auf und stellt ihm vier Fragen - und mit einem Mal ist alles anders. Der kleine Tiger entdeckt, dass nicht die Dinge selbst ihm Probleme bereiten, sondern das, was er darüber denkt. Er lernt, dass er nur seine Gedanken überprüfen muss, und schon ist das Leben wieder wunderbar. „Tiger-Tiger, ist es wahr?“ ist eine herzerwärmende Geschichte mit einer kraftvollen Botschaft, die bereits das Leben der ganz Kleinen verändern

kann. Die weisen Worte von Byron Katie und die zauberhaften Illustrationen von Hans Wilhelm vereinen sich zu einem Buch, das schon bald zu den Klassikern der Kinderliteratur gehören wird.



Heiliges Feuer

Text: Angela Babel, Fotos: Sven Nieder

Kamphausen Verlag, 156 S., 34,95 €

Grönland gilt als Hüter des Weltklimas. Die klimatischen Veränderungen sind dort am deutlichsten zu spüren: Das Eis der Gletscher schmilzt in rasender Geschwindigkeit. Es wachsen wieder Sträucher und Bäume wo Tausende Jahre nur Eis war. Nun ist es möglich das Heilige Feuer mit grönländischem Holz anstatt mit Robbenöl zu entfachen - ein Feuer, das uns auf Veränderungen in der Welt vorbereiten kann. Der große Schamane Angaangaq hat gemeinsam mit Ältesten aus allen Kontinenten und ca. 100 Weltbürgern diese Zeremonie

durchgeführt um die Bedeutung für die Welt deutlich zu machen. Die Botschaft ist liebevoll und mahnend: Wir müssen uns auf neue klimatische Bedingungen einstellen und es gibt nur einen Weg diesen Veränderungen zu begegnen, den Weg des Herzens. Sven Niders Fotografien fangen die karge Weite der grönländischen Landschaft ein und dokumentieren in den Portraits der Ältesten, was kein Wort vermitteln kann: Die tiefe Betroffenheit über den alarmierenden Zustand. Die Texte von Angela Babel ergänzen den Bildband mit einer fundierten, berührenden Beschreibung des Ablaufs der schamanischen Zeremonie. Ergänzt wird der Band durch ein Grußwort von Angaangaq und einem Essay des Autors Dr. Christoph Quarch. Zudem melden sich 16 Schamanen und Älteste zu Wort: Mandaza Augustine Kademwa, Haru Xyna Kuntanawa, Univu Kuntanawa, Maile Ngema Lama, Savjei, Atsaarsuaq Hansiina, Art Cisneros, Mohan Rai, Yoshimaru Higa, Rika Higa, Akkaara, David Courchene, Inukasuk, Wai Turoa-Morgan, Eduardo Pareja Sinanis, Nukaarta, sowie die UN-Botschafterin Dr. Jane Goodall.



Das Schatten-Prinzip

mit Übungs-CD
Ruediger Dahlke

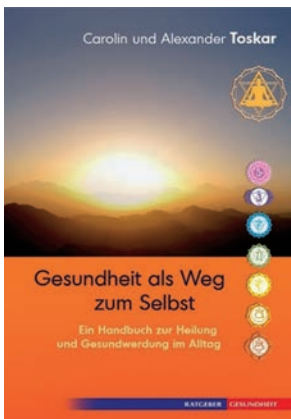
Goldmann Vlg., 312 S., 19,99 €

Nach C.G. Jung ist der Schatten das gesamte Unbewusste. Er ist das Wesen, das wir lieber nicht wären, letztendlich aber doch werden müssen, um zur Ganzheit zu gelangen. Insofern empfinden wir den Schatten, bzw. unsere „dunkle Seite“, äußerst zwiespältig: Er stößt uns ab und fasziniert zugleich. Arbeit mit dem Schatten dient der Bewusstwerdung und ist im wahren Sinn des Wortes Lichtarbeit.

