

kostenlos

Frühling 2016

# ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



# Kunst Handwerk Design

Der 13. Nikolaimarkt findet am Pfingstwochenende auf dem Oldenburger Schlossplatz statt. Am 14. und 15. Mai 2016 richten 90 Kunsthandwerker und Designer ihre Stände zwischen Schloss, Alter Wache und den Schlossthöfen ein. Der Titel „Markt für neues Handwerk und Design“ steht für die besondere Qualität der Aussteller. Kunsthandwerker mit einer traditionellen handwerklichen Ausbildung entwerfen Produkte mit moderner, zeitgenössischer Formgebung in hoher Qualität aus hochwertigen Materialien. Auf dem historischen Oldenburger Schlossplatz werden wieder 30.000 Besucher erwartet. Er bietet einen besonders schönen Rahmen für eine umfangreiche Werkschau mit Produkten von Kleidung, Schmuck, über Wohnaccessoires bis zu Möbeln. Präsentiert wurden Arbeiten aus den Werkbereichen Metall, Holz, Textil und Leder, Glas, Keramik und Stein. Eine Sonderausstellung zeigen die Mitglieder der Angewandten Kunst Oldenburg AKO e.V.

Die Veranstalter:  
Hergen Garrelts,  
Karl-Heinz Plaggenborg  
Stefan Scharmann

# 13

nikolaimarkt  
oldenburg

90 Aussteller

Pfingsten  
14.-15. Mai 2016  
Sa. + So. 11-18 Uhr  
Schloßplatz  
Oldenburg

[www.nikolai-markt.de](http://www.nikolai-markt.de)



formales

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe LeserInnen
- 34 Impressum
- 47 Verteilerliste

zeitqualität



- 5 Zeitqualität von April bis September 2016

bewusstes leben

- 8 Schritte der Selbsterforschung

gesundheit & heilung

- 11 Heilsame Berührung mit Therapeutic Touch



spiritualität

- 15 Spirituelle Kompetenz Herausforderungen kreativ begegnen

kunst & kultur

- 17 Hat ein Hund Buddha-Natur?

nachhaltigkeit & ethik



- 19 Die Dosis macht das Gift!
- 27 Wie ökologisch ist vegan?
- 29 [www.wohnwagon.at](http://www.wohnwagon.at) Wohnwagen-Autarkieplattform

aktuell

- 22 Die Kooperative Werden Für eine andere Kultur



- 23 30 Jahre Buchhandlung Plaggenborg & 20 Jahre Magazin Achtsames Leben
- 31 Buddhismus aktuell Eine Zeitschrift
- 33 3. Oldenburger Zukunftstage



für die sinne ...

- 26 Kartentipp was die Füße uns verraten
- 69 Schwelten
- 70 Hörwelten
- 71 Wortwelten

veranstaltungen

- 35 Seminarkalender Friesland
- 36 Veranstaltungen
- 45 Seminarkalender

anbieter

- 46 Praxen & Methoden
- 49 Wer macht was im Internet
- 52 Marktplatz Anbieter stellen sich vor
- 76 Wer macht was? Anbieter in Kürze

kleinanzeigen

- 77 Seminare & Workshops
- 79 Kleinanzeigen
- 79 Wilhelm 13 - Konzerte



liebe LeserInnen

Wir gratulieren der  
Buchhandlung Plaggenborg  
ganz herzlich zum  
20- & 30-jährigen Jubiläum!

„Ein breit angelegtes, hoch informatives  
Buch, das neben den Zwillingen selbst  
im Grunde jeder Psychotherapeut und  
Lebensberater gelesen haben sollte.“  
Wilfried Nelles



Peter Bourquin . Carmen Cortés  
Der allein gebliebene Zwilling  
210 Seiten . 18,95€ . ISBN 978-3-942502-40-5

Jedes 10. Baby, das allein zur Welt kommt, hat  
sein Leben als Zwilling begonnen. Was für Folgen  
hat es, den Verlust des Zwillings im Mutterbauch  
zu erleben und dann allein zur Welt zu kommen?

Innenwelt verlag

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,



30 Jahre Buchhandlung  
Plaggenborg und 20  
Jahre Achtsames Leben!  
Das sind schon Zeit-Räu-  
me! Am 29. Mai 1986  
ging es los mit der Buch-  
handlung und 1996 mit  
der Zeitschrift, die Sie in

Händen halten. Vieles hat sich in den Jahren  
verändert, wie nicht anders zu erwarten. Mehr  
zu unserem Jubiläum auf S. 23.

Im Frühjahr ist jede Menge los – viele Seiten  
mit Veranstaltungen beweisen das. Es gibt  
neue, zukunftsweisende Projekte. Darüber  
sind wir sehr froh, denn es zeigt, dass alles in  
Bewegung ist.

Die Themen: Vera Bartholomay stellt ihre Me-  
thode der „Heilsamen Berührung“ vor (S. 11).

- Wie Selbst-Erforschung geht, beschreibt  
Josef Rabenbauer (S. 8).
- Manfred Folkers  
hat ein Gespräch mit Niko Paech (Uni OL)  
geführt darüber, dass es auf unserem Planeten  
nichts zum Nulltarif geben kann (S. 19).
- Thomas Hübl verdeutlicht, dass sich ein hohes  
Bewusstsein besonders in herausfordernden  
Bedingungen zeigt (S. 15).
- Uwe Christian-  
sen beleuchtet die astrologische Zeitqualität  
(S. 5).
- Falls jemand versorgungstechnisch  
Autarkie anstrebt, so gibt es Tipps im Blog  
(S. 29).
- Ob vegane Ernährung auch ökolo-  
gisch ist, untersucht Anita Idel (S. 27).
- Und Dirk Grosser stellt uns sehr vergnüglich seinen  
„Meister“ vor mit der Frage: Hat ein Hund  
Buddha-Natur? (S. 17).

Das Frühjahr lockt ins Freie, in die Natur, an  
die Luft – genießen Sie die schönste Jahres-  
zeit aus vollen Zügen!

Es grüßen herzlich  
Ihre Plaggenborgs

## Die Zeitqualität von April - September 2016

### Saturn Quadrat Neptun, Angst versus Vision

*Nie zuvor wurde ich in meiner Praxis durch Klienten und Kursteilnehmer mit so viel Unsicherheit und Ängsten aufgrund der allgemeinen Entwicklungen konfrontiert. Der gewohnte Rahmen befindet sich in Auflösungsprozessen...*

Das Prinzip von Struktur und Form und das Prinzip von Auflösung stehen noch bis zum Herbst 2016 in Spannung miteinander, ich schrieb darüber in der Herbstausgabe 2015 im Achtsamen Leben. Auf Sicht fahren ist weiterhin angesagt, der Umstand des Schwimmens sollte aktuell akzeptiert und angenommen werden. Ein klarer Ausblick und weiterführende Visionen sind aktuell gefragt.

#### Angela Merkel und die Flüchtlingspolitik

Angela Merkel hat mit ihren persönlichen Konstellationen ein sehr feines Gespür für die Nöte der zu uns Kommenden. Allerdings ist in ihrem Horoskop zu sehen, das ihr Einfluss massiv schwindet und sie auch mehr und mehr die Lust an ihrer Arbeit verliert. Was passiert in Deutschland wenn sie dem inneren Druck nachgibt und von einem zum anderen Tag ihr Amt aufgibt?

In einem Länderhoroskop kann man einiges über die Befindlichkeit des Volkes herauslesen. Im Horoskop der Wiedervereinigung von Deutschland steht der Mond (der die Bevölkerung symbolisiert) auf 19 Grad im Zeichen der Fische im 9. Haus. Umgangssprachlich übersetzt bedeutet das, dass uns das Empfinden für ein Gemeinschaftsgefühl, eine tragende Kultur oder Religion fehlt, bzw. unklar und verschwommen ist.

Die Frage nach unserer nationalen Identität wird auf Sicht der kommenden Jahre ein sehr herausragendes Thema sein. Neptun, der Planet der Auflösung des Vordergründigen und Verfeinerung des Hintergründigen wird in den nächsten Jahren unser Identitätsgefühl stark prüfen: Finden wir zu einem neuen Selbstverständnis, einer Kultur die diesen Namen auch verdient?



#### Die Bedeutung des Jahresherrschers Mars

Vom 3. Januar bis zum 5. März hielt sich Mars, der Impulsgeber im Wasserzeichen Skorpion auf. Vom 5. März bis zum 17. April bringt er hitzige Impulse in Glaubens- und Anschauungsfragen. Ab dem 17. April wird Mars auf (8 Grad Schütze) rückläufig und bewegt sich dann noch einmal vom 27. Mai bis zum 2. August in dem Transformationszeichen Skorpion. Das kann im besten Fall bedeuten, dass über vier Monate unsere Impuls- und Durchsetzungsenergie sehr entschieden sein wird und wir auch die innere Arbeit mit unserem Schatten nicht scheuen werden. In seiner negativen Ausprägung steht diese Verbindung leider für ein starkes Gewaltpotential.

Zum Frühlingsbeginn, am 20. März wird Mars der sogenannte Jahresherrscher. Der Jahresherrscher ist wie eine Themenüberschrift für die kommenden zwölf Monate zu verstehen: Welche Art von Energie wird uns in diesen Monaten im Besonderen leiten? Durch seinen langen Aufenthalt im Zeichen Skorpion werden alle Themen, mit denen wir uns in dem Zeitfen-

# Jhana Verlag

überarbeitete  
Neuaufgabe

Sylvia Kolk  
**Geh und sieh selbst**

*Die Buddha-Lehre auf  
den Punkt gebracht*

Ein wertvoller Begleiter auf  
dem buddhistischen Weg.

Hardcover, 224 S., 15,00 €  
ISBN 978-3-931274-53-5



**Alles was du brauchst, ist  
Wohlwollen und Achtsamkeit**



*Zitate von Ajahn Brahm*

Buddhistischen Weisheiten die Herz und Geist inspirieren.

Hardcover, 64 Seiten mit  
Fotos, 10,00 €  
ISBN 978-3-931274-57-3

erscheint  
NEU im Mai

Ayya Khema  
**Sei dir selbst  
eine Insel**

*Buddhas Weg zu Glück  
und Frieden*

Unser Herz zu kultivieren  
ist wahre Lebenskunst.

Broschiert, 224 S., 14,00 €  
ISBN 978-3-931274-58-0



**JhanaVerlag im Buddha-Haus**

Bestellungen von Büchern  
CDs und DVDs direkt über  
[www.buddha-haus-shop.de](http://www.buddha-haus-shop.de)  
[info@jhanaverlag.de](mailto:info@jhanaverlag.de)



ter 2013 und 2014 auseinandergesetzt haben (Saturns Gang durch den Skorpion) mit frischer Energie versorgt. Ist unsere Aufklärungsarbeit gut ausgefallen bekommen wir nun einen Schub von neuen Impulsen. Blieben die „Schatten“ damals nur angeleuchtet, werden wir uns ihnen nun wiederholt stellen müssen, der emotionale Druck und die Wucht sind hoch.

Wir tun gut daran, uns immer wieder mit unserem Herzensraum zu verbinden und so in Spürung zu bringen, was unser innerer Impuls ist. Die Gefahr, sich in diesem Jahr von einem Kollektivrausch anstecken zu lassen ist extrem groß.

## Längerfristige Entwicklungen: Das Maß der großen Konjunktionen

Bei all der Unsicherheit ist es hilfreich, ein wenig weiter als nur bis zum Tellerrand zu schauen. Astrologisch gesehen befinden wir uns in einem tiefen Bewusstseinswandel, der sich von einem rein materialistisch ausgerichteten Geist zu einem durch Gemeinschaft und Kommunikation bewegten Geist hin neu ausrichtet.

Die Konjunktion von Jupiter (dem Prinzip von Ausdehnung durch Erkenntnis) und Saturn (dem Prinzip von Struktur und Ausrichtung) die sich ca. alle 20 Jahre neu bildet, steht in der astrologischen Betrachtungsweise für eine Epoche, eine Zeitspanne, die mit einem neuen Thema ausgestattet ist.

Ca. 200 Jahre lang findet diese Epochengebung in Zeichen des gleichen Elementes statt. 1980 erlebten wir, nach sehr langer Zeit die erste Konjunktion im Element Luft. In diese Zeitphase fällt unter anderem die Geburt des Internet. Im Jahr 2000 fand die Epochenprägung noch einmal im Erdzeichen Stier statt und ab dem 21. Dez. 2020 (Jupiter Konjunktion Saturn auf 0 Grad Wassermann) werden für ca. 180 Jahre die Luftzeichen Gastgeber der Konjunktion sein. Der aktuelle Erdzyklus begann 1802; davor war ein Zyklus von ca. 200 Jahren in den Feuerzeichen themenführend.

## Der Wechsel von dem einen zum anderen Element entspricht einem großen Bewusstseinswandel.

Die Aufgabe der letzten 200 Jahre könnte man stark verkürzt so verdichten: Wie durchwirken wir mit unserem Geist die Materie, ohne dass wir dabei vergessen, dass wir beseelter Geist sind? Schattenthema: Das einseitig auf ständiges Wachstum ausgelegte Denken führt dazu, dass wir uns mittlerweile nicht mehr von dem ernähren können, was uns die Erde nachhaltig bietet. Wir verbrauchen aktuell so viel, dass wir ca. 1 1/2 Erden zur Verfügung haben müssten! Fakt ist, das wir alle eklatant mehr verbrauchen als für uns vorhanden und notwendig ist!

Im Element Luft wechselt die Ausrichtung von der Materie hin zum Geistigen: Der Austausch von Ideen und die Vernetzung in der Welt werden im Vordergrund stehen. Das Kollektivbewusstsein wird einen wesentlich stärkeren Einfluss auf alle Lebensbereiche haben. So erleben wir schon jetzt, wie über das Internet Politik in den verschiedensten Ausprägungen gestaltet wird. Positive Denkanstöße wie Nachhaltigkeit, Tier- und Umweltschutz finden ein immer größeres Gehör. Wir werden erleben, dass große Gruppen von Menschen, die sich zu einem bestimmten Thema gemeinschaftlich, z.B. über Meditation ausrichten, mehr und mehr Einfluss bekommen, bzw. durch das Ziel ihrer Bemühung einen nachhaltigen Impuls setzen werden.

Ideen werden nicht mehr alleine von einer Person „ausgebrütet“ und damit personifiziert, sondern es wird an verschiedenen Stellen auf der Erde gleichzeitig Gedanken neuer Ausprägung geben, die im Laufe der Zeit gemeinschaftlich umgesetzt werden können. Mögliche Schattenthemen können im Zeichen des Lufterlements sein: der unüberschaubare Missbrauch von Daten, die absolute Überwachung durch unsere digitalen Fingerabdrücke, Manipulation durch gelenkte Informationen.

Das Unterscheidungsvermögen von uns wird damit heraus gefordert und geprüft: Löse ich mich komplett auf im Kollektivbewusstsein oder

ist es mir auch möglich immer wieder zu der Wahrnehmung meiner eigenen Herzenswahrheit zurück zu kehren? Genau dieser Prozess, das „Pendeln“ zwischen dem Kollektiv- und dem Eigenbewusstsein wird auch ein prägen-der Ausdruck der Zeit werden.

Weitere Fragen, die wir uns stellen können: Welche Gedanken und Impulse die „in der Luft liegen“ sind wirklich wichtig für mich? Ist es mir möglich, mich von einer Kollektivstimmung abzukoppeln und mich selber mit mir in Spürung zu bringen? Wie stark identifiziere ich mich über meinen Besitz und Wertefragen? Wie weit reicht unsere Toleranz: Wie offen bin ich als Veganer Fleischessern gegenüber oder als sogenannter Spiritueller einem Atheisten oder rein materialistisch Denkendem? In welchem Verhältnis stehen für mich das innere und das äußere Wachstum?

Aus dieser Perspektive betrachtet, wird die Präsidentschaftswahl in den USA am 8. November 2016 sehr spannend werden: Gewinnt die materialistische Version in Form von Donald Trump, oder geben die Amerikaner dem Demokraten Bernie Sanders ihre Stimme? Dieser kämpft seit Jahrzehnten gegen soziale Ungerechtigkeiten und geht hart mit der US Notenbankpolitik ins Gericht. An der Wahl könnte sich zeigen, wie weit der Bewusstseinswandel in den USA schon gekommen ist.



Uwe Christiansen ist Heilpraktiker für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbständig tätig. Er berät und coacht Privatpersonen sowie Firmen.

Die astrologische Zeitqualität lässt er in seine therapeutische Arbeit mit einfließen. Auf Einladung hält er auch gerne Vorträge zur aktuellen Zeitqualität. Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: [www.uwe-christiansen.de](http://www.uwe-christiansen.de)

Den Astrologischen Jahresüberblick 2017 wird es ab November 2016 auf CD geben.

Autoren: Josef Rabenbauer & Gabriele Michel

## Schritte der Selbsterforschung

Selbsterforschung ist offenes Erkunden und Entdecken, wie unsere Seele sich entfaltet, den Reichtum unseres Bewusstseins offenbart. Selbsterforschung bringt uns in Kontakt mit den Qualitäten der Seele: Liebe und Neugier, die Wahrheit über uns und die Welt zu entdecken.



### Aber wie geht das, uns selbst zu erforschen?

Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade sehr wütend auf jemanden und wissen nicht, wohin mit Ihrem Zorn. Dann ist es hilfreich, sich zu fragen: „Für was ist es gut, jetzt so wütend zu sein?“ Wir beginnen, uns für unser unmittelbares Erleben, die Wahrheit dahinter und seine tieferen Beweggründe zu interessieren. Wir fragen uns, wofür diese Wut die genau richtige Antwort ist. Es wird spannend, wenn die Wut erst einmal Raum bekommt, um besser verstanden zu werden.

### Aber wo führt uns das hin, wenn wir sie zulassen und erforschen?

Es führt nicht etwa zu Chaos, Aufmerksamkeit und Betrachtung können im Gegenteil Handlungen und Haltungen freisetzen, die genau angemessen sind. Wir neigen oft dazu, unangenehme oder bedrohliche Gefühle loswerden zu wollen. So aber berauben wir uns auch der Energie, die in dem Gefühl steckt – bei Wut zum Beispiel ihrer Kraft und ihres Potentials, uns zu schützen.

Wenn wir uns für diese Möglichkeit öffnen, können wir entdecken, dass unser Gegenüber unabsichtlich eine alte Wunde in uns berührt hat, die wir nicht spüren wollen. Haben wir das bemerkt und verstanden, können wir dem Gegenüber anders begegnen. Und wir können uns für diese alte Wunde interessieren:

„Was genau ist in uns verletzt?“

„Wer hat uns ursprünglich so verletzt?“

„Auf wen bin ich also eigentlich so wütend?“

Möglicherweise entdecken wir dann, dass diese Wut uns vor anderen Gefühlen wie Schmerz und Trauer geschützt hat. Wenn wir durch die Wut wieder in Kontakt kommen zu diesen Gefühlen, kann die Wunde zu heilen beginnen.

So offenbart sich die Intelligenz unserer inneren Realität. Wir beginnen, tief zu verstehen, dass jede Regung und jedes Gefühl einen Sinn hat, sonst würde es nicht auftauchen. Wir spüren, wo sie wie hingehören und was sie dort bewirken wollen und auch bewirken können.

In unserem Beispiel der Wut können wir in der aktuellen Beziehung angemessener reagieren. Zudem verweist uns die Wut auf verdrängten Schmerz, der uns jetzt, wo er offenbar wird, den Weg zur heilenden Trauer zeigen kann.

Dieser Prozess macht deutlich, wie wohltuend es ist, uns unseren unmittelbaren Gefühlen zuzuwenden. Doch oft gelingt uns das nicht. Wir alle kennen die Wut über einen Nachbarn, der ständig in der Mittagspause den Rasen mäht oder nachts den Fernseher aufdreht. Aus dieser Wut kann Mut, eine Kraft erwachsen, wenn wir sie uns erst einmal zugestehen. Der Mut wiederum kann uns unterstützen, mit diesem Nachbarn zu sprechen – und die Kraft eine Klärung ermöglichen. Doch um so erleben und handeln zu können, braucht es einen langen Atem und

Geduld. Es ist ein weiter Weg hin zu klarer Ruhe und großzügiger Gelassenheit. Auf dem Weg zu dieser Gelassenheit geraten wir lange Zeit immer wieder ins Bewerten oder Manipulieren, wir rechtfertigen uns oder verfallen in innere Dialoge wie: „Ich sollte, müsste doch ein bisschen großzügiger sein!“ oder „Warum nur muss ich immer so pingelig sein?“ oder „Wieso kann ich nicht mal nachgeben?“

Diese Sätze für sich klingen erst einmal gar nicht so schlimm. Wenn wir aber auf ihre Wirkung achten, spüren wir, wie destruktiv sie sind und wie rasch sie sich zu Selbsthass verdichten können.

Solche inneren Dialoge entsprechen den Glaubenssätzen, die wir verinnerlicht haben, und sie zementieren unsere Selbstbilder. Gleichzeitig führen sie in der Realität dazu, dass wir uns jedes Mal schlecht fühlen, wenn wir wieder einmal ganz normal Wut haben; weil wir unsere Wut als schlechte Aggression abwerten und ablehnen. Das ist anstrengend und erzeugt unangenehme Gefühle, Widerstände und Anspannung. Und es führt dazu, dass wir uns nicht vollständig wahrnehmen, dass uns immer etwas fehlt, was wir stattdessen im Außen suchen, bei anderen. So gewinnen wir aber nicht das Vertrauen, dass wir alles in uns tragen.

Wir sind nicht unmittelbar verbunden mit dem, was ist; wir sind nicht unmittelbar bei uns.

Das verhindert, dass wir unser ursprüngliches Potenzial an Lebendigkeit, unsere vielfältige Ganzheit leben. Und darum geht es: unsere wahre und vielfältige Natur wieder als unsere Identität wahrzunehmen.

### Was brauchen wir auf dem Selbstforschungsweg?

- Liebe zur Wahrheit,
- Übung in der Grundhaltung des Nicht-Bewertens, also einen geübten Umgang mit dem Inneren Richter,
- Bereitschaft zum Risiko: Offenheit,
- Übung im Präsent-Sein (here and now),
- Übung im unmittelbaren Spüren und Übung

darin, statt über etwas zu reden, ein Sprechen zu finden, das uns ermöglicht, während des Redens in der Erfahrung zu bleiben.

Diese Merkmale kennzeichnen die Selbsterforschung als phänomenologisches Vorgehen.



Textauszug aus dem Buch „Sich selbst erforschen“ von Josef Rabenbauer & Gabriele Michel (siehe auch unter „Wortwelten“) mit freundlicher Genehmigung des Arbor-Verlages.

Diese Form der Selbsterforschung wird in der Ridhwan-Schule von A.H. Almaas gelehrt. Im Moment entstehen wieder neue Gruppen in Deutschland:

#### Neue Ridhwan Gruppe auf Deutsch (RAD 2)

8 Jahre, nachdem die erste Ridhwan-auf-Deutsch Gruppe zusammenkam (RAD), beginnt eine neue fortlaufende Gruppe in deutscher Sprache. Wie die bestehende Gruppe treffen sich die Teilnehmer zweimal im Jahr für ein 7-tägiges Seminar im Bildungshaus Kloster Schöntal (Nähe Heilbronn). Die RAD 2 Gruppe ist für Teilnehmer aus allen Regionen Deutschlands und des deutschsprachigen Auslands offen. Sie wird von Florentin Krause und Kollegen geleitet. Der Termin für das erste Seminar ist der 10. bis 17. September 2016. Infoanforderung, Anmeldung, Aktuelle Termine und weitere Informationen unter [www.dasid.org](http://www.dasid.org).

#### Diamond Heart Europe Group III - Open Ongoing Group

Diamond Heart Europe 3 is a new ongoing international Academy group that will meet twice a year for 7-day residential retreats in Seefeld, near Bremen, Germany. Rob Merckx and Tejo Jourdan are teaching the retreats with other guest teachers.

Mehr zur Ridhwan-Arbeit auf [www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com).

## Ein wegweisendes Buch zum geistigen Heilen, das eine völlig neue Dimension erschließt!

Urs Gisler wurde in der Tradition Harry Edwards ausgebildet, des wohl größten Geistheilers der Neuzeit. Wer in seiner Nachfolge arbeitet, verbindet in seiner Heilertätigkeit Himmel und Erde.

Dieses Buch rückt daher die geistigen Gesetzmäßigkeiten des Heilens in den Vordergrund. Es geht nicht darum, schnell die Hände aufzulegen, einige Worte zu murmeln und ein paar rituelle Gesten durchzuführen; sondern es geht um innere Verbundenheit mit einer göttlichen Quelle, um Demut und Hingabe. Wie bereits das Wort „Geist-Heilung“ zum Ausdruck bringt, geht es um die Heilung des Geistes durch den GEIST.

Urs Gisler | **GEISTHEILUNG**  
Grundlagen · Gesetzmäßigkeiten · Möglichkeiten  
Hardcover | 224 Seiten | 19,95 €  
ISBN 978-3-89427-755-0



*Aquamarin Verlag* [www.aquamarin-verlag.de](http://www.aquamarin-verlag.de)

## BEING AWAKE OLDENBURG

### **DHAMMA-VORTRAG: „FOLLOWING THE HEART“**

Donnerstag, 21. April, 19.30 Uhr

im Seminarraum der Gemeinschaft Clan B, Wöschweg 28, 26209 Hatten.

Kosten: 10,-€, Info: Florian Schwindt, Tel. 04482/2566003, [mail@praxis-schwindt.de](mailto:mail@praxis-schwindt.de)

### **WOCHESEND-RETREAT IM BENEDIKTINERKLOSTER DAMME**

22.-24. April, Info&Anmeldung: Andrea Schreiber 0441/9848041

[aschreiber29@t-online.de](mailto:aschreiber29@t-online.de)

### **SOMMER-RETREAT IM BENEDIKTINERKLOSTER DAMME**

01.-10. Juli, Kloster St. Benedikt, Anmeldung: 05491/958-125

<http://www.benediktiner-damme.de>,

[gaestehaus@benediktiner-damme.de](mailto:gaestehaus@benediktiner-damme.de)

### **MONATLICHES TREFFEN ZUR MEDITATION (ohne M.Kewley)**

Im Rosenhaus, Weskampstraße 28, Oldenburg.

Info: Sandro Monti, [sandro.monti19@gmail.com](mailto:sandro.monti19@gmail.com)

Samstags 15-17 Uhr.                      30.04   28.05   25.06



mit Michael KEWLEY, Dhammachariya Paññadipa  
[www.puredhamma.org](http://www.puredhamma.org)

## Heilsame Berührung mit Therapeutic Touch Brückenschlag zwischen moderner Medizin und alten Heil- traditionen

*Leila ist vier Jahre alt und schwerstbehindert. Sie ist spastisch, der Körper ist stark verdreht. Sie kann nicht sprechen, sitzen oder gehen. Ihre Mutter hält sie im Arm und streichelt sie sanft, während sie mit uns über das Heilen mit Energien spricht.*

„Ich kann so etwas nicht – dafür muss man wahrscheinlich eine besondere Begabung haben“. Dabei schaut sie ihre Tochter liebevoll an und streichelt sie weiter. Leila macht eine Mundbewegung, die man als Lächeln verstehen könnte. „Wenn sie so reagiert, hat sich alle Mühe gelohnt“, sagt die Mutter und alle im Raum sind ergriffen von dieser selbstlosen Liebeserklärung. Ich erkläre ihr, dass sie das, was wir unter „energetischem Heilen“ verstehen, gerade selbst ununterbrochen macht, dass sie es besser kann als die allermeisten – und dass alles, was sie darüber lernen könnte, nur eine Verfeinerung der Technik wäre. Sie schaut mich ungläubig an. „Ich mache doch nichts Besonderes, ich streichle Leila nur.“ Dass dabei ein feiner Strom reiner Liebe hinüberfließt, ist keine bewusste Aktivität.

Mit Leila erleben wir, was alle Eltern tun, wenn sie ihre Kinder lieben. Und was alle Menschen tun, wenn sie lieben. Wenn das Herz überfließt, fließt Energie. Es ist nichts Mystisches, nichts Magisches, sondern gehört zu unserem normalen Alltag dazu. Und wenn diese Energie Liebe transportiert, hat sie eine heilsame Wirkung. Aber nicht nur unter Liebenden fließen heilsame Energieströme. Die heilsame Berührung ist eine Technik, die ganz leicht von jedem gelernt werden kann. Denn es ist eine uralte Fähigkeit, die schon in uns vorhanden ist und lediglich wieder geweckt werden muss.

### Therapeutic Touch – eine energetische Heilmethode

Mit Therapeutic Touch hat diese besondere Art der Berührung eine moderne Form gefunden,



die sogar in vielen deutschen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen angewandt wird. Patienten können dann parallel zu den klassischen medizinischen Therapien eine energetische Heilbehandlung in Anspruch nehmen. Allein in Berlin sind ca. 400 Krankenpfleger in Therapeutic Touch ausgebildet worden.

Mittlerweile wird sie aber nicht nur in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen, sondern auch in anderen medizinischen Berufen wie in der Physiotherapie und bei Massagen angewandt, und natürlich auch in privaten Praxen oder rein privat in der Familie und unter Freunden.

Immer mehr Anwender sind überzeugt davon, dass eine gezielte Berührung und sanfte Stimulationen die energetischen Prozesse im Körper aktivieren und harmonisieren.

Die positive Wirkung von Therapeutic Touch zeigt sich meist sofort als tiefe Entspannung und allgemeine Vitalisierung. Die Methode ist sinnvoll bei Angst und Stress, zur Schmerzlinderung

rung und bei der Wundheilung. Auch Chemotherapien und Bestrahlungen werden so besser vertragen. Aber nicht nur in den genannten Fällen, sondern bei vielen Krankheiten oder Befindlichkeitsstörungen können Beschwerden reduziert werden.

Dabei findet ein bewusst gesteuerter Prozess des Energieaustausches durch die Hände des Behandlers statt, um die in jedem Menschen vorhandenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, auszugleichen und zu stabilisieren. So wird der Heilungsprozess beschleunigt. Auch das Immunsystem wird durch die heilsame Berührung stimuliert.

