

Achtsames Leben



SCHALTE UM AUF ERKENNTNIS

Endlich ein TV-Sender mit Sinn!

Die besten und wichtigsten Filme, Vorträge, Übungen, die dein Leben positiv und nachhaltig verändern werden, warten bei maona.tv jetzt rund um die Uhr auf dich.

Das Themenspektrum der Filme reicht dabei von Wissenschaft, Weisheit, Ökologie, über Achtsamkeit, Gesundheit, Heilung und Yoga bis hin zu Spiritualität und Bewusstsein. Finde die Antworten, lerne verstehen, wie du als Mensch mit deiner Geschichte funktionierst, was dich einzigartig macht und wie du deinen Weg findest.

Jetzt auf www.maona.tv

NEU!

EINFACH
ANMELDEN UND

14 TAGE
TESTEN*

* 14 Tage testen und bei Nichtgefallen Geld zurück

maona.tv
coming home.

Formales

Inhaltsverzeichnis

Formales

- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S. 4 Liebe Leserinnen ...
- S. 29 Impressum
- S. 70 Auslagestellen

Astrologische Zeitqualität



- S. 5 Astrologische Zeitqualität 2021

Bewusstes Leben

- S. 7 Der Zauber guter Gespräche
- S. 11 Potentialentfaltung in der Schule
- S. 15 Homo Sapiens
- S. 17 Vertrauen - finden, was mich wirklich trägt

Spiritualität

- S. 13 Durchbruchenergie – die Intuition

Gesundheit



- S. 21 Die instabile Halswirbelsäule & ihre Auswirkung

Nachhaltigkeit

- S. 25 Zukunft für alle

Aktuell



- S. 28 10 Jahre Bestellbuchhandlung Plaggenborg

Die Zukunft gestalten

- S. 30 soHNEnschein • Tiny Homes • Die Karte von morgen • Allos • Gut Altenoythe • Netzwerk Ökonomischer Wandel

Veranstaltungen

- S. 32 Veranstaltungen

Für die Sinne



- S. 35 Inspiration
- S. 60 E-Books
- S. 61 Das besondere Buch
- S. 63 Sehwelten
- S. 64 Wortwelten

Anbieter

- S. 36 Weitere Anbieter
- S. 39 Marktplatz
- S. 55 Wer macht was im Internet?
- S. 57 Wer macht was?

Kleinanzeigen

- S. 58 Seminare & Workshops, Regelmäßige Termine, Therapie, Dies & Das, Reisen, An- & Verkauf, Räume und Wohnen



Echt Oldenburg!



www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Nächste Ausgabe

Die nächste **Achtsames Leben** erscheint **15. April 2021**.
Anzeigenschluss für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: **01. März 2021**. Nur für Formatanzeigen: **19. März 2021**.
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **15. Februar 2021**.

Seminarraum Einklang

Winter / Frühjahr 2021



30.1.21 | 10-16 Uhr | 42 Euro
Zauber der Anfänge

06.02.21 | 10-16 Uhr | 55 Euro
Kreatives und meditatives Schreiben

13.02.21 | 10-15 Uhr | 55 Euro
Selbstheilung aktivieren

13.03.21 | 10-16 Uhr | 42 Euro
Die Kraft der Gedanken nutzen

14.03.21 | 10-16 Uhr
Sei die beste Version deiner Selbst

20.03.21 | 10-15 Uhr | 55 Euro
Ausstrahlung, Charisma, Körpersprache

21.03.21 | 10-15 Uhr | 55 Euro
Einführung in die schamanische Reise

10.04.21 | 10-15 Uhr | 55 Euro
Göttinnen altern nicht!

17.04.21 | 10-16 Uhr | 42 Euro
Unser 7.Sinn, Intuitionsschulung

24.04.21 | 10-16 Uhr
Resilienztraining – Seelische Immunkraft

25.04.21 | 10-16 Uhr
Schreib dich frei!

Anmeldung:
Theresia de Jong

Tel: 04453-1596
Seminarraum Einklang
Siedlung 24, Zetel

info@theresia-dejong.de
theresia-dejong.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die astrologische
Vorschau von Uwe
Christiansen zeigt:
auch in 2021 ist
„flexible Wand-
lungsfähigkeit“ von

uns gefordert, wenn wir gut die weiterhin
spannungsgeladenen Zeiten durchleben
wollen, S. 5. • Dabei kann uns auf jeden Fall
Vertrauen helfen, wie Sylvia Wetzel erläu-
tert, S. 17. • „Schöne Gespräche verbinden
wir mit Interesse am anderen, sich Zeit
nehmen füreinander und Vertrauen haben“,
schreibt Ulrike Döpfner, S. 7. • Heidrun Dre-
scher-Ochoa weist darauf hin, wie wichtig
die Beachtung des Potenzials von Kindern
ist, am Beispiel Schule, S. 11. • „Wo Denken
und Grübeln an ihre Grenzen stoßen, wartet
die Intuition, um einem verstockten und
sich selbst im Wege stehenden Geist unter
die Arme zu greifen“, meint Claus Eurich, S.
13. • „Der Mensch als ein mustergesteuer-
tes Tier, dessen Psyche sich in der Steinzeit
gebildet hat. Kann ein Bewusstsein dieser
Muster uns retten?“ Das fragt sich und uns
Wolf Schneider, S. 15. • Eine Zukunft für alle
- ein paar findige Autor*innen haben das
für 2048 hochgerechnet und beispielhaft
dargestellt, S. 25. • Ursula Starke hat sich
mit dem Problem einer instabilen Halswir-
belsäule befasst, S. 21. • Seit nun schon 10
Jahren ist die Buchhandlung Plaggenborg
eine Bestellbuchhandlung, S. 28.

Nun wünschen wir Ihnen etwas Abstand zu
all den Turbulenzen um uns herum und viel
Gelassenheit in einem neuen Jahr 2021!
Herzlichst, Ihre Plaggenborgs

Astrologische Zeitqualität 2021

2020 war das Jahr der Begegnung mit uns Selbst, ein Kennenlernen unserer tiefsten Ängste und ebenso ein vielleicht erstauntes Wahrnehmen von „das Entschleunigen im Frühjahr tat gut“. Ein unabhängiger und vielleicht etwas rebellischer Geist machte sich im weiteren Verlauf des Jahres bemerkbar: Wieviel Einschränkung meiner Lebensumstände sind für mich noch tolerabel?

Auf einer tieferen Ebene zeigte es uns, wie weit in der Vergangenheit zurückliegende Verbote und Gebote uns von außen geprägt haben. Es war eine Chance des Aufwachens aus alten Reaktionsmustern und der Möglichkeit, die Verantwortung in die eigenen Hände nehmen in Form von Annahme oder Ablehnung? Wo fängt die Mitverantwortung für das Kollektiv an und bis wo kann/darf das Kollektiv mich beschränken, bzw. Ausrichtungen vorgeben?

Für diejenigen, die auf der Seelenebene erreichbar sind, kann dieser Ruf nach Freiheit ein Sehnen von „Wo ist mein wirkliches Zuhause?“ ausgelöst haben. Ein diffuses Empfinden von Weltschmerz und ein inneres Abschiednehmen waren vielleicht die Folgen.

Das Thema auf der persönlichen Ebene des kommenden Jahres lautet: Welche Bedeutung hat für mich persönliche Freiheit und mit welcher Verantwortlichkeit, mir selbst und dem Nächsten gegenüber lebe ich sie?

Pole von extrem egozentrisch „so wie ich es will“ bis zutiefst im Inneren einen Gemeinschaftsgeist spüren und sich davon leiten lassen, werden in die Sichtbarkeit rücken. Verantwortlichkeit und ernsthaftes Handeln sind Worte, die 2021 einen besonderen Klang haben werden: Saturn, der Jahresherrscher ab dem Frühlingsanfang, wird sie einfordern.

Epochenwechsel am 21. Dezember 2020

Am 21.12.2020 treffen sich Saturn und Jupiter auf 0° im Zeichen Wassermann und eröffnen damit im astrologischen Sinne eine neue Epoche. Der Beginn dieser neuen Epoche wird aus dem gespeist, was die Erfahrungen aus der Zeit der



© Vincent Ledwina - unsplash.com

dreimaligen Konjunktion von Jupiter und Pluto (zuletzt am 12. November 2020) als Essenz hergeben! Die gleichzeitige exakte Konjunktion von Lilith und Uranus im Erdzeichen Stier zeigt die Tendenz zur radikalen Ablehnung in Bezug auf tradiertes Wertebewusstsein an bzw. die Möglichkeit, zu einem völlig neuen Verständnis von Werten zu gelangen.

Was ist also in Bezug auf das Massenbewusstsein zu erwarten, wenn ab der Wintersonnenwende 2020 ein neues Kapitel, im Sinne von Ausrichtung (Saturn) und Ausdehnung (Jupiter) in Bezug auf das Thema Freiheit und Unabhängigkeit, aufgeschlagen wird? Die Taktung der Zeit wird sich definitiv beschleunigen. Eine wichtige Vorbedingung für 2021 wird sein, dass wir uns jetzt sehr fest in unserer eigenen Mitte selbst verankern, um mit dieser Schnelligkeit später zurecht zu kommen. Im schlechtesten Sinne können vermehrt anarchistische Tendenzen auftreten, die eine Ablehnung jeglicher Reglementierung und Ordnung mit sich bringen. Der ab dem Frühjahr 2021 gültige Jahresherr-

scher Saturn, „wird darauf achten“, dass wir notwendige Schritte und Entscheidungen auch tatsächlich umsetzen! Diese Aufgabe ist kein „kann“ sondern eine „muss“ Auseinandersetzung sowohl in jedem selbst, wie auch auf der gesellschaftlichen Ebene!

Ein bewusster Umgang mit dieser Zeitqualität wird sich in vermehrt auftretenden basisdemokratischen Bewegungen zeigen, die dadurch verstärkt Einfluss auf die jeweiligen Regierungen nehmen werden.

Auf der persönlichen Ebene wird das Thema der Unabhängigkeit bei jedem individuell zum Klingen gebracht: Habe ich diesen Anteil bisher verdrängt, so tritt nun ein Gegenimpuls ins Bewusstsein. Sofern ich bisher den Pol des unbedingten „so wie ich es will“ gelebt habe, werde ich nun zu einem verantwortlichen Umgang aufgefordert, der auch das Gegenüber miteinschließt, gegebenenfalls durch Sanktionierung.

Auf der spirituellen Ebene wird sich zeigen, ob und wie der Einfluss meiner Egoimpulse mich von einem Gruppenbewusstsein absondert: Der Ruf der Seele nach Öffnung in ein umfassenderes Kollektivbewusstsein wird stärker.

Astrologischer Jahresanfang am 20. März 2021

Stand 2020 die Sonne noch in unmittelbarer Verbindung zu Mars (Impulskraft) und Lilith (Opfer oder Radikalität im Ausdruck), was für die erlebte Einschränkung und das dagegen Aufbegehren spricht, so zeigt sich zum Astrologischen Jahresanfang am 20. März 2021 die Handlungskraft der Sonne in Konjunktion mit der Venus (28° Fische). Liebevolleres Handeln aus einem mitfühlenden Raum öffnet hier die Perspektive über den eigenen Tellerrand hinaus! Das seelische Entwicklungsziel im Zwilling zeigt an, es geht um das Sprechen, das sich zum Ausdruck bringen. Eingerahmt von der Impulskraft vom Mars (schneidendes bis entschiedenes Sprechen) und Mond (das Empfinden zum Ausdruck bringen), mit einem aufbauenden Aspekt

zum Saturn und Jupiter im Wassermann öffnet dies den Raum für wirkliches Zuhören und sinnhaftes Aussprechen, welches auch Gehör findet! Vorhanden sind aber auch weiterhin Aspekte, die die Basis für wirkliche Gespräche schwierig gestalten (Merkur 6° Fische Quadrat Mars Zwillinge). Was ist Wahrheit und wer hat hier die Deutungshoheit?

Innovation versus Ordnungsstrukturen (Uranus-Saturn-Quadrat)

Saturn und Uranus haben seit dem Frühjahr 2020 eine spannungsreiche Verbindung miteinander, die sich 2021 verstärken wird. Die auf Freiheit, Lebendigkeit und Innovation ausgerichteten Entsprechungen von Uranus werden sich nicht von starren Regeln und Vorgaben des Saturn unterdrücken lassen. Es wird nur Hand in Hand gehen, eine flexible Wandlungsfähigkeit und intelligente, verantwortungsbewusste Formgebung ist der Lösungsansatz für diese extreme Konfliktbereitschaft!

Die exakten Konjunktionen sind am 17. Februar, 14. Juni und am 24. Dezember 2021. Letztendlich wird uns die Thematik dieses Spannungsaspektes aber noch bis zum Sommer 2022 begleiten. Auf meiner Jahres CD „Chancen und Risiken 2021“ führe ich meine Gedanken zu den einzelnen Themen weiter aus und natürlich finden sich hier dann auch diejenigen Sternzeichen die sich in besonders kraftvollen Entwicklungsprozessen wiederfinden. Die Astrologische Jahresanalyse auf CD (im MP3 Format) ist für 15,- € in der Praxis erhältlich (0441 - 55 1 85).

<p>Uwe Christiansen ist Heilpraktiker für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbstständig tätig. Er berät und coacht Privatpersonen sowie Firmen. Die astrologische Zeitqualität lässt er in seine therapeutische Arbeit mit einfließen. Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: www.uwe-christiansen.de. Ihnen fehlt noch ein Geschenk für einen besonderen Menschen: Wie wäre es mit einem Geschenkutschein für eine persönliche Beratung?</p>

Der Zauber guter Gespräche

Das Geschenk der ungeteilten Aufmerksamkeit

Erinnern Sie sich, mit wem Sie sich als Kind besonders gern unterhalten haben? Mit wem hatten Sie die schönsten Gespräche? Ich habe Erwachsene und Kinder danach gefragt:

Thomas, 41 Jahre: »Die schönsten Gespräche führte ich mit meiner Großmutter auf der Küchenbank. Sie saß da, hatte immer eine Strickarbeit auf dem Schoß und hörte endlos zu. Ich konnte ihr alles erzählen. Sie interessierte sich für alles und hatte so viel Zeit. Ich stand für sie immer im Mittelpunkt.«

Beatrice, 38 Jahre: »Seit meiner Kindheit habe ich die besten Gespräche mit meiner Freundin Andrea. Sie kennt mich seit der ersten Klasse und weiß einfach, wie ich ticke. Ich habe nie Angst, ihr etwas zu erzählen, schäme mich auch nie. Ich weiß, alles ist bei ihr gut aufgehoben.«

Lea, 8 Jahre: »Am liebsten mag ich es, wenn meine Tante Lisa kommt. Dann spielen wir Zirkus, ich bin Akrobatin und turne, meine Tante schaut zu. Ich erkläre ihr dann alles, was ich mache, und sie hört mir die ganze Zeit zu.«

Linus, 11 Jahre: »Die schönsten Gespräche habe ich mit meinem Papa, bevor ich schlafen gehe. Dann kann ich ihm auch geheime Sachen sagen. Er hört mir zu und erzählt mir, wie es bei ihm in der Schulzeit war. Das finde ich schön.«

Schöne Gespräche verbinden wir mit Interesse am anderen, sich Zeit nehmen füreinander und Vertrauen haben. Wir spüren, dass wir für unseren Gesprächspartner im Mittelpunkt stehen. Sowohl aus den Antworten der beiden Erwachsenen als auch der beiden Kinder können wir herauslesen, was den Zauber der guten Gespräche für sie ausgemacht hat: ungeteilte Aufmerksamkeit!

Ob erwachsen oder Kind, durch ungeteilte Aufmerksamkeit fühlen wir uns geschätzt und wertvoll. Nach solchen Momenten sehnt sich jeder. Als Erwachsene geben wir dieses Bedürfnis nicht mehr so offen zu. Kinder können es direkt formulieren: Es ist schön, im Mittelpunkt



der Aufmerksamkeit zu stehen!

Wann hat Ihnen ein Gesprächspartner oder eine –partnerin das letzte Mal aufmerksam zugehört? Mit wem sprachen Sie? Und worüber? Versuchen Sie einmal, sich an dieses Gespräch zu erinnern und noch einmal das positive, wohlige Gefühl abzurufen, das es bei Ihnen auslöste. In Ihrer Erinnerung spüren Sie: Es tut gut, von einem Gesprächspartner als wichtig empfunden zu werden. Wir alle kennen die Situation von Festen oder anderen Veranstaltungen, bei denen man auf viele Menschen trifft, die man begrüßt. Einige sind herzlich, und wir haben das Gefühl, dass sie sich wirklich freuen, uns zu sehen. Andere gucken, noch während sie uns die Hand schütteln, im Raum umher, wenn sie denn sonst noch begrüßen könnten und was sie gerade verpassen, während sie sich mit uns befassen. Sie vermitteln uns mit ihrem flackernd- suchenden Blick, dass es durchaus Wichtigeres gibt als uns. Das fühlt sich nicht gut an – manchmal wäre es sogar besser, diese Person hätte uns gar nicht begrüßt als nur so halbherzig.

Ganz anders fühlen wir uns, wenn wir mit

unserem Partner oder einer Freundin sprechen, und der andere erhält während des Gesprächs einen Anruf, nimmt diesen aber nicht an, um das Gespräch mit uns nicht zu unterbrechen. Wir fühlen uns wertvoll und beachtet – wir spüren: Wir und das Gespräch mit uns sind tatsächlich im Moment die Priorität für den anderen.

Wenn es uns in unserem Alltag manchmal gelingen sollte, unserem Kind für kurze Momente genau das zu vermitteln: »Du bist jetzt gerade das Wichtigste für mich und alles andere blende ich für einen kurzen Moment aus«, dann machen wir nicht nur unserem Kind ein Geschenk, sondern auch uns selbst: Wir schaffen uns und unseren Kindern Inseln der Nähe und Geborgenheit.

Gute Gespräche schaffen Nähe

Woran erkennen wir gute Gespräche? Am deutlichsten an den Gefühlen, die sie bei uns auslösen: Gute Gespräche mit unseren Kindern beglücken, sie stellen Verbindung und Nähe her. Aber auch an der Art und Weise, wie die Gespräche sich entwickeln, lässt sich viel erkennen: Gute Gespräche »fließen« mit Leichtigkeit – ein Satz führt zum nächsten. Wir erfahren etwas vom anderen und geben auch etwas preis von uns – wir tauschen uns tatsächlich aus. Es ist ein Dialog, in dem beide Seiten zu Wort kommen und beiden Seiten Gehör

verliehen wird. Gute Gespräche schaffen eine Atmosphäre der Intensität und gegebenenfalls auch der Tiefe. In solchen Gesprächen bleiben wir nicht an der Oberfläche wie in Plaudereien oder kurzen Textnachrichten (die auch nett sein können) – im Gegenteil: Wir haben das Gefühl, dass dieser Austausch eine Bedeutung hat. Äußerlich sieht man Menschen die Verbundenheit während dieser Gespräche an: Die Körper sind einander zugeneigt, sie schauen sich in die Augen, manchmal berühren sie sich während der Unterhaltung, und ihre Mimik drückt durch einen interessierten Blick, einen freundlichen Gesichtsausdruck, ein Lächeln Zugewandtheit und Wertschätzung aus.

Gute Gespräche bleiben uns im Gedächtnis, sie haben eine emotionale Bedeutung – sowohl für uns als auch für unsere Kinder – und dadurch einen positiven Effekt auf unsere Beziehung zueinander: Es entsteht Nähe zwischen uns und unserem Kind. Selbst wenn so ein Gespräch vor Jahren stattgefunden hat, erinnern wir uns manchmal noch heute, dass wir es an einem verschneiten Sonntagmorgen bei einer Tasse Kakao im Bett geführt haben.

Dem Zauber die Tür öffnen - Chancen nutzen
Guten Gesprächen wohnt ein Zauber inne. Eine positive Energie der Verbindung entsteht zwischen beiden Gesprächspartnern. Das Gespräch

Webservice & Internet-Dienstleistungen

ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

- **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 Verknüpfung, Einbindung von PDF-Dokumenten. Suchmaschinenoptimierung ...

- **Nutzung eines modernen Programms (JIMDO) ab 8,50 € im Monat**

- **kompetente und umfassende Beratung u. v. m.**

Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg

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



plätschert nicht dahin, es lässt uns nicht kalt – es macht einen Unterschied. Jeden Tag führen wir unendlich viele Gespräche mit unseren Kindern, um den Alltag zu organisieren: »Guten Morgen. Was magst du frühstücken?«, »Hast du an deine Sportsachen gedacht?«, »Wann schreibst du heute den Deutschtest?«, »Hast du Hausaufgaben zu machen?«, »Bist du heute Nachmittag verabredet?«, und so weiter und so weiter. Um den Familienalltag zu bewältigen, müssen unendlich viele Dinge abgestimmt und Sachinformationen ausgetauscht werden. Diese Kommunikation ist zweckdienlich. Sie schafft Struktur im Alltag und verbindet uns auf einer organisatorischen Ebene.

Doch es sind die persönlichen Gespräche, in denen es um die Einstellungen, die Ideen, die Gefühle und die Bedürfnisse unserer Kinder geht, die uns auf einer emotionalen Ebene zusammenführen. Manchmal kann ein gutes Gespräch spontan aus einer Situation heraus entstehen, in der wir dieses gar nicht geplant hatten – manchmal gibt es Fragen, die unsere Kinder stellen, oder Bemerkungen, die sie machen, bei denen wir spüren: Das dürfen wir jetzt nicht nebensächlich behandeln oder vorbeiziehen lassen.

Der eher schüchterne elfjährige Lukas sprach seine Mutter auf der Fahrt zum Sportverein auf den Tod der kürzlich verstorbenen Großmutter an. Das Thema Tod war in der Familie vor den Kindern gemieden worden – die Mutter hatte früh ihren jüngeren Bruder verloren und vor dem Tod der Großmutter einige andere Verwandte. Sie war so belastet durch diese Verluste, dass sie ihren Kindern diese negativen Themen ersparen wollte. Als ihr Sohn sie jedoch so unvermittelt auf den Tod ansprach – das hatte er zuvor noch nie getan –, fuhr sie an den Straßenrand, parkte das Auto und stellte sich den Fragen ihres Kindes, auch denen nach ihrer eigenen Traurigkeit. Es wurde für sie beide zu einem wichtigen Gespräch, in dem der Sohn neugierig fragte und sie antwortete. Sie war selbst erstaunt, dass sich kein trauriges und bela-

stendes, sondern ein sehr verbindendes Gespräch ergab. Geplant hatte sie das nie. In dem Moment, als ihr Sohn sie so direkt ansprach, erkannte sie die Tragweite seiner Frage und entschied spontan, sich darauf einzulassen und sich für seine Fragen zu öffnen. Sie hatte die Chance auf einen innigen und wichtigen Austausch erkannt und genutzt.

Das Auto, der Zug oder der Bus sind wichtige Orte, weil hier oft interessante Gespräche zustande kommen. Häufig nutzen wir Auto- oder andere Fahrten, um Telefonate zu führen, die wir noch auf unserer To-do-Liste abhaken wollen. Dinge müssen erledigt werden, daran lässt sich nichts ändern. Vielleicht aber können wir einige Telefonate auch auf einen späteren Zeitpunkt verschieben, um uns auf der Fahrt mit unserem Kind oder unseren Kindern zu unterhalten. Oft kommen gerade in dieser räumlich überschaubaren Situation, die dadurch etwas Verbindendes herstellen kann, Gesprächsthemen auf, die zu schönen Unterhaltungen führen. Viele wichtige Fragen kommen von Kindern auch gern in Vorbereitungssituationen, beispielsweise, wenn wir gerade dabei sind, uns morgens fertig zu machen, oder wenn unser Kind sich seine Schuhe anzieht, kurz bevor wir gemeinsam aus dem Haus gehen wollen. Dann kann eine Fünfjährige schon mal fragen: »Mama, warum habe ich so Angst, wenn es dunkel wird« oder »Was passiert, wenn ich sterbe?« oder »Muss ich meinen kleinen Bruder immer lieb haben?« Fragen, bei denen wir merken, dass die Tochter mit einem Thema beschäftigt ist und gern mit uns darüber sprechen möchte.