Ruediger Dahlke zeigt in seinem aktuellen Buch, wie wir den eigenen Schatten aufspüren und konfrontieren, um ihn schließlich annehmen und integrieren zu können. Wer sich auf die hier vorgestellte Schatten-

wortwelten

arbeit einlässt, wird offener, freundlicher und toleranter - sich selbst und anderen gegenüber. Dr. med. Ruediger Dahlke studierte Medizin in München. Weiterbildung zum Arzt für Naturheilweisen, in Psychotherapie und Homöopathie. Seit 1978 ist er als Psychotherapeut, Fasten-Arzt und Seminarleiter tätig.



Gesundheit als Weg zum Selbst

Carolin/Alexander Toskar
Aquamarin Verlag., 240 S.,
19,95 €

Carolin & Alexander Toskar haben weltweite Anerkennung gefunden durch ihr segensreiches Wirken mit der „Geistigen Aufrichtung“. Zahllose Menschen haben nach ihrer „Aufrichtung“ nicht nur eine körperliche Heilung erfahren, sondern auch eine geistige Erneuerung erlebt. Aus dieser inneren Trans-

formation entstanden viele Fragen, die unter anderem das Wesen wahrer Gesundheit, den Geistigen Pfad, Yoga oder Übungen zum inneren Stillwerden betrafen...

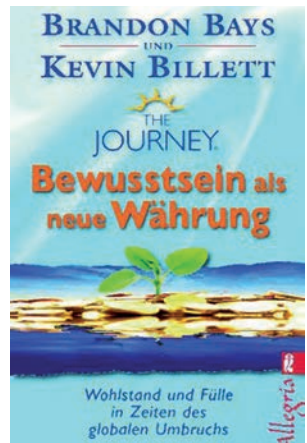


Kontemplation - ein spiritueller Weg

Willigis Jäger
Kreuz Vlg., 160 S., 14,95 €

Kontemplation ist ein Weg der Stille und der Heilung. Die großen spirituellen Meister des Abendlands sind diesen Weg gegangen: Loslassen, sich einlassen auf die Wirklichkeit des Göttlichen, Eintauchen in einen Raum der Stille, die neue Kraft gibt. Willigis Jäger bringt diese Tradition im christlichen Bereich auf faszinierende Weise nah. Immer hat er Kontemplation auch im Zusammenhang der Tradition anderer Religionen gesehen...

Die Botschaft des kontemplativen Lebens ist auch bedeutsam für die Zukunft der Menschheit. Praxisanleitungen zur Kontemplation machen dieses Buch zu einem wichtigen Arbeitsinstrument für alle, die sich heute auf den spirituellen Weg begeben möchten.



The Journey - Bewusstsein als neue Währung
Brandon Bays, Kevin Billett
Ullstein Vlg., 302 S., 8,95 €

Brandon Bays zeigt die Möglichkeiten der Weiterentwicklung unseres Bewusstseins durch die globale Wirtschafts-, Finanz- und Klimakrise. Im Mittelpunkt stehen Anregungen zur Überwindung von Verlust- und Zukunftsängsten. Dabei geht die Autorin ausführlich auf die neuen Bewusstseins („Manifestations“-) Techniken ein, wie sie in The Secret und The Law of Attraction propagiert werden...

Akupunktur

Martina Klisch – chin. Medizin, Akupunktur, Shiatsu, Heilpraktiker-
 erausbildung. Tel. 04482-565.

Ausdrucksmalen

Atelier für Ausdrucksmalen und
 Praxis für Kreative Therapie,
 Dipl. Psych. Karen Ritterhoff,
 Tel.0441-2097192.

Energie

Praxis f. ganzheitliche Energiear-
 beit u. Schule f. Taiji, Qigong u.
 ganzheitl. Energiearbeit, Beate
 Korfe, OL 570 32 39.

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.

Heilpraktiker

Wirbelsäulentherapie n. Dorn/
 Breuß, Osteopathie, Atem-
 Stimm-Körperarbeit. Gisela Rich-
 ter HPn, OL, Tel. 0441-82591.