**Gemeinsame Wege einer Krankenschwester und einer Heilerin**

Entstanden ist diese Methode in den USA in den 70er Jahren. Dolores Krieger war Krankenschwester in New York, als sie sich zusammen mit der Heilerin Dora Kunz auf der Suche nach einer neuen Methode der energetischen Medizin machte. Ihr Wunsch war, das energetische

Heilen so einfach und unkompliziert zu machen, dass es in den normalen Krankenhausalltag leicht integriert werden konnte. Dafür musste die Methode schnell anwendbar sein, nicht befremdlich wirken und messbare und überprüfbare Ergebnisse bringen.

Die spätere Professorin für Krankenpflege an der University of New York hat dieses alte Heilwissen in einem moderneren Gewand zuerst für Krankenpfleger in ihrem Umfeld angeboten. Dort „testeten“ diese, inwieweit man innerhalb von wenigen Stunden so viel lernen konnte, dass ein heilsamer Effekt bei anderen bewirkt wurde. Die beiden Pionierinnen waren selbst überrascht von ihrem Erfolg: ihre ersten Schüler waren erstaunlich schnell dazu in der Lage gewesen, heilsame Energie zu übertragen.

Die Methode mit dem neuen Namen „Therapeutic Touch“ wurde daraufhin sehr schnell bekannt und füllte eine Lücke in der Schulmedizin, denn viele Pfleger waren unzufrieden mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln, den Patienten Gutes zu tun und zur Heilung beizutragen.



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

Das große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...

**Gesundheit**  
 Therapie, alternative Heilweisen, Beratung ...

**Kunst & Kultur**  
 Theater, Musik, Kinos, Kunsthandwerk, Galerien ...

**Ökologie**  
 Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter ...

**Bildung & Reisen**  
 Seminarhäuser, -anbieter, Reiseveranstalter ...

Hier finden Sie alle wichtigen Infos auf einen Blick und mit maximal 3 Klicks gelangen Sie zum gewünschten Suchergebnis. Probieren Sie es aus, besuchen Sie uns im Internet!

Gleichzeitig wollten sie aber auch keine allzu fremdartigen Methoden in den Krankenhausalltag hineinbringen.

### Weltweite Anwendung

Mittlerweile wurden über 200 000 Personen in mehr als 100 Ländern in dieser Methode ausgebildet. In den letzten Jahren ist die heilsame Berührung auch in Europa immer beliebter geworden und wird mittlerweile nicht nur in Deutschland, sondern auch in Großbritannien, der Schweiz, Holland, Österreich und Skandinavien unterrichtet.

Therapeutic Touch gehört zu den am häufigsten dokumentierten komplementärmedizinischen Methoden und versteht sich ausdrücklich nicht als Alternative zur Schulmedizin, sondern als Ergänzung hierzu.

### Körperliche Berührung

Ursprünglich wurde Therapeutic Touch als eine non-contact-Methode entwickelt. Das heißt, dass der Körper nicht berührt wird, sondern ausschließlich in dem Energiefeld behandelt wird. Aber die Entwicklung zeigt immer deutlicher, dass Menschen eine direkte körperliche Berührung als sehr entspannend und heilsam empfinden, und in Europa hat sich somit die körperlich berührende Variante deutlich durchgesetzt.

### Heilsame Berührung in der Onkologie und Hospizarbeit

TT hat sich als begleitende Therapie in der Onkologie sehr bewährt. In Wien leistete die österreichische Ärztin Dr. Anita Ritt-Wollmersdorfer über viele Jahre hinweg Pionierarbeit und integrierte so Therapeutic Touch als Bestandteil in der onkologischen Arbeit in drei großen Krankenhäusern. Das Angebot wurde dankbar von den betroffenen Patienten aufgenommen und die Ergebnisse waren sehr positiv.

In vielen Einrichtungen bekommen Patienten mit Krebsdiagnosen regelmäßig Therapeutic Touch-Behandlungen parallel oder im Anschluss an die üblichen Chemotherapien oder Bestrahlungen. Sie berichten von der wohl-

tuenden Wirkung, einer tiefen Entspannung und fühlen sich durch diese berührende Methode sehr angenommen. Und sie fühlen sich dadurch meist gestärkt für die anstehenden nächsten schulmedizinischen Behandlungen. Auch in der Hospizarbeit wird diese Methode immer beliebter, denn gerade hier braucht man eine sinnvolle Ergänzung zu den notwendigen Medikamenten. Gerade auch für die letzten Lebenstage ist eine sehr präzente und wohlwollende Berührung nicht wegzudenken.

### Behandlungsablauf

Ziel der heilsamen Berührung ist es, das menschliche Energiefeld – auch Aura genannt – mit den Händen zu erspüren und zu harmonisieren. So wird der Energiefluß angeregt und die Selbstheilungskräfte können wieder besser fließen. Eine klassische Therapeutic Touch Behandlung besteht aus vier Schritten:

#### 1. Zentrieren:

Die behandelnde Person bringt sich bewusst in einen entspannten, stillen und konzentrierten Bewusstseinszustand. Sie fokussiert sich auf den Patienten und aktiviert für sich selbst einen Zustand erweiterter Wahrnehmung. In diesem Zustand werden Störungen aus der Umgebung weitgehend ausgeblendet. Während der gesamten Behandlung soll dieser Bewusstseinszustand aufrechterhalten bleiben.

#### 2. Energetische Befundaufnahme:

Mit den Händen gleitet der Behandler langsam und gleichmäßig in einem Abstand von 5 - 15 Zentimetern über das gesamte Energiefeld des Patienten und stellt dabei eventuelle Unregelmäßigkeiten und Asymmetrien fest, die in Form von besonderer Wärme, Kälte, Prickeln, Fülle, Leere etc. wahrgenommen werden können. Diese Informationen bilden die Grundlage der darauffolgenden Behandlung.

#### 3. Behandlung:

Zuerst wird das Energiefeld geglättet und ausgestrichen; hierbei wird der Energiefluss angeregt. Wenn die Energie an bestimmten Stellen nicht gut fließt, wird dort in besonderem Maße

aktiviert. Danach werden die soeben erspürten besonders bedürftigen Stellen gezielt mit den Händen harmonisiert. Es wird Energie hinzugefügt oder ausgeleitet und das Energiefeld neu geordnet. Die Bewegungen sind dabei immer weich und gleichmäßig.

**4. Erneutes Erspüren des Energiefeldes:**

Abschließend wird nachkontrolliert, was sich durch die Behandlung geändert hat. Nach Bedarf wird eventuell auch der vorherige Schritt wiederholt, bis das Ergebnis stimmig ist. Jede Behandlung wird im Anschluss dokumentiert: Wie fühlte sich der Patient vor der Behandlung? Was wurde im Behandlungsablauf vom Behandler festgestellt? Wie fühlt sich der Patient danach? Wurden seine Erwartungen erfüllt?

**Eine Stärkung auch für die Behandler**

Ist es nicht anstrengend, Energie zu geben? Diese Frage hören die Anwender oft. Aber nein, ist es nicht. Sogar eher im Gegenteil. Denn die Anwender lernen in ihrer Ausbildung zuallererst, wie sie sich selbst energetisch versorgen und stärken können, damit sie bei dieser Art Behandlung nichts von den eigenen Energiereserven hergeben müssen und irgendwann ein Burn-out droht.

Während einer Behandlung werden die Anwender selbst energetisch mitversorgt – sie sind so-

zusagen in der Lage, sich in einen fortlaufenden Energiestrom hineinzubegeben – und viele berichten, dass eine Behandlung auch für sie selbst eine wohltuende Wirkung hat.

Wir erleben heute ein immer größer werdendes Interesse an komplementärmedizinischen Methoden. Vor allem solche, die nicht gegen die Schulmedizin ankämpfen, sondern sich als Ergänzung dazu betrachten, finden immer mehr überzeugte Anhänger. Und es entsteht eine immer stärkere Sehnsucht nach einer tiefen Berührung auf allen Ebenen. Vielleicht werden ganz neue Therapien in einigen Jahren zum normalen Alltag gehören – darunter auch die besonders wohltuende heilsame Berührung.



Vera Bartholomay ist Therapeutin und Lehrerin für Therapeutic Touch. Sie unterrichtet in Deutschland, in der Schweiz und in Norwegen. Autorin von „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch“, [www.therapeutic-touch-bartholomay.com](http://www.therapeutic-touch-bartholomay.com). Siehe auch unter Veranstaltungen. Literatur: Vera Bartholomay: „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch“, Integral Verlag/Random House – siehe auch unter Wortwelten; Dolores Krieger: „Therapeutic Touch – Die Heilkraft unserer Hände“, Lüchow Verlag

**Hamburger Institut für systemische Lösungen**

[www.systemloesungen-hisl.de](http://www.systemloesungen-hisl.de)

**Neue Wege - Neue Chancen**  
Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

**Ihre Qualifizierungen am HISL:**

- Systemischer Beziehungstherapeut
- Systemischer psychologischer Mediator
- Systemischer psychologischer Coach
- Systemischer psychologischer Berater\*

Systemaufstellungen, Beginn am 22.04.2016  
(Familien-, Struktur-, Organisationsaufstellungen)

*\*Auch als staatlich zertifizierter Kombi-Fernlehrgang  
Beginn jederzeit!*

**Systemische psychologische Paarberatung / Paartherapie**  
Beginn am 04. Juni 2016

- Grundlagen der Paarberatung
- Kommunikationskompetenz + Ressourcenarbeit
- Zentrale Konfliktmuster und -dynamiken
- Themen und Entwicklungsaufgaben eines Paares
- Biografische Hintergründe und Lebensthemen
- Ausrichtung auf eine lebendige Beziehung

**Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten**

**Johannes Steilmann 040/572 011 68 • Dag Werner 040/410 15 71**

## Spirituelle Kompetenz

### Hohes Bewusstsein krisensicherer machen - Herausforderungen kreativ begegnen

„Die Verinnerlichung unserer spirituellen Praxis und Verkörperung höheren Bewusstseins zeigt sich nicht in der experimentellen Blase von Retreat-Centern, sondern in herausfordernden Lebenssituationen, auf dem Marktplatz, beim Einsatz in Krisengebieten, in der Konfrontation mit Armut, Krankheit und Konflikten.“

Höhere Perspektiven, höhere Zustände und höhere Strukturen im Bewusstsein können – das kennen wir alle - in belastenden persönlichen oder inter-personellen Situationen sehr leicht wieder zerfallen. Passiert dies einem einzelnen Menschen in einem stabilisierenden Umfeld, kann sich die Situation schnell wieder normalisieren.

Aber wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich ein kollektiver höherer Zustand in einer extremen kulturellen Situation halten lässt, beispielsweise wenn die globale Erderwärmung zu einer Massenmigration führt und sich viele Menschen existenziell bedroht fühlen? Ich glaube, dass wir in einer derart unsicheren Situation gewisse Gedanken, die wir heute für normal halten, nicht einmal mehr denken können. Sie existieren dann einfach nicht mehr. Wenn unser Bewusstseinslevel auf frühere Stufen regrediert, die stabiler sind, weil sie schon viel länger existieren, sind wir nicht einmal mehr fähig, Einsichten zu haben, die wir vormals bereits hatten.



Und: Kann eine Kultur die Regression Einzelner oder kleinerer Gruppen nicht mehr abpuffern, kommt es zu einer zunehmenden Fragmentierung gesellschaftlichen Bewusstseins.

Die Kraft, mit der die einzelne Seele inkarniert, ist individuell. Es gibt Menschen, die in ganz verheerenden Umständen leben und/oder mit sehr wenig menschlicher Bindung groß werden, aber eine sehr starke Gottesresilienz ha-



### 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**

- **Aufstellungstage OL**  
Sa. 11.06. | So. 25.09.16. | OL, 9.30 bis 18h ohne Anliegen 20,- EUR, mit 110,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**  
5.04. | 10.05. | 7.06.16, 18.45h, Rosenhaus
- **Fortbildung, 6 WE, ab MAI' 16**   
„Familienstellen in der Einzelarbeit“
- **Einzelarbeit Praxis**

Metzer Straße 10 26121 Oldenburg Tel. 0441.973 6194 [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)



ben, unabhängig von einer kontinuierlichen spirituellen Praxis. Solche Menschen sind auf ganz natürliche Weise sogar in lebensgefährlichen Situationen unerschütterlich mit Gott verbunden. Doch das sind Wenige!

Spirituelle Praxis kann uns dabei unterstützen, unsere spirituellen Kompetenzen so zu stärken, dass wir auch in Krisen immer mehr auf unser höchstes Potenzial zugreifen, uns innerlich wieder stabilisieren und höchstmögliches Bewusstsein verkörpern können, z.B. durch Arbeit an der Körperpräsenz, durch Zeugenbewusstsein und Schattenintegration, durch transparente Kommunikation, durch die Verfeinerung unserer subtilen Kompetenzen, durch Präsenz- und Lichtmeditationen.

Es ist unsere Aufgabe, uns bewusst um die Dinge zu kümmern, die wir tun können, um höhere Bewusstseinsentfal-

lung in uns selbst, interpersonell und kulturell krisensicherer zu machen, und zwar nicht nur, wenn alles gut läuft. Es bedeutet, uns insbesondere auch dann um unsere spirituelle Praxis zu kümmern, wenn uns Symptome wie Ängste, emotionale Ausbrüche, Kontraktionen etc. darauf hinweisen, dass wir uns gerade im bewusstmäßigen Sinkflug befinden. Und es bedeutet, dass wir uns bewusst mit globalen Konflikten auseinandersetzen und diese nicht ausblenden.

Der Terror in der Welt, kriegsrische Auseinandersetzungen, die globale Erderwärmung, die Flüchtlingskrise in Europa, all das spiegelt sich in meinem individuellen holografischen Resonanzkörper wieder. Gleichzeitig bin ich als Einzeller aber auch im kollektiven Resonanzkörper aufgehoben. Ich kann mich zwar von den aktuellen Nachrich-

ten innerlich distanzieren, aber dennoch bin ich Teil des kollektiven Feldes, in dem all die Dinge geschehen, die ich nicht erfahren möchte.

Wenn immer mehr Menschen die innere Reflektion der Welt konstruktiv in sich beheimaten und sich bewusst dazu in Beziehung setzen, beginnt etwas Neues. Konflikte laufen dann nicht mehr einfach ab, sondern können immer mehr bezeugt, erfüllt, intellektuell verarbeitet, und in einem synchronisierten Innenraum an eine höhere Intelligenz angebunden werden. So kann eine neue globale Bewusstseinskultur entstehen.

Dieses Thema steht im Mittelpunkt des diesjährigen Celebrate Life Festival vom 28. Juli bis 8. August 2016 im Hof Oberlethe. Mehr Infos unter: [www.celebrate-life.info](http://www.celebrate-life.info) & [www.innerscience.info](http://www.innerscience.info).



**»Mein größtes Anliegen ist es, dass Sie Ihre ursprüngliche Lebensfreude, Schönheit und Strahlkraft wiederentdecken und Ihr Potenzial und Ihre Möglichkeiten in Ihrem Leben umfassend entfalten.«**

*Reiner Noreisch*

Reiner Noreisch  
**Erschaffe Dein Leben neu!**  
 978-3-95883-030-1 | Broschur | € 16,95  
 erscheint am 21.03.2016 bei J.Kamphausen

weltinnenraum.de  
 J.Kamphausen | Mediengruppe

## Hat ein Hund Buddha-Natur?

### Von ungewöhnlichen Lehrern und Königen des Chaos

*Wer einen spirituellen Lehrer sucht, hat es oft nicht leicht. Immer wieder hört oder liest man von Skandalen, von Machtmissbrauch und ähnlich Unerfreulichem. Gerade im Zen-Bereich hat es in den letzten Jahren einige solcher Nachrichten gegeben, die manch einen Sucher wohl davon abgehalten haben, sich einem Lehrer anzuvertrauen.*

Das alles ist Autor Dirk Grosser erspart geblieben, denn sein Zen-Lehrer war weder an Macht noch an starren Traditionen interessiert. Kein Wunder, schließlich war er ein Hund! Grossers Buch „Der Buddha auf vier Pfoten“ (Kailash Verlag) ist ein bewegendes und vor allem saukomisches Plädoyer für eine wahre Spiritualität des Augenblicks, die in Gestalt eines verfressenen, furchenden und tiefenentspannten Vierbeiners in das Leben des Autors Einzug hielt und alles auf den Kopf stellte. Hier ein kurzer Auszug aus dem Buch, der die Suche nach einem Lehrer in eine ganz neue Richtung lenken könnte...

Wem also vertrauen, wenn es viele Leute zu geben scheint, die gar keine Lehrer sind und nur jahrelang erfolglos eine Wand angestarrt haben, um sich dann selbst die Legitimation zu geben, ihre Schüler in Abhängigkeitsverhältnisse oder Schlimmeres zu führen? Statt in ein Zendo zu gehen, würde ich empfehlen, sich ins nächste Tierheim aufzumachen. Der Hund hat seine Legitimation als Zen-Lehrer nämlich sozusagen von Geburt an. Vier Beine, heraushängende Zunge, behandelt jedermann gleich, verliert Haare, wo er geht und steht, gibt seine Weisheiten preis, ohne etwas dafür zurückzuverlangen? Check! Hat null Interesse an Machtverhältnissen, inspiriert durch sein bloßes Sein, meditiert spontan an jedem Ort, ohne dafür irgendein pseudo-spirituelles Brimborium zu veranstalten? Check! Macht wenig Worte und ist dennoch ein wandelndes Koan? Check! Ist mehr an Ihnen und Ihrer Freude interessiert als an seinem eigenen Ego? Check!  
Mal ehrlich: Was wollen Sie mehr?

Ein Hund hat mit all den Problemen, mit denen offensichtlich nicht wenige Zen-Lehrer zu kämpfen haben, nichts zu tun. Zwar wird er ebenfalls stillschweigend davon ausgehen, dass Sie als sein Schüler seinen Lebensunterhalt finanzieren, aber das ist mit Futter, ein paar Leckerchen, gelegentlichen Tierarztbesuchen und einem kuscheligen Schlafplatz doch vergleichsweise günstig, wenn Sie im Gegensatz dazu an Erste-Klasse-Flüge, Unterkünften in Vier-Sterne-Hotels und Luxus-Limousinen des einen oder anderen Zen-Popstars denken.

Zudem hat der Hund nun einmal kein Ego, das Sie beständig verhätscheln und dem Sie williger Untertan sein müssen. Ihn interessiert nicht, ob Sie seine Lehren annehmen und verwirklichen oder ob Sie sich einfach nur in seiner Gegenwart wohlfühlen. Er ist ein ununterbrochener Strom von bedingungsloser Liebe und der Weisheit des Augenblicks, in dem alle Kirschblüten als perfekt erscheinen (wer jemals „Last Samurai“ gesehen hat, weiß, worauf ich hier anspiele...). Zudem ist es eher unwahrscheinlich, dass ein Hund sexuelle Gefälligkeiten von Ihnen einfordert, um Ihre „Hingabe zu prüfen“. Wenn er solche Bedürfnisse hat, wird er sich mit einem Ihrer Sofakissen zufriedengeben. Zugegeben, das ist auch nicht schön, aber immerhin besser, als selbst das Sofakissen zu sein.

Ich kann also nur empfehlen, sich gleich an die richtige Adresse zu wenden und den vierbeinigen Meistern den Vorzug zu geben. Die Tierheime sind voll von jungen und alten, großen und kleinen Lehrern, die Ihnen – wenn Sie genau hinschauen – exakt das vermitteln werden,

was Sie in diesem Moment brauchen. Wenn Sie in Ihrem Leben viel Stress ausgesetzt sind, wird sich ein großes kuscheliges Schmusemonster finden, dass mit Ihnen ruhige Spaziergänge macht und mit dem Sie auch mal gemeinsam an einem Sommerabend das Aufgehen des Mondes betrachten können. Wenn Sie eher zur Trägheit neigen, kommt vielleicht ein kleiner Sportfanatiker gerade recht, der Ihnen morgens um sechs die Bettdecke wegzieht und Halsband und Leine schon mitgebracht hat. Wenn Sie gern alles schön geordnet haben und es Ihnen schwerfällt, locker zu lassen, wird ein vierbeiniger König des Chaos Ihnen ganz selbstlos beibringen, die Welt nicht allzu ernst zu nehmen. Eine Chihuahua-Fußhupe kann Ihnen zeigen, dass die Größe des Herzens nicht von der Größe des restlichen Körpers abhängt; ein irischer Wolfshund wird Sie mit dem Versuch überraschen, sich auf Ihrem Schoß zusammenrollen zu wollen; ein Labrador wird Ihnen glaubhaft versichern, dass es auf dieser Welt nichts, wirklich rein gar nichts gibt, mit dem man nicht spielen und dabei vor Freude ausflippen könnte. So sind Hunde. Haben sie erstmal eine Pfote in der Tür, ändert sich recht schnell alles. Und zwar zu unseren Gunsten, wenn wir in manchen Momenten auch Schwierigkeiten haben mögen, das sofort zu erkennen. Wenn Nietzsche der „Philosoph mit dem Hammer“ war, dann sind Hunde die „Meditationslehrer mit der Kettensäge“: Nichts bleibt da, wo es vorher war, und das ist gut so. Von Zeit zu Zeit müssen wir einfach auf links gekrempelt werden, um unser Leben nicht zur bloßen Routine erstarren zu lassen. Ist das Zen? Mehr als alles andere!



Buchtipp:  
 „Der Buddha auf vier Pfoten“  
 Grosser, Dirk  
 Kailash Vlg., 232 S., m. farb.  
 Abb., 14,99 €

Chuck Spezzano  
**Glückliche Partnerschaft**  
 Beziehungen in einer neuen Dimension



Hardcover, 272 Seiten,  
 ISBN 978-3-86616-357-7

€ 19,95

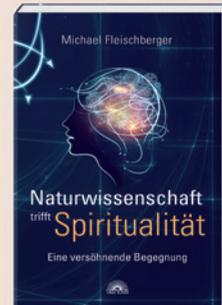


Jutta Westphalen  
**Die Urkraft der Weiblichkeit**  
 oder weshalb Frauen die besseren Lebenskünstler sind

Paperback, 320 Seiten,  
 ISBN 978-3-86616-359-1

€ 19,95

Michael Fleischberger  
**Naturwissenschaft trifft Spiritualität**  
 Eine versöhnende Begegnung



Paperback, 192 Seiten,  
 ISBN 978-3-86616-368-3

€ 14,95

**Verlag VIA NOVA**  
 Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg  
 Tel. (06 61) 629 73, Fax 9 67 95 60  
 E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)  
 Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)



Autor: Manfred Folkers im Interview mit Niko Paech

## Die Dosis macht das Gift!

*Niko Paech ist seit 2010 Gastprofessor für „Produktion und Umwelt“ an der Universität Oldenburg und Vorstandsmitglied der Vereinigung für Ökologische Ökonomie (VÖÖ). Seine Forschungsschwerpunkte liegen unter anderem im Bereich der Umweltökonomie und der Nachhaltigkeitsforschung.*

Er gilt als Weiterdenker und Wachstumskritiker und hat für seine Ideen zur „Postwachstumsökonomie“ u. a. 2014 den ZEIT-WISSEN-Preis „Mut zur Nachhaltigkeit“ erhalten. Grund genug für Manfred Folkers, ihn für Buddhismus aktuell zu interviewen.

BA: In Ihrem 2012 erschienenen Buch Befreiung vom Überfluss sehen Sie eine „bevorstehende Überwindung“ der gegenwärtigen „fremdversorgten und wachstumsabhängigen Existenzform“ voraus, die entweder „by design“ oder „by desaster“ geschehen wird. Was gibt Ihnen die Sicherheit für diese Aussage?

Niko Paech: Werfen wir doch nur mal einen Blick auf die fünf wichtigsten Wachstumsgrenzen. Erstens scheitert Wachstum absehbar an historisch einmaligen Ressourcenengpässen, zweitens verbessert es nicht die Lage der Allerärmsten, denn um von wirtschaftlichem Wachstum profitieren zu können, muss man bereits einen bestimmten Zugang zum Industriesystem haben. Drittens sorgt Wachstum nach Erreichen eines bestimmten Wohlstandsniveaus für keine weiteren Glückszuwächse – das Gegenteil kann sogar eintreten. Viertens drohen weiterhin prägnante Finanzkrisen, während die letzten noch nicht bewältigt worden sind. Fünftens ist Wachstum trotz aller technischen Bemühungen nicht ohne Umweltzerstörung zu haben. Und ohne intakte Umwelt lässt sich schlecht produzieren und für Nahrung sorgen.

### Wir brauchen eine Postwachstumsökonomie

BA: Als zentrale Ursache für die aktuellen Krisen identifizieren Sie die Droge „Wachstum“ und schlagen vor, eine „Postwachstumsökonomie“ zu entwickeln. Können Sie dieses Modell kurz erläutern?



NP: Benötigt würde eine reduktive Anpassung sowohl auf der Nachfrage- als auch auf der Angebotsseite. Auf der Nachfrageseite ist eine Dämpfung von Konsum- und Mobilitätsansprüchen unabdingbar. Ohne moderne Formen der Genügsamkeit, Entschleunigung und vor allem Sesshaftigkeit ist keines der gegenwärtigen Menschheitsprobleme mehr lösbar. Auf der Angebotsseite sind kleinräumige, graduell sogar deindustrialisierte Produktionssysteme nötig. Wenn die moderne, räumlich entgrenzte und technisch hoch gerüstete Industrierversorgung um die Hälfte reduziert würde, könnte im langfristigen Durchschnitt nur noch eine 20-Stunden-Arbeitswoche aufrechterhalten werden, d. h. die Volkswirtschaft müsste mit der Hälfte der momentanen Güterproduktion und natürlich mit weniger Geldeinkommen auskommen. Dies gelingt, wenn die frei gewordene Zeit als Ressource verwendet wird, um durch drei autonome Aktivitäten im Sinne moderner Selbstversorgung einen Teil der industriellen Fremdversorgung zu ersetzen. Erstens: Manche Güter können wir teilweise selbst produzieren, z. B. Nahrung und Energie. Zweitens: Wenn sich Individuen Ge-

brauchsgüter mit anderen teilen, wird weniger Geld und Produktion für dasselbe Versorgungsniveau benötigt, denken wir an die gemeinsame Nutzung von Autos, Digitalkameras, Rasenmähern oder Waffeleisen. Drittens: Durch eine allmähliche Wiederaneignung handwerklicher Kompetenzen und den Aufbau sozialer Netze könnten wir die Dinge, mit denen wir uns umgeben, pflegen, reparieren und Instand halten. Doppelte Lebensdauer von Produkten heißt halber Verbrauch. Insgesamt ergäbe sich auf dieser Grundlage eine duale Lebensform: Neben einer durchschnittlichen 20-stündigen geldbasierten Beschäftigung würden wir ergänzende Versorgungsleistungen selbst oder in sozialen Netzen erbringen. So gelingt es uns, eine halbierte Industrieproduktion durch Nutzungsdauerverlängerung, Gemeinschaftsnutzung oder eigene Produktionsleistungen so zu ergänzen, dass wir damit insgesamt auskommen und innerhalb notwendiger Grenzen verbleiben. Zwischen Industrie und Selbstversorgung bietet die Regionalökonomie ein drittes Versorgungssystem, das auf unternehmerischer Arbeitsteilung beruht, jedoch mit kürzeren Distanzen und einem geringeren Spezialisierungs- und Technisierungsgrad.

BA: Im Zusammenhang mit einer Neuausrichtung der heutigen Gesellschaft taucht oft der Begriff „Suffizienz“ auf. Hat der Ökonom Ernst Friedrich Schumacher nicht schon 1973 mit seinem Buch *Small is beautiful* und mit der von ihm proklamierten „Rückkehr zum menschlichen Maß“ etwas Ähnliches gefordert?

NP: Oh ja, Fritz Schumacher ist noch immer eine gewaltige Inspiration. Bei Schumacher ging's um das Ausräumen ökonomischer Aktivitäten, Strukturen und Ansprüche, sodass deren Quantität und Wirkmächtigkeit nicht nur im Bereich dessen bleibt, was auf einem endlichen Planeten verantwortet werden kann, sondern was den Menschen überhaupt guttut. Schumacher hat uns gezeigt: Die Dosis macht das Gift – und das gilt für die Ökonomie mindestens so wie für die Medizin!

### Auf einem endlichen Planeten gibt es nichts zum Nulltarif

BA: Um sich von überzogenen Konsumgewohnheiten zu befreien und den Lebensalltag neu auszurichten, wird eine feste innere Haltung benötigt, die sich mit „Resilienz“ überschreiben lässt. Wie lautet Ihre Definition?

NP: Resilienz bedeutet Krisenfestigkeit, sie kann als proaktive und vorsorgliche Reaktion auf die nicht mehr zu leugnenden Wachstumsgrenzen verstanden werden. Sie erstreckt sich auf zwei aktuelle Problemfelder. Zunächst wäre es ratsam, Versorgungsstrukturen aufzubauen, die aufgrund von Autonomie und Bescheidenheit nicht angreifbar sind, falls die global-industrielle Ökonomie schwächelt oder zusammenkracht, etwa infolge von Ressourcen- oder Finanzkrisen. Des Weiteren lässt sich Resilienz als Selbstschutz vor Konsumverstopfung auffassen, denn die psychische Belastung angesichts der Reizüberflutung durch immer mehr materielle Freiheiten, die wir uns kaufen können, ist immens.

BA: E. F. Schumacher hat die Technik und das Versorgungssystem kritisiert und ihnen eine Ethik entgegengesetzt, die er mithilfe einer „buddhistischen Wirtschaftslehre“ begründet, die einen „mittleren Weg zwischen materialistischer Rücksichtslosigkeit und herkömmlicher Unbeweglichkeit“ beschreibt. Wie würden Sie den ethischen Rahmen einer Postwachstumsgesellschaft konkretisieren?

NP: Als jemand, dessen ökonomisches Denken von den Grundsätzen der Thermodynamik geprägt ist, vertrete ich die Auffassung, dass es auf einem endlichen Planeten absolut nichts zum Nulltarif gibt. Die Hoffnung, durch wie auch immer gearteten sogenannten Fortschritt neue materielle Freiheiten quasi aus dem Nichts heraus – die Rede ist dann immer von Effizienz, Produktivität oder Innovation – zu schöpfen, zählt zu den lächerlichsten Märchen, die in Politik, Wissenschaft und Bildung immer wieder aufgewärmt werden. Tatsächlich lassen sich nirgends zusätzliche menschliche Möglichkeiten erzielen, ohne später, andernorts oder im

Rahmen anderer Systemdimensionen entsprechende Verluste in Kauf zu nehmen. Diese Nullsummenlogik bildet das Fundament meiner Nachhaltigkeitsphilosophie und sie hat ethische Konsequenzen, die sich sehr leicht, nämlich durch folgende Frage verdeutlichen lassen: Was darf sich ein einzelnes Individuum an Freiheiten aneignen, ohne über seine ökologischen und damit unvermeidlich auch sozialen Verhältnisse zu leben? Ohne Beantwortung dieser Frage, nämlich durch das Akzeptieren einer definitiven Selbstbegrenzung ist langfristig kein humanes Dasein möglich.

### Wichtig sind geistig-spirituelle Fähigkeiten zur Selbstbegrenzung

BA: Viele Menschen sehen in der Lehre des Buddha weniger eine Religion als eine säkulare Spiritualität, die eine „richtige Lebensart“ (E. F. Schumacher) begründet. Welche Bedeutung messen Sie der Entwicklung geistig-spirituelle Fähigkeiten zu?

NP: Die Befähigung, innerhalb materieller Grenzen zu leben, ist nicht trivial, zumal sich der Virus moderner Konsumdemokratien geradezu rasant verbreitet – denken wir an den sogenannten arabischen Frühling oder den Expansionismus der EU, der bis in die Ukraine hineinreicht. Das Dogma bedingungsloser Selbstverwirklichung als Inbegriff eines egozentrischen Zeitalters hat auch die Erziehung und das Bildungssystem okkupiert. Rücksichtslose, als antiautoritär bezeichnete Daseinsformen, die darauf beruhen, selbst die jüngsten Gesellschaftsmitglieder mit immer mehr Elektronik, Komfort, globaler Mobilität und Einwegkonsum auszustatten, spotten jeder Nachhaltigkeitsorientierung. Der Kampf gegen eine organisierte Verantwortungslosigkeit, die allen Ernstes als Fortschritt oder legitime Freiheit verkauft wird, hat ja noch nicht einmal angefangen! Deshalb kann jede Kulturtechnik oder innere Haltung, die zur Demut und Genügsamkeit befähigt, nur nützlich sein. Geistig-spirituelle Fähigkeiten, die auf Selbstbegrenzung fußen, waren nie wichti-

ger. Und nicht erst seit Schumachers Bekenntnis zur buddhistischen Wirtschaftslehre wissen wir, dass der Buddhismus hier ganz besondere Anknüpfungspunkte offenbart. Aber es kann sicherlich nicht von einem Automatismus dergestalt gesprochen werden, dass geistig-spirituell engagierte Menschen per se zu einer postwachstumstauglichen Lebensführung befähigt sind. Immer häufiger tritt das Gegenteil zutage. Der globale Yoga-, Satsang- und Esoterik-Tourismus lässt erkennen, dass es sich dabei oft lediglich um das emotionale Sahnehäubchen handelt, das dekadente Mittel- und Oberschichten ihrem Mobilitäts- und Konsumreichtum aufsetzen. Erst eine Spiritualität, die nicht auf permanenter individueller Entgrenzung, also menschlichem Wohlergehen als Kunst des zusätzlichen Bewirkens beruht, sondern die den Mut in sich trägt, eine Kultur der Reduktion und des souveränen Unterlassens zu befördern, kann Lösungen bieten. Dazu ist eine entsprechende innere Haltung zwar nötig, aber eben nicht hinreichend. Erforderlich sind Übungsprogramme, um durch wiederholte und disziplinierte Praxis die eigenen Ansprüche auf materielle Freiheiten auf das zu begrenzen, was sich weltweit verallgemeinern ließe.

*Dieser Beitrag wurde uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von der Zeitschrift „Buddhismus aktuell“ – siehe auch unter „Aktuelles“.*

#### Buchtipps:

Niko Paech, „Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie“, Oekom Verlag 2012.

Niko Paech, „Suffizienz und Subsistenz: Therapieansätze zur Überwindung der Wachstumsdiktatur“. In: Hartmut Rosa u.a. (Hrsg.) Zeitwohlstand: Wie wir anders arbeiten, nachhaltig wirtschaften und besser leben, Oekom Verlag 2013.

Autoren: *Die Kooperative Werden*

## Die Kooperative Werden

**Eine weiterbildende Ringvorlesung zum Aufbruch in eine andere Kultur**



*Wirtschaft, Politik, Medien und Wissenschaft entfernen sich derzeit immer weiter von der Sinnorientierung des Menschen und seiner freien Potentialentfaltung. Menschen werden eher auf ihre ökonomische Funktionsfähigkeit und Verwertbarkeit reduziert und davon abgehalten, ihrer „tiefsten Sehnsucht“ und ihrem einzigartigen Wesen nachzuspüren.*

Sie werden als „erschöpft“, „abweichend“, „gestört“ oder „krank“ diagnostiziert und pathologisiert, wenn sie die gesellschaftlichen Vorgaben nicht (mehr) erfüllen. Wir finden deshalb, es ist an der Zeit für einen Wechsel der Perspektive und laden Sie herzlich ein, mit der „Kooperative Werden“ an diesem Aufbruch in eine andere Kultur mitzuwirken.

Der erste Schritt der „Kooperative Werden“ ist das Formen eines neuen Berufsbildes, das als „Werdens-Begleitung“ Menschen in ihrem persönlichen Erwachen stärken will.

Denn in jedem Menschen gibt es etwas Einzigartiges, das sich verwirklichen möchte. Diese professionelle Neu-Orientierung kann auch bereits vorhandene Berufsbilder ergänzen.

Wie hilft man dem Potential eines Menschen in die Welt? Dafür planen wir eine weiterbildende Ringveranstaltung mit dem Titel „Die Kunst der Werdens-Begleitung“. Sie richtet sich an Menschen, die andere professionell dabei unterstützen gesund, heil und sinnerfüllt zu leben: Professionelle in solchen Berufsfeldern wie Aus- und Weiterbildung, Begleitung, Beratung, Coaching, Heilpraxis, Körper- und Leibarbeit, Medizin, Psychotherapie und Seelsorge. In sieben Kursen von **Mai 2016 bis März 2018** widmen wir uns aus verschiedenen Perspektiven der Frage, wie eine solche professionelle Neu-Orientierung theoretisch begründet und praktisch umgesetzt werden kann.

Details der weiterbildenden Ringveranstaltung findest Du auf unserer Website [www.kooperative-werden.de](http://www.kooperative-werden.de).

Den Aufbruch in eine Welt, in der sinnerfülltes Menschsein und Potentialentfaltung im Vordergrund stehen, schaffen wir nicht allein.

Wenn Du unsere Herzensanliegen teilst, kannst Du viel für

die „Kunst des Werdens“ tun:

- Schau die einzelnen praxisorientierten Kurse der weiterbildenden Ringveranstaltung „Die Kunst der Werdens-Begleitung“ an. Wenn Dich die Teilnahme interessiert oder wenn Du Fragen hast, nehmen wir uns für ein Gespräch mit Dir gerne Zeit.

- Vielleicht kennst Du Menschen, die unser Anliegen auch teilen und froh sind, davon zu erfahren. Dann nimm Dir bitte kurz die Zeit, diese Info an Freunde/ Bekannte u.a. weiterzuleiten.

- Und natürlich freuen wir uns über Menschen, die mitmachen, fördern oder spenden.

Die Kooperative Werden ist eine offene Initiativgruppe, die sich der Idee verschrieben hat, Konzepte und ein neues Berufsbild zu entwickeln, um Menschen bei ihrem persönlichen Erwachen professionell zu begleiten. Neben Prof. Dr. Wilfried Belschner (Psychologie), dem Initiator, gehören Prof. Dr. Franz-Theo Gottwald (Sozialwissenschaften/ Ökonomie), Prof. Dr. Thilo Hinterberger (Bewusstseinswissenschaften) und die frühere Managerin Sabine Poetsch als erste Werdens-Begleiterin zum Kernteam der Kooperative.

Zu den Kursen der Ringveranstaltung gibt es auch eine Printversion, die wir bei Interesse auf Anforderung gerne zusenden.

[www.kooperative-werden.de](http://www.kooperative-werden.de)

AutorInnen: Ulrike & Karl-Heinz Plaggenborg

## 30 Jahre Buchhandlung Plaggenborg & 20 Jahre Magazin Achtsames Leben!

### Karl-Heinz Plaggenborg:

Kennen Sie sich ein bisschen in der Astrologie aus? Wissen Sie zufällig dass Merkur der zuständige Planet für den Sternkreis Zwilling ist? Und dass Merkur der Götterbote war? Das heißt, er war für die Nachrichtenübermittlung zuständig. Heute würden wir das als Informationsverbreitung bezeichnen. Ja, und dann gibt es ja noch den Aszendenten, der Moment, an dem man bei der Geburt zum Horizont nach Osten blickt und schaut, welcher Planet sich dort gerade befindet. Mein Sternkreiszeichen ist der Zwilling, mein Aszendent der Planet Merkur. Vielleicht können Sie dann nachvollziehen, weswegen mir die Informationsvermittlung so am Herzen liegt. Mein Beruf ist mir ja fast in die Wiege gelegt worden. Ich musste ihn nur finden, was aber sofort geklappt hat. Am 1. April bin ich nun 44 Jahre mit Leib und Seele Buchhändler und in diesem Jahr 30 Jahre mit eigener Buchhandlung. Und ein Ende ist noch nicht abzusehen; aber das wissen die Götter!

Ja, es gibt immer noch ein Anliegen meinerseits: wir sind hier um zu lernen. Davon bin ich nach wie vor überzeugt. In jedem Menschenleben machen wir Erfahrungen, die uns voranbringen können. Die Anwendung dieser Erkenntnisse bleibt jeder/jedem selbst überlassen. Aber wir haben die Möglichkeit daraus zu lernen und zu wachsen.

Meine Möglichkeit besteht darin, Informationen die diesen Prozess fördern zu liefern. Natürlich am liebsten mit Büchern. In den letzten 30 Jahren sind noch mehr Möglichkeiten



dazu gekommen: CDs und DVDs und natürlich das Internet. Alle diese Medien können genutzt werden um an Informationen zu gelangen. Man kann eigentlich jetzt schon vom Medienhändler als meiner Berufsbezeichnung sprechen. Dazu gehört natürlich auch unser Magazin „Achtsames Leben“, das jetzt auch schon zwanzig Jahre besteht und in der ganzen Weser-Ems Region verteilt und gelesen wird. Auch dabei geht es wieder darum, Informationen zu verbreiten, aber das wissen Sie ja schon.

Es erfüllt mich immer mit Freude im Dienste der Entwicklung des Menschen einen klitzekleinen Anteil am Wachstumsprozess zu haben. Möge es noch lange so weitergehen.

Viel Freude am Leben wünscht

Karl-Heinz Plaggenborg

### Karl-Heinz & Ulrike Plaggenborg:

Ein wichtiger und sehr schöner, inspirierender Bereich der Arbeit der Buchhandlung waren – hauptsächlich noch zu Zeiten des Ladens – die zahlreichen Veranstaltungen, die entweder im Laden stattfanden oder in angemieteten Räumlichkeiten wie dem PFL, der Stadtbibliothek, Hof Oberlethe, Schul-Aulas u.a..

An diesen Veranstaltungen waren wir maßgeblich beteiligt oder haben sie organisiert – die (alphabetische) Liste der Autoren/ spirituellen LehrerInnen liest sich wie ein Who-is-Who der damaligen und immer noch aktuellen „Szene“:

Werner Ablass, Kristine Alex, Hajo Banzhaf †, Heinrich E. Benedikt, Moritz Börner, Christian Bollmann,





Christian Brehmer, Stefan Brönnle, Hans Cousto, Ruediger Dahlke, Dalai Lama, Günther de Jong, Theresia de Jong, Peter Michael Dieckmann, Silvia Doberenz, Loni Eberlein, Wolfgang Erdorf, Monika Felten, Paul Ferrini, Alexander Finkel, Sabrina Fox, Michael Gienger †, David Hey, Werner Hinterleitner †, Gertrud Hirschi, Philemon-Sophia Hoepfner-Jordan, Tanmaya Honer-vogt, Klaus Hüser, Olaf Jacobsen, Willigis Jäger, Bernard Jakoby, Otmar Jenner, Harald Jordan, Annette Kaiser, Wilhelmine + Arnold Keyserling †, Sylvia Kolk, Gisela & Heinrich Krätzer, Jeff Levin, Marie Mannschatz, Rita Münsterkötter, Safi Nidiaye, Wolf Ondruschka, Johanna Paungger/Thomas Poppe, Maitreyi Piontek, Marko Pogacnik, Jirina Prekop, Michael Reimann, Ilse Renetzeder †, Dietrich Roloff, Kai Romhardt, Gerti Samel, Mechthild Scheffer, Reinhard Schimmel-pfeng, Petra Schneider, Steve Schroeder & Jens Zygarr, Sogyal Rinpoche, Hanns-Joachim-Wilhelm-Johannes Starzewski †, Starhawk, Wolf-Dieter Storl, Thich Nhat Hanh, Lex van Someren, Ulrike Vinmann, Klausberd Vollmar, Annika Wittig, Daniela Wolff, Josephine Zöller † und viele andere...

Da könnten wir jetzt ein kleines Quiz veranstalten: wer hat zu welchem Thema etwas gesagt an dem Abend? Die Ära der Veranstaltungen ist für uns zu Ende gegangen mit der Schließung des Ladens und interessanterweise hat niemand wirklich die Lücke geschlossen, die dadurch entstand.

In den 30 Jahren seit Eröffnung der Buchhand-

lung hat sich unglaublich viel verändert in der Buchhandelslandschaft. Durch das Internet sind sehr viele neue Vertriebswege für Bücher, und Produktionsmöglichkeiten für AutorInnen entstanden. Viele kleine Läden mussten schließen, einige – so wie wir auch – wanderten ins Internet. Dieser Umbruch-Prozess ist noch im Gange und man darf gespannt sein, wohin es sich entwickelt. Wir sind jedenfalls immer bemüht, so nah wie möglich am gegenwärtigen Geschehen beteiligt zu sein – natürlich immer nur im Rahmen unserer Möglichkeiten.

### 20 Jahre Achtsames Leben!

Zuallererst möchten wir uns von Herzen bedanken bei Ihnen allen, die Sie über diesen langen Zeitraum durch Ihre Beiträge und Anzeigenschaltungen das Magazin überhaupt ermöglicht haben. Denn das Achtsame Leben ist und bleibt kostenlos! Ohne Sie wäre das gar nicht möglich: die AnbieterInnen im Marktplatz und in den Kleinanzeigen, die Verlage und andere, die Formatanzeigen schalten, die Veranstalter usw. Seit 20 Jahren gestaltet Peter Gerd Jaruschewski von der Agentur JARUSCHEWSKI die Achtsames Leben; wir danken ihm dafür und freuen uns auf weitere erfolgreiche Jahre der Zusammenarbeit!

### Kleine Geschichte des „Achtsamen Lebens“:

Begonnen hat alles mit dem Besuch von Thich Nhat Hanh. Eingeladen wurde er von Manfred Folkers und mir (Karl-Heinz Plaggenborg). Im Jahr 1993 war er dann in Oldenburg und hat im frisch fertig gestellten PFL-Kulturzentrum einen Vortrag vor 700 Leuten gehalten. Am darauf folgenden Tag führte er eine Gehmeditation in den Wallanlagen an. Schwerpunkt beider Veranstaltungen war der Begriff „Achtsamkeitspraxis“. Als Folge dieses Besuches bildete sich ein Gesprächskreis mit eben diesem Schwerpunkt, aus dem sich dann der Verein Achtsamkeit in Oldenburg gründete. Der Verein gibt seitdem dreimal im Jahr für Mitglieder und Interessierte ein kleines Informationsmagazin heraus: Das Gelbe Info. Als redaktionelle Mitglieder waren Manfred



© AugenSchmidt DL

und ich neben vielen anderen daran beteiligt. Meine Idee war dann, ausgehend von diesem „Gelben Info“ anlässlich des 10-jährigen Bestehens der Buchhandlung Plaggenborg ein umfangreicheres Magazin herauszubringen. Das war die Geburtsstunde von „Achtsames Leben“. Am Anfang war das Achtsame Leben ein kleines „Blättchen“ mit nur 36 Seiten. Inzwischen hat das Heft immer mindestens 72 Seiten, wenn nicht mehr. Ein großer Teil enthält die „bunten Seiten“ der regionalen „Szene“ des ganzheitlich orientierten Lebens – den „Marktplatz“ mit den AnbieterInnen und die Kleinanzeigen. Veranstaltungen gibt es nicht mehr so viele (s.o.), aber immer noch genug, um für die LeserInnen attraktiv zu sein. Inzwischen bemühen wir uns auch vermehrt um Inhalte in den Texten, die nicht unmittelbare Werbung für irgendet-

was sind, sondern wirklich informieren oder be-  
rühren.

Die Inhalte des Achtsamen Lebens haben sich auch natürlich verändert in den vergangenen zwei Jahrzehnten. Lange Zeit waren es Themen, die sich mit der Wieder-Entdeckung alter Weisheiten befassten, mit z.T. auch hoch esoterischen Themen und in denen es sich zum größten Teil um das eigene Selbst drehte. Heute stehen Themen im Vordergrund, die die Verbindung von Spiritualität mit der Welt aufzeigen. Interessanterweise sind buddhistische Themen die ganze Zeit mit dabei gewesen. Das sagt einiges aus über die Aktualität des Buddhismus, finden wir...

Sie als unsere LeserInnen können das Achtsame Leben mitgestalten: in unserer Dauer-Umfrage, die Sie auf unserer [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org) Seite im Internet finden, können Sie uns mitteilen, welche Inhalte Sie noch interessieren würden und wie Ihnen das Heft überhaupt gefällt!

Nachmittag der Offenen Tür in der Lindenstraße 35 am So. 29. Mai 2016 von 15-19 Uhr! Am Sonntagnachmittag laden wir Sie ein, einmal bei uns herein zu schnuppern, in die kleinste Buchhandlung Oldenburgs – wie sieht's da eigentlich aus? Groß feiern werden wir nicht, aber wenn Sie uns gratulieren wollen protestieren wir nicht!! Wir freuen uns auf alte und neue Gesichter!

*Ihre Plaggenborgs*



**Silvia Bürkle**  
**Die schnelle Smoothie-Diät**  
 Farbig mit vielen Rezepten  
 ISBN 978-3-86826-141-7 | € 12,99

*10-Tage-Programm zum Detoxen  
 und Abnehmen*

 [www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)

## Kartentipp

### Was die Füße uns verraten



Unsere Füße spiegeln Körper, Verstand und Seele auf ganz einzigartige Weise.

Sie haben alles gespeichert, was unsere Persönlichkeit betrifft, und sie sind grandeurlich.

Unsere Füße sind ein Wunderwerk der Natur, auch bei Erwachsenen verändern sich Fußformen und -größen noch. Sie zeigen unsere Stärken und Schwächen, die sich in Form und Auftritt bemerkbar machen und was jede einzelne Zehe über uns

aussagt. Wer sich auf das Entwicklungspotenzial einlässt, das die Fußanalyse bietet, kann anhand der Karten und des Begleitbuches konkrete Veränderungen erwirken.

Themenbeispiele aus dem Inhalt: Länge, Höhe, Breite, unterschiedliche Größen beider Füße, Fuß- und Zehformen, Zehbogen, Abstände zwischen den Zehen, Gang, Hornhaut, Druckstellen.

Prof. Rita Fasel arbeitet mit europäischer und tibetischer Augenheilkunde sowie Hand- und Fußblesekunde. Sie lehrt an verschiedenen Institutionen, u.a. zur Ärztefortbildung und Heilpraktiker-Ausbildung. Dr. med. Ruediger Dahlke ist als Arzt, Trainer, Referent und Autor international gefragt.



*Fasel, Rita & Dahlke, Ruediger*  
Königsfurt Urania Verlag, Buch und 49 Karten,  
24,99 €.

Bestellmöglichkeit: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de) und Tel.: 0441.17543.

## Wie ökologisch ist vegan?

*Die Massentierhaltung verursacht grenzenloses Tierleid, zerstört die biologische Vielfalt und schädigt das Klima. Auch mit veganen Lebensmitteln sind Tierleid und ökologische Probleme verbunden, wenn sie nicht nachhaltig erzeugt werden.*

Schmerzlich ist für viele VegetarierInnen die Erkenntnis, dass Fleischprodukte sowie Milch- und Eiprodukte zwei Seiten derselben Medaille sind: Jede Milchkuh und jede Legehähne hat einen Bruder, wobei der erste meistens gemästet und der zweite geschreddert oder vergast wird. Zudem führt die Züchtung auf Hochleistung bei den weiblichen Tieren letztlich zu Leiden und häufig zu Krankheit und frühem Tod.

Viele VeganerInnen bewegt vor allem der fehlende Tierschutz in der industriellen Tierhaltung. Doch auf alles Tierische zu verzichten, birgt überwiegend nur scheinbar eine Lösung, sondern tangiert Tier- und Umweltschutz. Denn viele Pflanzen werden mit Gülle gedüngt. Diese stammt überwiegend aus der Massentierhaltung, und das proteinreiche Futter zu über 70 Prozent aus Südamerika.

### (Keine) Alternativen zum tierischen Dünger

Keine Frage, wer aus Tierschutzgründen die Massentierhaltung ablehnt, will nicht nur keine industriell erzeugten tierischen Produkte essen, sondern lehnt auch pflanzliche Lebensmittel ab, die mit den Exkrementen leidender Tiere gedüngt werden. Aber welche Alternativen gibt es zu tierischem Dünger?

Synthetischer Stickstoffdünger spielt weltweit die entscheidende Rolle als nicht tierischer Dünger. Der Verbrauch nimmt weiter zu, obwohl seit Jahrzehnten seine ökologisch und gesundheitlich problematischen Wirkungen auf Gewässer und die Nitratbelastung von Grundwasser und Brunnen bekannt sind. Nicht nur in riesigen Mono-Kulturen mit Mais und Getreide, sondern auch in kleineren Mono-Einheiten wie im Gartenbau ist synthetischer Stickstoffdünger sehr verbreitet. Wer weiß schon, dass bei seiner Ausbringung Lachgas (N<sub>2</sub>O) entsteht, das mehr



© Andreas Schedel

als 300 mal so klimarelevant wie CO<sub>2</sub> ist und den größten Beitrag der Landwirtschaft zum Klimawandel verursacht?

Biobetriebe bauen stattdessen Leguminosen an – wie Erbsen, Bohnen oder auch Soja, die den Boden mit Stickstoff anreichern. Und sie nutzen tierische Exkremente, die zudem den Phosphor im Kreislauf halten. Hingegen wirtschaften einige bio-vegane Betriebe im Kräuter- und Gemüseanbau auf der Basis von Kompost.

### Heute ein Tabu...

In vielen Regionen gab der Mensch dem Boden durch tierische – und menschliche – Exkremente einen Teil der Nährstoffe zurück, die er ihm zur Produktion von Nahrungsmitteln und Futter entzogen hatte. Das Potenzial für die Entwicklung von fruchtbarem Boden offenbarte sich Forschern erst in den vergangenen Jahrzehnten am Amazonas: Mit Bioabfällen, ihren Exkrementen und Pflanzenkohle hatten Inkas dort vor 500 Jahren ertragreiche Ernten auf den nährstoffarmen Regenwaldböden erzielt. Keine Ausnahme – so konnte inzwischen auch in Asien und Westafrika die Nutzung der menschen-

gemachten Schwarzerde (Terra Preta) nachgewiesen werden. Aber nicht nur auf anderen Kontinenten: Auch im einst slawischen Wendland kannte man das Rezept.

Heute heißt es in Berlin im Botanischen Garten: Die Natur kennt keine Abfälle! Ein Teil des Grünschnitts soll Energie erzeugen und dann als Pflanzkohle dienen. Zusammen mit den von Gästen und MitarbeiterInnen „produzierten“ Rohstoffen Urin und Fäzes soll daraus fruchtbare Erde werden.

Doch wer heute dafür wirbt, mit menschlichen Ausscheidungen zu düngen, berührt ein Tabu. Wie es gehen könnte, erforscht Ralf Otterpohl an der Uni Hamburg-Harburg. Sein wichtigstes Credo: Kot und Urin dürfen nicht in Wasser gemischt werden, sie müssen getrennt bleiben, um ihre biologische Wertigkeit zu bewahren.

Zum Tabu kommen begründete Zweifel wegen der Rückstände – insbesondere durch ausgeschiedene Medikamen-

te. Hoffen lassen Bakterien. Die meisten von ihnen reagieren flexibel: Wir können sie nutzen, wenn sie für ihre Energieversorgung abbauen, was wir eliminieren wollen. Aber das ist noch ein weiter Weg.

**Nachhaltig beweiden**

Die Prärie Nordamerikas, die argentinische Pampa oder die Schwarzerden im deutschen Tiefland – sie alle sind fruchtbarste Steppenböden – entstanden durch Jahrtausende nachhaltiger Beweidung, durch Wisente und Auerochsen sowie Hirschartige.

Artgemäß gehaltene Rinder verursachen keine Nahrungskonkurrenz. Im Gegenteil: Ihr Gras fördert die Wurzel- und damit die Humusbildung (= Bindung von CO2). So entlastet jede zusätzliche Tonne Humus die Atmosphäre um 1,8 to CO2.

Viel Fleisch zu essen bedeutet hingegen Nahrungskonkurrenz. Die EU hängt am „Import-Tropf“ – überwiegend aus Südamerika. Die dort für „unser“ Proteinfutter beanspruchte Ackerfläche von über 25 Mio

Hektar (v.a. Sojaschrot) steht für den Anbau von Lebensmitteln nicht mehr zur Verfügung. Fazit: Wer vegan lebt, hilft den viel zu hohen Fleischkonsum zu senken. Entscheidend aber ist eine nachhaltige Lebensweise, ob vegan, vegetarisch oder omnivor.

Statt des zerstörerischen synthetischen Stickstoffdüngers müssen wir tierische wie menschliche Ausscheidungen wieder in Wert setzen – durch Strohmist statt Gülle sowie Trenn- und Komposttoiletten und die Terra-Preta.

Vor allem aber geht es um die unterschätzten Potenziale nachhaltiger Beweidung. Sie nützt nicht nur Böden, die zum Ackern zu steinig, steil, trocken oder nass sind. Sie kann auch erodierte Ackerböden revitalisieren.



*Echt Oldenburg!*

STADTBÄCKEREI  
*Schröder*  
DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Dr. med. vet. Anita Idel, Tierärztin, Mediatorin und Lead-Autorin des Weltagrarberichts.

Meine besonderen Interessen gelten der Kultur (Geschichte) des Mensch-Tier-Verhältnisses und der Entwicklung fruchtbarer Böden, d.h. der lebendigen Erde. Salus-Medienpreis für: „Die Kuh ist kein Klimakiller!“, Metropolis Verlag, 5. Auflage 2014. [www.anita-idel.de](http://www.anita-idel.de)

# Die Wohnwagen Autarkieplattform:

[www.wohnwagen.at](http://www.wohnwagen.at)

*So kann's nicht weiter gehen mit der Welt? Für alle, die etwas ändern möchten, aber nicht wissen, wo sie anfangen sollen, bietet die Wohnwagen-Plattform endlich eine Lösung & eine zentrale Autarkieplattform. Ihr Motto: „Gemeinsam packen wir das!“*

Das Wohnwagen-Team hat über die Arbeit am Wohnwagen viel Know-how aufgebaut und ein großes Partnernetzwerk gesponnen. Schnell war ihm nach den ersten Projekten klar: „Wir müssen unsere Idee größer denken und wollen noch mehr Leute erreichen, wirklich was verändern!“ Deshalb gibt's nun die Wohnwagen Autarkieplattform! Dort findet man gesammelt und aus einer Hand Wissen, Tools, Kontakte und Produkte, die einem auf dem Weg zum Guten Leben helfen.

## Tipps & Lösungen für mehr Autarkie - in jeder Lebenssituation!

Autarkie ist ein Prozess – jeder startet, wo er kann und bewegt sich in seinem Tempo. Ein selbstbestimmteres, nachhaltigeres Leben bedeutet für jeden etwas Anderes. Egal, ob man mit einem Wurmkomposter oder einem Wassersparaufsatz in der Stadtwohnung startet oder gleich einen vollautarken Selbstversorgerhof baut, Wohnwagen begleitet jeden mit den richtigen Produkten, der richtigen Beratung und seiner Wissensplattform.

## Der Wohnwagen rollt voraus ...

Der Wohnwagen soll jedem auf dem Weg vor allem Mut machen und zeigen: Es geht! Man kann auf kleinem Raum leben und das kann extrem großartig sein. Man kann sich autark mit Energie versorgen und hat trotzdem keine Einbußen in der Lebensqualität. Man kann die Nähe der Natur suchen, ohne auf WLAN und moderne Verbundenheit mit der Gesellschaft verzichten zu müssen. Das Wohnwagen-Team möchte jedem mit dem Wohnwagen greifbar und verständlich machen, dass es Lösungen für die Probleme unserer Welt gibt – und dass es in



unseren Händen liegt, sie umzusetzen!

Die Statistiken sprechen für sich: 83 % der Menschen möchten selbst etwas zu einer besseren Zukunft beitragen. Wohnwagen fordert deshalb auf: „Dann mach' ma das aber auch!“

## Vielseitige Lösungsansätze für eine komplexe Welt

Es gibt viel zu tun und viele Punkte, an denen man ansetzen kann. Auf der Autarkie-Plattform von Wohnwagen findet man daher Ansätze aus verschiedensten Bereichen:

- **Energieautarkie** (Photovoltaik-Systeme, Innovative Energieerzeugung, Stromspeicherung, Notstrom, Heizlösungen,...)
  - **Sanitär** (Wasserfilter, Biotoiletten, Bio-Einstreu, Wasseraufbereitung, Kreislauf-Systeme, Regenwasser-Nutzung)
  - **Outdoor** (Solar-Rucksäcke, E-Bikes, Lasten-fahrräder, Sport, Gadgets)
  - **Handwerk** (ordentliches Werkzeug, DIY Sets, Recycling, Baustoffe)
  - **Wohnen** (Stromlose Geräte, Küche, Möbel, Dekoration)
  - **Selbstversorgung** (Saatgut, Gartengeräte, Düngemittel, Terra Preta Erde, Permakulturbücher)
- da ist für jeden was dabei!



### Was Wohnwagon bieten möchte:

Die Plattform ist bereits in ihrer ersten Version online. Sie wächst jeden Tag, wird umfangreicher, strukturierter und besser. Es dauert sicher noch etwas, bis Wohnwagon dort ist, wo sie hin wollen, aber schon jetzt ist ihnen klar, was sie bieten wollen:

### Filterung des Angebots

Das Wohnwagon-Team wählt die besten und wichtigsten Produkte aus, testet und bewertet sie und bietet somit ein gefiltertes und übersichtliches Angebot mit garantierter Qualität. Nicht irgendeinen Mist. Dabei spielen die Firmenwerte eine wesentliche Rolle bei der Auswahl der Produkte: Herkunft, Art der Produktion, Nachhaltigkeit der Rohstoffe... Wohnwagon wägt ab und versucht durchdachte Lösungen anzubieten, zu denen man mit gutem Gewissen „ja!“ sagen kann.

### Wissensvermittlung & Erklärung

Wohnwagon liefert Aufklärung zu komplexen Themen: Video- und Foto-Tutorials sowie Blogbeiträge zeigen: Wie reinige ich den Wasserfilter? Wie funktioniert die Kompostierung in der Bioilette? Wie baue ich mir mit dem gekauften Werkzeugset selbst meine Möbel? ...

### Vernetzung & Kooperation

Die Plattform soll jedem auch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung geben. Interaktion ist erwünscht! Schritt für Schritt möchte Wohnwagon immer mehr ex-

terne ExpertInnen und UserInnen einladen, ihre Erfahrungen zu teilen, sich zusammen zu tun und gemeinsam Lösungen zu finden.

### Immer vorn dabei!

Durch die Zusammenarbeit mit Crowdfunding-Plattformen und der Start-up Szene möchte das Wohnwagon-Team innovative Produkte von jungen Unternehmen als erstes auf seiner Plattform vorstellen bzw. anbieten. So ist jeder immer mit vorn dabei und erfährt als Erste/r, was sich in dem Bereich tut!

### Was brauchst Du eigentlich für ein gutes Leben?

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Wohnwagon-Team Dich verführen will. Ganz offen und ehrlich. Es will jeden begeistern von einer Idee des guten Lebens, das nicht in Widerspruch mit der Natur steht, das kein Hamsterrad mehr braucht und keine Zerstörung, sondern das einfach gut tut. Es will jedem die Informationen zur Verfügung stellen, damit man die ersten Schritte auf seinem Weg zu mehr Autarkie gehen kann. Besonders wichtig ist Wohnwagon, die Menschen dann auch beim Tun zu begleiten, bei den Fehlern, Problemen und Rückschlägen, bei den Erfolgen und Triumphen über den Schweinehund, bei dem „Das schaffst du nie“ und den sonstigen Hürden, die das Leben sich so ausdenkt. Ganz nach dem Motto: „Wir packen das!“

[www.wohnwagon.at](http://www.wohnwagon.at)

**TOPSELLER**  
Februar 2016

POWERED BY  
**HORIZONWORLD.de**  
*Dein Retagebuch für bewussteres Leben*

**SPINNEBEL Bestseller** DVD

	<b>1 e-motion</b> Machen uns unsere Emotionen krank?	DVD
	<b>2 Bleep</b> What the Bleep do we (k)now?!	DVD
	<b>3 Heile dich selbst</b> Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden.	DVD
	<b>4 Staya Erusa</b> Finde die Wahrheit.	DVD
	<b>5 The Secret</b> Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gereist...	DVD
	<b>6 Peaceful Warrior</b> Der Pfad des friedvollen Kriegers.	DVD
	<b>7 Spirit Movie Edition No. 1-DVD-Box</b> Das ideale Geschenk für Sinn im Leben.	5 DVD-Box
	<b>8 Evolve your Brain</b> Verändern Sie Ihr Bewusstsein.	DVD
	<b>9 Quantum Communication</b> Entfesse die Kraft deines Bewusstseins.	DVD
	<b>10 Gesundgevoögelt</b> Schluss mit dem Burnout – her mit dem Sex.	Buch

## Wir stellen vor: Zeitschrift „Buddhismus aktuell“

Buddhismus aktuell erscheint viermal im Jahr und behandelt zumeist ein Schwerpunktthema anhand von Reportagen, Essays, Erfahrungsberichten und Interviews. Die Zeitschrift will Debatten anstoßen und mit dem Facettenreichtum buddhistischen Lebens, vor allem bei uns im Westen, vertraut machen.

Sie stellt Buddhismus in seinen Aspekten als Religion, Philosophie und Lebenspraxis dar und gibt vielfältige Anregungen für das Alltagsleben. Sie zeigt, welche Bedeutung buddhistisch inspirierte Lehren und Praktiken für unsere Gesellschaft, für Kunst und Kultur, für Ökologie und Mitwelt haben kann.

Des Weiteren informiert sie über wichtige Veranstaltungen und Ereignisse aus der Welt des Buddhismus und stellt interessante Bücher und andere Medien vor. [www.buddhismus-aktuell.de](http://www.buddhismus-aktuell.de)

Einzel- oder Probehefte können bestellt werden bei: [buddhismus-aktuell@janando.de](mailto:buddhismus-aktuell@janando.de)

**Sie wollen flexible Beratungszeiten und umfassenden Service? Hereinspaziert!**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

**Wir machen den Weg frei.**

[www.volksbank-oldenburg.de](http://www.volksbank-oldenburg.de)

**Volksbank Oldenburg eG**



**Buddhismus aktuell**

AUSGABE 4 | 2015  
Oktober, November, Dezember

**BUDDHISMUS**  
aktuell



**HANDELN NICHT-HANDELN**

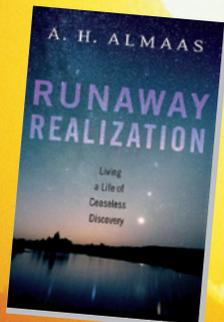
4 192667 208009

## A.H. Almaas

Begründer der Rihdwan-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 Ennea-  
gramm und den Sufis. Das gesamte  
Angebot finden Sie unter  
[www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

Das aktuelle Buch von A.H.  
Almaas: „Runaway Realization“,  
272 S., ca. 17,- €. Hier bestellbar:  
[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com)  
oder Tel. 0441.17543.



Ausführlicher Prospekt aller  
Bücher, CDs & DVDs von Almaas  
u.a. Bitte anfordern.



Buchhandlung Plaggenborg  
Lindenstr. 35 • 25123 Oldenburg  
Telefon 0441.17543  
[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)



### **Franz Bardon** **Der Weg zum** **wahren Adepten**

Das Geheimnis der 1. Tarot-  
karte. Ein Lehrgang wissen-  
schaftlicher Magie in 10 Stu-  
fen. Theorie und Praxis der  
magischen Einweihung.

**27. Auflage !**

393 Seiten, geb., € 36,00

### **Die Praxis der ma- gischen Evokation**

Das Geheimnis der 2. Tarot-  
karte. Kontakt mit Engeln der  
geistigen Hierarchie.

560 Seiten, geb., € 40,00

### **Der Schlüssel zur** **wahren Kabbalah**

Das Geheimnis der 3. Tarot-  
karte. Das einzige Buch über  
die kabbalistische Praxis.

309 Seiten, geb. € 32,00

**Rüggerberg-Verlag**  
**Tel./Fax: 0202-592811**  
**[www.verlag-dr.de](http://www.verlag-dr.de)**

## *Die Botschaft des Dalai Lama:*

### *Frieden ist möglich!*



Daniel Goleman  
*Dalai Lama – Die Macht des Guten*  
Sprecher: Gert Heidenreich  
Laufzeit: 3 Stunden, 9 Minuten  
3 CDs €16,95  
ISBN 978-3-8398-8066-1

*»Wir müssen lernen,  
in Frieden und Harmonie  
miteinander zu leben.*

*Dies ist nicht bloß  
ein Traum, sondern eine  
Notwendigkeit.«*

DER DALAI LAMA



*einfach.  
ganz.  
leben.*

[www.ArgonBalance.de](http://www.ArgonBalance.de)  
[facebook.com/ArgonBalance](https://facebook.com/ArgonBalance)

Autor: 3. Oldenburger Zukunftstage

## 3. Oldenburger Zukunftstage

**22. bis 24. April 2016 im Kulturzentrum PFL**

... miteinander statt gegeneinander, gemeinsam statt einsam: wie wollen wir in Zukunft leben? Ich – Du – Wir: das sind Fragen, die wir bei den Oldenburger Zukunftstagen 2016 stellen.

Angesichts immer stärker um sich greifender Kriege und immer mehr Menschen, die dadurch auf der Flucht sind, angesichts einer immer weiter fortschreitenden Zerstörung unserer Umwelt durch eine hemmungslose Ausbeutung der Natur, fragen wir nach einem neuen Miteinander in unserer Welt, in unserem Leben – für eine andere Zukunft.

Neu ist der Oldenburger Zukunftspreis mit dem Werkstatt Zukunft Schulprojekte in den Bereichen Nachhaltigkeit, Ökologie und Entwicklungszusammenarbeit ausgezeichnet. Er wird im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung erstmals verliehen.

Wir laden Sie herzlich ein. Freuen Sie sich auf inspirierende Referent\*innen, spannende Gespräche und Aktionen und viele Begegnungen bei den Oldenburger Zukunftstagen.

### Programmübersicht

Neben den gemeinsamen Veranstaltungen am Anfang und am Ende der Zukunftstage, können Sie am Samstag individuelle Schwerpunkte in unterschiedlichen Themenbereichen setzen. Zum Auftakt gibt es schon vor dem Beginn der Tagung zwei besondere Veranstaltungen der Klima-Allianz Oldenburg.

#### Auftakt

Zwei Veranstaltungen der Klima-Allianz Oldenburg im Vorfeld der Zukunftstage

Mo 4. April 2016, 20 Uhr, Sophienkirche, Ulmenstraße 29, Oldenburg: Unser Umgang mit der Erde in Zeiten des Klimawandels, Prof. Dr. Meinhard Simon, Institut für Chemie und Biologie des Meeres, Oldenburg

Do 14. April 2016, 20 Uhr, Forum St. Peter, Peterstr. 22-26, Oldenburg: Unbequeme Wahrheiten:



Plakat der Oldenburger Zukunftstage

Zur Sorge um die globalen Gemeinschaftsgüter Wege nach der UN-Klimakonferenz in Paris. Prof. Dr. Ottmar Edenhofer, Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK)

### Oldenburger Zukunftstage 2016

Alle Veranstaltungen finden - soweit nichts anderes angegeben ist - im städtischen Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3, statt

#### Freitag, 22. April

15.30 Uhr: Eröffnung: Jugend engagiert sich für Zukunft. Begrüßung – Verleihung des Oldenburger Zukunftspreises: Schulwettbewerb Nachhaltigkeit, Ökologie und Entwicklungszusammenarbeit. Musik

17.30 Uhr: Fishbowl-Diskussion: Ernährung der Zukunft – Zukunft der Ernährung

20.00 Uhr: Neues wirtschaften: Wir schaffen das Wie Gemeinschaft zum treibenden Faktor wird. Vortrag + Diskussion mit Falk Zientz, bei der GLS-Bank verantwortlich für die ‚Zukunftswerkstatt‘

**Samstag, 23. April**

10 Uhr: Notfallpädagogik: Perspektiven für traumatisierte Kinder und Jugendliche Waldorfpädagogik im Brennpunkt: Irak, Philippinen, Deutschland. Lukas Mall (Freunde der Erziehungskunst) berichtet aus seiner Tätigkeit 11.30 - 18 Uhr: Angebote und Aktionen zu Zukunftsthemen aus unterschiedlichen Bereichen. Stellen Sie sich Ihr individuelles Programm aus einem oder mehreren Themenbereichen zusammen. Alle bislang geplanten Aktionen finden Sie hier: Ernährung: Politischer Suppentopf; Klima: Ökologischer Spaziergang – Film – Workshop; Grundeinkommen: Film – Workshop – Aktionen; Leben: Achtsamkeit üben – Workshop – Meditation; Pädagogik: Workshops Traumapädagogik – praktisch und theoretisch

14.30-15.30 und 16-17 Uhr: Umwelthaus Oldenburg (Eingang Rückseite des PFL, Dachgeschoss): Meditation und Gespräch mit Manfred Folkers. Eingerahmt von kleinen Meditationen über Achtsamkeit, Verbundenheit usw. möchten wir eine Möglichkeit schaffen, innezuhalten und sich über die Grundlagen einer heilsamen Zukunft auszutauschen. Als Leitgedanke dient eine Aussage des ZEN-Lehrers Thich Nhat Hanh: „Das Gefühl der Entfremdung bei so vielen Menschen ist entstanden, weil ihnen nicht bewusst ist, dass alles miteinander verbunden ist und zwischen allen Erscheinungen ein Zusammenhang besteht. Wir können uns nicht von der Gesellschaft oder etwas anderem trennen. Dies ist so, weil jenes so ist.“

20 Uhr: Ich – Du – Wir: Texte und Musik aus den Kulturen der Welt mit Gerald Friese (Schauspieler und Literaturperformer) und den Global Music Player Allstars.

**Sonntag, 24. April**

Morgens: Zeit für Gottesdienste  
11.30 Uhr: Abschluss: Die Schattenseite des „wir“  
Kurzfilm + Diskussion: Moderation Brigitte Gläser – Verabschiedung

Alle Informationen auf [www.oldenburger-zukunftstage.de](http://www.oldenburger-zukunftstage.de).

## ACHTSAMES LEBEN

**Internet:** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)  
**Herausgeber** Karl-Heinz Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL,  
**Redaktion** Karl-Heinz Plaggenborg  
**Satz, Gestaltung** Agentur JARUSCHEWSKI Peter Gerd Jaruschewski Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 0441.9736160 E-Mail: [gestaltung@achtsames-leben.org](mailto:gestaltung@achtsames-leben.org)  
**Anzeigenleitung** Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL, Tel. 0441.17543 E-Mail: [info@achtsames-leben.org](mailto:info@achtsames-leben.org) Internet: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)  
**Anzeigenpreisliste** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)  
**Autoren dieser Ausgabe:** 3. Oldenburger Zukunftstage, Vera Bartholomay, Uwe Christiansen, Manfred Folkers im Interview mit Niko Paech, Dirk Grosser, Thomas Hübl, Anita Idel, Die Kooperative Werden, Karl-Heinz + Ulrike Plaggenborg, Josef Rabenbauer & Gabriele Michel, Theresa Steinger  
**Titelfoto** Ulrike Plaggenborg  
**Termin-Annahmeschluss** Die Veröffentlichung von Anzeigen/Kleinanzeigen erfolgt auf Rechnung. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 01. Juni 2016.  
**Erscheinungsweise** vierteljährlich  
**Auflage** 7.500 Exemplare  
**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe ist der 15. Mai 2016.  
**Bankverbindung** Volksbank Oldenburg, IBAN: DE38280618220012215701 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. © 2016 Buchhandlung Plaggenborg

# Seminarkalender Friesland


**Worksh.: Yoga und Kinesiologie**

Leitung: Karina Shakti Devi Ekhoff

Datum: 2.4.; 7.5.; 4.6. 10-16 Uhr

Ort: Yogaraum Marxer Hauptstr. 30, Friedebg./Marx

Info: 0160.2302401

*Flow-Yoga Kurse Di., Mi., Do.. Frühlings- und Sommer-Yoga- Tag. Körper- und Atemübungen, Meditation, Entspannung.*
**02.  
APR**

**Konzert: Klangreise und Sphärenklänge**

Leitung: Heidi Blisse, &amp; Theresia de Jong

Datum: 6.4.; 4.5.; 3.6.; 19-20:30 Uhr, je 15,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

 Info: 04421.72809 o. [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)
*Wohlbefinden, Endlosigkeit, Schweben – das können Sie erleben, wenn Heidi Blisse ihre Klangschalen spielt und Theresia de Jong Seelenlieder singt.*
**06.  
APR**

**Seminar: Visionsfindung – Weg zur Erfüllung**

Leitung: Theresia de Jong

Datum: 23.04.16, 10-17 Uhr, 36,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

 Info: 04453.1596, [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)
*Der tiefe Grund für unser Leben drückt sich in der Lebensaufgabe aus. Begabungen, Schätze und Visionen entdecken.*
**23.  
APR**

**Lesung: „Ich liebe dich gerade“**

Leitung: Robert Heeß

Datum: 25.04.16, 19 Uhr

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Info: Britta Eden, Tel.: 04465.1466

*Ein Lese-, Erzähl- und Gesprächs-Abend mit dem Autor über die Tücken der romantischen Verliebtheit – und den Ausweg.*
**25.  
APRIL**

**Worksh.: Familienstellen**

Leitung: Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch

Datum: 04.06.2016

Ort: Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenb.

 Info: 04456.899661, [svaha1@freenet.de](mailto:svaha1@freenet.de)
*Aufstellungsarbeit ist eine sanfte Methode um Verstrickungen im Fam.-System oder anderen inneren und äußeren Systemen zu lösen. 90,- € Aufst. 25,- € Stellvertreter.*
**04.  
JUN**

**Seminar: Lebe voller Leidensch. u. heile v. innen**

Leitung: Theresia de Jong

Datum: 28.06.16, 10-17 Uhr, 36,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

 Info: 04453.1596, [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)
*Das innere Licht leuchten lassen - und den Alltag verwandeln! Übungen, die auf die Straße des Glücks und der Bewusstheit führen.*
**28.  
JUN**

## Gut Saunstorf - Ort der Stille

*Ein modernes Kloster*



Das in der Nähe von Wismar gelegene moderne Kloster ist ein einzigartiger Ort der Besinnung, Entfaltung und Heilung. Wer sich an diesem Ort aufhält kann den Geist dieses Hauses, der geprägt ist von Stille und Achtsamkeit, spüren. Er lädt Menschen ein, die eine Auszeit brauchen von der Hektik und dem Lärm des äußeren Lebens genauso wie solche, die sich Unterstützung wünschen bei der Erforschung und Heilung belastender Lebensthemen als auch Menschen, die sich der Meditation und Sinnsuche widmen wollen.

In unserem Spa Bereich dienen Floating-Tank, Sauna, Ayurveda-Behandlungen und Massagen der Regeneration und Tiefenentspannung.

Für Menschen, die sich selbst tiefer erforschen möchten, bietet das moderne Klosterhotel Gut Saunstorf - Ort der Stille innere Arbeit mit dem Enneagramm, Seminare oder den Aufenthalt in unseren Dunkelräumen an. All dies ist durchdrungen und getragen von einer inneren Ausrichtung, die als Ziel hat, die Seele, das Innerste zu nähren und darin zu ruhen.

Unsere Küche bietet vorwiegend vegetarische 100% Biokost. Wir achten besonders auf saisonale Lebensmittel aus der Region, viele Zutaten kommen aus unserem Gutshausgarten. Wir legen Wert auf gesunde, frische und abwechslungsreiche Kost, sowie eine liebevolle Zubereitung.

Getragen wird der Ort von einer Gemeinschaft, die den Wunsch nach innerer Stille und Wahrheit in sich trägt. Diese Sehnsucht verbunden mit der täglichen Praxis in Form von Meditation und dem aktiven Betreiben Innerer Wissenschaft durch Innenschau bieten das Fundament für die ungestörte, meditative Innenkehr unserer Gäste.

Spiritus Rector von Gut Saunstorf - Ort der Stille ist der spirituelle Meister OM C. Parkin. Die von ihm gegründete Ennealliance - School for Inner Work, eine Lebensschule für Erwachsene, ist hier ebenfalls beheimatet.

Wir laden Sie ein, unser Gast zu sein. 365 Tage im Jahr ist unser Haus für Sie zur Einkehr, Regeneration und Besinnung auf das Wesentliche geöffnet.

### **Einkehrtage**

*25. - 28. März Special zu Ostern*

*02.-05.Mai Special mit intuitivem Malen*

### **Heiltherapeutische Woche**

*Schwerpunkt Ayurveda 10.-15.April, Leitung Dr.*

*Deepa Apté, indische Spezialistin für Ayurveda*

*Nähere Informationen finden Sie auf [www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.de)*

## „Aufstellung in der Einzelarbeit“ – Fortbildung (die 7te!)

*mit Antje Jaruschewski*



Sie möchten die Aufstellungsarbeit und systemisches Denken und Handeln erlernen und in ihre beratende/therapeutische Tätigkeit integrieren? Sie suchen nach einer berufs begleitenden Fortbildung mit hohem Praxisanteil?

Im Einführungs-Schnupperworkshop und 5 Wochenend-Seminaren (Sa/So) erlernen Sie wichtiges systemisches Basis-Wissen und Grundelemente der Aufstellungsarbeit für die Einzelarbeit. Im Mittelpunkt steht das Entwickeln eigenständiger Lösungsstrategien mit und für den Klienten/Coachee und vor Allem viel praktisches Üben! Natürlich kommt auch der wichtige theoretische Hintergrund nicht zu kurz.

Inhalte u. A.: systemische Grundlagen, Figurenaufstellung, Aufstellung mit Bodenankern, Trauma und Aufstellung, Aufstellungsformen, Themenschwerpunkte wie z.B. Beziehung, Familie, Beruf, Symptom.

Info-Veranstaltungen zur Fortbildung siehe Internet, sonst auch individuelle Beratung!

### **Einführungs-Schnupperworkshop: 21./22.5.16**

*Termine: 20./21.8., 22./23.10., 26./27.11., 14./15.1., 16./17.1.16, 11./12.2.17.*

**Info:** Antje Jaruschewski, T. 0441-9736194, [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)

## veranstaltungen

### **Berufsbegleitende zweijährige Ausbildung zum Yogalehrer/In in Oldenburg ab August 2016**



Sampoorna Yoga zu unterrichten ist eine inspirierende und verantwortungsvolle Aufgabe. Dafür brauchst du eine solide Basis aus fundiertem Wissen über Unterrichtstechniken, Anatomie, Yoga-Philosophie und einer regelmäßigen Yogapraxis.

Du als Mensch stehst dabei im Vordergrund. Die zweijährige Ausbildung zum Sampoorna Yogalehrer/In ermöglicht dir, große persönliche Veränderungen zu vollziehen. Du wirst in kleinen oder auch großen Schritten tiefe spirituelle Erfahrungen machen, die dich deiner wahren Natur näher bringen.

#### **Was ist besonders an Sampoorna Yoga?**

Das Sampoorna Yoga-Ausbildungskonzept ist einfach und erfolgreich.

Durch eine bewusste Kombination aus Theorie und Yogapraxis (Hatha-, Raja-, Karma, Bhakti-, Jnana- und Nada Yoga) wirst du das Gelernte immer wieder in praktischen Übungen umsetzen und anwenden. „Ein Gramm Praxis ist weit mehr wert als 1000 Tonnen Theorie“ (Sivananda).

Du wirst nicht nur in deiner Ausbildungsgruppe, sondern auch in den regulären Kursen des Sampoorna Yoga Zentrums unterrichten. Zuerst neben dem Lehrer, so dass du, aus der Position des Lehrers und in der Atmosphäre einer öffentlichen Stunde, die Feinheiten des Unterrichts (Rhythmus & Fluss einer Stunde, Korrekturen, Präzision der Ansagen, Kommunikation mit den Teilnehmern und Humor) kennenlernenst und dann Schritt für Schritt auch allein. Nach jeder Stunde gibt es ein Feedback.

Du wirst erstaunt sein, wie leicht du das Wissen aufnehmen kannst, denn die energetisch aufgeladenen Räume des Sampoorna Yoga Zentrums bieten eine geschützte Atmosphäre, in der du dich fallen lassen kannst.

Die spirituelle Atmosphäre und das Singen helfen dir, tiefe Erfahrungen in der Meditation zu machen.

Die Kontinuität, Dauer und die kleine Ausbildungsgruppe ermöglichen eine systematische Schulung und individuelle Führung.

Durch das Zusammenspiel von Körperübungen, Mantra-Singen und Meditation erweckst du viel Energie, so dass du mit viel Freude und Gelassenheit die Qualifikationen eines Sampoorna Yogalehrers verinnerlichen wirst.

Die Sampoorna Yoga Lehrer Ausbildung steht unter der spirituellen Leitung von Shri Yogi Hari, Florida, der für Fragen zur Verfügung steht.



#### **Sampoorna Yoga ist das Streben nach Perfektion in Aktion.**

Die Ausbildung wird von hoch qualifizierten und langjährigen Yogalehrern/Innen geleitet, die sowohl ihr Wissen, als auch ihre eigene intensive Yogapraxis in den Unterricht einfließen lassen.

**Grundausbildung:** Systematische Schulung aller Aspekte deiner Persönlichkeit, um eine gute Basis für deine eigene Praxis zu schaffen.

**Weiterbildung:** Anschließend werden wir die Ausbildung durch das Studium der Schriften (Bhagavad Gita – Hatha Yoga Pradipika – Yoga Sutra), Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre vertiefen.

#### **Zertifikat zur Anerkennung bei den Krankenkassen.**

Nach der zweijährigen Ausbildung zum Yogalehrer/In erhältst du, nach bestandener Prüfung, ein Zertifikat, das von der ZPP für die Zulassung zu Präventionskursen anerkannt ist. Wir helfen dir bei der Antragstellung!

Du kannst als ausgebildeter Sampoorna Yoga Lehrer im Zentrum regelmäßig unterrichten.

#### **Staatliche Förderungen.**

Die Bundesregierung fördert Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen. Die Weiterbildung muss nicht unbedingt zum Berufsbild passen. Die Sampoorna Yoga Lehrerausbildung ist als Weiterbildungsmaßnahme anerkannt. Es lohnt sich, rechtzeitig nachzufragen und ein optimales Förderpaket zu schnüren.

- Fortsetzung nächste Seite -

**Zeitplan**

- Wöchentlicher Unterricht á 3 Unterrichtseinheiten + 12 Wochenendworkshops á 25 Unterrichtseinheiten
- Oder 20 Wochenendworkshops á 25 Unterrichtseinheiten
- Regelmäßige Supervision deiner Unterrichtspraxis
- Unterrichten vor der Ausbildungsgruppe + Feedback
- Unterrichten der regulären Kurse im Sampoorna Yoga Zentrum + Feedback
- Einführung in die 6 Wege des Yoga

**Infotage:**

12.05./02.06./16.06.2016,20.00 Uhr.

Ausbildungsbeginn: 04.08.2016.

Ausbildungsende: Juni 2018.

Kosten: 165,- € á 23 Monate oder 3.500,- € bar

[www.sampoorna-yoga-oldenburg.de](http://www.sampoorna-yoga-oldenburg.de)

**Achtsamkeitstage --**

*Akzeptanz unseres inneren Erlebens*



Bernd Ziegler (Phap Thanh) und Ursula Koch (Thuong Nghiêm) lebten viele Jahre als Mönch bzw. Nonne in Plum Village, dem Meditationszentrum des Dharma-Lehrers Thich Nhat Hanh. Bernd arbeitet als Psychotherapeut; Ursula als Psycho-Körpertherapeutin.

Akzeptanz unseres inneren Erlebens ist ein Schritt auf dem Weg zum Frieden mit uns und unserer Umwelt. Dazu zählen ein Erkennen und liebevolles Annehmen unserer Eigenheiten und unseres Leidens als Mensch. An diesem Wochenende werden wir Selbsterfahrung machen mit Übungen, die uns als Werkzeug dienen können. Sitz- und Geh-Meditationen, Schweigephasen und viel Zeit für Austausch werden das Wochenende abrunden.

20. bis 22.5.2016 im Milarepa-Retreat-Zentrum bei Schneverdingen.

Veranstalter: Achtsamkeit in Oldenburg e.V.

Infos: [Theo.Stenert@web.de](mailto:Theo.Stenert@web.de). [Anmelde-Formular:](#) [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de)

**Cello meets Klezmer**

**Konzert mit Giora Feidman**



Der König des Klezmer und die Meister des Cellos in einem Konzert vereint. Weltstar Giora Feidman und das Rastrelli Cello Quartett präsentieren „Cello meets Klezmer“.

Seit Jahren inspiriert Feidmans leidenschaftliche Musik, höchste Professionalität und Virtuosität wie auch seine beeindruckende Persönlichkeit Kira Kraftzoff ebenso wie seinen Quartett-Kollegen Sergio Drabkin. Das „Rastrelli Quartett“ besteht aus vier Violoncelli und doch meint man, den besonderen Klang eines klassischen Streichquartetts zu hören. Ihr Spiel verwandelt das Cello in ein Streichinstrument, das keine musikalischen Grenzen zu kennen scheint.

Im Konzert treten die vier Musiker des Quartetts hingebungsvoll, technisch perfekt, mitreißend und in tausend Klangfarben in den Dialog mit Feidmans faszinierender Klezmer-Klarinette. Ein exklusives Klangerlebnis auf Weltniveau. Giora Feidman - Klarinetten; Kira Kraftzoff, Sergio Drabkin, Kirill Timofeev, Misha Degtjareff - Cello.

Di., 12. April 2016, um 20 Uhr in der evangelischen Kirche zu Ohmstede/ Oldenburg  
Info: <http://ohmstedefolk.de/>

**Autoren-Lese-Talk: „Ich liebe dich gerade“**

*Lese-, Erzähl- und Gesprächs-Abende in Zetel und Oldenburg*



Vielleicht waren wir noch nie so frei, unser Liebesleben nach ganz eigenen Vorstellungen zu gestalten wie heute. Im Prinzip. Wenn wir jedoch genauer schauen, sind Zweifel angebracht, ob wir diese Freiheit überhaupt nutzen.

Viele Paare scheitern, ihrer Liebe Dauer zu verleihen. Millionen Frauen und Männer leben unfreiwillig als Single. Und auch Paare, die sich lieben, geraten auf ihrer gemeinsamen Reise im-

## veranstaltungen

mer wieder in schwere See. Was nützt uns alle Freiheit, wenn die Fähigkeit fehlt?

Aus dem Vorwort von Saleem Matthias Riek: „In „Ich liebe dich gerade“ geht es vor allem um die Entwicklung unserer **LIEBESFÄHIGKEIT**. Mit undogmatischem Forschergeist untersucht Robert Heeß all die Vorstellungen und Gewohnheiten, die Tiefe und Dauer der Liebe im Wege stehen. Der Autor gibt vielfältige Anstöße, die alle einem Ziel dienen: in Liebesdingen erwachsen zu werden. Zahlreiche Beispiele zeigen, wie wir die Verantwortung dafür mit Mut und Zuversicht übernehmen können – und ermutigen, gewohnte Sicht- und Verhaltensweisen zu prüfen und Neues zu wagen, was der Liebe dient. Auch die besonders brisanten Themen rund um Treue und Freiheit werden in ihrer Tiefe und Widersprüchlichkeit ausgeleuchtet.“

Info und GRATIS-Kapitel: <http://ich-liebe-dich-gerade.de>

Zettel, 25. April 2016, 19 Uhr, „Einklang“, Siedlung 24, Zettel/ Bohlenbergerfeld.

Info: [leben.in.eden@t-online.de](mailto:leben.in.eden@t-online.de)

Oldenburg, 26. April 2016, 19 Uhr, MaJoVita, Eike-von-Repkow-Straße 28.

Info: [maria-hupf@web.d](mailto:maria-hupf@web.d), [www.majovita.de](http://www.majovita.de)

### Heilende Kommunikation – Das Leben hören

*Der Mensch ist Kommunikation und Leben heißt kommunizieren.*

Kurs im Oktober 2016 mit Prof. Dr. Claus Eurich



Alles was wir tun und nicht tun, was wir sagen und verschweigen, wie wir uns geben und verhalten, enthält eine Botschaft an unsere Umwelt, unsere Mitwelt und unsere Innenwelt. Der Blick, die bewusste oder unbewusste Geste, der Gesichtszug und die Körperhaltung bringen etwas zum Ausdruck. Kommunikation ist an den ganzen Menschen gebunden. Gelingt sie, wird sie zur Mit-Teilung, stiftet Beziehungen und hält sie am Leben. Denn jeder Mensch bringt sich in seiner Ganzheit ein in Kommuni-

kation und daraus erwachsener Begegnung: mit seiner Art der Wahrnehmung, seinen Gefühlen, Verletzungen, Erwartungen und Belastungen. Das macht Kommunikation hochkomplex und störanfällig.

Gelingende Kommunikation ist Arbeit an dem Raum zwischen Menschen, der eine möglichst große gegenseitige Resonanz ermöglicht. Achtung und Respekt der Kommunizierenden sowie in der Folge die Annahme und Wertschätzung der Persönlichkeit des anderen Menschen sind das Fundament.

Anliegen des Kurses ist es, Kommunikation begreifen zu lernen als einen eigenen zu gestaltenden Bewusstseinsraum. Er vermittelt Basiskompetenzen für eine gelingende und beziehungsstiftende Kommunikation. Eingebunden in eine kontemplative Grundstruktur werden inhaltliche Impulse in praktischen Übungen, Gespräch und Austausch vertieft.

Termin: Freitag bis Sonntag, 7. - 9. Oktober 2016, Kursgebühr: 170,- €.

Ort der Veranstaltung: Außendeichhof Pegasus, Aussendeich 2, 21732 Krummendeich, 04779-1248.

Anmeldung und Kontakt: Barbara von Koenen, Dipl.-Psychologin, Praxis für Psychosynthese, Ulmenstraße 43, 26135 Oldenburg, 0441.72207, [praxisvonkoenen@gmail.com](mailto:praxisvonkoenen@gmail.com),

[www.praxis-vonkoenen.de](http://www.praxis-vonkoenen.de)

Anmeldeschluss ist der 31. Mai 2016.

### Heilsame Berührung – Therapeutic Touch

*Beschwerden lindern – Heilkräfte aktivieren – Lebensenergie stärken*



Einführungsseminar in Oldenburg mit Vera Bartholomay: 1. - 2. Oktober 2016

Dieses Seminar wird als Teil 1 der 3-teiligen Grundausbildung zum Therapeutic Touch Practitioner anerkannt. Weitere

Ausbildungstermine in Oldenburg folgen. Seminare werden auch in München, Berlin, Düsseldorf, Saarbrücken und Zürich angeboten. Kosten: 250,- € (Frühbucherrabatt 230,- €).

Eine kostenlose Kurzanleitung „Erste Schritte mit Therapeutic Touch“ bekommen Sie umgehend, wenn Sie auf [www.therapeutic-touch-bartholomay.com](http://www.therapeutic-touch-bartholomay.com) Ihre Mailadresse eintragen.

Vera Bartholomay ist Autorin der aktuellen Neuerscheinung „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch“.

*Infos und Anmeldung: [info@therapeutic-touch-bartholomay.com](mailto:info@therapeutic-touch-bartholomay.com),  
Tel: 0681-32344, [www.therapeutic-touch-bartholomay.com](http://www.therapeutic-touch-bartholomay.com)*

### Die Chance Deines Lebens – Biodanza Integral



Erlebst Du Glück und Harmonie in Beruf, Familie, Partnerschaft?  
Wie oft bist Du im Hamsterrad des Alltags gefangen?

Willst Du Dein Leben dauerhaft positiv verändern?

Dein Leben ist kostbar und da geht noch so viel mehr!

Biodanza befreit Dein schöpferisches Potenzial und Deine Lebensfreude.

Du entdeckst, was Du wirklich willst und stärkst Deinen Mut dafür zu gehen.

Biodanza Integral lehrt Dich zusätzlich wirkungsvolle Bewusstseins- und Kommunikationsübungen, um Dein Lebensglück im Alltag zu manifestieren.

*Regelmäßig: Offene Abende, Parties, Trance-Tanz.*

*Ab 29. April: Jahrestraining & Biodanza Ausbildung*

*Pfingst-Workshop: Biodanza & Schamanismus  
29.09.-2.10.: Wilde Herzen Festival in Oberlethe:  
Vier Tage Leben feiern & erforschen, wie die Liebe gelingen kann*

*Biodanza Bremen : Antje Koolen & Helge Polzin;  
T.: 0421-69219632;  
[www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)*

### Stärkung der Willenskraft und der Konzentration

Vortrag mit *Monika Backer* am 21.04.16



Kind: „Ich will das!“ Erwachsener: „Nein, Kind, das heißt: Ich möchte das.“ Wer kennt sie nicht, diese Regel des Benehmens. In dieser Stunde der Weiterentwicklung geht es nicht um Regeln der Höflichkeit, sondern um den Gebrauch unseres Willens, denn: Wenn Sie etwas wirklich wollen, dann schaffen Sie das auch. Doch allein dieser Gedanke reicht nicht immer aus, um die eigenen Wünsche und Ziele in die Tat umzusetzen. Auf dem Weg zum Ziel ist u. a. Willenskraft, die Konzentration auf das Wesentliche und auch Flexibilität gefragt.

Sie werden praktische Übungen für zu Hause und unterwegs erlernen, wie Sie Ihre Ziele durch Veränderung des Blickwinkels auf ein Hindernis, durch die Kraft der Visualisierung, durch „sinnlose Übungen“ und durch ein Handeln mit höherer Bewusstheit leichter erreichen.

*Dieser Vortrag findet von 19.30 – 20.30 Uhr in Westerstede/Linswege statt, weitere Veranstaltungen unter [www.kinesiologie-westerstede.de](http://www.kinesiologie-westerstede.de),  
Monika Bakker, Tel.: 04488.5204786.*

### Oigong Kursleiter-Ausbildung: April 2016 bis Juni 2018

im wudang-Zentrum Bremen – in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking



Die in dieser Ausbildung unterrichteten Oigong-Methoden wurden in den 70er Jahren an der Sportuniversität Peking von Prof. Zhang Guangde entwickelt. Sie wurzeln im jahrhundertealten Wissen der Traditionellen

Chinesischen Medizin und werden kontinuierlich neueren medizinischen Erkenntnissen und den Bedürfnissen des modernen Menschen angepasst.

## veranstaltungen

Lüer Mehrstens, Sportwissenschaftler und Leiter der Ausbildung, gehört zum engsten Schülerkreis um Prof. Zhang Guangde, und ist vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan als Ausbilder zertifiziert.

Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Sportuniversität Peking wird im nunmehr 16. Jahr durch die Teilnahme von Professor Hu Xiao Fei - Lehrstuhl Gesundheitsvorsorge - als Lehrer und wissenschaftlicher Begleiter der Ausbildung fortgesetzt.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in einen intensiven Lernprozess im Bereich Qigong einzutreten. Wie die Erfahrung gezeigt hat, geht dieser Prozess häufig mit positiven persönlichen und gesundheitlichen Entwicklungsschritten einher. Vermittelt werden Grundlagen des Qigong, zwei Übungsreihen, sowie weitere Übungen des Qigong in Bewegung und Stille. Darüber hinaus fließen Inhalte aus Medizin, Pädagogik, Psychologie, Daoismus und Buddhismus in den Unterricht ein.

Bei entsprechender Grundqualifikation werden Ausbildungsabsolvent/innen von vielen Krankenkassen anerkannt.

Informationsgespräche, telefonisch oder persönlich, sind jederzeit möglich.

*Bitte fordern Sie die Ausbildungsbroschüre an:  
wudang-Zentrum für Taijiquan und Qigong/  
B.F.B. e.V.*

*Grundstraße 3, 28203 Bremen,  
www.wudang-bremen.de, mehr@wudang-  
bremen.de, Tel. 0421.702427.*

### Gemeinschaft Clan B in Sandhatten...

*bietet in diesem Frühling neben einem recht breit gestreuten Bildungsprogramm auch ein paar Besonderheiten...*



Unsere Gemeinschaft (zur Zeit zwölf Erwachsene und sechs Kinder) ist jetzt ein Jahr jung. Wir leben in Sandhatten, ganz in der Nähe von Oldenburg, haben dort die ehemalige Jugendherberge genossenschaftlich erworben und befinden uns noch im Aufbau. Unsere Werte, denen

wir uns verpflichtet fühlen, heißen friedlicher und achtsamer Umgang im Miteinander, leben mit mehreren Generationen, im Einklang mit der Natur sein, spirituelle Entwicklung bei größtmöglicher Freiheit, Freude und Spaß.

### **Einmaliges:**

2.4., 10-18.30 Uhr: Einführungs-Workshop in die Permakultur: „Humus“ mit Christiane Helbing;  
14.4., 19.30 Uhr: Vortrag über die Integrative Primärtherapie: „Wohin mit den Gefühlen?“ mit Gabriela Luft;

21.4., 19.30 Uhr: Dhamma-Vortrag: „Following the Heart“ mit Michael Kewley;

30.4., 10-11.30 Uhr: Olivenbaumwurzelarbeit mit Reinhard Timpner;

28.5., 14-18 Uhr: Gemeinschaftsaktionstag; parallel dazu Wildnistag für Kinder mit Angelika Stangenberg;

11.6., 10-17 Uhr Freundeskreise töpfern und Gemeinschaft erleben mit Charlotte Schwindt und Tina Schlör.

**20.5., 20 Uhr: Ayurveda Konzert**, eine „Nacht Raga“. Unsere Clan-Kultur schätzt sich glücklich, zwei Meister der klassischen indischen Musik präsentieren zu können, Subhankar Chatterjee aus Kalkutta und Berndt Michael Petroschka aus Lübeck.

**Regelmäßig einmal im Monat:** Kundalini Yoga (die Termine bitte auf der Webseite nachsehen oder erfragen); „koko“ konnektive Kommunikation und unser Sonntagscafé an jedem zweiten Sonntag im Monat.

*Weitere Infos auf unserer Webseite [www.clan-b.eu](http://www.clan-b.eu) und Tel. 04482.2566001. Anmeldung: Tel. 04482.2566002.*

**Ganzheitliche Zahnmedizin**  
am **Wasserturm**

**Burkhard Wittje**  
Kranbergstr. 18 26123 Oldenburg  
Tel.: 0441-13859 [www.zahnarzt-wittje.de](http://www.zahnarzt-wittje.de)

**Go deep - weibliche Mysterienarbeit für Genießerinnen**

*Seminar im Hof Oberlethe 25.-29. Mai '16*



Tao der Frau Selbstheilung-Energiearbeit- Sexualität – Das Kultbuch für Frauen feiert seinen 20. Geburtstag Maitreyi Pionteks Tao der Frau ist nicht nur zu einem der wichtigsten Wegweiser für Frauen geworden. Als Pionierwerk hat es eine neue Ära der Heilarbeit für Frauen eingeleitet. TAO DER FRAU» ist ein ganzheitlicher Wegweiser für Frauen, die ihren Körper, ihre Emotionen und ihre Sexualität aus weiblicher Perspektive verstehen, heilen und entwickeln wollen.

Maitreyi D. Piontek, seit Jahrzehnten als Sexologin, Heilerin und spirituelle Lehrerin tätig führt Frauen in eine neue lustvolle und befreite Weiblichkeit – voller Wunder und Magie.

Maitreyi's aktuelle Bücher im Heyne Verlag: Das weibliche Manifest; Das Tao der Frau; Die Wunder einer weiblichen Sexualität.

*Go deep - weibliche Mysterienarbeit für Genießerinnen  
Seminar im Hof Oberlethe  
25. bis 29. Mai 2016  
Mehr Infos dazu [www.maitreyipiontek.com](http://www.maitreyipiontek.com)*

**1. Woll- und Kunsthandwerkermarkt Bergedorf/ Steinkimmen**

*Am Sonntag, 1. Mai 2016 von 11-18 Uhr*



Nun ist es endlich soweit: findet der 1. Woll- und Kunsthandwerkermarkt Bergedorf/ Steinkimmen auf dem Gelände des Jugendhofs Steinkimmen (zwischen Hude u. Ganderkesee) statt.

Ein bunter Markt rund um Schafe, Schafwolle, färben, handspinnen, filzen, weben, stricken, wollig-schöne Dinge und altes Handwerk. Sowie Künstler und Kunsthandwerker aus verschiedenen Bereichen, die bei Vorführungen & Workshops Einblicke in ihre Arbeit

geben. Marie, die erzählende Müllerin lädt ein: Komm setz dich, und hör Geschichten. Die Bogenbahn wartet auf mutige Schützen und eine Mittelaltergruppe zeigt wie sich das „haun und kloppen“ zu dieser Zeit abspielte. Für das leibliche Wohl wird im Buffet-Haus gesorgt. Das wird ein wunderschöner Tag für die ganze Familie!

*Organisation: Sabine Bogner, Spinnstuuu-Bergedorf, weitere Infos findet Ihr hier: [www.Spinnstuuu-Bergedorf.de](http://www.Spinnstuuu-Bergedorf.de)*

**Wochenend-Retreat mit Domo Geshe Rinpoche:**

*Den Geist stabilisieren und beruhigen Jugendherberge Jever 22.04. (17:00) - 24.04.2016 (16:00)*



Domo Geshe Rinpoche ist eine reinkarnierte Lama der Geluk Tradition des tibetischen Mahayana Buddhismus.

Sie kommt aus Amerika. Ihre Vorträge werden simultan übersetzt.

Im Retreat geht es darum, die Verlangsamung des Geistes zu erforschen und zu praktizieren, dabei den Geist friedvoller und ruhiger werden zu lassen, um von dort aus zu mehr Klarheit und Weisheit zu gelangen.

Zudem wird Domo Geshe Rinpoche uns in die kostbare Praxis des Manjushri - Buddha der Weisheit - einweihen

Unterbringung und Verpflegung 96,70 bis 106,70 €; Spendenempfehlung 50,- bis 200,- €, je nach Einkommen.

*Weitere Infos:  
<https://dungkar-dharma-zentrum.org/programm-2016/>  
Anmeldung bei E-Mail:  
[dungkar.dharma.ol@gmail.com](mailto:dungkar.dharma.ol@gmail.com)  
Tel: 0441.8006400 (Monika), 0441.39019602 (Uwe)*

## veranstaltungen

### Vortrag: Die Kunst der inneren Ruhe mit Domo Geshe Rinpoche



Do. 21. April 19:00-20:30 Uhr,  
Universität Oldenburg Hör-  
saal G in Gebäude A07.

Ein angespannter Geist ist unfähig, Weisheit aufzunehmen. Wie können wir unseren Geist entkrampfen, um offen für höhere Einsichten, für Heilung und Veränderung zu sein?

Rinpoche wird uns bewährte Techniken des tibetischen Buddhismus anbieten, um uns zu helfen, unseren Geist zu entspannen.

So kann dieser langsamer und friedvoller werden. Spendenempfehlung 5,- bis 20,- €.

#### Weitere Infos:

<https://dungkar-dharma-zentrum.org/programm-2016/>

E-Mail: [dungkar.dharma.ol@gmail.com](mailto:dungkar.dharma.ol@gmail.com)

Tel: 0441.8006400 (Monika), 0441.39019602 (Uwe)

### Transition Theater: ZEITWOHLSTAND – Ein Vortrag über partizipatives Theater in der Postwachstumsbewegung Mit Dominik Werner am 1.6.16, 18.15-20 h



Was sind interaktive Theaterabende des Transition Theater? Interaktive Theaterabende sind ein innovatives Veranstaltungsformat um kreative Zukunftsdialoge zu gestalten, die an der jetzigen Lebenswelt der Beteiligten ansetzen. Gemeinsam werden dabei Ideen und Strategien entwickelt um unsere Denk- und Verhaltensmuster zu verändern und einen sozial-ökologischen Wandel zu gestalten.

In den zwei- bis vierstündigen (öffentlichen) Veranstaltungen werden anhand von persönlichen Geschichten aus dem Publikum allgemeine und gesellschaftlich relevante Fragestellungen erkundet. Das Format vereint dabei eine hohe Beteiligung mit absoluter Freiwilligkeit und lässt Verbindungen zwischen den Lebenswelten der Beteiligten und den gesellschaftlichen Rahmen-

bedingungen sichtbar werden.

Dominik Werner, der Initiator des Transition Theater in Marburg, hat in den vergangenen Jahren bundesweit ca. 25 interaktive Theaterabende u.a. zu Fragen rund um Klimawandel, Konsum, Ernährung, Beschleunigung und Zeitwohlstand, soziale Diskriminierung und Generationenkonflikte umgesetzt und moderiert. Diese Veranstaltungen haben an Konferenzen und Festivals, in Theaterhäusern und Universitäten, in Transition Towns und Bildungseinrichtungen stattgefunden.

#### Wie läuft eine solche Veranstaltung ab?

- Begrüßung, Einleitung, erste Erzählimpulse und kleine Theaterübungen mit dem Publikum
- Drei Menschen aus dem Publikum kommen auf die Bühne und erzählen eine eigene echte Geschichte zu dem Thema der Veranstaltung. Eine der Geschichten wird per Abstimmung ausgewählt und mit einer Improvisation auf die Bühne gebracht.
- Je nach verwendeter Theatermethode wird die Geschichte dann mit weiterer Beteiligung aus dem Publikum erkundet und gemeinsam nach neuen Denk- und Handlungsmöglichkeiten gesucht.
- Abschluss der Veranstaltung mit einer Transferfrage: „Was werden Sie von dem Abend mitnehmen?“

#### Welche Theatermethoden werden dafür verwendet?

Das Format verwendet Theater Techniken aus dem Theater der Unterdrückten (Augusto Boal) und der systemischen Variante des Theater zum Leben (David Diamond).

- Der „Regenbogen der Wünsche“ erkundet die Komplexität sozialer Beziehungen und macht die Wünsche und Ängste der Beteiligten sichtbar. Ein mediativer Prozess, der zu gegenseitigem Verständnis und kreativen Konfliktlösungen führen kann.
- Weitere: Der „Polizist im Kopf“ und die „Unternehmen in unseren Köpfen“.

Vortrag mit Dominik Werner am 1.6.2016, 18.15 - 20 Uhr, Carl-von-Ossietzky-Universität OL, Raum: A14 Hörsaal 2, [www.transitiontheater.net](http://www.transitiontheater.net)

# 1. Woll- und Kunsthandwerkermarkt Bergedorf/Steinkimmen

01. Mai 2016  
11:00 - 18:00 Uhr

Jugendhof  
Steinkimmen



Altes Handwerk,  
Fasern, Garne,  
schöne Dinge  
Programm im Internet



Kontakt: Sabine Bogner [www.Spinnstuuw-Bergedorf.de](http://www.Spinnstuuw-Bergedorf.de)

## seminarkalender



**Seminar: Verjüngung, Kosm. Gesetze n. Thoth**

**Leitung:** Christine Ohlenbusch, Ärztin  
**Datum:** 02./03.04.; 21./22.05.; 11./12.06.16  
**Ort:** Heil-Haus-Ohlenbusch, Worpswede  
**Infos:** [www.christine-ohlenbusch.de](http://www.christine-ohlenbusch.de)

*Seminare für Wachstum und Transformation: Verjüngung, kosmische Gesetzmäßigkeiten nach Thoth.*

02.  
APR



**Seminar: Willenskraft und Konzentration**

**Leitung:** Monika Bakker  
**Datum:** 21.04.2016 und mehr ...  
**Ort:** Westerstede  
**Anm.:** [www.kinesiologie-westerstede.de](http://www.kinesiologie-westerstede.de)

*Lernen Sie alltagstaugliche Hilfen kennen, die den eigenen Willen stärken und die Konzentration verbessern, für zuhause, in der Schule und für unterwegs.*

21.  
APR



**Worksh.: Yoga und Malen**

**Leitung:** Iris Vollkammer  
**Datum:** 04.-07.05.16  
**Ort:** Tara, Raum für Yoga, Döttingen  
**Anm.:** [www.tara-raum-fuer-yoga.de](http://www.tara-raum-fuer-yoga.de)

*Yoga & Malen im schönen Döttingen im stilvollen Ambiente von „Tara - Raum für Yoga“ und „Kunsthaus“.*  
[www.tara-raum-fuer-yoga.de](http://www.tara-raum-fuer-yoga.de), Tel: 04433.9685231.

04.-07.  
MAI

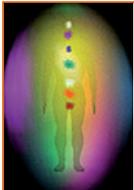


**Seminar: Zeit und Raum für Weiblichkeit**

**Leitung:** HP Bärbel Zehnpfund, HP Bettina Keller  
**Datum:** So., 29.5.2016, 11-17.30 Uhr  
**Ort:** Yoga am Schloss, Schlossplatz 26, OL  
**Anm.:** [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de); OL2048845

*Im geschützten Frauenkreis: Elemente aus dem Luna- und Hormonyoga, systemische Übungen und Rituale, körperzentriertes Achtsamkeitstraining.*

29.  
MAI



**Sitzung: Auradiagnose**

**Leitung:** Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker  
**Datum:** Fr., 26. August 16, 11-19 Uhr  
**Ort:** B. Ebert (Moveo), Hermannstr. 17, Oldbg.  
**Anm.:** Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543

*Aurafoto m. Beratung 35,- € (ca. 20 M.). 2 Aurafotos m. Beratung & Behandlung: 81,- € (ca. 60 M.). Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, HP, Kieler Str. 55, 24340 Eckernförde.*

26.  
AUG



**Seminar: 4 Tage Tai Chi & Qigong Retreat**

**Leitung:** Meister Jesse Tsao (USA)  
**Datum:** Tai Chi 05.-06.10, Qigong 03.-04.10.  
**Ort:** Schulstraße 19, 26835 Holtland/Ostfrsld.  
**Anm.:** [eike.f.wilts@uni-oldenburg.de](mailto:eike.f.wilts@uni-oldenburg.de)

*Meister Tsao lehrt 4 Tage lang Formen, die d. physische und mentale Gesundheit stärken. Für Einsteiger u. Fortgeschrittene beider Systeme geeignet.*

03.-06.  
OKT

### Seminarkalender

Für einen Eintrag in dieser Rubrik berechnen wir 35,- EUR zuzüglich 19% MwSt. In dieser Rubrik steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich rechtzeitig an uns: 0441.17543.



## SPIRITUELLE KOMPETENZ 2016

Herausforderungen kreativ begegnen

28. Juli –  
07. August 2016

Hof Oberlethe  
Wardenburg

[www.celebrate-life.info](http://www.celebrate-life.info)



## Anna Kipke – Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin & Homöopathin



Als Heilpraktikerin für Jin Shin Jyutsu und Homöopathie biete ich in meiner Praxis zwei wundervolle Methoden an, um Sie als ganzen Menschen zu begleiten, sowohl in Ihrer lebenslangen Entwicklung mit all den Hindernissen, als auch bei Ihren gesundheitlichen Störungen und chronischen Krankheiten.

**Jin Shin Jyutsu** ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst, die die Lebensenergie im Menschen harmonisiert. Die Kunst war weitgehend in Vergessenheit geraten, als sie Anfang des 20. Jh. von dem Japaner Jiro Murai wieder belebt wurde. Heute wird es weltweit gelehrt und praktiziert. Fließt die Energie frei im Inneren befindet man sich in vollkommener Harmonie. Oft ist es jedoch so, dass bestimmte Blockaden den freien Fluss verhindern, der Mensch befindet sich dann in Disharmonie. Sie zeigt sich z.B. durch: Akute Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Hexenschuss, Magenbeschwerden, Herz-Kreislaufbeschwerden), Chronische Erkrankungen (z.B. Krebs, MS, Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis, Fibromyalgie, Asthma, Burn-Out), Operationen (präoperative und postoperative Begleitung), Schmerzen des Bewegungsapparates, Chemo- und Strahlentherapien, Depressionen, Unfruchtbarkeit, Angeborene oder erworbene Behinderungen, Neurologische Störungen.

Jin Shin Jyutsu kann sowohl als Selbsthilfe, als auch durch einen ausgebildeten Praktiker angewendet werden. Durch das Halten unserer Finger können wir festgefahrene Gedanken und Gefühlsmuster in uns lösen und Alltagsstress und geistige und körperliche Ermüdung harmonisieren.

Beispiele:

Halten Sie Ihren **Daumen**, um Sorgen, Grübeln, Vorurteile, Hass und Müdigkeit zu überwinden, gleichzeitig unterstützen Sie Ihre Magen- und Milzfunktionsenergie und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Die Daumen helfen uns unsere Nahrung und Eindrücke zu verdauen.

Halten Sie Ihren **Zeigefinger**, um Ihre Angst zu

überwinden, gleichzeitig unterstützen Sie Ihre Nieren- und Blasenfunktionsenergie und stärken Ihren Mut und Ihren Lebenswillen.

Halten Sie Ihren **Mittelfinger** um Wut, Frustration, Reizbarkeit und Unentschlossenheit zu überwinden und in Kreativität und Gelassenheit umzuwandeln. Gleichzeitig unterstützen Sie Ihre Leber- und Gallenfunktionsenergie.

Halten Sie Ihren **Ringfinger** um Trauer und gedrückte Stimmung zu überwinden, gleichzeitig unterstützen Sie Ihre Lungen- und Dickdarmfunktionsenergie.

Halten Sie Ihren **kleinen Finger** um Ihre Unsicherheit und Nervosität zu überwinden. Sie unterstützen damit Ihre Herz- und Dünndarmfunktionenergie.

In der **Homöopathie** biete ich Ihnen in meiner Praxis überwiegend die Gienow-Methode an ([www.gienowmethode.de](http://www.gienowmethode.de)). In der Gienow-Methode geht es um Bewusstwerdung und Bewusstseinsentwicklung als Instrumente zur Heilung. Die einzelnen Schritte durchlaufen einen dynamischen Prozess, der schon in den hermetischen Gesetzen verankert ist. Diese Dynamik im Verlauf einer chronischen Erkrankung zu erkennen ist der Schlüssel für ein neues Verständnis chronischer Leiden und deren Linderung oder Heilung.

Seit Januar 2016 bin ich mit meiner Praxis in das Homöopathische Zentrum, Grüne Str. 6 (gegenüber dem Pius-Hospital) umgezogen. Hier arbeite ich eng mit den homöopathischen Ärzten aus verschiedenen Fachrichtungen zusammen. Komplexe Fälle werden in einer Teamkonferenz besprochen und gegebenenfalls gemeinsam begleitet.

**Einzelsitzungen:** Dies ist die Möglichkeit, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse einzugehen und Übungen für die Selbsthilfe erhalten. **Selbsthilfe-Kurse:** Damit Sie Jin Shin Jyutsu zur Selbsthilfe für sich und Ihre Familie erlernen können, biete ich Selbsthilfekurs an.

**Termine auf Anfrage** oder unter [www.naturheil-praxis-anna-kipke-heilpraktikerin-oldenburg.info](http://www.naturheil-praxis-anna-kipke-heilpraktikerin-oldenburg.info).

Anna Kipke, Grüne Str. 6, 26121 Oldenburg  
Telefon 0441-4086431, Mobil 01792128481,  
E-Mail: [anna.kipke@ewetel.net](mailto:anna.kipke@ewetel.net)

**Verteilerliste Achtsames Leben, Stand April 2016**

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

Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank!

**Oldenburger Innenstadt:**

**26121:** Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; 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; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; Cafe Kneipe Casablanca, Johannesstraße 19; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Bärbel Zehnpfund, Katharinenstr. 12; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Büllmann & Geriets, Lange Str. 57; WoMan's – der Friseur, Klävenmannstr.1; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safiran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Tee & Feine Coniserie, Kurwickstr. 8; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26; Yoga Vidya Zentrum, Sartoriusgang 4;

**Stadt Oldenburg**

**26121:** Praxis für Osteopathie, Zeughausstr. 16a; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wils, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jarschewski, Metzger Str. 10; Aktiv Markt, Alexanderstr. 164;

**26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Veggiemaid, Gartenstr. 15; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Jin Shin Jyutsu-Praxis Anna Kipke, Cäcilienweg 1; Praxis Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Gadanga, Prinzessinnweg 43;

**26123:** Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Tuchführung, Nadorsterstr. 62 OL; Restaurant Seidenspinner, Nadorster Str. 87; Aura Sama Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefereg, Ammergastr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18;

**26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Aktiv ima-Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; Helga Friebe, Am Alexanderhaus 64; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Hofladen vom Kösterhof, Vahlenhorst 33; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; Stadtbäckerei Bloherfelder Str. 157; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Konradstr. 3; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocoin, Hundsmühler Str. 151; Dr. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Alteneschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Moveo, Hermannstr. 17; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Praxis Dr. Ines Blischke, Lustgarten 13; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Beate Korfe, c/o Yoga vola, Sandweg 38.

**Kreis Oldenburg**

**26197 Großenkneten:** Bianca Rüks, Molkereieweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonia Hauser, Nachtigallenweg 5, Tüngeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tüngeln; Pramodha Habenicht, Im Ort 12, Tüngeln; Lethé-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Bianca Koch, Hüntloserstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sabine Kickler, Wiesenstr. 22, Achternholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littel; **26209 Sandkrug** u.a.: Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Edeka Markt, Astruper Straße 4; Günther Schönknecht, Schulweg 52; **27749 Delmenhorst** u.a.: Yoga-Praxis Bors, Bremer Str. 64; Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** Natürliche Bioladen, Wittekindstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfsr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfe-Harstedt:** Wildnissschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäcker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtlich Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfsr. 47, Hude/ Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmid, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Jivan, Stettiner Weg 5; **27801 Dötlingen:** Angelika di Bernardo, Dorffing 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Zum Wissensand 4; Hofladen, Am Steinberg 1a;

**Kreis Ammerland:**  
**26160 Bad Zwischenahn:** Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Revital Salzgrötte, Mühlenstr. 24; Biolädchen Naturkost u. Lebensart Albani, Mittellinie 70, Petersfehn; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Gabriele Werquet, Hauptstr. 142; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehnemoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barbel:** Monika

Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Augustfehn:** Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen;

#### Kreis Friesland:

**26316 Varel:** Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Der Küstenfriseur, Zum Jadebusen 133; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; Gesundheitszentrum Lichtbogen, Goethestraße 8, Varel-Obenstrohe; **26340 Neuenburg:** Marika 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, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolkdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3; Naturfürsör, Paul-Hug-Str. 1;

#### Stadt Wilhelmshaven:

**26382:** Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; Doris Bergmann, Sengwarder Str. 149; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22; Bianca Meyer, Europaring 19;

#### Kreis Wesermarsch:

**26349 Jade:** Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Janßen, Meisenstr. 35; **26931 Elsfleth:** Naturkost am Deich, Am Weserdeich 82; AstroSita – Jutta Kalthoff, Mühlenstr. 20; **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, Am neuen Markt 4; Ambulanter Justizsozialdienst, Steinstr. 4;

#### Kreis Leer:

**26670 Uplengen-Remels:** Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26; **26789 Leer:** Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26817 Rhaderfehn:** Naturheilpraxis Andrea Zager, Schwarzmoorstr. 1; **26826 Weener:** Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübberrmann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Hesel:** Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; Flinderke Naturkost, Am Flindhörn 28; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

#### Kreis Aurich:

**26506 Norden:** Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Neuer Weg 66; Birgit Debelts Schmuck Design, Neuer Weg 1; **26603 Aurich:** Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhausersr. 8; **26629 Großefehn:** Praxis Martina Oppen, Norderwieke Süd 15; Praxis Eleonore Ritter, Voerstad 5, Bagband; 178 A, **26629 Ostgroßefehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; Naturheilpraxis Andrea Zager, Bangsteder Kirchstr. 4; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmeler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

#### Ostfriesische Inseln:

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

#### Kreis Emsland:

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

#### Kreis Cloppenburg:

**26169 Friesoythe:** Buchhandlung Schepers, Lange Str. 9; Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; HP Britta Kröger, Leonorenring 16; **49624 Lönigen:** Beate Sieverding, Schulstr. 3; Beate Ostermann, Gallaberg 4; **49661 Cloppenburg:** Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; **49681 Garrel:** Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

#### Bremen und Umzu:

**28199:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmest. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207:** mitas zeITräume, Feuerkuhle 61; **28211:** EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28359:** Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Lesumer Brink 14; **28757:** Gabriela Luft, Wilmannsberg 21; **28844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser feld 14; **28857 Syke:** Praxis Susanne Henneke, Am Hang 7; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

#### Bremerhaven und umzu & Sonstige:

**27318 Hilgermissen:** Klaus Römer, Magelens 36; **27478 Cuxhaven:** Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede:** Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Illisweg 9; **27628 Sandstedt:** Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **27638 Wremen:** Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49377 Vechta:** Bücher von Pospel, Große Str. 96; **49393 Lohne:** mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; Villa Vivendi, Treffpunkt für Gesundheit und Wohlbefinden, Deichstr. 19; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49424 Goldenstedt:** Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; **49681 Garrel:** Praxis für Ergotherapie, Petra Lange, Im Fange 23;

## wer macht was *im internet?*

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	<a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de">www.dfme-achtsamkeit.de</a>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
Aromatherapie, Spagyrik, Touch of Matrix., Licht:	<a href="http://www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de">www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de</a>
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:	<a href="http://www.astrosita.de">www.astrosita.de</a>
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	<a href="http://www.raumundzeit-astrologie.de">www.raumundzeit-astrologie.de</a>
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	<a href="http://www.sternundfeder.de">www.sternundfeder.de</a>
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	<a href="http://www.antjediewerge.de">www.antjediewerge.de</a>
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	<a href="http://www.biigalla.de">www.biigalla.de</a>
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Aus- & Weiterbildungen für Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	<a href="http://www.integralis-akademie.de">www.integralis-akademie.de</a>
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	<a href="http://www.Yeti-OL.de">www.Yeti-OL.de</a>
Beruf coaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	<a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	<a href="http://www.biodanza-in-oldenburg.de">www.biodanza-in-oldenburg.de</a>
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	<a href="http://www.buchhandlung-plaggenborg.de">www.buchhandlung-plaggenborg.de</a>
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:	<a href="http://www.modernmassage.de">www.modernmassage.de</a>
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	<a href="http://www.intouch-massage.de">www.intouch-massage.de</a>
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	<a href="http://www.salute-isis.de">www.salute-isis.de</a>
Energetische Heilbehandlungen	<a href="http://www.entwicklungswege.com">www.entwicklungswege.com</a>
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	<a href="http://www.hp-doblies.de">www.hp-doblies.de</a>
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	<a href="http://www.von-magdala.de">www.von-magdala.de</a>
Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:	<a href="http://www.feng-shui-j-bolting.de">www.feng-shui-j-bolting.de</a>
Feng Shui E. Lauper, Gro- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:	<a href="http://www.feng-shui-elauper.de">www.feng-shui-elauper.de</a>
Ganzheitliche Lernförderung, Lerntherapie: Jule Svea Mannerow	<a href="http://www.lernsprung-julesvea.com">www.lernsprung-julesvea.com</a>
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	<a href="http://www.kalkbrenners.de">www.kalkbrenners.de</a>
Geistig emotionales Heilen	<a href="http://www.entwicklungswege.com">www.entwicklungswege.com</a>
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	<a href="http://www.clan-b.eu">www.clan-b.eu</a>
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	<a href="http://www.christine-ohlenbusch.de">www.christine-ohlenbusch.de</a>
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	<a href="http://www.www.kinesiologie-ol.de">www.www.kinesiologie-ol.de</a>
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	<a href="http://www.gutshaus-stellshagen.de">www.gutshaus-stellshagen.de</a>

Veröffentlichung der Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung; maximal 80 Zeichen (incl. Leerzeichen). Pro Zeile 5,- EUR (Mindestschaltung 4 Ausgaben (1 Jahr): [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de))

## wer macht was *im internet?*

Hypnose - medizinische & psychoth. , T. Kemmler-Kell, Arzt	<a href="http://www.intrance.info">www.intrance.info</a>
Hypnoseausbildung im Therapeuticum OL unter ärztlicher Leitung	<a href="http://www.intrance.info">www.intrance.info</a>
Information von und für Männer in Oldenburg	<a href="http://www.oldenburger-männer-atlas.de">www.oldenburger-männer-atlas.de</a>
Internet-Dienstleistungen, Webseitenerstellung, Fotos & mehr:	<a href="http://www.webservice-ulrike-plaggenborg.de">www.webservice-ulrike-plaggenborg.de</a>
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	<a href="http://www.kinesiologie-akademie.com">www.kinesiologie-akademie.com</a>
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	<a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>
Komplementärmedizin, Anke Logemann-Hilfers	<a href="http://www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de">www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de</a>
Konzentrierte Bewegungstherapie KBT®, Christa Rabe-Balz:	<a href="http://www.kbt-oldenburg.de">www.kbt-oldenburg.de</a>
Kunsthandwerk & Design am Pfingstsonnaben/-sonntag, Schloßplatz Oldenburg	<a href="http://www.nikolai-markt.de">www.nikolai-markt.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	<a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>
Kurzzeittherapie & Coaching mit Hypnose	<a href="http://www.intrance.info">www.intrance.info</a>
Lebensberatung & Energieheilarbeit Ellen Verbag:	<a href="http://www.lichtblick-heilpraxis-jever.de">www.lichtblick-heilpraxis-jever.de</a>
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	<a href="http://www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de">www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de</a>
MBSR-Kurse, Seminare	<a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de.de">www.dfme-achtsamkeit.de.de</a>
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	<a href="http://www.simone-renner.de">www.simone-renner.de</a>
Meditation, Yoga, Reiki	<a href="http://www.reiki-yoga-ol.de">www.reiki-yoga-ol.de</a>
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	<a href="http://www.meditationsaustattung.de">www.meditationsaustattung.de</a>
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	<a href="http://www.kinesis-tonjahausen.de">www.kinesis-tonjahausen.de</a>
Naturheilpraxis und Seminare:	<a href="http://www.renfried.de">www.renfried.de</a>
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	<a href="http://www.terra-natura.eu">www.terra-natura.eu</a>
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	<a href="http://www.liebeskultur.de">www.liebeskultur.de</a>
PersonalTraining und Coaching	<a href="http://www.kraftdesign.org">www.kraftdesign.org</a>
Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose	<a href="http://www.intrance.info">www.intrance.info</a>
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	<a href="http://www.paffy.net">www.paffy.net</a>
Primärtherapie – Gabriela Luft:	<a href="http://www.primaertherapie-luft.de">www.primaertherapie-luft.de</a>
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	<a href="http://www.reset.hp-doblies.de">www.reset.hp-doblies.de</a>
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	<a href="http://www.schamanische-heilsitzungen.de">www.schamanische-heilsitzungen.de</a>
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	<a href="http://www.svaha.de">www.svaha.de</a>
Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpswede	<a href="http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de">www.seminarhaus-ohlenbusch.de</a>

Veröffentlichung der Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung; maximal 80 Zeichen (incl. Leerzeichen). Pro Zeile 5,- EUR (Mindestschaltung 4 Ausgaben (1 Jahr): [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de))

## wer macht was im internet?

Seminarangebote – großes Angebot an Kursen und mehr ...	<a href="http://www.Gesundheitszentrum-Lichtbogen.de">www.Gesundheitszentrum-Lichtbogen.de</a>
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	<a href="http://www.Hof-Oberlethe.de">www.Hof-Oberlethe.de</a>
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	<a href="http://www.lebensgarten.de">www.lebensgarten.de</a>
Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	<a href="http://www.forum-am-fluss.de">www.forum-am-fluss.de</a>
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	<a href="http://www.praxiseinklang.de">www.praxiseinklang.de</a>
smoveys – swing, move and smile, Beate Korfe	<a href="http://www.kraftdesign.org">www.kraftdesign.org</a>
Stresstrainer werden	<a href="http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de">www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de</a>
Taiji quan / Taichi chuan, Beate Korfe	<a href="http://www.lebensenergie-oldenburg.de">www.lebensenergie-oldenburg.de</a>
The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:	<a href="http://www.ralf-heske.de">www.ralf-heske.de</a>
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	<a href="http://www.rosenhaus-oldenburg.de">www.rosenhaus-oldenburg.de</a>
Tierkinesiologie:	<a href="http://www.sybille-seifried.de">www.sybille-seifried.de</a>
Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt:	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
VITA ARMONIA - Praxis für ganzheitliche Konzepte	<a href="http://www.vita-armonia.de">www.vita-armonia.de</a>
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	<a href="http://www.tara-raum-fuer-yoga.de">www.tara-raum-fuer-yoga.de</a>



## Marketing ist mehr als Werbung!

### Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

Ob Werbekonzept, Marketingstrategie, Öffentlichkeitsarbeit (PR), Internetmarketing oder Multimedia (Video- & CD- Produktion); ich berate Sie umfassend und setze alle Maßnahmen für Sie um – ganz individuell auf Sie zugeschnitten und zu einem fairen Preis!

### NEU! Kostenlose Erstberatung für ExistenzgründerInnen:

Ab sofort biete ich allen ExistenzgründerInnen montags von 18.00-19.30 Uhr eine **kostenlose telefonische Erstberatung** in allen Fragen der Existenzgründung an: **0441.9729975**.

Weitere Infos: [www.berater-nordwest.de/kostenlose-erstberatung.html](http://www.berater-nordwest.de/kostenlose-erstberatung.html)

### Existenzgründungs- und -sicherungsberatung

Ich verfüge über mehr als 20 Jahre Erfahrung in vielen Existenzgründungs- und -sicherungsberatungen und bin bei der **KfW**, der **N-Bank** und dem **BaFA** als Berater akkreditiert. Gern berate ich Sie – auch unter Ausnutzung staatlicher Fördergelder (z B. vom Bundeamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle - BAFA) – für eine erfolgreiche Selbständigkeit!

Tel.: 0441.9736160

Agentur JARUSCHEWSKI • Peter Gerd Jaruschewski  
Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg

[www.agentur-jaruschewski.eu](http://www.agentur-jaruschewski.eu)

Unternehmensplanung, Marketing  
PR, Öffentlichkeitsarbeit, Werbung  
Internet-Marketing, Networking  
Systemische Beratung  
Kreativität im Unternehmen  
GrafikDesign



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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.  
 Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):  
 Großes Format (124 x 33mm): je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausg.  
 Kleines Format (62 x 35mm): je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausg.  
 Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

*Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Buchhandlung Plaggenborg: Tel.: 0441.17543.*

### Abbaustoffwechsel optimieren



#### Naturheilkundliche Laborinterpretation:

- Blick auf seelisch-geistigen Aspekt
- indiv. Nahrung-Heilmittelauswahl
- erfolgreiche Hormonbehandlung

#### Individuelle Stoffwechsoptimierung

- schafft Gesundheit & Wohlfühlgewicht

#### Therapeutisch heilsame Worte

#### Raum schaffen für:

- Entwicklung, Erkenntnis und Bewusstsein

#### Petra Lucia Tapper

Heilpraktikerin  
 Praxis für integrative Medizin  
 Bruntjer Weg 13  
 26845 Nortmoor  
 Telefon: 04950.3577  
[www.heilsam-begegnen.de](http://www.heilsam-begegnen.de)  
[praxis@heilsam-begegnen.de](mailto:praxis@heilsam-begegnen.de)

### Abenteuer Liebe



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

#### Monika Entmayr & Reiner Kaminski

Institut für Liebeskultur und  
 Paarberatung  
 Alte Ziegelei 3, 26197 Huntlosen  
 Terminvereinbarung: 04487.9204277  
 oder: [info@liebeskultur.de](mailto:info@liebeskultur.de)  
[www.paarberatung-oldenburg.de](http://www.paarberatung-oldenburg.de)  
[www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de)

### Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum



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

#### Geomantie, Feng Shui, Space Clearing

#### Baubiologische Messtechnik

#### Guntram Staudte

Röwekamp 5  
 26121 Oldenburg  
 Tel.: 0441.39063943  
 Tel.: 0441.1817392  
 e-mail: [guntram.staudte@t-online.de](mailto:guntram.staudte@t-online.de)

### Achtsamkeit – das Wunder des Jetzt



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

#### Unsere Therapien:

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

#### Praxis Brand

Heilpraktiker – Osteopathen - Physio-  
 therapeuten - Energietherapeuten  
 Lange Str. 4 – 49661 Cloppenburg  
 Tel.: 04471.4454  
[www.physio-brand.de](http://www.physio-brand.de)

### Anne Milnikel – Wenderin ↔ niredneW



#### Begleitende Methoden in Einzelarbeit:

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

#### Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“

**Anne Milnikel**  
Wenderin – niredneW

mobil: +49.173.6050193  
info@aenne-milnikel.de  
www.aenne-milnikel.de

### Add-Arts – Gestaltung, Coaching, Design & Kunst



#### Kunst ist Intuition (Piet Mondrian)

- **Gestaltungskonzepte**, Grafikdesign, Websites, Logos, Flyer, Fotos ...
- **Systemische Coachings** Beruf, Privat
- **Reisebegleitung** für Frauen nach Südengland

#### Kunst, Gärten, die Orte Avalons

Add-Arts - Kunst & Kreativ Coachings seit 2007

**Susanne Krause**, Künstlerin (BBK),  
Diplom Kommunikationsdesignerin,  
Systemischer Coach

www.susanneaddarts.wordpress.com  
Tel.: 0441.31377  
addarts@t-online.de

### Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

**Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler**  
Fachgroß- und Einzelhandel  
Edeweicher Landstr. 18  
26131 Oldenburg  
Tel. 0441.592328  
info@salute-isis.de  
www.salute-isis.de  
Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr  
und jeden Samstag von 11-14 Uhr

### Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen



- „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 Woglakinte**  
**Wanyna Wakan** (Lakota: „Bär, der mit den Heiligen Seelen der Ahnen redet)  
Heilpraktiker und Psychotherapeut  
Heilpraktiker-Zentrum Grummersort  
Grummersort Dorfstr. 47,  
27798 Hude-Wüstring, 04484.920390  
E-Mail: praxis@badzun.de  
Internet: http://badzun.de

### Akademie für Bewusstsein, Heil- und Bewegungskünste



#### Spring Forest Qi Gong

- Qi -Heilbehandlungen & -Fernheilungen
  - Heilmeditationen, Qi-Massage
  - Bewusstsein entfalten
- buddhist., daoist., medizin. Qi Gong**
- Kurse, Übegruppen
  - Ausbildungen, Seminare

#### Dr.rer.nat. Eike F. Wilts

Qi Gong -Lehrer, -Ausbilder, -Heiler  
Dao energetics health & healing  
center  
26802 Moormerland  
Tel.: 04954.3054272  
www.daoenergetics.com

**Akademie für Kinesiologie und Quantenheilung**



**Ausbildung zum Kinesiologen im PFL**  
 • Holistische Quanten-Kinesiologie®  
**Kinesiologie-Teilausbildungen im PFL**  
 • Pädagogik/Psychologie/Gesundheit  
**QEF® Quantenheilung erleben**  
 • Quantum-Energy-Flow Seminare

**Matthias Weber**  
 Veranstaltungsort:  
 PFL-Kulturzentrum Oldenburg  
 die-kinesiologie-ausbildung.de  
 quantenheilung-erleben.de  
 Tel.: 0170.8646362

**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

**Anam Sana – Für Körper und Seele – Naturheilpraxis**



**Ganzheitliche Frauenheilkunde**  
 • Zyklusstörungen  
 • Kinderwunsch  
 • Wechseljahrsberatung  
 Therapeutische Frauenmassage  
 Creative Healing  
**Hormonberatung für Frauen und Männer**  
**Ganzheitliche Männerheilkunde**  
 Meditationen und Traumreisen

**Britta Kröger**  
 Heilpraktikerin  
 Meditations- & Entspannungslehrerin  
 26169 Friesoythe  
 Eleonorenring 16  
 Tel: 04493 9122091  
 www.anamsana.de  
 anamsana@gmx.de

**Astrologie**



• Persönliche Beratung  
 • Kurse und Seminare  
 • Professionelle Ausbildung mit anerkanntem Abschlusszertifikat  
 • Supervision für Astrolog/innen

**Christine Keidel-Joura**  
 Astrologie-Schule Bremen  
 Delmestr. 74  
 28199 Bremen  
 Tel.: 0421.72929  
 E-Mail: info@keidel-joura.de  
 www.keidel-joura.de

**Aufstellungen und Traumata**



• Systemische Aufstellungsarbeit  
 • Traumatherapie:  
 Somatic Experiencing (SE)®  
 • Aussöhnungstherapie n. Dr. Prekop  
 Gruppen- und Einzelarbeit

**Eva-Maria Wunderlich**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Bogenstr. 45  
 26123 Oldenburg  
 Tel.: 0441.36193300  
 www.eva-wunderlich.net  
 www.sio-institut.de



**Aura Soma®**

- **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.: 0441.82118, Fax: 0441.8859094  
www.licht-wege-land.de  
E-Mail: bauer.regina@f-online.de



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

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

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



**Ausbildung zum Geistheiler**

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

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

**Claudia Hempler-Gödecke**  
Geistheilerin / Physiotherapeutin

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



**Ausbildungen & Personalschulungen**

- **Geistheilung/Reiki/Aura**
- **Coaching/NLP**
- **Sterbebegleit./Betreuung Angehöriger**
- **Hypnose- u. Reinkarnation**
- **Medium & HeilerIn**
- **Systemische Aufstellungen**
- **Erlebnismvorträge in Ihrer Praxis & Firma**
- **1. Mo./Monat Reiki- und Heilertreffen**

**Haus des Qi**  
Diana Boldt  
Praxis & Lehrzentrum für geistige  
Heilweisen, Coaching und Seelsorge  
Blumenstr. 3  
26441 Jever  
Info & Termine: 0170.2844896  
www.haus-des-qi.de



**BeratungsRAUM – Leben ist Bewegung**

**BeratungsRAUM Leben ist Bewegung**

- **Beratung und Unterstützung bei Lebens-  
fragen und Lebensentscheidungen auch  
unter finanziellen Aspekten**
- **Themen-Workshops**
- **Coaching im Beruf**

**Brigitte Mönning**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Steuerberaterin**  
Am Schießstand 54  
26122 Oldenburg  
Tel.: 0441.59437111  
E-Mail: info@beratungsraum-  
oldenburg.de  
www.beratungsraum-oldenburg.de

**Bewusstseins- und Seelenarbeit**



- 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

**Biodanza® Schule Bremen**



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

Wunderschöner Veranstaltungsraum zu vermieten: [www.roter-salon-bremen.de](http://www.roter-salon-bremen.de)

**Leitung: Antje Koolen**  
**Co-Leitung: Helge Polzin**

Tel.: 0421.69219632  
Fax: 0421.69219635  
E-Mail: [info@biodanza-bremen.de](mailto:info@biodanza-bremen.de)  
[www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)

**Birgit Debelts – UnikatSchmuck – biigalla®**



**UnikatSchmuck**  
**feinfühlig – individuell inszeniert**  
Farben & Formen,  
edle natürliche Materialien  
für Wohlgefühl & individuelle Ausstrahlung

- individuelles Schmuckdesign
- Edelsteinheilkunde
- Farb- & Stilberatung
- Typ- & Imageberatung

**Birgit Debelts**  
**schmuck design**  
Neuer Weg 1, 26506 Norden  
Tel.: 04931.9551372  
Mobil: 0176-21552921  
email: [info@biigalla.de](mailto:info@biigalla.de)  
web: [www.biigalla.de](http://www.biigalla.de)  
Öffnungszeiten wie ausgeschrieben  
& gerne nach tel. Vereinbarung.

**Buchhandlung Plaggenborg**



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

**Bestellbuchhandlung mit persönlicher Beratung!**

<https://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg>

**Buchhandlung Plaggenborg**  
**Inh. Karl-Heinz Plaggenborg**  
Lindenstr.35, 26123 Oldenburg  
Tel.: 0441.17543  
[info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)

**Chiropraktik, Craniosacraltherapie**



- ganzheitliche Chiropraktik
- Familienaufstellungen
- Traumreisen
- Traumabearbeitung
- energetische Hausreinigung
- Raucherentwöhnung

**Jens Bakker**  
**Heilpraktiker**  
Neuenburger Str. 41  
26655 Westerstede  
[www.naturheilpraxisbakker.de](http://www.naturheilpraxisbakker.de)  
04488.5204786

**Christallin Source Healing® und Kinesiologie**



**Wieder Ins Gleichgewicht finden**  
 • Auflösen von bewußten und unterbewußten Konflikten in Gegenwart/ Vergangenheit/ Ahnenreihe/ vergangenes Leben

**Christine Kroner**  
**Heilpraktikerin • Kinesiologie**  
**Physiotherapeutin**  
 Hummelweg 3  
 26188 Edewecht/Friedrichsfehn  
 Tel.: 04486.9380122  
 www.heilpraxis-kroner.de

**Coaching – Beratung – Supervision**



- Berufsunterstützung
- Lebensberatung
- Gestaltung von Veränderungsprozessen
- Konflikt- und Krisenbewältigung
- Auflösung v. Blockaden & Widerständen
- Ressourcenstärkung

**mehr Lebensfreude & Zufriedenheit**

**Mechthild Werremeyer**  
 Coach – Projektmanagerin – Pädagogin  
 Zertifizierter Coach & Supervisorin  
 Psychodrama-Practitioner  
 Tel.: 0441.40863908  
 Mobil: 0151.16540459  
 MechthildWerremeyer.Coaching@t-online.de

**Coaching für Entwicklung in Balance**



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

**Das Haar - unser Spiegelbild der Seele – Naturfriseur**



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

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 ...

**Der andere Weg**



- Reiki
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Signaturzellheilung
- Anwendung und Ausbildung

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

Die Lösung liegt in Dir



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

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

**Steffi Wahlen**

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

Energetische Heilbegleitung



**Begleitende Kinesiologie (DGAk)**

- Touch for Health
- Chakra-Balancen
- Meridianarbeit

**Handauflegen (DGH und IVH-Stiftung Auswege)**

- Förderung der Selbstheilungskräfte (alle Krankheiten)

**Mathias Weber**

**Praxis für Energetische Heilbegleitung**  
Weskampstraße 28, 26121 Oldenburg  
Tel.: 04486.9386323  
E-Mail: mathias-weber-heilbegleitung@gmx.de  
www.mathias-weber-heilbegleitung.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

Entwicklungswege



- Gesprächsberatung
- geistig emotionales Heilen
- energetische Hausreinigung
- Licht-Qi-Gong
- Meditationen
- spirituelle Seminare auf Mallorca
- Organisation von Lichtnahrungs-Seminaren

**Mechthild Maria Herr**

Lebensberaterin und Heilerin  
Loyhoff 6  
26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: 04403.6258283  
E-Mail: info@entwicklungswege.com  
www.entwicklungswege.com

Existenzgründungsberatung • ganzheitliches Marketing



- **Marketing**  
- Marketingstrategien  
- Nischenpositionierung  
- Alleinstellungsmerkmal
- **Werbung & PR**  
- Mediaplanung, Grafik, Videos  
- Öffentlichkeitsarbeit
- **Social Marketing**  
- facebook, YouTube, Google+ u v. m.

**Peter Gerd Jaruschewski**

Agentur JARUSCHEWSKI  
Lagerstraße 62  
26125 Oldenburg  
Tel.: 0441.9736160  
E-Mail: agentur@jaruschewski.eu  
www.agentur-jaruschewski.eu  
skype: agentur.jaruschewski  
facebook.com/AgenturJaruschewski

## Ganzheitliche Gesundheitsförderung



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

**Klaus Wendeln**

Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke  
Wiesenstr. 41  
26135 Oldenburg  
Tel.: 0441.33014  
Mobil: 0172.7469212  
klaus.wendeln@ewefel.net  
www.klaus-wendeln.net

## Geburtserfahrungen wandeln, Aufstellungen und mehr



- Geburtserfahrungen wandeln
- Mutterbindung, Urvertrauen
- integrative Aufstellungen
- Dualseelen, Seelenpartner
- Alleingeborner Zwilling
- Körper- und Energiearbeit
- Lehre von Grigori Grabovoi®
- spirituelles Coaching

**Melanie Klußmann**

die-wegefinderin  
Heilpraktikerin  
  
Bramscher Allee 113  
49565 Bramsche-Schleptrup  
Tel.: 05468.8069105  
verwaltung@die-wegefinderin.de  
www.die-wegefinderin.de

## Gestalt- Hypnose- und Traumatherapie / EMDR in Oldenburg

**Behandlungsspektrum:**

- Trauma/Sex. Gewalt
- Krisen/Trennung/Trauer
- Auffälliges Essverhalten
- Depression/Burn out
- Ängste/Fixierungen
- Raucherentwöhnung
- Tinnitus • chronische Schmerzen

**Lisa Schnelten**

Heilpraktische Psychotherapie  
Notfalltherapie  
Überbrückungstherapie  
Medizinische Hypnosetherapie  
Focusing Begleitung  
Imaginationskurse  
www.therapie-schnelten.de  
Tel: 0152.02680388

## Gesundheit im Mittelpunkt



- Ganzheitliche Lebensberatung
- Ernährungsberatung
- Psychometrie
- Schüßler Mineralsalze
- Bachblüten Therapie

**Gloria Unkel**

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin  
Im Oberdorf 10, 27243 Beckeln  
Tel.: 04244.9685792  
www.gloriaunkel.de  
E-Mail: gloriaunkel@freenet.de  
seminare@gloriaunkel.de  
*Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.*

## Heil-Haus-Ohlenbusch



- Körper-Seele-Geist
- Homöopathie
- Colon-Hydro-Therapie
- Ernährung
- Zeit und Raum für Klarheit
- Krisen, Trauma, Schmerz
- Energiestau lösen
- Lichtarbeit/Schwingungserhöhung
- Seminarhausbetrieb

**Christine Ohlenbusch**

Bewusstseinsweiterung  
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

### Holistische Kinesiologie



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

**Birgit Zuschneid-Götsch**  
- Kinesiologin IFHK -

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

### Homöopathie nach Gienow-Methode



In der Gienow-Methode geht es um Bewusstwerdung und der Bewusstseinsentwicklung als Instrumente zur Heilung. Diese dynamischen Prozesse im Verlauf einer chronischen Krankheit zu erkennen ist der Schlüssel für ein neues Verständnis chronischer Leiden und deren Heilung.

**Anna Kipke**

Heilpraktikerin  
Grüne Str.6  
26121 Oldenburg  
0441.4086431  
www.naturheilpraxis-anna-kipke-  
heilpraktikerin-oldenburg.info

### Hypnosecoaching



- Hypnose / Hypnosecoaching
- Rückführungen/Reinkarnation
- Kinesiologie (TfH)
- EMDR & EFT
- Energiearbeit

Hilfe bei Ängsten, Krisen, Selbstwert, Blockadenauflösung, Raucherentwöhnung, Abnehmen, u.A.

**Treffpunkt Gesundheit & Bewusstheit**  
**Natalie Illiger**

Westerkamp 3a  
26655 Westerstede  
04488.5205975  
natalie.illiger@yahoo.de

### Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



**Jin Shin Jyutsu** ist eine bewährte Körpertherapie zur Harmonisierung der Lebensenergie. Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

- **Infektanfälligkeit**
- **Kopf- / Rückenschmerzen**
- **Depression / Burn out**
- **Ohrgeräusche / Schwindel**
- **Unfruchtbarkeit**

**Meike Bejenke-Klapproth**

Heilpraktikerin  
Magnolienring 12  
26129 Oldenburg  
Telefon 0441-77792250  
kontakt@heilpraxis-oldenburg.de  
www.heilpraxis-oldenburg.de

### Kabbalistische Geburtsanalyse



- Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?
- Warum habe ich schwere Erkrankungen oder erlebe bestimmte Dinge immer wieder?
- Was sind meine Talente und Lebensaufgaben?

*Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.*

**www.praxisfuerSelbstheilung.de**  
**Rechtsanwalt und Heiler (DGH)**  
**Mark Mollet**

Oslebshauer Heerstraße 33c  
28239 Bremen  
info@mollet-personaltraining.de  
Mobil: 0049.173. 2409601

**Kartenlegen**



**• Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

**Angela Reins**  
Kartenlegerin

Thienkamp 95  
26125 Wiefelstede  
Tel.: 04402.69125

[www.traum-orakel.de](http://www.traum-orakel.de)

**Kinesiologie – Gesprächstherapie – Ausbildung**



**Wege zur Entfaltung**

- Holistische Kinesiologie
- Farbenergiearbeit
- Reflektionsbalancen
- Ausbildung HP Psych.
- Prüfungstraining
- Seminare zur Energiearbeit

**Andrea Nagel**

Transpersonale Kinesiologin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Ausbildungsleitung HP Psych  
Kreyenstr. 35 A 26127 Oldenburg  
Tel. 01775142443  
[andrea.nagel.balance@ewetel.net](mailto:andrea.nagel.balance@ewetel.net)  
[www.andrea-nagel-hp-psych.de](http://www.andrea-nagel-hp-psych.de)

**Kinesiologie und Lerntaining für Kinder**



**Einzelberatungen – Veranstaltungen**

- Steigerung der Konzentration
- Berufliche Erfüllung
- Kreativer Selbstausdruck
- Positives Denken & Gelassenheit
- Höheres Selbstbewusstsein
- Lebenskrisen meistern
- Vitalität & Lebenskraft

**Monika Bakker**

Kinesiologin  
Dipl. Sozialpädagogin  
Neuenburger Str. 41  
26655 Westerstede  
Tel.: 04488.5204786  
[kinesiologie.westerstede@ewe.net](mailto:kinesiologie.westerstede@ewe.net)  
[www.kinesiologie-westerstede.de](http://www.kinesiologie-westerstede.de)

**Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere**



**Für Körper, Geist und Seele**

- Behandlungen für Menschen
- Behandlungen für Tiere, auch zu Hause oder im Stall
- Gruppenbalancen für Menschen
- Seminare, z.B. Kinesiologie für Tiere
- Abendveranstaltungen, z.B. Allergien und Kinesiologie

**Sybille Seifried**

Kinesiologin (ITK)  
Heilpraktikerin  
Dr. rer. nat. Biologie  
Ziegelhofstr. 66, Oldenburg  
Tel.: 0441.9354299  
E-Mail: [mail@sybille-seifried.de](mailto:mail@sybille-seifried.de)  
[www.sybille-seifried.de](http://www.sybille-seifried.de)

**Kinesiologie und Quantenheilung**



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

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

**Lebens-Beratung, Intuitionsschulung, TAROT-Seminare**



- **Sensitive Lebens-Energie-Beratung**  
- Aktivierung der inneren Heilungskräfte  
- Karma auflösen, Intuitions-Schulung
- **Lebens-Beratung gem. TA**
- **Lebens-Beratung mit Tarot**  
- bei Problemen u. Entscheidungen
- **TAROT-Karten legen lernen**  
- Kurse und WochenEndSeminare  
- Tarot-Vortrag/-Workshop a. Anfrage

**Praxida Brigitte Siehl**  
Anerkannte Heilerin nach DGH e.V.  
Dipl. Sensitive Lebens-Energie-Beraterin  
Psychol. Lebensberaterin (TA)  
Geprüfte Tarot-Beraterin, Ausbilderin  
Prüferin und Mentorin im Tarot e.V.  
26382 Wilhelmshaven  
04421.506221, [www.energiewissen.eu](http://www.energiewissen.eu)  
E-Mail: [beratungwhv@energiewissen.eu](mailto:beratungwhv@energiewissen.eu)

**Lebensberatung mit Numerologie**



- Hilfe zur Selbsthilfe**
- für ein besseres Selbstwertgefühl
  - für die Verbesserung der Lebenssituation
  - für mehr Lebensfreude

**Manuela Meyer**  
- Telefonberatung  
- Schriftliche Analysen als PDF-Datei  
Telefon: 0421.67312018  
E-Mail: [info@numerologie-meyer.de](mailto:info@numerologie-meyer.de)  
Internet: [www.numerologie-meyer.de](http://www.numerologie-meyer.de)

**Lebensberatung & Energieheilarbeit**



- Psychologische Lebensberatung
- Mental- & Motivationscoaching
- Mediale Begleitung (auch telef.)
- Wirbelsäulenaufriechtung (auch für Tiere)
- Energiearbeit & Transformation
- Fernheilung
- Meditationsabende
- Ohrkerzenbehandlung

**Ellen Verborg**  
**geprüfte Psychologische Beraterin**  
Große Burgstraße 15  
26441 Jever  
**Tel: 0152.25319007**  
E-Mail: [ellenverborg@freenet.de](mailto:ellenverborg@freenet.de)  
[www.lichtblick-heilpraxis-jever.de](http://www.lichtblick-heilpraxis-jever.de)

**Lebenstanz – Lebenskunst®**



- Lust auf Tanz, Ausdruck, Selbsterfahrung und Entwicklung der eigenen Spiritualität
- Inspiration, Supervision, Lebensweisheit im künstlerisch – spirituellen Lebensprozess
- Frauenantra und Frauenheilwissen, schamanische Kunst und Magie

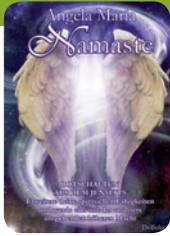
**Astrid Mügge**  
• offene Beratung freitags 17-18 Uhr  
• Neues Programm  
**ISIS, Freie Praxis f. Gesundheitsberatung**  
Edewechter Landstraße 18  
26131 Oldenburg  
Tel. & Fax 0441.592328  
[www.salute-isis.de](http://www.salute-isis.de)  
E-Mail: [astrid@salute-isis.de](mailto:astrid@salute-isis.de)

**Lichtbahnenbehandlung nach Trudi Thali**



- Spirituelle Meridianbehandlung**
- LB-Behandlung mit Beratung
  - Ausbildung zum Lichtbahnen-Therapeuten
  - Fernheilung
  - Engel-Seminare, -Readings
  - Behandlung für Kinder
  - Seminarreise Patmos/Griechenland
  - Meditationsabende

**Sabine Büsselmann**  
Birkenweg 37a  
26203 Tungenl  
Tel. 04407-2735  
[www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de](http://www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de)  
E-Mail: [sabine-buesselmann@t-online.de](mailto:sabine-buesselmann@t-online.de)



**Lichtchannelheilerin**

- **Hellsichtiges Channelmedium**  
- für Erzengel und aufgestiegene Meister
- Tierkommunikation
- Jenseitskontakte
- Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag
- Spezielle Seelenreisen zu meinem eigenen Ich

**Angela Schmidt**

Heilerin der Neuen Zeit  
Hohelucht 41  
27798 Hude  
Tel.: 04408.7362  
E-Mail: info@angela-schmidt-praxis.de  
www.angela-schmidt-praxis.de  
*NEU: Mein 2. Buch: „Namasté – Botschaften aus dem Jenseits“*



**Liebesfreuden**

- sinnliche Massagen
- Tantrakurse
- Tantra-Massage-Kurse
- Tantra-Nächte

für Paare/Singles/Frauen  
mitas zeitRäume, Bremen

**Jutta Kischkat-Camara & Ursel Newiger**

Tel.: 0170.3012962  
E-Mail: kischkat-camara@gmx.de  
www.jukica.der  
Tel.: 0421.84994288  
Mobil: 0160.8433879  
E-Mail: mitatranszendenz@gmx.de  
www.mita-transzendenz.de

**Metabolic Typing – Kinesiologie – Hypnose**



- Widerstände aller Art
- Stress/Erschöpfung
- andauernde Traurigkeit
- depressive Verstimmungen
- (tiefe) Ängste
- seelische Krisen
- mangelnder Selbstwert
- wenn Abnehmen schwer fällt
- nicht gelingende Beziehungen

**Tonja Hauser**

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

**Musik für alle Lebenslagen**



- **Kompositionen und Live-Musik**  
für viele Gelegenheiten
- **Musik hören und verstehen –**  
mit dem Herzen in die Welt horchen
- **Ganzheitlicher Musikunterricht**
- **Kraftlieder – Mantren – Integrale**  
**Gesänge aus aller Welt**  
mit Euch, auch bei Euch zuhause ...

**Alexander Goretzki**

- Komponist - Pianist - Performer -  
Musiker im Hier und Jetzt  
0441.2005678  
0177.7596641  
goretzki@klangwerft.com  
www.klangwerft.org

**Mysterienschule Lichtpunkt**



- Fernschule von Jesus Christus
- Channeling
- Grace Integrity
- Einweihungen
- Energieessenzen
- Healing & Coaching
- Seminare

**Angelika Myriel di Bernardo**

Bioenergie-Therapeutin (Master)  
27801 Dötlingen  
Tel.: 04433.968939  
E-Mail:  
myriel@lichtpunkt-healing-art.de  
www.lichtpunkt-healing-art.de

praxis für kinesiologie, kunst und yoga



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

**Dzenet Hodza**  
 Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin  
 Bereich Darstellende Kunst & Sprache  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)  
 Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)  
 Tel.: 0175.6682232  
 E-Mail: info@praxis3in1.de  
 www.praxis3in1.de

Psychotherapie – Weisheit und Mitgefühl



- mit der eigenen Persönlichkeit arbeiten und unheilsame Aspekte umwandeln
- sich vor den eigenen Sorgen schützen
- inmitten der Wünsche Frieden finden
- Gespräch- Bewegung- Meditation
- Selbsterfahrungsgruppen
- Einzelgespräche

**Liebenswert**  
 Praxis für Psychotherapie HPG  
**Annette Wagner vom Berg**  
 Mühlenweg 3  
 26203 Wardenburg  
 04407 - 717 99 24  
 www.liebenswert-praxis.de

Reikihaus Friesland



- **Wirbelsäulenaufrichtung nach Pjotr Elkunowiz**
- Geistheilung
- Reikibehandlungen
- Reiki- und Geistheilerausbildung
- Hausentstörung

**Ilse Kamps-Weidemann**  
 Ellens 37  
 26340 Zetel  
 Tel.: 04453.3636  
 www.reikihaus-friesland.de

Satori Yoga Vidya Zentrum Oldenburg



- Hatha Yoga (von den Krankenkassen gefördert)
- Neu: Mama Baby Yoga und Schwangerenyoga am Freitag
- Lachclub Oldenburg
- Psychologische Beratung
- Yogatherapeutische Beratung

**Simone Mohini Hug-Breitkopf und Uwe Purnima Breitkopf**  
 Satoriusgang 4  
 26122 Oldenburg  
 www.yoga-vidya.de/oldenburg  
 Tel.: 0441.5706528

smovey, Taiji, Qigong, Fitness, Coaching



- smovey – health in your hands
- Taiji quan (Taichi chuan)
- Taiji Schwert
- Taiji Fächer
- Qigong
- PersonalTraining zu indiv. Zielen

Trainings weltweit möglich

**KraftDesign**  
**Beate Korfe**  
 - Kraft für Körper, Geist & Seele -  
 Tel.: 0441.5703239  
 www.kraftdesign.org  
 info@kraftdesign.org

Spirituelles Leben und Sinnorientierung



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

**Aramaiti Helga Nowak**

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

Therapeutische und spirituelle Begleitung



- **Lebensweg Analyse**
- **Psychotherapie und spirituelle Begleitung**
- **Rückführungen**
- **Clearing**

**Praxis Uwe Christiansen**

Heilpraktiker für Psychotherapie  
 Diplom-Sozialpädagoge  
 Tel.: 0441.55185  
 E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de  
 www.uwe-christiansen.de

Yoga und Ayurveda



- **Einzel Sitzungen 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 und psychologische Beratung



- Yoga für Frauen in der Lebensmitte
- Hatha Yoga (Präventionskurse)
- Hatha Yoga über 60
- Yoga für Schwangere
- Entspannungsworkshops
- Beratung in Konflikten
- Familiencoaching
- Stressbewältigung

**Das Yogastudio**

**Ute Strodthoff**  
 Diplom-Pädagogin  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Yogalehrerin (BYV)  
 Entspannungskursleiterin  
 Ziegelhofstraße 21, Oldenburg  
 Tel.: 0441-2055565  
 www.yoga-coaching-strodthoff.de

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- Neue Neue Yogalehrer-Ausbildung ab Januar 2017
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Psychologische Beratung
- Spirituelle Lebensberatung
- Klangmassage
- Bhisma Yoga

**Dipl. Päd. Michael Büchel**

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

### Alo ola pono Centrum

**Uli Sa Lingenfelder**  
 Tel.: 0441.2059269  
 www.LOMILOM-Oldenburg.de

- Hawaiische Massage f. Frauen
- Lomi und Reiki Ausbildung
- Aura- und Chakraarbeit
- Matrix Energetics
- Aromaölmassage und Beratung
- Lichtarbeit mit Arcturian. Codes



### Bewusstsein und Reiki

**Ulla Amba Richert**  
 Am Hayengraben 29, Oldenburg  
 Tel.: 0441.202698  
 E-Mail: ulla.richert@gmx.de

- Reiki-Meisterin/Lehrerin nach Dr. Usui
- Bioenergie-Therapeutin
- Lebensberatung und Bewusstseinschulung



### Bildungsstätte – Bewusstes – Sein

**Workshops zum Thema Achtsamkeit und Bewusst – Sein.**  
 Leitung: Beate Ostermann, Britta Kröger  
 Termine und Infos:  
 www.bildungsstaette-bewusstes-sein.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



### Entspannung/Massagen

**Monika Wierferig**  
 Gesundheitsberaterin  
 Rücken-Füsse-Gelenke  
 Ammergaustraße 124, Oldenburg  
 0441.3404044 + 0171. 8846528

- Anti-Stress-Massage
- Fusszonen Entsp.-massage
- R.E.S.E.T.
- Massage Gutscheine erhältlich



### Entwicklungsbegleitung

**Andrea Köhler**  
 Ergotherapeutin  
 Torsholt; Tel.: 04488.5204586

- Für Kinder und Erwachsene
- „Ihr Konflikt mit den Konflikten“
- Persönlichkeitsentwicklung
- Systemische Familienberatung

**Zufrieden leben in vertrauensvollen Verbindungen**



### 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



### Individuelle Meditationskissen

**Handgefertigt**

- Kristallkissen
- Auflagen etc.

Energie in Form von Farben und Symbolen

**Anna Maria Simmer**  
 Tel.: 02635.4652  
 www.diekraftderstille.de  
 E-Mail: AMSimmer@t-online.de



### Individ. spirit. Lebensgestaltung

**Kaja van Lamoen**  
 Reiki-Meister-Lehrerin Usui System  
 Oldenburg Tel.0441.4852890  
 www.oldenburg-reiki.de

- Reiki die Energie des Herzens
- Geistige Wirbelsäulen Aufricht.
- Matrix (2 Punkt Methode)
- Begleitung in Trauer und Sterben
- Höponopono Verzeihungsritual



### Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.

**Lutz Doblies, Heilpraktiker**  
 Reepschlägerweg 2, Elsfleth  
 Tel. 04404.9599995  
 www.hp-doblies.de

- Kinesiologie
- NST
- R.E.S.E.T.
- Energetische Psychologie
- Entsäuerung und Entgiftung



### Kinesiologie und Entspannung



**Nicole Rohlfis**  
 Bürgerstr. 38. 26123 Oldenburg  
 Telefon: 0176-41264126  
 E-Mail: nicole-rohlfis@freenet.de  
 www.kinesiologie-rohlfis.de

- Kinesiologische Unterstützung
- Hypnose z. Rauchentwöhnung /Gewichtsred./Entspannung
- R.E.S.E.T. • Quantenheilung

### Kunstatelier Naumann



**Ute Ilona Naumann**  
 Dipl. Kunsttherapeutin  
 Edewecker Landstr. 52, Oldbg.  
 Tel.: 04486.94571  
 www.kunstatelier-naumann.de  
 info@kunstatelier-naumann.de

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

### Lebensbegleitung & Psychotherap.



**Thomas Dopp**  
 Heilpraktiker für Psychotherapie  
 Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg  
 Tel.: 0441.36131050  
 www.thomas-dopp.de

- „Körperzentrierte Herzearbeit“
- Gruppen „Spiritualität JETZT!“ mit Übungen von Eckart Tolle
- Achtsamkeitskurse

### Lisa Susanne Janssen



**Heilpraktikerin**  
 Hauptstr. 78a, 26452 Sande  
 Tel.: 04422-9980288 oder 9992445  
 www.heilpraktiker-sande.de

- Klassische Homöopathie
- Bachblüten
- Fußreflexzonenmassage
- Hypnosebehandlung

### Pflanzen-Haarfarbe 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

### Kraut & Klang



**Dorothee Stübe**  
 Astrologin  
 Musikpädagogin, Kräuterkundige  
 Tel.: 0441.36182184  
 www.krautundklang.de  
 dstuebe@web.de

- Seminare „Heilpflanzen & Gesang“
- Kräuterwanderungen
- Astrologie & Heilpflanzenkarten

### Lass' dich berühren



**Natürliche pflegeleichte Haar-schnitte, 100% Pflanzenhaarfarbe**  
**Energetische Kopfmassagen**  
**Ganzheitliche Beratung**  
**Culum-Natura zertifiziert**  
**Naturfriseur Maria Straub**  
 Paul-Hug-Straße 1  
 26452 Sande – Cäcilienroden  
 Tel. 04422.2150

### Lebensberat., Heilen & Hypnose



**Magdalene Sigrid Einhoff**  
 Große Burgstr.15, 26441 Jever  
 Tel.: 0162 7804909  
 www.lichtblick-heilpraxis-jever.de  
 Kartenlegen & Runenorakel,  
 (auch telef). Fernheilung, Klang-schalenbehandl., Energ. Hausreini-gung, Rückführung, Therap. Hyp-nose, Raucherentwöhn. usw.

### Naturkosmetik und Pflege



**Terra Natura, K. Schanno**  
 Gaststr. 12, 26122 Oldenburg

- Naturkosmetik + SPA-Artikel
- Kosmetik-Behandlungen + Maniküre
- Ayurveda • Edelsteine
- Ätherische Öle/Raumduft
- Naturparfums

**Fachkompetente Beratung**

### Qigong



**Doris Palm**  
 Gesundheitswissenschaftl., MPH  
 Tel. 0441.2097921  
 www.doris-palm.de

- Qigong-Kurse in Gruppen
- Qigong Einzelunterricht
- Qigong-Kurse in der Arbeitswelt - von den Krankenkassen gefördert - in Oldenburg und umzu!

### Reinkarnationstherapie



**Ursel Newiger**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Reinkarnationstherapie
- Körperbezogene Therapie
- Tantra

mitas zeitRäume, Feuerkuhle 61, 28207 Bremen, 0421.84994288  
www.mita-transzendenz.de  
mitatranszendenz@gmx.de

### Rutengänger



- Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
- Elektromog-Untersuchungen
- Klärung von geopathischen Belastungen bei Tieren

**Lars Schmidt**

Geestrandstr. 104, 26180 Rastede  
Tel.: 04402.9851260  
www.lars-schmidt-rutengaenger.de

### Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.



**Silke Gollnik – Oldenburg**

Tel.: 0441.99 90 88 80  
www.alchemilla.de  
mail@alchemilla.de

- Krieger-Kunz Therapeutic Touch (USA) (auch bei Tieren anwendbar)
- Lichtbahnen-Therapie nach Trudi Thali (CH)

### Wachsen durch Musik



- Musiktherapie
- Hypnosetherapie
- Block-, Querflöte, Gesang
- Klavier

**Musikschule Klangwelt**

**Stefanie Putzke**

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

### Webservice



**Ulrike Plaggenborg**

- Webseiten-Gestaltung & Betreuung
- Termineinträge
- Fotos für Webseiten & Flyer

Tel. 0441.36182644  
E-Mail: ulrike@webservice-ulrike-plaggenborg.de  
www.webservice-ulrike-plaggenborg.de

### Rutengänger



**Dieter Adelmund**

- Haus u. Schlafraumuntersuchung
- Psychodynamische Radiästhesie
- Elektromog Messungen

Höchter Str.25, 26629 Großefehn  
Tel: 04946-9179642  
www.schlafraumuntersuchung.de  
info@schlafraumuntersuchung.de

### SpiritHos – Ursula Wagener



**Ursula Wagener**

Heilpraktikerin, Geistige Heilerin  
Weskampstr. 28, 26121 Oldbg.

Tel.: 04454.9797460

www.spirithos.com

- Homöopathie
- Spagyrik
- Spirituelles Heilen
- Seminare + Heiler-Ausbildungen

### Veggiemaid



Wir bieten vegane Lebensmittel, frei von Laktose, Milch, Ei, Fleisch oder Fisch, komplett cholesterinfrei, außerdem bieten wir eine Vielzahl an glutenfreien Artikeln, Büchern usw. an

**Veggiemaid Laden:** Gartenstr. 15

**Bistro :** Damm 32, 0L  
www.veggiemaid.de

### Was die Seele uns sagen will



**Marika Ahlers**

Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
Vahrenkamp 6  
49424 Goldenstedt

Tel.: 04444.204478

E-Mail: info@naturhauthaar.com  
www.naturhauthaar.com

- Familienstellen • Bachblüten
- Walking in your shoes

### Zen – Meditation – Achtsamkeit



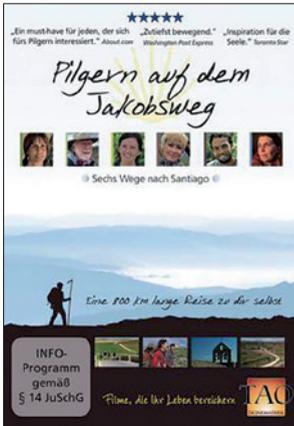
**Zenkreis Oldenburg**

- Anleitung zur Zen-Übung
- Meditationskurse
- Workshops

**Dr. Jishu Levent Gütay**

Meditationslehrer und Physiker  
Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg  
Tel.: 0441.37946948  
www.zenkreis-oldenburg.de

## sehwellten



## Pilgern auf dem Jakobsweg – Eine 800 km lange Reise zu dir selbst.

Smith, Lydia

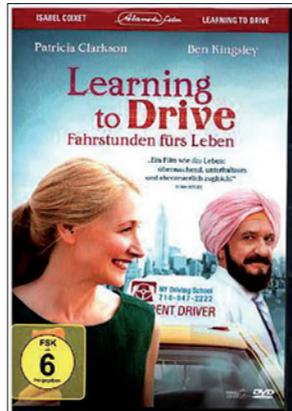
TAO Cinemathek in Kamphausen, DVD, 19,95 €

Der 84 Minuten lange Dokumentarfilm ‚Pilgern auf dem Jakobsweg - Sechs Wege nach Santiago‘ zeigt ganz unterschiedliche Pilgergruppen aus aller Welt im Alter von 3 bis 73 Jahren, wie sie nur mit einem Rucksack, einem Paar Stiefeln und einem wachen Geist ein ganzes Land zu Fuß durchqueren. Der 800 Kilometer lange Camino, der Pilgerweg nach Santiago de Compostela, ist kein Spaziergang und trotzdem unternehmen jedes Jahr Hunderttausende diese anstrengende Wanderung durch zerklüftete und wunderschöne Landschaften. Sie tun es aus den verschiedensten Gründen und niemand kann sagen, was sich auf ihrem Weg ereignen und welche Transformationen sie

erleben werden. Mit atemberaubenden Bildern und markanten Charakteren lässt dieser Film den Camino mit seiner magnetischen und wunderbaren, lebensverändernden Kraft lebendig werden.

Lydia Smith begann ihre Karriere im Filmbusiness vor 27 Jahren und hat für CNN, PBS und viele weitere Fernsehstationen produziert. Nachdem sie 2008 selber den Weg nach Santiago de Compostela ging, hat sie ein tiefes Verständnis des Pilgerns und der fesselnden Geschichten, die darauf warten, erzählt zu werden. Englisch mit deutschen Untertiteln

**Video & Bestellmöglichkeit bei [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de) und Tel. 0441.17543.**



## Learning to Drive – Fahrstunden fürs Leben

Coixet, Isabel

Koch Media, DVD, 12,99 €

Der New Yorker Literaturkritikerin Wendy (Patricia Clarkson) reißt es den Boden unter den

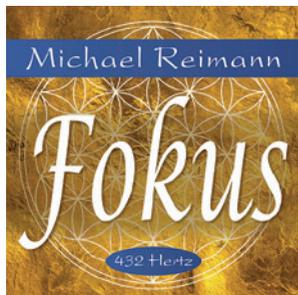
Füßen weg, als sie nach 21 Jahren Ehe von ihrem Mann verlassen wird. Auf anfängliche Wut folgt Trauer, doch statt sich der Verzweiflung hinzugeben, beschließt Wendy ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Um ihre Tochter Tasha in Vermont besuchen zu können, will sie endlich ihren Führerschein machen und nimmt Fahrstunden bei dem indischen Taxifahrer Darwan (Ben Kingsley).

Obwohl die Lebenswege der beiden kaum unterschiedlicher sein könnten, vertiefen sich die Gespräche zwischen Wendy und Darwan immer mehr. Die impulsive Wendy findet in dem ernsten und sanftmütigen Inder einen klugen Gesprächspartner und neuen Freund, der sie daran erinnert, worauf es im Leben wirklich ankommt.

„Learning to Drive - Fahrstunden fürs Leben“ erzählt von dem Abenteuer eines späten Neuanfangs und einer ungewöhnlichen, bereichernden Freundschaft zur richtigen Zeit. In den Hauptrollen dieser sensiblen und warmherzigen Sommer-Komödie von Isabel Coixet brillieren Patricia Clarkson und OSCAR-Preisträger Ben Kingsley.

Isabel Coixet ist eine katalanische Filmregisseurin und Drehbuchautorin, die aus der Werbebranche kommt. Ihre Filme dringen meist in intime Details des menschlichen Daseins vor.

**Videotrailer & Bestellmöglichkeit bei [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de) und Tel. 0441.17543.**



**FOKUS [reiner Klang]**  
*Entspannung durch Harmonie mit dem Sonnenton*

**Reimann, Michael**

AMRA Records, 75 Minuten,  
 CD mit Booklet, 19,95 €

Weshalb binaurale Klänge in einer Grundstimmung von 432 Hertz?

Unser Körper und unsere Zellen schwingen in dieser Frequenz, die harmonisierend wirkt und jede Form der Heilung unterstützt. Sie wurde verwendet in der Musik von Mozart und Verdi, aber auch in Stücken von Adele, Enya, Whitney Houston und John Lennon, selbst das Sonar der Delfine arbeitet damit. Die Sumerer, Ägypter und Griechen stimmten ihre Instrumente auf 432 Hertz, weil das unsere Gehirnhälften ausgleicht, seelische Stabilität bewirkt und die spirituelle Entwicklung verstärkt. Außerdem gilt 432 Hertz als Sonnenton, über den unsere DNA in Resonanz mit der Phi-Spirale der Natur gelangt, die jegliches Leben strukturiert. Mit 432 Hertz ist der Mensch also immer richtig gestimmt, um mit

dem Kosmos in Einklang zu kommen.

Die perfekt für Meditationen und Heilbehandlungen geeignete thematisch zusammenhängende Musik ist in drei einzeln anwählbare Stücke unterteilt, was an den Aufbau eines Triptychons erinnert, eines dreigeteilten Gemäldes. Sie weist kontinuierlich und stufenlos von binauralen Beats hervorgerufene Differenztöne auf:

**FOKUS 1.** Die Differenztöne werden von 100 Hz auf 15 Hz und wieder zurück auf 100 Hz erzeugt. Ungefähr in der Mitte gibt es eine sehr ruhige minimale Instrumentierung, die sich zum Ende hin wieder auf dem normalen Niveau bewegt. (Dauer 29:36 Min.)

**FOKUS 2.** Die Differenztöne werden von 14 Hz auf 4 Hz und wieder zurück auf 14 Hz erzeugt. Auch hier gibt es ungefähr in der Mitte des Stückes eine Ruhephase mit minimaler Instrumentierung. (Dauer 30:30)

**FOKUS 3.** Dieses Stück kombiniert die beiden ersten Stücke, wobei die Differenztöne wieder zwischen 14 und 4 Hertz erzeugt werden. (Dauer 15:22 Min.)

Frequenzen zwischen 4 und 7 Hz (Thetawellen) sind optimal für Meditation, Inspiration und Bewusstseinsweiterung geeignet. Alphawellen zwischen 6 und 9 Hz fördern die Kreativität und die Konzentration, bis 11 Hz auch die schnelle Regeneration und Stressbewältigung, bis

14 Hz das Lernvermögen und die Erinnerungsfähigkeit. Höhere Wellen im Bereich Beta und Gamma erleichtern gute Intelligenzleistungen und die Informationsverarbeitung.

An Samples wurden auf FOKUS verwendet: Steinway-Flügel, Kalimba, Hang, Streicher, Gitarren, große Trommel, Rahmentrommel und Synthesizer-Sounds. Live eingespielt erklingen eine südamerikanische Kerbflöte (Quena), eine türkische Klarinette (Duclar) und ein aus einem Agavenblütenstengel gefertigtes Didgeridoo.

Die effektivste Wirkung stellt sich beim Hören mit Kopfhörern ein oder über eine gute Audio-Anlage, die die getrennte Wiedergabe von rechtem und linkem Kanal gewährleistet. Durch die stark entspannende Wirkung nicht beim Autofahren hören!



Michael Reimann wurde durch seine Solo-Konzerttätigkeit als Multi-Instrumentalist und Obertonsänger

bekannt. Er arbeitete unter anderen mit Joachim-Ernst Berendt, Christian Bollmann und Wolfgang Saus zusammen. Seit 1987 gibt er Konzerte und Seminare in ganz Europa.

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

## wortwelten

**Früchtefasten****Moll, Ralf & Held, Gisela**Trias Vlg., 112 S., 28 Abb.,  
12,99 €

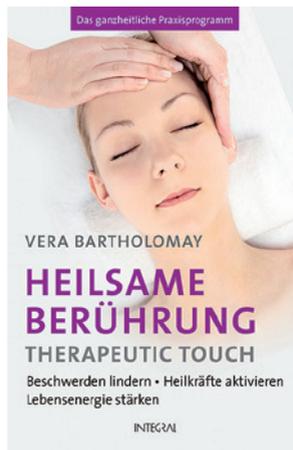
Vielen grummelt es schon beim Wort Fasten im Bauch, bedeutet es doch meist Verzicht auf feste Nahrung. Aber keine Sorge: Beim Früchtefasten darf gegessen werden! Ralf Moll und Gisela Held stellen ein 10-Tage-Programm mit viel Obst und Fruchtgemüse vor, das denselben Effekt hat wie eine klassische Fastenkur.

„Früchtefasten ist so austariert, dass einerseits der Fastenstoffwechsel anrollt und Sie andererseits über Gemüse und Früchte mit Energie und Vitalstoffen versorgt werden, sodass Sie fit und leistungsfähig bleiben“, erklären die Autoren. Wer mit Fastenkurern Erfahrung hat, findet auch in diesem Fastenprogramm alt gewohnte Rituale wie Darmreinigung, Leberwickel oder Bewegung. Neu ist, dass man essen darf: Auf den Tisch kommen Gerichte aus Obst und Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika

und Avocado. Ein Fastentag startet beispielsweise mit einem Papaya-Himbeer-Smoothie, zum Mittagessen gibt es Gemüsespieße mit Avocado-Dip und am Abend ein Sorbet aus dreierlei Grün.

Dipl. oec. troph. Ralf Moll beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Fasten. Er leitet das Fastenwanderzentrum Birkenhalde in Sulz am Neckar. Gisela Held ist Ernährungsberaterin, ärztliche Fastenleiterin (UGB) und Yogalehrerin.

**Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei**  
[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)

**Heilsame Berührung –  
Therapeutic Touch****Bartholomay, Vera**

Integral Vlg., 288 S., 16,99 €

Die heilende Kraft der Hände entdecken und nutzen. Ein Streicheln über Kopf oder Wange, eine Umarmung - Berührungen haben eine unglücklich wohlthuende, ja

sogar heilsame Wirkung. Therapeutic Touch ist eine energetische Methode, die diesen Effekt gezielt nutzt: Sanftes Handauflegen reguliert und harmonisiert die Energieströme des Körpers. Dabei werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und Stress, Schmerzen und Ängste wirksam reduziert.

Dabei schlägt diese Methode die Brücke zwischen Schulmedizin und alternativen Heiltechniken: Als Ergänzung zu herkömmlichen Therapien wird Therapeutic Touch bereits erfolgreich in zahlreichen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen eingesetzt.

Therapeutic Touch basiert auf zwischenmenschlicher Energieübertragung - eine Fähigkeit, die in jedem von uns bereits vorhanden ist und lediglich wieder geweckt werden muss. Indem wir uns für den Moment der Behandlung liebevoll öffnen, öffnen wir auch unser Herz. Dadurch fließt Energie durch unsere Hände, die wir mit gezielten Berührungen anderen Menschen zuführen können. Die Energieströme werden im Körper harmonisiert und es entfaltet sich die heilsame Wirkung. Siehe auch den Beitrag auf Seite 11.

**Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei**  
[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)  
und Tel. 0441.17543.



## Ich liebe dich gerade – Erwachsen werden in Liebesdingen

Heeb, Robert

Verlag tao.de in Kamphausen,  
224 Seiten, 16,99 € (E-Book  
12,99 €)

Ich liebe dich. Drei wunderbare Worte. Wie sehnen wir uns danach, sie zu hören. Und damit wirklich gemeint zu sein! Doch Vorsicht: In einer Kultur, die das romantische Verliebte idealisiert, schwingt in diesen drei magischen Worten ein hinterliches Versprechen mit - eine Art Ewigkeitsversprechen, das uns häufig verstummen lässt. Wie schade. Beginnen wir ein Abenteuer und betreten kühn die Gefilde der erwachsenen romantischen Liebe! Deren Fundament ist Selbstreflexion und die Bereitschaft sich mit dem Leben und dem Tod auseinanderzusetzen. Eine solche Liebe darf jeden Moment sterben und kann gerade deshalb ewig leben. Sie ist absichtsloses

Geben und Nehmen, sie ist die Quelle dauerhafter Liebes-Beziehungen. Wagen wir es, uns als erwachsen Liebende nur auf den jetzigen Moment zu beziehen: „Ich liebe dich gerade! Was war das für eine Befreiung für mich, als ich das zum ersten Mal zu einer Frau sagte“, erzählt Robert Heeb in seinem Buch. „Es eröffnete mir ungeahnte Möglichkeiten mich einzulassen, zu fühlen und authentisch zu sein. Das war Freiheit. Und voller Kontakt.“ Dieses Buch macht die Verheißungen und die Engpässe anschaulich, denen wir auf dem Weg der erwachsenen romantischen Liebe begegnen können, und es stellt Hilfe- und Trainingsmöglichkeiten vor. Siehe auch unter Veranstaltungen auf Seite 38.

**Info und GRATIS-Kapitel:** <http://ich-liebe-dich-gerade.de>. **Bestellmöglichkeit auf** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



## Trickkiste Natur 40 Naturwunder vor deiner Haustür: entdecken – staunen – ausprobieren

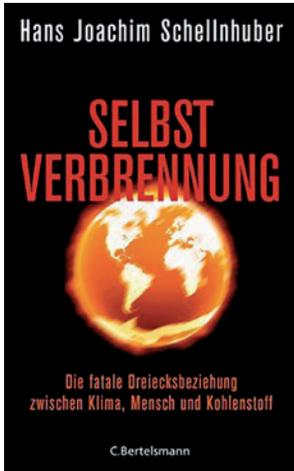
Bund Naturschutz Bayern  
Oekom Vlg., 90 S., 9,95 €

„Mit diesem Buch in der Tasche fühle ich mich wie mit einem gut gelaunten, humorvollen Biologen an der Hand, der frech und genial sein Wissen vermittelt.“ Fernsehmoderator Willi Weitzel

Wer weiß, wie man Käfer zum Quietschen verführt, Regenwürmer aus dem Boden lockt oder Kräuter zum Explodieren bringt? Die Natur steckt voller Wunder und kleiner Geheimnisse. Die Umweltpädagogen des BUND Naturschutz stellen in ihrem neuen Taschenführer 40 Naturphänomene vor, die sich direkt vor der Haustür im Wald oder auf der Wiese entdecken und ausprobieren lassen. Für jede Jahreszeit sind Naturtricks dabei - übersichtlich sortiert nach Bäumen, Pilzen, Vögeln... Dank der anschaulichen Zeichnungen, Fotos und Kurzbeschreibungen sind die Experimente kinderleicht nachzumachen. Also nichts wie raus in die Natur!

**Leseprobe & Bestellmöglichkeit bei** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de) und Tel. 0441.17543.

## wortwelten

**Selbstverbrennung**

**Schellnhuber, Hans Joachim**  
Bertelsmann Vlg., 784 S., m. farb. Bildtaf., 29,99 €

Die fatale Dreiecksbeziehung zwischen Klima, Mensch und Kohlenstoff - Alarmierender Report über die selbstzerstörerischen Folgen einer ungebremsten Erderwärmung.

„Um jedes Zehntelgrad zu kämpfen“ lohne sich, davon ist Deutschlands wichtigster Klimaforscher mit internationaler Reputation überzeugt. Er streitet seit Jahrzehnten darum, dass Politik, Wirtschaft und Gesellschaft dem Klimawandel und seinen dramatischen Folgen endlich ins Auge sehen - und alles daran setzen, ihn aufzuhalten. In einem brisanten Thesenbuch spitzt er seine Kritik noch einmal zu: Nach derzeitigem Wissensstand bewegt sich unsere Zivilisation nicht auf die oft genannte Zwei-Grad-Grenze, sondern viel

dramatischer auf eine Erwärmung von 3 bis 4 Grad Celsius bis Ende des Jahrhunderts zu. Die fortgesetzte Verbrennung fossiler Energieträger droht zum kollektiven Suizid zu führen. Hans Joachim Schellnhuber fasst das aktuelle Wissen in aller Schärfe zusammen, damit die Politiker die letzte Chance zum Umsteuern ergreifen.

Hans J. Schellnhuber ist Gründer und Direktor des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung und Professor für Theoretische Physik an der Universität Potsdam. Er ist Mitglied in einer Reihe deutscher und internationaler wissenschaftlicher Gremien wie des 2007 mit dem Nobelpreis ausgezeichneten Welkklimarats IPCC und Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen.

**Leseprobe, Video & Bestellmöglichkeit bei [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).**

**Wie Gefühle heilen**

**Dr. med. A. Sembritzki**

Knaur MensSana Vlg., 240 S., 19,99 €

Der Schlüssel zu Lebendigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit. Viele Menschen halten Ihre Gefühle und Gedanken unter Kontrolle. Sie wollen keine Ängste zeigen, nicht traurig sein und schlucken ihren Ärger hinunter. Doch alle Gefühle beeinflussen den Energiefluss im Körper. Wer seine Gefühle unterdrückt, beraubt sich daher seiner Lebendigkeit. Wenn sich Gefühle innerlich aufstauen, können sie sich irgendwann unkontrolliert in Gedanken und Emotionen oder im Verhalten und auch in körperlichen Reaktionen entladen. Daraus entstehen Konflikte und Krankheiten. Der Münchner Arzt Dr. med. Alexander Sembritzki beschreibt in seinem Buch die Zusammenhänge der menschlichen Emotionen in den drei Lebensebenen Körper, Gefühl und Verstand sowie die Wirkweise der fünf Gefühlfamilien aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Anhand praktischer Übungen und Beispielen bringt er den Leser wieder in Kontakt mit sich selbst und dem, was ihn wirklich bewegt. In einer einzigartigen Kombination aus westlicher und östlicher Psychosomatik ermöglicht Dr. Sembritzki einen neuen Zugang zu den eigenen Gefühlen als Schlüssel zu mehr Lebensenergie und anhaltender Gesundheit.



## Wasserklug leben & wohnen

Allen, Laura

Terzium Vlg., 288 S., 100 sw-Abb., 25,- €

Wasser ist Leben – Unser Wasser braucht Zukunft  
In einem „wasserklugen“ Haushalt wird Wasser gespart und wiederverwendet, um ein ökologisches und effizientes Wasserversystem zu schaffen. Es kann sogar wasserneutral sein, was bedeutet, dass dieser Haushalt nicht mehr Wasser verbraucht, als Regenwasser gesammelt wurde, weil das gesamte Wasser an Ort und Stelle bearbeitet und wiederverwendet wird. Welche Schritte auch unternommen werden, um einen Haushalt „wasserklüger“ zu machen: Nicht nur die persönlichen finanziellen, sondern auch die allgemeinen ökologischen Ressourcen werden somit geschont. Dieses Buch liefert die nötigen Informationen, um über den eigenen Beitrag zur „Wasserkunft“ eine Entscheidung

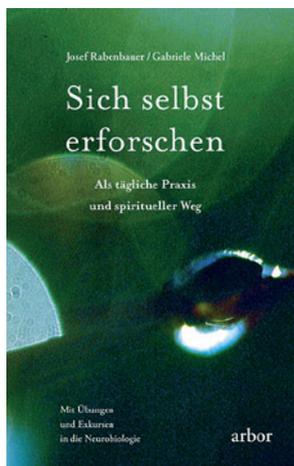
zu treffen und in die Tat umzusetzen durch: - eine Reihe einfacher und intelligenter Möglichkeiten, den eigenen Wasserverbrauch sofort zu senken

- eine Fülle von Informationen über die Einrichtung effizienter Bewässerungssysteme im Haushalt

- Anregungen für die kreative Gestaltung schöner, produktiver und wassereffizienter Gärten und Anlagen

Laura Allen studierte Umweltwissenschaften an der University of California Berkeley und ist Mitbegründerin und führende Aktivistin der Greywater Alliance, einer gemeinnützigen Umweltorganisation mit dem Ziel, ökologisch tragfähige und nachhaltige Konzepte für Privathäushalte und Kommunen zu entwickeln.

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



## Sich selbst erforschen

Rabenbauer, Josef & Michel, Gabriele

Arbor Vlg., 192 S., 16,90 €

Sich selbst erforschen zeigt auf anschauliche Weise einen Weg zu tiefer Selbsterkenntnis und Transformation. Die Selbsterforschung regt an, den eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen auf die Spur zu kommen – mit Achtsamkeit, Geduld und einem liebevollen Blick.

Entfaltet werden das methodische Vorgehen, dessen psychologische Hintergründe, zentrale Themen der Selbsterforschung und das ihr zugrunde liegende Verständnis der Seele und unseres Wesens. Zahlreiche praktische Selbsterforschungsübungen regen an, von der Lektüre zu eigenen Erfahrungen überzugehen. Theoretisch interessierte Leserinnen und Leser finden zudem Informationen zu den hirnpfysiologischen Hintergründen des Selbsterforschungsprozesses. Textauszug auf Seite 8.

**Leseprobe u. a. auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)**

### Verteilerliste

Die Verteilerliste für das Heft finden Sie unter [www.achtsames-leben.org/](http://www.achtsames-leben.org/)Verteilerstellen.

### Kleinanzeigenauftrag

Den Auftrag finden Sie online und als PDF zum Ausdrucken auf [www.achtsames-leben.org/](http://www.achtsames-leben.org/) Kleinanzeigenauftrag.

## wortwelten



**Refugees Welcome!**  
*Die Geschichte einer gelungenen Integration - So können Sie Flüchtlingen helfen - Ein Mutmach-Buch*  
**Oberhof, Mathis & Tergast, Carsten**  
 Goldmann Vlg., 336 S., 8,99 €

So wachsen wir zusammen... Wandlitz - ein kleiner Ort in Brandenburg. 2013 wurde hier ein Flüchtlingsheim eröffnet. Was viele zunächst als Bedrohung empfanden, wird heute als Bereicherung gesehen. In Wandlitz sind aus Fremden Freunde geworden. Wie das funktioniert hat, davon erzählt Bürgerrechtler Mathis Oberhof in diesem Buch. Darüber hinaus gibt er nützliche und konkrete Tipps, wie ein gelungenes Miteinander zu gestalten ist und zeigt auf, wie man helfen kann, damit aus Willkommens-Kultur Integrations-Kultur wird. Mathis Oberhof, geboren 1950, war von 2012 bis 2013 Koordinator des Runden Tisches

Wandlitz, der die Willkommenskultur für Flüchtlinge organisierte. Für diese Arbeit wurde er mit verschiedenen Ehrungen ausgezeichnet, zuletzt mit der Ehrenmedaille des Landes Brandenburg. Der Vater von drei Söhnen lebt als Rentner mit seiner Frau in Wandlitz bei Berlin.

**Leseprobe, Video & Bestellmöglichkeit bei [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).**



**Stark und alleinerziehend**  
*Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst*  
**Widmer, Alexandra**  
 Kösel Vlg., 192 S., 14,99 €  
 (Titel erscheint im Juni)

Alleinerziehende Mütter und Väter sind ganz besonderen Belastungen ausgesetzt. Um sich davon nicht unterkriegen zu lassen, brauchen sie innere Flexibilität, um sich auf die neue Situation einzulassen - und einen

festen Glauben an sich selbst. Alexandra Widmer zeigt in diesem Ratgeber mit vielen hilfreichen Tipps und Beispielen, wie der Umgang mit schmerzlichen Gefühlen, die Burnout-Prävention und die Stressverarbeitung in dieser speziellen Lebensphase gelingen können. So wird es möglich, neue Lebensziele zu entwickeln, wieder Energie und Lebensfreude zu erleben, und sich zu erlauben, wieder glücklich zu sein.

Dieses warmherzige Buch hilft alleinerziehenden Müttern und Vätern, die größten Energiefresser dieser Lebensphase ebenso aufzuspüren wie neue Energiequellen. Die zentrale Aussage: Nur wenn es dir gut geht, geht es deinem Kind gut.

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

## ACHTSAMES LEBEN im Abonnement!



**4 Ausgaben  
 per Post nur 10,- €**

Bestellung unter  
 0441.17543 oder  
[info@achtsames-leben.org](mailto:info@achtsames-leben.org)

## wer macht was

### Aktive Geistheilung

Aktive Geistheilung, Engelseminare, Kabbala-Geburtsanalysen, Arolo, Ausbild., Einzelsitzungen, Sabine van Geuns, 01-36188907.

### Atemtherapie

HP Beate Heeren hilft Medikamenten-frei bei Asthma, chronischem Schnupfen, Schlafapnoe. info@naturheilpraxis-bockhorn.de

### Ayurveda

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

### Bücher, CDs, DVDs

Großer Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg: www.buchhandlung-plaggenborg.de mit vielen Zusatzinfos, Videos, Interviews. Tel. 0441.17543.

### Clearing

Mediale Lebensberatung, Kartenlegen, Pendeln, energetisches Heilen, Clearings, Simone Renner, 01 3802230.

### Erwachen

Seminare: Verjüngung – hermetische Gesetze, Zellarbeit. Christine Ohlenbusch. Tel.: 04791.9319433.

### Familienaufstellung

HP Bärbel Zehnpfund, systemische Therapie u. Aufstellungen, Paartherapie, Akupunktur, Katharinenstr. 12, 0441.2048845.

# Wer macht was?

*Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen*

Viele weitere Anbieter finden Sie unter [www.lebenskunst-nordwest.de](http://www.lebenskunst-nordwest.de)

### Feng-Shui

Einrichtungsberatung nach Feng-Shui, Julia Bolting, Tel.: 0441.5099513, mobil: 0176.65623348, info@feng-shui-j-bolting.de.

### Ganzheitliches Personal Training

Sich wieder rundum wohl fühlen! Kunsttherapie, Entspannungs-, Ernährungs-, + Bewegungsprogramme. Ines Roskamm, Tel.: 015204169895.

### Gesundheit

Gerth Natur Friseur. Pflanzenhaarfarbe. Lebendiger Haarschnitt, 0421.650718.

### Internetdienstleistungen

Webseiten- Neugestaltung und -Pflege, Facebook u.a., Fotos u.a. Ulrike Plaggenborg, Tel.: 0441.36182644.

### Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der Kabbala. Markus Mollet – 0173.2409601, info@mollet-personaltraining.de.

Kabbala-Geburts-Analysen, Arolo, Aktive Geistheilung, Engelseminare, Ausbild.-Einzelsitz., Sabine van Geuns, 01-36188907.

### Kiefergelenk

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

### Klangmassage

Erfahrener Klangpraktiker seit 2004 nach Peter Hess. Johannes Weerts, Hauptstr. 66, 01; Tel. 36164502.

### Klassische Homöopathie

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

### Lebensberatung

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

Lebensberatung, Innerer Dialog, Seelsorge, Mediation in Konflikten/Beziehungsfragen, kontakt@fgalka.de, Tel. 04203.4470000.

### MBSR

MBSR-Kurse im DFME Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. 01 4084117.

### Mentaltraining

Aleve Mentaltraining – Den Sinn des Lebens erkennen. Tel. 04222.9477020, E-Mail: aleve-mentaltraining@gmx.de.

**Metabolic Typing**

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

**Partnerschaft**

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

**Pendeln**

Pendeln, Kartenlegen, Orakeldeutung, Steinheilkunde – auch per Hausbesuch. Vika Meyer, OL, Tel. 0176.51310959.

**Primärtherapie**

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 04482.9082573.

**Reiki**

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0441.36145020.

**Schamanismus**

Schamanisch Heilen, mit der Hilfe der geistigen Welt. Einzel- u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft, 04482.9082573.

**Tanz**

Integrale Tanz- u. Ausdruckstherapie f. Frauen u. Männer u. Oriental. Tanz u. Yoga in OL. Gabriele Janz, 04463.9389225.

**The Work of Byron Katie**

Coaching, Seminare und Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work mit Ralf Heske. Tel: 040.88167930.

**Tierkommunikation**

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

**Yoga**

Hatha-Yoga Kurse -Anfänger, Fortgeschrittene, 50 plus, Senioren, Schwangere. Monika Rimpel, Tel. 0441.9200792.

**Seminare & Workshops**

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

ab 5.4. 18 - 19.30 Uhr, **Luna Chi, tanzendes Yoga für Frauen**, Info: www.salute-isis.de.

ab 7.4. 18.30 - 20.30 Uhr, **Lebenstanz und Lebenslust für Frauen**, Info www.salute-isis.de.

8.4. 18-22 Uhr: **Systemische Aufstellungen.** Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, in der „Harfe“, Kanalstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

16.-17.4. **Kurs Schamanisches Reisen in Rastede.** Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de, Tel. 04402.6969500.

20.4. 9-12 Uhr: **Systemische Aufstellungen,** Vormittagsgruppe für Frauen, 5mal zweiwöchentlich. Thema: „Was unterstützt mich in meinem Leben?“ Bärbel Zehnpfund, Heilpraktike-

rin, Katharinenstr. 21, Tel. 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

29.4.-1.5. **„Auf die Welt kommen“** ist den Themen Zeugung, verlorener Zwilling, Schwangerschaft und Geburt, ihrer Aufarbeitung und Lebenskonsequenzen gewidmet. Selbsterfahrung und das Lösen persönlicher Themen, dazu stehen 90 Min. für jeden in der Gruppe zur Verfügung. Und **5.-8.5.:** für Therapeuten vermitteln die Dozentinnen Grundwissen und Inhalte aus ihrer 20-jährigen Praxis. Infos und Anmeldungen www.BarbaraSchlochow.ch.

30.4./1.5. **Seminar für Wachstum und Transformation:** Energie- u Heilarbeit. Aura, Chakren u das Drüsensystem. Christine Ohlenbusch, Bewusstseinsweiterung, Ärztin, Worpsswede, www.christine.ohlenbusch.de, Tel: 04791.9319433.

30.4.-1.5. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede.** Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de, Tel. 04402.6969500.

31.3., 28.4., 26.5., 30.6.: **Klang-Stimme-Bewegung:** Meditation, Rituale und Trance als Quellen für Kraft und Inspiration. Klänge und Töne, Bewegung und Stille, schamanische Übungen. 19-21.30h, Susanne Stierling, kontakt@koerper-seelen-wege.de, www.koerper-seelen-wege.de, Tel. 0421.8005362.

3.5. 18-22 Uhr: **Systemische Aufstellungen.** Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, in der „Harfe“, Kanalstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

19.6. 18-19.30 Uhr, **Befreie dein Herz und tanze!** Energietanz für Frauen und Männer, Info: [www.salute-isis.de](http://www.salute-isis.de).

**Termine mit freiem Eintritt**

27.4./25.5./15.6. [www.rosenkreuz.de/zentrum-oldenburg](http://www.rosenkreuz.de/zentrum-oldenburg) - Tempeldienst, jeweils 19:45 Uhr, Fritz-Bock-Str. 3, Eintritt frei.

6.4./4.5./1.6. [www.rosenkreuz.de/zentrum-oldenburg](http://www.rosenkreuz.de/zentrum-oldenburg) - Büchercafe, jew. 16 - 20 Uhr, Fritz-Bock-Str. 3, Eintritt frei.

**smovey-Training**, Mi. 18.30 - 19.15 Uhr. Treffp. Tor Marktplatz Eversten. Kostenl. 1. Termin 11.5. Info: Beate Korfe, 0L-5703239.

**Regelmäßige Termine**

**Life Alignment** – Regelmäßige Vorträge und Energiebalancen in Ol. Infos u. Kontakt: Bettina Heidenreich: 0441.63907.

**montags**

18-19 Uhr: **Qigong im Schlossgarten**. Zum 23. Mal seit 1994 finden wieder die Qigong-Übestunden im Oldenburger Schlossgarten statt. Auf der Wiese hinter dem Tropenhaus werden unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schne-sche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Übungen angeboten. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar empfehlenswert, aber keine Bedingung. Ein Einstieg (auch für Ungeübte) ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos, aber ein kleines Schweinchen „frisst“ Spenden...

**dienstags**

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

**Yoga für Anfänger und Vorerfahrene** um 17.45 Uhr und 19.30 Uhr Surya Ayurveda u. Yogapra-xis Dagmar Battermann Tel. 0441.99864499.

**mittwochs**

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

**Sanftes Yoga für Einsteiger und Geübte**, 9 - 10.30 Uhr, Surya Ayurveda & Yogapra-xis Dagmar Battermann, Tel. 0441.99864499

**Ausbildung**

**Stark Institut für system. integrative Therapie** in Dübbekold-Göhrde. Internat. renommierter Lehrtherapeut/Trainer (DGfS) Heinz Stark. XII. Aus- und Fortbil-dungszyklus ab 26. Okt. 2016. [www.starkinstitute.com](http://www.starkinstitute.com).

**DEINE-LEBENSaufgabe.DE**, konkret – praxisnah – überra-schend. Bereits über 700 Lebensauf-gaben. Telefon: 0049-33230-20390.

**The Work of Byron Katie:** Inten-siv-Seminar und Ausbildung mit Ralf Heske in Hude. Tel. 040. 88167930. [www.ralf-heske.de](http://www.ralf-heske.de).

**Dies & Das**

**Gemeinschaft Clan B in Sandhatten**, Nähe Oldenburg, startet mit regelmäßigen Angeboten: Qi Gong, Kundalini Yoga, Schamani-sche Samstage, Haar-, Haut- & Gesundheitsprechstunde/Vor-träge, Sonntagscafé und mehr. Info: Telefon 04482.9082571 und [www.clan-b.eu](http://www.clan-b.eu).

**Buchhandlung Plaggenborg** auf Facebook: [www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg](http://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg). Und auch auf Google+.



**Achtsames Leben auf Facebook:**  
www.facebook.com/Achtsames-LebenMagazin

## An- & Verkauf

### Buchhandlung Plaggenborg:

Großer Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de! Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften. Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, sogar Meditationskissen und Räucherstäbchen. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543. Besuchen Sie uns doch mal!

## Räume & Wohnen

**In Dötlingen ganzheitlich arbeiten?** Tara - Raum für Yoga vermietet Praxisräume an HP o.ä. Tel: 04433.9685231, www.tara-raum-fuer-yoga.de.

**Therapieraum (hell, modern möbliert, multifunktional),** Neubau (EG), Küche, Bad, Wartezimmer, Parkplatz, in OL-Hundsmühlener Höhe, tageweise zu vermieten. Geeignet für Psychotherapie (Kinder, Jugendliche, Erwachsene), Logopädie, Ergotherapie. Tel: 0441.30451203.

**Varel, wunderschöner heller Seminarraum, ca. 60 m<sup>2</sup>,** Terrasse, Kräutergarten, Galerie und Kochküche vorhanden. Tageweise und stundenweise an den Wochenenden zu vermieten. Gesundheitszentrum Lichtbogen, 04451.9610486.

**Schöner Raum, 16 m<sup>2</sup>,** tageweise an Therapeuten, und schöner Raum, 27 m<sup>2</sup>, mit Küche am WE in Praxis und Seminarhaus im Ziegelhofviertel zu vermieten. 0157.80428958; www.praxis-seminarhaus21.de .

**Schöne und lichtvolle Praxen- und Gruppenräume** (8, 26, 30 und 70 m<sup>2</sup>) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus - Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.85315.

**Praxis/ Büroraum ca. 20qm** im Ziegelhofviertel ab sofort zu vermieten. OL 8859384 o. 21719 257; Ol-Office@t-online.de.

## Kontakte

**Lebensberatung, Akzeptanztraining, Innerer Dialog, Seelsorge,** Aufarbeitung religiöser/n Abhängigkeit/Missbrauchs sowie repressiver neuapostolischer Erfahrungen, Mediation in Konflikten/Beziehungsfragen, www.fgalka.de, 04203.4470000.

## Reisen

**Traumhafte Reisen ans Meer!** Mit Yoga, Wandern, Entspannen & mehr. Hiddensee oder Portugal. www.yoga-urlaub-meer.de Tel: 030.61403074.

## Wilhelm13

www.wilhelm13.de.

### Konzerte und Clubabende:

**Beginn jeweils 20 Uhr (außer, wenn anders angegeben):**

Fr 8. Apr. - Günther Späth Quartett - Jazz  
Sa 9. Apr. - Odyssee - Paul van

der Feen - Jazz  
So 10. Apr. - Rod MacDonald & Mark Dan - Singer/Songwriter USA  
Do 14. Apr. - Blue Note Night - Ed Kröger Quartett - Jazz  
Fr 15. Apr. - Double Hammond Explosion Reloaded - Jazz  
Sa 16. Apr. - Delphine Quaas & Friends - Von Hancock bis Hendrix  
Di 19. Apr. - Bobby Long - Singer/Songwriter USA  
Do 21. Apr. - Jazz-Session  
Fr 22. Apr. - Ole Seimetz 4tett feat. Max von Mosch - Jazz  
So 24. Apr., 16.00 Uhr - Alluvium-Clubabend  
Do 28. Apr. - Northwest Concert Band - Jazz  
Fr 29. Apr. - Marcia Bittencourt & Band feat. Raimund Moritz - Bossa Nova  
Fr 6. Mai - The Girl and The Ghost - Pop  
Sa 7. Mai - Claas Ueberschaer Quartett - Jazz  
Do 12. Mai - Floatwork - Jazz  
Fr 13. Mai - Gehörgänge: Die Kunst der Improvisation mit dem HCL-Ensemble  
Sa 14. Mai - Elmar Brass Trio - Jazz  
Do 19. Mai - Jazz-Session  
Sa 21. Mai - Sander Baan Quartett (NL) - Jazz  
Mo 23. Mai - Small Bigband Project - Jazz  
Do 26. Mai - Le Bang Bang - Jazz & Pop  
Sa 28. Mai - Seven Strings feat. Lisa Herbolzheimer  
Do 2. Juni - Bandschop - Jugend musiziert  
Fr 3. Juni - Jazzinvaders - Bigband Jazz  
Do 9. Juni - Zwei mal zwei - Jazz & Weltmusik  
Do 16. Juni - Jazz-Session

# 30 Jahre Buchhandlung Plaggenborg



# 20 Jahre Achtsames Leben