Weil es eine Situation ist, in der wir mit organisatorischen Dingen rund um den Aufbruch beschäftigt sind, antworten wir knapp, denken uns vielleicht, dass wir auf die Frage später noch einmal eingehen wollen, aber dann vergessen wir es, oder unsere Tochter ist dann nicht mehr in der Stimmung für ein Gespräch. Wenn wir es schaffen, uns in solchen, für uns meist zeitlich angespannten Situationen trotzdem einige Minuten Zeit zu nehmen, um auf die Frage des

Kindes einzugehen, haben wir die Chance auf ein besonderes Gespräch. Ob wir fünf Minuten zu spät im Kindergarten waren, ist in wenigen Tagen vergessen, an das Gespräch mit unserer Tochter erinnern wir uns vielleicht noch in Wochen und Monaten. Gerade für kleinere Kinder ist es schwierig, Fragen in »Wiedervorlage« zu besprechen. Sie leben im Hier und Jetzt, im Moment – wenn sie jetzt gerade eine Frage auf dem Herzen haben, heißt das nicht unbedingt, dass sie auch noch darüber sprechen möchten, wenn wir dafür Zeit haben.

Sich emotional einlassen

Nicht immer sind Eltern in der Stimmung, intensive Gespräche mit ihren Kindern zu führen. Manchmal sind wir belastet oder traurig und fühlen uns nicht stark genug, uns den Fragen unserer Kinder zu stellen oder uns mit ihren Sorgen zu beschäftigen. Sind wir emotional unausgeglichen, können wir uns nur mit viel Kraft und Disziplin auf einen Austausch einlassen, denn wir sind abgelenkt von unseren eigenen Gefühlen und Gedanken. Zunächst sollten wir uns um unsere eigene emotionale Balance kümmern. Es gelingt uns leichter, gebende und fürsorgliche Eltern zu sein, wenn wir für uns selbst sorgen und auch auf unsere eigenen Bedürfnisse achten. Sich einlassen lässt sich nicht forcieren, es wird uns besser gelingen, wenn wir entspannt und fokussiert sind. Auf ein gutes Gespräch zu hoffen, wenn wir selbst unausgeglichen und abgelenkt sind, ist unrealistisch. Stattdessen sollten wir etwas

tun, was uns hilft, unsere Gefühle zu klären und Lösungswege aus unserer belasteten Stimmung zu finden. Dies kann je nach Alter der Kinder und Familiensituation ein Spaziergang, ein Gespräch mit einer Freundin, etwas Musik hören oder vielleicht eine Stunde Sport sein. Wenn es uns besser geht, werden auch unsere Kinder von dieser Ausgeglichenheit profitieren.

Bei chronischer Belastung wie bei Stress am Arbeitsplatz oder solchem, der durch Partnerschaftsprobleme ausgelöst wird, reichen punktuelle Hilfsmaßnahmen nicht aus. Auch hier sollten wir kontinuierlich versuchen, Maßnahmen der Selbstfürsorge wie Sport, Meditation, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf in unseren Alltag einzubauen, es kann wichtig sein, sich zusätzlich externe Hilfe zu suchen – sei es etwa therapeutische Hilfe oder eine Selbsthilfegruppe.

Je mehr wir bei uns sind und je ausgeglichener wir uns wahrnehmen, desto besser sind wir in der Lage, empathisch auf unsere Kinder zu reagieren, auf sie einzugehen und Angemessenes über uns preiszugeben. Fühlen wir uns balanciert, sind wir »gut drauf«, haben wir die Kraft, mit dem, womit die Kinder uns konfrontieren, umzugehen.

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Beltz-Verlages aus „Der Zauber guter Gespräche“ von Ulrike Döpfner. Siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 64.



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstag OL**
- derzeit keine Aufstellungstage -
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
- alle neuen Infos auf meiner Website -, Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr. 28
- **Einzelarbeit Praxis**
Termine selbst buchen auf der Website

Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 6194 | www.praxis-jaruschewski.de



Wie jedes Kind mit seinem besonderen Potenzial im Unterricht Selbstwirksamkeit und Partizipation erfahren kann

Eines Tages kam unser Beratungslehrer besorgt auf mich zu, weil die Klasse mit Manuel, einem 14-jährigen Jungen, nicht zurechtkam: Ohne erkennbaren Grund wurde er plötzlich wütend, wobei er auch Schimpfwörter benutzte, was selbstverständlich die Empörung der Mitschüler und Lehrer hervorrief.

Nichts half: weder gute Worte noch Strafandrohungen und sogar ein möglicher Schulverweis konnten etwas ausrichten - und allmählich waren auch die Eltern mit ihrem Latein am Ende.

Was war zu tun?

Zuerst hospitierte ich im Unterricht und beobachtete die Gruppendynamik, dann führten Manuel und ich ein Gespräch unter vier Augen, wobei ich gelenkte Fragen zum Persönlichkeits-Enneagramm stellte und seine Antworten auswertete und darüber einen Potenzial-Bericht abfasste. In einem zweiten Gespräch besprachen wir ihn und ich händigte ihn allen Beteiligten in einem Beratungsgespräch schriftlich aus, also auch seinen Eltern, der Schulleitung und den beteiligten Lehrern.

Mit welchem Ergebnis?

Es wurde klar, dass Manuel, ein zurückhaltender Junge mitten in der Pubertät, nicht gerne im Rampenlicht stand und alles andere als ein Klassenprimus aus der ersten Reihe war. Er ließ gerne andere die Initiative ergreifen, während er mit seiner wachen Beobachtungsgabe die Rolle des „guten Zuhörers“ übernahm.

Dieses Schülerverhalten entsprach eigentlich nicht der Unterrichtskonzeption, wonach auf einen Impuls des Lehrenden hin eine Schüleraktivität vorgesehen war und da sein Verhalten nicht in die Denkschablone von Unterricht und der jeweiligen Rolle ihrer Akteure passte, wurde er als unmotivierter, lernfauler und mental zurückgebliebener Schüler bewertet, den man besser links liegen ließ.

Da sich also weder Lehrer noch Mitschüler mit ihm abgaben, ihr kollektives Vorverständnis



nicht in Frage stellten, sondern ihn demgemäß als Spielverderber negativ beurteilten, fühlte er sich nicht als Subjekt wahrgenommen und verstanden, während er sich doch in seiner Zurückhaltung lebhaft für die Persönlichkeit seiner Mitschüler und die seiner Lehrer interessierte!

Dieses Missverstehen und diese mangelnde Empathie der Klasse und der Lehrer seiner Person gegenüber erschienen ihm ungerecht und ihre Sichtweise unverständlich: Das Wahrnehmen und Verstehen der Schülerpersönlichkeit als Mitspieler eines Unterrichtsszenarios, das ihn brennend interessierte, war offensichtlich gar nicht angesagt, vielmehr ging es darum, die richtige Schülerrolle in einem Unterrichtsgeschehen zu spielen, das einem vorgegebenen Curriculum zufolge inszeniert wurde.

So fühlte er sich missverstanden, kollektiv falsch eingeschätzt und nur als Objekt eines von ihm nicht zu beeinflussenden Geschehens im Klassenzimmer; all diese Fehleinschätzungen und Ungeklärtheiten ihm gegenüber empfand

er als Demütigung seiner Person. Diese schulische Situation mit ihren Akteuren widersprach grundsätzlich seiner Vorstellung von einem selbstwirksamen und sinnvollen Lernprozess, er sprach von ‚Wahrheit und Gerechtigkeit‘, die er dort nicht fand - und die Verzweiflung darüber ließ ihn gelegentlich Wut und Zorn empfinden. Zwar versuchte er, seine negativen Gefühle zu unterdrücken, bis sie dann doch plötzlich auf vulkanische Weise ausbrachen. Wieder erntete er auf sein ungehöriges Verhalten hin Kritik, Unverständnis und Ablehnung. Da er offensichtlich etwas an dem Lernort Schule suchte, was kein anderer so verstand, gab er sich selbst die Schuld für sein Fehlverhalten, was zu Selbsterniedrigung, Selbsthass, Zynismus und zu selbstaggressiven Handlungen führte.

Am Ende, wie gesagt, reagierte er mit Abstinenz und galt als mittelmäßiger Schüler, der schnell übersehen wurde, keine Freunde hatte und sogar Opfer von Mobbing wurde, so dass er immer mehr Ängste entwickelte. Folglich war sein Leitsatz im Leben: „Ich muss mich zurückziehen, sonst gibt es einen Konflikt und ich werde abgelehnt.“ Aber in Wirklichkeit war es sein großer Wunsch, den Menschen zu helfen, einander besser zu verstehen. Er wollte in die Fußstapfen große Psychologen treten, mit denen er sich privat lesend und im Internet recherchierend beschäftigte; er wollte als Vermittler und Friedensstifter wirken und sich für eine humanere Welt einsetzen.

Wie anders wäre es gewesen, wenn seine Lehrer sich ein wenig für sein psychologisches Potential interessiert hätten, von dem die Franziskaner Rohr und Ebert sagten, dass Menschen wie ihm die Welt mit gutem Gewissen und ohne Angst, sich zu bereichern oder andere auszubeuten, anvertraut werden könnte. Solche Menschen könnten vielleicht die Welt retten. (Rohr, Ebert, Das Enneagramm: Die neun Gesichter der Seele).

Und so kam es denn auch:

Zuerst herrschte Erstaunen angesichts der Kenntnisse, die eine Enneagramm-Analyse

erbringen kann, danach Betroffenheit über die fehlende Achtsamkeit in der Kommunikation und Interaktion im Klassenzimmer. Man erkannte, dass man dem ‚Fehler‘ im System keine wirkliche Aufmerksamkeit geschenkt, sondern dem eigenen Selbstverständnis gemäß nur auf ihn reagiert hatte. Nun nutzte man ihn, um umzudenken: Die Lehrer änderten ihre Einstellung zu Manuel und entwickelten ein bewussteres Verhalten ihm gegenüber im Klassenzimmer, banden ihn nun als Persönlichkeit mit psychologischen Potenzialen ins Unterrichtsgeschehen ein. Infolgedessen wurde er nach und nach seinem Talent entsprechend zu dem Unterrichtsgeschehen befragt, wozu ihm besonders im Literaturunterricht Raum gegeben wurde; mit entsprechenden Arbeitsaufträgen wurde er in Arbeitsgruppen integriert, so dass er Selbstwirksamkeit zu erfahren begann und der Unterricht durch seine Beiträge aus neuen Perspektiven bereichert wurde. Darüber hinaus einigten sich Manuel und seine Eltern auf ein spezifisches „Potenzialtraining“ in privatem Raum zur Stärkung seiner Selbstwahrnehmung und seines Selbstwertgefühls.

Außerdem beschloss Manuel, an Projekten in Zusammenarbeit mit sozialen Trägern teilzunehmen, was ihm die Möglichkeit gab, sich für Gerechtigkeit in der Welt einzusetzen und sich selbst als Vermittler und Friedensstifter zu erleben. Er konnte dann spüren, dass andere an ihn glaubten, was ihn davon überzeugte, dass er in der Lage war und ist, die für sich gefundene Aufgabe seines Lebens zu erfüllen.

„Potenzialentwicklung in der Schule“ von Heidrun Drescher-Ochoa, bestellbar über: www.epubli.de, ISBN: 978-3-752994-64-3.

Durchbruchsenergie – die Intuition

Wo Denken und Grübeln an ihre Grenzen stoßen, wartet die Intuition, um einem verstockten und sich selbst im Wege stehenden Geist unter die Arme zu greifen. Sie ist die wohl unmittelbarste und stärkste Erkenntniskraft.

Jeder Mensch kennt Intuition und die intuitive Regung als gefühltes Wissen, als den Geistesblitz, das Aha-Erlebnis, den aufsteigenden musikalischen Klang, das diffuse und doch unmissverständliche Bauchgefühl. Was dadurch geboren oder angestoßen wird, bedarf keiner Begründung durch die sogenannte Ratio. Es basiert auf Vertrauen. Zugleich scheitern wir daran, hinreichend zu erklären, was das denn sei, diese Regung, und woher sie komme.

Neben unbewussten Spuren integriert die Intuition zielgerichtet geistige und sinnliche Prozesse. Sie verdichtet diese sprunghaft zu einer Eingebung, die Klarheit und eine Orientierung schenkt und zur Handlung drängt. Intuition wächst in der Befreiung von einem Geschehen, das in Routinen erstickt und mechanisiert abläuft. Sie steht in der zeitlichen Spannung zwischen Schon Jetzt und Noch Nicht. Dabei setzt sie spezifische Energien und emotionale Zustände frei. Der Stress fällt ab, in einer ausweglosen oder verstrickten Situation zu sein.

In der Intuition wird ein neues Bild der Wirklichkeit geboren. Es zeigt sich vor unserem inneren Auge, als wäre eine Tür aufgestoßen, die den Blick freigibt in einen zwar schon immer vor-



© Reynardo Etenia Wongso – unplash.com

handenen, aber erst jetzt entdeckten Raum. Alte Erfahrungen sowie Denk- und Verhaltensmuster fügen sich mit bislang unbekanntem Impressionen zu einem neuen Ganzen zusammen. In der Intuition begegnen wir keinem analytischen oder diskursiven Denken, es wird auch nicht bloß ein Gefühl emporgespült. Vielmehr entsteht in einem komplexen Akt der Koordination aus einzelnen bewussten und unbewussten Erkenntniselementen ein neues Ganzes, eine neue Wissensgestalt. Diese fällt uns zu, oder besser, wird uns geschenkt, ohne dass wir den Weg nachzeichnen können, den sie ging. Wer sich durch Intuition bereichern lassen möchte, sollte eine gewisse Unbefangenheit und das unschuldige Staunen nicht verlernt haben. Denn es geht darum, eine Gewissheit zu akzeptieren, die sich der Frage nach ihrem Woher entzieht.

Aus welchen Quellen nun schöpft die Intuition? Sie greift auf alles zurück, was geistig und energetisch im Menschen und in seinem lebendigen Umfeld ruht, die Übertragung von Gedanken und Gefühlen selbstredend nicht ausgeschlossen. Ihr dienen das biografische und das Leibgedächtnis genauso wie das universale Mensch-

Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

heitsgedächtnis. Sie stellt die Verbindung her zwischen Bewusstsein und Unterbewusstem – die Botschaft der Träume und den Schatz der Archetypen inbegriffen.

Vor allem das Leibgedächtnis des Menschen verdient hier besondere Beachtung. Im Alltagsverständnis reduzieren wir Gedächtnis und Gehirn ja gerne auf unser Kopfgehirn. Doch von nicht minderer Bedeutung ist dessen Abbild, das im Bauch des Menschen lebt und wirkt. Es besteht aus nahezu 100 Millionen Nervenzellen, steuert psychische Prozesse wie Freude und Leid. Es fühlt und hält eine kontinuierliche Kommunikation mit dem Kopfhirn von unten nach oben aufrecht. Seine Emotions-Gedächtnisbank beinhaltet Erinnerungen aus dem gesamten Leben, die pränatale Phase inbegriffen. Das so genannte „Bauchgefühl“ und die „Weisheit des Bauches“ erhalten damit einen neuen Sinn.

Das intuitive Geschehen durchbricht die bisherigen Muster des Denkens und der Wahrneh-

mung. Dazu benötigt es Spielraum und innere Freiheit. Denn es sind die ausgetretenen inneren Wege und gedanklichen Verhaftungen genau wie die unhinterfragten und festgefahrenen äußeren Gewohnheiten, die Überraschungen und neuen Orientierungen entgegenstehen. Vergleichbar blockierend wirken Tabus und Verbote. Sie führen genau wie Angst und Stress zu einschneidenden Begrenzungen nicht nur der Wahrnehmung, sondern auch der sichtbaren Deutungs- und Handlungsoptionen.

Bestimmt Achtsamkeit unsere innere Präsenz, hält sie auch die Intuition mit im Spiel. Dann führt der Blick unter die Oberflächenschicht und abseits von dem raumzeitlichen Komplex, in dem sich unsere Wahrnehmung normalerweise aufhält. So widersetzt Intuition sich den Gesetzen der vorübereilenden messbaren Zeit und befreit aus ihrer Umklammerung. Zeit macht sie nicht als Sequenz und als Abfolge erfahrbar, sondern als erlebte und metaphysisch gegebene Unmittelbarkeit. In ihr verschmelzen alle Zeitlinien, das Zukünftige eingeschlossen. Es ist das, was wir Kairos-Erfahrung nennen. Bereit zu sein für den intuitiven Vorgang, heißt, bereit dafür zu sein, so lange mit Fragen zu leben, bis wir, ohne es planen zu können, in die Antwort hineingeführt werden.

„Das intuitive Erfassen führt zu Ergebnissen, die wir manchmal erst nachher verstehen, dass es genauso und nicht anders hätte sein dürfen, wie es gekommen ist. Und dazu muss man stille werden... Das Universum meint es gut mit uns. Wenn man die Zeichen erkennt, dann bekommt man immer rechtzeitig eine Warnung.“

(Markus Stockhausen)



Heilberater



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

www.heilberater-bremen.de

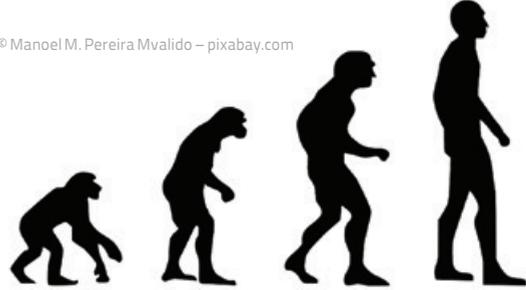
Prof. Dr. Claus Eurich, Philosoph, Publizist, Kontemplationslehrer, Professor für Kommunikation und Ethik (i.R.), <http://www.interbeing.de/blog-aktuelles/>

Homo sapiens

Homo sapiens ist die Spezies, die bisher wie keine andere eine Spur der Ausrottung (Extinction) auf dem Planeten hinterlassen hat. Noch ohne dass eine Rebellion dieser Zerstörung etwas Wesentliches hätte entgegen setzen können.

Der Kapitalismus macht einfach weiter. Seine Fähigkeit »Bewegungen« aller Art, auch Gegenbewegungen gegen seine Dominanz, in sich aufzunehmen und auf den Märkten machen zu lassen, was sie wollen, wenn sie es denn von ihrer PR-Kraft her können, ist ungebrochen. Um das zu ändern, könnte es helfen, die »darwinische Wende« besser zu verstehen. Noch mehr als die kopernikanische Wende stürzt die darwinsche Wende unsere menschliche Überheblichkeit – »sapiens« nennt sich der Mensch, »weise« – vom Sockel und definiert unsere Position im Kosmos neu. Zu verstehen, wie dieses Tier mit seiner außerordentlichen Fähigkeit an Fiktionen zu glauben sich schon in der Steinzeit an die Spitze der Nahrungskette gesetzt hat und schon damals eine Spur massiver Umweltzerstörungen hinterließ. Yuval Noah Harari erzählt dies in seinem Hauptwerk »Eine kurze Geschichte der Menschheit« so phänomenal verdichtet und eloquent, dass ich sie mir nun zum dritten Mal anhöre – im Auto. Während der Sommerferienreise mit unseren

© Manoel M. Pereira Mvalido – pixabay.com



beiden Jungs', die zehn und elf Jahre alt sind. Sie verfolgen die Erzählung gespannt mit und haben dazu viele Fragen.

Ein solches Verständnis des Menschen eröffnet der Ethik ganz neue Felder. Hat Sapiens einen »freien Willen«? Statistisch gesehen eher nicht, da kann man sein Verhalten voraussagen, auch wenn der Einzelne Optionen zu haben scheint. Der Mensch als ein mustergesteuertes Tier, dessen Psyche sich in der Steinzeit gebildet hat. Kann ein Bewusstsein dieser Muster uns retten? Die dies lesen halten sich gutmöglich für ein bisschen bewusster als das Gros von Homo sapiens. Können sie, können wir gegen Zerstörer wie Donald Trump und Jair Bolsonaro etwas ausrichten? Vielleicht könnten wir es, wenn wir Ideen hätten, die sich viral so weit ausbreiten würden, wie einst Occupy, MeToo, Fridays for Future oder auch damals Gandhis Widerstand gegen das Britische Imperium in Indien. »Nichts ist mächtiger als eine Idee, deren Zeit gekommen ist«, verkündete einst Victor Hugo. Was für eine Optimist! Welche heutige Idee ist denn so stark? Ich wünsche mir ein Labor für virale Ideen, die gute Wirkungen haben und fähig sind, sich so weit, schnell und durchschlagend auszubreiten wie Covid 19.

**Natur- & Heilkräuter-
schule Sigle**

**Heilkräuterausbildungen:
Beginn Frühjahr 2021**

Tel. 0421 – 83 000 561
Am Angelser Feld 14, 28844 Weyhe
www.heilpflanzen-sigle.de

Wolf Sugata Schneider, www.connection.de,
www.bewusstseinerheiterung.info



Neuseeland

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger

25.11. - 18.12.2021

2.2. - 25.2.2022

Weite Landschaft, wilde Natur
und Maori-Tradition

www.christiane-schoeniger.de



Weisheiten vom anderen Ende der Welt
Wandkalender, 12 Monate, 20x42 cm,
Fotografien und Maori-Weisheiten,
mit Erläuterungen, 16,00 Euro
Irrsichtigung: www.christiane-schoeniger.de



Christiane Schöniger

Maori

Höchste Bücherreihe der Universtär Alenstads
Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27-95 Euro, Schönen 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

Vertrauen – Finden, was mich wirklich trägt

Was ist besser? Vertrauen oder Kontrolle? Ich halte Kontrolle in vielen Bereichen des Lebens für sinnvoll und nützlich, aber mit Vertrauen kommen wir weiter, denn Vertrauen reduziert Komplexität, wie der Soziologe Niklas Luhmann so prägnant formulierte.

*Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
Motto der Moderne*

*Vertrauen reduziert Komplexität.
nach Niklas Luhmann*

Noch immer halten aber viele am Motto der Moderne fest, dass Vertrauen gut, Kontrolle jedoch besser sei, und wir spüren das am Dokumentations- und Berichtswahn in vielen Bereichen. Aber die Welt wird immer unübersichtlicher, und viele Menschen begreifen, dass völlige Kontrolle trotz der vielen Computer ein bloßer Wunschtraum ist oder sogar ein Albtraum.

Was hilft uns in Umbruchzeiten, wenn wir bemerken, dass wir das Leben nicht völlig in den Griff bekommen? Was kann uns Zuversicht schenken, wenn unser Vertrauen in uns, in andere oder in die Welt immer wieder erschüttert wird?