Jin Shin Jyutsu

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

Kartenlegen

Liebevolles, einfühlsames Karten-
 legen, exakt und kompetent.
 Christine Kopka, Tel. 0160-
 2820013, 0441-55682.

**Wer
 macht
 was?**

*Der kleine Branchenführer
 zum schnellen Nachschlagen*

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

Kiefergelenk

Kiefergelenkentlastung. Ent-
 spannter Kiefer-Entspannter Kör-
 per-R.E.S.E.T. Lutz Doblies,
 04404-9599995.

Kinesiologie

Kinesiologische Partnerberatung
 mit Aufstellungselementen. W.
 Menke, HP, 0441-9620450.

Kinesiol. Praxis Horst Schnee-
 gaß. Abbau v. Stress, Angst u.
 Blockaden. Hilfe in Krisen. Men-
 talreisen. OL 9985775.

Klangmassage

Für Einzelne und Paare und Aus-
 bildungsseminare nach Peter
 Hess. Johannes Weerts, Haupt-
 str. 66, OL; Tel. OL 36164502.

Klassische Homöopathie

Praxis, Arbeitskreis, Intensivsemin-
 are und Arznei-Verreibung. Axel
 Thyarks, Schubertstr. 3, OL,
 0441-16117, Fax 16118.

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

HP Maren Hauburger – Schwer-
 punkt Kinderheilkunde - Bloher-
 felder Str. 82 (Oldenburger Heb-
 ammenpraxis) OL 4086253.

HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka,
 Praxis für Klass. Homöopathie,
 Dorfwinkel 19, Tungeln, Tel.
 04407-715638.

Meditation

Meditation auf das innere Licht
 und den inneren Ton nach dem
 Weg des Sant Mat, Info: 04246-
 964492.

Metabolic Typing

Die optimale Ernährung für Ihren
 individuellen Stoffwechseltyp.
 Informationen bei Tonja Hauser,
 Tel. 0441-8096118.

Partnerschaft

Monika Entmayr & Reiner Kamin-
 ski. Paarberatung, Workshops für
 Paare. Tel. 04435-916868, info
 @liebeskultur.de.

Pendeln

Pendeln, Kartenlegen, Orakel-
 deutung, Steinheilkunde – auch
 per Hausbesuch. Vika Meyer, OL,
 Tel. 0176-51310959.

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Leben-
 digkeit und Leben im Moment.
 Integrative Primärtherapie Gabri-
 ela Luft, 0421-79474144.

Prüfungsstress

Ängste auflösen, optimal lernen,
 Kraft tanken, motiviert sein.
 Klopfakupressur u.a. HP D.
 Wordtmann, 0441-9503985.

The Reconnection

Reconnective Healing (R). Hei-
 lung durch Rückverbindung:
 Mechthild Hesse-Herr, Entwick-
 lungswege, 04403-8107372.

termine

Reflexzonentherapie

HP Dagmar Schünhoff, 26135 OL,
Tel. 0174-6483823, Reflexzonentherapie am Fuß n. H. Marquardt.

Reiki

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

Blockaden lösen, Energie pur, Behandlungen, Einweihungen. Reiki-Meisterin-Lehrerin Johanna Zimmik, Bremerhaven 0471-291593.

Schamanismus

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

Tanztherapie

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

Tierkommunikation

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

Trommeln

Trommeln mit Leib & Seele. Einzel- und Gruppenunterricht. Barbara Renken, Rhythmus-pädagogin, Tel. 0441-82785.

Yoga

Wege zur Lebensfreude. Kurse, Seminare, Bewusstseins-schulung. Renate Reemts, HP, Tel. 0441-9620450.

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

Termine**Mittwoch 12.1.2011**

Info-Abend mit AURA-SOMA®, erster Einblick in d. einmalige Colour-Care-System aus England, 19.30h, Regina Bauer OL 82118.

Sonnabend 15.1.2011

Sampoorna Yoga Zentrum OL: Kostenlose Probestunden, Zeughausstr. 70, 26121 Oldenburg, 04408-806669.

Sonntag 16.1.2011

Sampoorna Yoga Zentrum OL: Kostenlose Probestunden, Zeughausstr. 70, 26121 Oldenburg, 04408-806669.

Montag 17.1.2011

Orientalischer Tanz + Meridian-Yoga Probestunde, 20:45 Uhr. Info: Birgit Kalusche, 0441-6001364.

Sonnabend 22.1.2011

Sampoorna Yoga Zentrum OL: Kostenlose Probestunden, Zeughausstr. 70, 26121 Oldenburg, 04408-806669.

Sonntag 23.1.2011

Sampoorna Yoga Zentrum OL: Kostenlose Probestunden, Zeughausstr. 70, 26121 Oldenburg, 04408-806669.

Dienstag 25.1.2011

Auradiagnose und Auraheilung mit Ralf-Marien Engelbarts 11-18 Uhr in Oldenburg. Bitte anmelden über Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de.

Donnerstag 27.1.2011

19:30 Uhr: Esoterisches Christentum – Der Spirituelle Weg der Rosenkreuzer, Vortrag, Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, OL.

Freitag 28.1.2011

Podiumsdiskussion zum Auftakt der 1. Oldenburger Gesundheitsmesse: „Die gesundheitliche Zukunft des Menschen“, Festsaal Weser-Ems-Halle, 19 Uhr. Info: www.gesundheitsmesse-oldenburg.de.

Sonnabend 29.1.2011

1. Oldenburger Gesundheitsmesse, 14-18 Uhr, in den Räumen der IGS Helene Lange Schule, Marschweg 38, in Oldenburg. Info: www.gesundheitsmesse-oldenburg.de.

Sonntag 30.1.2011

1. Oldenburger Gesundheitsmesse, 10-18 Uhr, in den Räumen der IGS Helene Lange Schule, Marschweg 38, in Oldenburg. Info: www.gesundheitsmesse-oldenburg.de.

Dienstag 8.2.2011

Das spirituelle Gespräch, 20h, Internat. Schule d. Goldenen Rosenkreuzes, Fritz-Bock-Str. 3, OL, www.rosenkreuz.de

Mittwoch 9.2.2011

Info-Abend mit AURA-SOMA®, erster Einblick in d. einmalige Colour-Care-System aus England, 19.30h, Regina Bauer OL 82118.

Dienstag 8.3.2011

Einführung in d. Lehre d. Rosenkreuzer, 20h, Int. Schule d. Gold. Rosenkreuzes, Fritz-Bock-Str. 3, OL, www.rosenkreuz.de

Mittwoch 16.3.2011

Info-Abend mit AURA-SOMA®, erster Einblick in d. einmalige Colour-Care-System aus England, 19.30h, Regina Bauer OL 82118.

Regelmäßige Termine

montags

Meditation auf das innere Licht und den inneren Klang nach dem Weg des Sant Mat, Information und Film, 19:15 Uhr, Weskampstr. 28, Info: 04246-964 492 und www.santmat.de.

dienstags

Offener Rhythmuskreis 19.30h Umwelthaus, PFL. Barbara Renken, Rhythmuspädagogin, Tel. 0441-82785, Anmeld. erbeten.

Meditationsgruppe: mit den Aufgestiegenen Meistern meditieren. Jeden 1. Dienstag im Monat. Bitte anmelden: Sabine Chanuria Reinker, 0441-3404 830.

Wege zur Wahrheit – spirituelle Themenabende. Beginn 20 Uhr. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Fritz-Bock-Str. 3, Oldenburg, www.rosenkreuz.de.

Yoga in der Gruppe, Samahita Yoga mit Entspannung und Atem-Achtsamkeit, Gruppe 1 beginnt um 17h, und Gruppe 2 um 19h. Anmeld.: Regina Bauer, OL 82118.

