

Achtsames Leben





Neuseeland

Persönlich geführte Rundreise in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger

22.11. - 15.12.2023
Weite Landschaft, wilde Natur
und Maori-Tradition
www.christiane-schoeniger.de



*Neuseeland
macht glücklich!*

Christiane Schöniger
Maori
Achtame Buchstaben der Ureinwohner Aneanes Land
Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,95 Euro, Schöner Verlag
im Buchhandel oder www.christiane-schoeniger.de



Die Spezialisten für das Thema „Ganzheitliches Leben“

www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!
Unsere Themen: Nachhaltigkeit und neues Wirtschaften, Gesundheit und Heilen, Bewusstes Leben und Spiritualität, Weisheit der Welt, Filme und Musik.

Bestellbuchhandlung:

- Persönliche Beratung am Telefon
- Abholmöglichkeit in der Lindenstraße 35 in Oldenburg
- Zustellung innerhalb Oldenburgs
- Postversand außerhalb von Oldenburg

In unserem Internetshop finden Sie:

- 400.000 lieferbare Titel - auch Non-Book-Artikel
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit
- Herausgeber des Magazins „ACHTSAMES LEBEN“, www.achtsames-leben.org

[Leseproben](#) [Videotrailer](#) [Interviews](#)

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



Formales

- 4 Liebe Leserinnen ...
Wir stellen uns vor
- 3 Inhaltsverzeichnis
- 48 Impressum
- 62 Auslagestellen

Spiritualität

- 5 Wie wir leben,
so sterben wir



- 9 Enneagramm



Gesellschaft

- 12 Gemeinsam die Welt
verändern – aber wie?



Bewusstes Leben

- 15 Kein Teil von mir ist
schlecht



Gesundheit

- 18 Kräudeln



Die Zukunft gestalten

- 22 ViertelRaum
- der Raum für uns im Viertel
Naturgarten e. V.
Stoffers Hof - Biofleisch
Verein 3 fürs Klima
Die Succow-Siftung
Wasserturm Waren - Müritz

Nachhaltigkeit

- 24 Helga Köhne
Die Aufstrich-Königin



Veranstaltungen

- 28 Veranstaltungen

Anbieter

- 31 Praxis und Methoden
- 32 Marktplatz
- 49 Wer macht was im
Internet?
- 51 Wer macht was?

Kleinanzeigen

- 51 Seminare & Workshops,
Ausbildung, Regelmäßige
Termine, Dies & Das,
An- & Verkauf,
Räume und Wohnen

Für die Sinne

- 53 Das besondere Buch
- 54 Wortwelten
- 60 Kalender

Kartentipp

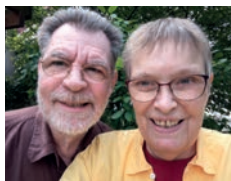
- 59 Die Weisheit des Hafis



Nächste Ausgabe

Die nächste
Achtsames Leben
erscheint **15. Dez. 2023**,
Anzeigenschluss für alle
Anzeigenformate außer
Formatanzeigen: **28. Okt. 2023**
Anzeigenschluss für Format-
anzeigen: **16. Nov. 2023**
Redaktionsschluss für die
nächste Ausgabe ist der
14. Oktober 2023

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die Zeiten erfordern den Blick auf das Wesentliche und wie wir mit den ständigen Veränderungen leben können

– dazu gibt es den Beitrag von Pema Chödrön, der großartigen buddhistischen Lehrerin, S. 5. • A.H. Almaas erforscht den Aspekt „Wahre Stärke“ des Enneagramms, als Schlüssel zum Erwachen, S. 9. • Gemeinsam wollen wir die Welt verändern – aber wie? Eva Stützer vom Ökodorf Sieben Linden hat einen Gemeinschaftskompass entwickelt, S. 12. • Richard C. Schwartz erzählt vom hilfreichen System der Inneren Familie mit den eigenen inneren Teilen, denn „kein Teil von mir ist schlecht“, S. 15. • Möchten Sie nicht auch mal „Kräudeln“? Dann lassen Sie sich doch von Dorothee Stübe mitnehmen, zum Kräuter-Radeln, S. 18. • Und um Kräuter ging es bei ihr auch fast ein Leben lang: Helga Köhne, die Aufstrich-Königin, S. 24. • Seit der letzten Ausgabe sind wir sehr froh, Andrea Lehmkuhl & Mike Sauer als PartnerIn für die Gestaltung des Achtsamen Lebens zu haben, S. 4. • Die Zukunft gestalten einige Initiativen, S. 22.

Ab S. 28 gibt es Veranstaltungen und weitere Angebote, und auf dem Anbieter-Marktplatz ist immer was los, ab S. 32. Die Wortwelten, diesmal mit einem besonderen Buch von Paul Blok sind ab S. 53 zu finden, ein schönes Kartenset auf S. 59, und es ist schon wieder Kalender-Zeit, S. 60.

Nun wünschen wir eine wunderschöne Sommerzeit und einen ruhigen Herbst!
Mit herzlichen Grüßen, die Plaggenborgs

Wir möchten uns vorstellen



Wir - das sind Andrea Lehmkuhl und Mike Sauer und wir sind die, die das Achtsame Leben in Zukunft gestalten dürfen. Als langjährige Freunde von Peter Gerd Jaruschewski hatten wir zunächst Bedenken, dieses „Erbe“ anzutreten. Doch wir sind froh, den Mut gehabt zu haben, mit der letzten Ausgabe ins kalte Wasser gesprungen zu sein.

Nun freuen wir uns auf die weitere Zusammenarbeit mit den Plaggenborgs.

Als Sound & Picturedesign arbeiten wir viel für Musiker, Sänger und gemeinnützige Vereine, aber auch für Unternehmen und selbstständige „Einzelkämpfer“.

Um konkret zu werden: Wir gestalten gedruckte Materialien aller Art, wie Flyer, Plakate und vieles mehr. Außerdem konzipieren wir Webseiten und manchmal sogar Videos. Gelegentlich vertonen wir auch Filme, was uns besonders freut, da Musik immer ein wichtiger Teil unseres Lebens war und ist. Wenn es die Zeit erlaubt, komponieren wir in unserem kleinen Homestudio unsere eigenen Songs, die wir auf Soundcloud.com teilen.

Wir lieben alles rund um das Thema Fotos, Bilder und Illustrationen und fotografieren z.B. Menschen in Unternehmen oder auch als Familie. Auch helfen wir gerne bei allem rund um den Social-Media-Auftritt.

Für uns ist es wichtig, jedem Auftrag Zeit und Liebe zu widmen um so das „Besondere“ zu finden.

www.sound-picture-design.de
Tel. 0441-96087870

Wie wir leben, so sterben wir

Im Fluss des Werdens und Vergehens wahre Freiheit finden

Manche glauben, dass das Bewusstsein im Moment des Todes endet. Andere glauben, dass es fortbesteht. Einig sind sich jedoch alle darin, dass die Dinge während unserer jetzigen Lebenszeit auf jeden Fall weitergehen. Und dabei verändern sie sich unablässig. Ständig endet etwas, und ständig entsteht etwas neu. Es ist ein kontinuierlicher Prozess von Tod und Erneuerung, Tod und Erneuerung. Diese Erfahrung, die alle Lebewesen machen, wird bekanntlich als »Vergänglichkeit« oder »Unbeständigkeit« bezeichnet. Wie der Buddha betonte, ist das Betrachten der Vergänglichkeit eine der wichtigsten Kontemplationen auf dem spirituellen Weg. »Von allen Spuren sind die des Elefanten besonders herausragend«, sagte er. »Genauso ist von allen Themen der Meditation ... die Vorstellung der Vergänglichkeit unübertroffen.« Die Vergänglichkeit zu betrachten, ist der perfekte Weg in die Bardo-Lehren und in die Lehren über den Tod insgesamt. Denn dass sich alles kontinuierlich verändert, ist im Vergleich zu diesen schwierigeren Themen leicht zu erkennen und zu verstehen. Die Jahreszeiten, die Tage, die Stunden des Tages ändern sich. Wir selbst wandeln uns die ganze Zeit und erleben von einem Augenblick zum nächsten viele Veränderungen. Das geschieht überall um uns herum und in uns, rund um die Uhr, ohne auch nur einen Augenblick aufzuhören.

Doch aus irgendeinem Grund verstehen wir das nicht ganz. **Wir verhalten uns tendenziell so, als wären die Dinge fester gefügt, als sie es tatsächlich sind. Wir haben die Illusion, dass das Leben so bleibt, wie es jetzt ist.** Ein anschauliches Beispiel aus jüngster Zeit ist die Coronapandemie. Wir hielten es für selbstverständlich, dass der Lauf der Welt sich auf eine bestimmte Weise fortsetzen würde, doch dann wurde plötzlich alles solcherart auf den Kopf gestellt, wie wir es



© Ulrike Plaggenberg

uns nie hätten vorstellen können. Trotz unserer lebenslangen Erfahrung mit Veränderungen hört etwas in uns niemals auf, auf Stabilität zu beharren. Jede Veränderung, selbst eine zum Besseren, kann uns aus der Fassung bringen, weil sie unsere grundlegende Unsicherheit in Bezug auf das Leben offenlegt. Wir glauben lieber, dass wir festen Boden unter den Füßen haben, als zu erkennen, dass alles immer im Wandel begriffen ist. Eher leugnen wir die Realität des ständigen Wandels, als zu akzeptieren, wie die Dinge sind.

Auch bei unseren emotionalen Zuständen halten wir an dem Gefühl fest, sie seien dauerhaft. Ob wir uns gut oder schlecht fühlen, ob wir glücklich oder traurig, optimistisch oder pessimistisch sind - wir neigen dazu zu vergessen, dass Gefühle flüchtig sind. Es ist, als hielte uns ein Mechanismus davon ab, daran zu denken, dass alles immer im Fluss ist. Der derzeitige Zustand der Angst oder der Hochstimmung scheint dann einfach dem zu entsprechen, wie unser Leben ist. Sind wir glücklich, stellt sich Enttäuschung ein, sobald dieses gute Gefühl schwindet; und wenn wir unglücklich sind, fühlen wir uns in unangenehmen Emotionen gefangen. Ob wir uns also gut oder schlecht fühlen, unsere Illusion

der Beständigkeit führt zu Problemen.

Der Buddha sprach über unsere Schwierigkeiten, die Vergänglichkeit zu akzeptieren, als er die drei Arten des Leidens lehrte. Er nannte die erste Art »das Leiden des Leidens«. Das sind die offenkundigen Qualen des Krieges, des Hungers, der furchteinflößenden Umgebung, des Missbrauchs, der Vernachlässigung, des tragischen Verlustes oder einer Reihe schwerer Krankheiten. An so etwas denken wir normalerweise, wenn wir von »Schmerz« oder »Leiden« sprechen. Menschen und Tiere, die in einer solchen Situation sind, geraten nahezu pausenlos von einem Leiden ins nächste.

Manche Menschen haben das Glück, das offenkundige Leiden des Leidens nicht zu erleben. Verglichen mit dem, was andere durchmachen, geht es ihnen in ihrem gegenwärtigen Leben recht gut. Aber es bleibt trotzdem noch das Leiden, das aus der Tatsache resultiert, dass nichts von Dauer ist.

Wir freuen uns, doch die Freude wechselt sich mit Enttäuschung ab. Wir erleben Erfüllung, aber sie wechselt sich mit Langeweile ab. Wir erleben Genuss, aber er wechselt sich mit Unbehagen ab. Diese Wechsel und all die damit einhergehenden Hoffnungen und Ängste sind selbst eine große Quelle des Schmerzes.

Diese zweite Art des Leidens, die der Buddha einfach »das Leiden der Veränderung« nannte, lauert in unserem Inneren als das schmerzliche Wissen, dass wir niemals wirklich alles haben können, was wir wollen. Wir können nie ein für alle Mal erreichen, dass unser Leben so ist, wie wir es haben wollen. Nie können wir an einen Punkt gelangen, an dem wir uns immer gut fühlen. Vielleicht sind wir manchmal zufrieden und fühlen uns wohl, aber wie meine Tochter einmal sagte: »Das ist das Problem.« Weil es bei uns oft genug gut läuft, kehren wir immer wieder zu der falschen Hoffnung zurück, wir könnten es bewahren, damit es so weitergeht. Wir denken: »Wenn ich nur alles richtig mache, kann ich

mich immer großartig fühlen!« Ich glaube, das ist unter anderem ein Grund für Drogenmissbrauch und all unsere anderen Abhängigkeiten. Die zugrunde liegende Sucht ist der Traum von dauerhafter Freude und Annehmlichkeit.

Alle Religionen und Weisheitstraditionen der Welt sprechen davon, dass es vergeblich ist, nach Glück zu streben und dabei auf Dinge zu setzen, die nicht von Dauer sind. Wenn wir solche Lehren hören, überraschen sie uns nicht, und eine Zeit lang haben wir vielleicht sogar das Gefühl, von ihnen überzeugt zu sein. Möglicherweise finden wir es sogar lächerlich, auf so fruchtlose Weise nach Glück zu streben. Doch sobald wir wieder an etwas Neues denken, das wir haben wollen, werfen wir all diese Weisheiten über Bord. Und dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis die Vergänglichkeit die brandneue Anschaffung oder Errungenschaft wieder verdirbt. Selbst wenn wir am nächsten Morgen keinen Kaffee darauf verschütten, vergeht unsere Freude nach einiger Zeit in nicht allzu ferner Zukunft.

Das klassische Beispiel ist das Verliebtsein. Anfangs ist es das größte Hochgefühl, das man sich nur vorstellen kann. Von da an kann es leicht in größte Enttäuschung umschlagen. Wenn das Hochgefühl nachlässt, müssen die Liebenden - falls sie zusammenbleiben wollen - ihre Enttäuschung überwinden und ihre Beziehung vertiefen. Viele Paare meistern diesen Übergang wunderbar, aber selbst dann ist das absolut großartige Gefühl vorbei, das zwei Menschen, die sich ineinander verlieben, anfangs haben.

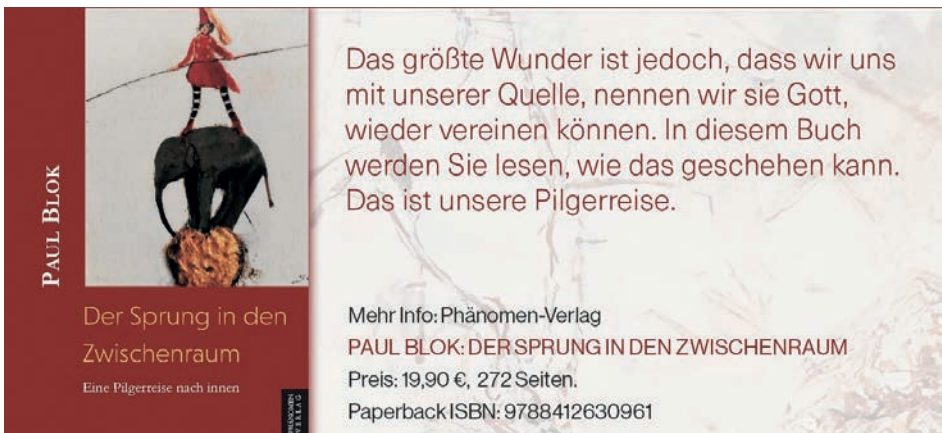
Die dritte Art des Leidens, das sogenannte »alles durchdringende Leiden«, spielt sich auf einer tieferen, subtileren Ebene ab als die ersten beiden. Es handelt sich um das ständige Unbehagen, das von unserem grundlegenden Widerstand gegen das Leben, wie es wirklich ist, herrührt. Wir wünschen uns zwar festen Boden unter den Füßen, der uns Halt gibt, doch das ist einfach nicht

vorgesehen. Denn in Wirklichkeit verhält es sich so: Nichts kommt jemals zum Stillstand, nicht einmal einen Augenblick. Bei genauem Hinsehen erkennen wir, dass selbst die scheinbar beständigsten Dinge sich fortwährend verändern. Alles ist in Bewegung, und wir wissen nie, in welche Richtung es geht. Wenn sich selbst Berge und Felsen auf unvorhersehbare Weise bewegen und verändern, wie könnten wir dann in irgendetwas Sicherheit finden? Dieses ständige Gefühl der Bodenlosigkeit und Unsicherheit durchdringt unauffällig jeden Augenblick unseres Lebens. Es ist das subtile Unbehagen, das sowohl dem Leiden des Leidens als auch dem Leiden der Veränderung zugrunde liegt.

Auch hier können wir wieder das Sichverlieben betrachten. Ein großer Teil des Nervenkitzels liegt darin, dass diese neue Liebe etwas frisches in unser Leben bringt. Die ganze Welt fühlt sich frisch an. Doch die Zeit vergeht, und wir wollen, dass alles ganz genau so bleibt, wie es uns gefällt. Das ist der Zeitpunkt, an dem das alles durchdringende Leiden sein Haupt erhebt und die Flitterwochenphase zu Ende geht. Wenn das Neue und Frische nachlässt, fallen den Liebenden allmählich bestimmte Dinge auf, wie zum Beispiel, dass der oder die andere geizig oder überkritisch ist. In irgendeiner Weise wird der Schleier gelüftet, und sie ärgern

sich zunehmend übereinander, einfach weil sie so sind, wie sie sind. Als Nächstes versuchen sie oft, sich gegenseitig zu verbessern und den Partner, die Partnerin zum Vorteilhaften hin zu verändern. Doch dieser Ansatz macht es nur noch schlimmer. Eine Beziehung kann nur dann wirklich funktionieren, wenn beide fähig sind, die Gegebenheiten anzunehmen und so, wie sie sind, miteinander zu arbeiten. Das bedeutet, einen Teil ihres allgemeinen Widerstands gegen das Leben, wie es ist, zu überwinden, statt auf einem Leben, wie sie es gerne hätten, zu beharren. Oft hören wir Äußerungen wie »Keine Sorge, es wird schon alles klappen«. Ich habe so etwas immer als einen Versuch verstanden, uns zu versichern, dass die Situation schließlich entsprechend unseren Wünschen »klappen« wird. Aber sehr oft kommt es nicht so, wie wir es gerne hätten, und selbst wenn es so kommt, ist unsere Freude nur von kurzer Dauer. Und sehr häufig bekommen wir das, was wir nicht wollen. Ach, die Wechselfälle des Lebens!

Trungpa Rinpoche hatte dazu einen Spruch: »Vertraue nicht auf den Erfolg. Vertraue auf die Realität.« Zu glauben, dass es so kommen wird, wie wir wollen, heißt »auf den Erfolg vertrauen« – Erfolg zu unseren Bedingungen. Aus eigener Erfahrung wissen wir jedoch sehr genau, dass Erfolg nichts Verlässliches ist. Manchmal kommt



PAUL BLOK

Der Sprung in den Zwischenraum
Eine Pilgerreise nach innen

Das größte Wunder ist jedoch, dass wir uns mit unserer Quelle, nennen wir sie Gott, wieder vereinen können. In diesem Buch werden Sie lesen, wie das geschehen kann. Das ist unsere Pilgerreise.

Mehr Info: Phänomen-Verlag
PAUL BLOK: DER SPRUNG IN DEN ZWISCHENRAUM
Preis: 19,90 €, 272 Seiten.
Paperback ISBN: 9788412630961

es tatsächlich so, wie wir es uns wünschen, manchmal aber auch nicht. »Auf die Realität vertrauen« ist eine viel offenere, entspanntere Einstellung. Die Realität wird eintreten, so oder so. Darauf können wir uns verlassen. Es ist sehr tiefgreifend und gleichzeitig völlig unkompliziert. »Realität« bezieht sich auf die Dinge, wie sie sind, frei von unseren Hoffnungen und Ängsten. Mit diesem Wissen können wir offen sein für Freude und Schmerz, Erfolg und Misserfolg – was völlig im Gegensatz steht zu dem Gefühl, alles hätte sich gegen uns verschworen, wenn es mit einer Bewerbung nicht klappt, eine Liebesbeziehung nicht zustande kommt oder wir krank werden. Das ist ein radikaler Ansatz, der unserer üblichen Sichtweise völlig zuwiderläuft. Wir können sowohl für Erwünschtes als auch für Unerwünschtes offen sein. Wir wissen, dass beides sich ändern wird, so wie sich das Wetter ändert. Und wie gutes und schlechtes Wetter, so gehören auch Erfolg und Misserfolg

gleichermaßen zum Leben.

Das alles durchdringende Leiden beruht auf unserem ständigen Kampf: dagegen, dass alles ganz offen ist, dass wir nie wissen, was kommt, dass unser Leben nicht festgeschrieben ist, sondern sich erst nach und nach entfaltet, und dass wir nur sehr wenig tun können, um es zu kontrollieren. Diesen Kampf spüren wir wie ein ständiges Summen der Angst im Hintergrund unseres Lebens. All das kommt daher, dass alles vergänglich ist. Alles im Universum ist im Fluss.

Der feste Boden, auf dem wir gehen, verändert sich von Augenblick zu Augenblick. **Doch wie Thich Nhat Hanh gesagt hat: »Nicht die Vergänglichkeit bewirkt, dass wir leiden. Wir leiden, weil wir wollen, dass die Dinge dauerhaft sind, obwohl sie es nicht sind.«** Wir können uns entweder weiterhin gegen die Realität sträuben oder aber lernen, zu einer anderen Sichtweise zu gelangen und das Leben als dynamisch und lebendig, als ein wunderbares Abenteuer zu sehen. Dann sind wir wirklich mit der Frische jedes Augenblicks in Kontakt, egal ob wir unseren Partner für vollkommen halten oder nicht. Wenn wir die kontinuierliche Veränderung so annehmen können, werden wir spüren, wie das Summen der Angst leiser wird und langsam, ganz langsam verklingt.



Heilberater



**Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!**

www.heilberater-bremen.de



Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Arkana-Verlages.

Pema Chödrön
**Wie wir leben,
so sterben wir**
224 S., 24€
Arkana-Verlag

Siehe auch unter „Wortwelten“
S. 55

Enneagramm – Der Schlüssel zum Erwachen

Punkt Acht: Wahre Stärke

Jede Ich-Idealisierung prägt den Typ so vollständig, dass sie viele seiner Eigenschaften, Haltungen und Präferenzen beeinflusst, ja sogar bestimmt. Wir beginnen mit Punkt Acht, Ichazos „Ego-Venge“ (auch Herausforderer genannt), da dessen Ich-Ideal am einfachsten zu verstehen und sein idealisierter Aspekt für den durchschnittlichen Menschen am leichtesten zugänglich ist. Die Fixierung von Ego-Venge ist offensichtlicher als die anderer Typen, da sie sich häufig durch offene Aggression ausdrückt. Achten sind leicht reizbar und ständig bereit, sich mit Menschen aus ihrem Umfeld zu streiten. Oft sind sie ungestüm, laut, herrisch und eher als andere Typen geneigt, Kontroversen auszutragen. Naranjo schreibt: „Eng verbunden mit der für diesen Typ charakteristischen Feindseligkeit ist seine Dominanz... Mit der Dominanz verknüpft sind solche Wesenszüge wie Arroganz, Suche nach Macht, das Bedürfnis nach Triumpfen, andere schlechtmachen, Konkurrenzverhalten, Überheblichkeit etc.“ Naranjo zufolge ist die Idealisierung der Acht „Ich bin mächtig, ich kriege das hin“. Das kommt dem idealisierten Aspekt ziemlich nahe. Natürlich äußert er sich nicht bei allen Achten auf dermaßen grobe Weise; viele sind einfach nur durchsetzungsfähig und stark und die Emotion der Wut ist ihnen leicht zugänglich. Unsere Intention ist es jedoch, die Enneatypen in ihrem Rohzustand zu beleuchten, denn das verdeutlicht die von ihnen idealisierte Eigenschaft.

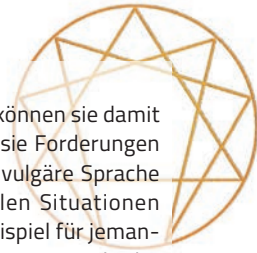
Es ist nicht ungewöhnlich, dass Achten ziemlich groß sind. Sie treten groß auf, indem sie überdimensionale Gesten und Ausdrucksformen verwenden und laut und bestimmt auftreten. Sie nehmen Raum ein. Sie können ungehobelt, grob, unverfroren in der Öffentlichkeit, furcht- und sogar schamlos darin sein, wie sie sich zum Ausdruck bringen und ihre Bedürfnisse kundtun.

Ihre Familie und ihre Freunde können sie damit in Verlegenheit bringen, dass sie Forderungen mit Nachdruck vertreten und vulgäre Sprache benutzen oder sich in sozialen Situationen vulgär verhalten. Ein gutes Beispiel für jemanden mit diesem Charakterzug ist Fritz Perls, der deutsche Analytiker, der den Begriff „Gestalttherapie“ prägte. Er war eine expansive Acht und bekannt dafür, dass es ihm vollkommen egal war, ob er sich sozial angemessen verhielt. Doch natürlich haben Achten auch noch andere Qualitäten – wie zum Beispiel diejenige, dass sie die Schwachen und Hilflosen verteidigen und vor allem Menschen, die ungerecht behandelt worden sind –, doch ich hebe hier die Charaktereigenschaften hervor, die ihr Ich-Ideal am deutlichsten widerspiegeln. Statt mich zum Beispiel auf ihre Bereitschaft zu beziehen, für Gerechtigkeit zu kämpfen, weise ich darauf hin, dass sie vor nichts zurückschrecken, um sie zu erreichen, auch nicht vor Vergeltung oder Grausamkeit. Außerdem stehen diese auch nicht immer im Dienste der Gerechtigkeit oder Verteidigung der Opfer. Sie können lediglich Reaktionen auf die vermeintlichen Beleidigungen und Erniedrigungen durch andere sein.

Das Ich-Ideal von Punkt Acht ist Stärke und die damit verbundene Aggression. Viele der bisher erwähnten Charaktereigenschaften bringen in irgendeiner Form Stärke oder forsche Aggression zum Ausdruck. Doch wir können diese Merkmale besser verstehen, wenn wir uns eine Vorstellung von der wahren essenziellen Qualität machen können, die diese Stärke imitiert.

Der idealisierte Aspekt: wahre Stärke

Die idealisierte Stärke von Punkt Acht ist eine Annäherung, eine schwache Imitation wahrer Stärke. Er empfindet Stärke physisch oder sozial als rohe Gewalt oder Charakterstärke. Doch das ist Stärke von einem tierischen Standpunkt aus



gesehen. Dort herrscht das Gefühl vor, die Situation zu beherrschen, der Rudelführer oder der unangefochtene Leitwolf zu sein. Diese Stärke drückt sich bisweilen auf extreme Weise aus, wie bei Josef Stalin, der, ebenso wie Saddam Hussein, unvorstellbare Auswüchse von Brutalität und Aggression an den Tag legte. Ein reiferes und gemäßigteres Beispiel einer Acht ist Winston Churchill, der sich mutig gegen die Nazi-Aggression zur Wehr setzte und Großbritannien in den dunklen Jahren des Zweiten Weltkriegs führte, bis der Sieg errungen war. (...) Diese Charaktereigenschaften geben uns ein Gefühl einer expansiven Stärke, die – wenn sie durch das Ego verzerrt wird – so vulgär, offensiv und grausam werden kann, dass sie Tyrannen und unbarmerzige Diktatoren hervorbringt. Die essenzielle Qualität herauszulocken setzt voraus, dass man den positiven und hochwirksamen konstruktiven Ausdruck von Aggression sieht. Wir müssen über das hinausgehen, was nicht menschlich, nicht akzeptabel und nicht sinnvoll erscheint – das, was destruktiv und dysfunktional ist –, um die positive Qualität aufzudecken, die das Ego nachzuahmen versucht. Natürlich bringen verschiedene Achten die essenzielle Qualität der Stärke auf unterschiedliche Weise und mit unterschiedlichen Graden an Verzerrung, Nachahmung oder Annäherung zum Ausdruck. Nur durch genaue Beobachtung können wir die gemeinsamen Elemente erkennen, die in ihrer Gesamtheit auf das hindeuten, was hinter den fixierten Erscheinungsformen wahr ist



Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

Die Präsenz wahrer Stärke



Die wahre Qualität hinter dem Ich-Ideal der Acht ist die eigentliche Essenz von Aggression: die positive und nützliche Funktion authentischer, sich selbst behauptender Stärke. Doch da die Achten diese Qualität weder wirklich kennen noch verkörpern, tun sie in dem Bestreben, auf eine ichbezogene und primitive tierische Art stark zu sein, alles Erdenkliche, um ihr nachzueifern. Was sind die wahren Eigenschaften wahrer Stärke, des Seins? (...)

Wenn wir wahre Stärke erleben, fühlen wir uns stark, weil wir die Präsenz von Stärke an sich fühlen – wir sind voller Energie und Präsenz, die die Essenz der Lebenskraft ist. Die häufigste Erfahrung ist die, dass wir Hitze in der unteren Körperhälfte wahrnehmen, wie ein Feuer, das nicht brennt. Dieses kann optisch wie eine Flamme oder ein leuchtendes rotes, lodernes Feuer wirken. Wahre Stärke ist ein Medium, das aus sich heraus leuchtet. Dieses Leuchten ist nicht nur das Leuchten von Gewahrsein und Sensibilität, sondern es zeichnet sich durch ein wunderschönes, herrliches rubinrotes Licht aus. Die feurige rote Präsenz ist mit einem besonderen, unverwechselbaren Affekt verbunden: dem Affekt der Stärke. Wir fühlen uns stark, weil wir von der Essenz der Stärke berührt oder erfüllt sind. Diese ist weder physisch noch tierisch, weder muskulär noch emotional, sondern organisch und angeboren, ein Teil dessen, was wir sind. Sie ist nicht etwas, das wir besitzen, sondern vielmehr eine Qualität dessen, wer wir sind, eine Qualität unseres eigenen Bewusstseins, ein Aspekt unseres Seins.

Außer als Feuer oder Flamme kann rote Stärke auch als fließende Lava erscheinen, als eine dichte Flüssigkeit, die durch das Becken, die Beine oder den gesamten Körper fließt. Sie kann auch wie eine rote, blutähnliche Flüssigkeit sein, die den Körper und das Bewusstsein durchströmt. Diese leuchtende und sich ihrer selbst bewusste Flüssigkeit ist sensibel und verbindet sich von Natur aus mit dem Gefühl von Kraft und Stärke – der Stärke des Seins, der Kraft des Geistes.

Wenn sich Menschen der Stärkeessenz zum ersten Mal bewusst werden, erkennen sie häufig nicht, dass es die Präsenz der Stärke ist, die sich selbst spürt und erkennt. Wir neigen dazu, zu glauben, dass wir sie als Ich-Persönlichkeit fühlen und erkennen. Es sind Neugier und Unterscheidungsvermögen erforderlich, um zu erkennen, dass wir Stärke gewöhnlich nicht auf diese Weise erleben und erkennen. Das Wissen um die Stärke stammt aus der Präsenz selbst; es stammt nicht aus erlerntem Wissen. Die Stärke hat ihre eigene Wahrnehmung; wir als Selbst spüren sie nicht. Es handelt sich hier um eine eigenständige Offenbarung, durch die die Dimension direkten Wissens, oder Gnosis, enthüllt wird.

Stärke ist angeboren und elementar und sie schließt die platonische Form ein, die alle anderen Arten von Stärke beseelt – auf der physischen, emotionalen, mentalen, moralischen Ebene und so weiter. Sie ist der Prototyp von Stärke auf jeder Ebene, doch sie ist gleichzeitig eine Stärke, die rein ist und für sich steht,

nicht die Stärke von etwas, sondern Präsenz als Stärke. Wie ich erwähnt habe, kann diese wahre Stärke in vielen Formen auftreten, doch unabhängig davon, wie sie erscheint, ist sie häufig heiß, hat immer eine wunderschöne rubinrote, reine, ja geradezu unwirkliche Farbe und ist rein in ihrem Affekt der Stärke. Wenn diese Präsenz auftaucht, haben wir das Gefühl, dass wir da und präsent sind, aber gleichzeitig stark. Wenn wir sie vollständig und auf nicht-dualistische Weise spüren – was bedeutet, dass wir in unserem individuellen Bewusstsein untrennbar mit ihrer Präsenz verbunden sind –, dann haben wir das Gefühl, dass wir die Präsenz von Stärke, reine Stärke, die wahre Essenz von Stärke tatsächlich sind.

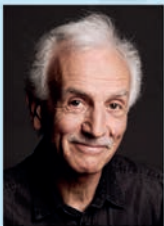
Die meisten Menschen kennen die weit verbreitete Eigenschaft physischer oder emotionaler Stärke, doch nur wenige sind sich bewusst, dass sie einen spirituellen Ursprung, ein himmlisches Pendant hat.



Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Kamphausen Media Verlages.

A.H. Almaas
Enneagramm
204 S., 20€
Kamphausen Media Verlag

Siehe auch unter „Wortwelten“ S. 58



Wolf Ondruschka
Schamanisch Praktizierender

Schamanismus

Ein Weg zu Kraft und Heilung

Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen wieder in Einklang mit ihrer inneren Heilkraft zu bringen:

- Schamanische Behandlung und Beratung
- Unterstützende Heilrituale bei Krankheit und Krise
- Einführungsseminare in die schamanische Arbeit



12123 Oldenburg · 0179-9781841 · wolf-flow@web.de · www.medizinradgeber.de

Gemeinsam die Welt verändern - aber wie?



Viele Initiativen engagieren sich für einen Wandel in unserer Gesellschaft hin zu mehr Nachhaltigkeit im ganzheitlichen Sinne. Ein ganzheitliches Verständnis von Nachhaltigkeit umfasst für mich das Streben nach einem nachhaltigen Umgang mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen und unserer Mitwelt, einen respektvollen Umgang mit all unseren Mitmenschen und einen achtsamen Umgang mit uns selbst. Dieser Wandel ist dringend notwendig im Zeitalter von Klimakatastrophen, Kriegen und erstarkenden faschistischen Tendenzen.

So viele Initiativen scheitern, manchen gelingt Großes – was trägt dazu bei? Gemeinschaftliches Handeln kann Spaß machen und extrem erfolgreich sein, es kann aber auch die Hölle sein. »Die Hölle, das sind die anderen!« ist schon das Fazit von Jean-Paul Sartre in seinem weltberühmten Roman Geschlossene Gesellschaft (Huis clos). Was macht den Unterschied aus? Wann sind gemeinschaftliche Initiativen inspirierend und effektiv, und was macht sie manchmal zur Hölle?

Seit ich ein Teenager war, engagiere ich mich in Initiativen, die zum Wandel beitragen wollen. Meine Geschichte begann bei terre des hommes, ging weiter über die Gründung einer Pfadfindergruppe, eine BUND-Ortsgruppe, und seit 30 Jahren bin ich nun vor allem in ein und demselben

Projekt aktiv, dem Ökodorf Sieben Linden. Lebensgemeinschaften wie das Ökodorf Sieben Linden sind eine Art »Dampfdruckkessel« einer gemeinschaftlichen Initiative. Wir arbeiten nicht nur ein paar Stunden zusammen für eine gemeinsame Sache, sondern wir teilen unseren Alltag miteinander. So begegnen wir uns in vielen verschiedenen Rollen und mit entsprechend vielen Herausforderungen. Kein Wunder, dass sich diese Szene besonders intensiv damit beschäftigt hat, was es braucht, damit gemeinschaftliche Projekte mit Freude am Miteinander und wenig Reibungsverlusten aufgebaut und weiterentwickelt werden können.

Ich habe in dieser Zeit nicht nur durch die Erfahrungen beim Aufbau des Ökodorfes, sondern auch durch mein Engagement in diversen ökologischen, sozialen und politischen Initiativen und in meiner Tätigkeit als Beraterin / Begleiterin für derartige Initiativen sehr viel gelernt, was wichtig ist, um gemeinschaftliche Initiativen gelingen zu lassen. Mein Hintergrund als Diplom-Psychologin, viele Jahre als Geschäftsführerin und diverse Fortbildungen haben die praktischen sozialen Erfahrung ergänzt und vertieft. Diese Erkenntnisse habe ich im »Gemeinschaftskompass« systematisiert und zusammengefasst. Der Gemeinschaftskompass ist eine Orientierungshilfe, die schon für viele Gruppen dazu beigetragen hat, ihr Handeln so auszurichten, dass es für alle Beteiligten freudvoller ist und sie leichter ihre Ziele erreichen. Der Gemeinschaftskompass hat sich inzwischen in der Szene der Wohnprojekte und Lebensgemeinschaften als ein ganz wesentliches Modell etabliert, aber meine Erfahrung und das Feedback vieler Menschen, die den Gemeinschaftskompass kennengelernt haben, zeigen: Er ist nicht nur für diese Projekte relevant. Seine Essenz kann allen Initiativen, in der Menschen gemeinsam etwas erreichen wollen, eine wertvolle Orientierungshilfe sein. Für diese

Initiativen habe ich dieses Buch geschrieben.

Was ist der Gemeinschaftskompass?

Die Essenz des Gemeinschaftskompasses lässt sich in einem Satz zusammenfassen:

Der Gemeinschaftskompass identifiziert sieben Aspekte, die wesentlich sind, um gemeinschaftliche Projekte zum Blühen zu bringen: Individuen, Gemeinschaft, Intention, Struktur, Praxis, Ernte und Welt.

Zentral sind die Aspekte »Individuen« und »Gemeinschaft«. Jede gemeinschaftliche Initiative braucht eine aktive Pflege des Miteinanders von Individuen in Gemeinschaft. Eine Grundbedingung für erfolgreiche Projekte ist es, dass die Menschen gerne miteinander arbeiten, die Treffen Veranstaltungen sind, auf die man sich freut, und dass sie auch zur persönlichen Entfaltung und Weiterentwicklung der Individuen beitragen.

Ich habe einige politische Initiativen erlebt, die tolle Ziele gemeinsam entwickelt haben. Trotzdem fehlte die Energie, sie zu verwirklichen, weil das Miteinander der Individuen in dem Projekt nur holprig funktionierte und keinen hohen Stellenwert hatte. »Ist egal, es geht doch um die Sache! Wir brauchen keinen Psychokram in unserer Gruppe!«, bekomme ich zur Antwort, wenn ich das Thema anspreche.

Es muss nicht für alle Gruppen »Psychokram« sein. Wie tief sich die Menschen aufeinander einlassen und was sie teilen wollen, hängt auch von der Ausrichtung der Gruppe ab. Eine Lebensgemeinschaft, die viele Aspekte des Lebens miteinander teilt, braucht mehr Offenheit für tiefen Austausch und gemeinsame Arbeit am persönlichen Wachstum als eine politische Initiative. Aber ein Fokus auf die Bedürfnisse aller Individuen und die Bereitschaft aller Einzelnen, sich gerade in Konfliktsituationen auch zu hinterfragen und den eigenen Anteil zu suchen, ist für alle Initiativen wichtig. Das verstehe ich unter dem Aspekt »Individuen«. »Gemeinschaft« umfasst ein Hinschauen auf das Miteinander und die Frage, wie es konstruktiv und verbindend gestaltet wird. Wenn

die Gemeinschaft vernachlässigt wird, brennen die Menschen zu schnell aus und verlieren die Begeisterung und das Engagement.

Mit einem schönen Miteinander als Selbstzweck lässt sich aber kein konkretes Anliegen umsetzen. Dafür braucht es die anderen Aspekte des Gemeinschaftskompasses.

Was wollen wir gemeinsam? Was ist unsere gemeinsame Ausrichtung, was wollen wir konkret erreichen? Wie viel Gemeinsamkeit muss es da geben, und in welchen Bereichen ist Vielfalt okay oder vielleicht sogar erwünscht?

Diese Fragen zur Intention sind essenziell. Sie geben die Richtung des Projektes vor und sichern ab, dass niemand mit falschen Vorstellungen dabei ist, sondern alle wissen, was das gemeinsame Ziel und die gemeinsame Wertebasis ist und was nicht.

Eine der **Intention** angemessene, den Individuen Freiraum lassende und die Gemeinschaft fördernde Struktur ist der nächste wesentliche Aspekt. **Struktur** steht nicht nur für die Entschei-

Leben nach dem Tod
Was geschieht, wenn wir sterben?

Informationen, Veranstaltungen und kostenloser Download dieses Buches (bis 30.09.): www.Eckankar.de

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

dungswege, sondern auch für die Frage, wie Rollen verteilt und Arbeitsabläufe organisiert werden. Weitere wichtige Themen sind auch der Informationsfluss innerhalb der Gruppe, der Ablauf von Gruppentreffen und eventuell die Wahl einer Rechtsform. Eine sinnvolle Struktur für den Ablauf von Gruppen treffen kann sehr entscheidend für ein entspanntes und konstruktives Arbeiten sein.

Der nächste Aspekt, die **Praxis**, baut wiederum unmittelbar auf der Struktur und der Intention auf. Hier geht es darum, die Ziele in die Realität umzusetzen – wie erreichen wir das, was wir uns vorgenommen haben? Die Struktur schafft dafür den Rahmen, der jetzt »auf die Erde gebracht« werden muss. Zur Praxis gehören die Fachkompetenz und die Fähigkeiten, die es für die einzelnen Projekte braucht.

In diesem Buch fokussiere ich nur auf zwei Praxisaspekte, die für alle Projekte in gewissem Maße notwendig sind: **die Frage nach der Arbeitsverteilung und die Frage nach dem Geld**. Das Feld »Praxis« ist damit nicht vollständig – allerdings sind die anderen Aspekte für jedes Projekt individuell. Hier ein paar Beispiele: Für ein Urban-Gardening-Projekt wäre der angemessene Praxisteil eine Einführung in den Gartenbau oder die Permakultur, für eine Schulinitiative die Pädagogik, für eine Bürgerenergiegenossenschaft die Erfahrungen mit verschiedenen Energiequellen, für eine Initiative zur Verhinderung einer Autobahn braucht es Kompetenzen im Campaigning und politischen Aktionen sowie verkehrspolitisches Know-how. Der Aspekt **Ernte** ist derjenige, der sich am wenigsten selbst erklärt und gleichzeitig ein ganz entscheidender Faktor ist. Mit der Ernte will ich die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass die Gruppe immer wieder auch die Früchte der Arbeit genießt. Dazu gehört beispielsweise das Innehalten, Zurückschauen, Auswerten und auch das Feiern – wie leicht kann dies im Eifer des Alltagstrubels verloren gehen! Und doch ist es ungeheuer wichtig, ab und zu aus dem Hamsterrädchen auszusteigen und durchzu-

atmen und zu schauen: Wo wollten wir hin, und wo sind wir gelandet? Wer und was hat dazu beigetragen? Was sollten wir verändern? Und wir sollten uns bewusst an den Früchten unserer Arbeit erfreuen und Erfolge feiern.

Die Ernte erinnert auch an die Notwendigkeit, aktiv Feedback einzuholen, für Feedback offen zu sein und Feedback – insbesondere Wertschätzung – zu geben, denn Wertschätzung ist eine der wichtigsten Burn-out-Prophylaxen.

Die vier Aspekte Intention, Struktur, Praxis und Ernte beinhalten einen Regelkreis, wie ihn alle Projektentwicklungsansätze auf die eine oder andere Art darstellen.

Der siebte Aspekt des Gemeinschaftskompass bringt eine neue Handlungsebene hinein. Das ist die **Welt**. Dieser Aspekt erinnert daran, dass Projekte nie im luftleeren Raum stattfinden, sondern eingebettet sind in diese Welt, in diese Gesellschaft, mit ihren Vorschriften, mit ihren anderen Interessengruppen, mit anderen Menschen, die uns unterstützen oder auch zerstören können. Sich dieser Tatsache bewusst zu sein, lenkt den Fokus auf neue Themen:

Welche Vorschriften sind für unsere Ziele relevant, und wie navigieren wir im Dschungel der zuständigen Behörden und Kontrollorgane? Wie können wir Synergieeffekte durch positive Kontakte und Netzwerke schaffen? Von welchen Erfahrungen anderer können wir lernen? Wer kann und möchte von uns lernen und unser Anliegen unterstützen? Aktive Öffentlichkeitsarbeit kann neue Welten und neue Unterstützer:innen erschließen.



Textauszug mit freundlicher Genehmigung des oekom-Verlages.
Eva Stützel
Gemeinsam die Welt verändern
352 S., 32€
oekom-Verlag
s.u. „Wortwelten“ auf S. 56/57

Kein Teil von mir ist schlecht

Mit dem Modell des inneren Familiensystems (IFS) Trauma heilen und zur Ganzheit zurückfinden

Als Psychotherapeut habe ich mit vielen Menschen gearbeitet, die zu mir kamen, nachdem ihr Leben kurz zuvor regelrecht zusammengebrochen war. Alles war bestens gelaufen, bis unvermutet ein Herzinfarkt, eine Scheidung oder der Tod eines Kindes auf den Plan traten. Ohne dieses erschütternde Ereignis wären sie nie auf die Idee gekommen eine Therapie zu machen, denn sie hatten sich erfolgreich gefühlt. Nachdem so etwas passiert ist, hat man nicht mehr dasselbe Maß an Antrieb und Entschlossenheit. Frühere Ziele wie ein großes Haus oder Anerkennung durch andere verlieren ihre Bedeutung. Man fühlt sich auf ungewohnte, beängstigende Weise haltlos und verletzlich. Außerdem ergibt sich eine neue Offenheit. Durch die Risse im Schutzpanzer kann etwas Licht dringen.

Ein solches Ereignis mag wie ein Weckruf wirken, wenn ich den Betroffenen helfen kann, die angestrengten, materialistischen und konkurrenzorientierten Teile, von denen ihr Leben bisher beherrscht wurde, davon abzuhalten, die Dominanz wiederzuerlangen. Dann können diese Menschen erforschen, was sonst noch in ihrem Innern vorhanden ist. Dabei finden sie in der Regel Zugang zu dem, was ich als das Selbst bezeichne. Es ist ein Wesenskern aus Ruhe, Klarheit, Mitgefühl und Verbundenheit. Aus ihm heraus können sie jenen Teilen von sich zuhören, die von dominanteren Teilen in die Verbannung geschickt wurden. Wenn sie feststellen, dass sie einfache Freuden lieben – den Aufenthalt in der Natur, Lesen, kreative Tätigkeiten, ihren Freundeskreis, die Nähe zu Partnerin, Partner oder Kindern, die Unterstützung anderer Menschen –, dann entscheiden sie sich oft, ihr Leben so zu ändern, dass Raum für ihr Selbst und die neu entdeckten Teile in ihnen entsteht.

Es ist kein Zufall, dass solche Menschen und wir alle von angestrengten, materialistischen und konkurrenzorientierten Teilen beherrscht werden. Schließlich ist das genau die Einstellung, die in den meisten Ländern der Erde dominiert, besonders in meiner Heimat, den Vereinigten



© Tyler Nix auf Unsplash.com

Staaten. Wenn meine Klientinnen und Klienten im Klammergriff solcher Teile sind, achten sie kaum auf den Schaden, den sie ihrer Gesundheit und ihren Beziehungen zufügen. In ähnlicher Weise nehmen von grenzenlosem Wachstum besessene Länder kaum Rücksicht auf die Wirkung, die ihr Verhalten auf die Mehrheit ihrer Bevölkerung, das Klima und die ganze Erde hat. Solche blinden Bestrebungen – von einzelnen Menschen oder ganzen Ländern – führen normalerweise zu irgendeiner Art Zusammenbruch. Während ich dies schreibe, befinden wir uns inmitten der Covid-19-Pandemie. Sie hat das Potenzial, der Weckruf zu sein, den wir brauchen, um später nicht Schlimmeres zu erleiden, aber es bleibt abzuwarten, ob die Politik diese schmerzhaft Pause nutzen wird, der Mehrheit der Bevölkerung zuzuhören und zu lernen, mit anderen Ländern zu kooperieren, statt zu konkurrieren. Ob wir uns wohl national und international so ändern können, wie es meinen Klientinnen und Klienten oft gelingt?

Von Natur aus gut

Die nötigen Veränderungen werden wir nicht ohne ein neues Modell des Denkens zustande bringen. Dazu schreibt der Ökologe Daniel Christian Wahl:

»Die Menschheit wird erwachsen und braucht eine neue Geschichte, die kraftvoll und bedeutungsvoll

genug ist, eine globale Zusammenarbeit in Bewegung zu setzen und eine kollektive Reaktion auf die parallelen herbeizuführen [...] In dem fundamental vernetzten und von gegenseitiger Abhängigkeit geprägten Planetensystem, zu dem wir gehören, sorgen wir dann am besten für uns und uns nahestehende Menschen, indem wir uns mehr um den Nutzen für das Kollektiv (allen Lebens) kümmern. Sinnbildlich ausgedrückt, sitzen wir alle im selben Boot, unserem planetaren Lebenserhaltungssystem, das Buckminster Fuller als »Raumschiff Erde« bezeichnete. Ein Denken im Sinne von »die anderen gegen uns«, das die Politik zwischen Nationen, Unternehmen und Menschen allzu lange beherrscht hat, ist zutiefst anachronistisch.«

Der frühere amerikanische Präsident Jimmy Carter ist derselben Meinung: »Was wir jetzt mehr denn je brauchen, ist eine politische Führung, die uns von der Angst wegsteuert und mehr Vertrauen in das angeborene Wohlwollen und den Erfindungsreichtum der Menschheit fördert.« So, wie es momentan steht, können unsere Politiker das allerdings nicht tun, denn die gängige Denkweise hebt die dunklen Aspekte der Menschheit hervor. Deshalb brauchen wir ein neues Paradigma, welches überzeugend darstellt, dass die Menschheit von Grund auf gut und untrennbar miteinander verflochten ist. Mit einem solchen Verständnis können wir endlich den Schritt von einer ego-, familien- und ethnozentrischen Haltung hin zu einer spezies-, bio- und planetenzentrischen Haltung tun.

Leicht wird diese Veränderung nicht sein, denn allzu viele unserer zentralen Institutionen basieren auf der dunklen Perspektive. Ein Beispiel ist der Neoliberalismus, die ökonomische Philosophie von Milton Friedman. Sie bildet die Basis des ruinösen Kapitalismus, der seit den Tagen von Ronald Reagan und Margaret Thatcher viele Länder beherrscht, darunter die Vereinigten Staaten. Der Neoliberalismus geht von der Annahme aus, dass der Mensch von Grund auf eigennützig ist, weshalb alle in einer Welt, in der nur die Tüchtigsten überleben, für sich selbst sorgen sollen. Die Regierung soll sich zurückhalten, damit die Tüchtigsten uns helfen können, nicht nur zu überleben, sondern auch zu gedeihen. Diese ökonomische Philosophie hat sowohl zu gewaltiger Ungleichheit geführt als auch zu der Vereinzelung und Polarisierung unter den Menschen, die heute so dramatisch sichtbar

wird. Daher ist die Zeit reif für einen neuen Blick auf die menschliche Natur, die den Geist der Zusammenarbeit und Fürsorglichkeit freisetzt, der in unserem Herzen wohnt.

Das Versprechen von IFS

Ich weiß, es klingt vollmundig, aber dieses Buch bietet ein belebendes, von praktischen Anwendungsmöglichkeiten begleitetes Paradigma, mit dem die nötigen Veränderungen erreicht werden können. Es ist voller Übungen, die meine radikal positive Ansicht über den menschlichen Geist bestätigen werden. Dadurch können Sie selbst entsprechende Erfahrungen machen (statt mir einfach Glauben zu schenken). Ich arbeite nun schon fast vier Jahrzehnte an IFS, dem System der Inneren Familie. Es war eine lange, faszinierende und – wie in diesem Buch deutlich werden wird – spirituelle Reise, von der ich Ihnen erzählen will. Sie hat meine Ansichten über mich selbst, über andere, über das Gute im Menschen und darüber, wie viel Wandel möglich ist, entscheidend verändert. Im Lauf der Zeit hat auch IFS sich verändert. Von einer reinen Psychotherapie ist es zu einer Art spiritueller Praxis geworden, auch wenn man sich nicht als spirituell bezeichnen muss, um es zu praktizieren. Im Kern ist IFS ein liebevoller Umgang mit dem Inneren (also mit den eigenen Teilen) und der Außenwelt (den Menschen in unserem Leben), weshalb es in diesem Sinne auch eine Lebenspraxis ist.

Es ist etwas, was Sie täglich in jedem Moment tun können – zu jeder beliebigen Zeit, allein oder im Umgang mit anderen. An diesem Punkt meldet sich womöglich ein Teil von Ihnen, der skeptisch ist. Für die Einleitung eines Buchs waren das schließlich eine Menge Versprechen. Ich bitte daher nur darum, dass Ihr kritischer Teil Ihnen genügend inneren Raum lässt, sich eine Weile mit den hier vorgestellten Ideen zu beschäftigen und dabei auch einige von den Übungen auszuprobieren. Nach meiner Erfahrung ist es schwer, an das Versprechen von IFS zu glauben, bis man sich tatsächlich an die Arbeit macht.

Wir sind alle multipel veranlagt

Wir sind allesamt in einem Glaubenssystem aufgewachsen, das als eingeleigt bezeichnet werden kann. Es ist die Vorstellung, wir hätten einen

einheitlichen Geist, aus dem verschiedene Gedanken, Emotionen, Impulse und Bedürfnisse kämen. An dieses Paradigma glaubte auch ich, bis ich in meiner therapeutischen Praxis auf Menschen stieß, die mich etwas anderes lehrten. Weil die Idee von einem einheitlichen Geist in unserer Kultur allgemein vorausgesetzt wird, zweifeln wir eigentlich nie daran, ob es sich wirklich um die Wahrheit handelt. Deshalb möchte ich Ihnen vorschlagen, einen Blick – einen zweiten Blick – darauf zu werfen, wer Sie wirklich sind. Konkret lade ich Sie ein, das Paradigma der Vielfalt auszuprobieren, von dem IFS ausgeht, und die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass Sie wie alle anderen Menschen eine multiple Persönlichkeit haben. Was eine gute Sache ist.

Natürlich will ich damit nicht sagen, Sie hätten eine multiple Persönlichkeitsstörung (die heute als »dissoziative Persönlichkeitsstörung« bezeichnet wird). Allerdings glaube ich, dass Menschen mit dieser Diagnose sich gar nicht so sehr von allen anderen unterscheiden. Was bei diesen Personen als »Alters« bezeichnet wird, ist dasselbe, was wir in IFS »Teile« nennen, und sie existieren in uns allen. Der einzige Unterschied besteht darin, dass Menschen mit einer dissoziativen Persönlichkeitsstörung meist furchtbare traumatische Erlebnisse hinter sich haben, durch die ihr Teile-System mehr als üblich auseinandergesprengt wurde. Daher hebt sich jeder Teil deutlicher heraus und ist stärker mit den anderen polarisiert und von ihnen getrennt.

Anders ausgedrückt, werden wir alle mit vielen Unterpersönlichkeiten geboren, die in unserem Innern unablässig interagieren. Das ist genau das, was wir im Allgemeinen als »Denken« bezeichnen, denn die Teile sprechen ständig miteinander und mit uns, zum Beispiel über das, was wir tun müssten, über die beste Vorgehensweise und so weiter. Erinnern Sie sich doch daran, wie Sie einmal vor einer schwierigen Entscheidung standen. Wahrscheinlich haben Sie dann einen Teil sagen hören: »Pack's an!«, während ein anderer warnte: »Lass bloß die Finger davon!« Weil wir meinen, es würde sich in einem solchen Fall nur darum handeln, dass wir zwiespältige Gedanken haben, achten wir nicht auf die inneren Akteure, die hinter der Debatte stehen. IFS hilft Ihnen dabei, diese Akteure nicht nur wahrzunehmen, sondern auch aktiv die innere

Führung zu übernehmen, die Ihr Teile-System braucht.

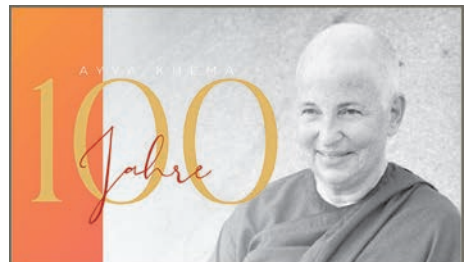


Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Arbor Verleges.

Richard C. Schwartz
Kein Teil von mir ist schlecht

276 S., 26€
Arbor Verlag

Siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 56



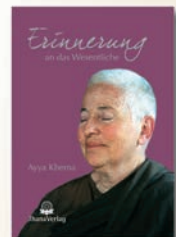
**NEUERSCHEINUNG
im Jhana Verlag**

Ayya Khema

**Erinnerung an
das Wesentliche**

unveröffentlichte Vorträge

broschiert, 112 S., ca. 12,00 €
ISBN 978-3-931274-69-6



JhanaVerlag im Buddha-Haus

Bestellungen von Büchern, CDs, DVDs,
MP3-CDs mit Vorträgen und Geleiteten

Meditationen auch als Download im

www.buddha-haus-shop.de

Kräudeln

Per Rad die Kräuterwelt erkunden



© Dorothee Stübe

Seit nunmehr zehn Jahren radele ich einmal monatlich mit naturinteressierten Menschen durch das grüne Oldenburg, um verschiedene Wildkräuter in ihrer natürlichen Umgebung kennenzulernen - und zu genießen. Wie lassen sich Heilpflanzen in der Küche oder für die Hausapotheke verarbeiten? Wie unterscheiden sie sich von ihren giftigen Artgenossen? Welche besonderen Signaturen zeigen sie uns? Diese und andere Fragen werden auf der Kräudeltour behandelt, und nun kann man auch schon erahnen, was sich hinter meiner Wortschöpfung Kräudeln verbirgt: Eine Kombination aus den Anfangsilben der Wörter Kräuter und Radeln = Kräudeln.

Die Kräudelgruppe trifft sich in Wechloy vor dem Lokal „Zum Drögen Hasen“ und ist ca. drei Stunden in gemütlichem Tempo Richtung Ammerland unterwegs. Zwischendurch gibt es an einem sonnigen Platz in Wassernähe ein Picknick mit selbstgemachten Kräutersnacks. Dabei werden Rezepte weitergegeben und Kräutergeschichten ausgetauscht.

Unter den Pflanzen, die wir besuchen, befinden sich auch viele alte Bekannte, die wohl jedem schon einmal über den Weg „gewachsen“ sind oder sich sogar im eigenen Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon tummeln. Beliebte Wildkräuter, die man auch im Spätsommer gut ernten kann, sind Schafgarbe und Gundermann. Diese Pflanzen sind weit verbreitet, denn sie stellen keine besonderen Ansprüche an Boden und Standort. Während die Schafgarbe eine sonnige Lage bevorzugt, findet man den Gunder-

mann eher an feuchten und halbschattigen bis schattigen Plätzen mit nährstoffreichem Boden.

Vom „Herrn des Eiters“

Schon nach wenigen Minuten treffen wir auf unserer Radtour Herrn Gundermann an und nehmen ihn gleich einmal unter die Lupe: Ein über den Boden kriechendes Pflänzchen, daher auch „Erdefeu“ genannt, mit meist dunkelgrünen rundlichen oder nierenförmigen, an den Rändern gekerbten Blättern. Während der Blütezeit jedoch richtet sich die ganze Pflanze auf, als wolle sie ihre Blütenpracht stolz präsentieren.

Seine Eigenschaft, an Zäunen emporzuklettern, hat ihm den plattdeutschen Beinamen „Kiek dör'n toon“, Guck-durch-den-Zaun, eingebracht. Auch der Name Gundermann weist auf eine besondere Eigenschaft hin: Die Silbe Gund stammt aus dem Althochdeutschen und bedeutet Eiter. So übersetzt haben wir es also mit dem „Herrn des Eiters“ zu tun! Tatsächlich kann der Gundermann bei der Behandlung von schlecht heilenden Wunden, auch im Mund- und Rachenraum, hilfreich sein.



© Dorothee Stübe

Doch damit nicht genug: Gundermann kann sowohl bei Erkältung als auch bei langwierigen Krankheiten helfen. Er unterstützt Blase und Nieren und hilft bei der Ausleitung von Schwermetallen, vor allem Blei. Der Gundermann hat eine allgemein kräftigende, den Stoffwechsel anregende Wirkung.

Auch in der magisch-religiösen Welt unserer Vorfahren spielte der Gundermann eine bedeutende Rolle. Er wurde dem Gott des Donners,

Donar, geweiht. So wurde ein Sträußchen des „Donnerkrautes“ in Haus und Stall aufgehängt, um die zwei- und vierbeinigen Bewohnern vor Blitzeinschlag und anderen Gefahren zu beschützen. Ein Gundermannkränzchen, auf dem Kopf getragen, sollte sogar helllichtig machen! Hat es heute schon jemand ausprobiert?

In früheren Zeiten war es ganz natürlich, die Heilpflanzen für magische Zwecke zu verwenden. Im Weltbild unserer Vorfahren waren die Pflanzen beseelte Lebewesen, die in direkter Verbindung mit dem Göttlichen standen.

Leckeres Wiesen-After-Eight

Unsere Kräudelgruppe begnügt sich zunächst mit der genaueren Erkundung eines einzelnen Blättchens. Um Bekanntschaft mit dem speziellen Duft zu machen, reiben wir das Blatt vorsichtig zwischen den Fingern. Hmm ... wie lässt sich so ein spezieller Geruch nur beschreiben? Riecht nach Thymian. Nach Minze. Nein! Riecht nach Ziege. Wie Tabak. Solche und andere Geruchseindrücke liefert der Gundermann! Schließlich einigt man sich auf die Note würzig und intensiv. Daher ist dieses Pflänzchen auch wie geschaffen für die Küche. Im Salat und in der Kräuterbutter kann man gut ein paar Blättchen Gundermann unterbringen. Natürlich darf er im Frühjahr auch nicht in der Neun-Kräuter-Suppe fehlen, eine magische, kräftigende Speise unserer germanischen Vorfahren, die das ganze Jahr über Gesundheit gewährleisten sollte, indem man sich mit den guten Kräften der Natur verband.

Wenn man den Gundermann auf ganz einfache Weise verwenden möchte, kann man einzelne Blättchen direkt auf's Butterbrot legen. Auch im Kräuterquark und in der Kräuterbutter schmeckt er prima. Das Pflänzchen sollte aufgrund seines intensiven Aromas jedoch sparsam verwendet werden.

Das „Wiesen-After-Eight“ ist eine besondere Leckerei: Dazu werden besonders schöne Blätter vom Gundermann in geschmolzene Schokolade getaucht. Danach abtropfen lassen und zum Trocknen auf Küchenpapier legen. Der herbe Minzgeschmack in Kombination mit der Schokolade ist ein besonderes Geschmackserlebnis. Auch zur Dekoration von Kuchen, Torte

oder Eis ist das Wiesen-After-Eight geeignet. Viele gute Inhaltsstoffe befinden sich im Gundermann: Vitamin C, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle und Kalium, um nur einige zu nennen. Er enthält aber auch Substanzen, die für Kleintiere tödlich sind. Also bitte nicht an Häschen & Co verfüttern!

Der Gundermann kann das ganze Jahr über geerntet werden.

Augenbraue der Venus



Unsere nächste Station führt uns zu einer weiteren historischen Pflanze. Schon aus der Entfernung strahlt sie uns mit ihren hübschen weißen und rosa Blüten an. Auf den ersten Blick erscheint sie wie ein Doldenblütler, doch in Wirklichkeit trägt ihre rispige Scheindolde winzig kleine Korbblüten, die ihre Zugehörigkeit zur Familie der Korbblütler zeigt. Die Schafgarbe trägt wunderschöne längliche fein gefiederte Blätter, die ihr den Namen „Augenbraue der Venus“ eingebracht haben. In dem Duft ihrer Blüte meint man die sonnige Würze und Fülle eines ganzen Sommers zu wahrzunehmen.

Ihr lateinischer Name *Achillea* bezieht sich auf den griechischen Gott Achilles, der in der Schlacht um Troja mithilfe der Schafgarbe seine blutigen Kriegsverletzungen behandelte. Die blutstillende Wirkung der Schafgarbe hat ihr auch den Namen „Herbe au charpentier“, Zimmermannskraut, eingebracht. Wenn man sich beim Hämmern einmal den Daumen blutig schlug, griff man auch hier zum blutstillenden Kraut. Die Schafgarbe wirkt außerdem entzündungshemmend, entkrampfend,



verdauungsfördernd und kräftigend. Sie kann bei Menstruationsproblemen und Nervosität, bei Magen- und Darmstörungen und bei Blähungen helfen. Ein wahrer Tausendsassa, die Schafgarbe, wie schon die althochdeutsche Bezeichnung „garwe“ = Gesundheitsmacher bereits verrät. Sie enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe, Cumarine, Flavonoide und ätherische Öle.

Die astrologische Signatur der Schafgarbe ist der Planet Venus. Dieser steht bekanntlich für die Liebe. Die Schafgarbe kann tatsächlich unseren Körper und Geist harmonisieren. Bereitet man sich einen Tee aus frischem und getrocknetem Kraut, lässt die entspannende und beruhigende Wirkung nicht lange auf sich warten, da bereits die ätherischen Öle einen wohlthuenden Duft erzeugen. Die Schafgarbe vermag den Geist friedlich zu stimmen und hilft den Menschen zueinander zu finden, um harmonisch miteinander zu leben. Eine Tasse, zubereitet aus dem frischem oder getrockneten Kraut (Blüte und Blätter können verwendet werden), lassen die Welt gleich entspannter aussehen. Dafür 1 Esslöffel getrocknetes Kraut (frisches Kraut doppelte Menge), mit 150ml kochendem Wasser übergießen, ca. 7 Minuten ziehen lassen. Fertig.

Wir nehmen uns Zeit beim Kräudeln. Wir betrachten jede Pflanze in Ruhe und lassen sie auf uns wirken. Mit allen Sinnen nehmen wir ihr Wesen wahr. Unser Bewusstsein weitet sich. Wir erinnern uns an unser eigenes wahres Wesen, welches die Natur liebt, weil es tief mit ihr verbunden ist. Diese Verbindung bringt Fülle und Freude in unser Leben.

Pause mit Picknick

Auf unserer Kräutertour begegnen uns noch weitere spannende Heilpflanzen, mit denen wir uns beschäftigen. Zwischendurch gibt es eine Pause, in der wir uns mit selbst zubereiteten Gemüsebratlingen und Kräuterdip stärken. Jetzt ist Zeit für eine kleine Buchvorstellung aus der Kräuterwelt. Ich gebe eines meiner Lieblingsbücher in die Runde: Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde. Ein wahrer Longseller aus dem Jahr 2005, in dem die im Allgäu lebende Heilpraktikerin und Autorin ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit heimischen Wildkräutern auf

liebvolle und ganzheitliche Weise weitergibt. Wir erfahren dabei sowohl etwas über den historischen und mythologischen Hintergrund der jeweiligen Pflanze, als auch über die medizinischen und kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten. Fischer-Rizzi beschreibt Wirkung und Inhaltsstoffe der Kräuter, auch für Anwendungen in der Tierheilkunde. Das ganze Werk ist außerdem mit eindrucksvollen Pflanzenzeichnungen geschmückt.

Gut gestärkt und bereit für weitere Pflanzenbegegnungen radeln wir nach einer Weile weiter auf unserer Rundtour, bis wir schließlich unser Ziel, den Drögen Hasen, wieder erreicht haben. Ab hier trennen sich unsere Wege und jede/r radelt nun weiter ihres/seines Weges - Kopf und Herz gefüllt mit Kräudelfreuden.

Dorothee Stübe hat eine Ausbildung an einer Heilpflanzenschule in Oldenburg sowie eine Ausbildung in Phytotherapie absolviert. Sie bietet ab April bis September Kräuterspaziergänge in der Haarenniederung und Kräuter- radtouren an.

Die examinierte Musiklehrerin verbindet in ihrer Arbeit die Schwerpunkte Natur und Musik. Sie ist als Klavierpädagogin, Chorleiterin und Sängerin tätig. Außerdem hat sie Klavierstücke zum Thema Natur komponiert, die in ihrem Werk „Piano Natur“ 2019 erschienen sind.

Zur Zeit arbeitet sie an einem Buch über Heilpflanzen.

Termine für Kräuterwanderungen und Kräudeln sowie weitere Infos finden Sie unter www.krautundklang.de.



Mehr zum Buch
„Medizin der Erde“ von
Susanne Fischer-Rizzi:
www.buchhandlung-plaggenborg.de.

LICHTBLICKE

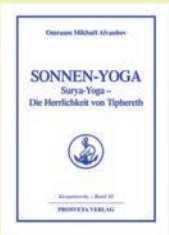
BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



DER WASSERMANN UND DAS GOLDENE ZEITALTER

Das nun kommende Wassermannzeitalter wird alles übertreffen, was wir uns an Schönheit, Herrlichkeit und Harmonie vorstellen können. Der Egoismus und der Materialismus werden weichen, und nichts wird das Kommen des Goldenen Zeitalters verhindern können.

Hardcover, 520 Seiten, 27 €
ISBN 978-3-89515-030-2



SONNEN-YOGA

Sonnen-Yoga gab es in allen Hochkulturen. Er vereint alle anderen Yoga-Arten in sich. Diesen einfachen und schönen Yoga kann jedermann erlernen. Er weckt die Liebe und das Licht. Und nur diese können die Menschheit verändern.

Hardcover, 352 Seiten, 22 €
ISBN 978-3-89515-071-5



DER SCHLÜSSEL ZUR LÖSUNG DER LEBENS-PROBLEME

Dieses Buch gibt einen klaren Blick für die höhere und niedrigere Natur, die in jedem Menschen wohnen. Erst von dieser Warte aus können Probleme wirklich gelöst werden.

Hardcover, 336 Seiten, 22 €
ISBN 978-3-89515-072-5



Omraam Mikhael Aivanhov wurde 1900 in Bulgarien geboren und lebte später in Frankreich. Dort hielt er als Psychologe und geistiger Meister tausende von Vorträgen. Er verband die östlichen und westlichen Philosophien und Religionen zu einer wunderbaren Einheit. Aus ihren Essenzen schuf er eine neue Philosophie, die für den heutigen Menschen klar, logisch, hilfreich und leicht anwendbar ist.

Omraam Mikhael Aivanhov war ein Mensch von großer Weisheit, Reinheit und Klarheit. Er war ein lebendiges Beispiel für alles, was er lehrte, und er berührte die Menschen durch seine Liebe, seinen Humor und seine Würde.

PROSVETA VERLAG GMBH
Bestelltelefon: 07427-3430
Onlineshop: www.prosveta.de
Gratiskatalog erhältlich



ViertelRaum – der Raum für uns im Viertel

„Vor dem Hintergrund der Oldenburger Demografiestrategie #MehrÄlterBunter wurde 2021 die Idee des „ViertelRaums“ entwickelt. Es existieren immer weniger institutionalisierte Gemeinschaftsräume und andererseits gibt es immer mehr Menschen, die allein sind, sich jedoch nicht verpflichten wollen. Ein offenes, niedrighschwelliges Angebot schafft Gemeinschaftsraum auf Zeit ohne die Verpflichtung, kostenpflichtig zu konsumieren. Es soll in jedem Viertel „ein Raum“ entstehen, der als agiler, niedrighschwelliger Treffpunkt wirkt. Die Infrastruktur des Viertels und die Zugehörigkeit der Einzelnen zum eigenen Stadtviertel soll gestärkt werden. Menschen können sich hier aufhalten, Dinge und Erfahrungen austauschen, Tipps für Reparaturen und sonstige Hilfe- und Beratungsangebote anbieten und nutzen. Hierbei wird auch auf bestehende Strukturen von Hilfsangeboten in der Stadtgesellschaft zurückgegriffen und bedarfsgerechte Angebote gemacht, ohne Strukturen zu doppeln.“

<https://viertelraum.de>



Naturgarten e.V.

„Wir sehen die Gärten und Grünflächen der Zukunft als bunte und vielfältige Lebensräume, mit heimischen Pflanzen und Tieren, abwechslungsreichen Lebensraumstrukturen und einer nachhaltigen Gestaltung und Bauweise. Diese Gärten sind anpassungsfähig an sich ändernde Lebens- und Klimabedingungen und bieten Raum für Erholung, Entspannung sowie Natur-Erlebnis genau dort, wo wir leben und arbeiten.“

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Gestaltung naturnaher Gärten und Grünflächen, die biologische Vielfalt fördern. Dabei können wir auf mittlerweile mehr als 30 Jahre Erfahrung zurückgreifen. Für unser Ziel vernetzen wir Akteure aus Wissenschaft, Bildung, Politik und Gartenbau. Unser Wissen geben wir in Form von Publikationen, Tagungen und praktischen Ausbildungskursen weiter.

Unser Verein ist in Regionalgruppen organisiert, in denen sich alle, die sich für Naturgärten einsetzen, vernetzen und gemeinsam aktiv werden können. Falls Sie Interesse an einer Mitarbeit in Ihrer Region haben, schauen Sie einfach mal vorbei!“

<https://naturgarten.org>



Stoffers Hoff – Biofleisch

„Ich bin Biobäuerin aus Überzeugung und möchte mit meiner Art der Landwirtschaft Tiere, Arten, Klima und unsere Umwelt schützen.“ Elisabeth Fresen, leitet den Betrieb seit 2020.

Der Stoffers Hoff wurde vor 400 Jahren gegründet und liegt „Im dicken Ort“, im historischen Ortskern von Eitze bei Verden. Wir halten Mutterkühe, arbeiten für Natur- und Klimaschutz, bauen Feldfrüchte an und pflegen Obstbäume. Alles nach Bioland-Standards. In unserem Hofladen bieten wir das Fleisch unserer Weidender an. Ihr bekommt saftige Steaks (Premium und Special Cuts), feine Filets, leckere Braten, Gulasch und Rouladen, Burgerpatties, Hackfleisch, Suppenfleisch und Knochen für reichhaltige Brühen sowie Bratwurst, Salami, Schinken, Knipp und Wurst im Glas.

Daneben bieten wir im Hofladen ein hochwertiges Sortiment von befreundeten Biohöfen an. Dazu zählen Eis und Käse, Säfte, besondere Eier, Kartoffeln, Honig, Tee und Kräuter sowie Suppenhühner.“

www.stoffershoff.de



Verein 3 fürs Klima

„Klimaschutz geht dir nicht schnell genug voran? Du möchtest etwas gegen den Klimawandel bewirken und dabei möglichst effektiv sein? Oder du bist einfach nur neugierig, was die verschiedenen Hebel sind, die jeder und jede einzelne in der Hand hat? Dann bist du hier genau richtig. Wir zeigen dir, wie du nicht nur effektiv zu weniger Ausstoß schädlicher Klimagase beitragen, sondern sogar klimaneutral sein kannst.“

Wir sind eine Gruppe von engagierten Menschen aus ganz Deutschland; alle mit dem Ziel, Klimaneutralität in der breiten Gesellschaft, und damit langfristig auch in Politik und Wirtschaft zu verankern. Konkret wollen wir andere Menschen motivieren und sie darin unterstützen, schon heute klimaneutral zu leben, indem wir Bewusstsein schärfen, Kenntnisse über effektive individuelle Handlungsmöglichkeiten vermitteln und die Bemühungen einzelner auf dieser Plattform bündeln und sichtbar machen.“

www.3fuersklima.de



Die Succow-Stiftung

„Mit dem Preisgeld des an ihn 1997 verliehenen Right Livelihood Awards, der auch Alternativer Nobelpreis genannt wird, gründete Michael Succow zwei Jahre später eine der ersten gemeinnützigen Naturschutzstiftungen in den neuen Bundesländern. Die Succow Stiftung ist eine operativ wirkende Stiftung und ist national wie international tätig. Sie folgt dem Leitgedanken: Erhalten, Haushalten, Werthalten.“

Zunächst engagierte sich die Stiftung in Ländern des postsowjetischen Raumes bei der Entwicklung und Sicherung von Nationalparks und Biosphärenreservaten mit einer Handvoll Mitarbeiter*innen. Inzwischen ist die Stiftung auf mehr als 30 Mitarbeiter*innen angewachsen und setzt Projekte auf vier Kontinenten um zu Klimaschutz, Schutzgebieten, zukunftsfähiger Landnutzung sowie zur Nachwuchsförderung. Durch die Expertise der Mitarbeiter*innen und des Stiftungsrates ist sie dabei in allen Landschaften gut aufgestellt - von Mooren bis zu Wüsten.“

www.succow-stiftung.de



Wasserturm Waren - Müritz

„Unser historischer, denkmalgeschützter Wasserturm steht in Waren an der Müritz auf dem Nesselberg. Von dieser bewaldeten Anhöhe, zwischen Binnenmüritz und Feisneck gelegen, erreichen Sie den Hafen und das Stadtzentrum in wenigen Gehminuten. Zwei öffentliche Badestellen und der Müritz-Nationalpark befinden sich in unmittelbarer Nähe. Genießen Sie die wunderbar entkoppelnde Stille, die Sonnenauf- und -untergänge über den nahe gelegenen Gewässern und beobachten Sie die vielfältige Natur rund um den Turm.“

Im Juli 2009 gründeten sechs Freundinnen und Freunde die BEWAHREN Ferienhaus eG mit dem Ziel, den Wasserturm in Waren (Müritz) zu kaufen und anschließend zu vier Ferienwohnungen umzubauen. Von der Liebe zu unserem ganz besonderen Ferienobjekt angesteckt, traten mehr und mehr Gleichgesinnte unserer Genossenschaft bei, so dass diese mittlerweile auf über 50 Mitglieder angewachsen ist. Wir freuen uns nach wie vor über jeden Neuzugang!“

www.bewahren.org

Helga Köhne - Die Aufstrich-Königin



Für Pflanzen hatte sie immer ein Herz. Schon als kleines Mädchen schützte Helga Köhne die ersten Schneeglöckchen in den Beeten mit einem Mooskränzchen, damit sie es nicht so kalt hatten. Später, als Erwachsene, war ihr klar, dass es im Grunde umgekehrt ist: Die Pflanzen können uns Menschen Schutz und Hilfe bei Krankheiten geben. Die Natur liefert uns auch alles, was wir zum Leben brauchen.

Helga war in jungen Jahren in der ganzen Welt unterwegs. Sie arbeitete unter anderem bei der Lufthansa und ironischerweise sogar in der Agrarchemie. Hier bekam sie wichtige Einblicke, die ihre Einstellung zur Natur maßgeblich beeinflussten. Nach einem Unfall, der sie bleibend körperlich stark einschränkte und sie berufsunfähig machte, kam sie wieder auf ihren elterlichen Hof zurück. Diese Zeit war für sie sehr schwer, weil sie auch ihre mittlerweile pflegebedürftige Mutter versorgen musste. Mit ihrer körperlichen Einschränkung musste sie auch bei der Bewirtschaftung des Hofes viele Abstriche machen, aber daraus entwickelte sich im Laufe der Jahre ihr „wildes Paradies“. Sie lernte

die Wildpflanzen, die in den Augen der Anderen Unkraut waren, als Schätze zu erkennen und zu nutzen. Sie zauberte sogar die köstlichsten Speisen aus ihnen, frei nach dem Motto „Gib dir das Leben Zitronen, mache Limonade daraus!“.

Den Unfall, gekoppelt mit der Rückkehr nach Hause, empfand Helga im Nachhinein als lebensrettend, denn das gab ihr die Chance, ihr gesamtes Leben um 180 Grad zu drehen. Ihr wachsendes Interesse an Umweltthemen veranlasste sie, ein dreijähriges Kontaktstudium in Oldenburg zu absolvieren. Während des Studiums widmete sie sich wieder mehr und mehr der Pflanzenkunde und wurde schließlich von ihren Mitstudenten animiert, ihr Wissen in Kursen anzubieten. Diese daraus entstehenden Seminare erfreuten sich einer wachsenden Beliebtheit. Am Anfang kamen die Teilnehmer von weit her zu ihr. Sogar aus Italien und Norwegen waren sie angereist, irgendwann kamen sie auch aus der Nachbarschaft. Das freute Helga ganz besonders. Denn das Naheliegende ist oftmals tatsächlich das Beste.

„Vor unserer Haustür wächst im Prinzip alles, was wir für unsere Gesundheit brauchen“. „All'ns vör use Döör“ (von Ulla Haschen und Karl-Heinz Heilig, Anm. d. Red.) ist auch der Titel des 2007 erschienenen Dokumentarfilms über das Leben und Wirken von Helga Köhne aus Bohlenberge, einem idyllischen Ortsteil der Gemeinde Zetel in Friesland nahe der Nordseeküste.

Die zahlreichen verborgenen Fähigkeiten der Wildpflanzen, die so viel wirkstoffreicher sind als ihre kultivierten Vettern, kannte Helga wie kaum eine Zweite: „Man kann ganz ohne Pülverchen und Tabletten eine hochdosierte Vitamin- und Vitalstoffkur durchführen“, sagte sie oft. Helgas Überzeugung war, dass Menschen Lebensmittel und Pflanzen mit allen Sinnen erfahren müssen, um sie wirklich kennenzulernen. „Sehen, fühlen, riechen, schmecken“, wer so an Pflanzen herangeht und sich von seiner Intuition leiten lässt, der weiß auch, ob die fragliche Pflanze gut für ihn ist. Dies bekam die Kräuterkundige in ihren Seminaren oftmals bestätigt. Immer wieder suchten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Helgas weitläufigem Garten

intuitiv genau die zurzeit für sie „richtigen“ Pflanzen heraus, ohne vorher deren Namen oder Wirkungsweise zu kennen. „Natürlich ist es im zweiten Schritt wichtig, sich bei unbekanntem Pflanzen von einem naturkundlichen Arzt oder Heilpraktiker über Wirkung und Anwendung der Pflanze unterrichten zu lassen.“

Wer meinte, Wildpflanzen wie Giersch, Brennesseln oder Franzosenkraut seien zwar gesund, könnten jedoch unmöglich schmecken, den überzeugte Helga Köhne vom Gegenteil. Denn ein Verkosten der zubereiteten Pflanzen gehörte bei ihr immer dazu: „Es darf nie gesund – es muss immer nur gut schmecken.“ Von vielen wurde sie deswegen die Aufstrich-Königin genannt.

Süßer Hagebutten-Aufstrich (frisch)



Man nehme die reifen roten Früchte der *Rosa rugosa* (Kartoffelrose). Die Hagebutten werden gewaschen, man entfernt die Blüte und den Stiel, schneidet sie auf und entfernt dann die Kerne. Die fertig vorbereiteten Hagebuttenschalen (das komplette rote Fruchtfleisch) nun mit etwas Honig mit dem Stabmixer pürieren. In dieser Form bleiben viele Vitamine wunderbar erhalten, da nichts erhitzt wird. Der Aufstrich ist im Kühlschrank einige Tage haltbar. Er lässt sich (nur mit Honigzugabe!) sehr gut einfrieren. Besonders das Entfernen der Kerne ist eine sehr zeitaufwändige Arbeit. Helga empfiehlt daher, eine kleine Menge vom Aufstrich herzustellen, die Familie probieren zu lassen und wenn die Familie begeistert ist, spannt man sie beim Herstellungsprozess mit ein. (Wer mitessen will, muss mitarbeiten!)

Helga Köhne: „Da diese Delikatesse ausnahms-

*weise etwas mehr Arbeit kostet, muss die ganze Familie mithelfen. Die Kerne und andere Reste nicht wegwerfen, sie werden für Tee getrocknet. Wenn ich etwas in die Hand nehme, soll auch alles verwertet werden! Damit es nicht ganz so mühsam ist, nehme ich gern die Kartoffelrose (*Rosa rugosa*). Ein Festessen wird bei mir mit selbstgemachtem Eis und Hagebutten-Honig-Mus gekrönt.“*

„Viele kleine Leute in vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.“ (Afrika)

Helga als Impulsgeberin von Theresia de Jong (Herausgeberin)



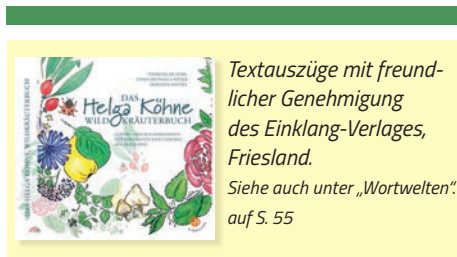
Den Tag, an dem ich Helga kennenlernte, werde ich nie vergessen, obwohl inzwischen circa 25 Jahre vergangen sind. Ich hatte mich zu einem ihrer legendären Wildkräuterkurse angemeldet, der in der Zeitung angekündigt war. Damals wusste ich natürlich noch nicht, dass sie legendär werden würden. Dort wurde ich von einer Frau empfangen, die sofort in jedes Märchen gepasst hätte: Eine grüne Schürze, die Haare mit einem nach hinten geknoteten Kopftuch gebändigt, die Füße in Birkenstock-Sandalen und ein überaus herzliches, mütterliches Lächeln. „Wow, dass es

sowas noch gibt“, dachte ich damals überrascht. In ihrem Seminarraum unter dem Dach stand ein langer Tisch überladen mit allerlei Leckereien und vielen Teekannen aus Glas. In ihnen sah ich allerlei frisches Grünzeug.

Diese Tees wurden verdünnt getrunken. Dazu wurde ein wenig Tee aus der Kanne durch ein Teesieb in die Tasse gegossen und mit heißem Wasser aufgefüllt. Welche Geschmacksexplosion! Frischer Kräutertee schmeckt ganz anders als Tee aus getrockneten Blättern! Was für mich ein Segen war, denn bis dato mochte ich eigentlich keinen Kräutertee. Als bald wurden wir nach draußen in ihren riesigen Garten geschickt, in dem alles so wuchs, wie es Mutter Natur arrangiert hatte. Ein gigantisches Dickicht aus den unterschiedlichsten Pflanzen, die mir teilweise bis über den Kopf wuchsen. Auf gemähten Wegen wanderte unsere kleine Frauengruppe durch Helgas Garten Eden und hielt Ausschau nach Pflanzen, die uns irgendwie ansprachen. Das war für die damalige Zeit durchaus verwegen. Wir wussten auch nicht, warum wir ein kleines Pflanzenteil mitbringen sollten. Das wurde uns allerdings klar, als sie jedem von uns auf den Kopf zusagte, welche gesundheitlichen Wehwechen uns derzeit plagten. Große Überraschung bei allen. Woher wusste diese Frau, die uns alle zum ersten Mal sah, wo bei uns der Schuh drückte?

Nun, wie sich herausstellte, war Helga überzeugt davon, dass jeder Mensch instinktiv weiß, was

ihm/ihr fehlt. Wenn wir die passende Pflanze sehen, die uns helfen kann, ins natürliche Gleichgewicht zurück zu kommen, würden wir uns davon angezogen fühlen und sie auswählen. Dass dies funktionierte, hatte sie eindrucksvoll demonstriert. Und das hatte mich total überzeugt, denn es entsprach meiner eigenen Überzeugung, obschon ich mir zu diesem Zeitpunkt darüber noch gar nicht selbst klar war. Dieser Impuls war extrem wichtig für mein gesamtes Leben. Viele Kurse weiter, viele private Treffen später, schrieb ich Helgas Geschichte für ein Porträtbuch, an dem ich arbeitete: „Unerhört weise“. Helga war eine der ersten Frauen, die mir zum Thema Weisheit einfielen. Ihre Weisheit hier weiterzugeben ist mir ein echtes Anliegen. Damit gleichzeitig dafür zu sorgen, dass ihre Weisheit nicht verloren geht, ist in den letzten Jahren, die wir als Autorinnenteam an diesem Projekt gearbeitet hatten, Ansporn für uns alle gewesen, dieses Buch nun tatsächlich herauszugeben.



Die neuen Kompakt-Ratgeber von Barbara Simonsohn!

ISBN 978-3-96374-694-0 | 12,00 €
BARBARA SIMONSOHN
LWENZAHN
Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft

ISBN 978-3-96374-696-0 | 12,00 €
BARBARA SIMONSOHN
TRAUBE und WEINREBE
Heilpflanze der Volksmedizin
Heilpflanze des Jahres 2023

ISBN 978-3-96374-706-0 | 12,00 €
BARBARA SIMONSOHN
SALBEI
Mutter aller Heilpflanzen
Aureeipflanze des Jahres 2023

Weitere Infos, Leseproben und Videos mit der Autorin: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern **man kau**



„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“ Albert Schweitzer - 1875-1965

Wir sind in einer Zeit angekommen, in der es wichtig ist, die eigene Frequenz hochzuhalten und dich nicht in die Angst, Scham, Wut oder die Verzweiflung ziehen zu lassen. Welche Zeitlinie wählst du? Manifestierst du Angst oder Liebe?

Deine Zukunft entsteht durch deine Entscheidungen. Immer!!!

Workshop „Energie der Fülle“

Auch der Mangel ist nur eine Frequenz. Mangel an Liebe, Verständnis, Aufmerksamkeit oder auch Mangel an Geld.

Diese Störfrequenzen können über die Gene vererbt oder in diesem Leben erworben werden.

In diesem Workshop werden die Störfrequenzen korrigiert und du wirst wieder mit der Frequenz der Fülle verbunden.

Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Anwendung.

Freue dich auf diese Befreiung



Einzel-Coaching

Im Einzelcoaching können persönliche Anliegen angesprochen werden und mit der Quantenheilung in die Veränderung gehen.

Mit dieser Methode können sich Anliegen/Probleme in Lichtgeschwindigkeit verändern.

Workshop Ahnenheilung

Von unseren Ahnen bekommst du nicht nur deine Haar- & Augenfarbe, sondern auch bestimmte Ereignisse und Erinnerungen vererbt.

Diese sind in deinen Genen gespeichert. In deinem Körper gibt es einen Mechanismus, der eine Art Magnetismus ausübt und immer die Ereignisse in dein Leben zieht, die in dir gespeichert sind.

In diesem Workshop kannst du deinen Magnetismus so verändern, dass du das in deinem Leben anziehst, was du dir immer vorgestellt hast.

Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Anwendung.

Genieße die intensive Transformation!

MM Ausbildung Teil I & II

Die MatrixMoments Methode ist ein hervorragendes & genial einfaches Lebens-Werkzeug für jeden.

Sie hilft dir, wieder in deine Schöpferkraft zu kommen, dich mit dem reinen Bewusstsein zu verbinden, damit die Energie wieder fließen kann und sich deine Blockaden auf der physischen und psychischen Ebene auflösen.

Denn alles was du dazu brauchst, hast du bereits in dir! Die Quantenheilung ist in der Selbst- und -Fremdanwendung einsetzbar und absolut einfach erlernbar.

Du kannst diese Methode schnell und ohne Aufwand in dein Alltagsleben integrieren und benötigst für die Ausbildung keinerlei sonstige Vorkenntnisse.

Freue dich auf eine spannende Reise ins Quantenuniversum!



im Bild: Andrea Diekmann

Mein Leitspruch ist
„Alles ist möglich“

Weitere Informationen findest du auf meiner Homepage:
www.matrixmoments.de

Praxis Andrea Diekmann | Lindenstr. 21 | 49413 Dinklage | Tel. 04443 1315 | praxisdiekmann@ewetel.net

Tierkommunikation - mit Tieren sprechen! 🐾

Hast Du Dir schon mal vorgestellt, wie Dein Leben aussehen würde, wenn Du mit den



Tieren sprechen könntest, die Dir begegnen? Was würden Sie Dir erzählen?

Meine Berufung ist es, den Tieren (m)eine Stimme zu geben, die Brücke zwischen

der verbalen und telepathischen Kommunikation zu schaffen und damit zwischen den Tieren und den Menschen zu vermitteln.

Aber auch Du selbst kannst lernen, mit den Tieren zu sprechen! Jedes Lebewesen wird mit dieser großartigen Fähigkeit der Telepathie geboren und auch Du kannst sie (wieder) entdecken und weiter trainieren.

Ich helfe Dir, Deine Wahrnehmung zu schulen und Deine Intuition zu trainieren. Du bekommst von mir einen fundierten, bodenständigen Unterricht mit vielen einfachen und vor allem praktischen Übungen, um die Verbindung zu den Tieren aufzunehmen.

Ob im Alltag oder in besonderen Situationen sind die Gespräche mit Tieren ein großer Segen: Du kannst z. B. Missverständnisse aus dem Weg räumen, Verhaltensauffälligkeiten entschlüsseln, Traumata auflösen, Schmerzpunkte und Unwohlsein lokalisieren, vermisste Tiere wiederfinden, kranke oder sterbende Tiere unterstützen und auch über die Vergangenheit eines Tieres erfahren. Sie haben uns viel zu erzählen!

Wenn Du also mehr über bzw. von Deinem Tier wissen möchtest, ist die Tierkommunikation genau das Richtige für Dich. Ich freue mich auf Dich!

Stéfanie Renou – <https://Tierstimmung.de>

Neue Yogakurse für Anfänger & Wiedereinsteiger

Den Geist trainieren, den Körper dehnen, positiv denken und handeln, im Einklang leben:



Yoga ist ein allumfassender Ansatz. Daher sind die Vorzüge auf Körper und Geist deutlich und unmittelbar spürbar. Schon nach einigen Yogastunden fühlt man sich

irgendwie wohler im Körper. Man fühlt sich nicht nur beweglich und frei, sondern man sprüht geradezu vor Energie und man lächelt unbemerkt aus dem Unterbewusstsein heraus. Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger – Fortgeschrittene, Senioren-, Rücken- und Schwangerschaftsyoga vor Ort und online live an. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yogalehrer*innen geleitet und alle Teilnehmenden werden ganz individuell gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei allen korrigiert.

Buchen Sie 1 Stunde pro Woche vor Ort und nehmen Sie zusätzlich unbegrenzt online live teil.

Kommen Sie am 26./27. August zu einer **Probestunde** um 11 oder 14 Uhr. Weitere Probestunden: 28.8. – 1.9., jeweils Mo. 17 und Fr. 19 Uhr

Neue Anfängerkurse finden vom 28.8. – 17.11. und vom 20.11.23 – 16.01.2024 statt. Die neuen Mittelstufenkurse starten am 16.10.. Ein Quereinsteiger ist jederzeit möglich.

Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett. **Anmeldung** direkt über unsere Website, per Mail oder Telefon. Zeughausstr. 70, Oldenburg, Tel. 0441.48551766 www.sampoorna-yoga.de

7 weibliche Urkräfte im Tanz entdecken mit Sabine Pramoda Habenicht

Tanzen ist eine befreiende und heilsame Wei-



se, sich selbst wieder näher zu kommen.

Wer hat Lust auf eine Intensivwoche auf Zypern? Auf Tanzen in dem so einzigartigen Raum mit Blick auf das türkisblaue Wasser. Die ganze Atmosphäre am Mittelmeer macht es

leicht, mit den weiblichen Kraftquellen in Verbindung zu kommen: unserer Empfänglichkeit, dem Genießen, sich auszuruhen, unserer Wildheit, die es liebt zu tanzen, zu springen. Auch in dem WE Seminar oder der Abendgruppe kann all den weiblichen Qualitäten Raum gegeben werden, die nach Unterstützung rufen.

In unserem Körper liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen, das auch nur über ihn zu erfahren ist.

17.- 24. September auf Zypern

3.+ 4. November in OL,

Fr-Schnupperabend: 18-21h

Fr-Abendgruppe in OL: 1x im Monat

Sa-Gruppe in HB: 1x im Monat

pramoda@t-online.de,

Tel: 04407-7144074,

www.tanz-der-goettinnen.de

Liebeskultur - Workshop für Paare mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



In unseren Workshops könnt ihr eine wunderbare Zeit zu zweit genießen und gemeinsam in Liebe, Verbundenheit,

Sinnlichkeit und Heilung eintauchen. Es geht um achtsame und respektvolle Kommunikation, Verwöhnen der Sinne und neue Impulse für die Beziehung.

Die Grundlagen erfüllter Liebe, glücklicher

Beziehung und befriedigender Sexualität werden in vertrautem Kreis in unserer Paar-Jahresgruppe tiefer erkundet.

Und in unserer Praxis (oder online) bieten wir Paar-Beratung an. Weitere Infos im Internet und gerne auch am Telefon.

„Erwecken der Sinne“: 24.-26. November 2023

„Sprache der Liebe“: 8.-10. September 2023

„Jahresgruppe für Paare“: ab März 2024

www.liebeskultur.de,

info@liebeskultur.de, 04487-9204277

Soul-Session

Jetzt bin ich dran!

„Nie war mehr Anfang als Jetzt!“ Walt Whitman



Kennst du das?

- Du kümmerst dich um andere und vergisst, deine eigenen Bedürfnisse weiterzuentwickeln?
- Du sagst Ja, auch

wenn du eigentlich Nein sagen möchtest?

- Du möchtest dich auf den Weg machen, und mehr Zuversicht und Leichtigkeit in dein Leben einladen, aber du zweifelst, kommst alleine nicht weiter und irgendetwas hält dich zurück.

Dann kann es sehr wertvoll sein, die Unterstützung in der Soul-Session zu haben. Mit tollen Frauen, die an ihrer und an deiner Entwicklung gleichsam interessiert sind. Die mit dazu beitragen, dass du eine Pause im hektischen Alltag einlegst, um neue Blickwinkel für mehr innere Sicherheit und ein klares persönliches Standing zu finden.

In einer Soul-Session holst du dir nicht nur eine riesige Portion Inspiration und klare Handlungs-ideen für deine Zukunft, du hebst deine verborgenen Schätze. So entsteht Begeisterung, Zufriedenheit und Gesundheit!

Hier sind 5 Gründe, warum du dabei sein solltest:

1. Hier geht es um DICH und Zeit für dich
2. Zeit für persönliche Entwicklung, mentale Stärkung und echte Begegnungen
3. Neue Perspektiven definieren und echte

Veränderung angehen

4. Community aus Gleichgesinnten, gegenseitige kraftvolle Unterstützung

5. Die beste Investition ist die Investition in dich selbst.

Eine Soul Session dauert 2 - 3 Stunden, als Einzel- oder Kleingruppen - Session.

Schnuppertermin: 06.10.2023, 17 – 19 Uhr

Leitung: Maren Schleiff, Oldenburg

Infos & Anmeldung:

info@schleiff-teamtraining.de

Tel.: 0441 - 9848984

Lebensklänge für Herz & Seele

mit *Dagmar Siekmann*



Möchtest Du tiefe Entspannung erleben, die Dich zu Dir selbst, in Deine Ruhe und Kraft bringt? Möchtest Du Deine eigenen Herzens- und Seelenkräfte beleben, Deine Verbindung zum Geistigen stärken, Dich gut erden?

Klänge bringen uns in Resonanz mit unserem heilen Kern und der ursprünglichen Schwingung alles Lebendigen. Wir kommen in Fluss und sind gut verankert. Wir können Blockiertes integrieren und uns ausrichten auf lebenspendende Energien.

Weitere Gruppen & Einzeltermine siehe Homepage.

Klangoase am Vormittag: Angeleitete Klangmeditation für Entspannung, Ruhe, Geborgenheit.

Termine: 3. Donnerstag im Monat 11-12h ab 21.09.23

Schöpfungskreis: Herzens- & Seelenkräfte wecken mit Klängen & mehr

Termine: 4. Montag im Monat 19-21h ab 25.09.23

Ort: Lebensklang, Rastede

Kontakt: 0441/875 1996

info@lebensklang-rastede.de

Info: www.lebensklang-rastede.de

Kräuterveranstaltungen

mit *Dorothee Stübe*

Im Naturschutzgebiet Haarenniederung werden die jahreszeitlich typischen Pflanzen



mit ihren besonderen Merkmalen vorgestellt. Thematische Schwerpunkte sind das Bestimmen von Wildkräutern, Verwendungsmöglichkeiten

für Küche und Hausapotheke sowie das Sammeln und Haltbarmachen. Jeder Kräuterspaziergang beinhaltet auch eine kleine Reise in die Vergangenheit: Über bedeutende kräuterkundige Personen wie Dioskوريدes, Paracelsus, Hildegard von Bingen oder Nicolas Culpeper wird berichtet, sowie über den Umgang mit Heilpflanzen im Volksglauben. Welche Bedeutung hatten die Pflanzen für unsere Vorfahren? In diesem Zusammenhang werden die einzelnen Signaturen der Heilpflanzen genauer betrachtet, wobei auch astrologische Aspekte einfließen, die das Zusammenspiel von Mikro- und Makrokosmos in der Natur verdeutlichen.

Termine Kräuterspaziergänge in der Haarenniederung:

Treffpunkt: Haarenbrücke, Hartenscher Damm Wechloy

18.8. – 17-18.30 Uhr; 8.9. – 17-18.30 Uhr;

6.10. – 15-16.30 Uhr; Kosten 9 €

Termine Kräuterradtouren - „Kräudeln“

Treffpunkt: vor dem Lokal „Zum Drögen Hasen“ in Wechloy

19.8. – 14-17 Uhr; 9.9. – 14-17 Uhr;

Kosten 14,50 €

Anmeldung: dstuebe@web.de

Tel. 0441-36182184, www.krautundklang.de

Original Geistige Wirbelsäulenaufrichtung nach Anne Hübner (bedeutendste Geistesheilerin)



Geistige Wirbelsäulenaufrichtung mit **Beckenschiefstandkorrektur** und **Beinlängenausgleich** ohne Manipulation am Skelett.

Die Aufrichtung der Wirbelsäule und Beckenschiefstandkorrektur mit Beinlängenausgleich ist eine multi-dimensionale Bewusstseinsweiterung

zur individuellen Heilung auf allen Ebenen des menschlichen Seins. Alleine durch die Kraft des intelligenten Geistes.

Die sichtbare und beweisbare geistige Heilung durch die Aufrichtung des Körpers an Mensch und Tier ist ein Quantensprung im „Geistigen Heilen“ und dient der gesamten Menschheitsentwicklung. Das bedeutet die Auflösung der Ursachenkette sämtlicher Energie-Blockaden auf der geistigen, seelischen und körperlichen Ebene.

Diese großartige und allumfassende Heil-Hilfe braucht jeder Mensch, egal welches Symptom vorliegt, wie fortgeschritten und schwer die Erkrankung ist. Auch vorbeugend für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis ins hohe Alter. Durch die „Original Begradigung“ konnten schon viele Operationen abgesagt werden.

Durchgeführt durch **Ursula Starke, Begradigungsheilerin** Lasst euch helfen!

Meldet euch zum Heilertag an.

Termine www.heilpraxis-prolumen.de
 Ursula Starke PROLUMENO Heilerschule
 Tel. 0441-36160 903 / 0151-6542 8758
info@prolumen.de

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und
„Diamond Approach“

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

„Enneagramm –
Der Schlüssel zum Erwachen
Über ein tieferes Verständnis
Deines wahren Selbst“
von A. H. Almaas

Hierbestellbar:
info@buchhandlung-plaggenborg.com
oder Tel. +49 (0) 441 17543

Ausführliche Infos zu Almaas Et
Ridhwan - Bücher, Medien,
Veranstaltungen Et mehr
auf unserer Webseite:
www.buchhandlung-plaggenborg.com

Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg
Telefon +49 (0) 441 17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com

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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.
Kosten inkl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):
Großes Format: je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 55,- € bei Schaltung für 3 Ausgaben
Kleines Format: je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 35,- € bei Schaltung für 3 Ausgaben
Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Buchhandlung Plaggenborg: Tel.: 044 1.17543.



Aenne Milnikel – Coaching für Kinder und Erwachsene

Begleitende Methoden in Einzelarbeit:

- Kinesiologie
- Coaching / Supervision / Counseling
- Quantenpsychologische Begleitung
- Enneagrammarbeit
- The Work®
- TRE-KI – TRE und SeiKI Seitai

Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“

Aenne Milnikel

Wenderin – nirednew

mobil: +49.173.6050193

Mo.- Fr. 13-14 Uhr

info@aenne-milnikel.de

www.aenne-milnikel.de



Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf

Über 500 versch. äther. Öle & Essenzen
Über 300 versch. Edelsteine & Mineralien
Räucherwerk und Zubehör
Edelsteinschmuck
Schamanische Musikinstrumente
Alchymistische Zubereitungen & Zutaten
Geomantischer Bedarf / Ruten / Tensoren
Kunsthandwerk / Statuen / Gebetsfahnen
Fachliteratur und Musik-CD's

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler

Fachgroß- und Einzelhandel

Edewechter Landstr. 18

26131 Oldenburg

Tel. 044 1.592328

info@salute-isis.de

www.salute-isis.de

Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr

und jeden Samstag von 11-14 Uhr



Alexander-Technik-Oldenburg

Was kann ich lassen, um Bewegung als leicht und koordiniert zu erfahren, so dass Aufrichtung und Wachheit von alleine geschieht?

Lassen Sie sich zeigen, was Alexander Technik ist.

Maïke Seeber

Physiotherapeutin

Alexander Technik Lehrerin

Info: 0441.18119723

Seeber@Alexandertechnik-

Oldenburg.de

www.Alexander-Technik-Oldenburg.de



Amerikanische Chiropraktik - HeartMath®

- Amerikanische Chiropraktik (Low Force/No Force/Activator, BGI®, TTPT)
- HeartMath® Certified Practitioner
- Veganer Ernährungsberater (Ecodemy)
- Ohrakupunktur
- Komplement. Laboruntersuchungen
- Low Force-Adjustments a. f. Hunde

Mario Filsinger

Heilpraktiker

Uhlhornsweg 99b

26129 Oldenburg

Tel.: 044 1.18162184

hallo@mario-filsinger.de

Terminvereinbarung auch online

möglich: www.mario-filsinger.de



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

Astrologie

Christine Keidel-Joura
Astrologie-Schule Bremen

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



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

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

Aura Soma®

Licht-Wege
Regina Bauer

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



- Klassische Ayurveda Massagen
- Kopf- Gesicht, Rücken, Füße, Ganzkörper
- Organisation Ayurveda Kuren nach Sri Lanka
- Beratung und Vorträge (Mit Bildern und Video)
- Spirituelle Begleitung (Depression, Burnout)
- Buddhismus, Meditation

Ayurveda – Massage – Kuren

Lahiru Haduwa
Ayurveda Pancha Karma Therapeut
Im Unterdorf 11
27243 Beckeln
Mobil: 0170.3882739
E-Mail: Lahiru.haduwa@web.de
www.amandoresort.com



- Endlich wieder durchschlafen & erholt aufwachen
- Steigerung des Wohlbefindens im eigenen Wohnraum
- Förderung des kreativen Potentials am Arbeitsplatz

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Baubiologie

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum
Guntram Staudte
Röwekamp 5
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.39063943
Tel.: 0176.64337656
e-mail: guntram.staudte@t-online.de



1 Woche Workshop:
Lebensaufgabe TOTAL
Deine authentische Lebensaufgabe erfahren und gleich anwenden und tief einsteigen. kostenfreier Infoabend!
Bei Anruf - Lebensaufgabe!
Du willst nicht bis zum nächsten Workshop warten? Dann erfahre Deine Lebensaufgabe wie bewährt direkt am Telefon!

Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Stephan Möritz
Der mit Deiner Seele spricht.
Anmeldung zum Infoabend,
weitere Infos, Termine, Preise:

Tel: +49 33230.20390
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de



- Psychologische Beratung
- supportive Psychotherapie
- Naturcoaching & Naturtherapie
- Supervision & Teamtraining

Beratung, Coaching, Therapie

Sabine Rickels

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Transaktionsanalytikerin
Biologin und Erlebnispädagogin
Frühlingsweg 12, 26209 Hatten
Tel.: 0174.3171794
sabine@rickels-training.de
www.rickels-training.de



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

Beratung und Workshops für Paare

Monika Entmayr & Reiner Kaminski

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



- Individuelle und persönliche Steuerberatung für Privatpersonen, Selbstständige, Freiberufler und Personen mit Nebeneinkünften sowie für Vereine
- Einkommensteuererklärungen
 - Finanzbuchhaltungen
 - Gewinnermittlungen/Bilanzen
 - Betriebliche Steuererklärungen
 - Wirtschafts- und Vermögensberatung

BeratungsRAUM – Steuerberatung

BeratungsRAUM

Brigitte Mönning

Steuerberaterin - Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Am Schießstand 54
26122 Oldenburg
0441.59437111
info@beratungsraum-oldenburg.de
www.beratungsraum-steuerberatung.de



- Bewusstsein
 - Vertikale Bewusstseinstherapie
 - Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)
 - Verbundener Atem
 - Heilbehandlung
- Einzelbegleitung und Kurse*

Bewusstsein

Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie
mitas zeITräume

Bertha-von-Suttner-Str. 3,
28207 Bremen,
0421.84994288
www.therapie-ursel-newiger.de
urselnewiger@gmx.de



Biodanza-Tanzen in Oldenburg! Mit Freude an Bewegung und Begegnung!

- Dienstag ab 20 Uhr mit Lars
- Mittwoch ab 19 Uhr mit Angela

Biodanza®

Lars Ruge, 0441.9987896

in den „Freiraum-Studios“
Nadorster Straße 60-62
www.biodanza-in-oldenburg.de

Angela Ruge, 0441.9987896,
in der Aula des Heilpäd. Schulzweiges
der Freien Waldorfschule Oldenburg,
Stedinger Straße 20-22
www.tanzen-in-oldenburg.de



Biodanza® im Güterschuppen
 Bahnst. Güterschuppen e. V., Am Bahnhof 1,
 26655 Westerstede
www.bahnhofsverein.de
 • einmal monatlich dienstags 18 bis 20 Uhr
 für Menschen, die tanzen und sich neu
 entdecken möchten!

Biodanza® / Healing-Dance

Veeteshana Löffelmann
Gesundheitshaus
 Hauptstraße 173
 26689 Apen
 Tel.: 04488 - 520 59 85
www.veeteshana.de
 E-Mail: veet@veeteshana.de



• Biodanza- Integral Ausbildung
 • Phönix-Training
 • Wochengruppe und Events in Bremen
 • Ritual-Workshops & Wilde Herzen
 Festival
 • Coaching für Frauen, Männer und Paare

Biodanza® Schule Bremen

Leitung: Dipl.-Psych.
Antje Koolen-Polzin
Co-Leitung: Helge Polzin
 Tel.: 0421.56597455
 E-Mail: info@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de



Biodanza in Oldenburg
 • Donnerstag ab 20 Uhr, Freiraum Studios,
 Nadorster Str. 60, 26121 Oldenburg
 • Tanzen als kreativer Selbstaussdruck, um
 dich zu entfalten.
 • Biodanza in und mit der Natur.

Biodanza® & Natur

Mirjam Schele
 Biodanza-Leiterin
 Gärtnerin
 Tel. 0441.36199856
www.mirjamschele.de
 E-Mail: kontakt@mirjamschele.de



• Großer Internetshop
 • Bücher
 • CDs und DVDs
**Bestellbuchhandlung mit
 persönlicher Beratung!**

Buchhandlung Plaggenborg

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



• Access Bars® (Ausbildung, Sessions,
 Burnout-Prävention)
 - Massage der 5 Kontinente
 - Drachenflüsterin
 - Shamanic-Energetic-Bodypowering
 - Seminare

Coaching Drachenfeuer

Annika Jarchow
 Coach und Dozentin
 Coaching Drachenfeuer
 Backskamp 2 A
 27793 Wildeshausen
 Mobil: 0173.8784012
www.coaching-drachenfeuer.de
annika.jarchow@coaching-drachenfeuer.de



Coaching für Entwicklung in Balance

- **Persönlichkeitscoaching**
Blockaden/Stress abbauen
Ziele/Ressourcen finden
Neuorientierung/Krisen meistern
- **Büroorganisation**
Training und Umsetzung vor Ort
- **Reiki-Behandlungen**
Energereich und gesund leben

Bettina Ebert
• Coach mPK (Psy. Kinesiologie)
• wingwave®-Coach
• Master Coach, DVNLP
(personal, business, systemisch)
• Reiki-Meisterin, USUI
Tel.: 0441.36107007
E-Mail: ebert@inordnung-ol.de
www.inordnung-ol.de



Coaching und positive Lebensgestaltung

- Eigene Widerstandskraft erhöhen
- Ziele erreichen - ins Handeln kommen!
- Persönliche oder berufliche Herausforderungen
- Bewältigen und gestalten!
- Kinder aus dem Haus - Neue Perspektiven definieren und echte Veränderung angehen!
- Souls Sessions – Zeit für persönliche Entwicklung mit Gleichgesinnten

Maren Schleiff M.A.
Coach für positive Lebensgestaltung und Persönlichkeitsentfaltung, Business Coach für Führung, Team- und Organisationsentwicklung
26123 Oldenburg
www.schleiff-teamtraining.de
info@schleiff-teamtraining.de



Deine Abenteuerreise in ein selbstbestimmtes Leben!

- **Herzensarbeit**
- Stärkung des Selbstwert/-liebe
- **Releasing & Rückführungen**
- Loslassen alter Glaubensmuster
- **Schamanische Energiearbeit**
- Lösen von seelischen Blockaden
- **Aura Chirurgie**
- **Aufstellungs- u. Transformationsarbeit**
- in Gruppen

Tamara Scheffel
Releaserin
Reiki-Meisterin
Qi-Gong-Lehrerin
Musikerin
Tel. 0441.36199593
0176.54761022
e-mail: kontakt.tamara@web.de



Der Rote Faden – Positionierung und Neuorientierung

- Kraftvolle Begleitungen ...**
- Beziehung zu sich selbst (wieder)finden
 - Aus den eigenen Neigungen und Stärken heraus zur eigenen Positionierung
 - Ängste überwinden, Engpässe identifizieren und sich neu ausrichten
- Kommen Sie mich auf meiner Website besuchen – ich freue mich auf ein Kennenlerngespräch!

Hermann Häfele
Roter Faden Finder,
Berater, Therapeut, Coach,
Supervisor & Begleiter.
in 26121 Oldenburg
sowie in 10827 Berlin
hh@roter-faden-coaching.de
oder Tel 01522.4319153
www.roter-faden-coaching.de



Engel's Reiki

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

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin
Ahlkenweg 70a
26131 Oldenburg
Tel.: 0441.3404830
E-Mail: chanuria@web.de
www.chanuria.de



Enneagramm und innere Arbeit

- Enneagramm und –Innere Arbeit– (Advaita Vedanta)
- Systemische Familienaufstellungen
- Analytische Psychotherapie nach C. G. Jung
- Integraler Yoga und Meditation
- Prüfungs-Vorbereitung für HP-Psychotherapie (Einzel- und Kleingruppen)

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

Karuschenweg 67c, 26127 OL
Tel. 0441.683655
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de



Ganzheitliche Gesundheitspraktikerin

- Cranio-sacrale Körperbalance
- Ganzheitliches, individuelles Persönlichkeits-Coaching
- Waldbaden
- Wildkräuterwanderung
- Seminare / Workshops

Thale Wiechmann
0176 . 56 98 70 48
04481 . 934 85 19

www.thales-lebensfreude.de
thale@thales-lebensfreude.de



Ganzheitliche Ursachenarbeit

- **V-trology** / Zehenanalyse zur Offenlegung des Lebensverlaufs und Erkennung der Ursachen von Störungen im Gesundheitssystem
- **V-tronomy** / Heilungsunterstützende Vibrationsanwendung
- **Geopathologie** / Langfristige Entstörung des Wohnumfeldes durch Vibration

Rita Schmidt

V-trology/V-tronomy
Damm 36
26135 Oldenburg
Tel.: 0441.16650
0152.29769524



Geistig energetisches Heilen - Heilerschule

- Geistige Wirbelsäulenaufrichtung
- Beckenschiefstandkorrektur mit Beinlängenausgleich
- SKY-Emotion-Coaching und Seminare
- Heiler-Ausbildung
- Tierheilung
- bellicon©-Training

PROLUMENO Heilerschule
Ursula Starke

Mümmelmannsweg 16a
26127 Oldenburg
Tel.0441.36160903
www.heilpraxis-prolumenode
info@prolumenode



Haare • Leben • Lieder

- **Einfach Haare.** Haut/Haar Sprechstunde
 - **Einfach Leben.** Gesundheitsberatung
 - **Einfach Lieder.** Kraft- Lieder und Songs
- Lebendiger Haarschnitt.
Ökologische Haar- und Hautpflege
Energetische Klangliege-Haarwäsche.
Pflanzen Farb/Tönen.

Thorsten Eckhard Gerth
Ökologischer Friseur Meister
Ganzheitlicher Liedermacher
Gesundheitsberater (GGB)

Gemeinschaft Clan B
Wöscheweg 28. 26209 Hatten
04482.2566110, 0176.47340290
www.gerth-naturfriseur.de



Du fragst Dich, warum habe ich dieses Hautproblem, diese Hauterkrankung, diese Hautirritation? Was will dir deine Haut mitteilen?
Du erfährst die Seelenbotschaft Deiner Haut. Erst wenn wir die Erkenntnis haben, worauf uns das Hautproblem aufmerksam machen möchte, kann die Haut anfangen zu regenerieren.

Hautlesung

Ines Mara Zimmermann
www.ineszimmermann.com
Alles bequem am Telefon!
Mobil: 0160.63 63 728



Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness

- Blockaden / Konflikte lösen
- Gefühle / Krisen wandeln
- Trauerbegleitung
- Stress reduzieren
- Ängste / Unruhe
- Selbstwert steigern
- Situationen verarbeiten
- eigene Lösung finden

Tonja Hauser
Health Kinesiology & Geistiges Heilen
Access Bars® & Besprechungen
Nachtigallenweg 5
26203 Wardenburg
Tel.: 044 1.8096118
E-Mail: info@kinesis-tonjahaus.de
www.kinesis-tonjahaus.de



Heil-Haus Ohlenbusch

- Körper-Seele-Geist
- Energiestau lösen
- Frequenzerhöhung
- Entgiftung - Darm, Leber u.a.
- Ernährung
- Homöopathie
- Zellregeneration
- Ästhetische Medizin
- Seminarhausbetrieb & Seminare

Christine Ohlenbusch
Bewusstseinsweiterung
Homöopathie, Ärztin
Ich hole jeden dort ab, wo er steht
Viehlander Str. 5, 27726 Worpsswede
Tel.: 04791.9319433
christine.ohlenbusch@web.de
www.christine-ohlenbusch.de
www.seminarhaus-ohlenbusch.de



Heilpraktiker • Kinesiologie • Kiefer – Körper • Balance

- **Arbeitsschwerpunkte:**
- Schmerzen unklarer Genese
- Zahn- und Kieferprobleme
- ACCESS BARS Ausbildung + Behandlungen
- Kiefer-Körper Balance 1 + 2 Ausbildung
- Trainerausbildung für die Kiefer-Körper Balance 1 + 2
- Schnarcherbalance + Trainerausbildung für die Schnarcherbalance

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



Heilpraktikerin – Kinesiologie – Omega Healing

Ich helfe Menschen mit stressbedingten Erkrankungen in ihre innere Ruhe zu kommen, damit ihr Körper sich wieder selbst heilt.

- Einzelsitzungen vor Ort oder Online
- Online Gruppenbalancen zu verschiedenen Themen

Christine Kroner
Selbst & Heilung
Heilpraktikerin, Kinesiologin,
Physiotherapeutin
Hummelweg 3
26188 Edewecht/Friedrichsfehn
Tel: 04486.9380122
info@christine-kroner.de
www.christine-kroner.de



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

Angela Reins
Kartenlegerin
Kipsweg 9
26939 Ovelgönne
Tel.: 04480.9489960
www.traum-orakel.de

Kartenlegen



Begleitung in Lebenskrisen
Ausgleichen von Ängsten
Loslassen neg. Glaubensmuster
Abbau von Stress in Beziehungen
Neuorientierung
Coachen & eigene Potenziale nutzen
Erleben der neuen Lebensenergie

Birgit Zuschneid-Götsch
- Kinesiologin IFHK -
Donnerschweer Str.226
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.52352
Fax: 0441.52357
bzg@kinesiologie-ol.de
www.kinesiologie-ol.de

Kinesiologie



- Psychosomatische Kinesiologie
- Systemische Aufstellung
- Ernährungsberatung aus der Lehre des Ayurveda und Dr. Riems
- PHI – Essenzen u. Holistische Licht-Therapie
- Biodynamisches Ausleiten
- Chakren ausgleichen
- Neuartige Licht-/Körper-/Hauttherapie

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

Kinesiologie • Systemische Aufstellungen



- **Ein Klangportrait** öffnet uns einen Zugang zu den Tiefen unserer inneren Welt: Musik für dich allein
- **Klavierkonzerte** mit Musik von Heute, klassischem Repertoire und Improvisation: Musik, die verbindet.
Einfach entspannen und zuhören.
- **Klaviermusik** öffnet Herzen.
Alle Formate auch online

Ronald Poelman, Pianist, Komponist, Klavierpädagoge, Musiktherapeut
Anfragen, Konzerte & besondere Anlässe • Musikproduktion & Geschenk-Gutscheine
Tel. 0441.7792571 (AB)
Feldstraße 74, 26127 Oldenburg
Konzerttermine, Musik und alle Infos:
www.klavierWIRKstatt.de

Klangporträts • Klavierkonzerte • Klavierimprovisation



- Tanz- und Körpererleben
 - Schamanisches Trommeln und Reisen
 - Kreative Gestaltberatung
 - Frauentantra, Magie, Rituale
 - Meditation, Jin Shin Jyutsu
 - Feldenkrais / Kinästhetik, Luna Yoga
 - Tiere und Pflanzen als Seelenbegleiter
- Programm über www.salute-isis.de
astrid@salute-isis.de*

Lebenstanz – Lebenskunst

Astrid Mügge
Dipl. Pädagogin, Tanz- & Körpertherapeutin, Naturlieb. Lebenskünstlerin
ISIS – Freies Zentrum für Seele, Körper und Geist
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Tel. 0441.592328, Sprechzeit freitags
16-17.00 Uhr oder Telefon



LebensWERT – Gesundheit & Lebenskompetenz

- Entwicklung deiner persönlichen Kompetenzen und sozialen Fähigkeiten
- Ernährung und Gewichtsmanagement für deine Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude

Als Workshop, Coaching, Einzelsitzung, Elen.ara-Behandlung

Ulrike Wiedfeld
Präventologin
Ernährungsberaterin
Coach & Beraterin seit '97
Raiffeisenstr. 25c, 26122 Oldenburg
info@lebenswert-ol.de
0179 4237308
www.lebenswert-ol.de



Hellsichtiges Channelmedium für Erzengel und aufgestiegene Meister

- Tierkommunikation
- Jenseitskontakte
- Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag
- Emotionalfeldausrichtung

Lichtchannelheilerin

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



„Steffi's Heaven“

- Ayurvedische Massagen
- BOWTECH-Behandlungen
- klassische Massagen
- Fußreflexionenmassagen
- Breuss-Massagen
- Bindegewebsbehandlungen
- Beratung auf der Basis der Hermetischen Prinzipien

Massagen

Steffi Wahlen
Masseuse und Trainerin für das Hermetische Prinzip
Lothringer Straße 58
26121 Oldenburg
Tel: 0441-8859349
mobil: 0176.21529840
Email: swahlen@web.de



Matrix Moments „Selbstbestimmt Leben“

- Einzelbehandlung
- Themen-Workshops, zum Beispiel „heilende Begegnungen“
- Energie und -Heilabende
- Ausbildungen
- Intuitionsarbeit

Andrea Diekmann
Heilpraktikerin, Physiotherapeutin
Lindenstr. 21, 49413 Dinklage
Tel: 04443 1315
praxisdiekmann@ewetel.net
www.matrixmoments.de



Naturfriseur • Das Haar – unser Spiegelbild der Seele

- ganzheitliche Beratung / gesunde Lebensführung
- Mikroorganismen für Haut und Haar
- 100% Naturprodukte + Pflanzenfarbe
- energetischer Haarausgleich
- Entgiftung über die Haare
- regelmäßig Vorträge/Seminare (Sie können mich buchen)

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



Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung

- Entwurf und Planung
- Umsetzung
- Pflege
- Beratung
- Naturgarten

Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung
Nina Hogeback
 Landschaftsgärtnerin und Ingenieurin
 Mobil: 0151.270 65 141
 E-Mail: naturwesen@gmx.net
www.naturwesen-gartengestaltung.de



Osteopathie

- Schmerzen?
- Ängste?
- Unruhe?
- Allergien?

Unsere Therapien:

Osteopathie – Amerik. Chiropraktik, NAET-Allergie Beh. – Quantenheilung, Energetische Psychologie, Access-to-innate – Kinesiologie

Praxis Brand
 Heilpraktiker – Osteopathen - Physiotherapeuten - Energietherapeuten

Lange Str. 4
 49661 Cloppenburg
 Tel.: 04471.4454
www.physio-brand.de



Psychologische Beratung und Therapie

- Gesprächstherapie
- Hypnose • EMDR
- Transaktionsanalyse
- Einzel- und Paarberatung
- Psychotherapie
- Mediation
- Forumsarbeit für Gruppen

Antje Schneider
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mediatorin
 Edewechter Landstraße 96
 26131 Oldenburg
 Tel.: 0441.9354521
 Mobil: 01577.4168813
info@seelenschaetze-oldenburg.de
www.seelenschaetze-oldenburg.de



Rutengänger-Meister & Geomantin

- Haus-, Wohnungs- & Schlafplatzuntersuchung
- Bauplatzbewertung
- Stalluntersuchung
- Geomantische Beratung
- Seminare / Ausbildungen

Thale Wiechmann
 0176 . 56 98 70 48
 04481 . 934 85 19

www.rutengaenger-und-geomantie.de
thale@thales-lebensfreude.de



Schamanisches Heilen

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

Matthias Badzun, Mato Woglakinkte Wanyana Wakan (Lakota: „Bär, der mit den Heiligen Seelen der Ahnen redet)
 Heilpraktiker und Psychotherapeut
 Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
 Grummersort Dorfstr. 47,
 27798 Hude-Wüstring, 04484.920390
 E-Mail: praxis@badzun.de
 Internet: <http://badzun.de>



Spirituelles Leben und Sinnorientierung

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

Aramaiti Helga Nowak

Dipl. Sozialpädagogin
Gestalttherapeutin
Oldenburg
Tel.: 0441.7703452
www.aramaiti.de
E-Mail: aramaiti-helga-nowak@t-online.de



Theatertherapie

- Aus dem Alltag ausbrechen
- Andere Seiten an sich erleben
- Veränderung wollen
- Therapie erleben
- Spieltrieb entdecken
- Emotionen spüren
- Selbstwert steigern
- Sich selbst neu entdecken

Andrea Thobe

Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr
HARFE e.V., Kanalstr. 21,
26135 Oldenburg
Die Termine finden in einer Gruppe von
6 Personen statt.
Anmeldungen unter: 01522.7114877



Therapeutische und spirituelle Begleitung

- Lebensweg Analyse
- Psychotherapie und spirituelle Begleitung
- Rückführungen
- Clearing
- Astrologische Beratung
- Vorträge zur Zeitqualität

Praxis Uwe Christiansen

HP für Psychotherapie und Astrologie
Diplom-Sozialpädagoge
Tel.: 044 1.55185
E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de
www.uwe-christiansen.de



Tierbegleitete Naturtherapie mit Lamas und Alpakas

- Stille & Medizinwanderungen im Wald- und Teichgebiet
- Tiergestütztes Systemisches Coaching
- Einzelberatung & regelmäßige Gruppen
- Meditationsabende & Stille Begegnung mit Alpakas

Michaela Molzahn

Heilpraktikerin
Visionssucheleiterin
Hypnosetherapeutin
Systemischer Coach
Kleihörn 11, 26316 Varel
Tel.: 04456.9482233
www.camelidenhof.de



Tierkommunikation & Schamanische Heilarbeit für Tiere

„Erfahren was Tiere fühlen“

Seminare & Ausbildungen & preiswerte Übernachtung; Kurse Tierkommunikation & Schamanismus; Intensiv-Ausbildung Tierkommunikation; Supervisionkurse für Tierkommunikatoren; Schamanische Ausbildung Schwerpunkt: Schamanische Heilarbeit für Tiere
Feedbacks & Infos finden Sie unter:

mit Ruth-May Johnson

(ausgebildet n. Penelope Smith & im Core-Schamanismus) über 10 Jahre als Seminarleiterin & Ausbilderin hauptberuflich tätig
Die kleine Anderswelt
Dörpstraat 20, 26180 Rastede
Tel. 04402.69 69 500
www.tiercomm.de



Tierkommunikation – Kurse und Ausbildung, Vorträge

„Den Tieren (m)eine Stimme geben“

- Kurse, Seminare, Ausbildung, Vorträge (auch online)
- Tiergespräche
- Gespräche mit verstorbenen Tieren
- Sterbebegleitung von Tieren
- Schamanische Reisen, Fernenergie
- Ernährungsberatung Hunde/Katzen
- Coaching Mensch/Tier

Tierstimmung -

ganzheitliche Tierkommunikation

„Lerne auch DU, mit Tieren zu sprechen!“

Stéfanie Renou (Tierkommunikatorin Seminarleiterin und Ausbilderin)

Tel.-Nr.: 044 1.36183461

Info@Tierstimmung.de

<https://Tierstimmung.de>



Trauerrednerin Gabriele Fritz mit musik. Live-Begleitung

Einfühlsame und versierte Begleitung

- für Ihre Trauerfeier
- in der Sterbebegleitung
- als Seelsorgerin in der Trauerbewältigung
- für ihre „planbare Beerdigung“

Gespräch auch als Zoom möglich

Gabriele Fritz (Trauerrednerin)

Frederic Hinrichs (Musiker)

Brahmsstraße 32

26386 Wilhelmshaven

Tel. 04421.33000

Kontakt@Sternschnuppi.de

www.Sternschnuppi.de



Webseiten & mehr

Webservice

- Webseiten - Gestaltung mit WordPress oder Jimdo
- Webseiten - Betreuung
- Beratung
- Fotos für Webseiten & Flyer
- Günstige Preise

Ulrike Plaggenborg

Tel. 0441.36182644

info@ulrike-plaggenborg.de

www.webservice-ulrike-plaggenborg.de

Ein Service der

Buchhandlung Plaggenborg.



V-tronomy / V-trology – Ursachenarbeit

„Was die Zehen erzählen!“

- Zehenanalyse zur Erkennung der Ursachen eines Gesundheitszustandes
- Unterstützende V-tronomy-Anwendung
- Nahrungsmitteltestung

Termine nach Vereinbarung

Gesa Lüdeling

V-tronomy/V-trology

Oldenburg und Rastede

Tel.: 0174.9006601

info@gesa-vtronomy.de

www.gesa-vtronomy.de

www.easier-living.de



Yoga und Ayurveda

• Einzelsitzungen und Beratungen

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

• Ausbildungsangebot

- Yoga-Übungsleiter/in + -Lehrer/in

- Kinderyoga-Kursleiterin

Kompaktseminar, noch 2 Plätze frei

Nepal Lodh, Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister

Schwachhauser Heerstr. 266

28359 Bremen, Tel.: 0421.239399

www.hindu-akademie.de

E-Mail: nepal-lodh@t-online.de



- Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2022
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Mittelstufenkurse
- Spirituelles Coaching
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live Kurse

Yoga Vidya Zentrum Leer

Kumari Andrea de Regt
Yogalehrerin (BYV)
Spirituelles Coaching und Lebensberatung
Yogaschule Surya
Mühlenstraße 157, 26789 Leer
Tel. und WhatsApp: 0175.3725426
www.yoga-vidya.de/center/leer



- Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2023
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse • Mittelstufenkurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Mantra und Meditationstreffen
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live-Yogakurse

Yoga Vidya Zentrum Ostrhauderfehn

Dipl. Päd. Michael Büchel
Wissenschaftlicher Yoga Vidya Lehrer /
Steinbeis-Hochschule Berlin
Hanuman Yogaschule
Schifferstr. 374, Ostrhauderfehn
Tel.: 04952.942954
WhatsApp: 01522.7122501
www.yoga-vidya.de/center/ostrhauderfehn



Zentangle® – kreativ, fokussiert, entspannt & lebensfroh

- Zentangle®-Kurse**
Online- und Präsenzkurse
- Wöchentliche Online-Angebote
 - Gruppen- und Einzelunterricht
 - Firmenschulungen
 - Kurse im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Ute Andresen
Diplom Designerin, zertifizierte
Zentangle Lehrerin (CZT)
Reiki-Praktizierende, Tanzleiterin
Kolkweg 12, 26529 Osteel
Tel.: 04934.914912
info@uteandresen.de
www.tangle-atelier.de

180° Neue Wege gehen

Maria Schulte-Holtermann
Hauptstraße 37
49762 Lathen-Ems
Telefon 05933 648555



Achtsamkeit / MBSR

Anke Hoffmann
Tel.: 0441.12609 / 0160.7728201
www.mbsr-ol.de

- Stressbewältigungs- und
- Achtsamkeitskurse
- Burn-Out-Prophylaxe
- Meditation
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)



Achtsamkeit, Beratung & Aufstellung

Online und in Präsenz

- Achtsamkeitskurse
- Aufstellungen
- psychologische Beratung
- EFT- Klopfen
- Bachblüten

info@maren-scheweling.de
www.maren-scheweling.de



Achtsamkeitspraxis Oldenburg

- MBSR & MBCT Achtsamkeits- trainings
- Seminare & Einzelcoaching
- Systemische Beratung & Therapie

Brigitte Konrad, Dipl.-Pädagogin
Zertifizierte MBSR & MBCT Lehrerin
Mobil: 0174.6114889
www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de



Alles Gute für die Stimme



- Gesangsunterricht und Stimm- bildung
- Therapie von Stimm-, Sprech- und Singproblemen
- Stimm- und Sprechtraining Bei Fragen sprechen Sie mich gerne an! **Nicola Westphal**, Oldenburg, Tel. 044 1.81824 www.nicola-westphal.de

Auszeit / Yoga / Meditation



- SOUL RETREAT - Rick Desaeer**
Yoga Lehrer - Meditationskursleiter
- Trainer Resilienz
Aktuelle Angebote und Kontakt- daten unter: www.soul-retreat.eu
- **Wochenend Retreats**
 - **Yoga- und Meditationskurse**
 - **Yoga Urlaub im In- und Ausland**
 - **Bildungsurlaub**

Bewegung • Gesunde Füße • Spiraldynamik®



- Ingeborg Eden**
Dipl. Spiraldynamik®-Fachkraft,
Level Intermediate
- Balance & Motion: Bewegungs- training nach dem Bauplan des Körpers • Gesunde Füße: Hilfe zur Selbsthilfe bei Fußbe- schwerden
- www.bewegung-verstehen.de

Coaching • Beratung • Training



- Bettina Heidenreich**
Biologin, Coach, Dozentin,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldb.
Tel.: 044 1.63907
- Einzel- und Paartherapie
 - Bewusstseinsentwicklung
 - Persönlichkeitsentwicklung
 - Berufliches Coaching

Dtsch. Akad. f. Waldbaden & Gesundheit



- Unsere Aus- und Fortbildungen:**
Kursleiter Waldbaden Erwachsene oder Kinder und Jugendliche; Natur- Resilienz-Trainer und Natur-Acht- samkeitstrainer; Naturcoach und Seminarreisen, Retreats.
Telefonische Infos und Anmeldung unter: 0634 1.7080060
www.waldbaden-akademie.com

Edelsteinlädchen



- Edelsteinketten u. Armbänder
 - Achate, Geoden, Trommelsteine
 - Amethystdrusen u. -stücke
 - Bergkristallgruppen u.v.m.
- Gunda Koopmann**
Schützenstr. 52, 26169 Gehlen- berg, Tel. 04493.629
Geöffnet auf telefonische Anfrage.
Herzlich willkommen!

Energiebilder & Farbmeditationen



- Wellness für Körper, Geist und Seele durch Farbmeditationen am 1. Sa im Monat. -ideal zur Trauerverarbeitung
Mit Farbmagie mehr erleben!
Energie- & Engelbilder
Seminare & Fortbildungen
Teamevents & Handlettering
Aquarell- & Acryl-W/S
Farbmagie: **Stefanie Taubenheim**
www.Farbmagie.com 0176-2099 5234

Entstressen im Retreathaus



- Bauernhaus m. groß. Naturgarten**
- **Übernachten: 1 bis 6 Personen**
 - Meditieren • Studieren
 - Selbständig – oder mit:
Achtsamkeitslehrerin (MBSR)
Buddhistischer Meditation
Grafschaft Bentheim (Osterwald)
Gönne Dir selbst Stille im Grünen
www.klusecompane.de

Familienstellen und Supervision



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

Flechtwerk und Kurse



- Korbmacherei
 - Stuhlflechterei
 - Flechtkurse
 - Kreativkurse
 - meditatives Flechten
- kreuz & quer • Sabrina Roth**
Nadorster Str. 32, 26123 Oldb.
044 1.3906578
SabrinaRoth@gmx.de

Geopathie – Gesundes Wohnen



- Gesundes Wohnen in unserer hochtechnisierten Zeit
- Begehung der Wohnumgebung
- Schlafplatzuntersuchung
- Entstörung auf energet. Basis

Gesa Lüdeling – V-tronomy
Tel.: 0174.9006601
info@gesa-vtronomy.de
www.gesa-vtronomy.de

Hatha Yoga



- Hatha Yoga Kurse (anerkannt v. d. Krankenkassen)
- Yin Yoga
- Yoga Einzelstunden
- Business Yoga

Anja Völlings
www.yoga-mit-anja.de
Tel.: 0175.1542013

Kinesiologie • Coaching



Heidrun Spitzer
www.beratungspraxis-lebenswege.de
Tel.: 0178.2125524, Schortens

- Selbstheilungskräfte aktivieren mit Kinesiologie
- psychologische Beratung
- Stress- u. Burnoutberatung
- Trauerbegleitung

Kreative Traumaintegration



Claudia Ammer-Bosse
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hörneweg 123 *26129 Oldenburg
0441.77921355
www.praxis-ammer-bosse.de
info@praxis-ammer-bosse.de

- Somatic Experiencing (SE)®
- NI Neurosystemische Integration®, ganzheitlich-integrative Traumarbeit
- Kreative Therapie

Lebensberatung, Heilen & Hypnose



Magdalene Sigrid Einhoff
Große Burgstr.15, 26441 Jever
Tel.: 0162 7804909
www.lichtblick-heilpraxis-jever.de

Kartenlegen & Runenorakel, (auch telef). Fernheilung, Klangschalenbehandl., Energ. Hausreinigung, Rückführung, Therap. Hypnose, Raucherentwöhn. usw.

LEBENSKLANG



- Klang und Musiktherapeutische Begleitung und Beratung
- Raum für Verbindung, Kraft, Lebendigkeit & Inspiration

Dagmar Siekmann, Dipl.-Päd., Musik- & Klangtherapeutin
26180 Rastede - 04402.8751996
info@lebensklang-rastede.de
www.lebensklang-rastede.de

Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



Sabine Büsselmann
Tel.: 04407.2735
www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de

- Lichtbahnenbehandlung/Berat.
- Ausbildung z. LB-Therapeuten
- Seminarreise Patmos
- Meditationsabende
- Engel-Seminare, -Readings

Naturkosmetik und Pflege

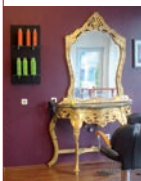


Terra Natura, Kirsten Schanno
Gaststraße 12, 26122 Oldenburg
0441.13300, www.terra-natura.eu

- Naturkosmetik und SPA-Artikel
- Kosmetik-Behandlungen + Maniküre und Fußpflege
- Ätherische Öle/Raumduft
- Naturparfums

Fachkompetente Beratung

Pflanzenhaarfärbung vom Friseur



100% Reine Pflanzen-Haarfärbung von Khadi, (Öko-Test. „Sehr gut“)
Naturkosmetik von Benecos
Termine: Di. - Fr.: 9.00 - 18.00
Sa.: 9.00 - 13.00

Hair Art - Insa Fasse
Metjendorfer Landstraße 13 b
26215 Wiefelstede/Metjendorf
Tel.: 0441.2052772

Praxis Einklang



- Human Design System Potenzialanalyse, Workshops
- Cranio Sakrale Therapie
- Tanz und Ritual

Silke Wosab Gaur
Praxis Einklang
0441.36162799
www.praxiseinklang.de

Qigong



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

Rutengänger



Dieter Adelmund
 Seriöse Haus- u. Schlafräum
 Untersuchung
 Energetische Hausreinigung in
 Oldenburg und Umgebung
 Tel.: 0441.18005581
 Tel.: 0171.3512105
info@schlafräumuntersuchung.de

Rutengänger



• Schlafplatz-Untersuchung
 • Lebensenergie-Verbesserung
 • Arbeit mit kosmischen Symbolen
*Neue Termine für Seminare,
 Vorträge und Führungen.*
Lars Schmidt
 Geestrandstr. 104, 26180 Rastede
 Tel.: 04402.9851260
www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Schamanisches Körper Singen



Anne Marie Mascheroni Katamu
www.annemarie-katamu.de
annemarie@katamu.de
 mobil: 0162.3461861
 • Schamanisches Körper Singen
 • Polarity
 • GeburtsTraumaArbeit
 • Psychologisch-spirituelle
 Begleitung

Seelenplan-Analyse



Sabine Tewes
 Du sehnst dich danach,
 den wirklichen Sinn
 in deinem Leben zu erkennen?
 Dann ist JETZT
 der Zeitpunkt gekommen, dich an
 deinen **Seelenplan** zu erinnern.
 Tel. 0441.96034368
www.sabine-tewes.de

Seelenspiegel



die Verbindung zur Weisheit des
Herzens
 Mein innerer Juwel -
 eine heilsame Reise auf malerische
 Weise durch das innere Reich
Atelier Wändezeit
Ralph Reinschmidt
 04407.715748
www.waendezeit.de

Systemisch-Somatische Traumatherapie



Eva-Maria Wunderlich
 Heinrich-Schütte-Str. 107
 26123 Oldenburg
 0441.36193300
www.eva-maria-wunderlich.de
 • NARM™
 • NARM™-Touch
 • Somatic Experiencing®

Tanz der Göttinnen®



**7 weibliche Urkräfte im Tanz
 entdecken**
 • fortl. Abendgruppe
 • Einzelstunden
 • Wochenendseminare
Sabine Pramoda Habenicht
www.tanz-der-goettinnen.de
 Tel.: 04407.7144074

Yoga



• Hatha Yoga-Kurse
 • Meditationsgruppen
 AnfängerInnen
Simone Mohini Hug-Breitkopf
www.mobileyogaschulehug.de
 Tel.: 0441.5706528

Yoga



Yoga - Zeit für dich
 Seminare
 Energiearbeit
 Tierkinesiologie
Verena Seefluth
verena.seefluth@posteo.de
 0441.9362253



Soulteachings
by Nirmala

**Achtsame Körperarbeit
Traumasensibles Coaching
Buddhistische Meditation
Embodiment & Yoga**

SCHWEIGERETREAT

Deep Rest

ToGenJI-Tempel
Lebensgarten Steyerberg
15. - 17. Dezember 2023

**Tiefes Ruhen des Körpers auf dem
Körper der Erde.**

Danabasis
Anmeldung & weitere Infos:
www.soulteachings.de

YouTube:
Soulteachings
by Nirmala K. Werner



Nirmala K. Werner
Autorisierte
Dharma- &
Meditationslehrerin



www.soulteachings.de
01511-6907314

Achtsames Leben

- Internet:** www.achtsames-leben.org
- Herausgeber:** Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35, 26123 OL
E-Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de
Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de
- Redaktion:** Ulrike + Karl-Heinz
Plaggenborg
- Satz, Gestaltung:** Sound Picture Design
Andrea Lehmkuhl &
Mike Sauer
Wilhelm-Krüger-Str. 87
26123 Oldenburg
Tel. 0441- 96087870
E-Mail:
info@sound-picture-design.de
- Anzeigenleitung:** Karl-Heinz Plaggenborg
Lindenstr. 35, 26123 OL
Tel. 0441-17543
- Anzeigenpreisliste:** www.achtsames-leben.org,
Service, Anzeigenpreisliste
- Autor*innen dieser Ausgabe:**
A. H. Almaas, Pema Chödrön,
Theresia de Jong, Andrea
Lehmkuhl, Tanja Michaela
Meyer, Marleen Meinel,
Karl-Heinz und Ulrike
Plaggenborg, Mike Sauer,
Richard C. Schwartz,
Dorothee Stübe, Eva Stützel.
- Titelbild:** © Dave Visser-unsplash.com
- Termin-Annahmeschluss:**
Für alle Anzeigenformate
außer Formatanzeigen:
28. Oktober 2023.
Nur für Formatanzeigen:
16. November 2023.
- Erscheinungsweise:** 15.4./15.8./15.12;
drei Mal jährlich
- Auflage:** 6500 Exemplare
- Redaktionsschluss:** für die nächste Ausgabe ist
der 14. Oktober 2023
- Bankverbindung:** Volksbank Oldenburg eG
IBAN: DE65280618220012215700
Swift (BIC) Code: GENODEF1EDE

Für unverlangt eingesendete Manuskripte und Fotomaterial kann keine Haftung übernommen werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Autoren übernehmen die Haftung für die Copyright-Rechte an von ihnen gelieferten Fotos & Abbildungen. ©2023 Buchhandlung Plaggenborg

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitskurse, Beratung & Aufstellungen	www.maren-scheweling.de
Achtsamkeitspraxis Oldenburg	www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de
Achtsamkeitsseminare auf dem Segelboot	www.mindful-sailing.de
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	www.windklangkunst.de
Astrologie, raum und zeit. Vedische Astrologie: Jyotish	www.raumundzeit-astrologie.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausbildungen, Workshops & Seminare rund um Berührung, Sexualität u. (Selbst-)Liebe	www.anukan.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Beratung, Coaching, Naturcoaching, Teamtraining	www.rickels-training.de
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	www.liebeskultur.de
Berührung-Bewegung-Klang: Praxis Körpertherapie, Hypnose	www.gesundheitimeinklang.de
Biodanza® im Ammerland in Westerstede mit Veeteshana Löffelmann	www.veeteshana.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Mirjam Schele	www.biodanza-unterwegs.de
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	www.biodanza-bremen.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Coaching, Beratung und positive Lebensgestaltung-Einzel-& Gruppencoachings	www.schleiff-teamtraining.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Flower Power mit Aromatherapie und Spagyrik	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Ganzheitl. Psychotherapie u. Kinesiologie seit 25 Jahren in Varel*	www.seelenraum-golder.de
Health Kinesiologie – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	www.kinesis-tonjahaus.de
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de



Familienstellen *und* wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

- Familie, Partnerschaft
- Lebensweg, Beruf, Geld
- Körper-Symptome

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- Offene Abende (Ther. Kurzaufst.)
Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr. 28
 - 08. Aug. '23
 - 17. Okt. '23
 - 12. Sept. '23
 - 14. Nov. '23
 jeweils 18:45 bis ca. 21:15 Uhr
- Einzelarbeit Praxis
Termine einfach selbst buchen auf der Website

Jetzt unter neuer Adresse: Lagerstraße 62

Lagerstraße 62 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.9736194 | www.praxis-jaruschewski.de



Hotel, naturnahes Tagungshaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-parin.de
Kamphausen Media Buchverlag, Bielefeld:	www.kamphausen.media
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
Schamanische Behandlungen, Beratungen und Seminare	www.medizinradgeber.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de
Seminarhaus bei Wardenburg..auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Spiritualität, Medizin und Seminare...	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Tagesseminare in Varel: Aufstellungen* Meditation u. Selbsterfahrung*	www.seelenraum-golder.de
Tanztherapie in Oldenburg + Bremen - Sabine Pramoda Habenicht	www.tanz-der-goettinnen.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Tierkommunikation: Ausbildung und Kurse in Oldenburg	www.tierstimmung.de
Webservice der Buchhandlung Plaggenborg	www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
Yoga-Meditation-Breathwork-Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	www.zenpunkt.de

Webservice & Internet-Dienstleistungen

- **Webseitengestaltung zu fairen Preisen**

Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte); schöne, zeitgemäße Layouts; individuelle Farbgestaltung, Einbindung von Texten und Bildern, Videos, Shop, Google Maps, Social Media, Einbindung von PDF-Dokumenten, Suchmaschinenoptimierung...

- **Gestaltung auf Basis von Wordpress oder Jimdo (ab ca. 5,- € im Monat)**
- **Kompetente und umfassende Beratung u.v.m.**

Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg

Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg, www.webservice-plaggenborg.de



AccessBars®

Kurse, Sessions, Körperprozesse, Massagen.
Annika Jarchow 0173-8784012.

Beratung/Entspannung/Therapie

Ursula Golder Hp.Psych. u.a.,
Psychologisch/Energetisch,
Einzel-Paar-Gruppen therapie,
Tel: 04451- 809601 oder - 2121.

Bücher, CDs, DVDs

Großer Internet-Shop der
Buchhandlung Plaggenborg zum
Thema Ganzheitliches Leben:
www.buchhandlung-plaggenborg.de,
Tel. 0441.17543.

Familienaufstellung

HP Bärbel Zehnpfund,
systemische Therapie u.
Aufstellungen, Paartherapie,
Akupunktur, Ziegelhofstr. 21,
0441.2048845.

Internetdienstleistungen

Webseiten- Neugestaltung
und -Pflege, Fotos u.a. Ulrike
Plaggenborg, OL 36182644.
Ein Service der Buchhandlung
Plaggenborg.

Klassische Homöopathie

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

Körpertherapie

Craniosacraltherapie, Klang,
Hypnose, HP Praxis Susanne
Stierling, 0421.8005362,
kontakt@gesundheitemeinklang.de

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Quantenheilung

„Alles ist möglich“ - Andrea
Diekmann, Einzelbehandlung,
Energie und- Heilabende,
Ausbildungen. Tel.04443.1315.

Reiki

Aus dem Herzen durch die
Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene
Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula
Schoenfelder, Tel: 0170-4073755.

Resilienz Coaching

Optimismus, Akzeptanz und
Lösungsorientierung stärken.
Selbstwirksam werden
und Veränderungen oder
Stresssituationen unter Rückgriff
auf Ihre persönlichen Ressourcen
meistern und Krisen als Anlass für
Entwicklung betrachten.
Maren Schleiff,
Tel.: 0441-9848984,
info@schleiff-teamtraining.de.

Schamanismus

Wolf Ondruschka - Schamanisch
Praktizierender. Behandlung,
Beratung, Seminare. Oldenburg,
0179.9781841,
wolf-flow@web.de.

Spirituelle Lebenshilfe

Entdecken von immaterieller
Heilkommunikation. Annelie
Wehrkamp, Info und Fon:
0441.36183907.

Tierkommunikation

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

Wingwave

Praxis für Systemische Lösungen
und Gesundheit, HP Antje
Jaruschewski, Lagerstrasse 62,
26125 Oldenburg,
Tel.0441.9736194.

Seminare & Workshops

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

26.8., 23.9., 11.11. Aufstellungs-
tage in OL am Pferdemarkt.
www.maren-scheweling.de

29.8. 18-21:30h: Systemische
Aufstellungen. Ltg.:
Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin,
Ziegelhofstr. 21,
Anm.: 0441.2048845,
www.heilpraxis-zehnpfund.de.

12.9. 18-21:30h: Systemische
Aufstellungen. Ltg.:
Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin,
Ziegelhofstr. 21,
Anm.: 0441.2048845,
www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Termine in der ISIS, Astrid Mügge
und Dietmar Ehlert, Edewechter
Landstr. 18, 26131 Oldenburg,
www.salute-isis.de/programm

- Heilende Tänze
- Frauenrituale
- Luna Yoga
- Schamanisches Reisen in die
Anderswelt
- Spirituelle Begleitung

Ausbildung & Kurse in
„Der kleinen Anderswelt“
Infos & Anm. www.tiercomm.de

- 02.-03.09.
Schamanisches Reisen
Basiskurs
- 22.09. Beginn Tierkommunikation
Intensiv Ausbildung
- 14.10. Beginn Schamanische
Ausbildung mit dem Schwer-
punkt Tier
- 21.-22.10. Tierkommunikation
Basiskurs
- 02.-03.12. Tierkommunikation
Basiskurs
- 13.-14.1.24 Tierkommunikation
Basiskurs

Diese Kurse dienen entweder
als Voraussetzung für die einjäh-
rige Tierkommunikation Intensiv-
Ausbildung in Rastede oder für die
Schamanische Ausbildung mit
dem Schwerpunkt Schamanische
Heilarbeit für Tiere.

Seminare der Entspannung und Meditation

mit Ursula Golder in Varel, Tel.: 04451-809601 oder – 2121, www.seelenraum-golder.de

- 9.9. und 11.11.: Klopfverfahren
- 7.9. - 30.11.: Kurs Entspannung und Meditation
- 2.9. – 14-18 Uhr: Den Stresstypen auf der Spur
- 14.10. – 14:30-18:15 Uhr: Bachblütenseminar
- Sa. 28.10. und Sa. 25.11. 15-18 Uhr: Möge Heilung geschehen – Selbstheilungswege mit und nach Krebs finden. Alle Kurse werden von mir über die EFB angeboten.

Ausbildung

TARA – Die Achtsamkeitstrainer – Ausbildung DFME, <https://dfme-achtsamkeit.com/>.

Regelmäßige Termine

montags

Qigong im Schlossgarten. Seit 1994 veranstaltet der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ von Mai bis September jeden Montag von 18 - 19 Uhr eine Qigong-Übestunde im Oldenburger Schlossgarten. Die Qigong-Wiese hat sich zu einem beliebten Treffpunkt entwickelt, um sich langsam zu bewegen und achtsam ein- und auszuatmen. Auch Neu-Interessierte sind eingeladen, unter wechselnder Anleitung ihre Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Geschehen zu widmen. Infos: www.achtsamkeit-in-ol.de

mittwochs

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

donnerstags

Hatha Yoga: Kräftigung und Entspannung, Gruppe 1: 17.30-19 Uhr, Gruppe 2: 19.45-21.45 Uhr. Simone Mohini Hug-Breitkopf, Tel: 0152-52439118.

Dies & Das

Internetdienstleistungen Ulrike Plaggenborg – Webseitenbetreuung: Webseiten- Neugestaltung, Termineinträge, Aktualisierungen u.v.m. www.webservice-ulrike-plaggenborg.de. Rufen Sie mich an: Tel. 0441.36182644 o. 17543. Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit **großem Internetshop:** www.buchhandlung-plaggenborg.de. Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften, Gesellschaftlicher Wandel, Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt. Große Auswahl an Büchern, E-Books, Filmen, Musik. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543 oder per Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de. Schauen Sie doch mal rein in unseren Shop!

Räume & Wohnen

Schöne und lichtvolle Räume im Rosenhaus: (8, 26, 30 und 70 qm) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.85315.



HU ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott und wird seit Tausenden von Jahren zur spirituellen Entfaltung gesungen. Das Singen des HU öffnet das Herz für die innere Führung durch den Heiligen Geist.

Menschen, die das HU regelmäßig als spirituelle Übung singen, berichten häufig, dass es ihnen Trost, Liebe und inneren Frieden schenkt. HU kann still für sich gesungen werden bei der Arbeit, zu Hause oder immer dann, wenn man das Bedürfnis verspürt, sich auf eine höhere Sichtweise in seinem Leben einzustimmen.

Eine spirituelle Übung zum Ausprobieren:

Atme einige Male tief durch – mit offenen oder geschlossenen Augen – um dich zu entspannen. Beginne dann, HU (*hju*) in einem langgezogenen Ton laut oder still für dich im Inneren zu singen. Singe HU mit einem Gefühl der Liebe, und es wird allmählich dein Herz für Gott öffnen. Auf unserer Webseite kannst du einen HU-Gesang hören oder lade die kostenlose App »HU: Experience the God Sound« von Playstore/App Store herunter.

Informationen und Online-Veranstaltungen findest du unter www.Eckankar.de





Der Sprung in den Zwischenraum

Paul Blok

Phänomen Vlg., 272 S.,
19,90 €

Rezension: Mieke E. Bloom

Der Sprung in den Zwischenraum ist ein Sprung in unser inneres Licht. Die Reise dorthin ist unsere innere Pilgerreise. Von unserem Kopf zu unserem Herzen. Paul Blok tut dies mit Hilfe des einfachen Symbols des Zwischenraums, der viele spirituelle Prozesse sichtbar und damit vorstellbar und umsetzbar macht. Dabei gestaltet er das Abstrakte konkret.



Das Symbol des Zwischenraums steht unter anderem für den Raum zwischen unserem Atem, unseren Gedanken, aber auch für die Übergangszeit, vom alten zum neuen Menschen in der wir jetzt leben.

Es ist eine Pilgerreise von unserem Kopf (absteigende Linie) zu unserem Herzen (aufsteigende Linie), eine Strecke von 40 cm. Der Zwischenraum ist diese Pilgerreise in dieser Zeit des Wandels. Für manche dauert sie 40 Sekunden, für andere 40 Monate.

Die Zeit des Übergangs, in der wir uns derzeit befinden, bietet viele spirituelle Chancen. Wir entwickeln uns jetzt von Instinkt und Intellekt zu Intuition und Inspiration. Darin offenbart sich die Geburt einer neuen Menschheit. Paul Blok gelingt es, sowohl das Herz mit stimmungsvoller Prosa und Poesie als auch den Verstand mit klaren Analysen zu berühren. Er übersetzt spirituelle Gesetze und Fakten in unser tägliches menschliches Handeln. Im Mittelpunkt steht dabei immer die Beziehung zu uns selbst, zu den Mitmenschen, zur Natur und zum Transzendenten.

Die Beziehungen sind gestört und das hat zu unserer globalen Krise geführt. Die gestörte Verbindung manifestiert sich in zahlreichen Verdunkelungen des uns innewohnenden Lichts. Um die gestörte Beziehung in dieser hektischen Zeit wiederherzustellen, bietet das Buch zahlreiche konkrete Übungen. Dieses Licht ist göttlich, ewig und erhellt alle unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Der Weg der Befreiung ist der Weg der

Enthüllung unseres verschleierten Lichts. Das Schlüsselwort hierbei lautet Empfänglichkeit. Unsere unterbrochene Verbindung wird durch diese Haltung der Empfänglichkeit allmählich geheilt. Das ist die Geburt des neuen Menschen. Dieser Mensch wird in Harmonie mit sich selbst und damit mit seinem Gegenüber, der Erde und den himmlischen Sphären leben. Dass wir aus der globalen, zerstörerischen Krise herauskommen können, liegt hauptsächlich daran, dass wir dies nicht alleine tun müssen. Denn in dieser Übergangszeit (Zwischenraum), in der wir jetzt leben, steht das Himmelstor weit offen. Die himmlischen Helfer arbeiten bereits unaufhörlich mit allen empfänglichen, offenen Herzen. Siehst du – es wird bereits heller!

Zur Illustrierung und Inspiration hat der Autor dem Leser 100 Lichtzitate aus 3.000 Jahren östlicher und westlicher Mystik und Spiritualität hinzugefügt.

Das Buch erhielt in den Niederlanden und Belgien sehr gute Bewertungen und ist liebevoll übersetzt von Ana Flor (www.anaflo.de).

Mieke E. Bloom: Yoga & Meditation – Lehrerin i.R., Gem. Apen

Mehr zum Buch und Bestellmöglichkeit www.buchhandlung-plagenborg.de.



Das Helga Köhne Wildkräuterbuch

Lebens- und Kochprinzipien der bekannten Kräuterfrau aus Friesland

Theresia de Jong, Tanja Michaela Meyer, Marleen Meinel

Einklang Vlg., 120 S.

Für alle, die Helga Köhne noch gekannt hatten, und ihre Kurse besucht haben, ist dies Buch ein absolutes Muss. Hier sind ihre Rezepte, ihr umfangreiches Wissen über Wildkräuter und ihre Ernährungsphilosophie.

Für alle anderen zeigt es gangbare Möglichkeiten auf, sich regional, saisonal, gesund, preiswert, biologisch und zeitsparend aus der Natur zu ernähren.

Das Wissen unserer Vorfahren für unsere Zeit und für die nachfolgenden Generationen.

Siehe auch den Textauszug auf S. 24

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543 oder direkt beim Verlag: www.einklang-verlag.de.



Wildkräuter am Blatt erkennen

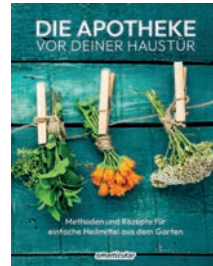
74 essbare, heilende und giftige Arten - Blätter in Originalgröße abgebildet

Meike Bosch
Kosmos Vlg.,

128 S., farbige Illustr., 14 €

Viele essbare Wildkräuter sind dann am besten zu verwerten, wenn die Blätter jung sind und die Pflanze noch nicht blüht. Bei diesem Bestimmungsbuch steht daher das Blatt und nicht die Blüte im Fokus. Gegliedert nach Blattformen werden die 74 wichtigsten Wildkräuter vorgestellt. Die Bestimmung funktioniert ganz einfach, indem man das Blatt auf das lebensgroße Foto im Buch legt und auf den ersten Blick erkennt, ob man richtig liegt. Ergänzt werden die Lifesize-Fotos durch Illustrationen der blühenden Pflanzen und Fotos zur Verwendung der Kräuter. Die Texte mit allen wichtigen Merkmalen und viel Wissenswertes stehen direkt beim Foto. Auf giftige Doppelgänger wird gesondert hingewiesen.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Apotheke vor deiner Haustür

Methoden und Rezepte für einfache Heilmittel aus dem Garten

Smarticular Vlg., 176 S.,
100 Illustr., 22,95 €

Ob Salben, Öle, Tinkturen oder Tees - viele Naturheilmittel lassen sich mit Ringelblume, Salbei, Rotklee und anderen Kräutern und Pflanzen aus dem eigenen Garten oder Balkon einfach selber herstellen. In diesem Buch erklären wir Schritt für Schritt die grundlegenden Methoden und stellen 25 Gartenpflanzen und ihre Eigenschaften vor. Mit vielen reich illustrierten Rezepten lässt sich so leicht die eigene Hausapotheke herstellen. Für Husten, Schnupfen, Heiserkeit, bei Schlafstörungen und Regelbeschwerden und vielen weiteren Wehwehchen des Lebens. Kurzum: Alles für einen gesunden Alltag.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Jetzt erst recht!

Starke Frauen zwischen 60 und 100 erzählen von Leidenschaft, Neugier und anderen Wagnissen
 Elke Vesper
 Knesebeck Vlg.,
 256 S., 50 Farbfotos, 28 €

Elke Vesper hat mit achtzehn Frauen zwischen 60 und 100 Jahren gesprochen. Das Ergebnis: intime Porträts, die berühren und überraschen. Da wird von einer Weltreise im Oldtimer berichtet und von einem Trip zu sibirischen Schamanen, von der Gründung der Plattform ‚Omas gegen rechts‘ oder Punkband-Auftritten einer 90-jährigen Holocaustüberlebenden. Neue Lieben werden gewagt, lang gehegte Träume verwirklicht, ausgetretene Lebenspfade verlassen. Alle in diesem Buch versammelten und vorgestellten Frauen beeindruckten auf ihre eigene Art und stellen Klischees über ältere Frauen gehörig auf den Kopf. Wagemutige, geradlinige, geduldige oder abenteuerlustige Frauen, von denen wir lernen können. Die porträtierten Frauen im Buch haben die

unterschiedlichsten Schicksale erlebt und bringen ganz individuelle Erfahrungsschätze mit. Gemeinsam haben sie aber, dass sie starke Persönlichkeiten sind, zu denen man bewundernd aufschaut. In intensiven Texten teilen sie mit uns ihre Lebensgeschichten, ihr Wissen und ihre Erfahrungen. Sie zeigen uns, wie wertvoll Frauen ab einem gewissen Alter sind und wie wir selbst, aber auch die Gesellschaft, von älteren Frauen profitieren können.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Wie wir leben, so sterben wir

Pema Chödrön
 Arkana Vlg., 224 S., 24 €

Das Leben ändert sich in jedem Augenblick - alles unterliegt dem Wandel. Der unberührte Schnee, der in der Wärme wegtaut, Sonnenaufgang und -untergang, die kurze Begegnung mit einem lieben Menschen, die lange in uns nachhallt. Pema Chödrön lädt uns ein, dieser natürlichen Bewegung des Lebens zu folgen, auch im Hinblick auf die eigene

Sterblichkeit. Denn gerade in der Vergänglichkeit liegt die Schönheit des Lebens. Aus dem reichen Erfahrungsschatz ihres langen Lebens schöpfend, teilt die große Meditationslehrerin mit uns das Geheimnis eines erfüllten Daseins: sich den vielen Anfängen und Abschieden nicht verschließen, sich dem Unbestimmten, Nicht-Vertrautem und Unwillkommenem öffnen. Lassen wir diese radikale Einsicht zu, werden wir belohnt und fähig sein, in jedem Augenblick Frieden zu empfinden, Staunen und Mitgefühl gegenüber uns selbst wie anderen und sogar dem eigenen Sterben gelassen entgegenzublicken. Besonnen und geradlinig zeigt Pema Chödrön in fünfundzwanzig meisterhaft erhellenden Lektionen, wie jeder diesen Weg selbst gehen kann. Und wie man unterwegs mit schwierigen Emotionen wie Traurigkeit, Wut und Hoffnungslosigkeit umzugehen lernt. Sie macht uns mit der eigenen Sterblichkeit vertraut und eröffnet uns zugleich die Möglichkeit, uns selbst zu begegnen, uns berühren zu lassen von all dem, was uns widerfährt im Leben - an jedem einzelnen Tag.

Siehe auch den Textauszug auf S.5
Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Emotionales Erbe

Eine Therapeutin, ihre Fälle und die Überwindung familiärer Traumata

Galit Atlas

DuMont Vlg., 256 S., 24 €

Die Erfahrungen der Menschen, die uns großgezogen haben, formen unser Leben auf eine Weise, die wir nicht immer erkennen. In diesem bahnbrechenden Buch geht es um unser emotionales Erbe, das tiefenpsychologisch wie epigenetisch auf uns wirkt. Ob das die unbeirrbar Resilienz unserer Großmutter ist oder ein dunkles Familiengeheimnis, das uns daran hindert, unser volles Potenzial auszuschöpfen: unser emotionales Erbe erzeugt Muster; Galit Atlas zeigt anhand von vielen Fallbeispielen, wie man sie erkennt - und auflöst. ‚Dr. Atlas‘ Buch bietet tiefe psychologische Einblicke in vererbte Traumata und Familiengeheimnisse - und wird zweifellos Ihr Leben verändern. Christie Tate
Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Kein Teil von mir ist schlecht

Mit dem Modell des inneren Familiensystems (IFS) Trauma heilen und zur Ganzheit zurückfinden

Richard C. Schwartz

Arbor Vlg., 276 S., 26 €

Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen hat die Psychologie verändert. Das Modell des inneren Familiensystems von Richard C. Schwartz, bekannt als IFS, hat dazu einen wertvollen Beitrag geleistet. In diesem Buch erfahren Sie, warum IFS in der Therapie und besonders in der Behandlung von Trauma, Suchtproblemen und bei Depressionen so effektiv ist - und wie dieses neue Verständnis unseres Bewusstseins das Potenzial hat, unser Leben radikal zu verändern. Dieses Buch hilft Ihnen, Ihr weises, mitfühlendes Selbst zu entdecken, die Quelle von Heilung und Harmonie. Zudem enthält es präzise Anleitungen, wie Sie Ihre Anteile kennenlernen und mit ihnen in Kontakt treten, wie Sie mit herausfordernden, beschützenden Teilen arbeiten und innere Kritiker und Sabo-

teure zu mächtigen Verbündeten machen. „Unsere Anteile können manchmal störend oder schädlich sein, aber sobald sie entlastet sind, kehren sie zu ihrer wesentlichen Güte zurück. Wenn wir lernen, alle unsere Teile zu lieben, können wir lernen, alle Menschen zu lieben - und das wird zur Heilung der Welt beitragen.“ Richard C. Schwartz
Siehe auch den Textauszug auf S.15
Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Gemeinsam die Welt verändern, aber wie?

Ein Praxisbuch

Eva Stützel

Oekom Vlg., 352 S., 32 €

‚Gemeinsam die Welt verändern‘: Dafür engagieren sich viele Menschen in Transition Towns, bei Fridays for Future, in der Commons-Bewegung und in anderen Initiativen. Doch häufig verlieren sich diese Gruppen im Geflecht zwischenmenschlicher Probleme, ineffektiver Abstimmungen und zeitlicher Überforderung. Was kann gemeinschaftliche Initiativen zum Blühen bringen? Ökologische Lebensgemein-

schaften sind ein Beispiel für einen besonders intensiven Ansatz, gemeinschaftlich an einer nachhaltigen Zukunft zu arbeiten. Eva Stützel hat eines von Deutschlands bekanntesten Projekten, das ‚Ökodorf Sieben Linden‘, mit aufgebaut. Basierend auf diesen Erfahrungen, hat sie mit dem ‚Gemeinschaftskompass‘ ein Modell entwickelt, das seit Jahren immer mehr begeisterte Anwender:innen findet. In diesem Buch präsentiert sie ihren Gemeinschaftskompass derart, dass er für die breite Zielgruppe aller Wandelinitiativen anwendbar ist, und teilt ihren reichen Erfahrungsschatz methodischer Überlegungen und Werkzeuge für erfolgreiches Arbeiten in gemeinschaftlichen Initiativen.

Siehe auch den Textauszug auf S. 12
Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Praxisbuch Entwicklungs-trauma heilen

Wege zur Auflösung von Beziehungs-, Entwicklungs- und Bindungsstörungen. Das Neuroaffektive Beziehungsmodell NARM

Laurence Heller, Brad J. Kammer

Kösel Vlg., 480 S., 34 €

Dieses Praxisbuch zeigt, wie das Neuroaffektive Beziehungsmodell NARM therapeutisch angewandt werden kann, um komplexe posttraumatische Belastungsstörungen zu lösen, die Folgen belastender Kindheitserfahrungen zu behandeln und posttraumatisches Wachstum zu ermöglichen. Die Autoren erklären kurz und zugänglich die grundlegenden Prinzipien von NARM sowie die therapeutischen Prozesse für die Auflösung von Entwicklungstraumen. Anhand von Fallbeispielen vertiefen sie, wie Therapeut*innen ihre Klient*innen gut einschätzen und begleiten können. Dieses Handbuch bietet damit allen therapeutisch Tätigen für ihre Arbeit einen wissenschaftlich basierten, gut anwendbaren,

leicht verständlichen und äußerst praxisnahen Zugang.
Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Realitätsverlust

Wie KI und virtuelle Welten von uns Besitz ergreifen - und die Menschlichkeit bedrohen
Joachim Bauer

Heyne Vlg., 240 S., 22 €

‚Menschen brauchen, um psychisch und körperlich gesund zu bleiben, die analoge Präsenz anderer Menschen.‘ Joachim Bauer. Die Menschlichkeit ist in Gefahr. Künstliche Intelligenz wird unsere Lebenswelt radikal verändern - ob am Arbeitsplatz, in Schulen, in der Medizin oder in vielen anderen Bereichen. Ihre Schöpfer verkaufen KI als dem Menschen ebenbürtig, ja überlegen. Gleichzeitig fliehen wir vor der Realität immer öfter in die virtuellen Welten der sozialen Netzwerke, Apps und Games. In seinem neuen Buch mahnt der Arzt, Neurowissenschaftler und Bestseller-Autor Joachim Bauer: Reale Begegnungen, zwischenmenschliche Resonanz und analoge Präsenz sind

Achtsames Leben im Abonnement



3 Ausgaben

per Post nur 7,50 €

Bestellung: 0441.17543

oder

info@achtsames-leben.org

für die Entwicklung des menschlichen Selbst, für unsere Gesundheit und den gesellschaftlichen Zusammenhalt unverzichtbar. Ein Plädoyer für ein neues Zeitalter der Aufklärung, für ein Aufbegehren gegen digitale Unmündigkeit.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Enneagramm – Der Schlüssel zum Erwachen

Über ein tieferes Verständnis deines wahren Selbst

A.H. Almaas
Kamphausen Media Vlg.,
204 S. 20€

Welches Potenzial besitzt das Enneagramm für die eigene Persönlichkeitsentwicklung? Die tiefen Weisheiten des Enneagramms reichen über die persönliche Zuordnung der einzelnen Typen oder das einfache Hinnehmen des eigenen Persönlichkeitstyps weit hinaus: Menschen werden auf ihrem Weg zur spirituellen Transformation unterstützt und begleitet. Das System trägt maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung bei und führt

letztendlich zur Erkenntnis über das wahre Selbst. Mithilfe des Enneagramms gelingt es, sich vollständig von einschränkenden Fixierungen zu befreien. Es ist das große Anliegen des anerkannten Enneagramm-Experten A. H. Almaas, Leser*innen diesen ursprünglichen Kern und Mehrwert in verständlicher Weise neu zugänglich zu machen. Mit der bewussten und vollständigen Nutzung des Enneagramms erhalten Leser*innen ein mächtiges Werkzeug für den Weg zur grundlegenden Veränderung und zum Erwachen an die Hand.

Siehe auch den Textauszug auf S. 9
Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Ins Blaue

20 Radtouren im Land zwischen den Meeren - Von Sylt bis Lauenburg

Mona Harry
KJM Vlg., 272 S., 22 €

Mona Harry hat sich auf ihr Rad geschwungen und 20 Routen dokumentiert und beschrieben. 20-mal Schleswig-Holstein: Sylt, Amrum, Föhr, St. Peter-Ording, Nordstrand,

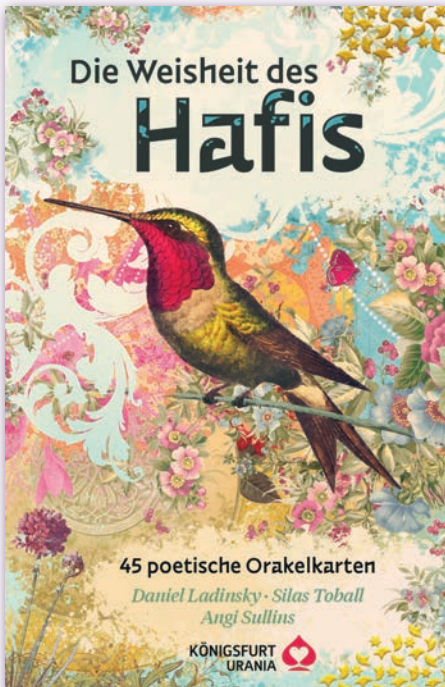
Friedrichstadt, Eider, Brunsbüttel, Nord-Ostsee-Kanal, Schlei, Aukrug, Westensee, Kiel, Preetz, Selent, Fehmarn, Eutin, Scharbeutz, Bargeheide, Wedel, Storman, Ratzeburg. So praktisch und pragmatisch wie poetisch. Die ganze Vielfalt Schleswig-Holsteins auf 20 von ihr erprobten Routen. INS BLAUE: Um eigene Touren zu planen und zu machen. Oder einfach zum Lesen, Schauen, Schmökern und Blättern. Mit Kurzbeschreibungen und Steckbriefen der Touren, Karten und Detailkarten. Anekdoten der Touren: Über die Liebe zum Radfahren. Über Schmerzen und was einem das Radfahren verleidet. Von Gegenwind und Lichtblicken. Eine ganz neue ‚Liebeserklärung an den Norden‘, an das ‚Land zwischen den Meeren, vor dem sich selbst die Bäume verneigen. Du bist der wahre Grund, warum die Kompassnadeln nach Norden zeigen!‘

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Kleinanzeigenauftrag

Eine Kleinanzeige aufgeben?
Einfach <https://www.achtsames-leben.org/service/kleinanzeigenauftrag/> aufrufen, das passende Formular ausfüllen und absenden.

Die Weisheit des Hafis



Hafis, der beliebteste Dichter der Perser, lädt dich mit seinen Versen ein, dich an die ursprüngliche Weisheit zu erinnern, die in deiner Seele lebt. Die poetischen Texte des bekannten spirituellen Lehrers und Sufi-Dichters (ca. 1320-1389) ermutigen dich, nach innen zu schauen, dich inspirieren zu lassen und neue Perspektiven zu entdecken. Jede Karte fordert dich zu etwas auf – die Texte im Booklet erklären die Hintergründe, das Ziel und den Weg.

Die wunderschönen Karten mit traumhaften, orientalischen Motiven und die einfühlsamen Texte sollen ein Licht in deinem Herzen anzünden und dich begleiten auf deinem Weg zu einem angstfreien, erfüllten und entspannten Leben. Ein kluger Weiser sagte einmal über die Menschen: „Wir bringen uns alle nur gegenseitig nach Hause.“ Möge dieses Deck deine Inspiration sein, um deinen Weg zu finden.

Inhalt: 45 Karten, Format 76 x 127 mm, mit Goldschnitt, hochwertige Schachtel mit Golddruck, 26 €



Bestellmöglichkeit: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Zen-Kalender

Die Kunst des Weglassens



Vision Creativ, 26,99 €

Um die Kunst des Weglassens geht es im schlanken Zen-Kalender mit dem eleganten Design. Mit Bildern, die ausdrucksstark und unaufdringlich zugleich sind, wird die Einfachheit von Zen in eine poetische Bildsprache übersetzt. Der Blick richtet sich auf das Schlichte und Unscheinbare und lässt es in seiner ganzen Schönheit erstrahlen. Ob zarte Gräser im Wind, blühende Zweige am Wegesrand, Steinobjekte oder japanische Impressionen – die Bilder erzählen ihre eigene Geschichte und werden mit Haiku und Zen-Gedichten wunderbar ergänzt.

Wandkalender 12 Motive
68 x 24 cm

Freiraum



Ackermann Kunstvlg., 48 €

Freiraum steht als Synonym für vielfältige Naturerfahrungen: Er bietet frische Luft zum Atmen, die uneingeschränkte Freiheit für Bewegung und die unvergleichliche Ruhe einsamer Landschaften. Der Blick auf weite Landschaftspanoramen bietet Entspannung für das Auge und die Seele und verspricht gleichzeitig Raum für das ganz große Abenteuer. Gönnen Sie sich jeden Monat Momente, in denen die Ehrfurcht gebietende Natur den Entdecker in Ihnen erwachen lässt.

Minimalistische Landschaftspanoramen für abenteuerlustige Entdecker; Landschaftskalender im großen Querformat; klimaneutral auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft in Deutschland produziert.

Wandkalender 14 Blätter
66 x 50 cm

Astrokalender

Sternenlichter



Petra Niehaus,
Chiron Vlg., 16,95 €

Der 40. Astrokalender hat das Thema Abschied zum Schwerpunkt. Bei Auslösungen von Jupiter- bis Pluto: wie geschieht Abschied? Dazu gibt es Beispiele über Sophie Scholl, Etty Hillesum und Frida Kahlo. Zudem geht es um den Abschied vom Kalender selbst: ein letztes Mal ... nach 40 Jahren...

Zum Thema Abschied gibt es Artikel von Uller Gscheidel, Monika Heer, Marion Sommer, Markus Jehle, Holger A. L. Fass, Christine Kluthe, Petra Niehaus Evelyn Rodtmann.

Wie immer mit allen wichtigen astrologischen Daten: tägliche Planetenpositionen, mit Chiron und Lilith, Tagesaspekte, Zeichenwechsel, Rückläufigkeit, Mond im Leerlauf, Kleinplaneten und Transneptuner u.v.m.

Taschenkalender 312 Seiten

Naturparadies

Deutschland



Cornelia & Ramon Dörr
Ackermann Kunstvlg., 48 €

Kenntnisreich, naturverliebt und bildgewaltig hält das preisgekrönte Fotografenehepaar Cornelia und Ramon Dörr immer wieder aufs Neue beeindruckende Landschaftsmotive in ganz Deutschland fest. Zwölf Bilder, die uns besonders gefangen genommen haben, präsentieren sich in diesem großformatigen Autorenkalender opulent an Ihrer Wand - und zeigen erneut die faszinierende und wandelbare Natur unserer Heimat, eingefangen in perfekten Lichtstimmungen. Einfach paradiesisch schön.

Wie alle Ackermann Kalender ausschließlich in Deutschland produziert und klimaneutral auf Papier gedruckt, das aus vorbildlich bewirtschafteten, FSC®-zertifizierten Wäldern stammt.

Wandkalender 14 Blätter
66 x 50 cm

Lebensfreude

Aufstellkalender



Hrsg.: Maya Günther
PAL-Verlag, 16,80 €

Begegne der Welt mit Lebensfreude! Mit dem Tischaufsteller hat die Lebensfreude-Familie erneut Zuwachs bekommen. Genau wie unsere Wandkalender und die Ratgeber haben wir auch den Jahresbegleiter „Lebensfreude jetzt!“ mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Bei den Achtsamkeitsübungen hat das Autoren-Team um Doris Wolf, Rolf Merkle und Maja Günther in bewährter Art darauf geachtet, dass sie sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die Fülle an erprobten Tipps für ein entspanntes und glückliches Leben und die Naturfotos machen den Lebensfreude-Aufsteller zu einem Ruheanker im herausfordernden Alltag!

Tischkalender 52 Seiten
18 x 32 cm

Ausblicke



Ackermann Kunstvlg., 32 €

Unseren Blick zieht es stetig zum Horizont. Immer dann, wenn sich unserem Auge eine nicht enden wollende Weite darbietet, stellen sich mit einer Mischung aus Freiheit, Entspannung und Abenteuerlust großartige Gefühle ein. Genießen Sie den Ausblick vom Gipfel ins Tal, über Seen oder Küstenlinien - von einem Aussichtspunkt aus zieht die Natur Sie mit ihrer Großartigkeit zu jeder Jahreszeit in ihren Bann und ist Ihnen deshalb überraschend nah.

Klimaneutral auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft in Deutschland produziert.

Wandkalender 14 Blätter
33 x 66 cm

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Auslagestellen!
Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank! • Stand August 2023

Wir suchen noch weitere Auslagestellen! Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441-17543. Vielen Dank!

Oldenburger Innenstadt:

26122: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis Anna Kipke, Grüne Str. 6; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße 19; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Confiserie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u.a., Lange Str. 77; Laden 16, Schloßwall 24

Stadt Oldenburg

26121: PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Gesundheitsstube, Johannisstr. 19; Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Lebe-liebe-leuchte-Zentrum, Eike-von-Repkow-Str. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57;
26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Zahnarztpraxis Eterna Dent, Prinzessinweg 40
26123: Buchhandlung Plaggenburg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Praxis im Innenhof, Donnerschwerstr. 10; Martina Dombrowski, Donnerschwerstr. 155a; Antiquariat Buchstabe, Nadorster Str. 32; Horizonte im denn's Biomarkt, Nadorster Str. 54-56; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str. 107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Monika Wieferig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerstr. 226;
26125: HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weissenmoorstr. 262a; Praxis Antje Jaruschewski, Lagerstraße 62; Naturheilzentrum, Friedrich-Naumann-Straße 10
26127: Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv - Markt, Alexanderstr. 328; Horus-Institut, Karuschenweg 67c, **26129:** Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; denn's biomarkt, Uhlhornsweg 99; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95 , **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadteilbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Monika Müller, Osterkampsweg 163
26133: EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1
26135: Sternenwiege, Altenschtr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragonerstr. 38; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c

Kreis Oldenburg

26197 Huntlosen: Institut f. Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; Großenkneten: Bianca Rühls, Molkereiweg 20
26203 Wardenburg u.a.: Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 9, Tungeln; Praxis Christiane Schütte, Plaggenesch 23, Wardenburg; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232, Wardenburg; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littell, **26209 Sandkrug** u.a.: Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten:** Clan B Gemeinschaft, Wöschchenweg 28; **26209 Hatten:** HP Fleur Suin de Boutemard, In den Dillen 2, **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstrasse 13; Natur & Lebenskraftzentrum, Dorfring 40, Stenum
27243 Beckeln: Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11, **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4, **27243 Harpstedt:** Inge Wolfrath, Goseriende 47; Sinja Haske, Breslauer Str. 24
27793 Wildeshausen: Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34, HP Kathrin Brengelmann, Mühlendam 3 **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersort Dorfstr. 47, Hude/ Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberg Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv Markt, Parkstr. 45; EDEKA, Burgstr. 2, **27801 Dötlingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a, Svaha Anke Schöpfer, Im Fahrenkamp 11; Ute Schierz, Huntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis f. Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis Licht-Blick, Alte Straße 9
26180 Rastede: Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; Psychotherapeut. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42, **26188 Edewecht:** Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibüß, Hafenstr. 2, **26215 Metjendorf/ Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, Sabine Arhelger HP, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Forbeck, **26655 Westerstede:** bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstraße 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Jens Bakker, Bussweg 8, WST-Mansie; Healing Dance Veeteshana Löffelmann, Güterschuppen, Bahnsofverein, am Bahnhof 1, **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38; Gesundheitshaus Veeteshana Löffelmann, Hauptstraße 173

Kreis Friesland:

26316 Varel: Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Praxis Balance Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast

26340 Neuenburg: Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Straße 3 **26340 Zetel:** Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; 26345 Bockhorn: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; sOHNEnschein Unverpackt Laden; Lange Straße 13; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Straße 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Haus des Qi, Hermann-von-der-Heide-Str. 2; **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung, Rheinstraße 98/100; **26388:** Buchhandlung Prien, Posener Str. 61; **26388:** Naturfrisör Frauenrath, Rominter Straße 33a; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Straße 22

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Wefer, Meisenstraße 35A; **26931 Elsfleth:** Astrosita - Jutta Kalthoff, Alte Str. 14; **26937 Seefeld:** Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham:** Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker; Mecklenburgstr. 11; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Butjadingen:** Norma Duhm, Prielweg 5

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Neuer Markt 4; **26725:** Myriam Kagischke, Bollwerkstr. 86

Kreis Leer:

26789 Leer: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Yoga Vidya, Kumari Andrea de Regt, Mühlenstr. 157; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener:** Naturheilpraxis Gritta Oorlog-Ruberg, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Ganzheit®, Schulweg 55; Westgaster Mühle – Alleestr. 65; **Norddeich:** Klaververveer UG-Ganzheitliche Gesundheitskonzepte, Bantsbalje 3a, **26529 Osteel:** Ute Andresen, Kolkweg 12, **26603 Aurich:** Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607:** Simone Just, Siedlerstraße 20, **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; Birgit Debelts Schmuck Design, Alt-Münkeboer-Straße 29, **26629 Ostgroßefehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd 178A, , **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; , **26736 Krummhörn:** Monika Tümmler, Grimersumer Altendeich 17; **26736 Krummhörn-Hamswehrem,** BEYOND - Zentrum für neuenergetische LebensART, Hamswester Str. 26.; **26759 Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40

Ostfriesische Inseln:

26486 Wangerooze: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c
26757 Borkum: Marina Byl, Am langen Wasser 1; Cordes-Aurum, Gabriele Morr, Franz-Habich-Str. 3

Kreis Emsland:

26871 Papenburg: Naturheilpraxis Knelangen, Bürgerm.-Nee-Str. 18; Praxis Grit Kolschen, Hauptkanal re. 30; **49716 Meppen:** Reformhaus Ebken, Am Markt 12; **49762 Lathen:** Maria Schulte-Holtermann, Wahner Str. 30; **49808 Lingen:** Reformhaus Ebken, Marienstr. 6

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77
49661 Cloppenburg: Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; Beate Ostermann, Kösliner Str. 4a; **49681 Garrel:** Praxis für Ergotherapie und Heilpraktik Petra Lange, Im Fange 23; Magda Wolking, Sager Straße 16

Bremen und umzu:

28199: Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87; SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28205:** Wachstum mit Herz - Kati Dudek, Stader Str. 35; **28207:** mitas zeitRäume, Feuerkuhle 61; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50; **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28717:** Ulrike Müller, Krudopsberg 7; **28844** Weyhe: Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser Feld 14; **28857** Syke: Praxis für Schamanische Energiearbeit, Schweidnitzer Straße 8; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7

Bremerhaven und umzu:

27572 Bremerhaven: HAVENFIT Körper. Geist. Seele, Am Pumpwerk 4-5; **27318 Hilgermissen:** Nora & Klaus Römer, Magelsen 36; **27628 Hagen:** Lebenswert, Am Gewerbestraße 4

Süd-Weser-Ems:

49377 Vechta: LeseZeichen-Buchhandlung, Große Str. 96; Reformhaus Ebken, Große Str. 52;
49393 Lohne: mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstraße 50; Villa Vivendi, Treffp. f. Gesundheit u. Wohlbefinden, Deichstr. 19
49413 Dinklage: Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; TVD Aktivcenter, Schulstr. 6; Physiotherapie Seebeck & Ortman, Clemens-August-Str. 3
49424 Goldenstedt: Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6



SOUND + PICTURE DESIGN

Webdesign
Printdesign
Social Media Beratung
Fotografie