(...) Gerade in Umbruchzeiten können wir besonders gut Vertrauen finden, auch wenn das nicht leicht ist. Wie kann das sein? In schwierigen Zeiten dämmert uns die – vermutlich auch schmerzhaft – Einsicht, dass wir unser Leben mit dem Verstand und technischen Mitteln nicht völlig kontrollieren können. Und erst (...) wenn wir nicht mehr so verbissen und verzweifelt an unseren Ansichten und Meinungen, an Erwartungen und Befürchtungen hängen, entdecken wir ein Vertrauen, das mehr weiß, als unsere Schulweisheit sich träumen lässt. Krisen- und Veränderungszeiten sind nicht einfach, aber sie schenken uns die Chance, Kontrollwünsche und allzu feste Lebensstrategien zu hinterfragen und loszulassen. Dann haben wir die Chance, ein Vertrauen zu entdecken, das uns auch dann trägt, wenn alles zusammenbricht. Dieses Vertrauen gibt uns die Kraft und die Zuversicht, uns



aufs Leben einzulassen, gerade weil wir wissen, dass wir es nie völlig in den Griff bekommen können. Vertrauen reduziert Komplexität, weil wir nicht mehr alles verstehen müssen, und zwar aus der tiefen Einsicht, dass wir das auch gar nicht können.

Es ist und bleibt paradox. Gerade dann, wenn das Vertrauen auf unsere eigenen Fähigkeiten und die der anderen erschüttert wird, können wir ein neues und tieferes Vertrauen ins Leben entdecken. Dabei können uns Gespräche mit vertrauten Menschen und das Interesse an neuen Wegen und der Mut, sie auszuprobieren, unterstützen. (...)

*Mangelndes Vertrauen ist nichts als
die Ursache von Schwierigkeiten.
Schwierigkeiten haben ihren Ursprung
in mangelndem Vertrauen.*

Lucius Annaeus Seneca

Was ist Vertrauen?

Wenn wir uns selbst und anderen Menschen einigermaßen vertrauen, kommen wir ziemlich weit, und vermutlich leben wir dann ein eini-

Der Energie-Booster für alle Lebenslagen



384 Seiten | € 22,00 [D]
ISBN 978-3-7787-8295-8

Die Lebenskraft nachhaltig stärken – diese innovative Verbindung von alter indischer Weisheit mit moderner Neurowissenschaft macht es möglich!

So finden wir wieder in unseren natürlichen Flow, beruhigen das kraftraubende Gedankenkarussell und kommen ganz entspannt ins Hier und Jetzt – kreativ, fokussiert und voller Lebens- und Schaffensfreude.

L o t o s
integral-lotos-ansata.de

germaßen gutes Leben. Wir wissen, dass wir in einem bestimmten Bereich mit unserem Tun etwas bewirken können, und fühlen uns ziemlich geborgen mit vertrauten Menschen. Das hilft uns, das alltägliche Auf und Ab zu verarbeiten und nicht zu verzweifeln, wenn Dinge schief laufen oder wir in Konflikte mit anderen geraten. In ernsthaften Lebenskrisen – schwere Krankheit, schmerzhaftes Trennung, Verlust des Arbeitsplatzes oder der beruflichen Perspektive, der Tod naher Menschen u. Ä. – kann es sein, dass uns auch eine zuversichtliche Lebenseinstellung, nahe Menschen und unsere vertraute alltägliche Welt nicht wirklich trösten können. Sie sind und bleiben wichtig, doch manchmal verzweifeln wir. Wir fragen uns, was dieses ganze Leben soll. Wenn langjährige Freundschaften und Zweierbeziehungen und scheinbar stabile Lebensverhältnisse zerbrechen, geht uns auf, dass wir das Leben nie völlig in den Griff bekommen werden, auch dann nicht, wenn wir fast alles »richtig« machen. Was kann uns in solchen Momenten tragen? Meine Mutter und Großmutter konnten noch mit tiefster Zuversicht sagen: »Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen, der Name des Herrn sei gelobt.« Es gab Zeiten, da habe ich sie um diese Zuversicht benedict.

Wenn alle Stricke reißen und der Boden unter unseren Füßen ins Wanken gerät, brauchen wir Vertrauen ins Leben, dann brauchen wir das, was religiöse Menschen Gottvertrauen nennen. Letztlich ist es ziemlich gleichgültig, wie wir das, was uns dann trägt, bezeichnen. Die Menschen haben im Laufe der kulturellen Entwicklung unterschiedliche Bilder und Metaphern gefunden, um das Unfassbare, das uns alle trägt, zu beschreiben. Wir nennen es Gott oder Kosmos, Natur oder Leben. Im indischen Kulturkreis nennen sie es Brahman oder Buddha-Natur und im alten China die unauflösbare Verbindung von Himmel, Erde und Mensch. In den letzten Jahren höre und lese ich häufiger: das, was größer ist als wir.

Vertrauen hat viele Dimensionen und entsprechend viele Bedeutungsnuancen. Sprachlich verwandt sind »sich trauen« und »Zutrauen« und umgangssprachlich »Traute haben«, im Sinne von Selbstvertrauen und Mut. Eine Grundbedeutung ist »treu«, auch »fest und sicher sein, hoffen und glauben« und »teuer, tapfer, fest«. Manche Sprachforscher sehen eine Verbindung zu Holz und Baum und davon abgeleitet die Bedeutung »fest wie Holz oder wie ein Baum«. Auch der Begriff »Trauung« für die Heiratszeremonie oder die alten Begriffe »Angetraute, Angetrauter« für Ehefrau und Ehemann erinnern uns an den Mut, den es braucht, sich einem anderen Menschen »anzuvertrauen«, sich auf andere zu beziehen und zuzulassen, dass andere sich auf uns beziehen. Worauf beruhen diese unterschiedlichen Arten des Vertrauens und wie entstehen sie? Wie können wir sie stärken? Das ist meine Leitfrage für dieses Buch.

Die Wortfamilie von Vertrauen hat etwas mit Mut und mit Zuversicht in die eigenen Fähigkei-

ten zu tun und mit der Hoffnung auf Sicherheit und der Hoffnung auf stabile Beziehungen zu anderen. Das deckt zwei der zentralen Dimensionen von Vertrauen ab: Selbstvertrauen und Vertrauen in andere. Die dritte Dimension – Vertrauen ins Leben oder Urvertrauen, religiöse Menschen nennen es Gottvertrauen – wird, hoffentlich, spürbar, wenn man im Laufe des Lebens schmerzhaft erlebt, dass Selbstvertrauen und Vertrauen in andere Menschen nicht ausreichen. Denn wir können und wissen nicht alles und schätzen uns und andere auch häufig falsch ein, und da die anderen Menschen genauso fehlbar und unvollkommen sind wie wir selbst, können sie unsere Erwartungen enttäuschen. (...)

Vertrauen ins Leben und die Grenzen des Denkens

Vertrauen heißt, seine Ängste nicht mehr zu fürchten.

Ernst Ferstl

Die dritte Art des Vertrauens – das bedingungslose Vertrauen ins Leben – trägt uns am Anfang unseres Lebens, wenn nicht besonders schwierige Umstände, wie etwa Krieg und Gewalt, das verhindern. Aber wir brauchen es das ganze Leben, um an schwierigen Erfahrungen nicht zu verzweifeln, wenn wir uns und andere und die ganze Welt infrage stellen. Manche Menschen scheinen eine große Portion Urvertrauen mitzubringen. Wir nennen sie Optimisten, und die Glücksforschung »weiß«: »Optimisten leben länger« (Seligman 2010). Diese Art von Vertrauen fällt besonders den Menschen schwer, die sich für aufgeklärt halten und nur materiell fassbare Tatsachen und vernünftige Gründe und Beweise ernst nehmen. Dass auch sie bloß an die Beweiskraft materieller Tatsachen glauben, bemerken sie in der Regel nicht. Wird dieser Glaube an die Macht der Vernunft und Kontrolle erschüttert, verzweifeln Verstandesmenschen leicht. Auch das ist aus meiner Sicht ein Faktor für die Zunahme von Depressionen und Lebensangst. Das Paradox besteht nun



ECKANKAR
Der Weg
spiritueller Freiheit

»Jeder, der spirituelle Freiheit haben möchte, kann den Weg finden, hier und jetzt.« – Harold Klemp

Informationen und kostenloser
Download dieses Büchleins:
www.Eckankar.de

ECKANKAR

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e. V.

darin, dass gerade Kopfmenschen erst dann tiefes Vertrauen ins Leben finden können, wenn sie, meist in einem Schock, begreifen, dass sie ihr Leben trotz guter Planung und korrekter Lebensführung nie ganz in den Griff bekommen. Philosophisch formuliert bedeutet das, ihnen ist »das Leben problematisch geworden« (Jaspers 1971). Die Erschütterung des Glaubens an die Macht der Vernunft ist die Voraussetzung für Gottvertrauen, für Vertrauen ins Leben, mitten in einer Krise.

Umbruchzeiten und der frustrierte Verstand

Uns wird das Leben »problematisch«, wenn wir in Umbruchzeiten und Lebenskrisen feststellen müssen, dass unsere bisherigen Ansichten und Meinungen über das Leben uns nicht mehr tragen. Bisher akzeptierte Aussagen über das Leben als Fortschritt, als erklärbar und verstehbar, greifen nicht mehr. Wir können das nicht mehr glauben, und in dem Moment begreifen wir, dass wir auch bisher nicht wirklich wussten, wie das Leben funktioniert, sondern nur glaubten, das zu wissen. Diese Einsicht kann uns tief erschüttern, und die meisten Menschen erleben dann eine kürzere oder längere Krise. Gerade in solchen Zeiten sind Gespräche mit Gleichgesinnten und mit Vorbildern, mit Menschen, die auch durch Krisen gegangen sind, eine unschätzbare Hilfe. Sie zeigen uns, dass auch solche Krisen zum erwachsenen Leben gehören und dass tiefe Zweifel nichts Verkehrtes sind.

Wenn wir in solchen Zeiten nur auf den Verstand setzen, kann uns das in die Sackgasse des Nihilismus führen. Das geschieht dann, wenn wir nur das glauben, was wir selbst verstehen, wenn wir nur uns selbst und ein paar ausgewählten Menschen trauen, denen es ähnlich geht wie uns. Wenn der Verstand begreift, dass er nicht alles verstehen kann, zieht er leicht den falschen Schluss, dass es nämlich alles, was er nicht versteht, nicht gibt, und dann wird der ganze Bereich des Nichtverstandenen ein schwarzes Loch. Der Verstand bezeichnet das, was er nicht

versteht, als nichts und glaubt dann an »nichts« und behauptet: »Es gibt keinen Sinn im Leben« und: »Der Mensch ist bloß ein Staubkorn in einem sinnlosen Weltall ohne jede Bedeutung«. Mit ein bisschen gesundem Menschenverstand geraten wir nicht in die Sackgasse des frustrierten Verstandes. Uns geht dann nämlich auf, dass wir bisher nur glaubten, wir könnten irgendwann die Welt wirklich verstehen: mithilfe der harten Wissenschaften und der neuen Medien, mit Maschinen und Techniken, ja vielleicht mit künstlicher Intelligenz und biologisch aufgerüsteten Computern. Genau dieser Glaube an die Möglichkeit des begrifflichen Verstehens hat uns bisher Mut gemacht, uns dem Leben in seinem Auf und Ab mit mehr oder weniger Zuversicht zu stellen.

Wenn wir diesen Glauben an die Verstehbarkeit des Lebens als Glauben durchschauen, könnte es sein, dass wir erleichtert aufatmen und – uns entlastet fühlen vom Verstehenmüssen. Dann dämmert uns vielleicht, dass Körper und Geist, wir und die anderen, Natur und Kultur auch dann funktionieren, wenn wir sie nicht verstehen. Und vielleicht sogar besser, wenn wir die Grenzen unseres Verstandes erkennen und mit mehr Wertschätzung und »Demut« staunen über das Wunder des Lebens. Tiefes Vertrauen ins Leben kann entstehen, wenn wir die Grenzen unseres Verstandes, die Grenzen von Wissen und Können ahnen und gleichzeitig über die unendliche Vielfalt der Welt staunen.

Textauszüge mit freundlicher Genehmigung des Scorpio Verlages aus „Vertrauen – Finden was mich wirklich trägt“ von Sylvia Wetzel. Siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 67.

Die instabile Halswirbelsäule und ihre Auswirkung

Nichts bestimmt unsere Lebensqualität mehr, ob wir uns in unserem Körper wohl und gesund fühlen. Akute und chronische Schmerzen, Probleme des Bewegungsapparates können unser Wohlbefinden stark einschränken.

Die menschliche Wirbelsäule (WS) ist wie ein Turm aus Holzbauklötzchen aufgebaut. Sie ist das tragende Element unseres knöchernen Skeletts und besteht aus 24 Wirbelkörpern, hält den Körper aufrecht und trägt den Kopf, Rumpf und Arme. Durch alle Wirbel hindurch führt der Wirbelkanal, der das Rückenmark beherbergt und Nervenimpulse zu den Schalt- und Steuerzentren im Gehirn und den ausführenden Organen weiterleitet.

Die Halswirbelsäule (HWS) ist der obere Teil der Wirbelsäule und besteht aus sieben Wirbelkörpern. Als Bindeglied zwischen Schädel und Wirbelsäule ermöglicht sie Dreh- und Nickbewegungen und schützt das Rückenmark zur Blutversorgung des Gehirns.

Die beiden oberen Halswirbel sind untrennbar miteinander verbunden. Der 1. Halswirbel - Atlas - ist ein knöcherner Ring mit zwei Gelenkflächen, mittig liegt die Austrittsöffnung (Nadelöhr) des Rückenmarks. Der darunter liegende 2. Halswirbel - Axis verfügt bereits über einen Dornfortsatz und einen Wirbelkörper, DENS genannt, der nach oben in den knöchernen Bogen des Atlas hineinragt und die Verbindung zwischen Atlas und der restlichen Wirbelsäule bildet. Die beidseitig angeordneten Gelenkflächen treffen direkt aufeinander, da hier keine Bandscheibe als Puffer zwischen Atlas und Schädel liegt. Ebenso ist zwischen Atlas und Axis keine Bandscheibe. Ab dem 3. Halswirbel ist der Aufbau der Wirbelsäule gleichbleibend, Wirbelkörper und Bandscheibe im Wechsel bis hinunter zum Kreuzbein. Zur Stabilisierung dienen seitliche Muskeln und Bänder.

Die Versorgung des Gehirns über Blutbahnen und Nervenstränge ist nur gewährleistet, wenn der Atlas in Balance steht. Der oberste Halswir-



© Sergey G. - pixabay.com

bel ist bei den meisten Menschen „schief“ oder blockiert. Die Zusammenarbeit von Atlas und Axis ist nicht mehr exakt gegeben. Der DENS beginnt zu „tanzen“ und die Versorgung des Gehirns ist gestört. Durch Einengung, Quetschung oder Nerveineinklemmung empfängt das Gehirn falsche Informationen. Das führt zu Chaos im Körper. Infolgedessen können sich muskuläre Verspannungen, Schiefhaltung, Beinlängendifferenz, Schulterprobleme oder auch Schwindel, Sensibilitäts- oder Sehstörungen und vieles mehr einstellen. Reiben die knöchernen Strukturen länger aneinander, können sich an den Wirbelkörpern die ersten Verschleißerscheinungen zeigen. Eine Verschiebung des Atlas gleicht die WS mit einer Rotation bis zum Kreuzdarmbeingelenk (ISG) aus. Das kann die Psyche manchmal aus dem Gleichgewicht bringen.

Eine Dislokation des Atlas nimmt großen Einfluss auf unseren gesamten Körper und alles was das Gehirn steuert. So ist auch bei Sprachstörungen, Asthma, Trigeminus-Neuralgien, Kiefergelenksprobleme, ISG-Blockaden an eine Atlasblockierung zu denken. Nach Aussagen

Die instabile Halswirbelsäule und ihre Auswirkung

von Louise L. Hay kann die Verschiebung des obersten Halswirbels Angst, Nervosität, Verwirrung, Schlaflosigkeit bis hin zu Depressionen auslösen.

Weitere mögliche Ursachen eines blockierten Atlas sind im täglichen Alltag zu finden: Geburtstrauma wie die Zangengeburt, Zahnspange, Fehlbiss, nach OP mit Vollnarkose, jeglicher Sturz auf Kopf oder Hintern wie beim Übersehen einer Treppenstufe, Fahrradsturz, Ausrutschen auf nassen Fliesen. Auch Fehlhaltungen durch zu langes Sitzen am PC und der typische Auto-Auffahrunfall können den wichtigen Atlas verschieben. Durch ein unsanftes Aufkommen des Körpers und den Aufprall auf das Steißbein zieht sich die ganze Kraft des Sturzes weiter hoch durch den gesamten Körper bis hin zum Kopf, zu den Genickgelenken. Da diese keine schützenden Bandscheiben haben bewegt sich der Kopf über seine natürlich vorgesehene Bewegungsmöglichkeit hinaus und es kann zu Einrissen der stabilisierenden Bänder am Axis kommen, was die HWS instabil werden lässt.

Egal ob das Herz und der Puls schneller schlägt, die Atmung beschleunigt, die Durchblutung der Muskulatur verstärkt, der Riech- und Sehsinn

beeinträchtigt wird, und gleichzeitig aber die Magen-Darmtätigkeit ihre Arbeit verlangsamt. Immer sind zahlreiche Nerven beteiligt und eine Fehlstellung des Atlas ist nicht auszuschließen. Da ist z.B. der wichtigste Vagusnerv (Selbstheilungsnerv), größter Nerv des parasympathischen Systems, der an der Regulation fast aller inneren Organe beteiligt ist. Bei größeren Belastungen und Fehlhaltungen reagiert er sehr empfindlich und deutet das mit Sensibilisierungsstörungen an. Gleichzeitig ist er fähig als Heiler zu fungieren und reguliert und gleicht Dysbalancen im Körper aus. Gleichgewichtsstörungen können Auswirkungen auf stark gereizte Nerven haben.

Ebenso beteiligt ist das vegetative Nervensystem, der Sympathikus, der sich beidseitig am Hals hinab zieht und weitere Nervengeflechte im Körper mit all seinen Organen verbindet.

Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine braucht der Mensch zum Überleben. Der Körper scheidet bei einem angeknacksten Nacken Mineralstoffe aus, was sich u. U. in Muskelkrämpfen, Herzrhythmusstörungen zeigt. Die Mitochondrien, Kraftwerke unserer Zellen zur Energiegewinnung und Entgiftung nehmen eine



Sonnenschein

nachgedacht ~ umgedacht
Der Laden ohne Verpackung.
Lange Str. 13 · 26345 Bockhorn · Tel. 0 44 53 - 5 07 94 35

Die instabile Halswirbelsäule und ihre Auswirkung

nicht unwichtige Rolle bei der Atlasfehlstellung ein. Dieses bleibt leider bei Problemen mit der HWS oft unerkannt.

Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten zur Korrektur der Atlasfehlstellung mit speziellen Geräten, über manuelle Therapie bis hin zur OP. Weitere Möglichkeiten der Wirbelsäulenkorrektur sind energetische Heilweisen. Nach einer energetischen Wirbelsäulenkorrektur (Beinlängendifferenz) verändert sich das Belastungsmuster im Bereich des Rückens und kann zu einer deutlichen Linderung akuter und chronischer Rückenleiden beitragen. Mit der Karmic-Atlas-Release-Methode (KAR) wird eine energetische Atlas-Reponierung ohne Manipulation vorgenommen. Hier zieht sich der aus dem Lot geratene Atlas durch Energiearbeit zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte selbständig zurück in seine optimale Position.

Auch geistig-seelische Belastungen wie gerade in dieser veränderten Zeit von Corona machen Angst und Sorge und können dazu beitragen, dass sich der Atlas durch überaus starke Nervenanspannung bemerkbar macht. Der Körper reagiert möglicherweise mit unklaren Symptomen und starken Emotionen. Durch Auflösen der negativen Emotionen kann sich wieder Klarheit einstellen.

In jedem Fall ist es ratsam, fachlichen Rat einzuholen. Schon ein Überdenken der eigenen Lebensweise und ein Blick auf den Speiseplan kann eine hilfreiche Unterstützung sein. Entspannung reduziert den Alltagsstress. Jeder Mensch trägt die Fähigkeit in sich, sein Leben legendär werden zu lassen.

www.heilpraxis-prolumenode

Buchempfehlungen: Bodo Kuklinski: Schwachstelle Genick; Stanley Rosenberg: Der Selbstheilungsnerv; Annette Bokpe, Annette Müller: amazinGRACE - Die neue Dimension der Heilung; Annette Bokpe: Emotion und Psyche.

Glücklicher, zufriedener und gesünder mit der Kraft des Mitgefühls



256 Seiten | € 18,00 [D]
ISBN 978-3-7787-8293-4

Mitgefühl macht glücklich und schenkt unserem Leben Sinn. Und nicht nur das: Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein mitfühlendes Miteinander auch eine nachweislich heilende Wirkung auf Körper und Seele hat. Dieses Buch zeigt, wie wir die Kraft des Mitgefühls in unserem täglichen Leben kultivieren können.



L o t o s

integral-lotos-ansata.de

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



GOLDENE REGELN FÜR DEN ALLTAG

Dieses Buch enthält mehr als 100 wertvolle, nützliche Ratschläge zu verschiedensten Lebenslagen. Es ist ein leicht verständlicher Wegweiser für die Schicksalsbewältigung, Erziehung, Ernährung, Partnerschaft, Gesundheit usw.

Taschenbuch, 180 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-014-2
E-Book 7,49 €



DIE ANTWORT AUF DAS BÖSE

Das Böse ist eine innere und äußere Wirklichkeit, mit der wir täglich konfrontiert sind. Es ist nutzlos, es direkt bekämpfen zu wollen, aber es ist gut, die Methoden zu kennen, mit denen man es meistern und umwandeln kann.

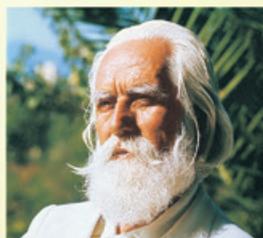
Taschenbuch, 176 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-047-0
E-Book 7,49 €



DIE KRAFT DER GEDANKEN

»Jeder kann seine Gedanken wie lichtvolle Boten durch den Raum senden, um die Menschen zu trösten, aufzuklären und zu heilen.«

Taschenbuch, 208 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-017-3
E-Book 7,49 €



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
Gratkatalog erhältlich

Zukunft für alle

Stell dir vor, es ist das Jahr 2048. Wie bewegst du dich fort? Was isst du? Wie verbringst du deine Zeit? Wie und was arbeitest du? Und über deine eigene Situation hinaus: Wie könnte diese Zukunft aussehen? Wie kann sie gerecht, ökologisch und machbar sein - für alle?

Beispiel Ernährung & Landwirtschaft



2048 gibt es: gutes Essen für alle, lokale Wertschöpfung, Kreislaufwirtschaft, eine Vielfalt an Produktionsbetrieben, mehrheitlich Höfe & Handwerk

2048 gibt es nicht mehr: Hunger, Lebensmittelspekulation, Dumpinglöhne, Privateigentum am Boden, industrielle Landwirtschaft

Gutes Essen für alle

Die Effizienzlogik beim Essen ist überwunden: Frische Lebensmittel sowie Grundnahrungsmittel sind offen zugänglich, und alle nehmen sich Zeit fürs Essen. Lokale und oftmals von den Nutzenden selbst organisierte Versorgungsmöglichkeiten erleichtern diese Zugänge, z.B. durch Gemeinschaftsküchen in Häusern, die Lebensmittelpunkte in Quartieren und kollektive Versorgung in Häusern des Lernens und Betrieben. Alle Lebensmittel werden weiterverteilt und verwertet, nichts wird einfach weggeworfen. Der Proteinbedarf wird vor allem durch pflanzliches Eiweiß gedeckt. Der Konsum

von Fleisch und Milchprodukten ist wesentlich gesunken, und die verbleibende Tierhaltung wird umwelt- und tierwohlorientiert – also extensiv statt intensiv – betrieben. Alle Teile von Tieren werden verwendet („nose to tail“), nichts wird verschwendet. Städte und Dörfer sind essbare Orte, denn überall werden Lebensmittel angebaut und geerntet. Wir haben verstanden, dass Essen und die Herstellung von Lebensmitteln unser Leben bereichern; wir wertschätzen und feiern das.

Vielfältige Betriebsformen

Heute gilt das Prinzip allseitiger Fürsorge und eine Vielfalt landwirtschaftlicher Betriebsformen. Der Schwerpunkt liegt auf kleinen Strukturen wie Höfen und Handwerk. Kleinbäuerliche Strukturen sind divers – neben klassischen Familienbetrieben finden wir eine Vielzahl von Wahlfamilien, Kollektiven und Genossenschaften, die landwirtschaftlich tätig sind.

Landwirtschaft ist agrarökologisch, das heißt ökologisch langfristig, und zumeist kleinbäuerlich ausgerichtet. Fossile oder chemische Dünger und Pestizide, die ökologische Kreisläufe zerstören, werden nicht mehr eingesetzt. Um die komplette Nahrung ökologisch herzustellen, müssen zwar viel mehr Menschen in der Landwirtschaft arbeiten als Anfang des 21. Jahrhunderts, diese haben dafür aber gute Arbeitsbedingungen, mehr Zeit für ihre Tätigkeiten und mehr Kontakt zu ihren Abnehmer*innen.

Die Produzent*innen organisieren sich weitgehend selbst. Kleinteilige Strukturen wie gemeinschaftliche Hofläden und Verteilorte, Wochenmärkte und lokale Verarbeitungsketten ermöglichen regionale Versorgungsstrukturen. Genossenschaftsläden in Hand der Mitarbeiter*innen und Konsument*innen mit regionalen Produkten

haben profitorientierte Supermärkte ersetzt. Die Lebensmittelpunkte entscheiden selbst, mit welchen Produzent*innen sie für ihre Versorgung kooperieren. Eine radikale Umverteilung von Boden und Kapital, beschlossen vom globalen Ernährungsrat, hat zu einem neuen Prinzip der Allmende geführt:

Das Privateigentum an Boden ist abgeschafft. Dafür wurden in fast allen regionalen Räten Nutzungsregeln beschlossen, die auf einen langfristigen Erhalt der Bodenfruchtbarkeit ausgerichtet sind. Auch landwirtschaftliche Produktionsmittel sind meist lokal vergesellschaftet und global vernetzt; sie werden gemeinschaftlich hergestellt, genutzt, repariert und weiterentwickelt. Lokale Saatgutzentren sind für alle zugänglich und in Netzwerken miteinander verbunden. Die für die Produktion nötigen Rohstoffe werden regional hergestellt. Insgesamt haben alle die Möglichkeit, Land zu bewirtschaften.

Kreislaufwirtschaft und Bodenerhalt

Jedes Zwischenprodukt und jeder einstige Abfall wird als Ressource verstanden, womit eine echte Kreislaufwirtschaft ermöglicht wird. Das heißt, auch menschliche Fäkalien dürfen mit entsprechenden Sicherheitsauflagen kompostiert werden – die Mischkanalisation gehört der Vergangenheit an. Damit werden Nährstoffkreisläufe geschlossen und Produktstandards garantiert, so dass Kompost sicher und nährstoffreich ist.

Der Wert des Bodens ist anerkannt: Der Erhalt und die Verbesserung seiner Fruchtbarkeit werden großgeschrieben. Die Felder sind kleiner und fast nie unbedeckt, wodurch Bodenerosion deutlich sinkt. Der Aufbau von Humus leistet einen wichtigen Beitrag für eine ertragreiche agrarökologische Landwirtschaft und für die Bindung von Treibhausgasen. Die Artenvielfalt zu bewahren und zu fördern ist zentral für jede landwirtschaftliche Tätigkeit. Das bedeutet unter anderem keine Pestizide und Herbizide mehr, dafür viele Bäume, Hecken und Nischen

für Insekten und Wildtiere sowie die Zucht alter und samenfester Sorten, die Bäuer*innen selbst vermehren können. Konzepte wie Agroforstwirtschaft, Permakultur und Terra Preta sind weiterentwickelt worden und finden Anwendung.

Spezialisierte aber relokalisierte Verteilung



Im Bereich der Verteilung und des Vertriebs existiert weiterhin eine große Arbeitsteilung und Spezialisierung mit viel Knowhow. Gleichzeitig reisen Produkte zwischen Acker und Teller nicht mehr um den Globus, sondern werden weitgehend lokal verarbeitet und verteilt. Ein großer Teil der Lebensmittel wird direkt von Produzent*innen für angebundene Nachbarschaften produziert, ohne dass dafür Geld fließt. Überall gibt es kleine Bäckereien, Metzgereien, Mühlen, Molkereien und ähnliches. Das gut ausgewählte Sortiment in den genossenschaftlichen Läden ist qualitativ hochwertig und kommt möglichst aus einem Radius von 200 Kilometern. Der Handel mit Produkten aus dem Globalen Süden wie Kaffee, Tee und Südfrüchten ist soweit beschränkt, dass Ernährungssouveränität an den Anbauorten gewährleistet ist und erfolgt nur unter fairen Handelsbeziehungen. Kinder und Jugendliche lernen früh, mit Lebensmitteln zu arbeiten und

erlangen damit einen selbstverständlichen Bezug dazu. Dadurch steigt auch ihr Interesse, in diesem Bereich tätig zu werden.

2020 - Was es schon gibt

- Aktionsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft (AbL): kämpft für eine kleinbäuerliche biologische Landwirtschaft. www.abl-ev.de
- Netzwerk Solidarische Landwirtschaft: Setzt sich für die Verbreitung dieser Form von Landwirtschaft ein. www.solidarische-landwirtschaft.org
- Nyéléni Netzwerk für Ernährungssouveränität: Weltweites Netzwerk für Ernährungssouveränität, aufbauend auf der Nyéléni-Erklärung von 2007. www.nyeleni.de
- Schwarzwurzel: Der kollektiv geführte Mitgliedsbioladen in Leipzig Lindenau ist ein Beispiel, wie gemeinschaftliche Läden aussehen können. www.schwarzwurzel.org
- Slow Food Youth Netzwerk: Weltweites Netzwerk von jungen Menschen für gute, saubere und faire Lebensmittel. www.slowfoodyouth.de
- Animal Rights Watch: Organisation, die sich für die Abschaffung jeglicher Ausbeutung und Unterdrückung von Tieren einsetzt und bio-vegane Konzepte entwickelt. www.ariwa.org/biovegan

Warum ist die Zukunft nicht vegan

2020 wurde an vielen Orten darüber gestritten, ob die Zukunft der Ernährung vegan, also frei von tierischen Produkten, ist oder nicht. Fridays for Future und führende Wissenschaftler*innen sprachen sich dafür aus, denn eine bio-vegane kleinbäuerliche Landwirtschaft wäre klimaschonend und gesund. Doch für den Großteil der Bevölkerung gehörte Fleisch 2020 noch zum Alltag. In unserer Zukunftswerkstatt zu Ernährung haben wir deutlich formuliert, dass es ein Ende der Massentierhaltung geben muss und Fleischproduktion – wenn überhaupt – nur noch mit Tierwohl möglich sein darf. Ob Tiere und Fleisch zum Essen Teil einer nachhaltigen Landwirtschaft sind, war aber kontrovers. Von allen Seiten gibt es viele Argumente, wir greifen

hier nur einige davon auf.

Ein Hauptargument für einen Ernährungskreislauf mit Tieren ist, dass dadurch Grasflächen auch für die menschliche Ernährung zugänglich sind. Eine nachhaltige Nutzung von Grünland trägt zum Erhalt biologischer Vielfalt bei und kühlt gleichzeitig den Planeten. Gras bedeckt weltweit rund 40% der bewachsenen Landoberfläche und speichert im Boden darunter fast 50 % mehr Kohlenstoff als Waldböden. Grasenden Wiederkäuern gelingt es, aus dem für Menschen unverdaulichen Gras wertvolle Fette und Proteine aufzubauen und gleichzeitig Mist zu produzieren, der als Dünger am Feld die Erträge sichert.

Das Problem ist: Die industrielle Landwirtschaft hat sich weit von diesem System entfernt. Mit hohem Aufwand an fossiler Energie wird synthetischer Dünger hergestellt, auf Ackerflächen ausgebracht und Getreide, Mais und Soja dann für die Fütterung eingesetzt. Dieses System ist mit hohem Tierleid und Umwelterstörung verbunden. Daher ist wie oben betont klar: Eine Umorientierung in der Landwirtschaft und beim Fleischkonsum ist dringend nötig, da eine auf natürlichen Kreisläufen basierende agrarökologische Landwirtschaft eine wesentlich geringere Menge an Milch und Fleisch herstellen kann. Es müssen neue Methoden mit viehlosem Acker- und Gartenbau entwickelt werden. Aus einer globalen Perspektive sind Tiere jedoch ein wesentlicher Bestandteil eines nachhaltigen und ökologischen landwirtschaftlichen Kreislaufs. Wir versuchen daher, die grundsätzliche Umorientierung zu betonen, ohne jedoch nur auf Veganismus zu setzen.

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des oekom-Verlages aus „Zukunft für alle“ von Kai Kuhnhenne, Anne Pinnow, Matthias Schmelzer u.a.. Siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 69.

Autor*innen: Ulrike und Karl-Heinz Plaggenborg

10 Jahre Bestell-Buchhandlung Plaggenborg!

Man glaubt es nicht, aber es sind tatsächlich 10 Jahre vergangen, seit sich am 24.12.2010 die Türen der Buchhandlung Plaggenborg in der Bergstraße 1 schlossen. Seitdem ist die Bestellbuchhandlung Plaggenborg munter im Netz unterwegs!



Es waren in jeder Hinsicht spannende und lehrreiche Jahre. Anfangs war es wirklich schwierig, weil viele unserer bisherigen Kund*innen uns nicht in die (halb-)virtuelle Welt gefolgt sind. Und so hat sich bis heute unsere „Kundschaft“ doch sehr geändert. Inzwischen sind wir sehr glücklich, uns hier in der Nachbarschaft bekannt gemacht zu haben, u.a. auch durch nebenan.de, das Nachbarschaftsportal. So kommen mittlerweile viele junge Menschen mit Familien zu uns (wir bestellen natürlich alles, auch Schulbücher...).

In unserem Onlineshop hat es auch Verschiebungen gegeben, was die thematischen Schwerpunkte anbelangte. Nachhaltigkeit, Ökologie, Gesellschaftlicher Wandel, Neues Wirtschaften – das alles sind Themen, die für uns viel mehr in den Fokus gerückt sind gegenüber rein „esoterischen“ Inhalten. Etwas, das sich auch im Achtsamen Leben bemerkbar macht. In den letzten 10 Jahren hat sich da auch viel getan: der Klimawandel rückt ja inzwischen unübersehbar ins Blickfeld, auch dank Fridays for Future u.a.. In unserer Gesellschaft sind so viele Umbrüche zu beobachten. Das alles mit Informationen zu unterfüttern ist unser Anliegen.

Unsere Arbeitsweise hat sich natürlich auch ins Home Office verlagert, seit wir den Laden nicht mehr haben. Das erwies sich während der noch immer aktuellen Corona-Situation als Segen – für uns änderte sich nichts wirklich. Wir hatten natürlich auch Umsatzeinbrüche wegen wegfallender Büchertische bei den Almaas-Gruppen, die nur online stattfanden, aber im Großen und Ganzen sind wir bis jetzt gut durch diese Zeiten gekommen (auch dank familiärer Entlastung, muss man fairerweise dazu sagen).

Karl-Heinz macht seine buchhändlerische Arbeit weiterhin mit Begeisterung – es kommen ja auch jeden Tag Menschen, ihre Bücher abholen. Und da keine*r drängelt, ist immer Zeit für einen Plausch.

Ulrike werkelt „im Hintergrund“ (ihr Arbeitszimmer liegt tatsächlich im hinteren Teil des Hauses) am Onlineshop, am Achtsamen Leben und den Webseiten, die sie nach wie vor sehr gerne gestaltet.

Da wir natürlich auch älter geworden sind (oh Wunder...!), haben wir für die Zukunft den Wunsch, ein bißchen weniger arbeiten zu können, einer Gründe, warum das Achtsame Leben nur noch drei Mal im Jahr erscheint.

Ein Anliegen, das auch damit im Zusammenhang steht, ist, vielleicht einmal hier in der Nachbarschaft ein Netzwerk für Senioren (also uns) aufzubauen, mit Hilfsangeboten für den Alltag, um so lange wie möglich zuhause bleiben zu können. Na, mal sehen, was uns noch so umtreibt. Wir beobachten jedenfalls das Weltgeschehen mit großem Interesse und werden uns auch weiterhin an dem stattfindenden Wandel beteiligen – auf die eine oder andere Art! Und natürlich freuen wir uns sehr über „alte“ und neue Kund*innen!

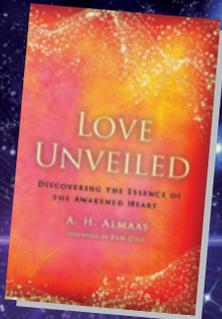
A.H. Almaas

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

„Love unveiled – Discovering the Essence of the Awakened Heart“, by A. H. Almaas, 256 S., ca. 20,- €.

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



Ausführliche Infos zu Almaas & Ridhwan – Bücher,
Medien, Veranstaltungen & 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

Achtsames Leben

Internet	www.achtsames-leben.org
Herausgeber	Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL, Tel. 0441.17543 E-Mail: info@achtsames-leben.org Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de
Redaktion	Ulrike Plaggenborg
Satz, Gestaltung	Agentur JARUSCHEWSKI Peter Gerd Jaruschewski Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 0441.9736160 E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org
Anzeigenleitung	Karl-Heinz Plaggenborg Tel. 0441.17543 info@achtsames-leben.org
Anzeigenbetreuung	Peter Gerd Jaruschewski
Anzeigenpreisliste	www.achtsames-leben.org
Autoren dieser Ausgabe:	Uwe Christiansen, Ulrike Döpfner, Heidrun Drescher-Ochoa, Claus Eurich, Kai Kuhnhen, Anne Pinnow und Matthis Schmelzer, Karl-Heinz und Ulrike Plaggenborg, Ronald Poelman, Wolf Sugata Schneider, Ursula Starke, Sylvia Wetzell
Titelfoto	fietzfotos - pixabay.com
Termin-Annahmeschluss	Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 01. März 2021 Nur für Formatanzeigen: 19. März 2021
Erscheinungsweise	3 x jährlich
Auflage	7.500 Exemplare
Redaktionsschluss	für die nächste Ausgabe ist der 15. Februar 2021.
Bankverbindung	Volksbank Oldenburg, IBAN: DE65280618220012215700 Swift (BIC) Code: GENODEF1EDE
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildmaterial kann keine Haftung übernommen werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Autoren übernehmen die Haftung für die copyright-Rechte an von ihnen gelieferten Fotos & Abbildungen. © 2020 Buchhandlung Plaggenborg	

Die Zukunft gestalten

sOHNEschein • Tiny Homes • Die Karte von morgen



sOHNEschein in Bockhorn - der Laden OHNE Verpackung

„Ihr kauft bei uns die Lebensmittel und Hygieneartikel in loser Form oder in Mehrwegverpackungen: aktiv gegen Plastik, umweltorientiert, fair und nach Möglichkeit bio & regional!“

Idealerweise bringst Du Deinen eigenen Behälter mit (z.B. Gläser, Dosen, Beutel) und befüllst diese dann direkt.

Unser Sortiment umfasst regionale und überregionale Artikel sowie Bioprodukte. Die Herkunft und Qualität sind uns bei der Produktauswahl sehr wichtig.

Es gliedert sich in folgende Warengruppen:

- Trockenprodukte: ganzes Korn, Mehl, Flocken & Müsli, Reis, Hülsenfrüchte & Ölsaaten, Backzutaten, Süßwaren & Knabberien, Nüsse, Trockenfrüchte, Tee, Kakao, Kaffee, Gewürze;
- Flüssigkeiten: Balsamico, Tamari & Öl, Säfte & Limonade, Pfl. Milch;
- Frischeprodukte: Obst & Gemüse, Cashew-Käse, süße Backwaren;
- Non-Food: Kosmetik, Hygieneartikel, Reinigungsmittel.“

Mehr erfahren:
<https://www.sohnenschein.de/>



Tiny Homes - Minimalismus ist Einstellungsache

„Downsizing befreit von Verantwortung und setzt somit Energie für unbelastete Entscheidungen frei. Der Bau eines Tiny Homes fordert die ständige Auseinandersetzung damit heraus. Es beginnt nicht nur ein Bau-Prozess sondern auch ein Prozess des Loslassens...“

Das Tiny Haus ist ökologisch, zum Teil aus gebrauchtem Material und wird das meiste seiner Energie selbst erzeugen. Komposttoilette und ökologische Oberflächen verstehen sich von selbst. Weiterhin soll das Konzept durch Regenwassernutzung, Abwasserrückgewinnung und Photovoltaik ergänzt werden. Die Entwicklung eines Mini Pelletvergaserofens komplettiert das nachhaltige Energiekonzept.

Florian Schick, Dipl.-Ing., Tischler & Dozent: Ökologie, Nachhaltigkeit, Re- und Upcycling sind für mich essenzieller Bestandteil meines Lebens. Auf dem Dorf gehörte es früher einfach zum Alltag und war selbstverständlich. Als Ingenieur und Tischler setze ich diese Prinzipien konsequent um.“

Mehr erfahren:
<https://www.schick.haus/>



Die Karte von morgen

„Die Karte von morgen ist eine interaktive Onlineplattform für Initiativen des Wandels und für nachhaltige Unternehmen. Die Welt ist in Bewegung und wir machen sie sichtbar. Fairer Handel, Biohöfe, offene Werkstätten, Gemeinwohlökonomie, freie Bildungsinitiativen und natürlich visionäre Lebensgemeinschaften sind erste Beispiele dieser Welt von morgen. Zu allen zukunftsfähigen Orten können positive Aspekte gesammelt werden. Wie ökologisch, sozial und gemeinwohlorientiert wird hier gehandelt? Je mehr positive Aspekte ein Eintrag hat, umso größer wird dessen Pin auf der Karte angezeigt und umso mehr Nutzer*innen handeln intuitiv nachhaltig.“

Unser Ziel ist eine nachhaltige Welt, der ich vertrauen und die ich lieben kann.

Unsere Mission von morgen: Durch das Kartieren, Verbinden und Verbreiten zukunftsweisender Entwicklungen geben wir Orientierung für gemeinwohlorientiertes Leben und Wirtschaften.“

Mehr erfahren:
<https://kartevonmorgen.org>

Die Zukunft gestalten

Allos · Gut Altenoythe · Netzwerk Ökonomischer Wandel



Allos – Bio-Pionier seit 1974

„Nachhaltiger Bio-Genuss: Wir bei Allos wollen die Welt Tag für Tag ein Stück besser machen. Und zwar mit dem, was wir am besten können: natürlich-leckere Lebensmittel, vegetarisch und vegan, die vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt so unverfälscht bleiben, wie es nur geht. Dabei setzen wir konsequent auf Bio. Wir meiden alles, was künstlich ist. Und wir lassen uns inspirieren: von dem Geist aus Pioniertagen, der uns seit über 40 Jahren täglich dazu antreibt, mit Leidenschaft und Sorgfalt unverfälschte, natürliche Lebensmittel herzustellen. Alles Bio? Ja, bei Allos wirklich alles. Weil wir Bio leben und lieben, weiterdenken und weiterentwickeln wollen. Der ursprüngliche Bio-Gedanke umfasst neben der gesunden Ernährung auch den Anbau und die Herstellung von Lebensmitteln im Einklang mit der Natur. Der Geist aus Pioniertagen lässt uns nachhaltige Produkte entwickeln, die lecker schmecken und die man guten Gewissens genießen kann.“

Mehr erfahren:

Quelle: <https://www.allos.de/>



Gut Altenoythe – Hof und Urlaubsort

„Das Gut Altenoythe liegt umgeben von unseren Wiesen, Feldern und Wäldchen zwischen den Ortschaften Altenoythe und Friesoythe. In unserem Garten tummeln sich Hasen und Igel, auf dem Hof leben ein paar Ziegen, Ponys und Gänse und der Jack-Russell „Scotty“. Im Wald kann man auf Spurensuche gehen, in den Obstanlagen Bienen beobachten und auf den Wiesen einfach die Natur genießen.“

Vielfalt erleben auf dem Gut Altenoythe - das ist unser Anspruch und unser fortwährendes Ziel. In unserer Käserei reifen die verschiedensten Käsesorten. Auf unseren Feldern bauen wir immerhin 7 verschiedene Feldfrüchte an, in unseren Obstanlagen stehen 8 verschiedene Obstarten in unterschiedlichsten Sorten. Die Vielfalt unter dem Acker fördern wir mit unserem bodenschonenden pfluglosen Anbausystem.

Unser vollausgestattetes Gästehaus mit drei integrierten Ferienwohnungen befindet sich auf unserem vollbewirtschafteten Bauernhof im Oldenburger Münsterland.“

Mehr erfahren:

https://www.gutaltenoythe.de/



Netzwerk Ökonomischer Wandel

„Wir – Menschen, die seit langem in unterschiedlichen alternativökonomischen Bewegungen aktiv sind: zu Commons, Solidarischer Ökonomie, Degrowth, Gemeinwohl-Ökonomie, Tauschlogikfreiheit, kollaborativer und kokreativer Ökonomie – haben uns im Netzwerk Ökonomischer Wandel zusammengeschlossen, um in Vielfalt zu vertreten, was uns eint: eine zukunftsfähige Alternative zur gegenwärtigen Wirtschaftsordnung. Auch wenn sich unsere Perspektiven und Vorschläge im Detail unterscheiden, überwiegen grundlegende Gemeinsamkeiten. Zusammen führen sie zum Ziel: einer solidarischen, ökologischen und demokratischen Wirtschaftsweise. Wir sehen nicht Geld, Kapital und Wachstum, sondern Menschen und Natur im Zentrum des ökonomischen Handelns.“

Nur eine Wirtschaftsweise, die nicht auf Kosten anderer geht, ist eine freie Wirtschaft. Nur ein Wohlstand, der intakte Ökosysteme, sozialen Zusammenhalt und wirkliche Demokratie einschließt, erlaubt wirkliche Freiheit.“

Mehr erfahren:

**https://www.netzwerk-
oekonomischer-wandel.org/**

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Pioneers of Change Online Summit

... für Gesellschafts- und Bewusstseinswandel
– kostenfrei von 4. bis 14. März 2021



Bereits zum fünften Mal findet dieser inspirierende Online-Kongress statt, der bereits mehr als 60.000 Menschen begeistert hat. Im Zentrum

stehen wieder 30 herausragende Pionierinnen und Pioniere des Wandels. Sie geben sehr persönliche Einblicke in ihre Lebenswege sprechen und teilen Erkenntnisse und Einsichten zum Aufbau von positiven Zukunftsalternativen. Die Impulse regen dazu an, eigene Potentiale, Talente und Leidenschaften zu erkennen und selbst kleine oder große Veränderungs-Schritte wagen.

Für jede Anmeldung wird auch wieder ein Baum gepflanzt. Mit dem Summit 2021 wurde die Initiative „Bäume für den Wandel“ gestartet – 2020 wurden tatsächlich über 500.000 Bäume gepflanzt.

Die **Anmeldung** wird ab Februar möglich sein für 4. bis 14. März 2021: <https://pioneersofchangesummit.org>.

Tierkommunikation lernen – vor Ort oder online!

Mit Stéfanie Rénou



Hast Du manchmal das Gefühl, dass Dein Pferd Dir etwas sagen möchte, aber Du verstehst es nicht?

Deine Samtpfote benutzt ihr Katzenklo auf einmal nicht mehr und Du weißt nicht warum?

Dein Hund kommt aus dem Tierschutz und Du möchtest sehr gern mehr über seine Vergangenheit erfahren?

Dein Tier ist alt geworden und Du möchtest wissen, was er für Wünsche hat?

Ja, es ist tatsächlich möglich, diese Fragen – und noch ganz viele mehr – zu beantworten!

In meinem Basiskurs nimmst Du die Verbindung zu den Tieren auf, führst Deine ersten Tiergesprä-

che und lernst alles, was die Tierkommunikation ausmacht. Warum das geht?

Weil Du die angeborene Fähigkeit aller Lebewesen – die Telepathie – wiederentdeckst und entfaltet. Ich helfe Dir, Deine Wahrnehmung zu schulen und Deine Intuition zu trainieren.

Ich biete Dir einen bodenständigen Unterricht mit vielen einfachen aufeinander aufbauenden und vor allem praktischen Übungen, um die Verbindung zu den Tieren aufzunehmen.

Mit einer gut fundierten Ausbildung kannst Du Dein Tier viel besser verstehen, ihm schneller helfen und viele Alltagssituationen leichter meistern.

Du hast die Wahl zwischen Einzel- oder Gruppenkursen – sowohl vor Ort als auch online – und egal, wofür Du Dich entscheidest, Du bekommst von mir eine intensive und individuelle Begleitung.

Anmeldung: Info@Tierstimmung.de – weitere

Infos: Tierstimmung.de

Wohlbefinden mit Yoga und Ayurveda



Ayurveda bedeutet das universelle Wissen vom langen gesunden Leben. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Methoden aus

dem Ayurveda das ursprüngliche Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele erhalten oder wiederherstellen können. Für diese Balance verwendet man im Ayurveda reine natürliche Methoden wie gesunde vollwertige Nahrung, Yoga, Atemübungen, Massagen und Meditation. Sie lernen Ihren individuellen Energietyp kennen und können, abgestimmt auf ihren Energietyp, Möglichkeiten herausfinden, wie Sie ihren Lebensstil auf gesunde, ausgeglichene und energiegeliche Weise ausrichten können. Außerdem lernen Sie eine auf ihren Energietyp individuell abgestimmte Yogareihe kennen. Grundkenntnisse im Yoga sind erforderlich.

Infos: [Ute Strodthoff, 0441.2055565.](mailto:Ute.Strodthoff@yoga-coaching-strodthoff.de)

www.yoga-coaching-strodthoff.de

Workshop: 16.1.-17.1.21, Alexanderstr. 293, Oldenburg

Veranstaltungen

Liebeskultur

Workshops 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.

Da alle Übungen im Paar stattfinden, ist es in den Workshops leicht möglich, die gegenwärtigen Abstands- und Hygienebestimmungen einzuhalten.

Weitere Infos im Internet und gerne auch am Telefon.

- „Erwecken der Sinne“: 19.-21. Februar
 - „Jahresgruppe für Paare“: ab 16.-18. April
 - „Sprache der Liebe“: 23.-25. April
 - „Garten der Liebe“: 12.-16. Mai
- www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de,
04487 9204277

Mit SKYourself® das eigene Leben selbstbestimmt gestalten



Gesundheit und mehr Fülle im Leben, Träume verwirklichen, volles Potenzial entfalten, Aussteigen aus dem Hamsterrad der alltäglichen Belastungen. Mit SKYourself® - einer Methode aus energetischer Arbeit, Spiritualität und

moderner Therapie bringen Sie einschränkende emotionale Blockaden wie Ängste, Phobien, Traumata, Burn-Out-Symptome, Liebeskummer, negative Konditionierungen und Glaubenssätze an die Oberfläche und lösen diese nachhaltig auf. Das Leben kann wieder selbstbestimmt werden und in Fluss kommen.

Befreien Sie sich selbst und andere weitgehend

aus den Fesseln emotionaler Blockaden ohne ein Re-Erleben der Stresssituationen aufkommen zu lassen.

Sammeln Sie auch gerne erste Erfahrungen bei einem Einzelcoaching in meiner Praxis. Oder Sie besuchen ein zweitägiges Intensiv-Seminar und nutzen gleichzeitig die Chance hier mit SKYourself® blockierende Emotionen aufzulösen

Es kann von Jedermann/Frau erlernt und angewendet werden.

Termine 2021: Januar in Oldenburg, weitere Termine auf der Webseite.

Info: Ursula Starke, 0441.36160903, info@prolumenode.de, www.heilpraxis-prolumenode.de

Familienstellen

Mit Svaha Schöpfer



Wir sind in ein Familiensystem hineingeboren. Die dort erfahrenen Muster bestimmen systemübergreifend noch jetzt unser Leben. Als Erwachsene werden wir immer noch von den in uns verankerten systembezogenen Kräften

bestimmt und gelenkt. Dies wirkt sich in jeder zwischenmenschlichen Beziehung und den Situationen des Lebens aus.

Das Familienstellen ist eine Methode diese Muster zu erkennen und zu lösen. Die Basis dieser Arbeit ist das morphogenetische Feld, das zeigt, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wird eine Information an irgendeiner Stelle in ein System eingegeben, ist diese Information gleichzeitig dem ganzen System verfügbar geworden. Durch die dadurch entstehenden energetischen Prozesse ist die Arbeit extrem effektiv. Erfahrungen von Teilnehmern zeigten, dass langanhaltende Blockaden sich lösen konnten.

Datum: 27. März 2021

Ort: Psychotherapeutische Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenberg

Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de 90,- € Aufsteller*in, 25,- € Stellvertreter*in

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Neue Yogakurse für Anfänger und Schwangerschaftsyoga

„Tu etwas für deine Gesundheit, mache Yoga im Sampoorna Yoga Zentrum oder online.“



Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet auch während der aktuellen Lage täglich, von Montag – Freitag und jeden 1. Sonntag im Monat Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger – Fortgeschrittene, Senioren -, Rücken- und Schwangerschaftsyoga an. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yogalehrern geleitet und jeder Teilnehmer wird ganz individuell nach seinen Möglichkeiten gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei jedem Teilnehmer korrigiert. Sie können zwischen den Kursen springen und verpasste Stunden vor- oder nachholen.

Je nach aktueller Lage findet der Unterricht vor Ort, online oder hybrid statt. Buche 1 Stunde pro Woche vor Ort und nimm zusätzlich so oft online teil, wie du magst.

Kurse finden vom 1.02. bis 23.04.2021 und 26.04. bis 16.07.2021 statt.

Tage der offenen Tür: 30./31.01. und 24./25.04.2021, kostenlose Probestunden um 11 & 14 Uhr.

Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett.

Anmeldung direkt über unsere Website, per Mail oder Telefon.

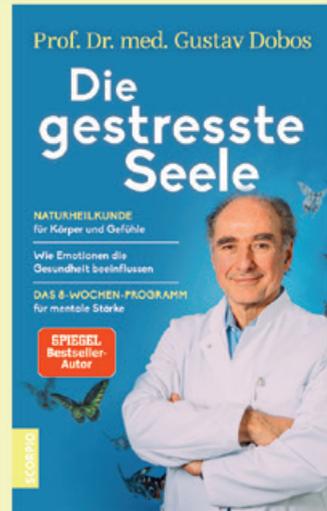
Zeughausstr. 70, Tel.: 0441.48551766

www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

Wie Sie Psyche und Gesundheit in der Pandemie stärken

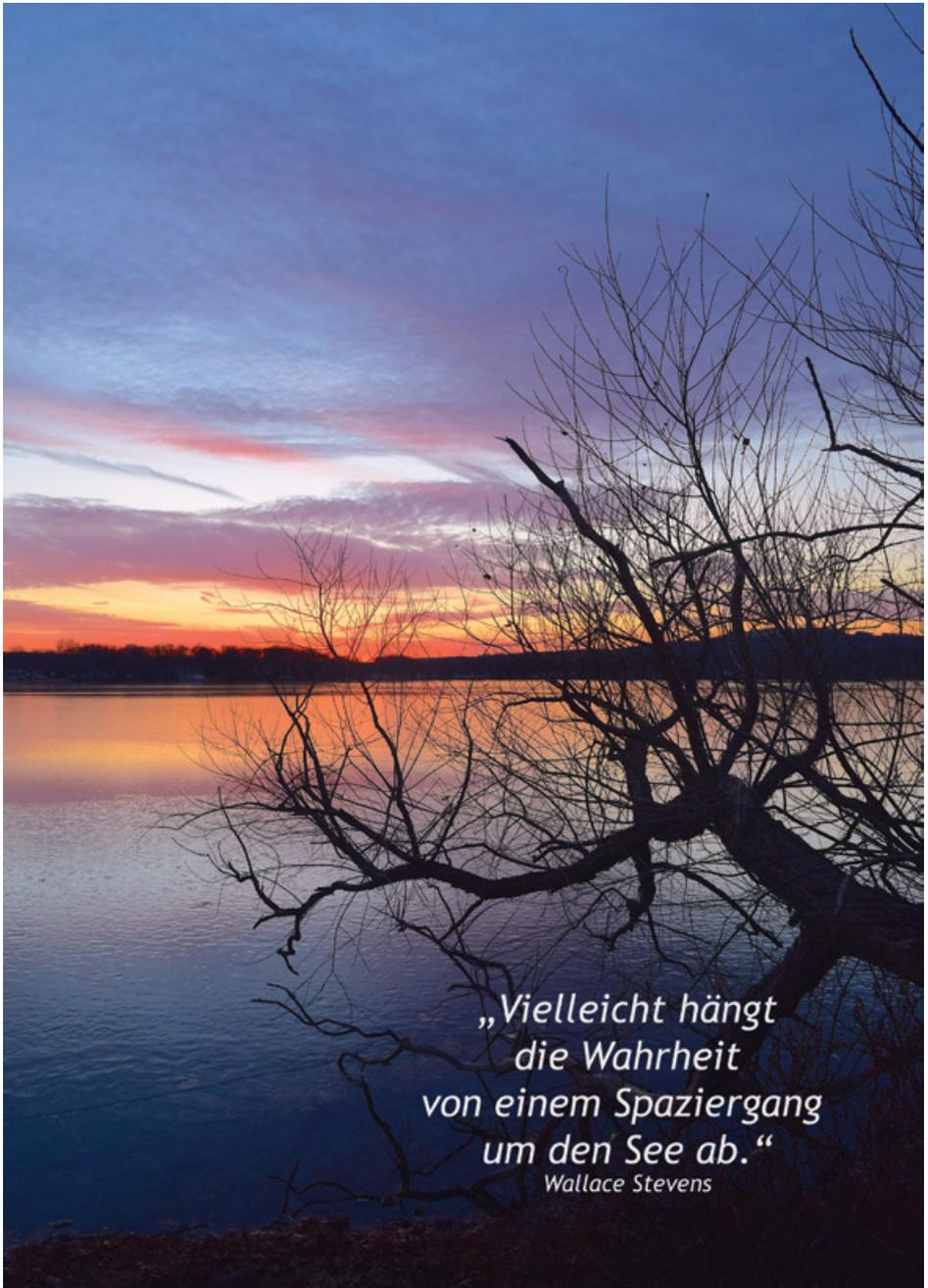


264 Seiten, geb. Pappband
ISBN 978-3-95803-333-7, 20,00 € (D) / 20,60 € (A)

Gustav Dobos zeigt, wie moderne Naturheilkunde dabei helfen kann, unseren Gefühlen auf die Spur zu kommen, damit Seele und Körper heilen können. Ein 8-Wochen-Programm für Zuhause hilft dabei.

scorpio-verlag.de

SCORPIO



Klavier á la Carte:

eine Einladung von Ronald Poelman

In einer neuen Zeit sucht auch die Musik nach einer neuen Rolle. Eine stimmige Antwort auf die momentanen Herausforderungen will der in Oldenburg lebende Pianist und Komponist niederländischer Herkunft Ronald Poelman geben.



© Ronald Poelman

Besonders jenen Menschen, die auf die Erfahrung von Live-Musik nicht verzichten möchten. Ulrike Plaggenborg sprach mit ihm über sein Konzertformat „Klavier á la Carte“:

U.P.: Sag, was kann man erwarten, wenn man ein Konzert bei dir besucht?

R.P.: Zunächst einmal eine ungewöhnlich kleine Zuhörerschaft. Es ist mir wichtig, dass mein Publikum sich sicher bei mir fühlen kann, darum spiele ich für nur ungefähr sechs Menschen. Dabei ist mein Konzertraum sehr großzügig bemessen und kann gut gelüftet werden.

U.P.: Das ist schon mal gut. Und sonst?

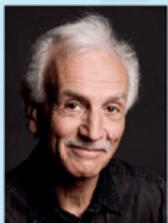
R.P.: „Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“ (Pablo Picasso). Dazu biete ich zunächst mal einen wunderschönen Flügel, ein rotes Sofa und ein Glas Tee daneben. Dann gibt es, wie in einem guten Restaurant, die Menükarte, bei mir aber mit musikalischen Gerichten, die sich meine Gäste aussuchen können.

U.P.: Und: was kann man serviert bekommen?

R.P.: Es gibt eine Fülle von kleinen Konzertprogrammen zur Auswahl. „Nacht“ zum Beispiel. Da gibt es dann Musik von Chopin, Debussy und von einem Astronomen aus Estland. Oder man wählt „Klassik im Kino“. Wer moderner orientiert ist, wünscht sich vielleicht „Vom Wasser(mann)“, mit Musik von jetzt lebenden Komponisten. Die Bandbreite ist sehr groß und geht von der Klassik bis zur Weltmusik und Jazz. Auch das Thema Meditation ist natürlich vertreten.

U.P.: Auch wenn man die Musik selbst wählen kann, klingt das doch etwas konventionell, oder?

R.P.: Die Musik, die ich spiele ist selten gewöhnlich, und eigentlich immer schön in ihrer Art. Und es gibt Dinge, die man bei keinem „normalen“ Konzert bekommt: ein musikalisches Porträt von einem selbst zum Beispiel. Oder von einem Bild, das man vertont haben möchte. Man kann



Schamanismus

Kräfte der Heilung

- Heilendes Medizinrad
- Praxis der Seelenrückholung
- Entfernung von Fremdenergien
- Die eigene Lebensaufgabe finden
 - Einführung in die „Schamanische Reise“
 - Einführung in schamanisches Heilen



Wolf Ondruschka
Schamanisch Praktizierender

26123Oldenburg · 0179 - 9781841 · wolf-flow@web.de · www.medizinradgeber.de

Weitere Anbieter

Klavier á la Carte

das später auf Tonträger zugesandt bekommen. Da komponiere ich quasi auf der Stelle, ganz persönlich für den jeweiligen Zuhörer.

U.P.: Wie funktioniert das?

R.P.: Mit dem Begriff „Resonanz“ ist vielleicht etwas erklärt: mein Klavierspiel lebt davon, dass ich mit meinen Zuhörer*innen eine Resonanz finde, die ich dann auf Grund meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Pianist hörbar machen kann. Außerdem ist Klavierspielen für mich ein tägliches Üben im Anbinden an die „Große Inspiration“. Ich hoffe, das macht dich neugierig, und du hast Lust bekommen, vom eigenen Sofa aufzustehen und dich auf meins zu setzen!

U.P.: Bei dir in der Feldstraße?

R.P.: Ja, in diesem großen Raum. Die Klavier-WIRKstatt nenne ich den. Auf Anfrage komme ich auch zu meiner Zuhörerschaft. Hauptsache, es gibt ein gutes Instrument. Und ein Honorar natürlich.

U.P.: Termine und Kontaktdaten finde ich auf der Website, oder?

R.P. Ja, www.klavierWIRKstatt.de – einfach anrufen oder per Mail einen Platz reservieren.

U.P.: Viel Resonanz wünschen wir dir und danke für das Gespräch!

R.P.: Ich habe zu danken. Denn wirkliches Interesse an unserer Arbeit ist für uns Kulturschaffende wie die Luft zum Atmen.

Klavier
WIRKstatt

Die Konzerte finden stets freitags um 20 Uhr und sonntags um 17 Uhr statt.

Ort: Haus Feldstraße 74, 26127 Oldenburg.

Aktuelle Termine: 18. + 20. Dez..

In 2021: Jan.: 15. + 17.1., 29. + 31.1.; Febr.: 5. + 7.2., 19. + 21.2., März: 5. + 7.3., 19. + 21.3..

Karten: Telefon 0441.7792571, klavier-à-la-Carte@email.de,

www.KlavierWIRKstatt.de

GREENLEAVES VITAMINS

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR THERAPEUTEN UND ENDVERBRAUCHER

29,95 €



MERIVA® CURCUMIN-PS 500 MG

- sehr hohe Bioverfügbarkeit durch Phytosomen®
- enthält alle 3 Kurkuminoide in den gleichen Proportionen wie in der Natur
- hochwertig
- durch strenge wissenschaftliche Studien belegt
- unterstützt das Immunsystem*
- Unterstützt die Leberfunktion und die Verdauung*
- trägt zur Erhaltung der Flexibilität der Gelenke bei*
- für Veganer geeignet

Manche Phytonährstoffe haben von Natur aus die Neigung zu verklumpen. Durch spezifische, patentierte Produktionsschritte wird dafür gesorgt, dass sich die kleinen Teilchen mit hinzugefügten Phospholipiden aus Lecithin verbinden und eine homogene Mischung bilden, die die Zellmembran der Darmzellen einfach durchdringen, so dass der Wirkstoff leicht in die Blutbahn aufgenommen werden kann.

Meriva®, Phytosome® und das Logo sind eingetragene Warenzeichen von Indena S.p.A., Italien.
* gesundheitsbezogene Angaben vorbehaltlich der Genehmigung durch die Europäische Kommission.



www.greenleaves-vitamins.de T: 00800-7887 7887 (gratis)

www.mein-leben.jetzt –

Das neue Online-Portal für alternative Heilmethoden & bewusstes Leben

Im Sommer 2020 ist die neue Plattform für alternative Heilmethoden und bewusstes Leben online gegangen und freut sich nun auf zahlreiche neue Inserenten, die die Philosophie und Vision dahinter teilen.



Entstanden ist dieses Portal als mein persönliches Herzens-Projekt. Nachdem ich mich jahrelang selbst mit den verschiedensten Themen rund um alternative (Heil-)Methoden, Wege und eine bewusste Lebensweise beschäftigt habe, war es mein Wunsch, diese Fülle an Angeboten so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen.

Dabei ist mir aufgefallen, dass es zwar diverse Portale gibt, in denen sich die in den unterschiedlichen Bereichen Praktizierenden zeigen können, aber diese beschränken sich meist auf einen Bereich – d.h., man weiß bereits, dass man einen Heilpraktiker sucht, wenn man in einem entsprechenden Portal landet.

Die Vision von **mein-leben.jetzt** ist es, auch Menschen die vielfältigen Möglichkeiten der unterschiedlichen Bereiche zugänglich zu machen, die bisher nur wenig oder gar keine Berührungspunkte damit hatten. Oder die vielleicht schlicht nicht wissen, wonach sie suchen sollen.

So entdeckt vielleicht jemand, der einen Bioladen oder ein Yoga-Angebot in seiner Nähe sucht, auch eine ganzheitliche Methode, die Welt des Räucherwerks, Wege der spirituellen Weiterentwicklung oder anders herum. Im Blog liest er dann vielleicht noch einen Artikel über die wunderbaren Einsatzmöglichkeiten von Natron oder Informationen zur Wasseraufbereitung – und im Portal direkt auch Anbieter, an die er sich wenden kann.

Information, Aufklärung, Schaffung von Offenheit, Präsenz zeigen und Netzwerken – das ist die Idee hinter dem Portal.

mein-leben.jetzt geht weit über ein reines Anbieterverzeichnis hinaus. Inserenten können ihr Angebot mit einer eigenen Seite auf dieser Plattform präsentieren, Seminare und Workshops können veröffentlicht und beworben werden. In einem Blog finden aktuelle Themen Platz, um aufzuklären, Methoden vorzustellen und neue Menschen zu erreichen. Außerdem bietet das Portal den Teilnehmenden die Chance, sich auch untereinander zu vernetzen und gemeinsame Projekte umzusetzen.

Das Portal befindet sich natürlich stetig in der Weiterentwicklung und es sind für die Zukunft noch viele weitere Funktionen, wie beispielsweise ein Seminarraum-Marktplatz geplant.

Aktuell laufen verschiedene Einführungsangebote, darunter die Winter-Aktion mit einer vergünstigten Mitgliedschaft für 1 Jahr (inkl. Profileinrichtung und Pflege).

Bei Interesse an einem Inserat, Kooperations-Ideen, inhaltlichen Beiträgen oder Fragen zum Portal stehe ich sehr gern zur Verfügung:
Saskia Kunz, 0175.59849 10 · info@mein-leben.jetzt, www.mein-leben.jetzt

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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.
Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):
Großes Format: 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. 16% 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. Ehlert

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



Angst-/Trauma-/Konflikttherapie • Beziehungstherapie

- Integrative Psychotherapie und Therapeutische Seelsorge bei:
- inneren Konflikten und Krisen
- Angst vor Krankheit, Corona, Sterben
- Trauma, Wut, Mobbing, Kündigung
- Umgang mit Trauer und Tod
- „Manager-Therapie“
- Beziehungstherapie (Einzel, Paare, Workshops)

Dr. Lutz Dietrich

Beziehungstherapeut

Heilpraktiker für Psychotherapie

zertifizierter Mediator und Schlichter

Praxis in Westerstede und OL; Haus- und

Firmentermine

Tel.: 04488.764 37 95

www.LutzDietrich.de



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

Christine Keidel-Joura
Astrologie-Schule Bremen

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

Astrologie



Aufstellungen · Beziehungsberatung · Aufräumberatung

- „Aus dem Chaos in die Ordnung“
Professionelle Hilfe für Ihre Gefühlswelt, Leben, Terminkalender, Büro, Kleiderschrank, Haus
- Systemische Aufstellungen und Familienstellen
 - Beratung bei Loslass- und Beziehungsproblemen
 - Professionelle Aufräumberatung

Candy Dietrich
Systemisch-lösungsorientierte Familien-
Beziehungs- und Lebensberaterin
Professionelle Aufräumberaterin
Termine in Praxis Dietrich (Westerstede)
oder bei Ihnen zu Hause
Tel.: 04488.764 37 96
www.CandyDietrich.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.

Licht-Wege
Regina Bauer

Aura-Soma® und Samahita-Yoga
Bürgereschstraße 27, 26123 Oldbg.
Tel.: 0441.821118, Fax: 0441.8859094
www.licht-wege-land.de
E-Mail: bauer.regina@t-online.de

Aura Soma®



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

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

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

Baubiologie



Coaching, Naturcoaching und psychologische Beratung z.B. bei schwierigen Entscheidungen, inneren Blockaden und Konflikten, Selbstzweifeln, Stressphasen Teamtraining in Findungs- und Veränderungsphasen, Traincentives, Outdoortraining

Sabine Rickels
Beraterin, Coach, Naturcoach,
Trainerin
Erlebnispädagogin und Outdoorguide
Tel.: 0174.3171794
sabine@rickels-training.de
www.rickels-training.de

Beratung. Coaching, Naturcoaching

Anbieter

Marktplatz



Beratung und Workshops für Paare

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

Monika Entmayer & 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



BeratungsRAUM – Steuerberatung

- 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
Brigitte Mönning
Steuerberaterin - Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Am Schießstand 54
26122 Oldenburg
044 1.59437111
info@beratungsraum-oldenburg.de
www.beratungsraum-steuerberatung.de



Berührungs(T)raum – Die Kuscheizeit

- Liebevoller, achtsame Berührung und Nähe wirken wie Balsam für Körper, Geist und Seele
- Klare Vereinbarungen, entspannte Atmosphäre
- Fühle Dich sicher und geborgen
- Kann Stress reduzieren, das Urvertrauen stärken
- Komm kuscheln...

Berührungs(T)raum – Die Kuscheizeit
Christiane & Wolfgang Bielicki
www.beruehrungsraum.de
info@beruehrungsraum.de
Tel: 04483.9325005
Termine und Anmeldung auf unserer
Webseite!



Bewusstsein

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

Ursel Newiger
Heilpraktikerin für Psychotherapie
mitas zeITRäume
Feuerkuhle 61, 28207 Bremen,
0421.84994288
www.mita-transzendenz.de
mitatranszendenz@gmx.de



Biodanza®

- Biodanza-Tanzen in Oldenburg!**
Mit Freude an Bewegung und Begegnung!
- Dienstag ab 20 Uhr mit Lars
 - Mittwoch ab 19 Uhr mit Angela

Lars Ruge, 0441.9987896
im „Raum für Oldenburg“
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-Angebote in Oldenburg

- Biodanza Sonntags-Matinée
- Workshops
- Biodanza in der Natur
- Wöchentliche Gruppe am Donnerstag von 20 bis 22 Uhr in Oldenburg

Biodanza® – Das Leben tanzen

Mirjam Schele

Tel.: 0441.30434231

E-Mail: info@biodanza-unterwegs.de

www.biodanza-unterwegs.de

Sei eingeladen zu Deinem ganz eigenen Tanz des Lebens!



- Zertifizierte Biodanza Facilitadora
- Certified Social Meditation Leader
- einmal monatlich mittwochs von 18 bis ca. 20.00 Uhr im Gesundheitshaus Apen

Biodanza® / Healing-Dance

Veeteshana Löffelmann
Gesundheitshaus

Hauptstraße 173

26689 Apen

tel.: 04488 - 520 59 85

www.veeteshana.de

e-mail: veet@veeteshana.de



- Biodanza-Ausbildung
- Jahrestaining
- Wochenkurse in Bremen und Hamburg
- Workshops & Events

Wunderschöner Veranstaltungsraum zu vermieten: www.roter-salon-bremen.de

Biodanza® Schule Bremen

Leitung: Antje Koolen-Polzin

Co-Leitung: Helge Polzin

Tel.: 0421.69219632

Fax: 0421.69219635

E-Mail: info@biodanza-bremen.de

www.biodanza-bremen.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



- Bewusstseinsarbeit mit Drachen
- Schamanische Heilweisen
- Reisen in die Anderswelt
- Transformationsarbeit mit den Ahnen
- Access Bars® (Behandlungen und Kurse)
- Access Facelift™ (Behandlung)
- Körperarbeit
- Einzelarbeit und Gruppenarbeit

Coaching Drachenfeuer

Annika Jarchow

Coaching Drachenfeuer

Am Hogenkamp 5

27801 Dötlingen

Mobil: 0173.8784012

www.coaching-drachenfeuer.de

annika.jarchow@coaching-drachenfeuer.de

feuer.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



Endlich mit Freude mehr Umsatz für Deine Praxis

- **Online verkaufen mit Empathie und Herz**
(für HP, Heiler, Coaches, Therapeuten)
 - **Geld-Coaching**
 - **Coaching für Hochsensible/Hochem-pathen**
- werde MeisterIn Deiner Wahrnehmung
- Access Bars® (Behandlung und Kurse)
- Körperarbeit – Energiearbeit – Aufstellungen;
Online und Offline Angebote

Melanie Klußmann-Bülter

- die-wegefnderin
Coach, Mentorin, Heilpraktikerin
Bramscher Allee 113
49565 Bramsche-Schleptrup
Tel.: 05468.8069105
Melanie@die-wegefnderin.de
www.die-wegefnderin.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 Bartheit
Karuschenweg 67c, 26127 OL
Tel. 0441.683655
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de



Éva Büsing

Ihr ganzheitlich achtsamer Coach
Beratung und Coaching bei Themen, die Frauen bewegen:

- **Emotionales Essen**
- **Zuckerfreies Leben**
- **Mama-Burnout**
- **Kinderwunsch**

Éva Büsing

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ernährungsberaterin
Hypnosecoach / Mentaltrainerin
Schleusenstr. 150 C
26676 Barßel
Tel.04497.9264877
www.evabuesing-ganzheitlich.de
post@evabuesing-ganzheitlich.de



Feng Shui – Numerologie – Pentalogie

Intuitives Feng-Shui

- Lebensaufgaben und -ziele am eigenen Wohnraum erkennen
 - Wohnraum-Harmonisierung
 - Begleitung bei Veränderungsprozessen
- #### Numerologische Persönlichkeitsanalyse
- Körper-, Geist- und Seelenbild
 - Aufschlüsselung aktueller Lebensphasen und Krisen anhand Ihres Lebensplans

Michaela Swittalla

Feng-Shui-Beraterin
Dipl. Numerologin/Pentalogin
Tel. 01512.9804181
www.lebensplan-lebensglueck.de
michaelaswitalla@gmail.com



Persönliche und berührende Zeremonien für

- Trauerfeiern
- Hochzeiten
- Ja-Wort-Wiederholungen zu Jahrestagen oder nach Krisen
- Willkommensfeste für Kinder

Moderation bei Veranstaltungen

Britta Eden

Tel.: 04456.1466
Mobil: 01575.1701718
E-Mail: kontakt@britta-eden.de
www.britta-eden.de

Freie Rednerin



- **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.

Haare • Leben • Lieder

Thorsten Eckhard Gerth

Ökologischer Friseur Meister
Ganzheitlicher Liedermacher
Gesundheitsberater (GGB)

Gemeinschaft Clan B

Wöschweg 28. 26209 Hatten
04482.2566110, 0176.47340290
www.gerth-naturfriseur.de



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
Nachtigallenweg 5
26203 Wardenburg
Tel.: 0441.8096118
E-Mail: info@kinesis-tonjahouser.de
www.kinesis-tonjahouser.de



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

Heil-Haus Ohlenbusch

Christine Ohlenbusch

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

Anbieter

Marktplatz



Heilpraktiker • Kinesiologie • R.E.S.E.T.

- **Arbeitsschwerpunkte:**
 - unklare Schmerzen jeglicher Art
 - Psychosomatik von Körpersymptomen
 - Zahn- und Kieferproblemen
- **Kinesiologie-Ausbilder für**
 - Kinergetics 1-4
 - R.E.S.E.T.
 - R.E.S.E.T.-Instructoren

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



Heilpraktikerin – Kinesiologie – Omega Healing

Frequenzerhöhung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch innere Ausrichtung

- Lösen von Heilungsblockaden
- Heilung am Ursprung
- Intensivsitungen als Einzelbehandlung
- Gruppentermin 1x monatlich

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



Kartenlegen

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

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



Kartenlegen

- **treffsicheres Kartenlegen**
 - Personenlegung
 - Kartenlegen auch für Tiere
 - Beruf, Finanzen, Partnerschaft

**Kartenlegen & Coaching
Dagmar Rodewald**
Große Lohne 2
26506 Norden
Tel.: 04931.1734600
Mobil: 01573.1107008
www.kartenlegen-dagmar-rodewald.de



Kartenlegen-Treffsicher-Erfahren

Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung lege ich Karten für Sie. Sie können Fragen zu möglichen Hindernissen, Wege zur persönlichen Ruhe, oder dem persönlichen Gewinn klären. Aspekte der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft fließen zusammen. Familie/Partnerschaft/Beruf/Finanzen/Spirituelle Entwicklung sind mögliche Themen. Bitte beachten Sie die Homepage.

**Apolonia Wahrsagekarten
Andrea von Haltern**
Wilhelmshavener Heerstraße 40 a
26125 Oldenburg
Tel.: 0441.80061447
www.apolonia-wahrsagekarten.de
kontakt@apolonia-wahrsagekarten.de

Kinesiologie



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



Einzelarbeit – Kurse – Ausbildung

- Yogakurse & Ausbildung
- Kinesiologische Einzelsitzungen & Kinesiologie-Seminare
- Interdisziplinäre Seminarreisen und Theaterarbeit
- Neu: Yogakurse in Wardenburg

kinesiologie, kunst & yoga

Dzenet Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
Bereich Darstellende Kunst & Sprache
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)
Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)
Tel.: 0160.90129966
E-Mail: info@praxis3in1.de
www.praxis3in1.de



Kinesiologie • Systemische Aufstellungen

- 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 ...



Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen

- Geistig energetische Heilmethoden nach amazinGRACE® wie z.B. energet. LWS /
- Atlas-Korrektur
- Metamorphose
- SKYourself®-Coaching & -Ausbildung
- Entstörung Haus, Handy etc.
- R.E.S.E.T.
- bellicon-Training
- Ganzheitliche Augenschule

PROLUMENO

Praxis f. komplementäre Heilweisen
Ursula Starke
Mümmelmannsweg 16a
26127 Oldenburg
Tel.0441.36160901
www.heilpraxis-prolumenode
info@prolumenode



Lebenstanz – Lebenskunst

- 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*

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
Ernährungsberater
Coach & Berater 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
NEUES BUCH: „VISIONEN der HEILUNG – eine wahre Begebenheit“
Autor: Angela Maria



„Steffi's Heaven“

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

Massagen

Steffi Wahlen
Masseurin 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
- Kathymes Bilderleben
- Einzel- und Paarberatung
- Psychotherapie
- Mediation
- Forumsarbeit für Gruppen

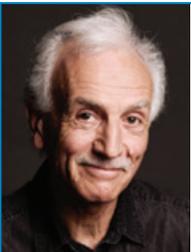
Antje Schneider
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mediatorin
Rügenwalder Str. 6
26125 Oldenburg
Tel.: 0441.9354521
Mobil: 01577.4168813
info@seelenschaetze-oldenburg.de
www.seelenschaetze-oldenburg.de



Reikihaus Friesland

- Wirbelsäulenaufrichtung nach Pjotr Elkunowiz
- Geistheilung
- Reikibehandlungen
- Reiki- und Geistheilerausbildung
- Hautentstörung

Ilse Kamps-Weidemann
Ellens 37
26340 Zetel
Tel.: 04453.3636
info@reikihaus-friesland.de



Schamanische Heilarbeit

Weil es nur eine Art der Heilung gibt, die **Selbstheilung**, ist das Ziel schamanischer Heilarbeit das geistig-seelische Gleichgewicht, die volle Entfaltung des persönlichen Potentials und darüber auch körperliche Heilung. Ich biete **individuelle** schamanische Behandlung und Beratung für den persönlichen Weg zu Heilung und Lebenskraft.

Wolf Ondruschka
Schamanisch Praktizierender
Oldenburg
Behandlung, Beratung, Seminare
0179. 9781841
wolf-flow@web.de
www.medizinradgeber.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 Woglakinke Wanyna Wakan (Lakota: „Bär, der mit den Heiligen Seelen der Ahnen redet“) Heilpraktiker und Psychotherapeut Heilpraktiker-Zentrum Grummorsort Grummorsort Dorfstr. 47, 27798 Hude-Wüsting, 04484.920390 E-Mail: praxis@badzun.de Internet: <http://badzun.de>



Schmuck & Farbe

- UnikatSchmuck individuell – natürlich**
Farben & Formen, natürliche Elemente zaubern Faszination & Wohlgefühl
- **Individuelles Schmuckdesign**
 - Individuelle Farb- & Stilberatung
 - Freie Reikimeisterin nach Usui
 - Steine & Steinheilkunde

Birgit Debelts schmuckdesign
Burgstraße 47
26603 Aurich
Tel.: 04941 9691119
[birgitdebelts – schmuck – biigalla®](http://birgitdebelts-schmuck-biigalla.de)



Seelenplan – kabbalist. Geburtsanalyse n. Ursula Vogt

- Warum habe ich bestimmte Krankheiten?
- Was ist meine Lebensaufgabe?
- Welche Talente lebe ich nicht?
- Was hindert mich an meinem Lebenserfolg?

Alle wichtigen Informationen, Terminfindung und Buchung finden Sie unter www.deinseelenplan.info
Rechtsanwalt und Heiler (DGH)
Markus Mollet



Somatic Experiencing®

- **Somatic Experiencing®**
Traumaheilung nach Peter Levine
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Therapeutische Aufstellungsarbeit

Eva-Maria Wunderlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Heinrich-Schütte-Str. 107
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.36193300
E-Mail: info@eva-maria-wunderlich.de
www.eva-maria-wunderlich.de



Spirituelles Leben und Sinnorientierung

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

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

Tantrakurse



Tantrakurse

- für Singles & Paare
- für Frauen
- Tantra-Massage-Kurse
- sinnliche Massagen

Asmara-Tantra

Ursel Newiger, Ulrich Krogmann
www.asmara-tantra.de
mail: tantra@asmara-tantra.de
Tel.: 0172.4233375 (Ulli)
Tel.: 0160.8433879 (Ursel)
Tel.: 0421.84994288
(mitas zeITRäume)

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

Therapeutisches Malen & Coaching



- **Therapeutisches/ Intuitives Malen:** „Weil mein Ausdruck mich ganz bei mir ankommen lässt!“ – Einzeltermine und Gruppenkurse
- **Coaching:** „Weil zu wissen was ich will, mich stark macht!“ – Einzeltermine
- **Aufräumcoaching:** „Weil Ordnung und Klarheit in meinem Zuhause meine Basis stärkt!“ – Einzelbegleitung und Gruppen

Priscilla Willms
Atelier: „Mal einfach!“
Hundsmühler Landstraße 21
26203 Wardenburg
Telefon: 044 1.5702595
priscilla.willms@t-online.de
www.mal-einfach-ol.de
www.ordnungundklarheit.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 den Tieren zu sprechen“

Stéfanie Renou (Tierkommunikatorin)
Seminarleiterin und Ausbilderin
Tel.-Nr.: 044 1.36183461
info@renou-tiercom.de
https://tierstimmung.de

Anbieter

Marktplatz



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



Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn

- Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2021
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Mantra und Meditationstreffen
- Spirituelle Lebensberatung
- Bhisma Yoga

Dipl. Päd. Michael Büchel

Hanuman Yogaschule
Schifferstr. 374, Ostrhauderfehn
Surya Yogaschule, Mühlenstraße 157,
26789 Leer, Tel.: 04952.942954
www.yoga-vidya.de/center/leer
www.yoga-vidya.de/center/
ostrhauderfehn



ZEN. Zentrum für Yoga und Heilung Wilhelmshaven

- Breathwork (Gruppen & Einzel-Sessions)
- Meditation
- Männer-Yoga
- Hatha Yoga Anfängerkurse (von den Krankenkassen gefördert)
- Yoga Specials (Kundalini, Klassik-Yoga, Asana Intensiv, Ecstatic Dance)
- Yoga-Coaching
- Business Yoga
- Retreats

Dr. Thomas Knebelberg (Atemtrainer, zertifizierter Yogalehrer, Meditationsleiter); **Nicole Hoefler** (zertifizierte Yogalehrerin, Personal Coach)
Rheinstraße 98 / 100
26382 Wilhelmshaven
www.zenpunkt.de
E-Mail: info@zenpunkt.de
Tel.: 0172.4539870



Zentangle® – Entspanntes Zeichnen

Zentangle®-Kurse

- im **Atelier in Ostfriesland**
- Gruppen und Einzelunterricht
- Therapie begleitende Kurse
- Inhouse-Schulungen in Firmen und Institutionen
- Kurse im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Ute Andresen

Diplom Designerin, zertifizierte Zentangle Lehrerin (CZT)
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität
Kolkweg 12, 26529 Ostsee
Tel.: 04934.914912
info@uteandresen.de
www.uteandresen.de

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)

Achtsamkeitskurse (MBSR und MBCT)

Thomas Dopp
Heilpraktiker für Psychotherapie
Achtsamkeitslehrer
Tel.: 044 1.36131050
www.thomas-dopp.de



- Psychotherapie einzeln & Paare
- Achtsamkeitskurse/MBSR zur Stressreduzierung und MBCT bei Depressionen und Ängsten

Achtsamkeitspraxis Oldenburg

- MBSR & MBCT Achtsamkeitstrainings
 - Seminare & Einzelcoaching
 - Systemische Beratung & Therapie
- Brigitte Konrad, Dipl.-Pädagogin
Zertifizierte MBSR & MBCT Lehrerin
Mobil: 0174.6114889
www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de



Auszeit / Yoga / Meditation

SOUL RETREAT - Rick Desaever
Yoga Lehrer - Meditationskursleiter
- Trainer Resilienz
Aktuelle Angebote und Kontaktdaten unter: www.soul-retreat.eu

- Wochenend Retreats
- Yoga- und Meditationskurse
- Yoga Urlaub im In- und Ausland
- Bildungsurlaub



Beratung · Yoga · Entspannung

Ute Strodthoff, Yogalehrerin
Heilpraktiker für Psychotherapie

- Yoga
- Hormonyoga
- Ayurveda Lebensberatung
- Stressprävention
- Persönlichkeitsentwicklung

Tel.: 0441.2055565
www.yoga-coaching-strodthoff.de



Coaching · Beratung · Training

Bettina Heidenreich
Biologin, Coach, Dozentin,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldbg.
Tel.: 0441.63907

- 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-Achtsamkeitstrainer; Naturcoach und Seminarreisen, Retreats.
Telefonische Infos und Anmeldung unter: 06341.7080060
www.waldbaden-akademie.com



Edelsteine · Musikunterricht

Ralf Ziegler - Oldenburg
Tel.: 0441.18001627

- Bewusstseinsarbeit mit Edelsteinen, Meditation, Persönlichkeitsentfaltung

www.impulsraum-oldenburg.de

- Ganzheitlicher Musikunterricht Querflöte & Traversflöte

www.flauto-traverso.de



Edelsteinlädchen

- Edelsteinketten u. Armbänder
- Achate, Geoden, Trommelsteine
- Amethystdrusen u. -stücke
- Bergkristallgruppen u.v.m.

Gunda Koopmann
Schützenstr. 52, 26169 Gehlenberg, Tel. 04493.629
Geöffnet auf telefonische Anfrage.
Herzlich willkommen!



Energiemedizin · Gesang & Atem

Dr. phil. Ralph Nickles
Heilpraktiker
Eßkamp 114, 26127 Oldenburg
Tel.: 0170.7764323
www.praxis-energiemedizin.com

- Anthroposophie und Spagyrik
- Neue Homöopathie (Körbler)
- Energetische Psychologie
- Gesang, Stimme, Sprache, Atem



Entstressen im Retreathaus



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

Erfahre jetzt deine Lebensaufgabe!



Warum will Stephan nichts von Dir wissen?
Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle – Deiner Seele – holt.
Bequem am Telefon.
Stephan Möritz, Termine und Infos:
Tel.: 033230.203 90 oder
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.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
▪ Flechturse
▪ Kreativkurse
▪ meditatives Flechten
kreuz & quer · Sabrina Roth
Nadorster Str. 32, 26123 Oldbg.
0441.3906578
SabrinaRoth@gmx.de

Geopathologie – 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

Kinesiologie · Coaching



Heidrun Sosath
www.beratungspraxis-lebenswege.de
Tel.: 0178.2125524
▪ Selbstheilungskräfte aktivieren mit Kinesiologie
▪ psychologische Beratung
▪ Stress- u. Burnoutberatung
▪ Trauerbegleitung

Kinesiologie und Entspannung



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

Kreative Körperpsychotherapie



Claudia Ammer-Bosse
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hörnweg 123, 26129 Oldenburg
0441.77921355
www.praxis-ammer-bosse.de
claudia.ammer-bosse@gmx.de
▪ Traum sensible Körpertherapie
▪ Kunst- und Gestaltungs therapie
• Therap. f. Mädchen u. Frauen

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann
Dipl. Kunsttherapeutin
26160 Petersfehn 1
Tel.: 04486.94571
info@kunstatelier-naumann.de
▪ Kunsttherapie
▪ Access to Innate
▪ Trauerbegleitung
▪ künstl. Kurse für Erwachsene

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-Coaching



- Klangmassage & -Meditation
 - Coaching mit klangtherapeutischen Methoden
- Dagmar Siekmann**
Dipl.-Päd., Klangtherapeutin i. A.,
Rastede - Tel. 04402.8751996
Trauerbegleiterin
lebensklang@online.de
www.lebensklang-online.de

Lomilomi · Lichtarbeit · Ätherische Öle



- Uli Sa Lingenfelder**
Tel.: 044 1.2059269
www.LOMILOMI-Oldenburg.de
- Hawaiische Massage f. Frauen
 - Lomi und Reiki Ausbildung
 - Lichtarbeit mit Arcturian. Codes
 - Aura- und Chakraarbeit, Matrix
 - Ätherische Öle
 - Keramik mit EM

Pflanzenhaarfärbung vom Friseur



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

Qigong



- Doris Palm**
Gesundheitswissenschaftl., MPH
Tel. 044 1.2097921
www.doris-palm.de
- Qigong Ausbildung
 - Qigong-Kurse in Gruppen
 - Qigong Einzelunterricht
 - von den Krankenkassen gefördert - in Oldenburg und umzu!

Rutengänger



- Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
 - Elektromog-Untersuchungen
- Neue Termine für Seminare,
Vorträge und Führungen.*
Lars Schmidt
Geestrandstr. 104, 26180 Rastede
Tel.: 04402.9851260
www.lars-schmidt-rutengaenger.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
044 1.13300, www.terra-natura.eu
- Naturkosmetik und SPA-Artikel
 - Kosmetik-Behandlungen + Maniküre und Fußpflege
 - Ätherische Öle/Raumduft
 - Naturparfums
 - Fachkompetente Beratung

Praxis Einklang



- Human Design System
 - Potenzialanalyse, Workshops
 - Cranio Sakrale Therapie
 - Tanz und Ritual
- Silke Wosab Gaur**
Praxis Einklang
0441.36162799
www.praxiseinklang.de

Raum für die Seele



- Ursula Golder**, HP-Psychotherapie
Kinesiologin, Mediatorin, Reikilehr.
Berater*Entspannen*Geistheilen
Psychotherapie*Kinesiologie
26316 Varel, Im Tulpengrund 1
Tel. 04451-809601 oder 2121
Einzel-Paarberatung-Gruppen
Neue Kurse "Meditation & Heilung"
unter www.seelenraum-golder.de

Schamanisches Körpersingen



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

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	www.windklangkunst.de
Aktive Geistheilung	www.von-magdala.de
Anthroposophische Medizin	www.heilpraktikerin-gast.de
Astrologie, raum und zeit. Vedische Astrologie: Iyotish	www.raumundzeit-astrologie.de
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität	www.uteandresen.de
Atlantische Kabbala – Geburtsanalysen	www.von-magdala.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.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 Lösungen: Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*	www.seelenraum-golder.de
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	www.liebeskultur.de
Bewusstseinsarbeit mit Drachen, AccessBars®	www.coaching-drachenfeuer.de
Biodanza® im Ammerland - Apen 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
Craniosacrale Therapie, Heilpraxis Idris	www.cranio-bremen.de
Dein Seelenplan. Lebensberat. auf Basis der „Kabbalah“	www.deinseelenplan.info
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.de
Flower Power mit Aromatherapie und Spagyrik	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Ganzheitlicher Hypnosecoach	www.von-magdala.de
Ganzheitl. Psychotherapie u. Kinesiologie seit 24 Jahren in Varel*	www.seelenraum-golder.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
Health Kinesiologie – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	www.kinesis-tonjahausen.de
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Heilsame Kunst	www.sinnwerk.net
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert:	www.zwischenraum.info
Lachyoga - Workshops und Ausbildung zum/r zertifizierten Lachyoga-Leiter*in	www.sabinevogel.net
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Naturheilpraxis und Fastenurse	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
Praxis für Psychotherapie und Lebensbegleitung/Achtsamkeitslehrer	www.thomas-dopp.de
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
Primärtherapie – Gabriela Luft:	www.primaertherapie-luft.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 Heilfastenurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.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
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Tierkommunikation: Ausbildung und Kurse in Oldenburg	www.tierstimmung.de
Yoga & Qi Gong im Künstlerort Dötlingen, Yoga-Urlaub auf Spiekerog	www.tara-raum-fuer-yoga.de
Yoga - Meditation - Atmung - Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	www.zenpunkt.de
Zukunft gestalten – gemeinschaftlich gärtnern, ernten	www.kuechengarten-westerstede.de

Veröffentlichung der Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung; maximal 80 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Mindestschaltung 3 Ausgaben = 1 Jahr für 21.- EUR.: info@buchhandlung-plaggenborg.de

100 Fragen, die gute Eltern-Kind-Gespräche eröffnen

Sie möchten wissen, womit sich Ihre Kinder oder Enkel im Inneren beschäftigen? Ulrike Döpfner hat 100 originelle, überraschende Fragen zusammengestellt, um eine echte Kommunikation jenseits von »Wie war's in der Schule?« zu eröffnen. Geeignet für Gespräche mit Kindern zwischen 4 und 12 Jahren.

BELTZ Leseprobe auf beltz.de

Der Zauber guter Gespräche
Kommunikation mit Kindern, die ihre Kraft
€ 17,95 D | ISBN 978-3-407-86610-3
Auch als eBook erhältlich

Anbieter

Wer macht was?

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

Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratungen. Surya Ayurveda + Yogapraaxis, Dagmar Battermann, T. 0441.99864499, info@ayurveda-surya.de.

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, Zielhofstr. 21, 0441.2048845.

Glückseligkeits-Therapie

Selbstheilung, Psychotherapie, Seminare, Ausbildung, Jahreshgruppe, Einzelsitzung. info@ananda-lena-kupsch.de, OL 9365434.

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.

Lebensberatung

Einzel-, Gruppen- und Paarberatung, Anke Svaha Schöpfer, 0173.2468174 und E-Mail: svaha1@freenet.de.

MBSR

MBSR-Kurse mit Doris Kirch. DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit. Tel. 0441.4084117.

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 04482.2566007.

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.

Schamanismus

Schamanisch Heilen, mit der Hilfe der geistigen Welt. Einzel- u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft, 04482.2566007.

Shiatsu & Reiki

Shiatsu- und Reiki-Anwendungen, Barbara Maria Lindner-Bartlitz, Terminvereinbarung unter 04941.6017283.

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, Ramakersweg 4, 26125 Oldenburg, Tel.: 0441.9736194.

Yoga

Hatha-Yoga Kurse –Anf., Fortg., 50 plus, Senioren, Schwangere. Yoga & Orientalischer Tanz, M. Rimpel, Tel. 0441.9200792.

Achtsames Leben im Abo

3 Ausgaben
per Post nur 7,50 €
Bestellung unter
0441.17543 oder
info@achtsames-leben.org

Seminare & Workshops

Schamanismus erleben und erlernen: Kurse und Termine unter www.medizinradgeber.de, Wolf Ondruschka, Schamanisch Praktizierender, Oldenburg.

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

12.1.2021 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen. Ltg.:** Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anmeldung: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Ausbildung & Kurse in „Der kleinen Anderswelt“

Infos & Anm. www.tiercomm.de
23.-24.01. **Tierkommunikation Basiskurs**

27.-28.02. **Tierkommunikation Basiskurs**

20.-21.03. **Tierkommunikation Basiskurs**

24.-25.04. **Tierkommunikation Basiskurs**

Diese Kurse dienen als Voraussetzung für die einjährige Inten-

siv-Ausbildung in Rastede, Beginn Mai 2021.

Termine in der ISIS – Astrid Mügge und Salute e Bellezza – Dietmar Ehlert

Edewechter Landstr. 18, OL, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel. 0441.592328:

8.1.21, 18 Uhr, **Der heilige Tanz**, Orientalischer Tanz und sakrale Erotik mit Astrid Mügge

9.1.21, 14 Uhr **Einführung in die schamanische Anderswelt** mit Astrid Mügge und Dietmar Ehlert

12.1.21, 17.45 Uhr, **Bewegende Achtsamkeit**, Luna Yoga, japan. Heilströmen, Meditativer Tanz mit Astrid Mügge (neue Diens-tagsgruppe)

15.1.21, 19.30 Uhr, **Der Kreis der Kraft 1**, Reisen in die Anderswelt mit Dietmar Ehlert

15.1.21, 18.00 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditations-gruppe mit Astrid Mügge

22.1.21, 18 Uhr, **Befreie Dein Herz und tanze!** Astrid Mügge

29.1.21, 19.30 Uhr, **Der Kreis der Kraft 2**, Reisen in die Anderswelt mit Dietmar Ehlert

29.1.21, 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditations-gruppe mit Astrid Mügge

12.2.21, 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditations-gruppe mit Astrid Mügge

13.2.21, 14 Uhr, **Frauen trommeln**, schamanische Selbstheilungs- und Forscherinnengruppe mit Astrid Mügge

19.2.21, 18 Uhr, **Befreie Dein Herz und tanze!** Astrid Mügge

26.2.21, 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditations-gruppe mit Astrid Mügge

12.3.21, 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditations-gruppe mit Astrid Mügge

20.3.21, 12 - 16 Uhr, **Frauenweisheit - Frauenkraft** mit Astrid Mügge und Heike Seiferth

19.3.21, 18 Uhr, **Befreie Dein Herz und tanze!** Astrid Mügge

26.3.21, 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditations-gruppe mit Astrid Mügge

16.4.21, 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditations-gruppe mit Astrid Mügge

23.4.21, 18 Uhr, **Befreie Dein Herz und tanze!** Astrid Mügge

30.4.21, 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditations-gruppe mit Astrid Mügge.

Regelmäßige Termine

montags

Yoga für Einsteiger ab 11.1.21, 20 Uhr. Das Yogastudio, U. Strodt-hoff, 0441.2055565.

dienstags

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

FLÜGELSCHLAG
FAMILIENAUFSTELLUNGEN | OLIVER HEIMANN

☉ FAMILIENAUFSTELLUNGEN
☉ SCHAMANISCHE ABENDE
☉ MEDITATION

WEITERE
INFORMATIONEN UNTER
TELEFON: 0172 4236025



SCHULZEIT OHNE STRESS!

Andreas Wintler

NEU!

DAS SYSTEM SCHULE VERSTEHEN UND GELASSEN MEISTERN

Wintlers innovativer Ansatz »Coaching statt Nachhilfe« verzichtet auf belastende Paukerei und setzt stattdessen eine positive Motivationsspirale in Gang: Die Schüler erkennen Sinn und Nutzen der geforderten Leistungen für das eigene Leben und entwickeln ein besseres Verhältnis zu Lehrem und Lernstoff. Dadurch erhöhen sich Effizienz und Freude am Lernen, die Noten steigern sich deutlich, was wiederum die Motivation fördert – und den Eltern die Sicherheit schenkt, das Kind gelassen durch die Schule zu begleiten.

191 Seiten | ISBN 978-3-86374-580-5
Klappenbroschur | 15,95 € (D) / 16,40 € (A)
MP3-CD + Booklet | ISBN 978-3-86374-579-0
Gesamtauflaufzeit ca. 332 Min. | UVP 15,95 € (D/A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum:
www.mankau-verlag.de

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

mittwochs

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

donnerstags

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan im Kunsthaus Wardenburg! 17-18.30 Uhr bei Yogalehrerin D. Hodza, KRI Stufe 1+2 und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Kontakt: 04407-7173290 oder info@praxis3in1.de.

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.

Rutengänger Dieter Adelmund

- Psychodynamische Radiästhesie, Auffinden von Störfeldern in Haus und Hof. Für ein gesünderes Wohnen. Seriös, professionell, zuverlässig. Mobil: 0171-3512105, Mail: info@schlafraumuntersuchung.de.

Reisen

Fasten & Wandern auf Borkum.

Nehmen Sie sich eine Auszeit! Entdecken Sie ein neues Ich. www.borkumer-fastenwandern.de.

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg:

Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit großem

Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften, Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt. Große Auswahl an Büchern, E-Books, DVDs, CDs. 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

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





Happiness

Tina Turner/ Regula Curti/
Taro Gold

Knauer Balance Vlg., E-Book, 240
S., 14,99 €

„Machen Sie sich bereit, die Welt zu verändern, indem Sie Ihr Leben verändern.“ Tina Turner

Tina Turner gehört mit über 200 Mio. verkauften Tonträgern zu den erfolgreichsten Sängerinnen. Doch ihr Leben kannte nicht nur die Höhen, sondern auch die Tiefen. Erstmals berichtet Tina Turner in dieser spirituellen Autobiografie, was ihr geholfen hat, diese oft sehr schwierigen Situationen zu meistern. Seit über vierzig Jahren ist Tina Turner praktizierende Buddhistin. In ihrem Glücks-Ratgeber „Happiness“ teilt sie erstmals ihre spirituellen Erfahrungen und Erkenntnisse, beschreibt ihre Meditations-Praxis, die tiefe Kraft des Chantens und die darin

verborgenen wertvollen Geheimnisse für Erfolg und Zufriedenheit. Es ist Tina Turner ein persönliches Anliegen, ihre spirituellen Lebens-Lektionen nun mit einer breiten Öffentlichkeit zu teilen, um anderen gerade auch in schwierigen Lebenssituationen Hilfestellungen zu geben und zu zeigen, dass Glück immer wieder möglich ist.. Ihre Botschaft lautet: Auch in den dunkelsten Zeiten hast du es in der Hand, dein Leben in eine gute Richtung zu verändern. Die praktische Umsetzung buddhistischer Weisheit im Alltag und die persönliche Lebensweisheit des Weltstars werden ergänzt durch private, bisher unveröffentlichte Fotos, sowie durch eine inspirierende Playlist, die jedes Kapitel mit einem besonderen Song von Tina Turner verknüpft.

Leseprobe und Download bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Der Konsumkompass

Katharina Schickling

Mosaik Vlg., E-Book, 336 S.,
14,99 €

Wie viel »Öko« steckt im Bio-Apfel aus Neuseeland im Vergleich zum konventionellen Apfel vom Bodensee? Welche Kaffeepads kann man guten Gewissens kaufen und genießen? Sind waschbare Windeln mit Abhol- und Bringservice nachhaltiger als Öko-Wegwerfwindeln? Und wie viele Reisen mit dem Flieger kann sich unser Planet noch leisten? Jeden Tag stehen wir vor Konsum-Fragen wie diesen und finden statt klaren Antworten nur ein schlechtes Gewissen. Den Politikern beim Streiten zuhören, Studien wälzen, Recyclinghöfe besuchen - das alles können (und wollen) wir als Konsumenten gar nicht leisten und überblicken.

Nun gibt es endlich Orientierung im alltäglichen Konsumdschungel. Wohnen, Körperpflege, Kleidung, Essen, Verkehr und Reisen - Katarina Schickling ist renommierte Expertin auf dem Gebiet ökologischer Ressourcennutzung und hat alle wichtigen Informationen für ein umweltbewusstes Leben ausgewertet und einen praktischen Leitfaden formuliert - klar, fundiert und nachvollziehbar. Das Buch der Stunde für alle, die im Alltag unkompliziert und ohne schlechtes Gewissen konsumieren möchten. Nachmachen unbedingt erwünscht!

DORIS DÖRRIE



**LEBEN
SCHREIBEN
ATMEN**

EINE EINLADUNG
ZUM SCHREIBEN

DIOGENES

Leben, schreiben, atmen

Doris Dörrie

Diogenes Verlag, 288 S., 18,- €

Dieses Buch ist eine Einladung zum Schreiben über sich selbst. Wenn man schreibt, schreibt man immer über sich selbst. Es ist abwechselnd wunderbar, schmerzhaft, narzisstisch, therapeutisch, herrlich, befreiend, tief traurig, beflügelnd, deprimierend, langweilig, belebend. Schreibend halte ich mich am Leben und überlebe. Jeden Tag wieder. Ich schreibe, um diese unglaubliche Gelegenheit, am Leben zu sein, ganz genau wahrzunehmen und zu feiern. Ich schreibe, um einen Sinn zu finden, obwohl es am Ende wahrscheinlich keinen gibt.

Wir sind alle Geschichtenerzähler. Vielleicht macht uns das zu Menschen. Vielleicht haben wir auch nur keine Ahnung, welch großartige Geschichten-

erzähler Katzen oder Dromedare sind. Wir können nicht aufhören zu erzählen. In einem endlosen inneren Monolog erzählen wir uns Geschichten über uns selbst. Manche davon sind wahr, einige nur ein bisschen, andere überhaupt nicht. Wir alle sind Fiktion, aber das glauben wir nicht, weil wir uns mitten in ihr befinden wie in einem Fortsetzungsroman.

Schreibend erforsche ich die Welt. Meine Welt. Was beeindruckt mich? Was merke ich mir? Was erschüttert mich? Was erheitert mich? Was begeistert mich? Woran erinnere ich mich?

Ich habe keine Ahnung, wie man etwas schreibt, das sich verkauft. Dafür gibt es andere Bücher mit Titeln à la: Wie ich einen sauguten Roman schreibe. Wie ich ein saugutes Drehbuch schreibe. Wie ich eine saugute Serie schreibe. Ich weiß nur, dass man, wenn man Wort für Wort, Satz für Satz über die Welt schreibt, in der man sich befindet, eine Ahnung von sich selbst bekommt. Während wir Schritt für Schritt weitergehen, ist es wichtig, auf die Umgebung zu achten, auf den Boden unter den Füßen, auf den Himmel über uns und auf die anderen, die gleichzeitig mit uns einen Fuß vor den anderen setzen, bevor wir uns schon wieder von allem verabschieden müssen.

Schreibend erinnere ich mich an mich selbst. Was ist in

meinem Gehirn an Bildern und Tönen gespeichert, was für Erinnerungen an Menschen, Orte, Tiere, Gefühle? Jeder von uns ist einzigartig. Niemand hat genau die gleichen Erinnerungen an dieselbe Begebenheit. Das ist doch verrückt! Unglaublich! Ich möchte es aufschreiben, bevor es wieder gelöscht wird. Jedes Detail. Alles, was ich gesehen, gehört, geschmeckt, ertastet, gerochen, gefühlt habe. Die Welt in mir als Echo und Inspiration. »Spirare« – atmen. Schreiben heißt, die Welt einatmen. Nicht nur die kühle Bergluft am Morgen, auch den Smog, den Rauch, die Abgase. Das Schöne wie das Hässliche.

Seit über zwanzig Jahren unterrichte ich »creative writing«, was ich als Bezeichnung nicht ausstehen kann, weil ich denke, dass jedes Schreiben in einem gewissen Maß kreativ ist, selbst das Schreiben von Einkaufslisten. Wie diejenigen, die ich in Einkaufswagen finde und sammle:

- Blumen rot
- Pril groß
- Erbsen tiefkühl
- Q-tip

Fast schon ein Gedicht. Durch Wörter entstehen Bilder: die roten Tulpen, schon weit aufgeblüht, die tiefgrüne Flasche Pril, die kühle Packung Erbsen, an die sich die Tulpen voller Sehnsucht nach ein bisschen Frische schmiegen, die schneeweißen Q-tips. Alles ist

Inspiration, alles ist Erinnerung: Rote Blumen: Ich bin sechs oder sieben Jahre alt und male eine Tulpe, die feuerroten Blütenblätter, den gelben Sternpel, die schwarzen Staubfäden. Ich versinke in der Tulpe. Es gibt nichts Schöneres als diese Tulpe. Über fünfzig Jahre später male ich immer noch Tulpen. Ich kaufe Tulpen. Ich vergöttere Tulpen. Die eine rote Tulpe, die es in meinem kleinen Garten jedes Jahr wieder schafft, zu wachsen und zu blühen, rührt mich. Jedes Jahr warte ich auf sie.

Pril groß: Mit dem Kauf jeder Flasche gibt es eine Prilblume, eine Flower-Power-Blume. Ich möchte aussehen wie Twiggy, ich habe kurze Haare und bin noch fast ein Kind, sehnhchst wünsche ich mir einen rosa Perlmutter-Lippenstift, bei Woolworth gibt es ihn von Mary Quant, auch ihn ziert eine Blume. Alles ist voller Blumen in der Zeit. Mary Quant, das weiß ich, trägt Minirock. Ich habe ein kurzes weißes Strickkleid an, und irgendwann reicht das Taschengeld für den rosa Lippenstift, ich trage ihn auf und darf nichts mehr essen, jedes Wort, das ich spreche, wird kostbar, weil es über perlrosa Lippen kommt. Ich spiele mit der Prilflasche und lasse winzig kleine Seifenblasen umherschweben.

Erbsen tiefkühl: Sie werden auf blaue Flecke gelegt, auf Prelungen, verstauchte Knöchel.



Ich knicke oft um, meine Knöchel sind zu dünn, zu schwach. Ich reiße mir mehrmals die Bänder, ich stehe nicht fest auf dem Boden. Ein chinesischer Akupunkteur sagt zu mir: Zu viel Wind im Kopf.

Q-tip: Ich habe als Kind gelernt, dass man sich nicht in den Ohren herumprokeln soll, das sei gefährlich. Geschichten von durchbohrten Trommelfellen. Ein Bekannter macht mit einem Q-tip seine Herdplatten sauber. Das finde ich bedenklich. Zu viel Ordnung ist mir suspekt.

Verstehen Sie das Prinzip? Alles kann zum Schreiben inspirieren. Alles an das eigene Leben erinnern. Möchten Sie lieber gesiezt oder geduzt werden? Ich bin nicht sicher, wie ich selbst gern angesprochen werden würde. Und ich habe keinen Rat, nur die Praxis des täglichen Schreibens und wilden Assoziierens. In den verzweigten Stollen der eigenen Erinnerung graben, krat-

zen, schürfen: Manchmal findet man ein Goldnugget. Manchmal auch nur ein altes, vergammeltes Chicken-Nugget. Ich hab mal in einem Fastfoodschuppen gearbeitet ...

Doris Dörrie, geboren in Hannover, studierte Theater und Schauspiel in Kalifornien und in New York, entschloss sich dann aber, lieber Regie zu führen. Parallel zu ihrer Filmarbeit (zuletzt der Spielfilm »Kirschblüten und Dämonen«) veröffentlicht sie Kurzgeschichten, Romane, ein Buch über das Schreiben und Kinderbücher. Sie leitet den Lehrstuhl »Creative Writing« an der Filmhochschule München und gibt immer wieder Schreibworkshops. Sie lebt in München.

»Heute streiten sich die Feuilletonisten, ob sie besser Bücher schreiben kann oder besser Filme dreht. Die Antwort ist einfach: Doris Dörrie kann beides.« Janet Schayan / Deutschland, Bonn

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Diogenes Verlags aus „Leben, schreiben, atmen“ von Doris Dörrie. ISBN: 9783257070699, 2019. Weitere Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 69 das neue Buch von Doris Dörrie: „Einladung zum Schreiben“.



Das innere Leuchten

Regie: Stefan Sick

Indigo Musikproduktion + Vertrieb, 95 Min., 15,99 €

Demenz - eine Diagnose, die für die Betroffenen und ihre Angehörigen alles verändert. Die Erkrankung zu akzeptieren erscheint ebenso schwierig, wie ein angemessener Umgang mit ihr. Vielleicht geht es aber viel mehr um ein Mitfühlen, als um ein Verstehen? Beobachtend erforscht *Das innere Leuchten* den Lebensalltag von Menschen mit Demenz in einer Pflegeeinrichtung und legt hierbei den Fokus auf die positiven Situationen und Begegnungen.

Frei von Vergangenheit und Zukunft erwächst eine Möglichkeit, nur den Moment zu erleben. Der Film nimmt sich Zeit für diese Augenblicke, entdeckt gemeinsam mit seinen Protagonisten die Langsamkeit, Mühseligkeit und die Schönheit der stets wiederkehrenden Rituale des Alltags. Mit

großer Wertschätzung dürfen Traurigkeit, Heiterkeit und Nachdenklichkeit unkommentiert für sich sprechen.

Das innere Leuchten baut eine starke emotionale Nähe zu den Protagonisten auf und möchte den Versuch unternehmen, ihren Blick auf die Welt erfahrbar zu machen - ohne Konflikte und die Schwere des Themas auszusparen. Der Film wagt eine poetische Interpretation dieses besonderen Zustands und soll dazu beitragen, Ängste im Umgang mit Menschen mit Demenz abzubauen und jeden einzelnen als Mensch zu akzeptieren.

„*Mich haben die Bewohner des Pflegeheims vor allem deshalb so fasziniert, da ich das Gefühl hatte, ein Stück weit in ihre Seele blicken zu können und ihr „inneres Licht“ zu spüren.*“ Stefan Sick

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die Wiese – ein Paradies nebenan

Regie: Jan Haft

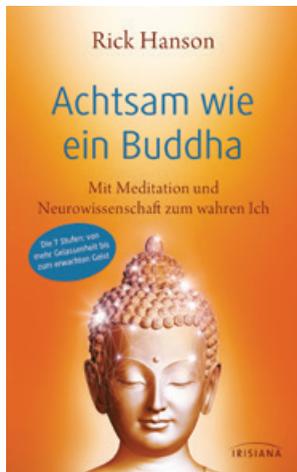
WVG Medien, 89 Min., 16,99 €

Sie ist das Paradies nebenan - die Wiese. Nirgendwo ist es so bunt, so vielfältig und so schön, wie in einer blühenden Sommerwiese. Hunderte Arten von Vögeln, Heuschrecken, Zikaden und anderen Tieren leben zwischen den Gräsern und farbenprächtig blühenden Kräutern der Wiese.

In nie gesehene Bildern und mit großem, technischen Aufwand gedreht, stellt die Dokumentation einige der schönsten, liebenswertesten und skurrilsten Bewohner unserer Wiese vor. Die Hauptdarsteller des Filmes sind junge Reh-Zwillinge, die ein Leben zwischen Waldrand und Wiese führen und den Zuschauer mitnehmen auf ihre Abenteuer. Die Wiese ist jedoch auch ein Aufruf zum achtsamen Umgang mit einem Lebensraum, dessen fortschreitender Rückgang das Artensterben noch weiter beschleunigen könnte.

Jan Michael Haft, Jg. 1967, ist ein deutscher Dokumentarfilmer, dessen Tier- und Naturfilme vielfach prämiert wurden. „Mit besonderer Empfehlung von den Plaggenborgs: Ein außergewöhnlicher, wunderschöner Film, mit phantastischen Aufnahmen!“

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Achtsam wie ein Buddha

Rick Hanson

Irisiana Vlg., 352 S., 20,- €

Der Psychologe und angesehene Achtsamkeitsexperte Rick Hanson zeigt in seinem neuen Werk die sieben Wege zu einem erwachten Geist auf. Hierbei verbindet er auf erstaunlich schlüssige und pragmatische Weise die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft mit den grundlegenden Ideen des Buddhismus. Er beschreibt wie wir unsere neuronalen Schaltkreise im Gehirn stärken können, um tiefgehende Ruhe, Zufriedenheit, Güte und Weisheit zu kultivieren.

Dies ist ein sehr praktisch gehaltenes Buch, dessen einfache, wirkungsvolle Meditationen und Übungen sofort anwendbar sind. Die vorgezeichnete Entwicklung auf den sieben Wegen führt bis zum spirituellen Erwachen, aber

bereits die ersten Schritte können sehr hilfreich für den Alltag sein, um in herausfordernden Situationen die Ruhe zu bewahren und sich glücklich und angenommen zu fühlen.

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



Der Zauber guter Gespräche

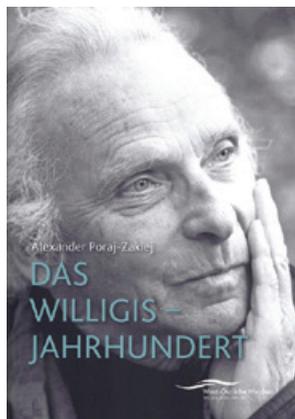
Ulrike Döpfner

Beltz Vlg., 243 S., 17,95 €

Der Alltag ist hektisch, gemeinsame Zeit wird immer seltener - es ist schwer für Eltern zu erfahren, was ihr Kind im Inneren beschäftigt, welche Ängste es hat und was es glücklich macht. Dieses Buch bietet 100 originelle, überraschende Fragen, um eine echte Kommunikation jenseits von ‚Wie war’s in der Schule?‘ zu eröffnen. So vermitteln Eltern Werte, bauen Bindung und Nähe auf - und sorgen nicht zuletzt für Spaß in der Familie. Zu jeder

Frage gibt es Platz zum Reinschreiben: Ideen für weiterführende Fragen, die Antwort des Kindes, originelle Kindersprüche, eigene Reflexionen. Den Fragen vorangestellt ist ein Überblick über Aktives Zuhören und andere Gesprächstechniken.

Siehe auch den Textauszug auf S. 7. Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Das Willigis-Jahrhundert

Alexander Poraj-Zakiej

West-Östliche Weisheit, 22,- €

Im März 2020 ist Willigis Jäger gestorben. Der langjährige Weggefährte von Willigis Jäger, der Zen-Meister und Theologe Alexander Poraj, setzt auf sehr persönliche Weise den Lebensweg und die Entwicklung von Willigis Jäger in den Kontext gesellschaftlicher, philosophischer und wissenschaftlicher Entwicklungen des letzten Jahrhunderts und in den theologisch-kirchlichen Kontext der großen

christlichen Mystiker. Er zeichnet dadurch ein authentisches Bild des Menschen Willigis, weil nicht nur seine konstruktiven Einsichten beschrieben werden, sondern auch die Leiden, die Risse und die Konflikte, welche untrennbar mit dem Leben des großen Mystikers verbunden waren.

Willigis Jäger verkörperte eine konfessionsunabhängige zeitgenössische Spiritualität, die den Menschen des 21. Jahrhunderts Antworten auf ihre drängenden Fragen geben will. Als Zenmeister und Kontemplationslehrer war er sowohl von der christlich-abendländischen Mystik als auch dem östlichen Zen geformt und ging gleichzeitig über beide Konfessionen hinaus auf das, was allen spirituellen Wegen des Westens und des Ostens zugrunde liegt.

Bestellen bei <https://benediktushof.shop/de/alexander-poraj/das-willigis-jahrhundert>



Tiere zeigen den Weg

Robert W. Haas

Aquamarin Vlg., 200 S., 17,95 €

In seinem neuen Werk berichtet Robert Haas von den vielen außergewöhnlichen Erfahrungen, die ihm bei den Heilbehandlungen der Tiere geschenkt wurden. Die zentrale Erkenntnis, die er bei seiner Arbeit gewinnt, fasst er in der Aussage zusammen: „Tiere und Menschen sind enger verbunden, als allgemein geglaubt wird!“ Das zeigt sich ihm darin, dass Tiere ganz offensichtlich Krankheiten von Menschen übernehmen oder sie ihren Herrchen und Frauen zumindest spiegeln. Will man also den Tieren Heilung bringen, muss man immer auch den Blick auf die Menschen richten, mit denen sie zusammenleben. Auf einer inneren Ebene besteht offensichtlich ein gemeinsames „Feld“, das Tier und Mensch untrennbar verbindet. Ein faszinierender Erlebnisbericht aus erster Hand, der den Menschen überzeugend verdeutlicht, dass sie, um ihren Tieren zu helfen, zuerst einmal den Blick auf sich selbst richten sollten!

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Kleinanzeigenauftrag

Den Auftrag finden Sie online und als PDF zum Ausdrucken auf www.achtsames-leben.org/Kleinanzeigenauftrag.



Die Macht der Würde

Anna Gamma

Theseus Vlg., 168 S., 18,- €

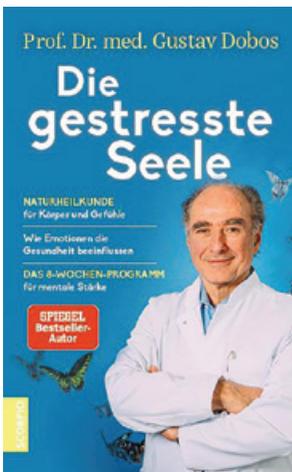
Vision einer erneuerten Kultur der Partnerschaft

Wenn Frauen sich ihrer Würde wieder zutiefst bewusst werden, dann finden sie zu ihrer ureigenen Macht zurück. So können sie den Männern selbstbewusster und würdevoller begegnen. Dies führt zu einer grundlegenden Erneuerung der Partnerschaft zwischen Frau und Mann. Auf einer inneren und äußeren Forschungsreise zu dem, was genuine Weiblichkeit heute bedeutet, lässt Anna Gamma uns an ihren eigenen Erfahrungen teilhaben, an ihrer Beschäftigung mit weiblichen Gottheiten aus verschiedenen Traditionen und an Orten ursprünglicher weiblicher Kraft. Zahlreiche Übungen ermöglichen es, die Themen rund um Sexualität, weibliche Macht,

Würde, Verbundenheit und Partnerschaft in der eigenen Erfahrung zu erkunden.

Anna Gamma, Dr. phil., Psychologin, erhielt 2003 von Niklaus Brantschen und Pia Gyger in der Glassman-Lassalle-Zen-Linie die Zen-Lehrbefugnis und wurde 2013 zur Zen-Meisterin ernannt.

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



Die gestresste Seele
Gustav Dobos/ Petra Thorbrietz
Scorpio Vlg., 265 S., 20,- €

Nach dem Bestseller „Das gestresste Herz“ das neue Buch von Professor Gustav Dobos, dem Pionier der wissenschaftlichen Naturheilkunde, über den Einfluss unserer Gefühle auf unsere Gesundheit und wie stark unsere Emotionen von unserem körperlichen Wohlbefinden abhängen. ‚Vegetative Überreizung‘,

notiert der Arzt dann in seiner Akte oder ‚somatoform‘. Wird die emotionale Wurzel hinter den Beschwerden aufgedeckt, kann Heilung stattfinden. Inklusive einem achtwöchigen Übungsprogramm für körperliche und mentale Stärke.

Prof. Dr. med. Gustav Dobos ist einer der profiliertesten Kenner der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde in Deutschland. Er hat an der Universität Duisburg-Essen einen Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin und ist Chefarzt an den Kliniken Essen-Mitte.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Terra Incognita – TUVA
Ulrich Balß
JARO Medien, 144 S. mit DVD und CD, 35,- €

Dieses Buch erzählt über Schamanen, Musiker, Schriftsteller, Ringer und Pferde der Tuva, sowie über das Nomadentum und verfolgt die Geschichte der Familie Tjuljusch über vier Generationen. Im vorliegenden Band ist die Verbindung zur Musik stark ausgeprägt, da hier auch die Familiengeschichte eines der Musiker des Huun

Huur Tu-Ensembles erzählt wird und dann ihre Musik zu hören ist. Das Gebiet zwischen Gobi, Sajan-Gebirge und Altai war in der Antike die Heimat hoher und unabhängiger Kulturen. Von diesem Schatz ist nur wenig bekannt und ausgegraben. An der Grenze zur Mongolei, einem der größten Flüsse Asiens, fließt der Jenissei (der viertgrößte Fluss der Erde) über 4000 km durch ihn. Sieben Stunden Flugzeit und vier Zeitzonen von Moskau entfernt, entwickelt sich das Land nun zu einem Ort der Sehnsucht für Menschen aus aller Welt. Die berühmtesten Botschafter sind die oben genannten Musiker aus dem Zentrum Asiens, die seit mehr als 30 Jahren die Welt bereisen und die Kultur ihres Landes vermitteln.

Ulrich Balß arbeitet seit den 1980er Jahren mit seiner Firma JARO Medien als Musikproduzent und Verleger. Er bereiste die Welt von der Antarktis bis zur Südsee, vom Kilimandscharo bis China, stets seine Kamera dabei. Querdenken, abseits der ausgetretenen Pfade, neue interessante Projekte entdecken, ist sein Credo seit über 30 Jahren.

„Im Buch blättern: <https://www.youtube.com/watch?v=mFlWJQHEQ5A>“

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Vom Ende der Klimakrise Luisa Neubauer/ Alexander Repenning

Tropen Vlg., 304 S., 10,- €

Wie sieht die Zukunft aus? Wird uns die Klimakatastrophe überwältigen? Oder legen wir rechtzeitig los und gestalten den großen Wandel? Wir sind am Scheideweg. Politik, Wirtschaft, Zivilgesellschaft, alle müssen aktiv werden. Aber wie? Die Fridays for Future-Aktivistin Luisa Neubauer und der Politik-ökonom Alexander Repenning bringen Theorie und Praxis zusammen und entwerfen in diesem Buch einen Weg in die Zukunft. Denn es gibt eine Chance auf ein Ende der Klimakrise. Wenn wir sie jetzt ergreifen.

Luisa Neubauer, geboren 1996 in Hamburg, ist eine der Hauptorganisatorinnen von Fridays for Future. Sie setzt sich bei verschiedenen NGOs u.a. für

Klimaschutz, Generationengerechtigkeit und gegen Armut ein. 2018 lernte sie bei der UN-Klimakonferenz die schwedische Schülerin Greta Thunberg kennen und war eine von vier deutschen Delegierten beim Jugendgipfel der G7 in Kanada. Die Geographie-Studentin lebt in Göttingen und Berlin.

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



Vertrauen – Finden, was mich wirklich trägt Sylvia Wetzel

Scorpio Vlg., 109 S., 8,- €

Vertrauen ist die Grundlage von Offenheit, Entspannung und einem guten Selbstwertgefühl. Dabei gibt es drei Formen, die sich ergänzen: Vertrauen in uns selbst, in andere Menschen und in das Leben. Wie wir sie entwickeln können und dabei Herz und Verstand verbinden, zeigt

dieses Buch mit Anregungen zum Nachdenken und vielen praktischen Übungen. So können wir lernen, mit entspannter Zuversicht durchs Leben zu gehen.

Sylvia Wetzel, eine der bekanntesten deutschsprachigen Meditationslehrerinnen, integriert in ihren Büchern, Vorträgen und Kursen die Erkenntnisse der westlichen Psychologie und Philosophie mit den Einsichten buddhistischer Weisheit.

Siehe auch den Textauszug auf S. 17. Video & Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de



Das Minimalismus- Projekt

Christof Herrmann
Gräfe & Unzer Vlg., 240 S.,
17,99 €

Das Buch für alle, die sich überraschen lassen wollen, wie viel mehr Zeit, Geld und Zufriedenheit ein minimalistischeres Leben schenken kann. Viele von uns leiden unter dem stän-

digen „zu viel“: Zu viele Dinge, zu viele Termine, zu viel Unterhaltung, zu viel Information. Hier finden Sie die 52 besten und effektivsten Wege, um Ihr Leben zu entschleunigen, es leichter zu machen - ärmer an Ballast und reicher an Glücksgefühl. Sie finden Ideen für alle wichtigen Lebensbereiche: Probieren Sie einfach jede Woche eine Idee für sich aus. Christof Herrmann bewegte sich als Informatiker kaum, wog zu viel, kaufte vieles, was er nie benutzte. 2006 der Neustart: Er kündigte Job und Wohnung, trennte sich von tausenden Dingen, nahm 20 kg ab, radelte um die Welt, ging mehrmals über die Alpen. Heute lebt er als Autor in einem Häuschen und fühlt sich so frei und zufrieden wie seit Kindertagen nicht mehr. Sein Blog ist der meistgelesene Minimalismus-Blog im deutschsprachigen Raum.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Die Träume der Sterbenden

Christopher Kerr/ Carine Madorossian

Integral Vlg., 288 S., 22,- €

Warum wir den Tod nicht fürchten müssen: Christopher Kerr ist Hospizarzt. Alle seine Patienten sterben. Tausende von Menschen hat er bereits betreut, die ihm im Angesicht ihres Todes über erstaunliche Erlebnisse von Liebe und Anmut berichteten. Es sind Erfahrungen, die darauf hinweisen, dass sich während des Sterbens im Inneren der Menschen immer wieder seelische Prozesse ereignen, die verblüffend lebensbejahend und friedvoll sind. Im Rahmen einer zehnjährigen Studie mit über 1400 Hospiz-Patienten hat Dr. Kerr besonders das Phänomen der Sterbebett-Träume erforscht. Über 80 Prozent aller Sterbenden erleben sie - und zwar so real, dass sie ihnen ‚wirklicher als die Wirklichkeit‘ erscheinen. Träume, in denen vergangene Beziehungen wieder aufleben wie auch bedeutungsvolle Ereignisse und Szenen der Liebe und des Verzeihens. Sie geben dem Leben Sinn und markieren für die Betroffenen den Übergang von tiefstem Leid, Schmerz und Verzweiflung hin zu Trost, Hoffnung und Akzeptanz, im Angesicht der eigenen Endlichkeit.

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



Zufällig vegan

Marta Dymek

Smarticular Vlg., 272 S. m. 100 Illustr., 16,95 €

Überall auf der Welt gibt es außergewöhnliche Gerichte, die rein zufällig vegan sind! Genau wie dieses Buch: Es enthält über 100 internationale pflanzliche Rezepte, für die trotzdem nur wenige exotische Zutaten benötigt werden. Die Hauptzutaten wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Rübchen, Kohl, Zwiebeln & Co. sind fast alle auch hierzulande aus regionalem Anbau erhältlich. Pragmatisch, ohne Hype, ohne Ersatzprodukte und ohne Verzicht auf Geschmack. Exotische Küche mit regionalen Zutaten: Wer sich einmal die wichtigsten Gewürze zugelegt hat, kann exotische, vegane Gerichte aus fast allen Teilen der Welt mit regionalen Grundzutaten zubereiten. Pflanzliche Rezepte ohne Verzicht und regionale Alternativen: Exotische, weit gereiste Zutaten lassen sich oft verblüffend einfach durch

regionale Alternativen ersetzen, wie zum Beispiel bei thailändischem Kohlrabisalat statt Papayasalat oder bei Bobomole, der Guacamole mit Bohnen statt Avocado. Wir wünschen dir viel Freude beim Ausprobieren und Genießen! Marta Dymek zählt in Ihrer Heimat Polen zu den einflussreichsten Köchinnen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Einladung zum Schreiben Doris Dörrie

Diogenes Vlg., 224 S., 16,- €

Dieses Buch ist eine persönliche Einladung an jeden von uns, selbst zum Stift zu greifen und über das eigene Leben nachzudenken. In »Leben, schreiben, atmen« hatte Doris Dörrie von der Kraft des autobiographischen Schreibens erzählt und damit unzählige Leserinnen und Leser begeistert. (Siehe auch den Textauszug auf S. 61). Nun ermutigt sie

uns, mit diesem Schreibjournal voller Inspirationen und Tipps in die eigene Geschichte einzutauchen und die Widersprüchlichkeit des Lebens zu umarmen.

Doris Dörrie ist sich ganz sicher: Jeder kann schreiben, man muss nur damit anfangen. Mit ihren neuen Schreibinspirationen ist ein problemloser Einstieg ins regelmäßige Schreiben garantiert. Sie animiert uns, sowohl über ganz Alltägliches wie unser Bett, Schnecken, Brillen, Wanderungen und Löwenzahn nachzudenken als auch über ernstere Themen wie Verlust, Rassismus und Verletzung zu sinnieren. Sie lässt uns erkennen, dass wir alle eine Schatzkiste voller Erinnerungen in uns tragen, zu der wir uns schreibend Zugang verschaffen und dadurch unserer eigenen Geschichte ein ganzes Stück näherkommen können. Das Buch erscheint im Febr. 2021.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Zukunft für alle

Kai Kuhnhehn, Anne Pinnow,
Matthias Schmelzer u.a.

Oekom Vlg., 104 S., 9,- €

Stell dir vor, es ist das Jahr 2048. Wie bewegst du dich fort? Was isst du? Wie verbringst du deine Zeit? Wie und was arbeitest du? Und über deine eigene Situation hinaus: Wie könnte diese Zukunft aussehen? Wie kann sie gerecht, ökologisch und machbar sein - für alle? Dieses Buch zeigt mögliche Antworten auf diese Fragen. Angesichts vielfältiger Krisen - Klimakatastrophe, zunehmender Ungleichheit, Wirtschaftskrisen - machen sich mehr und mehr Menschen auf die Suche nach einem ganz anderen Wirtschafts- und Gesellschaftssystem. Aber wie kann dieses aussehen? Basierend auf den Ergebnissen von zwölf Zukunftswerkstätten mit knapp 200 'Vordenker*innen', stellt 'Zukunft für alle' eine Vision für das Jahr 2048 dar. Die 'Vision 2048' schafft Bilder einer positiven Zukunft, die konkret vorstellbar und umsetzbar sind, die Mut machen und Hoffnung geben und die Lust auf Zukunft machen.

Siehe auch den Textauszug auf S. 25. Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Auslagestellen Achtsames Leben

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Auslagestellen!
Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank! • Stand Dezember 2020

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; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr. 18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Stadtbäckerei, Markt 24 (Degodehaus); Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstr. 19; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Coniserie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Laden 16, Schloßwall 24

Stadt Oldenburg

26121: Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Wespamarkt. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertistr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12;

26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Alles Bio – Alles anders, Hindenburgstr. 13; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

26123: Praxis im Innenhof, Donnerschwer Str. 10; Buchhandlung Plaggenburg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschwerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschwer Str. 155a; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schüttele-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerstr. 226; Monika Wiefering, Ammergastr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weißenmoorstr. 262a; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; Aktiv Markt, Hochheider Weg 209; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karussellenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; 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; Stadtbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternensiege, Altensichstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragoner Str. 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 für Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; **Großenkneten:** Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg u.a.:** Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tüngeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tüngeln; Praxis Christiane Schütte, Plaggenesch 23, Wardenburg; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hoßbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littel; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, Wöschenberg 28; Gabriela Luft, Wöschenberg 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 Gandersesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; Natur- und Lebenskraft-Zentrum, Dorfring 40, Stenum; **27243 Beckeln** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADU, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Inge Wolfrath, Goseriede 47; Corinna Haske, Simmerhauser Weg 19; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäcker Berg 3a; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; Therapiezentrum Thomas Lehmann, Harpstedter Str. 60; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Döttingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Huntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis für Ergotherapie Backhus & Miennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; Psychotherapeutische Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; **26188 Edewecht:** Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibült, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürneweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Jens Bakker, Am Detershof 26;

Auslagestellen Achtsames Leben

26676 Barßel: Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173;

Kreis Friesland:

26316 Varel: LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; 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:** Marike Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhorn 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; sOHNEnschein – Unverpackt Laden, Lange Str. 13; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Trittnr, Wüppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstaalstr. 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, Rheinstr. 98/100; **26384:** Buchhandlung Prien, Gökerstr. 37; **26388:** Naturfriseur Frauenrath, Rominter Str. 33a; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22;

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Wefer, Meisenstr. 35 a; 26931 Elsfleth: Astrosita – Jutta Kalthoff, Alte Str. 14; **26937 Seefeld:** Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham:** Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Butjadingen:** Norma Duhm, Prieweg 5;

Stadt Emden:

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

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26789 Leer:** Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Gediné Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, 26826 Weener: Naturheilpr. Gritta Oorlog-Ruberg, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpr. Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpr. Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Neukamperfehn:** Spirituelle Beratung Claudia Bäumer, Schwarzer Weg 30; **26835 Hesel:** Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpr. Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Osterstr. 43; **26529 Osteel:** Ute Andresen, Kolkweg 12; **26603 Aurich:** Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; Birgit Debelts – Schmuck Design, Alt-Münkeboer Str. 29; **26629 Großefehn:** Praxis Martina Opper, Norderwieke Süd 15; **26629 Ostgroßefehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **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 Wangerooge: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; **26757 Borkum:** Marina Byl, Am langen Wasser 1; Cordes-Aurum, Gabriele Morr, Franz-Habichstr. 3;

Kreis Emsland:

26871 Papenburg: Naturheilpraxis Knelangen, Bürgermeister-Nee-Str. 18, Praxis Grit Kolschen, Hauptkanal rechts 30; **49716 Meppen:** Reformhaus Ebken, Am Markt 12; **49762 Lathen:** Maria Schulte-Holtermann, Wähler 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:** Elisabeth Tepe, Hauptstr. 68; Praxis für Ergotherapie und Heilpraktik, Petra Lange, Im Fange 23; Magda Wolking, Sager Str. 16;

Bremen und Umzu:

27753 Delmenhorst: Naturheilpraxis Maike Julemann, Stedinger Str. 256; **28199 Bremen:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmest. 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, Feuerkühle 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:

27318 Hilgermissen: Nora & Klaus Römer, Magelsen 36; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Iltisweg 9; **27628 Hagen:** Lebenswert, Am Gewerbebark 4; **27638 Wremen:** Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17;

Süd-Weser-Ems:

49377 Vechna: Bücher von Possil, 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 b; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; TVD Aktivcenter, Schulstr. 6; Physiotherapie Seebeck & Ortman, Clemens-August-Str. 3, **49424 Goldenstedt:** Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; Annerose Windeler, Moorstr. 20, Goldenstedt-Lutten.

Matrix Moments® Quantenheilung

MATRIX
Moments®

„Hab Vertrauen“



im Bild: Andrea Diekmann

Der Dalai Lama sagte einmal, wir alle haben zwei Wölfe in uns.

Den Wolf der Angst und des Zweifels und den Wolf der Liebe und des Vertrauens.

Welchem Wolf folgst du? Momentan werden gigantische kollektive Angstfelder aufgebaut und es ist oft sehr schwer, im Vertrauen zu bleiben.

Eine unglaubliche Flut an Informationen, die uns täglich erreichen, wem oder was kann man noch vertrauen?

Das Vertrauen liegt in dir selbst.

Dich wieder mit dem zu verbinden, was dich ausmacht.

Die MatrixMoments® Methode vereint viele Bereiche miteinander. Sie verbindet die Erkenntnisse der aktuellen Quantenwissenschaft,

mit der Informationsmedizin, der Intuition und dem geistigen Heilen.

Die MatrixMoments® Methode hilft dir, den Wolf der Liebe und des Vertrauens zu „füttern“, ganz gleich welcher Sturm im Außen tobt.

Sie hilft dir, dein Herzlächeln wieder zu finden, das oft vergessen wird. Sie führt dich in die Stille und Ruhe.

Vertrauen ist ein Thema das momentan sehr viele Menschen bewegt.

Öffne die Tür zu deiner inneren Weisheit und „füttere“ den Wolf des Vertrauens, damit du magnetisch für die Liebe wirst.



Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage unter:

www.matrixmoments.de

- Energieabende
- Themenabende
- Ausbildungen
- Einzelcoachings

„Alles ist möglich“

MATRIX
Moments®

www.matrixmoments.de