Kundalini Meditation nach Osho, 18 Uhr, Yoga Vidya Zentrum OL. Anmeld. und Info: Uwe-Purnima Breitkopf, OL 94919107.

Gedächtnistraining mit allen Sinnen für Erwachsene/Kinder. Infos u. Anmeldung: Gabi Tapken, OL 5703239 o. 01522-6092253.

mittwochs

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

donnerstags

Kinesiologische Aufstellungsarbeit in kleinen Gruppen 1x im Monat donnerstags von 19-22 Uhr. W. Menke, OL 9620450.

Viele weitere Vorträge, Seminare, Veranstaltungen etc. finden Sie unter www.lebenskunst-weser-ems.de

Vorträge

Mi. 19.1. **Ängste und Blockaden lösen mit Klopfakupressur**, 20 Uhr, Vortrag mit Monika Entmayr, Haus Weskampstraße, Info: 04435-916868.

Do. 10.2. **Wünsch dir was!** 20 Uhr, Vortrag mit Monika Entmayr u. Reiner Kaminski, Haus Weskampstraße, Info: 04435-916868.

Sa. 12.2. **Medium Daan Akkerman: Vortrag und Meditation:** „Was haben die Neuzeitkinder uns zu sagen?“ Fr. 11.3. „Was ist Ihre paranormale Gabe?“ Beginn jeweils 20 Uhr im Haus Weskampstraße 28.

Mi. 9.3. **„Was bewegt den Geist, wenn er zur Ruhe kommt?“** Überlegungen zum Wandel unserer Lebensweise; Vortrag mit Manfred Folkers, 19.30 Uhr, VHS OL, Karlstr. 25.

Seminare & Workshops

20./ 21.1. **Reisen zur Kraft. Schamanische Veranstaltungen** über 7/8 Abende, wöchentlich. Info: Oliver Ritter, Tel. 04481-8565, www.innere-goettin.de.

25.1. + 8.3. **Auradiagnose und Auraheilung mit Ralf-Marien Engelbarts** 11-18 Uhr in Oldenburg. Bitte anmelden über Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de.

29.+ 30.1. **AURA-SOMA® Ausstellung und Präsentation** auf der 1. Oldenburger Gesundheitsmesse in den Räumen der IGS Helene Lange Schule, Marschweg 38, in Oldenburg.

5.3. **Tages-Seminar: AURA-SOMA® und die Erzengel Equilibrium** erforschen, werde der Engel der du bist... von 10 bis 17h, Regina Bauer, Tel. 0441-82118.

12./ 13.2. **Kompakt Lehrgang. Selbstverteidigung** aus Kung Fu, JJG % ATS. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

19.03. **Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg** - ein Praxisworkshop mit Nadine Helm von 10-18 Uhr. Anmeldung: Tel: 0441-5706528, Yoga Vidya OL.

Lesungen

Die nachfolgenden Veranstaltungen des Literaturbüros Oldenburg (LitOL) finden statt im Musik- und Literaturhaus Wilhelm13, Wilhelmstraße 13 in Oldenburg. Infos, Kartenbestellungen u.a.: www.wilhelm13.de.

9.1. LitOL: LiteraTour Nord: Peter

ausbildungen ...

Waterhouse: „Der Honigverkäufer im Palastgarten“, 11 Uhr.

23.1. LitOL: LiteraTour Nord:

Anna Mitgutsch: „Wenn du wiederkommst“, 11 Uhr.

6.2. LitOL: LiteraTour Nord: **Jan Faktor: „Georgs Sorgen um die Vergangenheit...“**, 11 Uhr.

13.2. LitOL + Verein der Musikfreunde: **„WortSpiel. Literatur und Musik am Puls der Zeit“**, 11 Uhr.

18.2. LitOL: **Poetry Slam Oldenburg**, 20 Uhr.

Konzerte

Das besondere Konzert: Fr. 11.2. **Kirtan-Singen mit den „Bhaktas“**, 20 Uhr im Yoga Vidya Zentrum OL, Breslauer Str. 74; Vorverkauf u. Tel: 0441-5706528.

Sa. 12.2. **Yogastunde mit den Bhaktas**: 10-11:30 Uhr im Yoga Vidya Zentrum Oldenburg; Anmeldung unter Tel: 0441-5706528. Musik der Bhaktas unter: www.myspace.com/janindevi

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.

14.1. JMO: **Christian von Richthofen, Martin Flindt, Hervé Jeanne**, 20 Uhr.

20.1. + 17.2. + 17.3. **Alluvium/ JMO: Jazzsession**, 20 Uhr

27.1. JMO: **Gehörgänge - HCL-Ensemble & Frank Gratkowski**, 20 Uhr

4.2. JMO: **Haunted by the Blues**, 20 Uhr

5.2. Alluvium: **Joachim Raffel Quartett**, 20 Uhr

10.2. JMO: **Quintessence**, 20 Uhr

11.2. + 12.2. **Musikschule OL: Abschlußkonzert Jazz-Rock-Pop**, 19 Uhr

24.2. Alluvium: **Mark Sherman & Band**, 20 Uhr

3.3. S&P: **Carus Thompson & Band**, 20 Uhr

4.3. JMO: **Olaf King All Stars**, 20 Uhr

5.3. Alluvium: **Schultzing**, 20 Uhr

12.3. Alluvium: **Lee Konitz Quartett**, 20 Uhr

18.3. Alluvium: **Musicals & More - Al-Yasha Anderson, Jens Sörensen**, 20 Uhr

19.3. JMO: **Oilensanc**, 20 Uhr

Ausbildung

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

15./ 16.1. **T'ai Chi/Qi Gung & SV Ausbildung**. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

10. bis 15.2.: **AURA-SOMA® Beraterausbildung Stufe 1**, weitere Information bitte erfragen: Regina Bauer, Tel. 0441-82118.

12./ 13.2. **T'ai Chi/Qi Gung & SV Ausbildung**. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

17. bis 20.2.: **AURA-SOMA® und die 72 Engel-Namen**, Ausbildung Stufe 1, bitte weitere Information erfragen. Regina Bauer, Tel. 0441-82118.

19./ 20.3. **T'ai Chi/Qi Gung & SV Ausbildung und Grundprüfung**. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

Internationale Yogalehrer-Ausbildung in Deutschland und Indien. Start Mai 2011. 2-Jährige Ausbildung in allen Bereichen des Yoga. 0211-99543993 www.kheyala.de, www.flow-in.de

An- & Verkauf

Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg. Besuchen Sie unseren Laden im Internet: Bücher, CDs, DVDs. Mit jeder Menge Informationen zu Autoren/ Lehren/ Schule, mit Links zu Videos, Veranstaltungshinweisen u.v.m. sowie ca. 450 000 Buchtitel über unseren Großhändler, dort z.T. mit Leseproben - alles zum Bestellen von Zuhause aus. www.buchhandlung-plaggenborg.de. Und: Die Seite wird täglich erweitert. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an: Tel. 0441-17543. Mehr Infos zum Shop in diesem Heft.

Dies & Das

Les- u. Gesprächskreis zu lebenspraktischen spirituellen Themen freut sich über Verstärkung (Treff Mi.-nachmittags), Tel. 0441-47796 u. 16614.

Wohnen & Räume

Schöne und lichtvolle Gruppenräume (22, 26, 30 und 70 m²) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Haus Weskampstraße-Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.haus-weskampstrasse.de. Tel. 0441-85315.



