

kostenlos

Winter 2013/14

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten





Praxis-Marketing ist mehr als Werbung!

Eine erfolgreiche Selbständigkeit im Gesundheitsbereich aufzubauen wird schwieriger und komplexer. Eine Menge Methoden – gerade im komplementärmedizinischen, naturheilkundlichen oder energetischen Bereich – konkurrieren miteinander. Neben einer guten Ausbildung wird professionelles Marketing zunehmend zu einem Erfolgsfaktor für eine gelungene und nachhaltige Selbständigkeit.

Marketingberatung für TherapeutInnen, SeminarleiterInnen, Praxis-InhaberInnen ...

Ich berate seit vielen Jahren in allen Bereichen des ganzheitlichen Gesundheitswesens! Ob Werbekonzept, Marketingstrategie, Öffentlichkeitsarbeit (PR), Internetmarketing oder Multimedia (Video- und CD-Produktion); ich berate Sie umfassend und setze alle Maßnahmen um – zu einem fairen Preis!

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



Erstgespräch mit vielen Tipps zum Sonderpreis!

Auch direkt vor Ort in Ihrer Praxis oder Ihrem Unternehmen.

„Ich verfüge über 20 Jahre Erfahrung in der Existenzgründungs- und -sicherungsberatung und bin bei der KfW, der N-Bank und dem BAfA als freier Berater akkreditiert.“

Peter Gerd Jaruschewski, Lagerstr. 62, 26125 Oldenburg, