

- Ausgabe 1/10
- Oldenburg & Weser-Ems
- kostenlos

# Achtsames Leben

Vorträge - Seminare - Veranstaltungen für ganzheitliche Lebenskultur in Oldenburg & Weser-Ems



[www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de)



# Plaggenborgs Beratungsstube Programm



## Astrologische Beratung + heilende Steine

**Smita Sabine Bourjau**

Geburtsdatum, -Ort und Zeit bei Anmeldung angeben und gewünschtes Schwerpunktthema!

(Dauer: 30 Minuten; Kosten: 35,- € inkl. Horoskop-ausdruck)

**Montag; 14-18 Uhr: 4.1./8.2./8.3.10**

## Kartenlegen

**Claudia Brüning**

Kartenlegen mit den Karten von Madame Lenormand.

(Dauer: ca. 30-60 Minuten; Kosten: 30,- bis 60,- €)

**Mittwoch; 10-18 Uhr: 20.1./16.2./16.3.10**

Weitere Termine auf Anfrage

## Aura-Fotographie

**Ralf Marien-Engelbarts**

(Dauer: 20 Minuten; Kosten: Foto inkl. Beratung 33,- €)

**Freitag; 11-18.20 Uhr 29.1.10**

## Pendelseminar

**Rainer Müller**

Eintägiges Einsteiger-Pendelseminar.

(Dauer: 6 Stunden; Kosten: 75,- €)

**Sonnabend; 10-17 Uhr: 27.2.10**

## Familienstellen auf dem Brett

**Anke Svaha Schöpfer**

(Dauer: 70 Minuten; Kosten 50,- €)

**Donnerstag 14-18 Uhr: 25.2./22.4./3.6.10**

## Spiritual Healing

**Karl-Heinz Plaggenborg**

Kosmische Energien werden zur Heilung benutzt. Diese werden diese berührungslos übertragen und wirken in der Aura des zu Behandelnden

(Dauer: 60 Minuten; Kosten: 60,- €)

**Dienstag; 14-17 Uhr: 26.1./23.3.10**

## Feng-Shui

**Julia Bolting**

Harmonisch Wohnen mit Feng Shui, Kurzberatung (Dauer: 60 Minuten; Kosten: 40,- €)

Grundriss und Lageplan der Wohnung mitbringen!

**Mittwoch; 14-18 Uhr: 13.1./10.2./10.3.10**

## [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de)

**Peter Jaruschewski, Ulrike &**

**Karl-Heinz Plaggenborg**

Ausführliche Infos mit Demonstrationen über das Eintragen und die Datenverwaltung im großen Infoportal [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) in kleinen Gruppen.

(Dauer: 30-45 Minuten; kostenlos)

**Montag; 15-18 Uhr: - auf Anfrage -**

## Heilung durch den Seelenpunkt

**Beate Korfe**

Heilung durch den Seelenpunkt

(Dauer: ca. 50 Minuten; Kosten: 45,- €)

**Dienstag; 10-12 Uhr: 2.2./2.3.10**

## Jin Shin Jyutsu® i. d. Mittagspause Einzeltermine

**Heidi Richter**

(Dauer: 35 Minuten; Kosten: 25,- €)

**Dienstag; 11.30-13.50 Uhr: 12.1./17.2./17.3.10**

Weitere Termine auf Anfrage

**Rechtzeitige Anmeldung für Beratungen und Einzelsitzungen bitte bei:**

Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr.1, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441/17543, Fax 0441/17528,  
E-Mail: [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de)

# Inhalt

Die Zeitqualität von Januar-März	S. 4
<a href="http://www.lebenskunst-weser-ems.de">www.lebenskunst-weser-ems.de</a>	S. 7
Mein Geld und ich	S. 11
Wir sind die Arbeit	S. 13
Access to innate®	S. 15
Die Göttin in Dir	S. 17
Aura Soma® Seite	S. 18
Der Rhythmus der Organe	S. 19
Die besondere Veranstaltung	S. 22
Vertraue auf Gott...	S. 25
Wenn Sie gewohnt sind, immer...	S. 27
Schlüssel im Herzen	S. 29
Wer – Wie – Was im Internet	S. 30
Das Schaufenster	S. 32
Der Kartentipp	S. 35
Seelenwege	S. 36
Marktplatz	S. 38
Klangwelten	S. 51
Schwelten	S. 52
Wortwelten	S. 53
Kleinanzeigenauftrag	S. 56
Wer macht was?	S. 57
Termine/Regelmäßige Termine	S. 58
Vorträge	S. 60
Seminare/Workshops	S. 60
Ausbildung	S. 62
Dies & Das	S. 62
An & Verkauf	S. 62
Wohnen/Räume	S. 62
Reisen	S. 62
Kontakte	S. 62

Wir danken Ulrike Plaggenborg  
für das wunderschöne Titelfoto!

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



gerade halten Sie unsere neueste Ausgabe von „Achtsames Leben“ in der Hand. Seit 1996 wird das Heft von mir herausgegeben. Es soll die Informationen verbreiten, die Sie suchen. Und wir möchten unser Heft noch besser verteilen. Vielleicht möchten Sie es gerne weiter verteilen? Oder wissen Sie einen Platz, wo es Sinn machen würde, es auszulegen? Bitte fragen Sie dort nach und/oder teilen Sie uns ggf. diese Auslagestelle mit.

Dr. Kai Romhardt hält einen Vortrag mit dem Titel: „Wir sind die Wirtschaft“. Er zeigt Wege auf zu mehr Achtsamkeit im Hinblick auf Arbeit, Konsum und den Umgang mit Finanzen und vermittelt, wie wir wahren materiellen Wohlstand schaffen können, ohne darüber unseren geistigen Wohlstand zu verspielen. Diese Veranstaltung wird zusammen mit dem Verein „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“ veranstaltet. Am darauf folgenden Tag gibt es einen Achtsamkeitstag mit ihm. Beide Veranstaltungen finden im Seminarhaus am Kanal, Kanalstraße 4, 26135 Oldenburg, statt.

Am Mittwoch 24. Februar 10 um 19:30 Uhr kommt Michael Gienger, der Edelsteinspezialist wieder ins Landesmuseum für Natur und Mensch, Damm 38-41 hier in Oldenburg. „Heilen mit Steinen. Gesundheitsvorsorge mit Heilsteinen“ lautet der Titel des Vortrags. Michael Gienger erforschte analytisch über viele Jahre die tatsächliche Heilwirkung von Edelsteinen. Schön, daß wir ihn hier wieder begrüßen können.

Endlich ist es soweit! Unser Internet-Portal [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) startet pünktlich zum Jahresbeginn. Schauen Sie sich dort um: es gibt von Mal zu Mal mehr zu entdecken!.

Kommen Sie gut durch den Winter! Das wünscht Ihnen

## Die Zeitqualität von Januar bis März 2010



*Auch das Frühjahr 2010 steht unter Einfluss von Saturn in der Waage und Pluto im Steinbock. Mit diesem Aspekt gilt es, grundlegend Ordnung zu schaffen, das richtige Maß zu finden und außer Kontrolle geratene Entwicklungen nachhaltig in ihre Grenzen zu weisen.*

*Auch das Frühjahr 2010 steht unter Einfluss von Saturn in der Waage und Pluto im Steinbock. Mit diesem Aspekt gilt es, grundlegend Ordnung zu schaffen, das richtige Maß zu finden und außer Kontrolle geratene Entwicklungen nachhaltig in ihre Grenzen zu weisen.*

Dabei stärkt Saturn in der Waage jede gesunde Gerechtigkeit und die Fähigkeit, Grenzen an der richtigen Stelle zu setzen. Da Mars noch bis Anfang März rückwärts durch den Tierkreis zu laufen scheint, ist es aber zunächst sinnvoll, nicht zu schnell nach vorne zu schauen, sondern aus Fehlern der Vergangenheit zu lernen.

Ungefähr bis Mitte Januar fehlt gelegentlich ein gewisser Abstand, ist es nicht besonders leicht, bestehende Probleme zu lösen. Zudem befindet sich Merkur von der Erde aus gesehen noch im Rückwärtsgang, so dass sich einiges umständlicher zeigt als gehofft. Wer etwas Wichtiges besprechen, einen Vertrag unterzeichnen oder etwas kaufen möchte, das dann auch funktionieren soll, ist gut beraten, dies erst nach dem 16.1. zu erledigen.

### Freundschaften helfen weiter

Wenn vom 18. bis zum 20.1. Venus und Sonne in den Wassermann wechseln, können sich neue Perspektiven ergeben. Hierbei wird besonders das freundschaftliche Miteinander gefördert. So gesehen ist es sinnvoll, sich vermehrt mit Menschen zu treffen, die gute Ideen haben, und mit denen vor allem die leichten, heiteren, witzigen, aber auch die schöpferischen und visionären Seiten des Seins gepflegt werden können. Dabei kann es zu neuen und

stabilisierenden Entwicklungen kommen, die bis zum 24.1. auch vorteilhaft sind, wenn es darum geht, größere Gemeinschaften, Gesellschaften oder Vereine zu gründen. Im privaten Bereich kann es hingegen problematischer aussehen. Anstatt Harmonie zu erzwingen, ist es besser, Abstand zu gewinnen.

### Spannungen

Ende Januar bis Anfang Februar steigen gewisse Spannungen, da Sonne und Venus nun gegenüber von Mars stehen, der rückwärts durch den Löwen läuft. Mit diesem Aspekt dürfte einiges an Harmonie zerstört werden, es kann zu destruktiven Auseinandersetzungen kommen. Sowohl im Liebesleben als auch auf Spaßveranstaltungen, beim Spielen oder in Verbindung mit Kindern wird es größere Herausforderungen, Stress, etwas mehr Streit und nervenaufreibende Situationen geben; außerdem kann es klimatisch sehr stürmisch werden. Wer sich rechthaberisch durchsetzen will, zieht den Kürzeren. Auch hier können Freundschaften weiterhelfen.

### Das Jahr des Tigers

Mit dem Neumond im Wassermann beginnt am 14.2. das chinesische Jahr des Tigers. In einem derartigen Jahr ist es gut, mit Feingefühl und achtsamer Anspannung voranzugehen, sich dabei aber nicht zu überschätzen. Im Zweifelsfall ist es besser, eigene Wege zu gehen oder die Führung zu übernehmen als sich in irgendwelchen Kompromissen unterzuordnen.

### Fließende Entwicklungen

Mitte Februar bis Anfang März überwiegen eher ruhige, entspannte und fließende Konstellationen, da nun Aspekte mit Neptun sowie Konstellationen im Zeichen Fische dominant sind. Der eine oder andere Konflikt löst sich



weniger durch Diskussion als vielmehr durch Aussitzen in Wohlgefallen auf. Dabei ist es insgesamt gut, auf die Intuition zu hören, hinzufühlen, was wirklich dran ist, sich Zeit zu geben und schöpferische Pausen zu machen. Da das Element Wasser betont ist, besteht aber auch eine erhöhte Gefahr von Überschwemmungen. Die Tage um den 17. sowie um den 28.2. eignen sich, um größere Entwicklungsschritte einzuleiten, die zu entsprechenden Erfolgen führen können.

### **Nervöse Unruhe**

Um den 11. bis zum 20.3. bestehen verstärkt Konstellationen, mit denen sich einiges schnell, plötzlich oder unlogisch entwickelt, wobei es schwierig wird, eine klare Linie zu finden oder sich zu konzentrieren. Es ist gut, nicht zu viel zu wollen, sondern sich möglichst offen und frei darauf einzustellen, was sich wie zufällig ergibt. Wer im Miteinander etwas klären möchte, kann sich in nervenaufreibende Debatten verwickeln. Spaziergänge an der frischen Luft oder kürzere Reisen bringen gesunde Ablenkung.

### **Frühlingsanfang**

Das neue astrologische Jahr, das mit dem Frühlingsanfang am 20.3. beginnt, zeigt angespannte Konstellationen von Sonne und Saturn, die mitten durch Deutschland verlaufen. Das deutet größere Schwierigkeiten an. Bestimmte Lasten müssen gewuchtet und eine größere Verantwortung muss übernommen werden. Mit Ehrlichkeit, Klarheit und bestimmten Regeln, die endlich durchgesetzt werden, kann es jedoch zu einigen Verbesserungen kommen.

### **Venus und Mars („Frauen und Männer“)**

In der gesamten Zeit von Januar bis März bringen Venus und Mars lediglich eine Opposition am 27.1. zustande, wenn Venus im „freundlichen“ Zeichen Wassermann gegenüber vom rückwärts laufenden Mars im Löwen

steht. Das bedeutet, dass es zwischen Frauen und Männern bzw. kooperativ entgegenkommenden und entschlossen handelnden Kräften im Beziehungsleben eher wenig Einigkeit geben dürfte. Da Mars noch bis zum 11.3. von der Erde aus gesehen rückwärts durch das Zeichen Löwe läuft, kommt es von Seiten der männlichen bzw. handlungsorientierten Welt zu einer nicht ganz passenden Mischung aus großzügig verspielter Selbstherrlichkeit mit entsprechendem Aktionsdrang, der aber überwiegend im Alleingang nach hinten losgeht und eher zur Entfremdung als zum Miteinander beiträgt.

*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

Das partnerschaftliche Miteinander - für das in der Astrologie Venus zuständig ist und auf der weltlichen Ebene meistens die Frau, die sich mehr als der Mann für kooperative Begegnung, Gemeinsamkeit und Harmonie einsetzt - wird dabei bis zum 18.1. mit Venus im Steinbock gewissen Prüfungen unterzogen, wobei neue Regeln aufgestellt werden, die aber an Mars im Löwen irgendwie vorbeigehen.

Vom 18.1. bis zum 11.2. befindet sich Venus dann im Wassermann, was vor allem für Freundschaften und alternative Varianten des Zusammenlebens günstig ist. Ratsam ist hier auch, wenn es in Partnerschaften einigen Freiraum gibt. Enge Gemeinsamkeit kann hingegen Konflikte bringen.

Mit Venus in den Fischen ist es dann vom 11.2. bis zum 7.3. ratsam, Harmonie eher in der Meditation, in Träumen, Filmen oder guten Büchern zu finden oder sich eine schöne Oase zu schaffen, wobei es in der echten Begegnung immer noch zu Missverständnissen kommen kann.

Am 7.3. wechselt Venus dann in den Widder. Nun gilt es, sich aus der Trance des Fische-Zeichens zu lösen und im Miteinander konkreter zu werden, Entscheidungen zu treffen, die Initiative zu ergreifen, Konflikte zu wagen. Das kommt Mars im Löwen sehr entgegen, der nun endlich von seinem Alleingang befreit wird und gemeinsam mit Venus nach vorne schauen kann - wobei er ab dem 11.3. wieder vorwärts durch den Tierkreis läuft.

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](mailto:info@keidel-joura.de)

## HeilpraktikerIn für Psychotherapie

seit 14 Jahren individuelle und kompetente  
Prüfungsvorbereitung

**Blockseminare**  
in Oldenburg, Weener und Ottersberg

**Wöchentliche Intensivkurse**  
in Ottersberg, Stade und Bremen

**Einzelunterricht**

**Grundlagenseminare  
Psychotherapeutisches Begleiten**

**steinmüller seminare**  
praxis für psychotherapie  
und neues lernen

Brunhilde Steinmüller  
Im Holze 2 • 28870 Ottersberg  
**04205 / 77 99 41**  
[info@steinmueller-seminare.de](mailto:info@steinmueller-seminare.de)  
[www.steinmueller-seminare.de](http://www.steinmueller-seminare.de)



**Antje  
Jaruschewski**

Heilpraktikerin

Metzer Str. 10  
26121 Oldenburg  
Tel. 01-973 61 94  
[www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)

## Familienstellen

### Klass. Homöopathie

#### Familien-/Systemaufstellung

Aufstellungstage in OL

Sa. 30.1.10 | So. 27.2.10 (9.30- 18 h)

Kurzaufstellungen – abends

20.1. | 10.2. | 17.3. (18.30, Weskampstr.18)

Bitte tel./online anmelden! (15,-)

**Aufstellungen – Einzelarbeit**

alle Themen! Termine n. Vereinbarung

**Vortrag: Di. 2. Februar 2010**

Trauma: Spaltung heilen mit Aufstellung;  
19.30, bitte tel./online anmelden!

#### Klassische Homöopathie

Konstitutionsbehandlg. + akut

#### Fortbildung Aufstellen

Systemaufstellung in der Einzelarbeit

2 Wochenenden | Wochenende je 185,-

für Kinesiologen: auf Anfrage

für Aufsteller: auf Anfrage



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

Gesundheit

Essen & Trinken

Kontakte

Kunst & Kultur

Veranstaltungen

Spiritualität

Infos

Reisen

www.lebenskunst-weser-ems.de



Der Startschuss ist gefallen: Seit 01. Januar 2010 gibt es mit www.lebenskunst-weser-ems.de das erste umfassende Informationsportal für ganzheitliche Lebenskunst in Deutschland. Vorbei ist die Zeit, in der man sich umständlich durch bundesdeutsche Google-Suchwüsten durchklicken musste, um nur eine Information zu finden: Mit maximal 4 Klicks soll der Benutzer alle gewünschten Informationen aus der Region Weser-Ems finden.

www.lebenskunst-weser-ems.de stellt eine komplett neue Generation von Informationsportal für alle Angebote rund um eine bewusste und ganzheitliche Lebensgestaltung dar.

In diesem Portal können sich alle Anbieter von Dienstleistungen und Waren ausführlich mit einer Selbstdarstellung, einem Link zur eigenen Homepage, mehreren Bildern, einem Kontaktformular zur direkten Kontaktaufnahme, dem Einstellen aller eigenen Termine (Workshops, Vorträge, Veranstaltungen aller

Art...) und vielen weiteren Möglichkeiten in verschiedenen Rubriken darstellen. Sollte eine Rubrik einmal noch nicht vorhanden sein, kann diese jederzeit eingerichtet werden. Die einzelnen Rubriken können folgenden Bereichen zugeordnet werden:

- **Gesundheit** (Therapie, alternative Heilweisen, Gesundheitsberatung...)
- **Ökologie** (Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter...)
- **Kunst & Kultur** (Theater, Musik, Kinos, Töpfereien, Galerien...)
- **Bildung & Reisen** (Seminarhäuser, -anbieter, Reiseveranstalter...)
- **und vieles mehr...**

Neben diesen Informationen gibt es noch viele weitere Informationen, die über das Portal www.lebenskunst-weser-ems.de abgerufen werden können und die ein lästiges Suchen in Suchmaschinen, den Gelben Seiten oder anderen Auskunftsmöglichkeiten erspart:



Die Startseite: Übersichtlich, klar und informativ



Suchergebnis: Eine erste Übersicht zur Auswahl

- Ein **Terminkalender** gibt nicht nur den Termin einer Veranstaltung an, sondern stellt diese Veranstaltung auch ausführlich in Wort und Bild vor. Durch ein integriertes Kontaktformular kann der Besucher sich entweder direkt anmelden oder direkten Kontakt mit dem Anbieter aufnehmen.
- In der **Rubrik Shops** gibt es eine direkte Anbindung verschiedener Online-Shops, die auch übersichtlich nach Rubriken geordnet sind.
- Im **Lexikon** kann der Besucher alle wichtigen Erläuterungen und Erklärungen zu einer Therapieform oder einem anderen Begriff schnell nachschlagen.
- In der **Rubrik Medien** werden nach und nach Video-Interviews, Film-Demonstrationen und andere Clips eingestellt, die sich mit den Themen des Portals befassen.

### Einfacher geht Suchen & Finden nicht!

Beindruckend ist die Grundphilosophie von [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de): Mit maximal 4 Klicks soll der Besucher seine gewünschte Information finden, gleich um welche es sich handelt. Erreicht wird dieses Ziel mit einer sehr klaren Struktur und vielfältigen Suchmöglich-

keiten: Integrierte Landkarten der einzelnen Landkreise verfeinern die Suche bereits zu Beginn; einfach auf den Landkreis bzw. innerhalb der Landkreise einen Ort klicken und schon ist die Suche eingegrenzt, angezeigt werden nur noch Suchergebnisse, die sich auf diesen Ort beziehen.

Eine Volltextsuche mit Schlagwörtern findet alle Artikel und Stellen, die irgendwo in einem Artikel und/oder einem Angebot innerhalb des gesamten Informationsportals auftauchen.

Eine sehr strukturierte Übersicht der Rubriken und Unterrubriken erleichtert die schnelle Suche erheblich und führt sehr bequem zur gewünschten Information.

### Aus der Region für die Region

Eine weitere Besonderheit von [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) verrät schon der Name: Dieses Informationsportal ist auf die Region Weser-Ems begrenzt und stärkt damit die regionale Identität dieses Raumes. Daneben verfolgen die Initiatoren dieses Projektes vor allem das Ziel, allen Anbietern von Dienstleistungen und Waren aus dem Bereich der ganzheitlichen LebensKunst eine sehr preiswerte Möglichkeit zur Selbstdarstellung zu geben, die nicht in den üblichen allgemeinen bundesweiten Such- & Finde-Angeboten untergeht, sondern auch schnell und direkt von denjenigen gefunden und gelesen wird, die auf der Suche nach einem Angebot aus der Region sind: was nützen 100 Adressen von Hot Stone-Massagisten aus ganz Deutschland, wenn ich auf der Suche nach einem Therapeuten im Landkreis Cloppenburg oder der Wesermarsch bin?

Noch ein Punkt ist dabei wichtig: Gerade für Anbieter aus ländlichen Gegenden ist es oft schwierig, sich mit ihren Angeboten gut und preiswert zu positionieren; häufig müssen regelmäßig teure Anzeigen in Anzeigenblättern geschaltet werden, um wahrgenommen zu werden. Hier stellt [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) eine professionelle und sehr preisgünstige Alternative dar!



Suchergebnis 2: Ausführliche Darstellung des Anbieters



## Anbieter werden und sich eintragen!

Ab 5,- EUR pro Monat (für das Jahr 2010) bietet [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) die Möglichkeit zur ausführlichen Darstellung von Angeboten, Dienstleistungen, Terminen usw. Folgende Leistungen bekommt der Anbieter für diesen geringen Betrag:

- Eingabe aller Adressdaten
- Eintrag in bis zu 5 Rubriken
- Darstellung mit bis zu 4 Fotos
- ausführliche Beschreibung (Person, Praxis, Angebot) bis zu 3.000 Zeichen
- Eintrag aller gewünschten Termine/Veranstaltungen mit ausführlichem Text und Foto (erscheinen im Terminkalender)
- Link auf die eigene Homepage
- Anfahrtsskizze zu Ihnen (Google Maps)
- Routenplaner ([www.viamichelin.de](http://www.viamichelin.de))
- RSS-feed (auf Wunsch)
- Kontaktformular zur direkten Kontaktaufnahme mit Ihnen
- auf Wunsch kostenlose werbefreie E-Mail-Adresse (z.B. `vorname.name@weser-ems.me`)
- Sie können jederzeit alle Daten Ihres Eintrags vom eigenen Rechner aus pflegen (löschen, ändern, ergänzen...)

The screenshot shows a registration form with the following sections:

- Anbieter-Anmeldung:** Fields for Vorname, Nachname, Straße und Hausnummer, and Ort. A map of the region is displayed.
- Erstellen Sie Ihr Passwort:** A section for creating a password with instructions.
- Anbieterbereich:** A section for logging in.

Das Registrieren als Anbieter geht in 2 Schritten

Das Registrieren als Anbieter geht sehr leicht in 2 Schritten: Zunächst gehen Sie auf der Startseite unten links im Anbieterbereich auf den Button „Registrieren“. Dann können Sie in einem ersten Schritt Ihre Grunddaten eingeben (siehe Abbildung unten links). Wenn Sie diese bestätigt haben, erhalten Sie eine E-Mail mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), der Datenschutzerklärung sowie Ihren Benutzernamen und ein Passwort. Damit können Sie sich dann auf der Startseite unter „Login“ anmelden und all Ihre Daten eingeben, zum Beispiel Ihr ausführliches Portrait (siehe unten rechts).

Ein Punkt verdient besondere Aufmerksamkeit: Jeder Anbieter kann zu jeder Tages- und Nachtzeit seine Daten persönlich vom heimischen Rechner aus pflegen. Das bedeutet größtmögliche Freiheit und Flexibilität in Ihrer Datenpflege: Ihnen fällt auf, dass Sie kurzfristig noch einen Vortrag anberaumen wollen? Kein Problem: Innerhalb von wenigen Minuten haben Sie diesen bei [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) mit ausführlicher Beschreibung und einigen Fotos eingestellt. Im selben Moment erscheint der Termin schon im Terminkalender und ist für alle Besucher sichtbar.

The screenshot shows the 'Neue Veranstaltung' form with a calendar interface. The calendar is set to January 2010, and a date is selected. Below the calendar, there is a text area for the event description.

Kinderleicht: das Einstellen der eigenen Daten

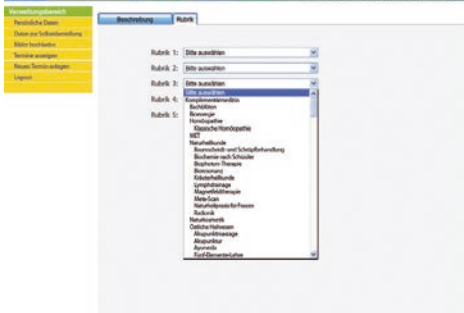
Und wenn Sie einmal eine ganz wichtige Veranstaltung haben, die Sie besonders auffällig angekündigt haben wollen, ist das auch kein Problem. Bereits auf der Startseite können Sie diese gut sichtbar jedem Besucher, der [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) besucht, zeigen. Dazu melden Sie sich bei uns und wir besprechen mit Ihnen die Vorgehensweise. Natürlich bietet [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) auch die Möglichkeit, mit wenigen ausgewählten Bannern (jeweils maximal 3) auf der Startseite und den Unterseiten Werbung zu machen.

### Service, Service...

[www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) soll sich innerhab kürzester Zeit zu einer „Informations-Fundgrube“ entwickeln - dem informations- und abwechslungsreichsten Infoportal, das die Region Weser-Ems aufzuweisen hat!

Deshalb bieten wir für einen begrenzten Zeitraum (31.03.2010) einen ganz besonderen Service:

- Für alle Anbieter, die sich bis zum 31.03.2010 für einen Eintrag bei [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) entscheiden, gibt es einen Einführungsrabatt von 50% auf den gesamten Jahreseintrag: Sie zahlen nur 5,- EUR pro Monat (statt später 10,- EUR) für das ganze Jahr 2010!



Auch die Termine können nach Rubriken sortiert werden

- Wer sich noch nicht mit solchen Informationssystemen und der Art und Weise, wie man sich dort einträgt, auskennt, den weisen wir ausführlich (und kostenlos) per Telefon-Support Schritt für Schritt in die Eingabemodalitäten ein.
- Sollten Sie gar keine Zeit haben, sich um den Eintrag zu kümmern, so senden Sie uns Ihre Texte und Bilder; wir übernehmen dann bis zum 31.03.2010 kostenlos das Einstellen Ihrer ganzen Daten und bis zu 15 Terminen.

Einen besonderen Service bietet [www.lebenskunst.weser-ems.de](http://www.lebenskunst.weser-ems.de) für Alle, gleich, ob Sie als Anbieter registriert sind oder nicht: Ihre persönliche kostenlose und werbefreie E-Mail-Adresse. Sie haben noch keine E-Mail-Adresse oder möchten nicht mehr bei anderen Anbietern E-Mails mit Werbung versenden müssen? Kein Problem! Wir geben Ihnen eine kostenlose E-Mail-Adresse; diese könnte zum Beispiel lauten: „[ihr.name@weser-ems.de](mailto:ihr.name@weser-ems.de)“ oder auch „[ihr.name@lebenskunst-weser-ems.de](mailto:ihr.name@lebenskunst-weser-ems.de)“ – ganz wie es Ihnen gefällt.

Realisiert wurde das Projekt [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) von Peter Jaruschewski (Agentur JARUSCHEWSKI) sowie Ulrike und Karl-Heinz Plaggenborg von der Buchhandlung Plaggenborg. Die Erfahrungen aus über 20 Jahren im Bereich Marketing und Informationsverarbeitung sowie Kommunikation mit Kunden und Anbietern führte zu diesem neuen Informationsportal.

Sehr professionell programmiert wurde dieses Informationsportal von Jan Rasch (Rasch Network), dem wir an dieser Stelle herzlich für seine Arbeit danken!

[www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) ist ein Projekt von web service plus, Jaruschewski & Plaggenborg GbR, Lagerstr.62, 26125 Oldenburg, Tel.: 0441-9250059 und -9736160, E-Mail: [info@lebenskunst-weser-ems.de](mailto:info@lebenskunst-weser-ems.de)

Kai Romhard

## Wir sind die Arbeit

Basierend auf Auszügen aus dem Buch „Wir sind die Wirtschaft“



*Das wirtschaftliche Denken und Handeln ist in der Krise. Wir glauben nicht länger, dass uns Wachstum, steigende Gewinne und Renditen als Einzelne und als Gesellschaft dauerhaft glücklicher machen können.*

*Etwas Wesentliches fehlt. Wir suchen nach Sinn. Wir wollen eine andere, eine heilsamere Wirtschaft. Eine Wirtschaft, die verbindet und nicht trennt und die dem Leben dient. Wo beginnen wir?*

Bei uns selbst. Denn wir sind die Wirtschaft. Wir sind es, die arbeiten, einkaufen, investieren und sparen. Wir schaffen jeden Tag aufs Neue diese Wirtschaft. Unsere Energie treibt sie an. Kultivieren wir Achtsamkeit, können wir heilsame ökonomische Ideen, Gewohnheiten und Handlungen von unheilsamen unterscheiden. Wir gewinnen unsere innere Freiheit zurück. Wir sehen, dass es unser eigener Geist ist, der diese Wirtschaft erschafft und dass wir durch Veränderung unserer Geisteshaltung diese Wirtschaft ändern können. Im Großen wie im Kleinen. Wir sind die Wirtschaft.

### Was bedeutet Arbeit für uns?

Was erwarten wir von ihr? Wo bringt sie uns Freude, wo macht sie uns Angst? Haben wir unsere Arbeit gewählt oder hat sie uns gefunden? Macht unsere Arbeit Sinn? Wie duftet sie? Fahren wir mit einem Lächeln zur Arbeit oder sind wir froh, wenn sie vorbei ist?

Arbeit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Außerhalb des Freundeskreises werden wir häufig mit unserer beruflichen Tätigkeit gleichgesetzt. Für unser persönliches Selbstverständnis und unsere

Identität mag unsere Profession und Position eine wichtige Rolle spielen. Schließlich verbringen viele von uns den Großteil ihrer bewussten Lebenszeit mit Arbeit.

Viele unserer Erwartungen an die Arbeit sind unrealistisch. Es ist ein wenig so wie in romantischen Vorstellungen von der Liebe. Wir meinen, der Partner sei es, der uns glücklich machen kann, und vergessen darüber, an unserer eigenen Liebesfähigkeit zu arbeiten. Unsere Arbeit kann uns nicht glücklich machen, wir müssen schon an unserer eigenen Fähigkeit zum Glücklichen arbeiten. Was tun wir dafür? Wir beginnen mit dem tieferen Verständnis der vier Hauptdimensionen unserer Arbeit.

### Vier Tatdimensionen unserer Arbeit

Wir fragen uns nach der geistigen Qualität, dem Duft, der Ausstrahlung unserer Arbeit, nach unserer inneren Haltung und Wirkkraft. Wie arbeiten wir? Starten wir mit einem Lächeln oder mit zusammengebißenen Zähnen in den Tag? Welcher Ton macht die Musik? Zwei Personen können die gleiche Tätigkeit ausführen und sie dennoch völlig unterschiedlich erleben. Unsere geistige Haltung prägt jede Tätigkeit, die wir ausführen. Was wir ausstrahlen, wird von unseren Kunden, Mitarbeitern oder Vorgesetzten gespiegelt werden. Hier können wir ansetzen und mit konkreten Methoden die Ausstrahlung unserer Arbeit erkennen und verändern.

Wir fragen uns nach der wahren Natur unserer Arbeit. Was mache ich hier wirklich? Welche Auswirkungen hat diese Tätigkeit auf mich, mein Umfeld und die Welt? Wir schauen uns unsere Arbeit mit frischem Blick an. Wir hinterfragen Mythen und Schlagworte des Arbeitslebens.

Wir schauen uns das Maß unserer Arbeit an. Laugt uns die Arbeit aus? Gehen wir über unsere Grenzen? Dominiert die Arbeit alle anderen Lebensbereiche? Können wir abschalten? Oder sind wir unterfordert und kämpfen gegen Lustlosigkeit und Trägheit an?

Schließlich schauen wir in die tiefere Motivation unserer Arbeit. Was Arbeit für uns bedeutet, hat viel mit unserer familiären „Arbeitsgeschichte“, gesellschaftlichen Arbeitsnormen und individuellen Erfahrungen zu tun. Wir machen uns nichts vor, sondern fragen uns ehrlich, was wir wirklich von unserer Arbeit erwarten. Was treibt uns an? Was lähmt

uns? Wessen Urteil ist uns wichtig und aus welchen Gründen? Was ist der psychische Gewinn, den wir aus unserer Arbeit ziehen?

### **Arbeitsmeditation oder was mache ich wirklich?**

Die effektivste Methode, um in Kontakt mit der eigenen geistigen Arbeitsqualität, mit dem Duft unserer Arbeit, zu kommen, ist für mich die Arbeitsmeditation. Zen-Meister Hakuin sagt:

„Meditation in der Mitte der Aktivität ist der Meditation in der Stille tausendfach überlegen.“

Wer einmal die persönliche Erfahrung gemacht hat, welche Wohltat es ist, in einem achtsamen Umfeld zu leben und zu arbeiten, der gewinnt einen neuen Blick auf das eigene Arbeitsumfeld. Das, was bisher als normal angesehen wurde, ist nicht mehr normal. Wir haben etwas anderes erlebt. Und wir wollen dies nicht nur bei Besuchen in Achtsamkeitszentren erleben, sondern auch in unserer täglichen Arbeit.

Dr. Kai Romhardt, ist Initiator des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft, Unternehmensberater und Meditationslehrer, Wissensmanagement-experte, Lehrbeauftragter und Trainer. Er erschließt in seinen Büchern, Seminaren und Vorträgen das Potential der buddhistischen Lehre und Übungspraxis für unser alltägliches Leben und unser ökonomisches Handeln.

Vortrag mit Kai Romhardt am Fr. 12.2.2010 im Seminarhaus Am Kanal. Achtsamkeitstag: „Mein Geld und ich“ am Sa. 13.2.2010. Siehe „Die besondere Veranstaltung“, Seite 24.



**Martina Klisch**  
Heilpraktikerin

Seit 10 Jahren  
Vorbereitung zur  
amtsärztlichen  
HeilpraktikerInnen  
überprüfung

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

**Neuer Intensivkurs**  
30 Termine  
Dienstags ab 16.02.2010

**Repetitorium zur  
Heilpraktikerprüfung**  
21. bis 25.01.2010

Info bitte anfordern  
**Martina Klisch**  
Heilpraktikerin  
Chinesische Medizin

Birkenwinkel 21, 26209 Kirchhatten  
04482 / 565, [www.martina-klisch.de](http://www.martina-klisch.de)



Kai Romhardt

## Mein Geld und ich

### Wie Achtsamkeit unsere Beziehung zum Geld klären und transformieren kann

---



*Das Thema Geld ist in aller Munde. Die Bankenkrise hat unser Denken über Geld und Finanzen, aber auch über die Wirtschaft als Ganzes verändert. Wir erleben einen Bruch im kollektiven Selbstverständnis*

*dessen, was Wirtschaft ist, was Wirtschaft darf, was Wirtschaft kann.*

Wir sehen auch, dass wir es sind, die mit unseren Ideen und Entscheidungen diese Wirtschaft geschaffen haben und täglich neu schaffen. Wir sind die Wirtschaft. Vor diesem Hintergrund lohnt es sich, unsere persönliche Beziehung zum Thema Geld zu beleuchten und zu überprüfen.

Die Erfindung des Geldes hatte einen fundamentalen Einfluss auf unsere Gesellschaft und Kultur. Geld ist weit mehr als nur ein universelles Tausch- oder Aufbewahrungsmittel. Geld durchdringt unsere geistige Welt - unser Innerstes. Wir arbeiten für Geld und kaufen mit ihm ein. Wir verleihen, sparen und investieren es. Wir erwarten in unseren finanziellen Beziehungen Rückzahlung, Rendite oder Wertsteigerung - oder auch nicht. Schauen wir genau hin, kann unser alltäglicher Umgang mit Geld zum Ausdruck und Spiegel unserer Haltung dem Leben gegenüber werden.

Heben wir den abstrakten Schleier des Geldes, können wir die wahre Natur ökonomischer Prozesse erkennen und unsere eigenen Bedürfnisse und Motivationen sehen. Geld bietet uns eine weite Projektionsfläche für viele unserer unerfüllten Wünsche. Geld scheint ein universeller Schlüssel zu Macht, Sicherheit und Kontrolle zu sein - vielleicht gar zum persön-

lichen Glück. Ein Teil von uns weiß, dass dies nicht wahr ist.

#### **Klarheit kultivieren**

Der monatliche Blick auf das Bankkonto, die Kontrolle der Rechnung im Restaurant, der Abschluss einer Lebensversicherung und die Gabe an den Bettler an der Straßenecke sind alles Ausdrücke unserer Wahrnehmung von Geld - das heißt, von dem, was wir im Bezug zu unserem Geld für wahr nehmen.

Im Seminar „Mein Geld und Ich“ wollen wir einen klaren Blick auf unsere finanziellen Handlungen aber auch auf die darunter liegenden Wahrnehmungen und Überzeugungen werfen. Dadurch erhellen wir unsere persönliche Beziehung zum Geld und erschließen das Potenzial, diese spezielle Beziehung zu transformieren. Durch den Einsatz von bewährten Achtsamkeitspraktiken aus der buddhistischen Tradition wollen wir den Blick vom Oberflächlichen in die Tiefe führen und in praktischen Übungen in der Gruppe unsere Beziehung zum Geld erkunden. Der achtsame Austausch in der Gruppe erweitert die Perspektive und vertieft die Erfahrungen.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die mit unvoreingenommenem Blick ihre Beziehung zum Geld untersuchen und klären möchten.

#### **Übung in Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

Der Achtsamkeitstag zum Thema „Mein Geld

und Ich“ wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)

Im achtsamen und bewussten Miteinander werden wir gemeinsam durch diesen Tag gehen.

Über Inputvorträge, persönliche Übungen und den Erfahrungsaustausch schauen wir uns unseren Umgang mit Geld und Eigentum offen und klar an. Hierbei hilft uns die gemeinsam kultivierte Achtsamkeit in allen Verrichtungen des Tages. Wir werden zudem die Gelegenheit haben, uns mit anderen Seminarteilnehmern im Rahmen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft auszutauschen und zu verbinden.

Dr. Kai Romhardt arbeitet (nach Studium der Wirtschaftswissenschaften in St. Gallen und Genf) als Buchautor, Trainer, Coach, Unternehmensberater, Lehrbeauftragter und Meditationslehrer. Er lebte zwei Jahre in Plum Village, dem internationalen Meditations- und Studienzentrum des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh in Frankreich. Dort erlernte er die Methoden der Plum Village Dhyana Schule, in deren Mittelpunkt die Achtsamkeitspraxis steht und wurde Mitglied des internationalen Intersein-Ordens (Tiep Hien).

Kai Romhardt ist Initiator des Netzwerkes „Achtsame Wirtschaft“, das sich für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Heute lebt er mit seinem Sohn Jonathan und seiner Frau in Berlin. Mehr Informationen unter [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com) und [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de).

Im September 2009 erschien sein Buch: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag.

### Konditionen

Die Kosten für den Achtsamkeitstag setzen sich aus der Grundgebühr und dem Honorar (Dana) für den Seminarleiter zusammen. Die

Grundgebühr beträgt 80.- Euro; sie deckt die Organisationskosten und ermöglicht weitergehende Aktivitäten des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft. Das Honorar für den Seminarleiter wird auf Dana-Basis gegeben. Dana-die Kunst der Großzügigkeit-ist tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert und steht für großzügiges Geben. Die Höhe des Honorar Betrags liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer. Wer mehr hat gibt mehr und ermöglicht es damit finanziell Schwächeren teilzunehmen. Dana ist keine Spende. Es ist der notwendige Beitrag zum Lebenserwerb des Kursleiters. Durch großzügige Unterstützung kann das Dharma auch in Zukunft kraftvoll weitergegeben werden.

### Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am Samstag, den 13. Februar 2010 um 9:30 Uhr und endet gegen 18 Uhr. Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir die Teilnehmer, einen kulinarischen Beitrag für unser vegetarisches Mittagsbuffet mitzubringen. Getränke werden von uns bereitgestellt.

Anmeldung: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, 26122 Oldenburg, Tel. 0441-17543, [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de). Ort des Achtsamkeitstages: Seminarhaus Am Kanal, Kanalstraße 4, 26135 Oldenburg. Vortrag: „Wir sind die Wirtschaft“ am Fr. 12.2.2010 im Seminarhaus Am Kanal. Siehe „Die besondere Veranstaltung“, Seite 22.



Praxis für  
chinesische Medizin,  
Akupunktur und  
Shiatsu

Beatrice Steiff  
Heilpraktikerin / Dr. rer. nat.  
Termine nach Vereinbarung  
Telefon 04407 / 2 04 04

Tannenstr. 12, 26203 Wardenburg  
Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg

Renate Reemts & Wilfried Menke

## Access to innate® -

### Ein Weg zu Wohlbefinden, Balance und Heilung

*Access to innate® ist ein von Dr. Douglas Diehl D. C. neu entwickeltes aus einer Summe von energetischen und chiropraktischen Anteilen bestehendes Verfahren. Dr. Diehls Interesse galt bereits während seines Studiums der Chiropraktik einer Vielzahl alternativer Konzepte.*

Diese Methode überschreitet die Grenzen der orthodox-alternativen Medizin hin zur Energiemedizin, indem die Vergangenheit des Patienten von seiner Gegenwart gelöst wird, so dass die Vergangenheit nicht in seiner Zukunft reaktiviert wird. Vorderstes Ziel ist, die Ursachen von Symptomen zu finden und diese zu behandeln. ACCESS TO INNATE® ist eine „hands-on“ Methode, durch die das neurologische System

aktualisiert wird. Dies ermöglicht dem Körper, sich wirksam an sich verändernde Umstände anzupassen. Die Anwendung von Access führt zu heilenden Prozessen auf allen Ebenen zugleich: physisch, emotional und energetisch.

Von Anbeginn an ist unser Körper nur auf zwei Dinge ausgerichtet: 1. Eine Bedrohung zu überleben (z. B. einen Tigerangriff) und 2. sich fortzupflanzen und somit die Art zu erhalten. Alles darum herum, was wir als „wichtig“ erachten-Glück, Wohlstand, Erfolg usw.-ist für den Körper sekundär. Wenn irgendetwas an einer Situation sein „Gedächtnis“ an eine bedrohliche Erfahrung aus der Vergangenheit erinnert, dann reagiert er auf die einzig ihm



*„Der Einzelne kann sehr viel tun, um das Aufwachen wahrscheinlicher werden zu lassen. Jedoch ist dieses Tun kein Einüben von etwas, sondern ein radikales Anhalten und ein tiefes Entdecken, wer ich wirklich bin.“*



Christian Meyer

[www.zeitundraum.org](http://www.zeitundraum.org)

Christian Meyer  
**Aufwachen**  
Der Weg der inneren Erfahrung  
288 Seiten, Broschur  
ISBN 978-3-89901-174-6  
€ 16,80

J. Kamphausen Mediengruppe

**Und –  
was kann  
ich tun?**

**jkamphausen**  
weltinnenraum.de

mögliche Weise: mit den alten Überlebensmechanismen Flucht-Angst-Kampf-Stress. Bei einem Tigerangriff ist das völlig in Ordnung, doch in fast allen anderen Situationen nicht. Denn hält dieser unbewusste Stress-Zustand an, weil das Körper-Gedächtnis immer wieder von denselben Ursachen getriggert wird, erschöpft das die Ressourcen und führt letztendlich zu Schmerz oder Krankheit.

ACCESS TO INNATE® ist eine Methode, die Auslöser im Körper-Gedächtnis, die zu Krankheitssymptomen führen, deaktiviert. Ähnlich wie bei einem Computer-mit unserem Körper als „Hardware“ und dem Gehirn als „Software“-werden das körperliche und emotionale Gedächtnis aktualisiert. Körper und Gehirn fangen wieder an, miteinander zu kommunizieren. Anstatt beim nächsten Auftreten des Auslösers wie immer „aus dem Gedächtnis heraus“ in die Flucht-Angst-Kampf-Haltung zu gehen und damit krankmachenden Stress zu produzieren, wird der Körper in die Lage versetzt, die aktuelle Situation neu einzuschätzen und eine angemessene, stressfreie Reaktion zu finden. Dies geschieht durch die Stimulation bestimmter Druckpunkte, durch die der Körper die Fähigkeit zurückerlangt in der Gegenwart zu bleiben und die damit freigewordenen Ressourcen zur Selbstheilung aktivieren kann. Access ist eine Kombination aus Chiropraktik, Kinesiologie, Polaritätstherapie, Triggerpunkt-Therapie und Energiearbeit, so dass eine ganzheitliche Form der Behandlungsmöglichkeit entstanden ist, deren Effektivität in vielfacher Hinsicht verblüffende Erfolge erzielt.

Vortrag: „Zurück zum heilen/inneren Kern mit ACCESS TO INNATE®“: Mittwoch, 3. März 2010, 19 Uhr. Anmeldung: Praxisgemeinschaft Reemts&Menke, Jürnweg 4b, Oldenburg-Metjendorf. Telefon: 0441/9620450, [www.Renfried.de](http://www.Renfried.de). Unkostenbeitrag: 5,- €

Dr. Warren A. Kay

»Eines der besten drei  
Laufbücher aller Zeiten«  
Runner's World · November 2009

# Meditieren in Laufschuhen

Laufen spirituell erfahren

Lüchow

**Bewegung macht nicht  
nur glücklich, sie bringt  
uns auch unserem Selbst  
und Gott näher.**

»Dieses Buch betrachtet das Laufen  
als Gebet und sogar als Meditation.  
Ich kann es allen Läufern empfehlen.  
Es ist eine Art Evangelium des Laufens  
– eine gute Nachricht.«

*Dr. Edward T. Hastings · Leiter des Center  
für Sport am Neumann College*

**Dr. Warren A. Kay**  
**Meditieren in Laufschuhen**  
*Laufen spirituell erfahren*

€ 16,95 (D) · € 17,50 (A)

ISBN 978-3-89901-193-7

Lüchow



Astrid Mügge

## Die Göttin in dir -

### Die Kraft und die Schönheit des Weiblichen

---



*An einem trüben Novembertag - die Aufgaben des Haushaltes starrten mich an, ich hatte keine Lust - nahm die Göttin neben mir auf dem Sofa Platz und sagte: „Wo du nützlich bist, wirst du benutzt. Sei Königin deines eigenen Reiches, und du wirst wie eine Königin behandelt.“ In mir wuchs die Lust, mit Frauen die Göttin in uns zu ehren und zu feiern.*

Jede Frau besitzt das Potential, die Macht und die Freiheit, auf ihre Weise die Göttin in sich zu wecken. Dazu ist es notwendig, aus den Kellerlöchern heraufzusteigen, auf sich stolz zu sein und nichts zu verleugnen. Die Göttin geht durch die Strassen, schrill und mit ungebrochener Lebensfreude, und sie lässt sich von niemandem beleidigen. Sie küsst sich jeden Morgen auf die Schulter und atmet den Tag ein.

Sie ist mutig, politisch und überzeugt von der Wirkkraft ihrer Handlungen. Sie steht in ihrer „Eigen-Macht“, bleibt sich und ihren Überzeugungen treu. Bedingungslos liebt sie sich, immer wieder erfreut sie sich an ihrer Einzigartigkeit.

Sie ist großzügig - vor allem mit sich selbst. Sie lacht viel über sich und die Welt. Faule Kompromisse gehören für sie auf den Kompost. Ihre Kunst ist die Lebenskunst: Aus allem etwas kreieren oder alles als Chance, Möglichkeit sehen, eröffnet uns das lustvolle Leben.

„Ich bereue nichts“, ist ihr Motto, denn sie ist mit der Vergangenheit versöhnt, und das Zukünftige braucht noch keine Energie. Leben im Hier und Jetzt!

Die Göttin auf Erden ist Meisterin im Wissen um Erde, Feuer, Wasser, Luft, Licht und Raum. Der Körper ist ihr Tempel. Sie ist Hell-

Seherin, Heldin, Lichtsammlerin, Amazone, Clownin, Weltenbauerin, Sternguckerin, Kräutertexe, Regenbogentänzerin, Weisheitsträgerin, Lebensspenderin, Zuhörerin, Schamanin, Geschichtenerzählerin, Königin der Nacht, Mondtochter, Liebende, Eigenmächtige, Wolfsfrau, Bienenbetörerin, Nestbauerin, Lachende, Wilde, Luftreisende, Wissensbewahrerin, Zauberkundige, Verwandlerin, Geburtshelferin, Priesterin, Großmutter, Heilerin, Kesselhüterin, Dakini, Spielende, Hexe, Medizinfrau, Magierin, Zaunreiterin, weise Alte, Weltenbummlerin, Kochkünstlerin ...

Unsere freie Praxis, die ISIS, ist kreiert worden als Stätte der Begegnung für die Göttin in dir. Auch diese tristen Wintertage sind die Tage der Göttin.

Ich biete ab Februar wieder besondere Abende zu Ehren der Göttin in jeder Frau an. Was brauchen wir Frauen, um die Göttin im Alltag zu leben? Wir brauchen Wissen und Bewusstheit, Training und Erfahrung, Initiation und Ermächtigung. Dann leben und lieben wir die Göttin! Für mich bietet der Kreis der Frauen immer wieder die Basis, den Rückhalt, die Bestätigung für mein Leben als Frau. Der Alltag, der mich davon ablenkt und meine Kraft manchmal zu sehr bindet, braucht einen Gegenpol: Das ist der Kreis der Frauen, der mir Bewusstheit und Liebe für mich selbst schenkt.

Astrid Mügge, Lebenskünstlerin in der ISIS, Ede-  
wechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg, Tel. & Fax  
0441-592328, [www.salute-isis.de](http://www.salute-isis.de), [info@salute-isis.de](mailto:info@salute-isis.de) (nächster Kreis: Die Göttin in Dir - 12.2. +  
12.3.2010, 18-20.30 Uhr)

# AURA SOMA®

## Das Aura Soma® „Kinder-Set“ für die Kinder der neuen Zeit und das innere Kind

Im AURA-SOMA Equilibrium Set, von derzeit 107 zweifarbigen Kombinationen, gibt es eine Serie von Farb-Ölen, die von der Begründerin Vicky Wall, schon in den 80 er Jahren, für die „Kinder der neuen Zeit“ geschaffen wurde.

Nummerologisch 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:

- für das Kleinkind von Geburt bis Pubertät und auch vorgeburtlich
- für Erwachsene und das innere Kind

Hier geht es um die B 11 klar über rosa mit zwei Namen: Die Essener Flasche I und Der Blütenkranz. Die Farbe rosa im Unteren zeigt auf die Selbstliebe, auch Liebe, die keine Bedingungen stellt. Die Kraft, die hier schwingt, spricht von Fürsorge, Wärme und Mitgefühl, dies braucht das neugeborene Wesen und oft das vergessene innere Kind. Wenn die Selbstliebe die Basis im Leben wird (unten rosa) kann die Eigenverantwortung wachsen.

Das Klar im Oberen zeigt auf die Licht-Anbindung, in der die Kinder bis zu drei Jahren ganz stark „von Oben genährt“ werden. Für Erwachsene geht es mehr um das Verstehen von Leiden und wieder in eine klarere Licht-Anbindung nach Oben zu finden.

Die B 11 ist ein tief nährendes und klärendes „Wohlfühl-Öl“, welches mit der linken Hand verschüttelt wird und dann ist es persönlich geworden, d.h. niemand sollte es anfassen oder schütteln. Es kann wie eine Body Lotion aufgetragen werden.

Kinder entscheiden, wo und ob sie es aufragen möchten, und für die Baby-Massage ist auf „das Abwehren“ des Wesens zu achten. Dies ist nur ein kleiner einfacher Blick auf dieses bemerkenswerte Öl, wozu es noch mehr zu berichten gibt.

Das Schönste ist, vor Original AURA-SOMA Equilibrium Kombinationen zu sein, sich berühren zu lassen und selbst zu wählen, auch gerade für Kinder.

AURA-SOMA® ist ein eingetragener Marken-Name von AURA-SOMA Ltd. UK

*Am 20. März gibt es ein Tages-Seminar zum AURA-SOMA Kinder-Set, bitte weitere Infos erfragen.*

*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](http://www.licht-wege-land.de), [bauer.regina@t-online.de](mailto:bauer.regina@t-online.de)*



Michael Gienger

## Der Rhythmus der Organe Heilen mit Steinen



*Wäre es nicht schön, eine Heilkunde zu kennen, die verhindert, daß man/frau krank wird? Mit der sich entstehende Beschwerden schon im voraus erkennen und behandeln lassen? Ein System der Gesunderhaltung*

*statt Krankheitenbehandlung?*

Tatsächlich gibt es ein solches System längst! Seit mindestens 4000 Jahren kennt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) solche Möglichkeiten, die im Grunde auf einer ganz simplen Beobachtung basieren: Die Organe unseres Körpers sind nicht zu jeder Tageszeit in gleichem Maße aktiv!

Besonders auffällig ist dies bei den Funktionen unseres Gehirns, das uns täglich bewegt, einzuschlafen und wieder aufzustehen. Hier sind Phasen der Aktivität und Phasen der Ruhe, Phasen höchster Leistung und Phasen der Regeneration längst eine Selbstverständlichkeit für uns. Doch noch immer ist wenig bekannt, daß dieselben Rhythmen auch bei allen anderen Organen existieren. Ähnlich unserem äußeren Tageslauf hat jedes Organ seinen individuellen „Morgen“, einen Zeitpunkt, an dem seine Aktivität zunimmt, seinen „Mittag“, wenn der Gipfel der Leistung erreicht wird, seinen „Abend“, an dem die Aktivität abnimmt und seine „Nacht“, den Zeitraum der Ruhe. Jedes Organ hat dabei seine „eigenen Zeiten“.

Die Aktivität der Organe vollzieht sich im Einklang mit dem Tagesrhythmus. Jedes einzelne Organ ist genau dann besonders aktiv, wenn die momentane Tagesqualität seiner Aufgabe entspricht. Am Morgen sind wir besonders aufnahmefähig, daher ist hier der Magen als „Aufnahmeorgan“ aktiv. Am Nachmittag

wird deutlich, ob wir unser Tagwerk (und damit sinnbildlich unser Leben) im Griff haben, das ergibt Resonanz zur Harnblase, dem „Organ der Kontrolle“. Und die Nacht ist die Zeit der Ruhe und Regeneration, weshalb die Leber hier ihre „Schicht“ fährt. Auf diese Weise beeinflusst der Tagesrhythmus die Funktion der zeitgleich arbeitenden Organe.

Umgekehrt beeinflusst jedoch auch die Organtätigkeit unseren Tagesablauf. Wir fühlen uns gut und leistungsfähig, wenn die Aktivität der zeitgleich arbeitenden Organe in Ordnung ist. Liegen dort jedoch Störungen oder Erkrankungen vor, treten zu bestimmten Zeiten allgemeine Schwäche, Schlafstörungen oder konkrete Beschwerden auf. Optimal ist daher ein gesunder Zustand der inneren Organe, der uns einen reibungslosen Tagesablauf ermöglicht.

Wenn wir im Tagesablauf immer wieder zu bestimmten Zeiten Schwächen, Auffälligkeiten, Beeinträchtigungen oder Verschlechterungen unseres Befindens feststellen, können diese gesundheitliche Störungen anzeigen oder ankündigen. Da entsprechende Befindlichkeiten oft schon Monate vor der eigentlichen körperlichen Erkrankung auftreten, haben wir hier eine einzigartige Chance aktiver Gesundheitsvorsorge. Wenn wir das Signal verstehen, können vorbeugende Maßnahmen oder eine entsprechende Änderung unseres Tagesrhythmus' rechtzeitig heilsamen Ausgleich schaffen. Frühzeitiges Erkennen entstehender Disharmonien und frühzeitige Lebenskorrekturen machen Krankheiten überflüssig.

Schon seit viertausend Jahren beobachtet die chinesische Medizin die Rhythmen der Organe und hat zur übersichtlichen Dar-

stellung der Zusammenhänge die „Organuhr“ entwickelt: Da jedes Organ täglich in einem bestimmten Zeitraum seine Phase höchster Leistung und genau 12 Stunden später eine Phase der Ruhe und Regeneration aufweist, ordnet die chinesische Medizin die verschiedenen Organe einer 24-Stunden-Uhr zu. Die angegebenen Zeiträume zeigen dabei immer die Phase der höchsten Organaktivität an, die nicht dargestellte Phase der geringsten Aktivität liegt in der Uhr genau gegenüber.

Diese rhythmische Organstätigkeit wird inzwischen durch die Erkenntnisse der westlichen Schulmedizin bestätigt: Die im Tageslauf schwankenden Organ-, Hormon- und Stoffwechselaktivitäten unseres Körpers vollziehen sich tatsächlich gemäß der Organuhr. Und es ist längst bestätigt, daß bestimmte Beschwerden gerne zum selben Zeitpunkt auftreten: Erkältungs- oder Raucherhusten um 4.00 Uhr (Lunge 3.00 - 5.00 Uhr), Erwachen durch Stuhl- drang (Dickdarm 5.00 - 7.00 Uhr), die Morgen- übelkeit (Magen 7.00 - 9.00 Uhr) u.v.m. Auch der Volksmund kennt Ratschläge, die sich wohl auf ähnliche Erkenntnisse beziehen: „Morgens essen wie ein König (viel, da Magen-Aktivität), mittags wie ein Edelmann (gekochtes, da Dünndarm-Aktivität) und abends wie ein Bettler (wenig, da Magen-Tiefpunkt)“.

Die Organuhr ist eine große Hilfe für alle in der Medizin, Heilkunde oder Therapie tätigen Menschen, sowie für jeden, der bewußt mit dem Tagesrhythmus seines Körpers leben möchte, und nicht gegen ihn. Zwar sind wir frei, zu tun und zu lassen, was wir wollen, doch verläuft unser Leben leichter und Gesundheit ist uns sicher, wenn wir diesem Rhythmus folgen. Wogegen der Verschleiß größer und Krankheit wahrscheinlicher wird, wenn wir gegen diesen Rhythmus steuern.

Die chinesische Medizin ordnet alle körperlichen, seelischen, mentalen und geistigen Funktionen zwölf Funktionskreisen zu. Jeder Funktionskreis trägt dabei den Namen

eines inneren Organs oder einer Körperfunktion, geht jedoch in seinem Wirkungsfeld darüber hinaus. So umfaßt der Funktionskreis „Lunge“ nicht nur das gleichnamige Organ und die Atemwege, sondern die gesamte Funktion der „Atmung“. Daher zählen z.B. Haut und Zellatmung ebenso hierher, wie alle seelischen Vorgänge, die den Atem beeinflussen („atemberaubend schönes“, „Dinge, die den Atem verschlagen“, „Situationen, die die Luft zum Atmen nehmen“ etc.). Auch das geistige Thema „Kontakt“ spielt eine Rolle, da der Atem alles mit allem verbindet. Insofern darf die Organuhr nicht auf unsere westlich-materialistische



**Rosmarin**  
Restaurant

**Sie möchten einfach besser essen?**

Wir bieten biologische Spitzenküche!

- natürlich aus Überzeugung
- in einem liebevoll gestalteten Ambiente

**Willkommen im Restaurant Rosmarin**  
....weil bewusster Genuss verbindet!

**Auch für Ihre Feier!**

Nadorster Str. 112, 26123 Oldenburg  
Tel. 0441 / 88 37 60, [www.rosmarin-ol.de](http://www.rosmarin-ol.de)  
Dienstag - Sonntag ab 17.30

*Estla und Giuseppe*





Sicht der Dinge begrenzt werden. Mehr dazu finden Sie in dem Buch „Heilsteine der Organuhr“ Michael Gienger/Wolfgang Maier, Heilsteine der Organuhr, Neue Erde Verlag.

Ausschlaggebend ist, was sich zu welchem Zeitpunkt zeigt. Bei allen zu einer bestimmten Zeit auftauchenden Symptomen sollte sowohl das in der Organuhr angegebene Organ, als auch das gegenüberliegende beachtet werden! Deuten die Symptome auf einen Energiestau und -überschuß (Anzeichen überschießender Aktivität) hin, ist das in der Uhr angegebene Organ in Balance zu bringen. Deuten sie eher auf einen Energiemangel (Anzeichen mangelnder Aktivität) hin, gilt es, das gegenüberliegende Organ zu unterstützen.

Maßnahmen können eine bewußte Änderung des eigenen Lebensrhythmus sein, ebenso die gezielte Anwendung von Heilsteinen oder anderen heilkundlichen Maßnahmen. In der chinesischen Medizin gilt zudem die Ernährung als bestes Mittel zur Gesunderhaltung, zur Heilung dienen darüber hinaus Akupunktur und Akupressur. Wege und Möglichkeiten gibt es demzufolge viele. Was jedoch niemand ersetzen kann, ist die persönliche Achtsamkeit. Je früher wir die Signale unserer Organe beachten, desto leichter sind Korrekturen unseres Lebensstils. Und desto stabiler bleibt unsere Gesundheit.

Vortrag: „Lebensrhythmus und Gesundheit-Gesundheitsvorsorge mit Heilsteinen“ mit Michael Gienger am Mi. 24. Febr. 2010, 19.30 Uhr im Landesmuseum für Natur und Mensch, Damm 38-41 Oldenburg. Siehe auch „Die besondere Veranstaltung“.

webdesign | webprogrammierung | webhosting  
shop-systeme | e-mail-newsletter | pageranking

Wir suchen:

- eine/n JOOMLA- und /oder CONTE-NIDO ExpertIn als FreelancerIn
- eine/n WebdesignerIn zur freien Mitarbeit als FreelancerIn

Aussagekräftige Bewerbungen mit Referenzen bitte schriftlich an unten angegebene Adresse.

Einfach, flexibel, nach Maß!

**web service plus**  
Mehr als nur programmieren!

**web service plus**  
jaruschewski & plaggborg gbr  
fon 0441/973 61 60 · info@web-service-plus.de  
lagerstraße 62 · 26125 oldenburg

## WOHIN TRÄGT UNS DAS LEBEN?

**WILFRIED NELLES**  
DAS LEBEN  
HAT KEINEN RÜCKWÄRTSGANG

Die Evolution des Bewusstseins, spirituelles Wachstum und das Familienstellen

innenwelt verlag

Nelles zeichnet eine Landkarte des Bewusstseins und seiner Entwicklung. Er zeigt, welche Rolle die Therapie und im Besonderen das Familienstellen im Prozess der spirituellen Entfaltung des Bewusstseins spielen. Daraus entwickelt er *Grundzüge einer spirituellen Aufstellungsarbeit.*

**Wilfried Nelles**  
DAS LEBEN  
HAT KEINEN RÜCKWÄRTSGANG  
Die Evolution des Bewusstseins, spirituelles Wachstum und das Familienstellen  
304 S., ISBN 978-3-936360-51-6

**innenwelt verlag**



## Wir sind die Wirtschaft!

Vortrag mit Kai Romhardt am 12. Februar

WIR sind die Wirtschaft, denn ihre Ausrichtung hängt im Wesentlichen davon ab, welchen Sinn WIR ihr verleihen und aus welchem Geist heraus WIR sie formen. Das Vertrauen in unser ökonomisches System zeigt immer mehr Risse, denn in vielen Bereichen hat sich die Wirtschaft von unseren wahren Bedürfnissen entkoppelt. Kai Romhardt zeigt in seinem Vortrag, wie wir von Wachstumsillusionen Abschied nehmen und zu einem rechten Maß finden können, wie wir uns aus unseren Ego-Fallen befreien und wieder ein gesundes Miteinander entwickeln, denn: Wirtschaft ist ein System, das WIR jeden Tag aufs neue selbst erschaffen.

Was bedeutet Arbeit für uns? Was erwarten wir von ihr? Wo bringt sie uns Freude, wo macht sie uns Angst? Haben wir unsere Arbeit gewählt oder hat sie uns gefunden? Macht unsere Arbeit Sinn? Wie duftet sie? Fahren wir mit einem Lächeln zur Arbeit oder sind wir froh, wenn sie vorbei ist?

Arbeit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Außerhalb des Freundeskreises werden wir häufig mit unserer beruflichen Tätigkeit gleichgesetzt. Für unser persönliches Selbstverständnis und unsere Identität mag unsere Profession und Position eine wichtige Rolle spielen. Schließlich verbringen viele von uns den Großteil ihrer bewussten Lebenszeit mit Arbeit.

Kai Romhardt zeigt Wege auf zu mehr Achtsamkeit im Hinblick auf Arbeit, Konsum und den Umgang mit Finanzen und vermittelt,

wie wir wahren materiellen Wohlstand schaffen können, ohne darüber unseren geistigen Wohlstand zu verspielen.

Dr. Kai Romhardt, \*1967, arbeitet als Buchautor, Trainer, Coach, Unternehmensberater, Lehrbeauftragter und Meditationslehrer. Er lebte und studierte zwei Jahre in Plum Village, dem internationalen Meditations- und Studienzentrum des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh in Frankreich und ist Mitglied des internationalen Intersein-Ordens (Tiep Hien).

*Vortrag: „Wir sind die Wirtschaft“ am Freitag 12.2.2010 um 19.30 Uhr im Seminarhaus Am Kanal, Kanalstraße 4, 26135 Oldenburg. Info und Vorverkauf: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, 26122 Oldenburg, Tel. 0441-17543, [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de), Eintritt: 10,- € / erm. 8,- €.*

### Unsere Literatur-Empfehlung:



Kai Romhardt: **Wir sind die Wirtschaft**, Kamphausen Verlag, 298 Seiten, 22,80 €



Gil Ducommun: **Nach dem Kapitalismus**, Via Nova Verlag, 220 Seiten, 19,40 €



## Mein Geld und ich – *Wie Achtsamkeit unsere Beziehung zum Geld klären und transformieren kann*

Achtsamkeitstag mit Kai Romhardt am 13. Februar

Das Thema Geld ist in aller Munde. Die Bankenkrise hat unser Denken über Geld und Finanzen, aber auch über die Wirtschaft als Ganzes verändert. Wir erleben einen Bruch im kollektiven Selbstverständnis dessen, was Wirtschaft ist, was Wirtschaft darf, was Wirtschaft kann. Die Erfindung des Geldes hatte einen fundamentalen Einfluss auf unsere Gesellschaft und Kultur. Geld ist weit mehr als nur ein universelles Tausch- oder Aufbewahrungsmittel. Geld durchdringt unsere geistige Welt - unser Innerstes. Wir arbeiten für Geld und kaufen mit ihm ein. Wir verleihen, sparen und investieren es. Wir erwarten in unseren finanziellen Beziehungen Rückzahlung, Rendite oder Wertsteigerung - oder auch nicht. Schauen wir genau hin, kann unser alltäglicher Umgang mit Geld zum Ausdruck und Spiegel unserer Haltung dem Leben gegenüber werden. Heben wir den abstrakten Schleier des Geldes, können wir die wahre Natur ökonomischer Prozesse erkennen und unsere eigenen Bedürfnisse und Motivationen sehen. Geld bietet uns eine weite Projektionsfläche für viele unserer unerfüllten Wünsche. Geld scheint ein universeller Schlüssel zu Macht, Sicherheit und Kontrolle zu sein - vielleicht gar zum persönlichen Glück. Ein Teil von uns weiß, dass dies nicht wahr ist.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte

und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

Der Achtsamkeitstag zum Thema „Mein Geld und Ich“ wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit: Sitz- und Gehmeditation, Achtsames Essen, Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)

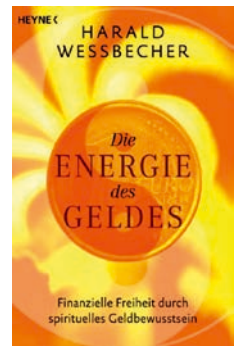
Über Inputvorträge, persönliche Übungen und den Erfahrungsaustausch schauen wir uns unseren Umgang mit Geld und Eigentum offen und klar an.

*Samstag, den 13. Februar 2010 von 9:30 Uhr bis ca. 18 Uhr. Ort: Seminarhaus Am Kanal, Kanalstr. 4, 26135 Oldenburg. Anmeldung: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, 26122 Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Kosten: 80,- € Grundgebühr und Dana (s.S. 12)*

### Unsere Literatur-Empfehlung:



Hans Wielens: **Geld & Spiritualität**. Via Nova Verlag, 272 Seiten, 19,60 €



Harald Wessbecher: **Die Energie des Geldes**, Heyne Verlag, 7,95 €



## Heilen mit Steinen – Gesundheitsvorsorge mit Heisteinen

Vortrag mit Michael Gienger am 24. Februar

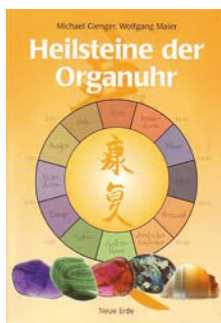
Erkrankungen oder seelische Beschwerden treten in den allermeisten Fällen nicht plötzlich auf, sondern kündigen sich durch verschiedenste Signale schon frühzeitig an. Nur wenn wir diese Signale beständig ignorieren, werden sie allmählich zu „Beschwerden“. Dieses Ignorieren seelischer und körperlicher Bedürfnisse ist leider trotz der Fitness- und Wellness-Ideale unserer Gesellschaft nach wie vor die Regel. Wäre es nicht schön, eine Heilkunde zu kennen, die von vorneherein verhindert, daß man/frau krank wird? Mit der sich entstellende Beschwerden tatsächlich schon im voraus erkennen und auch behandeln lassen? Ein System der Gesunderhaltung statt der Behandlung von Krankheiten? – Tatsächlich gibt es ein solches System längst! Seit mindestens 4000 Jahren kennt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) solche Möglichkeiten, die im Grunde auf einer ganz simplen Beobachtung basieren: Die Organe unseres Körpers sind nicht zu jeder Tageszeit in gleichem Maße aktiv! Jedes Organ hat seinen eigenen Rhythmus und besitzt dadurch Zeiten, in denen seine Befindlichkeiten besonders offensichtlich werden. Wer diesen Rhythmus versteht, kann auftretende Signale richtig deuten und rechtzeitig reagieren!

Der Vortrag von Michael Gienger zeigt, wie wir mithilfe dieser „Organuhr“ Störungen körperlicher und seelischer Natur frühzeitig erkennen und mit Hilfe von Heisteinen oder anderen einfachen Maßnahmen ausgleichen können. Gemeinsam mit sei-

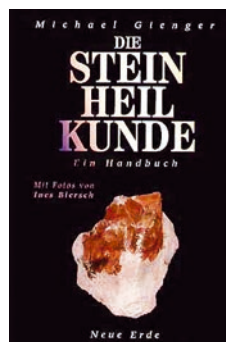
nem Kollegen Wolfgang Maier hat Michael Gienger in jahrelanger Forschungsarbeit eine Reihe von Heisteinen ermittelt, die besonders gut geeignet sind, energetische Störungen vorbeugend auszugleichen oder bereits eingetretene Erkrankungen zu heilen. Neben einem grundlegenden Verständnis der Organuhr (das die Selbstbeobachtung im Tageslauf erleichtert) bietet der Vortrag daher auch eine „energetische Hausapotheke“ zur erfolgreichen persönlichen Gesundheitsvorsorge.

Vortrag am Mittwoch, 24. Februar 2010 um 19.30 Uhr im Landesmuseum für Natur und Mensch, Damm 38-41 Oldenburg. Info und Vorverkauf: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441-17543, [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).

### Unsere Literatur-Empfehlung:



Gienger, Michael / Maier, Wolfgang: **Heilsteine der Organuhr**, Neue Erde Verlag, 127 Seiten, geb., 16,80 €



Michael Gienger: **Die Steinheilkunde**, Neue Erde Verlag, 415 Seiten, 22,80 €



## „Vertraue auf Gott - und binde dein Kamel an“ Gut aufgestellt auf zwei tragfähigen Beinen



*Gibt man den Titel dieses Beitrags als Suchbegriff bei Google ein, wird man mit mehreren tausend Treffern belohnt. Als Zugabe erhält man alle möglichen Varianten dieses alten arabischen Sprichworts, zum Beispiel*

*diese: „Binde dein Kamel fest – und dann vertraue auf Gott.“ Wesentlich ist in beiden Varianten das Wörtchen „und“, das die beiden Aspekte verbindet, um die es hier geht.*

Was kann und muss ich selbst in die Hand nehmen – und wo hilft nur das Vertrauen, dass das Leben es einigermaßen gut mit mir meint?

Der erste Aspekt- machen, kämpfen, (sich) unterscheiden, anders (und möglichst besser) sein als alle anderen-ist in unserer Gesellschaft hoch angesehen und ein wichtiger Wegbereiter für beruflichen Erfolg. Die andere Seite ist vielen von uns nicht so ganz geheuer: sich dem Leben anvertrauen, sich getragen fühlen. Denn wer die Kontrolle über etwas hat (oder zu haben glaubt), fühlt sich meist besser und stärker als derjenige, der sich der Tatsache bewusst ist, dass längst nicht alles in seiner eigenen Hand liegt. Wir sind wohl lieber stolz als dankbar.

Die Crux dabei ist, dass beide Seiten zusammenkommen müssen. Was nützt mir die beste Ausbildung, der tollste Job, wenn die Gesundheit nicht mitspielt? Was mache ich mit dem verlockenden beruflichen Angebot, wenn es seit längerem eine Stimme in mir gibt, die „kürzer treten“ sagt? Wie kriege ich Arbeit und Familie unter einen Hut? Wie kann ich im Alltag meine Träume verwirklichen? Das beglückende Gefühl, Sinnvolles zu tun und am richtigen Platz zu stehen, berufliche Zufriedenheit, persönliches Glück-allesamt Wünsche, die nicht

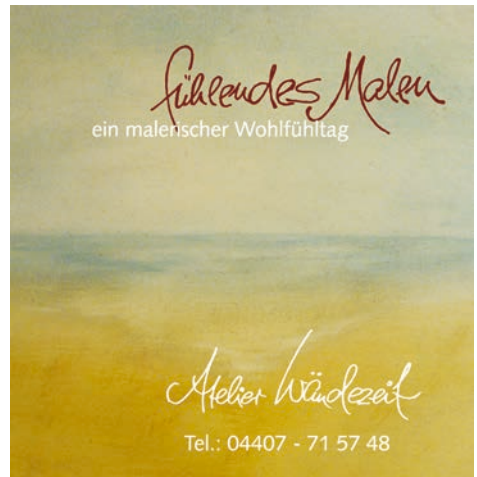
durch Anstrengung, Machen, Leistung alleine zu erreichen sind.

Sich nur zurücklehnen, nichts tun und „auf Gott vertrauen“, hilft freilich auch nicht weiter. Denn das Spiel des Lebens findet zwischen zwei Polen statt. Anstrengung und Hingabe, Differenzieren und Integrieren, Trennen und Verbinden sind verschiedene Bezeichnungen für die beiden gegensätzlichen Qualitäten, die ständig in Balance gehalten werden wollen.

Leicht gesagt. Doch wie finde ich diese Balance im Alltag, im Berufleben?

Die konkreten Problemstellungen, die meine Seminarteilnehmer auf ihrer Suche nach beruflicher Zufriedenheit formulieren, haben oft eines gemeinsam: den Konflikt zwischen dem, was „der Beruf“, „die Karriere“, „das Business“ vermeintlich unausweichlich fordern und dem, was die Klienten sich „wirklich“ wünschen, was ihnen im Leben „wesentlich“ ist.

Wie kann man Lösungen auf die Spur kommen, die Sinn, Zufriedenheit, Glück ermöglichen? Ein möglicher Zugang ist der Körper: das leibliche Verstehen der beiden grundlegenden



Seinsqualitäten. Seit einiger Zeit beginne ich deshalb meine Aufstellungsseminare „Gut aufgestellt-mein Platz im Beruf“ regelmäßig mit einer kleinen seelischen Lockerungsübung, die es erlaubt, beide Seiten unmittelbar zu erleben: sich in der Welt aufgehoben zu fühlen und gleichzeitig die persönliche Freiheit und die mit ihr verbundenen Möglichkeiten zu spüren.

Oft führt diese immer wieder berührende Erfahrung schon zu einer Erweiterung des ursprünglich mitgebrachten Themas. Und hinter dem im Vordergrund stehenden (meist beruflichen) Thema wird vielleicht schon ein weiteres Thema sichtbar, bei dem es sich fast immer um ein bisher (zu) wenig beachtetes Lebensthema handelt. Diese thematischen Zwillinge zeigen sich mit ganz unterschiedlichen Namen: Selbstwert & Zweifel, Äußere Erwartungen & Eigener Weg, Vertrautes & Unbekanntes, Sicherheit & Freiheit, Begrenzung & Verlockung, Disziplin & Leichtsinn, Vernunft & Lebenshunger, Machen müssen & Geschehen-

lassen, Stolz & Dankbarkeit.

Mit ihnen geht es in die eigentliche Aufstellungsarbeit, die innere Bilder nach außen bringt, Beziehungsstrukturen unmittelbar sichtbar und fühlbar macht und dadurch ein tieferes Verstehen der eigenen beruflichen und persönlichen Situation ermöglicht. Ganz oft steht dabei am Ende ein „Und“, über das sich das „weltliche“ Problem mit einer bisher noch nicht gesehenen eher spirituellen Komponente verbindet. Hieraus erwachsen mit der Zeit häufig neue, vorher nicht zugängliche Lösungsmöglichkeiten und es wird deutlich, wie eigene Anstrengung und Hingabe zusammenfinden können im Sinne von „Binde dein Kamel fest- und dann vertraue auf Gott.“

Systemische Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt, Eintagesseminar (sonntags), Termine 2010: 24. Jan., 14. März, 25. April, 13. Juni, 12. Sept., 31. Okt., 5. Dez; Info/Anmeldung: Dr. Wolfgang Schnetzer, Tel. 0421 / 5980725, kontakt@zufrieden-im-beruf.de, www.zufrieden-im-beruf.de



### Uta Link

- Dipl. Betriebswirtin (FH)
- Dipl. IP-Beraterin (VplP)
- Encouraging-Trainerin
- Beratung / Coaching
- Vorträge & Seminare

## Sie wollen erfüllt leben!

### Haus Weskampstraße, Weskampstr. 28, Oldenburg

- Do. 21.01. 20-21.30 Vortrag Glück ist machbar! 6,-
- Mo. 08.02. 19.30-22.00 Info und 1. Einheit Encouraging-Training, 10,-
- Do. 11.03. 20-21.30 Vortrag Wege in eine harmonische Partnerschaft, 6,-

### Haus Brandstätter, Am Brink 5, Bad Zwischenahn

- Fr. 05.02. 19.30 Vortrag Mehr Mut zur Gesundheit, 8,-

### Praxis für Erfülltes Leben, Weshorn 37, Westerstede

- Do. 14.01. 19.30 Vortrag Ein erfülltes Leben leben, 4,-
- Do. 04.02. 19.30 Vortrag Mit Ermutigung zu mehr Lebensfreude, 4,-
- Di. 09.02. 19.30-22.00 Info und 1. Einheit Encouraging-Training, 10,-
- Do. 04.03. 19.30 Vortrag Gelungene berufliche Neuorientierung, 4,-

### KVHS Ammerland, Am Röttgen 60, Westerstede

- Di. 02.03. 16.30 + 19.00 Kurse für Jugendliche Auf dem Weg zur ersten Million
- Mi. 03.03. 19.30 Kurs für Frauen (3 Abende) Mehr Geld im Beutel

### EEB Ammerland, Wilh.-Geiler-Str. 14, Westerstede

- Mi. 03.02. 19.00 Infoabend „Spielregeln“ einer konstruktiven Partnerschaft
- Mi. 10.02. 19.00 Kurs (3 Abende) Konstruktive Partnerschaft

### Rathaus Westerstede

- Do. 25.02. 19.30 Vortrag Kind gut versorgt - frei für berufl. Neuorientierung 4,-

Ich helfe Ihnen  
bei der **Umsetzung!**

### Praxis für Erfülltes Leben, Uta Link

Weshorn 37, 26655 Westerstede  
 utalink@erfuelltes-leben.com  
 www.erfuelltes-leben.com  
 Info & Anmeldung: 04488 - 764 093

## Wenn Sie gewohnt sind, immer das Beste zu geben... ... könnte es sein, dass Ihnen das Beste im Leben entgeht.

---



Verantwortung in Familie und Karriere, perfektes Funktionieren, Vorsorgen und Planen, Leistung bringen und einfordern, Selbstanspruch und Wettbewerb – das Leben ist voller Ziele und Anforderungen, die es zu erfüllen gilt.

Aber immer mehr Menschen beschleicht dabei das Gefühl, dass das Glück dabei auf der Strecke bleibt, sei es, weil der Druck zu hoch ist, sei es, weil der Erfolg nicht befriedigt. Obwohl sie das Beste geben, obwohl sie wirklich versuchen, alles richtig zu machen, haben sie dabei das Gefühl, auf der Strecke zu bleiben. Seelisch, emotional und manchmal auch körperlich.

Geht es Ihnen auch so?

Und wissen Sie, was das Beste für Sie wäre? Nein – DIE Antwort fällt Ihnen schwer?

Was für Sie das Beste ist, finden Sie vielleicht leichter heraus, wenn Sie sich und Ihr Leben mal mit Abstand betrachten. Abstand – das kann man ruhig wörtlich nehmen. Legen Sie einige Tausend Kilometer zwischen sich und Ihren Alltag und suchen Sie eine Umgebung auf, die sich von der Gewohnten völlig unterscheidet und gleichzeitig eine Konzentration auf das Wesentliche bietet: eine gesunde, natürliche und in ihrer Schönheit beeindruckende Landschaft, keine Ablenkung durch Alltag, Medien und Geschäfte, einfache aber gesunde Wohnstatt und Ernährung, einfache, freundliche und gläubige Menschen. Viel Zeit, um allein zu sein. Gehen Sie alleine hin oder mit geliebten Menschen, je nachdem, was Sie mit Abstand betrachten wollen. Und kehren Sie verwandelt und mit neuen Perspektiven zurück.

Wenn Sie sich zudem vom Gerenne um die

beste Leistung einen gesundheitlichen Schaden oder einfach nur eine anhaltende Mattigkeit und Unlust eingefangen haben, dann sollte an diesem besonderen Ort auch eine gute ärztliche Betreuung sein, die mehr kann, als Symptome unterdrücken, die reinigt und regeneriert, heilt und kräftigt.

### Das Ayurveda Kloster

Einen solchen Ort hat Karin Drexler lange gesucht. Seit vielen Jahren arbeitet sie mit Ayurveda-Kliniken und Ärzten in Indien zusammen und kann westlichen Patienten von Wellness bis zur hochkarätigen Behandlung schwerster Krankheiten alles vermitteln, in einfachsten indischen Verhältnissen oder mit vollem westlichem Komfort. Aber immer war da ein Traum von einem Ort, an dem all das auf seine Essenz konzentriert ist. 2007 wurde sie an einen solchen Ort geführt, wo sie ihn nicht gesucht hat. Man kann es Zufall nennen.

In den Bergen von Kerala zeigte man ihr ein Karmeliterkloster in der Nähe kleiner Dörfer und weitab der lärmenden Dichte, die Indien für Europäer manchmal schwer erträglich macht. Nahezu unberührte Natur, die letzten Sandelholzwälder, wilde Elefanten und ein traumhaftes Bergpanorama geben den Rahmen ab für ein idyllisch gelegenes Kloster, in dem 27 katholische Mönche ein beschauliches Dasein führen – in einem Gebäude mit 300 Zimmern, die weitgehend ungenutzt sind.

Auf fast 2000 Meter Höhe ist das Klima in dieser tropischen Breite für Europäer sehr angenehm, die Luft klar und oft kühl, die Insekten spärlich. Die Telefonverbindungen sind schlecht, es gibt weder Handel noch Verkehr. Wenn es einen Ort gibt, an dem man die

in der Ayurveda-Medizin geforderte Ruhe und Selbstbesinnung praktizieren kann, dann hier.

Karin Drexler sucht und findet in dem Karmeliterorden Partner, die ihre Vision mit ihr umsetzen: Beste Ayurveda-Behandlung mit psychosomatischem Schwerpunkt, einfache aber hochwertige Wohnungen, Ernährung aus lokalen, natürlich angebauten Erzeugnissen. Das freibleibende Angebot, an den Meditationen und Gottesdiensten, den Festen und Feiern der Mönche teilzunehmen, der Kontakt zu Menschen, die am unteren Ende der globalen Wohlstandspyramide leben und doch glücklich und zufrieden sind ohne all die Sorgen, die westlicher Wohlstand nicht beseitigen kann und vielleicht sogar hervorbringt. Eine Natur, die nur in Teilen und da behutsam von Menschen genutzt wird.

Der perfekte Ort, um zu sich selbst zurück zu finden und zu heilen, was aus dem Gleichgewicht geraten ist. Und ein Ort, den Karin Drexler nicht alleine mit Inhalten und Angeboten füllen will. Sie schafft mit Ayurveda-Klinik und Wohnungen einen Rahmen, den auch andere füllen können: Psychotherapeuten, Meditationslehrer und Künstler sind eingeladen, hier den Kurgästen oder eigenen Gruppen Angebote zur Selbstfindung zu machen.

Ein Ort auch für Sie?

Nähere Infos unter <http://www.globalveda.de/www3/lang-de/kur-kloster> und bei GlobalVeda, Karin Drexler, Wilhelm-Tell-Straße 1, 76470 Ötigheim, Tel. 07222-29201, Fax 07222-17821, Mobil 0171-3166567, <http://www.globalveda.de>.



Peter K. Keller

## Das kleine Buch der Lebensweisheit

### Lebenskunst im Alltag



Wie schon „Das kleine Buch der Lebenskunst“ bietet auch dieses neue Buch P.K. Kellers praktische Lebenshilfe im Alltag. Aus den anschaulich und humorvoll beschriebenen Lebensweisheiten

kann der Leser immer wieder Erkenntnisse gewinnen, die sein Leben bereichern, die Wissen mit Liebe verbinden und die ihm helfen, seine Zeit und Energie für sinnvolle Ziele einzusetzen.

Hardcover, Geschenkbuch, 192 Seiten, ISBN 978-3-86616-132-0

€ 9,95

Sabina Pilguy

## Weisheit auf Samtpfoten

### Die Botschaft der Katzen



Die Autorin geht in ihrem Büchlein der Faszination nach, die von einer Katze ausgeht, und überträgt ihr Verhalten auf die Menschen. Am Ende einer jeden Beschreibung der Verhaltensweisen von

Katzen, wie z. B. Vertrauen, Entschlossenheit, Entspannung, Lebensfreude, bedingungslose Liebe, Hingabe, formuliert die Verfasserin dann daraus sich ergebende, für den Menschen konkret anwendbare Lebensweisheiten.

Geschenkbuch, Hardcover, 120 Seiten, ISBN 978-3-86616-131-3

€ 9,95



Verlag VIA NOVA

Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg  
Tel. (06 61) 6 29 73, E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de), [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)



Als Gott die Welt schuf, waren die Menschen noch alle bei ihm in seinem himmlischen Reich. Aber Gott wollte, dass sie sich auf die Erde begaben, die er für sie bestimmt hatte. „Was können wir tun“, fragte der Erzengel Gabriel, „damit sie nicht immer hierher zu uns in den Himmel kommen? Sie sollen dort leben, wo sie hingehören – auf die Erde.“

Gott und die Erzengel berieten. Der Erzengel Michael sagte: „Wir müssen den Himmel verschließen.“

„Aber wo lassen wir den Schlüssel?“, fragte Gabriel.

Michael: „Wir müssen ihn verstecken. An irgendeinem Ort, wo die Menschen ihn nicht finden.“

Einer der Engel schlug vor: „Wir könnten den Schlüssel im Meer versenken.“

Darauf Gott: „Ich kenne die Menschen. Sie werden ihn finden.“

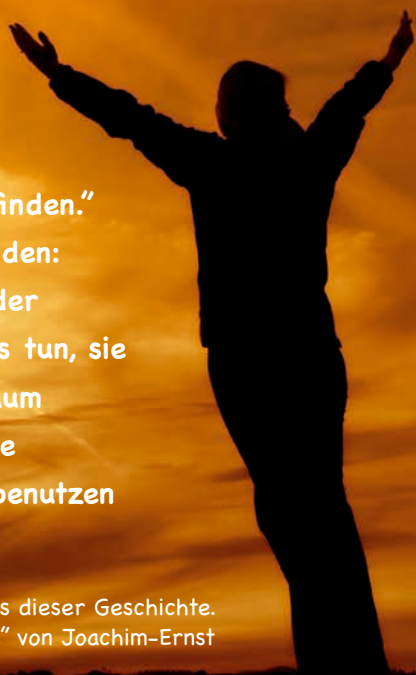
Ein anderer Engel: „Dann verstecken wir ihn im Schnee der höchsten Berge.“

Gott: „Sie werden ihn finden.“

Der Engel Esekiel, der auch ein moderner Engel ist: „Wir schießen ihn in den Weltraum.“ Gott: „Sie werden ihn finden.“

Da meldete sich Gabriel: „Ich hab's gefunden: Wir verstecken den Schlüssel im Herzen der Menschen.“ Darauf Gott: „Ja, lass' uns das tun, sie finden ihn leichter im Meer und im Weltraum als in ihrem eigenen Herzen, aber wenn sie ihn dort finden, dann sollen sie ihn auch benutzen dürfen.“ (Sufi)

Wir danken dem Kösel Verlag für die Abdruckerlaubnis dieser Geschichte. Sie steht in dem Büchlein „Geschichten wie Edelsteine“ von Joachim-Ernst Berendt aus dem Jahr 1996.





# Wer – Wie – Was im Internet? Von A-Z!

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



Abwun – Meditation – der Neuanfang, Lutz Doblies:	<a href="http://www.hp-doblies.de/abwun">www.hp-doblies.de/abwun</a>
Academy of Inner Science – Integr. Forschungsstätte v. u. m. Thomas Hübl:	<a href="http://www.innerscience.info">www.innerscience.info</a>
Achtsamkeit, Spiritualität und Esoterik, Weisheitslehren aus aller Welt:	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
Akupunktur, Chinesische Medizin, Heilpraktiker, Feng Shui:	<a href="http://www.martina-klisch.de">www.martina-klisch.de</a>
Aromatherapie, Ohrakupunktur und Traumreisen:	<a href="http://www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de">www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de</a>
Astrologie und heilende Steine:	<a href="http://www.smita-bourjau.de">www.smita-bourjau.de</a>
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	<a href="http://www.sternundfeder.de">www.sternundfeder.de</a>
Astrologie-Schule: raum und zeit, beratung	<a href="http://www.astrologie-schule-oldenburg.de">www.astrologie-schule-oldenburg.de</a>
Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt:	<a href="http://www.zufrieden-im-beruf.de">www.zufrieden-im-beruf.de</a>
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Ausbildung im Geistigen Heilen – Engelheilungen – Reiki:	<a href="http://www.reiki-samara.de">www.reiki-samara.de</a>
Ayurveda (Trad.), Kerala + Goa, indiv. Kuren:	<a href="http://www.intensivleben.de">www.intensivleben.de</a>
Biodanza: Musik, Tanz, Begegnung in der Gruppe	<a href="http://www.biodanza-oldenburg.de">www.biodanza-oldenburg.de</a>
Bücher, Esoterik, Edelsteine, Musik, Tarot:	<a href="http://www.buchhandlung-plaggenborg.de">www.buchhandlung-plaggenborg.de</a>
Bücher zu Lebenshilfe, Familie & Spiritualität:	<a href="http://www.koesel.de">www.koesel.de</a>
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	<a href="http://www.salute-isis.de">www.salute-isis.de</a>
Erfülltes leben, Ermutigungstraining, Beratung, Seminare	<a href="http://www.erfuelltes-leben.com">www.erfuelltes-leben.com</a>
Freie Schule Oldenburg:	<a href="http://www.freie-schule-oldenburg.de">www.freie-schule-oldenburg.de</a>
Grundtonbestimmung, Mantras und Atemübungen	<a href="http://www.taiji-energiearbeit-qigong.de">www.taiji-energiearbeit-qigong.de</a>
Heilende Tierkommunikation – Kraft- und Helfertiere	<a href="http://www.gast-der-tiere.de">www.gast-der-tiere.de</a>
Heilung durch Energiearbeit, Beate Korfe	<a href="http://www.taiji-energiearbeit-qigong.de">www.taiji-energiearbeit-qigong.de</a>
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	<a href="http://www.kinesiologie-ol.de">www.kinesiologie-ol.de</a>
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	<a href="http://www.gutshaus-stellshagen.de">www.gutshaus-stellshagen.de</a>
ISAK-Institut + Psychol.Praxis „Horos“ Joachim Barteit:	<a href="http://www.isak-institut.de">www.isak-institut.de</a>
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	<a href="http://www.kinesiologie-akademie.com">www.kinesiologie-akademie.com</a>
Kontakt zur geistigen Welt:	<a href="http://www.helga-info.de">www.helga-info.de</a>
Kunstatelier Naumann – künstl. Kurse/kunsttherapeut. Begleitung	<a href="http://www.kunstatelier-naumann.de">www.kunstatelier-naumann.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert	<a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>



# Wer – Wie – Was im Internet! Von A-Z!



Kurse und Seminare zur Stressebewältigung, Ausb. zum Stresscoach:	<a href="http://www.der-stresscoach.de">www.der-stresscoach.de</a>
LebensKunst Weser-Ems – Infoportal für ganzheitliches Leben	<a href="http://www.lebenskunst-weser-ems.de">www.lebenskunst-weser-ems.de</a>
Massage lernen, Ganzheitlich Energetisch:	<a href="http://www.norddeutschemassageschule.de">www.norddeutschemassageschule.de</a>
Massage, Tantra, Therapie, Seminare u.a:	<a href="http://www.integralis-net.de">www.integralis-net.de</a>
Meditation auf Licht und Ton:	<a href="http://www.Santmat.net">www.Santmat.net</a>
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	<a href="http://www.meditationsaustattung.de">www.meditationsaustattung.de</a>
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	<a href="http://www.kinesis-tonjahauer.de">www.kinesis-tonjahauer.de</a>
Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	<a href="http://www.paar-tantra.de">www.paar-tantra.de</a>
Naturheilpraxis und Seminare:	<a href="http://www.renfried.de">www.renfried.de</a>
Osteopathie + Wirbelsäulenbehandlung, Christiane Schwarzhuber:	<a href="http://www.praxis-oldenburg.de">www.praxis-oldenburg.de</a>
Paul Lansley:	<a href="http://www.bluerosespirit.com">www.bluerosespirit.com</a>
Peter Müller-Engelhardt, Persönlichkeitstrainer und Lebenslehrer:	<a href="http://www.peter-mueller-engelhardt.de">www.peter-mueller-engelhardt.de</a>
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	<a href="http://www.paffy.net">www.paffy.net</a>
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies	<a href="http://www.hp-doblies.de/reset">www.hp-doblies.de/reset</a>
Rosmarin Restaurant - essen und genießen	<a href="http://www.rosmarin-ol.de">www.rosmarin-ol.de</a>
Rutengänger Rainer Müller:	<a href="http://www.rutengaenger-Feng-Shui.de">www.rutengaenger-Feng-Shui.de</a>
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	<a href="http://www.svaha.de">www.svaha.de</a>
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	<a href="http://www.Hof-Oberlethe.de">www.Hof-Oberlethe.de</a>
Seminarhaus im Lebensgarten:	<a href="http://www.lebensgarten.de">www.lebensgarten.de</a>
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	<a href="http://www.praxiseinklang.de">www.praxiseinklang.de</a>
Stressbewältigungs- und Entspannungstherapie – Fachausbildung:	<a href="http://www.dfme.de">www.dfme.de</a>
Taiji-, Qigong-, Energiearbeit-Kurse, Beate Korfe	<a href="http://www.taiji-energiearbeit-qigong.de">www.taiji-energiearbeit-qigong.de</a>
Therapeutisches und spirituelles Zentrum:	<a href="http://www.haus-weskampstrasse.de">www.haus-weskampstrasse.de</a>
Thomas Hübl, ist ein spiritueller Lehrer der heutigen Zeit	<a href="http://www.thomashuebl.com">www.thomashuebl.com</a>
Tier + Mensch: Einzelarbeit, Seminare, Urlaub:	<a href="http://www.heimke-moll.de">www.heimke-moll.de</a>
Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
Urlaub anders: Malend, entsp. oder m. Pferden an der Hand	<a href="http://www.urlaub-für-körper-und-seele.de">www.urlaub-für-körper-und-seele.de</a>
Vipassana Gruppe Oldenburg:	<a href="http://www.vipassana-oldenburg.de">www.vipassana-oldenburg.de</a>
Yoga, Ayurveda, Mona Schübel:	<a href="http://www.yogapraxis-monaschuebel.de">www.yogapraxis-monaschuebel.de</a>
Yoga Wellness LifeArt – Ihr Spezialist für Yoga-Zubehör	<a href="http://www.kasha-boulevard.de">www.kasha-boulevard.de</a>

# Das Schaufenster

## Auraphotographie

**Ralf Marien-Engelbarts am 29. Januar in der Buchhandlung Plaggenborg**



Dank der modernen Computertechnik können die Farben der Aura auf einem Polaroidfoto und auf dem Bildschirm live sichtbar gemacht werden. Erkennbar sind grundsätzliche Farben, die zur Persönlichkeit des Menschen gehören, ebenso wie aktuelle Farben, die mit momentanen Zuständen oder Lebensphasen korrespondieren. Mit der Auravideostation öffnet sich eine neue Dimension der Aurafotografie. Die gesamte Aura mit allen Chakren kann jetzt auf dem Bildschirm eines Computers sichtbar gemacht werden. Ralf Marien-Engelbarts ist Heilpraktiker und berät und erklärt anhand der aufgenommenen Bilder, ob und wo Blockaden oder Löcher in der Aura zu finden sind und schlägt geeignete Übungen vor.

**Auraphotographie mit Ralf Marien-Engelbarts am Freitag, 29.01.2010 in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr.1, OL. Foto inkl. Beratung 33,- Euro. Rechtzeitige Voranmeldung unter 0441-17543.**

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

**Vortrag mit Gabi Tapken am 3. Februar um 20 Uhr**



Unser Körper leistet jeden Tag Unglaubliches. Z.B. nehmen wir die Welt mit allen Sinnen wahr; diese Informationen werden gefiltert und gespeichert. Die beiden Gehirnhälften arbeiten bei guter Versorgung optimal zusammen. Warum also G G T? Die Fähigkeit Informationen zu verarbeiten nimmt leider schon ab dem mittleren Erwachsenenalter ab. Eine Lösung: In angenehmer Atmosphäre werden mit Spaß und ohne Leistungsdruck z.B. Denkflexibilität, assoziatives Denken trainiert, Memotechniken kennengelernt und kreative Problemlösungen selbst entwickelt. Während der Bewegungs- oder Entspannungsphasen kann das Gehirn Neues speichern, die Koordination wird geschult.

**Vortrag von Gabi Tapken am Mittwoch, den 3. Februar 2010 um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.**

## www.lebenskunst-weser-ems.de

**Vorstellung eines neuen Internetportals am 18. Februar um 20 Uhr**



Das Internet wird zunehmend auch bei der Suche nach Therapeuten, Seminaren, Seminarhäusern und Veranstaltungen aller Art genutzt. Bisher gab es keine geeignete Möglichkeit, gezielt nach diesen Informationen in der Region Weser-Ems zu suchen und schnell zu finden. Abhilfe schafft das große neue Internetportal [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de), in dem sich alle Menschen und Organisationen darstellen können, die sich mit alternativer Lebensführung befassen – vom Therapeuten über Seminarhäuser bis zum Bio-Café und vieles mehr. An diesem Abend stellen wir das Portal und die Möglichkeit, sich dort einzutragen, ausführlich vor.

**[www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) – Vorstellung des neuen Internetportals am 18.02.2010 um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr. 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.**



# Das Schaufenster

## Heilende Stimmgabeln

**Vortrag von Barbara Romanowska am 19. Februar um 19.30 Uhr**



Barbara Romanowska, ausgebildete Musikerin, beschäftigt sich seit Jahren mit der heilenden Wirkung von Klängen und Tönen. Sie verfügt über das perfekte Gehör und entwickelte nach der pythagoreischen Tonleiter gestimmte Stimmgabeln.

Die Anwendungen reichen von reiner Entspannung, seelischer Harmonisierung und körperlicher Stärkung bis hin zur Heilung von Krankheiten. Die Stimmgabeln, jeweils auf die ureigene Schwingung einer Zellfamilie gestimmt, „erinnert“ diese an ihren gesunden Zustand, bzw. wirkt schwächend auf einen krankhaften Zellverband. Dieses uralte Wissen bekommt durch die besonderen Fähigkeiten von B. Romanowska eine neue Dimension.

**Vortrag: Rosenberg Zentrum (Varel) Fr.19.2.10, 19.30 Uhr, Seminar: 20./21.2.10 Info: 04456/1466 und [www.barbararomanowska.com](http://www.barbararomanowska.com).**

## Lass einen Engel zu dir sprechen

**Channeling-Abend mit Angelika Myriel di Bernardo am 3. März um 20 Uhr**



Den Hohen Lichtwesen als Kanal zu dienen ist eine Quelle großer Freude und ein Geschenk für alle, die damit in Berührung kommen. Die Botschaften sind stets einfach und doch tief greifend und berührend. In Meditationen erheben sie dein Bewusstsein und erhöhen dich in deiner Schwingung. In unermesslicher Liebe erinnern sie dich an deine Göttlichkeit. Je mehr du bereit bist, dein Herz zu öffnen und zu empfangen, desto größer ist das Geschenk, das du erhältst. Angelika Myriel ist ein Medium der Neuen Zeit und channelt aus der 12. Dimension. Es ist wundervoll, die Kraft und die

Energie zu spüren, wenn die Hohen Lichtwesen Raum nehmen.

**Mittwoch, den 3. März 2010 um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de). Bitte anmelden.**

## Maitreya – Weltlehrer der Menschheit

**Vortrag von Hans-Jochen Hebeisen am 10. März um 20 Uhr**



Weltweit sehnen sich die Menschen nach sozialer Gerechtigkeit, Sicherheit und Frieden. Maitreya wird mit weiteren großen Lehrern der zeitlosen Weisheit an die Öffentlichkeit treten. Der Übergang vom Fische- zum Wassermannzeitalter ist schwierig, da die alten Gesellschaftsstrukturen den neuen Energien nicht entsprechen. Mit ihrem Wissen wird es uns ermöglicht, das Prinzip des Teilens anzunehmen und realistische Wege zur Lösung globaler Probleme zu finden. Sie werden uns zu einer neuen Zivilisation mit wirklicher Freiheit und Gerechtigkeit inspirieren, die nicht mehr

auf Habgier und Wettbewerb, sondern auf Vertrauen und Zusammenarbeit beruht.

**Vortrag von Hans-Jochen Hebeisen am 10.3.09 um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de). Bitte anmelden.**

# Das Schaufenster

## Kreativität in Beruf und Alltag

Vortrag von Peter Jaruschewski am 17. März um 20 Uhr



„Ich bin nicht kreativ...“ ist eines der größten Missverständnisse, die es gibt. Es gibt keine un kreativen Menschen, nur welche, die bisher noch nicht den Mut hatten, sich ihrer Kreativität zu stellen und die eigene „Komfortzone“ zu verlassen. Außergewöhnliche Dinge in einer außergewöhnlichen Weise zu tun fördert neue Einsichten und ungewöhnlich effektive Ergebnisse. In diesem Vortrag schildert Peter Jaruschewski (u.a. Erfinder des MindChart), wie man verschiedene Kreativitätstechniken im Beruf und im Privatleben einsetzen kann, um sich Herausforderungen zu stellen und zu

guten und wirkungsvollen Problemlösungs-Strategien zu gelangen.

*Vortrag von Peter Jaruschewski am 17. März um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.*

## Lebe Liebe Lache Leuchte – mit der Kraft der Engel und der Farben

Erlebnisabend mit Rita-Elisa Münsterkötter am 24. März um 20 Uhr



Ich möchte Ihnen „fühlbar“ nahe bringen, was Engel und Farben miteinander und mit unserer persönlichen Entwicklung zu tun haben. Zum Einstimmen wird es eine Meditation zum Thema Engel und Farben geben. Danach möchte ich aus meiner langjährigen Erfahrung mit meiner Arbeit, dem „Farben fühlen“ berichten und zeigen, wie sehr wir uns mit Farben innerlich und äußerlich unterstützen können. Es geht auch darum zu vermitteln, was Engel und Farben miteinander verbindet.

*Erlebnisabend mit Rita-Elisa Münsterkötter ([www.engelundfarben.de](http://www.engelundfarben.de)) am Mittwoch, den 24.3.2010 um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.*

## Ortsenergien wahrnehmen: Wie sie uns Kraft geben und schützen

Vorschau

Veranstaltung mit Theresia Maria de Jong am 21. April um 18 Uhr



Es gibt Orte, an denen wir uns spontan wohlfühlen. Aber es gibt auch solche, die uns eine Gänsehaut bescheren. Um in Kraft und mit guter Energie leben zu können, ist es sinnvoll Methoden kennenzulernen, um Energiefelder in ihrer Qualität wahrnehmen zu können. So lernen wir unser Zuhause in einen Ort der persönlichen Kraft zu verwandeln. Theresia Maria de Jong, Autorin von „Seelenplätze. Kraft schöpfen an heilenden Orten“ wird am 21.4.10, 18 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg ins Thema einführen und bei einer anschließenden Exkursion in den Schlossgarten werden wir

unsere Fähigkeiten einsetzen und überprüfen.

*Veranstaltung mit Theresia Maria de Jong am 21. April 10 um 18 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543. Bitte anmelden.*

## SPRINGBRUNNEN-BALL

Stellen Sie sich vor,  
Ihr Kopf ist ein Ball,

der auf einer  
Springbrunnen-Fontäne  
balanciert wird.

## DER KLEINE SCHREIBERLING

Setzen Sie sich in Ihrer gewöhnlichen Haltung zum Schreiben  
an einen Tisch und schreiben Sie ein paar Zeilen auf Papier.

Beobachten Sie, welche überflüssigen körperlichen Anspannungen  
oder Einengungen Sie hierbei wahrnehmen können.

Achten Sie vor allem auf:

- die Haltung der Schultern und des Kopfes,

## Der Karten-Tipp

### Gute Haltung mit minimalem Aufwand

Was wäre das für ein Leben-frei von Rückenbeschwerden, verkrampten Muskeln und Spannungskopfschmerz? Wer längst vergessen hat wie gut sich das anfühlt, dem hilft dieses Buch auf die Sprünge. Hier hat der bekannte Münchener Körpertherapeut Dr. Robert Schleip das Beste aus den modernen, körpertherapeutischen Methoden Rolfing, Alexander-Technik, Hakomi und Feldenkrais für den Leser zusammengestellt. Wirkungsvolle und humorvoll illustrierte Anleitungen verhelfen dem geplagten Schreibtischtäter zu Leichtigkeit und Aufrichtung. Mit minimalem Aufwand lernt der Anwender mit diesem Set auf spielerische Art und Weise seine schlechten Haltungsgewohnheiten abzulegen. Mühe-los und kraftsparend richtet er mithilfe der Übungen seinen Oberkörper auf, bis sein Kopf regelrecht auf den entspannten Schultern tanzt. Die beiden Audio-CDs erleichtern und ergänzen die regelmäßige Anwendung.

**Robert Schleip: Der aufrechte Mensch, mit 2 Audio-CDs und 30 Übungskarten, Südwest-Vlg., 19,95 €**

16  
**ANMUTIGES**  
Probieren Sie mehrmals aus,  
wieweit es Ihnen möglich ist,  
sich geschmeidig und ohne Rückenschmerzen  
vom Stuhl zu erheben  
und sich dann genauso anmutig  
und ohne Bums wieder hinzusetzen.

Achten Sie darauf,  
sich dabei nicht im Nacken  
oder im unteren Rücken zu verkürzen,  
sondern den ganzen Rücken



## AKROBAT

17  
Körperliche Spannung  
auf dem Stab,  
Erde  
Kopftippen  
Kopftippen  
und beobachten Sie,  
wie Ihre Balance  
sich ständig verlagert.



## Seelenwege -

wie das Buch mich fand und geschrieben werden wollte.



*2007, dieses für mich sehr besondere Jahr, begann schon am Neujahrstage mit sehr viel Licht und Freude. Zu dieser Zeit ruhte ich tief in meiner Kraft und meinem Herzen und wartete eigentlich nur darauf, dass sich mir mein nächster Schritt offenbarte.*

Ich hatte mich bis dahin viel mit Energiearbeit und Schamanismus beschäftigt, eigentlich in der Hoffnung, meinem Pferd helfen zu können, das seit einigen Jahren immer wieder seltsam herum kränkelte, was mir von Anfang an das Gefühl gab, sein Leiden hat in irgendeiner Form mit meinem Weg zu tun.

Im Mai reiste ich nach England und war tief berührt von den Kraftorten Old Sarum, Silbury Hill, Avebury Circle, Stonehenge und Glastonbury, die nur darauf zu warten schienen, dass man mit ihnen kommu-

nizierte, was ich tat und was mich der Erdseele so nah wie nie zuvor brachte. Ich wusste, sie würde meinen weiteren Weg begleiten, weit- aus bewusster und intensiver, als sie es bisher getan hatte. Diese tiefe Verbundenheit war magisch.

Nur wenige Wochen später spürte ich, dass es Zeit war sich an ein neues Buch zu wagen: Seelenwege rief. Sieben Monate schrieb ich daran und ich bin in dieser Zeit einem Weg gefolgt, meinem Weg. Ich war voller Zuversicht, Glück und Licht. Ich bin durch meine Täler gewandert, habe meinen inneren Wolf geschaut, mich entsetzlich vor meinem eigenen Schatten gefürchtet. Ich bin gestorben und wieder neu geboren. Ich habe dieses Buch durchlebt. Und

das war wirklich nicht einfach. Doch am Ende, einige Zeit danach, stellte ich voller Verwunderung fest: Es war ein Kraftbuch, die Offenbarung eines Seelenweges und das Geschenk eines noch viel umfassenderen Lichtes.

Ruht nicht in jeder von uns eine Schamanin? Der Wunsch, die tiefe Sehnsucht nach Verbundenheit mit dem großen Ganzen, die Fähigkeit die eigenen beschränkten Grenzen aufzulösen und in dem Moment zu spüren, dass alles, wirklich alles, richtig so ist und selbst Tod oder Leben keine Rolle mehr spielen? Das ist der Zustand in dem man sich der Größe seiner eigenen Seele bewusst wird und manch einer bekommt Einblicke oder Weisheiten geschenkt in die Dinge, so wie sie sind. Ich selbst spüre in diesen Augenblicken eine tiefe alles verbindende Liebe, weiß, ich bin aufgehoben;

ich entscheide meinen Weg und im Grunde ist alles Wissen, alle Weisheit präsent, ohne dass sie formuliert werden

*Wer sich nicht fürchtet, wird Held.  
Wer sich nicht schämt, wird Schamane.  
(Redensart der Tuwa-Nomaden)*

könnte.

Die mongolische Sicht auf die Wichtigkeit der Erde war es, die mich gedanklich und emotional für dieses Buch in die Mongolei schickte. Einem Bergsee mit Ehrfurcht zu begegnen, seine Heiligkeit zu erkennen und in dem Bewusstsein zu leben, dass sich in der uns umgebenden Natur die Große Quelle offenbart, aus der in jedem von uns ein Tropfen wohnt. Das ist die Sicht der Schamanen auf die Schöpfung, und wer möchte diese nicht teilen?

In der Mongolei haben Schamanen eine lange Tradition und genießen hohes Ansehen. Sie werden zu dieser Aufgabe berufen und nicht selten gibt es Familien, in denen der „Beruf“ der Schamanin weitergegeben wird, von der



Mutter zur Tochter oder von Großmutter zur Enkelin, wenn sie denn von den „Geistern“ auserwählt wurde. Die nomadischen Mongolen suchen für sämtliche Probleme, ob gesundheitlicher oder seelischer Art oder einfach auch aus ganz pragmatisch alltäglichen Gründen die Schamanin auf. Sie ist Heilerin, Lebensberaterin und Familientherapeutin zugleich. In der endlosen Weite der mongolischen Steppe gibt es eben nur sie, die Schamanin, und sie genießt das höchste Vertrauen des Nomadenvolkes.

In Übereinstimmung mit der überwältigenden Gegenwart der mongolischen Natur spirituell zu leben, ist einfach, ist dazu gehörig zum Leben. Alles andere würde seltsam und fremd erscheinen. In Deutschland erscheint es uns fremd, für Probleme eine Schamanin aufzusuchen. Ihr wird ein Spagat zwischen den Welten abverlangt.

Ich habe von einer chilenischen Schamanin Einweihungen erhalten, an einem sehr normal nüchternen Ort in Deutschland. Ich habe mit einer befreundeten deutschen Schamanin gearbeitet, die wenn man so will, ebenso zu dieser Arbeit berufen wurde – von ihrer eigenen Seele allerdings. Beide bedienten sich sehr unterschiedlicher schamanischer Methoden. Beides war spannend und stimmig. Man muss nicht in die Mongolei reisen, um seiner Seele zu begegnen. Ein alter Baum, ein Wald, ein See oder auch das Meer sind Kraftorte an denen es leicht ist, sich mit dem Oben und Unten und dem „Alles was ist“ zu verbinden. Und in den Zustand des Gefühls zu kommen, dass sich die eigenen beschränkten Grenzen des Egos auflösen und plötzlich nur noch reines Sein, reine Liebe da ist. Für mich geschieht es dann, wenn ich mit meinem Pferd allein, befreit von Sattel und Zaumzeug, durch die Stille der Moore und Wäldchen reite und mich ganz bewusst mit der Erdseele, der göttlichen Quelle und meinem Pferd verbinde. Dann lausche ich den Inspirationen, die da kommen und höre meiner eigenen Seele zu, die ihren Weg weiter gehen will.

## Impressum

<b>Internet:</b>	www.achtsames-leben.org
<b>Herausgeber</b>	Karl-Heinz Plaggenborg, Bergstr. 1, 26122 Oldenburg,
<b>Redaktion</b>	Karl-Heinz Plaggenborg
<b>Satz, Gestaltung</b>	Agentur <u>JARUSCHEWSKI</u> Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 0441 - 9 73 61 60 E-Mail: gestaltung@ achtsames-leben.org
<b>Anzeigenleitung</b>	Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr.1, 26122 Oldenburg, Tel.0441 - 1 75 43 Fax 0441 - 1 75 28 E-Mail: info@achtsames- leben.org internet: www.buchhand- lung-plaggenborg.de
<b>Anzeigenpreisliste</b>	www.achtsames-leben.org
<b>Autoren dieser Ausgabe:</b>	Regina Bauer, Karin Drexler, Michael Gienger, Peter Jaruschewski, Christine Keidel-Joura, Wilfried Menke, Astrid Mügge, Ulrike Plaggenborg, Renate Reemts, Kai Romhardt, Ina Ruschinski, Wolfgang Schnetzer
<b>Titelbild</b>	Ulrike Plaggenborg
<b>Termin-Annahmeschluss</b>	Bitte nur den im Heft abge- druckten Termin-Auftrag benutzen. Veröffentlichung nur gegen Vorkasse. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 01. März 2010.
<b>Druck</b>	www.diedruckerei.de
<b>Erscheinungsweise</b>	vierteljährlich
<b>Auflage</b>	6.000 Exemplare
<b>Redaktionsschluss</b>	für die nächste Ausgabe ist der 15. Februar 2010.
<b>Bankverbindung</b>	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.  
© 2010 by Buchhandlung Plaggenborg

# Marktplatz

## 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 (128 x 35mm): je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausgaben

Kleines Format (62 x 35mm): je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausgaben

Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet.

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



- **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**

## Abbau emotionaler Blockaden

### Pierre Toborek

- MET-Therapeut
- Anerkannter Heiler DGH
- Coach • Sport • Beruf • Privat

26122 Oldenburg  
Bahnhofstr. 4  
Tel.: 0441/882888  
www.pierre-sante.com



- **Hormon-Yoga**
  - bei vorzeitiger Menopause
  - Wechseljahresbeschwerden
  - Prämenstruellem Syndrom
- **Hatha Yoga**
  - Atem - Entspannung - Meditation
  - Einzel- und Gruppenarbeit
  - Anerkennung als Präventionsm.

## ABWUN – atmendes Leben

### Angelika Nierentz

Yogalehrerin BYV u. Ergoth.  
zertifizierte Hormon-Yoga-Therap.

Weskampstr.28  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/2059493  
E-Mail: nierentz@gmx.de



## Fachausbildung zum Beruf

### Kinesiologie & Coach AK

berufsbegleitend, praxisorientiert, professionell

- Die Nr.1: 20 Jahre Ausb.-Erfahrung
- Teilausbildungen in Kinesiologie
- Gesundheit/ Psychologie/ Pädagogik
- TFH • Brain Gym® • Edu-K Blueprint

## Akademie für Kinesiologie

Oldenburg • Madeira

### Matthias Weber

Donnerschwer Str.35  
26123 Oldenburg  
Fon.: 0441/8859794  
www.holistische-kinesiologie.de  
Berufsverband DGAK e.V.



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

## Alte und neuzeitliche Heilmethoden

### Donata Wortmann

Heilpraktikerin

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

## Altbewährtes und aktuelles Heilwissen



### für den Körper u.a.

- Klassische Ausleitung und Umstimmung
- Amalgamausleitung
- Eigenblut, nativ oder aktiv
- Ozon, Sauerstoffbehandlung, SMT
- Schmerztherapie mit Laser-, SCENAR®
- Neuraltherapie sowie Akupunktur
- Erkrank. d. Bewegungsapparates
- Stoffwechselerkrankungen, KPU/HPU

### Matthias Badzun & Christiane Rudolph

Heilpraktiker u. Psychotherapeuten  
EU-weit zertifiziert: EAP u. DGSH  
Bahnweg 5, 27798 Hude-Grummersort  
04484-920390 und 04484-9459760  
<http://badzun.de>  
<http://naturheilpraktikerin.net>  
Termine nur nach Vereinbarung

## Altbewährtes und aktuelles Heilwissen



### für die Seele u.a.

- Psycho-Kinesiologie®
  - Selbstorganisatorische Hypnose, K.I.P.
  - Arbeit am Tonfeld®
  - Systemische Familientherapie
  - Reiki, Energiearbeit
  - Metamorphosetherapie
- Körper, Geist & Seele sind eine untrennbare Einheit

### Matthias Badzun & Christiane Rudolph

Heilpraktiker u. Psychotherapeuten  
EU-weit zertifiziert: EAP u. DGSH  
Bahnweg 5, 27798 Hude-Grummersort  
04484-920390 und 04484-9459760  
<http://badzun.de>  
<http://naturheilpraktikerin.net>  
Termine nur nach Vereinbarung

## Astrologie und spirituelle Psychotherapie



- Astrologische Beratungen
- Psychotherapie
- Rückführungen
- Clearing

### Astrologische Praxis Uwe Christiansen

Astrologe und HP (Psychotherapie)

Tel.: 0441/55185  
E-Mail: [uwe.christiansen@onlinehome.de](mailto:uwe.christiansen@onlinehome.de)  
[www.uwe-christiansen.de](http://www.uwe-christiansen.de)

## Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt



### Gut aufgestellt

#### Mein Platz im Beruf

- Zusammenhänge begreifen
- Klarheit gewinnen
- Neues wagen

Eintagesseminare, kleine Gruppe,  
vertrauensvolle Atmosphäre,  
infosyon-Qualitätsstandards

### Dr. Wolfgang Schnetzer

Freier Trainer und Therapeut (HPG)  
Training – Beratung – Coaching

Brakkämpe 56  
28259 Bremen  
Tel.: 0421/5980725  
[kontakt@zufrieden-im-beruf.de](mailto:kontakt@zufrieden-im-beruf.de)  
[www.zufrieden-im-beruf.de](http://www.zufrieden-im-beruf.de)



- Aura-Soma®-Farb- u. Duftessenzen
- 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](http://www.licht-wege-land.de)  
E-Mail: [bauer.regina@t-online.de](mailto:bauer.regina@t-online.de)



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

- Kinesiologische Hilfe bei:
  - Zahn- und Kieferproblemen
  - Zahnfehlstellungen (bei Jugendlichen und Erwachsenen)
  - Zahnspargentherapien
- Kinesiologie-Ausbilder für
  - Kinergetics 1-4
  - R.E.S.E.T.
  - R.E.S.E.T.-Instruktoren

**Institut für Begleitende Kinesiologie  
Josef Stotten**  
Möhlentangen 32  
26203 Wardenburg  
kinesiologie@josefstotten.de  
www.josefstotten.de  
telefon 04407-716387  
telefax: 04407/716388



## Ausbildung Psychotherapie • Kinesiologie

- **Fachkompetente Ausbildung**
  - Heilpraktiker/in für Psychotherapie
- **Körperorientierte Psychotherapie**
  - Einzel- und Paarbegeleitung
- **Kinesiologie**
  - Klärung bei Wendepunkten im Leben
- **Themenzentrierte Aufstellungsarbeit**

**Institut für Fort- und Weiterbildung  
Marion Mahadevi Straub**  
HP für Psychotherapie/Kinesiologin

**Ausbildungsort:** Haus Weskampstr.  
Weskampstr.28, 26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/3802673  
E-Mail: mahadevi3@freenet.de



## Ausbildung zum Coach

**Manche Wege erfordern eine kompetente Begleitung**

- Stärkenprofile erstellen
- Individueller Reflexionsprozess
- Integration von Theorie und Praxis
- Begleitung von interaktiven kollegialen Lerngruppen

**LEB Bad Zwischenahn**  
- Projektbüro -

Bahnhofstr.18  
26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: 04403/98478-25  
E-Mail: tatzko@leb.de  
www.assessment-center.leb.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



**Musik – Tanz – Begegnung  
in der Gruppe**

- Wir erleben
- Lebensfreude
  - das Hier & Jetzt
  - Lebendigkeit
  - Kreativität
  - Gefühlsfülle

Offener Abend: Jeder 2. Mi. im Monat

## Biodanza®

**Xandra Alisha Vogelsang**  
Biodanza®-Leiterin  
Dipl.-Sportlehrerin

Ort: Kulturetage  
Tel.: 04408/809732  
www.biodanza-oldenburg.de



- Bücher
- CDs und DVDs
- Edelsteine, Kristalle
- Räucherwerk, Öle
- Klangschalen, Zimbeln
- Figuren: Egel, Buddhas u.a.
- Tarot
- Essenzen (z.B. Lichtwesen)

## Buchhandlung Plaggenborg

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

Bergstraße 1, 26122 Oldenburg

Tel.: 441/17543

Fax: 0441/17528

E-Mail: [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de)

[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



- Chinesische Medizin
- Akupunktur
- Shiatsu
- Ernährungsberatung

## Chinesische Medizin

**Beatrice Steiff**

Heilpraktikerin / Dr. rer. nat.

Tannenstraße 12, Wardenburg und

Haus Weskampstr.28, Oldenburg

Anmeldung: Tel. 04407/20404

[www.praxis-steiff.com](http://www.praxis-steiff.com)

[bs@praxis-steiff.com](mailto:bs@praxis-steiff.com)



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

## Deeksha – Oneness Blessing

**Bremer Deeksha-Geber**

im Haus Weskampstraße

Weskampstraße 28, Oldenburg

E. + W. Sauer: 0421-429167

D. + M. Mette: 0421-217077

H. Henke: 04208-919040

[www.deeksha.de](http://www.deeksha.de)

[www.haus-weskampstrasse.de](http://www.haus-weskampstrasse.de)



- Kreativ Werkstatt
  - Fotografie
  - Entwicklung von Logos
  - Graphik & Web-Design
  - Internet-Marketing
  - Raumgestaltung
  - Ausstellungen

## Design und Fotografie

**Lifeline-Design**

**Caterina Auffarth**

Dipl. Kommunikations-Designerin

Gauzeweg 6

26969 Butjadingen

Tel.: 04735/278

[www.lifeline-design.de](http://www.lifeline-design.de)

[info@lifeline-design.de](mailto:info@lifeline-design.de)



**Die hermetischen Prinzipien als Grundlage für ein glückliches Leben**

- Wie Gedanken unser Leben formen -

Seminare, Gesprächskreise, Themenbende

außerdem:

Ayurveda, BOWTECH, Massagen

- Gönn' Dir eine Auszeit! -

## Die Lösung liegt in Dir

**Steffi Wahlen**

Masseurin und Trainerin für das

Hermetische Prinzip

Lothringer Str.58, 26121 Oldenburg

Tel.: 0441-8859349

mobil: 0176-21529840

E-Mail: [swahlen@web.de](mailto:swahlen@web.de)

[www.das-hermetische-prinzip.com](http://www.das-hermetische-prinzip.com)



## Engel's Reiki



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

**Sabine Chanuria Reinker**  
Engel's Reiki Lehrerin  
Ahlkenweg 70a  
26131 Oldenburg  
Tel.: 0441/3404830  
E-Mail: chanuria@web.de  
www.chanuria.de

## Entwicklungswege



- **Entwicklungswege zu körperlicher, seelischer, geistiger Gesundheit**
- **Gesprächsberatung/Coaching**
- **EFT - Klopfakupressur**
- **Meditation und Qi-Gong**
- **Aura Soma**
- **Umwelttechnologie**

**Mechthild M. Hesse-Herr**  
Lebensberaterin, Aura Soma® Beraterin, Umweltspezialistin  
Peterstr. 7, 26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: 04403-8107372  
E-Mail: m.hesse-herr@entwicklungswege.com  
www.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/Spohle  
Termine – Tel.: 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

## Existenzgründungsberatung, Ganzheitliches Marketing



- **Existenzgründungsberatung**
- **Existenzsicherungsberatung**
- **Systemische Beratung**
- **Kreativitätscoaching**
- **Ganzheitliches Marketing**
- **Öffentlichkeitsarbeit**

**Peter Jaruschewski**  
(Agentur JARUSCHEWSKI)  
- Berater im KfW Beraterpool  
- Berater für die N-Bank  
- Berater für die BafA  
Lagerstr.62, 26125 Oldenburg  
Tel.: 0441/9736160  
E-Mail: agentur@jaruschewski.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](mailto:info@praxis-jaruschewski.de)

[www.praxis-jaruschewski.de](http://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](mailto:roemer-fengshui@web.de)

[www.feng-shui-meisterschulen.net](http://www.feng-shui-meisterschulen.net)



## Geistiges Heilen / Spirituelle Medizin

### • Einzelsitzungen

### • Fernheilungen

### • Lebensberatung

### • Sterbebegleitung

### Susanne Dames

Geistheilerin (Spiritual Healer)

Bremer Heerstr.33

26135 Oldenburg

Tel.: 0441-5704494

Mobil: 0152-03158335

E-Mail: [info@susanne-dames.de](mailto:info@susanne-dames.de)

[www.susanne-dames.de](http://www.susanne-dames.de)



## Gestaltung des inneren und äußeren Raumes

### Vom Heilen d. Ortes z. 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](mailto:guntram.staudte@t-online.de)



## Gesundheit und Psychotherapie

### Gesundheit und Psychologie

- Gestaltarbeit nach Perls
- Familienstellen nach Satir
- Körperarbeit / Atemtherapie
- **Gruppenarbeit**
- Einzelgespräche
- Rückführungen
- Hypnose

### Inge Kreye

Dipl. Päd. / HP (Psychotherapie)

25 Jahre Berufserfahrung

Ziegelhofstr.77

26121 Oldenburg

Tel.: 0441/85949



## Hilfe zur Selbsthilfe – Lichtbahnenbehandlung – Singen

- Lichtbahnenbehandlung n. Trudi Thali
- Spirituelle Lebensberatung
- Spirituelle Begleitung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Singen, Chanten
- Kraftlieder, Mantras
- Neues Bewusstsein

**Gabriela Giretová**  
Lichtbahnentherapeutin  
Neue Energie – Energierarbeit

Neuer Hort 26  
26203 Wardenburg-Tungeln  
Tel.: 04407/5343  
E-Mail: beratung-filia@web.de



## Institut für Energetische Kinesiologie

### Profess. Kinesiologie-Ausbildung:

2 Jahre, berufsbegleit., praxisbezog.

Abschluss: Kinesiologin/e (IFEK)

- Einzelseminare (z.B. Päd. Kinesiolo.)
- Praxis
  - Kinesiologie
  - Energetische Psychotherapie
  - Hypnotherapie
  - Orgontherapie

### Institut für Energetische Kinesiologie

**Marion Vogel** (Pädagogin/Kinesiolo.)

**Jürgen Litwitz** (Dipl.Psych./eHP, Kinesiologie)

Hauptstr.6 • 26345 Bockhorn

Tel.: 04453/9797820

Fax: 04453/979098

Weitere Infos im Internet:

[www.energetische-kinesiologie.de](http://www.energetische-kinesiologie.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](mailto:info@ulrike-sawert.de)

[www.ulrike-sawert.de](http://www.ulrike-sawert.de)



## Jala Prem – Beratung im Alltag

- Lebensberatung einzeln, paarweise  
und in Gruppen
- Kommunikationstraining im Alltag
- Entwicklung des inneren  
Motivationstrainers
- psychosoziale Entwicklung d. Kindes
- individuelle Prüfungs-Vorbereitung  
Heilpraktiker Psychotherapie

### Helga Friebe

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Reiki-Lehrerin

Am Alexanderhaus 64

26127 Oldenburg

Tel.: 0441/6640737

Fax: 0441/36100777

E-Mail: [helga.friebe@ewetel.net](mailto:helga.friebe@ewetel.net)



## Kinesiologie & Coaching

- Stressabbau
- Konflikt- und Krisenbewältigung
- Lösen von Ängsten und Phobien
- Konzentrations- und Lernstörungen
- Meditationen und Seelenreisen
- Transformationskinesiologie
- Persönlichkeitsentwicklung
- Coaching i. Phasen d. Neuorientier.
- Gruppenbalancen, Seminare

### Birgit Bruns

Holistische Kinesiologie (IFHK)

Eisvogelring 83 b

26135 Oldenburg

Tel.: 0441/21719902

E-Mail: [info@birgit-bruns.com](mailto:info@birgit-bruns.com)

[www.birgit-bruns.com](http://www.birgit-bruns.com)



## Kreatives Schreiben

- Kreatives Schreiben mit Buchbinden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Förderkurse Lesen und Schreiben für 3. bis 5.- Klässler
- Wissenschaftliches Schreiben
- Korrektur- und Lektorsarbeiten
- Fernstudium

### Oldenburger Schreibwerkstatt

#### Liane Hadjeres

(Germanistin und Kunstwissenschaftlerin M.A.)

Bonhoefferstr7, 26129 Oldenburg

Tel.: 0441/51944

www.oldenburger-schreibwerkstatt.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
  - Taror-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
  - Chakrantanz, -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



## Lernberatung – Psychotherapie

- Klipp und Klar Lerntrainerin
- Individuelle Lernberatung
- Unterstützung bei
  - Lebenskrisen und Konflikten
  - Stress
  - Familiären Konflikten

### Ingrid Schoof

HP für Psychotherapie

Kinesiologie (IFHK, DGAK)

Bremer Str.83

27798 Hude-Tweelbäke

Tel.: 04484/945588

Fax: 04484/945586

E-Mail: info@praxischoof.de

www.praxischoof.de



## Lichtpunkt

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

### die Bewusstseinschule

#### Angelika Myriel di Bernardo

27801 Dötlingen

Tel.: 04433/968939

E-Mail:

myriel@lichtpunkt-healing-art.de

www.lichtpunkt-healing-art.de



### Strahlend gesund, fit und schlank

- Hilfe bei
- Migräne
  - Bluthochdruck
  - Über- oder Untergewicht
  - Verdauungsbeschwerden
  - Allergien
  - Schlafstörungen
  - Diabetes mellitus Typ II u.a.

## metabolic balance Zentrum

### Christiane Reck

Ernährungsberaterin  
metabolic balance  
Nadorster Str.60-62, 26123 Oldbg.  
Tel.: 0441/3099430  
Handy: 01520/1784234  
E-Mail: metabolic-balance@christiane-reck.de  
www.christiane-reck.de



## Metabolic Typing – Kinesiologie – Geistiges Heilen

- Widerstände aller Art
- Wenn abnehmen schwer fällt
- Missbrauchsthemen
- 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-tonjahausser.de



## Naturfriseur – „Corpus-flora“ – Haar- und Hautpraxis

- chemiefrei-biologisch
- Pflanzenfarbe
- ganzheitliche Beratung
- Gesunde Lebensberatung mit Energiehaarschnitt
- Soleopathie

### Ingrid Baumann

Tonkuhlenweg 1  
26160 Bad Zwischenahn  
(am Ende der Bloherfelder Straße)  
Tel.: 04486/921600  
Tel.: 0171/3278051

*Terminabsprache erbeten*

*Ich freue mich auf Sie!*



## Praxis für Holistische Kinesiologie

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

### Birgit Zuschneid-Götsch

Donnerschwer Str.226  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441/52352  
Fax: 0441/52357  
b.zuschneid-goetsch@onlinehome.de  
www.kinesiologie-ol.de



## Praxis für mehr Lebensqualität

Bei sich selbst ankommen  
mit Hilfe von

- The Journey®
- PSYCH-K®
- Releasing
- echo.therapy
- systemischen Lösungen

Einzel Sitzungen, Gruppen, Vorträge

### Petra Nordhaus

Heilpraktikerin Psychotherapie  
Feldstr.94  
28203 Bremen  
Tel.: 0421/2064462  
praxis@petra-nordhaus.de  
www.petra-nordhaus.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

## Sampoorna Yoga



- kostenlose Probestunden
- Anfängerkurse – Mittelstufe
- Fortgeschrittene
- Senioren Yoga
- Rücken Yoga

von den Krankenkassen unterstützt

**Bernhard Dökel**

Yogalehrer BYV  
Schauspielpädagoge  
Erziehungswissenschaftler M.A.

Ort: Haus Weskampstraße 28  
Tel.: 0151/58155303  
www.sampoorna-yoga.eu

## Schamanische Heilsitzungen / Shamanic Healing



**Mit Leichtigkeit zu**

**Lebensfreude und Gesundheit**

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

**Susanne Henneke**

zertifizierte Shamanic Energielehrerin

Praxis Rôwekamp 5  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441-39063941  
SusanneHenneke@web.de  
www.Schamanische-Heilsitzungen.de

*Termine nach Vereinbarung*

## Schlafplatzuntersuchung



- Messen aller vorhandenen Strahlen
- Analyse der Wohnraumqualität
- Beratung zu allen körperlichen und seelischen Zuständen
- Pendel- und Rutenseminare
- Exkursionen

**Rainer Müller**

Rutengänger-Meister  
Feng Shui-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
- Gruppen für spirituelles Singen und Mantrensang
- Offene Meditationsgruppe (14-tägig, montags 19.30 Uhr)

**Thomas Dopp**

Heilpraktiker für Psychotherapie  
im „Haus Weskampstraße“  
Weskampstr.28, 26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/36131050  
E-Mail: info@thomas-dopp.de  
Weitere Infos unter:  
www.thomas-dopp.de



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

## Strukturelle Körpertherapie

### Ralf Knorr

Physiotherapeut

Gertrudenstr.14  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/9991690  
E-Mail: info@r-knorr.de  
www.r-knorr.de

## Transpersonale Lebensbegleitung, Fortbildung, Supervision



- Transpersonale Lebensbegleitung
- Energetisches Heilen
- Intuitive Kontaktbegleitung, Fortbildung und Supervision im Lebens- und Arbeitsbereich von Menschen mit geistiger Behinderung
- Training „Transpersonale Intuitive Begleitung“ für therap., begl., päd. und berat. Berufe

### Aramaiti Helga Nowak

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



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

## Yoga und Ayurveda

### Nepal Lodh

Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister  
Tel.: 0421/239399, Fax 04432/1789  
Schwachhauser Heerstr.266  
28359 Bremen  
Ausbildungslehrgänge für Yogalehrer/in und Yogaübungsleiter/in und ayurved. Gesundheitspraktiker/n



- Hatha Yoga
- Lachyoga
- Yogalehrer/innen-Ausbildung
- Kundalin-Meditation (OSHO)
- Psychologische Beratung

## Yoga Vidya Zentrum Oldenburg

### Simone Manamohini Hug-Breitkopf M.A.

**Uwe Purnma Breitkopf, Dipl. Psych.**  
www.yoga-vidya.de/center/oldenburg  
Breslauer Str.74  
26135 Oldenburg  
Tel.: 0441/5706528 oder 94919107

## Anne Milnikel



**Anne Milnikel**  
Feldstr.74, 26127 Oldenburg  
Tel.: 0441/9620562  
www.aenne-milnikel.de  
info@aenne-milnikel.de

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

## Alo ola pono Centrum



### Uli Sa Lingenfelder

Lomi Practitioner  
Breslauer Str.72, 26135 Oldenburg  
Tel.: 0441/2059269  
www.LOMILOMI-Oldenburg.de

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

## Arbeit im Cranio-Feld



**Krisana Nadine Dyba**  
Erzieherin  
26127 Oldenburg  
Tel.: 0441/2055484

- **Biodynamisch orientierte Cranioarbeit**

Ausbildung in Craniosacral-Balancing  
Heilpraktikeranwärterin

## Edelsteine und Geomantie



**Elke Lopes**  
26939 Ovelgönne-Strückhausen  
www.kristallheilungszentrum.de  
Tel.: 04480/1661

- Ausbildung
- Edelsteine
- TCM – 5 Elemente
- Ernährung

## Familienstellen und Supervision



**Svaha Schöpfer**  
Dipl. Sozialpädagogin  
Diplom-Supervisorin  
Tel.: 04433/968940  
www.svaha.de  
E-Mail: svaha1@freenet.de

- Familienstellen
- Supervision
- Lebensberatung

## 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

## Praxis für Naturheilkunde



**Regine Bald (Heilpraktikerin)**  
Ernährungs- & Fitnessberaterin  
Mobil 0170/3011959  
E-Mail: info@r-bald.de

- Akupunktur
- Allergiebehandl.
- Kräuterheilkunde
- Frauenheilkunde
- Metabolic Balance

## Bewusstseinschule und Reiki



**Ulla Amba Richert**  
Am Hayengraben 29, Oldenburg  
Tel.: 0441/202698  
E-Mail: ulla.richert@gmx.de

- Reiki-Meisterin/Lehrerin nach Dr. Usui
- Bioenergie-Therapeutin
- Lebens- und Bewusstseinsarbeiterin

## Einrichtungsberatung n. Feng Shui



**Julia Bolting**, Feng Shui Beraterin  
Hermannstäd. Str.44, 26127 OL  
Tel.: 0441/36132457  
www.julia-bolting.de  
info@julia-bolting.de

**Einrichtungsberatung**

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

## Klangmassage nach P. Hess



**Johannes Weerts**  
Hauptstr. 66, 26122 Oldenburg  
Tel.: 0441/36164502  
www.weerts-klang.de

- Klangmassage nach P. Hess
- Tiefe Entspannung
- Stressabbau
- Löst Blockaden & harmonisiert
- Stärkt die Selbstheilungskräfte

## Peter Müller-Engelhardt



**Persönlichkeitstrainer und Lebenslehrer**

- Sinn-Findung
- Lebens-Beratung
- Persönlichkeits-Stärkung
- Einzelberatung u. Seminare

Tel. 0421/47887191  
www.peter-mueller-engelhardt.de

## Psychosomatik



**HP Melanie Grabowski**  
www.ichwerdewasichbin.de  
Tel.: 0441/8007574

- Shiatsu • Akupunktur
- Psychophysiognomik
- Schröpfen • Ausleitung
- Trauerbegleitung
- spirituelle Traumdeutung
- GK Hochsensible (HSP)

## Reiki und Energetische Aufrichtung



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

- Reiki
- Energet. Wirbelsäulenaufrichtung  
Anwendung und Ausbildung

## Tanztherapie



**Gabriele Janz**  
Tanz- u. Physiotherapeutin  
Tel.: 04426/929912  
www.tanztherapie-oldenburg.de

- Tanztherapie in Einzel und Gruppenarbeit
- Jahrestanzfeste
- Orientalischer Tanz
- Arbeit m. Frauen m. Eßstörungen

## 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 IV. Grad nach Dr. Usui
- Yoga n. Mohan & Dr. Shrikrishna
- Physiother. & Akupunkt-Massage

## Wachsen durch Musik



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

**Musikschule Klangwelt**  
**Stefanie Putzke**  
Musikpädagogin, -therapeutin  
Wittingsbrok 44b, 26127 Oldbg.  
Tel.: 0441/2178651

## Yoga-Vidya Kooperationszentrum



**Hanuman Yogaschule**  
Michael Büchel  
Ostrhauderfehn  
Tel.: 04952/942954

- Yogalehrer Ausbildung
- Yoga Mittelkurse
- Yoga mit Power
- Rückenschule und Yoga

ostrhauderfehn@yoga-vidya.de

## Kunst Handwerk Design



**nikolaimarkt**  
oldenburg

22. + 23. Mai 2010  
Sa.-So. 11-18 Uhr  
Nikolaiviertel  
Kleine Kirchenstraße  
Bergstraße  
www.nikolai-markt.de

**TERRA NATURA®**  
Naturkosmetik und Geschenke

Gaststraße 12 • 26122 Oldenburg  
Tel. 0441-13300

- Naturkosmetik
- Ätherische Öle
- Ayurveda
- SPA-Artikel

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 10-18.30 Uhr • Sa.: 10-16 Uhr

seit 6 Jahren erfolgreiche Ausbildungen!  
**Fachkompetente Ausbildung** zum/zur  
**Heilpraktiker/in für  
Psychotherapie**

Erleben Sie 160 interessante Unterrichtsstunden!

- **Tageskurs**, jew. 10 -17 h (Beginn bitte erfragen)
- **Abendkurs**, jew. 18 - 21 h (Beginn bitte erfragen)

Ausbildungsort: Haus Weskampstr., Oldenburg  
www.haus-weskampstrasse.de



Anmeldung & Info:  
**Mahadevi Institut für  
Fort- und Weiterbildung**  
Marion Mahadevi Strauß

0441-380 26 73 oder 0171-24 62 838





### **Metabolic-Balance: Das Mentalprogramm**

*Dr. med. Wolf Funfack*

2 CDs, Südwest Vlg., 140 Min.,  
19,95 €

Das Metabolic Balance® Mentalprogramm auf CD: Geistige Blockaden auflösen und schlank bleiben mit dem ganzheitlichen Ernährungskonzept. Das erfolgreiche Metabolic-Balance®-Stoffwechselprogramm bringt mit wenigen aber effizienten Regeln den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht – und das Fett zum Schmelzen! Um diesen Erfolg im Alltag dauerhaft zu erhalten und Rückschläge zu vermeiden, muss auch die psychische Ebene beim Abnehmen berücksichtigt werden. Diese Audio-CDs helfen, die emotionalen Gründe für Übergewicht zu durchleuchten und mit verschiedenen Methoden mentale Barrieren und eingefahrene Verhaltensmuster aufzubrechen. Der Schwerpunkt liegt auf Visualisierungen, Übungen und Anleitungen aus dem gleichnamigen Buch.

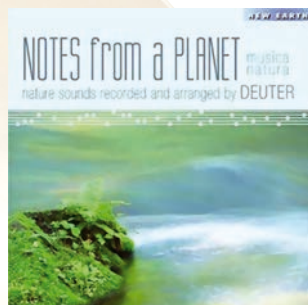


### **Chakra Praxis 4: Herzchakra**

*Kalashatra Govinda*

CD, Goldmann-Arkana Vlg.,  
12,95 €

Der erfahrene Chakra-Experte Kalashatra Govinda bietet für jedes der sieben Chakren ein eigenes Übungsprogramm mit einfachen Yogaübungen, stärkenden Mantren, reinigenden Atemübungen und einer entspannenden Abschlussmeditation. Die Musik ist auf jedes Chakra abgestimmt, von rhythmisch für das Wurzelchakra bis hin zu ätherischen Klängen für das Kronenchakra. Eine wirkungsvolle Möglichkeit, um Gelassenheit, Heiterkeit und innere Ruhe im Alltag zu verankern. Harmonisierendes Übungsprogramm mit Yogaübungen und Meditationen. Mit stimmungsvoller Musik, abgestimmt auf jedes Chakra. Kalashatra Govinda, ausgebildet in der altindischen Yogaphilosophie, hat sich besonders durch erfolgreiche Publikationen zu den Themen Chakras und Tantra einen Namen gemacht. Musik: Ronald P. Schewppe



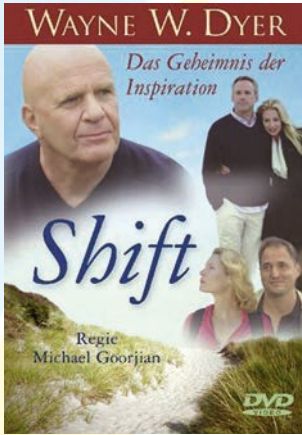
### **Notes from a Planet**

*Deuter*

12,95 €

„Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen ist, mit einem Tonbandgerät in die Natur zu gehen. Einen schönen, friedlichen Platz auszusuchen, Kopfhörer aufzusetzen und unserem Planeten zuzuhören. Einzutauchen in die Musik der Natur. Die Erde ist für mich ein lebendiges Wesen, sie erzeugt ihre eigene Musik. Die ist der natürliche Rhythmus des Lebens, von dem wir alle ein Teil sind. Und dem zu lauschen bringt uns wieder in einen harmonischen Einklang mit uns selbst und der Natur. Meistens werden diese Klänge die von Vögeln, Wasser, Wind nicht bewusst wahrgenommen: Sie sind einfach da, wir haben uns an sie gewöhnt oder sie sind überdeckt von Geräuschen, die wir selbst geschaffen haben. Indem wir diese Klänge aus ihrer Umgebung herausnehmen, werden sie uns wieder bewusst.“





### Shift -

*Das Geheimnis der Inspiration*  
**Wayne Dyer**  
DVD Allegria Vlg. 29,95 €

Shift - das ist jener eine entscheidende Augenblick, in dem das Leben plötzlich eine andere Wendung nimmt. Der Durchbruch zu einem neuen Bewusstsein, die Inspiration für einen Neuanfang im Beruf, in der Partnerschaft, in der Lebensplanung. Hollywood-Regisseur Michael Goorjian („You can heal your Life“) konfrontiert in der Spielhandlung zwei Paare und ein Filmteam mit der Inspiration des Lebenshilfe-Bestsellerautors Wayne Dyer und lässt uns auf humorvolle Weise den Quantensprung in eine neue Weltsicht miterleben. Jede der drei Parteien hat ein anders gelagertes „Problem“: der Regisseur des Filmteams, das Wayne Dyer interviewen soll, ist so ein echter Macher, einer, der meint, wenn er sich nur

recht ins Zeug legt, müsste ihm doch alles gelingen (was es natürlich nicht tut). Die Mutter des Paares mit den zwei Söhnen merkt auf einmal schmerzhaft, dass ihr durch Haushalt und Mutter-Sein die künstlerische Ader abhanden gekommen ist. Und das junge Unternehmer-Paar der Oberschicht sieht sich durch die nie geplante Schwangerschaft der jungen Frau aus ihrem Express-Leben und ihrer Oberflächen-Beziehung geworfen. Diese drei Geschichten werden sozusagen als Aufhänger verwendet, um Wayne Dyers Aussagen zu untermauern. In dem Interview erläutert er an verschiedenen Aufnahmeorten in der sehr schönen Strandlandschaft am wilden Meer seine Weltsicht: dass wir letztlich mit ALLEM in Kontakt stehen und daher auch mit dem, was wir meinen, nicht zu haben. Wir müssten „nur“ den Fokus verlagern auf das, was verborgen zu sein scheint. Die DVD ist also eigentlich eine Art Vortrag von Wayne Dyer mit unterlegter Handlung. Einerseits enthält der Vortrag nichts wirklich weltbewegend Neues, andererseits reiht sich eine Weisheit an die andere, so dass man gar nicht alles beim ersten Mal mitbekommt. Das hat den Vorteil, dass für jeden etwas dabei ist. Und es ist nicht so dröge wie ein Vortrag bei einem Kongress, womöglich mit Simul-

tanübersetzung. Die Bilder sind schön, die Rahmenhandlung nachvollziehbar und Wayne Dyer ein sehr angenehmer Zeitgenosse, so dass man ganz entspannt zusehen kann. Dr. Wayne Dyer wurde 1940 geboren. Seine Kindheit und Jugend verbrachte er größtenteils in Waisenhäusern und bei Pflegeeltern. Die schmerzhaften Erfahrungen seiner Jugend haben sein Gefühl dafür gestärkt, dass wir selbst uns die größten Steine in den Weg legen. Dr. Dyer ist ein begeisterter Läufer und lebt mit seiner Frau und seinen acht Kindern in Florida. Er hat über 50 Millionen Bücher verkauft und gehört zu den meistgelesenen Autoren auf dem Gebiet der Lebensratgeber und der Selbsthilfe. Ein Buch, das auch in Deutschland sehr bekannt wurde, ist „Ändere deine Gedanken - und dein Leben ändert sich“, in dem er das Tao Te King neu interpretiert hat und auf westliche Leser zugeschnitten hat.

*Ulrike Plaggenborg*



### **Wir sind die Wirtschaft:**

*Achtsam leben - Sinnvoll handeln*

**Kai Romhardt**

**Kamphausen Vlg., 298 S.,  
22,80 €**

WIR sind die Wirtschaft, denn ihre Ausrichtung hängt im Wesentlichen davon ab, welchen Sinn WIR ihr verleihen und aus welchem Geist heraus WIR sie formen. Das Vertrauen in unser ökonomisches System zeigt immer mehr Risse, denn in vielen Bereichen hat sich die Wirtschaft von unseren wahren Bedürfnissen entkoppelt. Kai Romhardt zeigt mit seinem Buch, wie wir von Wachstumsillusionen Abschied nehmen und zu einem rechten Maß finden können, wie wir uns aus unseren Ego-Fallen befreien und wieder ein gesundes Miteinander entwickeln, denn: Wirtschaft ist ein System, das WIR jeden Tag aufs neue selbst erschaffen. Der Autor zeigt Wege auf zu mehr Achtsamkeit im Hinblick auf Arbeit, Konsum und den

Umgang mit Finanzen und vermittelt, wie wir wahren materiellen Wohlstand schaffen können, ohne darüber unseren geistigen Wohlstand zu verspielen.

Dr. Kai Romhardt, 1967, begleitet als Berater, Trainer und Coach Menschen und Institutionen auf der Suche nach dem Wesentlichen. Seine Schwerpunktthemen sind innovative Organisationsentwicklung, Selbstmanagement, Work-Life-Balance und Achtsamkeitsmeditation. U.a. absolvierte er ein Studium der buddhistischen Psychologie und Achtsamkeitsmeditation im internationalen Meditationszentrum Plum Village von Thich Nhat Hanh.

*Vortrag und Achtsamkeitstag am 12./ 13.2.2010 im Seminarhaus Am Kanal, Oldenburg. Siehe „Die besondere Veranstaltung“.*



### **Segeln im Sturm**

**Sylvia Kolk**

**Theseus Vlg., 183 S., 14,95 €**

Die Kunst des Scheiterns auf dem Weg zum Erwachen. Der Gipfel ist auf dem spirituellen Weg – allen Vorstellungen zum Trotz – nicht kostbarer als die Wegstrecke, auf der wir uns gerade befinden. Denn die spirituelle Reise ist ein Abenteuer, keine Pauschalreise.

Östliche spirituelle Lehren erfreuen sich immer größerer Beliebtheit in der modernen westlichen Welt. Was macht sie so interessant für uns? Wir besuchen Meditationskurse, in denen wir lernen, uns auf den Atem zu konzentrieren und lesen Bücher, die uns den Weg zum Glück verheißen. Wir bemerken erste Erfolge und spüren, wie sie uns verändern. Doch dann gibt es Probleme. Wir orientieren uns an Idealvorstellungen und sind enttäuscht, wenn sich unsere Erwartungen nicht erfüllen. Darüber brauchen wir uns nicht zu grämen. Wenn wir uns dieser Mechanismen bewusst werden, können wir eine Liebe zum Prozess und zur Veränderung entwickeln. Denn: Fallstricke, Stolpersteine und Krisen sind wichtige Erfahrungen auf dem spirituellen Weg. Sylvia Kolk würzt in ihrem Buch Weisheit mit Humor und zeigt viele praktische Bezüge zum Alltag und zur

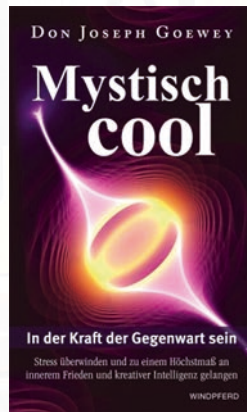
konkreten Umsetzung auf. Dr. phil. Sylvia Kolk ist buddhistische Meditationslehrerin, autorisiert von der Ehrwürdigen Ayya Khema. Seit 1996 lehrt sie Meditation und buddhistische Praxis und hält Vorträge und Workshops im ganzen deutschsprachigen Raum.



**Das Lachen des Schamanen** – *Magische Reise in eine vergessene Welt*  
Vladimir Serkin  
Sphinx Vlg., 378 S., 17,95 €

In den kargen, eisigen Weiten Sibiriens hat sich eine schamanische Tradition erhalten, die in ihrer Fremdheit westliche Menschen ebenso fasziniert wie erschüttert. Auf der Suche nach einem Ausweg aus einer Lebenskrise begibt sich der Psychologieprofessor Vladimir Serkin auf eine abenteuerliche Reise in die Einöde und findet in einem alten Schamanen einen eigenbrötlerischen, aber lebensklugen Lehrer. Er erlaubt Serkin, schamanische Heilkunst hautnah mitzuerle-

ben und die Gespräche und Erlebnisse aufzuzeichnen. Was Serkin von seinem charismatischen Lehrmeister lernt, ist ebenso unkonventionell wie tief sinnig und zeigt, dass echte Einblicke in die schamanische Lebenssicht einzig mit dem Mut zur radikalen Veränderung erlangt werden können. Serkin wird an seine körperlichen und geistigen Grenzen geführt und erfährt am eigenen Leib, wie die Kraft eines gelebten Schamanismus die unterkühlte, rationale Fassade des modernen Menschen zum Schmelzen bringt. Das Porträt einer vergessenen Welt und zugleich die autobiografische Schilderung eines packenden Heilungsprozesses. Stadtmensch trifft auf sibirischen Schamanen – der authentische Erfahrungsbericht einer Heilung in der rauen Landschaft der Tundra. Eine fesselnde Begegnung von westlich-rationalem Denken und indigener Weisheit.



**Mystisch Cool-das neurologische Nirvana**  
Don Joseph Goewey  
Windpferd Vlg., 296 S.,  
16,95 €

Mit einer Verbindung von Spiritualität, Psychologie und der Forschung über Neuroplastizität präzisiert Don Joseph Goewey die innere Haltung, die eine Gehirnstruktur des Erfolgs erzeugt: das mystische Gehirn. Goewey beschreibt, wie wir blockierende Gefühle von Stress und Angst überwinden, und in Richtung des großartigen Lebens gehen, für das wir geboren wurden. Wir können jederzeit innerlich präsent-mystisch cool-empathisch und gelassen sein. Und wir können unseren Erfahrungen eine Richtung geben, die unser Dasein erfüllend und bedeutungsvoll macht. „Mystisch cool beweist, was die Spiritualität schon seit Jahrtausenden behauptet-dass Erfolg gleichbedeutend ist mit Geistesfrieden und dass erfolgreich handeln bedeutet, die eigenen Ängste loszulassen.“ Dr. med. Gerald G. Jampolsky  
Don Joseph Goewey arbeitete an den stressigsten Orten dieser Welt, von bosnischen Flüchtlingslagern über Aids-Krankenstationen bis hin zu Gefängnissen. Er hat Workshops gehalten und den Leitgedanken in die Welt getragen: Stress ist Angst und Friede ist Kraft. Sein bisheriger Werdegang in Sachen mensch-



liches Potential erstreckt sich über drei Jahrzehnte. Er ist Mitbegründer von ProAttitude, arbeitete mit dem humanistischen Psychologen Carl R. Rogers und mit Gerald Jamposky, dem Begründer von Attitudinal Healing zusammen.



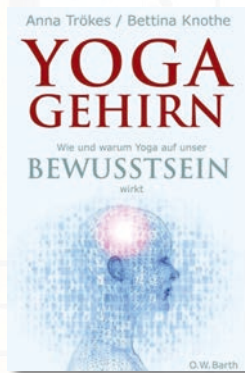
### **Alle Jahre haben ein Geheimnis**

Hans Korteweg

Kösel-Vlg., 200 S., 14,95 €

Jedes Lebensjahr, vom ersten bis zum letzten, hat seine eigene Bedeutung in der persönlichen Entwicklung. Dabei wirken universelle Rhythmen und Zahlenmuster, die uns alle beeinflussen. Hans Korteweg gibt für jedes Lebensjahr einen kurzen, überraschenden Ausblick: Welche Aufgaben und Chancen kommen auf uns zu? Jahr für Jahr lohnt sich das Befragen dieses lebenslangen Geburtstagsorakels - es antwortet erstaunlich treffend, erstaunlich weise! Hans Korteweg ist Psychotherapeut, spiritueller Lehrer und Gründer des niederländischen Instituts für Angewandte Integrale Psycho-

logie. Dieses schön gestaltete Buch ist ein schönes Geschenkbuch für Geburtstage aller Altersstufen.



### **Yoga-Gehirn**

Anna Trökes/ Bettina Knothe  
Barth-Vlg., 315 S., 16,95 €

Wer Yoga praktiziert, kann sein Gehirn im wahrsten Sinne des Wortes „in Form“ bringen. Diese sensationelle Erkenntnis wird in diesem Buch erstmals dokumentiert. Die bekannte Yoga-Lehrerin Anna Trökes untersucht zusammen mit der promovierten Naturwissenschaftlerin Bettina Knothe die aktuelle Hirn- und Bewusstseinsforschung und kommt zu erstaunlichen Parallelen zwischen der uralten Wissenschaft aus Indien und den neuesten Forschungsergebnissen. Yoga stärkt demnach nicht nur den Körper, sondern sendet auch heilsame Informationen, die sich tief in die Strukturen des Gehirns „einschreiben“. Anna Trökes, Jg. 1952, ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen. Sie un-

terrichtet seit über 25 Jahren, und hat eine eigene Yoga-Schule in Berlin.



**Liebe dich selbst** – auch wenn du deinen Job verlierst  
Eva-Maria & Wolfram Zurhorst  
Goldmann Vlg., 347 S., 18,95 €

Von einem Tag auf den anderen kann alles zusammenbrechen, was bisher unsere berufliche Identität ausgemacht hat. Eva-Maria und Wolfram Zurhorst haben selbst jeweils eine Kündigung als niederdrückenden Einschnitt in ihrer beruflichen Karriere erlebt. Das eigene Durchleben dieser existentiellen Erschütterung brachte sie zu der Überzeugung, dass gerade eine berufliche Krise die beste Chance bietet, um herauszufinden, was wir wirklich wollen, und das zu tun, was uns zutiefst entspricht. Wer die Krise erforscht und annimmt, statt sich in der Rolle des armen Opfers festzubeißen, für den kann sie zur Startrampe für einen von ganzheitlichem Wohlstand geprägten Weg in die eigene Berufung werden.





## Akupunktur

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

## Atemtherapie

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

## Ayurveda

Trad. Ayurveda, seit 35 Jahren, Indien, Arzt, Familientrad. Individ. Kuren, Reisen, Ausbild. Tel. 07222-29201, Fax 398377.

## Energiearbeit

Praxis f. ganzheitliche Energiearbeit 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: praxis@jaruschewski.com.

Familienstellen und Supervision. Anke Svaha Schöpfer, 04433-968940, 0173-2468174.

## Jin Shin Jyutsu

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

## Kiefergelenk

Kiefergelenkentlastung. Entspannter Kiefer-Entspannter Körper-R.E.S.E.T. Lutz Doblies, 04404-9599995.

## Kinesiologie

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

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

# Wer macht was?

*Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen*

## Klangmassage

Wohlfühlen und Entspannen. Klangmassage mit Johannes bewirkt tiefe Entspannung. Hauptstr. 66, OL; Tel. 36164502.

## Klassische Homöopathie

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

HP Antje Jaruschewski, Metzgerstr. 10, 26121 OL, Tel. 0441-9736194, e-mail: praxis@jaruschewski.com.

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

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

## Klopfakupressur

MET-Klopfakupressur, Fußreflexzonenmassage, Metamorphosetherapie. Heilpraktikerin D. Wortmann, 0441-9503985.

## Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben für Kinder und Erwachsene, Buchbinden, Förderkurse: Oldenburger Schreibwerkstatt 0441-51944.

## Kunsttherapie

Kunst & Therapie Male dich frei – erkenne d. Potenziale-d. künstl. Arbeit im ZWISCHEN-RAUM, Heiligungseinststr. T. 9694166.

Künstler. Kurse f. Erwachsene u. Kinder, Kunsttherapeutische Begleitung. Edew. Landstr. 52, OL, Ute Naumann 04486-94571.

## 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 Stoffwechsellyp. Informationen bei Tonja Hauser, Tel. 0441-8096118.

## Pendeln

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

## Primärtherapie

Lebendig Fühlen - Vollständiges Fühlen beendet d. Leiden; Primärtherapie jetzt in Bremen. Gabriela Luft, 0421-79474144.

## Quantum Touch

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

## Reiki

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

## Schamanismus

Schamanisches Heilen - Einzel- u. Gruppenarbeit, jetzt in Bremen. Gabriela Luft, 0421-79474144.

## Taiji und Qigong

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

## Tantra

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

Tantra Madana - Nähe Bremen monatlich samstags 11:00 - 21:30 Uhr Jutta & Bernd; 0421-3307162 & 04205-396068.

## Tanztherapie

Tanztherapie in Einzel- und Gruppenarbeit für Frauen und Männer. Orientalischer Tanz. G. Janz, Tel. 04426-929912.

## Tierkommunikation

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

## Traditionelle Thai-Massage

Trad. Thai-Massage und Chinesische Medizin. HP Maike Spliethö-ver, Tel. 0441-2049540 o. 0176-20908655.

## 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.

Sampoorna Yoga-das Yoga d. Fülle. Probestunde gratis. Haus Weskampstr. 28. Bernhard Dökel, 04408-806669 o. 0151-58155303.

## Termine

### Freitag 8.1.2010

Sampoorna Yoga Probestd. gratis im Haus Weskampstr. 28. Jeden Fr. 17-18.30. Bernhard Dökel, Tel. 04408-806669 o. 0151-58155303.

### Mittwoch 13.1.2010

AURA-SOMA Info- Abend: ein Einblick i. d. 3 Säulen im Farbpfle-gesystem, 19.30h, Regina Bauer, ca. 2 Std. Anm.: OL 82118.

### Sonnabend 23.1.2010

20-23h: Das Leben ist ein Fest-Willkommen im neuen Jahr – Tanznacht f. Frauen u. Männer in der ISIS, Anmeld. 0441-592328.

### Freitag 29.1.2010

Auraphotographie mit Ralf Marien-Engelbarts in der Buch-handlung Plaggenborg, Berg-straße 1, Oldenburg. Foto inkl. Beratung 33,- Euro. Rechtzeitige Voranmeldung unter 0441-17543.

18-18.45h: „Meditationen aus dem Herzen“, 1x im Monat kos-tenl., Beate Korfe, 5703239, www.taiji-energiearbeit-qigong.de .

Schamanische Trommelgruppe in der ISIS, 19.15-21.30 Uhr. Anmel-dung unter Tel. 0441 – 592328.

### Sonnabend 30.1.2010

15-18h: Tag d. offenen Tür m. Kurzvorträgen + Vernissage, Heil-praxis Bärbel Zehnpfund, HP, Katharinenstr. 12, OL 2048845.

### Sonntag 31.1.2010

18-19.30 Uhr: Tanzen auf dem Regenbogen – Energietanz für Frauen und Männer in der ISIS, Anmeldung Tel. 0441-592328.

### Montag 1.2.2010

18h: Auf tanken im Alltag - geführte Meditation zu inne-ren Kraftquellen, kostenlos. Heil-praxis Bärbel Zehnpfund, OL 2048845.

### Mittwoch 3.2.2010

Ganzheitliches Gedächtnis-train-ing. Vortrag mit Gabi Tapken um 20.00 Uhr in der Buchhand-lung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

### Freitag 12.2.2010

Die besondere Veranstaltung: „Wir sind die Wirtschaft“ - Vor-trag mit Kai Romhardt um 19.30 Uhr im Seminarhaus Am Kanal, Kanalstr. 4, OL. Info und Vorver-kauf: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Siehe auch „Die besondere Veranstaltung“.

### Sonnabend 13.2.2010

Die besondere Veranstaltung: Achtsamkeitstag: „Mein Geld und Ich – Wie Achtsamkeit unseren Umgang mit Geld und Finanzen revolutioniert“ von 9:30 Uhr bis 18 Uhr im Seminarhaus Am Kanal, Kanalstraße 4, 26135 Olden-burg, 80 Euro plus Dana. Info und Anmeldung: Buchhandlung Plag-genborg, Bergstraße 1, Olden-burg, Tel. 0441-17543, info@buch-handlung-plaggenborg.de (siehe auch „Die besondere Veranstal-tung“).

**Bushido Sportschule Oldenburg**

Melkbrink 13 • 26121 OL  
Telefon: 0441 - 85726

### **Mittwoch 17.2.2010**

AURA-SOMA Info- Abend: ein Einblick i. d. 3 Säulen im Farbpflugesystem, 19.30h, Regina Bauer, ca. 2 Std. Anm.: OL 82118.

### **Donnerstag 18.2.2010**

www.lebenskunst-weser-ems.de Informationsabend um 20 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg. Bitte anmelden u. 0441-17543 u. info@buchhandlung-plaggenborg.de

### **Mittwoch 24.2.2010**

Die besondere Veranstaltung: Lebensrhythmus und Gesundheit – Gesundheitsvorsorge mit Heilsteinen. Vortrag mit Michael Gienger um 19.30 Uhr im Landesmuseum, Am Damm 38-42, OL. Info und Vorverkauf: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden (siehe auch „Die besondere Veranstaltung“).

### **Sonntag 28.2.2010**

18-19.30 Uhr: Tanzen auf dem Regenbogen – Energietanz für Frauen und Männer in der ISIS, Anmeldung Tel. 0441-592328.

### **Mittwoch 3.3.2010**

Lass einen Engel zu dir sprechen. Channeling- Abend mit Angelika Myriel di Bernardo um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

### **Mittwoch 10.3.2010**

Maitreya – Weltlehrer der Menschheit im Wassermannzeitalter. Vortrag von Hans-Jochen Hebeisen um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

### **Freitag 12.3.2010**

15-19 Uhr: Frühlingsbasar mit Edelsteinen, Düften, Klängen in der ISIS, Edewecker Landstr. 18, OL, Tel. 0441 – 592328.

### **Sonnabend 13.3.2010**

11-19 Uhr: Frühlingsbasar mit Edelsteinen, Düften, Klängen in der ISIS, Edewecker Landstr. 18, OL, Tel. 0441 – 592328.

### **Mittwoch 17.3.2010**

Kreativität in Beruf und Alltag: Vortrag mit Peter Jaruschewski um 20 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden (siehe auch „Schaufenster“).

AURA-SOMA Info-Abend: ein Einblick i. d. 3 Säulen im Farbpflugesystem, 19.30h, Regina Bauer, ca. 2 Std. Anm.: OL 82118.

### **Mittwoch 24.3.2010**

Lebe Liebe Lache Leuchte – mit der Kraft der Engel und der Farben. Erlebnisabend mit Rita-Elisa Münsterkötter um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

### **Mittwoch 21.4.201**

VORSCHAU: Ortsenergien wahrnehmen: Wie sie uns Kraft geben und schützen. Veranstaltung mit Theresia Maria de Jong am 21. April 10 um 18 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543. Bitte anmelden (siehe „Schaufenster“)

## **Regelmäßige Termine**

Übungstreffen Energiearbeit 1-2 x im Monat, Vorkenntnisse müssen nicht sein, Anm. u. Info Beate Korfe, OL 5703239, www.taiji-energiearbeit-qigong.de .

Taiji Schwert, 1-2 x pro Monat (Fr.-Abend, Sa.-Vorm.), Beate Korfe, Tel. 570 32 39, www.taiji-energiearbeit-qigong.de .

### **montags**

Meditation auf das innere Licht und den inneren Klang nach dem Weg des Sant Mat, Information und Film, 19:15 Uhr, Kanalstr.4, Info: 04487-7037 und www.santmat.de.

Taiji quan für Anfänger, 18.00 Uhr, Johannisstr. 33, Beate Korfe, Tel. 570 32 39, www.taiji-energiearbeit-qigong.de .

### **dienstags**

Offener Rhythmuskreis 19.30h UmweltHaus, PFL. Rhythmus als meditative Kraft erleben. Barbara Renken, Tel. 0441-82785.

Meditationsgruppe: mit den Aufgestiegenen Meistern meditieren. Jeden 1. Dienstag im Monat. Bitte anmelden: Sabine Chanuria Rein-ker, 0441-3404830.

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

Yoga in der Gruppe, Entspannung und Atem- Achtsamkeit, 19-20.30h. Bitte anmelden: Regina Bauer, Tel. OL 82118.

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

### **mittwochs**

Jeden Mittwoch AURA-SOMA Verkauf, von 13 bis 18h geöffnet, Regina Bauer, Bürgereschstr. 27, OL. Tel. 0441-82118.

Biodanza: Tanz-Musik-Begegnung, Kulturetage – Probenraum 1, 20h, Xandra Vogelsang 04408-809732; www.biodanza-oldenburg.de. Jeden 2. Mi. im Monat Offener Abend.

17.00 Uhr Taiji quan für Fortg.,  
18.00 Uhr Qigong, 19.00 Uhr  
Taiji Pushing Hand, Beate Korfe,  
Tel. 570 32 39, www.taiji-ener-  
giearbeit-qigong.de .

### donnerstags

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

### freitags

Sampoorna Yoga Probestd. gratis  
im Haus Weskampstr. 28. Jeden  
Fr. 17-18.30. Bernhard Dökel, Tel.  
04408-806669 o. 0151-58155303.

---

## Vorträge

---

4.1. Astrologischer Vortrag mit  
Uwe Christiansen: „Kurz vor 12 -  
oder kurz vor 2012?“. 20 Uhr, PFL  
Oldenburg.

28.1. DNA: Informationen aus  
Wissenschaft, Schamanismus, Eso-  
terik. Vortrag Alo Ola Pono Cen-  
trum, 20h, Anm. 0441-2059269.

3.2. Ganzheitliches Gedächtnis-  
training. Vortrag mit Gabi Tapken  
um 20.00 Uhr in der Buchhand-  
lung Plaggenborg, Bergstraße 1,  
Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@  
buchhandlung-plaggenborg.de.  
Bitte anmelden.

12.2. Die besondere Veranstal-  
tung: Wir sind die Wirtschaft.  
Vortrag mit Kai Romhardt um  
19.30 Uhr im Seminarhaus Am  
Kanal, Kanalstr. 4, OL. Info und  
Vorverkauf: Buchhandlung Plag-  
genborg, Bergstraße 1, Olden-  
burg, Tel. 0441-17543, info@buch-  
handlung-plaggenborg.de. Siehe  
„Die besondere Veranstaltung“.

18.2. www.lebenskunst-weser-  
ems.de Informationsabend um 20  
Uhr in der Buchhandl. Plaggen-  
borg, Bergstraße 1, Oldenburg.  
Bitte anmel. u. 0441-17543 u. info@  
buchhandlung-plaggenborg.de .

19.2. Heilende Stimmgabeln -  
eine tiefenzelluläre Musiktherapie  
für Selbsthilfe und therapeu-  
tische Praxis. Heilung auf allen  
Ebenen durch Einsatz von pytha-  
goreischen Stimmgabeln. Vor-  
trag:19.2.10 Seminar: 20./21.2.10  
Rosenberg Zentrum/Varel.  
Info: www.barbararomanowska.  
com und Tel. 04456-1466.

24.2. Die besondere Veran-  
staltung: Lebensrhythmus und  
Gesundheit – Gesundheitsvor-  
sorge mit Heilsteinen. Vortrag mit  
Michael Gienger um 19.30 Uhr im  
Landesmuseum Am Damm 38-42,  
OL. Info und Vorverkauf: Buch-  
handlung Plaggenborg, Berg-  
straße 1, Oldenburg, Tel. 0441-  
17543, info@buchhandlung-plag-  
genborg.de. Siehe auch „Die  
besondere Veranstaltung“.

3.3. Lass einen Engel zu dir spre-  
chen. Channeling- Abend mit  
Angelika Myriel di Bernardo  
um 20.00 Uhr in der Buchhand-  
lung Plaggenborg, Bergstraße 1,  
Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@  
buchhandlung-plaggenborg.de.  
Bitte anmelden.

10.3. Maitreya – Weltlehrer der  
Menschheit im Wassermannzeit-  
alter. Vortrag von Hans-Jochen  
Hebeisen um 20.00 Uhr in der  
Buchhandlung Plaggenborg, Berg-

straße 1, Oldenburg, Tel. 0441-  
17543, info@buchhandlung-plag-  
genborg.de. Bitte anmelden.

17.3. Kreativität in Beruf und  
Alltag: Vortrag mit Peter Jaru-  
schewski um 20 Uhr in der Buch-  
handlung Plaggenborg, Bergs-  
trasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-  
17543, info@buchhandlung-  
plaggenborg.de. Bitte anmelden  
(siehe auch „Schaufenster“).

24.3. Lebe Liebe Lache Leuchte  
– mit der Kraft der Engel und der  
Farben. Erlebnisabend mit Rita-  
Elisa Münsterkötter um 20.00  
Uhr in der Buchhandlung Plag-  
genborg, Bergstraße 1, Olden-  
burg, Tel. 0441-17543, info@buch-  
handlung-plaggenborg.de. Bitte  
anmelden.

25.3. Vortrag Homöopath. Arznei-  
mittelbilder – offen für Alle. Gin-  
seng, Glonoinum und Gnapha-  
lium. Praxis. A. Thyarks, Schubert-  
str.3, OL, 17.30-20 Uhr. Eintritt  
frei, bitte tel. anmelden!

---

## Seminare/Workshops

---

Sampoorna Yoga Probestd. gratis  
im Haus Weskampstr. 28. Jeden  
Fr. 17-18.30. Bernhard Dökel, Tel.  
04408-806669 o. 0151-58155303.  
8.1. Cherokee-Massage: Medizin-

**Feng Shui Glauper**  
Groß- und Einzelhandel mit Feng Shui Zubehör



**Esther Lauper**  
Emilienstrasse 9  
42287 Wuppertal

Tel: 0202-57 26 78  
Fax: 0202-254 1008  
esther.lauper@t-online.de

**Versandhandel: [www.feng-shui-clauper.de](http://www.feng-shui-clauper.de)**

*Feng Shui Hilfsmittel*  
Bücher, Poster, BaGua Spiegel, Regenbogenkristalle, Windspiele, Mobiles, Bambusflöten, Brunnen,  
Doppelachten, Delfine, Freundschaftskreise, Spiralen, Glücksbringer, Pendel, Tensore, u.v.m.  
**Fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an**

mann massiert - eine Stunde der Entspannung und Kraftzufuhr; in Sande; Ausgleich: 40,- €; Terminabsprache: 04422-1053.

9.1. **Medizinmann der Cherokee lädt zum Schwitzhüttenworkshop;** 16-22 Uhr; 50,- €, Info: 04422-1053.

23.1. **Die AURA-SOMA Farb-Rose und die eigenen Wege der Farben die du bist...** v. 10 bis 17h, bitte weitere Infos erfragen, Regina Bauer, OL 82118.

23.1. **Dehnen, Stretching, TCC, Shiatsu mit Rolf-Jürgen Loewel (6.DAN) & Assistenten.** Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

24.1. **Dehnen, Stretching, TCC, Shiatsu mit Rolf-Jürgen Loewel (6.DAN) & Assistenten.** Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

29.1. **Auraphotographie mit Ralf Marien-Engelbarts** in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg. Foto inkl. Beratung 33,- Euro. Rechtzeitige Voranmeldung unter 0441-17543.

6.-7.2. **BURN ON! Kurzwochenende für Frauen zum Auftanken m. Strategien aus Lach-Yoga, Systemischer Therapie + Kinesiologie i.d. Praxisgem.** Donnerstagschwerstr. 226, Info + Anm: B. Zuschneid-Götsch, OL 52352, [www.kinesiologie-ol.de](http://www.kinesiologie-ol.de), [www.daniela-hirt.com](http://www.daniela-hirt.com).

9.2./ 16.2./ 23.2./ 2.3. **Selbsthilfekurs I Jin Shin Jyutsu® IST.** 4x dienstags 19:30 Uhr inkl. Buch 120,- € in OL, Bergstr.1. Anmeldung Heidi Richter 0441-36142836.

Ab 10.02.10 (7 x mittw.): **Kinder und ihre (Groß-) Eltern gestalten ein Bilderbuch.**

1.-5.3.10: **Kreatives Schreiben für Frauen im Kloster Damme.** Info und Anmeldung: online [www.](http://www.)

[oldenburger-schreibwerkstatt.de](http://oldenburger-schreibwerkstatt.de) oder per Tel: 0441-51944.

12.-14.2. **„Aus dem Herzen Sein“, Basisseminar, Anm. u. Info Beate Korfe, OL 5703239, [www.taiji-energiearbeit-qigong.de](http://www.taiji-energiearbeit-qigong.de).**

13.2. **Die besondere Veranstaltung: Achtsamkeitstag: „Mein Geld und Ich – Wie Achtsamkeit unseren Umgang mit Geld und Finanzen revolutioniert“** von 9:30 Uhr bis 18 Uhr im Seminarhaus Am Kanal, Kanalstraße 4, 26135 Oldenburg, 80 Euro plus Dana. Info und Anmeldung: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).

20.2. **Chakras: Farben, Formen, phys. und psych. Zuordnungen, Aktivierung, Harmonisierung; Workshop Alo Ola Pono Centrum, 15-18 Uhr, Anm. 0441-2059269.**

20.2. 15-18 h. Raum 1: **Kinder-Lehrgang 3-14 Jahre. Kompakt-Selbstverteidigung aus Kung-Fu, JJJG & Tai Chi** mit Rolf-Jürgen Loewel (8.DAN) & Assistenten. Raum 2: **ab 15 Jahre und Erwachsene.** Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

20./21.2. **Heilende Stimmgabeln – eine tiefenzelluläre Musiktherapie für Selbsthilfe und therapeutische Praxis.** Heilung auf allen Ebenen durch Einsatz von pythagoreischen Stimmgabeln. Vortrag: 19.2.10 Seminar: 20./21.2.10 Rosenberg Zentrum/Varel. Info: [www.barbararomanowska.com](http://www.barbararomanowska.com) und Tel. 04456-1466.

5.-7.3. **„Heilung durch den Seelenpunkt“, Anm. u. Info Beate Korfe, OL 5703239, [www.taiji-energiearbeit-qigong.de](http://www.taiji-energiearbeit-qigong.de).**



## RENFRIED Seminare

### Yogakurse

Termine: Montag  
11.01.-21.06.2010  
jeweils 18.00-19.30 Uhr  
und 20.00-21.30 Uhr

### Kinesiologische spirituelle Aufstellungsarbeit

Termine: donnerstags  
21.01., 18.02., 18.03.,  
22.04., 20.05., 17.06.2010  
jeweils 19.00 Uhr

### Mediales Heilen Halbjahresgruppe

Termine: mittwochs  
10.02., 10.03., 14.04.,  
19.05., 16.06.2010  
jeweils 18.30-21.30 Uhr

### Vortrag:

**„Access To Innate“**  
Diese Therapieform findet die Ursachen Ihrer Beschwerden und schafft die Balance zwischen der physischen, emotionalen, neurologischen und energetischen Ebene.  
Termin: Mittwoch  
03.03.2010, 19.00 Uhr

### Yoga der Energiezentren/Chakren

Termin: Samstag  
17.04.2010  
14.00-18.00 Uhr

### Anmeldung & Information:

Renfried Seminare  
Jürnweg 4b  
26215 Wiefelstede/Metjendorf  
Tel. **0441/ 96 20 452**  
Fax **0441/ 96 20 451**  
[www.renfried.de](http://www.renfried.de)



20.3. AURA-SOMA Kinder-Set, Begegnung mit dem „Inneren Kind“ und für die Kinder der neuen Zeit, v. 10 bis 17h, bitte weitere Infos erfragen, Regina Bauer, OL 82118.

24.-25.4. Stille und Kunst in der erwachenden Natur. Ein Kurs der besonderen Art an einem wunderschönen Platz bei Oldenburg. Stilles Sein, spielerisches Gestalten drinnen, draußen, unter fachlicher Anleitung. Weitere Infos: H. Seiferth, Tel. 0441-9694166.

13.3. 15-19.30 h. Bundes-Lehrgang Kompakt-Lehrgang Capoeira, Karate, Jiu-Jitsu, ATS, Kick-Box, Judo, Kung-Fu, TCC-Chi Gong, TDJ mit Rolf-Jürgen Loewel (8.DAN) & Assistenten. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

13.-16.5. „Mit kurzer Fahrt weit weg vom Alltag, 4 Tage Lebenspflege in Huntlosen am Hegeler Wald“, Anm. u. Info Beate Korfe, OL 5703239, www.taiji-energiearbeit-qigong.de .

14.3. ab 9:30 h. Dojo-Meisterschaften. JJ, ATS, Kick-Box, Kung-Fu, TCCab 1. Prüfung offen alle Stile nach BUDO Richtlinien: Kampf, Kata, Selbstverteidigung, Show, Bruchtest. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

---

## Ausbildung

---

Yoga Lehrerausbildung 2010-11: in vier Grundkursen, acht Wochenenden und zwei Intensivwochenenden die Grundlagen des Unterrichtens lernen und einen tieferen Zugang zu sich selbst und zur „Welt des Yoga“ finden. Info und Anmeldung: Fr 15.1., 12.3. + 7.5., 19 h im Shendao, Mathildenstr. 17, 28203 Bremen; Kundalini Yoga Lehrerausbildung, 3HO e.V., Dr. Anand Martina Seitz, Hollerstr. 14, 28203 Bremen, Tel. 0421-79 031 986, www.AnandNivas.de.

5./ 6./ 7.3. u. 12./ 13./ 14.3. AURA-SOMA Berater Ausbildung Stufe 1, Grundkurs, bitte weitere Infos erfragen, Regina Bauer, OL 82118.

---

## Dies & Das

---

Yogalehrerin in Ausbildung – 2 Jahre bei Yoga Vidya, 10 Jahre eigene Praxis, zuverlässig und einfühlsam- bietet Karma Yoga oder Assistenz. Welches Seminarhaus hat Interesse für ein Yoga Sonntagsangebot? Tel. 015115982137.

Wo ist die Praxen-Gemeinschaft, die Verstärkung sucht durch eine Sprachtherapeutin? sprachtherapie.theuer@web.de o. 04451-807366.

---

## An & Verkauf

---

Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg. Besuchen Sie unseren Laden im Internet: alle Bücher unseres Sortiments, alle anderen Artikel – wie CDs, DVDs, Räucherwaren, Schmuck, Engel (-Karten), Essenzen, Feng Shui-Zubehör, Meditationskissen u.v.m. sowie ca. 450 000 Buchtitel über unseren Großhändler-alles zum Bestellen von Zuhause aus. www.buchhandlung-plaggenborg.de . Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Buchfänger Gebrauchthandel für Sachbücher u. Taschenromane. OL, Donnerschweer Str.12, www.buchfaenger.de. OL 2488469.

Gong Ø 55cm mit Ständer und Tasche zu verkaufen. Bei Interesse bitte melden unter Tel. OL 73166 o. 0170-2404353.

Sandsteinfiguren, handgearbeitet: Buddha 100cm, 290,- €, Tara-Göttin 100cm, 350,- €, Kuan-Yin-Göttin 60cm, 190,- €; Tel. 0174-7943456.

---

## Wohnen/ Räume

---

Plaggenborgs Beratungsstube (14 m<sup>2</sup>) kann stunden- und tageweise gemietet werden. Informationen bei Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, 26122 Oldenburg, Tel. 0441-17543, Fax 17528, info@buchhandlung-plaggenborg.de.

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

Kleine, muntere Familie (berufstätige Frau + 3 Kinder, 14+2+4) sucht ein neues Zuhause in kinderfreundlicher und netter Umgebung zum Wohnen + Leben in Oldenburg. OL 9848430 AB od. 0172-5154840.

---

## Reisen

---

Neueröffnung: Ayurvedisches Kurkloster/ Indien, Preisspecials bis Okt 2010, Kuren, Reisen, Ausbildung. www.globalveda.de, 07222-29201.

---

## Kontakte

---

Suche Menschen in therapeutischer oder heilerischer Ausbildung, um gegenseitig das Erlernete zu üben und sich auszutauschen. Bin HP und in Ausbildung zu Cranio-Sakral-Therapie und BowTech. Tel. 0441-2050956.



# Ein schönes Neues Jahr!

Bergstraße 1  
26122 Oldenburg  
Tel. 0441-17543  
Mo-Sa 10-18  
www.buchhandlung-  
plaggenborg.de

## Ein guter Platz....

Auch dieses Jahr bieten wir Ihnen wieder unsere hochwertigen Meditationskissen zum Sonderpreis: **32,- €** (Normalpreis 44,-).  
Angebot gültig bis 31.3.2010



## Neu! Lotus Kerze ART

in verschiedenen fein abgestimmten Farbharmonien jetzt neu bei uns erhältlich:

Lotus-Kerze ART  
**15,50 €**  
(Höhe 18cm)



## Himmlische Düfte!

Räucherstäbchen, Räucherwaren, Smudgesticks...



## Internet-Shop

# www.buchhandlung-plaggenborg.de



## Willkommen in unserem Internetshop!

- Über 4000 Artikel: Bücher, CDs, DVDs, Räucherwerk, Essenzen, Feng-Shui-Artikel, Edle Steine u.v.m.
- Erweiterte Buch-Suche: über 450.000 Buch-Titel zum Bestellen über unseren Partner-Großhändler
- Alle unsere Veranstaltungen: Sie können sich hier direkt anmelden
- Einfache Handhabung: übersichtliche Gestaltung (auch für Anfänger gut verständlich)
- Ausführliche Hilfe
- Sichere Verbindung (SSL-Standard)

Wir freuen uns auf Ihren – virtuellen – Besuch!  
Und natürlich jederzeit auch über Ihren leibhaftigen Besuch...!!



# Welten der Mystik



www.berk-esoterik.de

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



K. Susanne Berk Esoterik e.K.  
Meßkircher Str. 29 • D-78333 Stockach  
Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11  
www.berk-esoterik.de • holy.smokes@berk-esoterik.de  
Wiederverkäufer können unseren ausführlichen Katalog anfordern

**HOLY SMOKES**  
Hochqualitäts-Räucherwerk - die reinste Ernte

HOLY SCENTS