Wir bieten **MEHR** im Internet-Shop!
Bücher, CDs, DVDs mit dem Plus an Information

Internet-Shop
www.buchhandlung-plaggenborg.de

Bücher, CDs und DVDs zu Ganzheitlicher Gesundheit, Heilung, Spiritualität, Weisheit, Ökologie, Nachhaltigkeit

Bücher A.H.Ajamas Musik, Film u.a. Rezensionen u.a. Log

Sie sind hier: [vertikaler Artikel](#) ... zurück

Lieben was ist
Katie, Byron / Mitchell, Stephen

Lieben was ist

Inhalt:
Byron Katie hat eine Methode entwickelt, mit der jeder Mensch die Urteile, die er über seine Außenwelt fällt, als Mittel zur Selbsterkenntnis einsetzen kann. In diesem Buch beschreibt sie ihre Selbstheilungstechnik und zeigt anhand zahlreicher Fallbeispiele, wie sie funktionieren und wie wir davon profitieren können.
Jahrelang litt Byron Katie unter Depressionen, hatte massive Essstörungen, Zornausbrüche und war Alkoholikerin. Als 44-Jährige schien ihr Leben ziemlich ausgeglichen. Ein Erreignis brachte sie in ein Leben dramatisch. In der Folge entwickelte sie ein ebenso einfaches wie wirkungsvolles Selbsterkenntnis-System. Es erwies sich als demnach effektiv, dass es sich wie ein Laufweg verbreitete, der seiner Hilfe getreu ein dem Dasein, seinen Schreien zu misstrauen, heißt.
Verantwortung für die eigenen Probleme zu übernehmen und sie zu lösen. Zusammen mit Stephen Mitchell erzählt Byron Katie erstmals von ihrem Leben, stellt die Entwicklung ihrer Selbstheilungstechnik dar und illustriert anhand zahlreicher Beispiele, wie sie funktionieren und wie wir davon profitieren.

Leseprobe: 97834236550 kopieren und einheben unter Erweiterter Suchbegriff ISBN, und los geht's ...
Homepage von Byron Katie: <http://www.thework.com/deutsch/>
Interview mit Byron Katie: http://www.jetzt-ist-net/index.php?id=byron_katie

Dieses "Arbeiten" mit Byron Katie (englisch Version):
"He should be more understanding."
by The author.

Vielleicht weitere Videos auf: <http://www.youtube.com/user/ThaWorkOffice>
Veranstaltungen mit Byron Katie: <http://www.thework.com/deutsch.php>
Byron Katie Blog: <http://www.byronkatie.com/>
Veranstaltungen mit Ralf Heide (The Work Coach) in Hof/Sachsenland, u.a. in Hude bei Oldenburg: http://www.fokus-stelle.de/?termine_the_work.html&id=2021829/2011

- Inhalt/Rezension
- Leseprobe
- homepage Autorin
- Interview Autorin
- online Videoclip
- weitere Videoclips
- Veranstaltungen mit der Autorin
- Blog
- reg. Veranstaltung

NEU! Ab Mitte Jan. bei uns zahlreiche Zusatzinfos zu vielen Büchern und CDs aus dem Bereich Gesundheit, Spiritualität, Bewusstsein!

Willkommen in unserem Shop!

- Erweiterte Buch-Suche: über 450.000 Buch-Titel zum Bestellen über unseren Partner-Großhändler

- Einfache Handhabung: besonders übersichtliche Gestaltung (auch für Internet-Anfänger!)
- Ausführliche Hilfe
- Sichere Verbindung (SSL-Standard)

- auch telefonische Bestellung!
- Abholung in der Lindenstr. 35, Auslieferung per Kurier in der City oder Direktversand
- (Beratungs-) Termine nach Vereinb.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.buchhandlung-plaggenborg.de, Lindenstraße 35, 26123 Oldenburg, Tel. 0441-17543



„Achtsames Leben“ erscheint weiter!

„Achtsames Leben“ wächst – mit vielen neue Auslagestellen und neuen Online-Funktionen.

- Annahme von Artikeln, Anzeigen und Beratung telefonisch oder in der Lindenstraße 35, Termine nach Vereinbarung
- Kleinanzeigen jetzt auch online aufgeben! siehe: www.achtsames-leben.org
- Jetzt auch online im Magazin „blättern“

Achtsames Leben, Lindenstraße 35, 26123 Oldenburg, Tel. 0441-17543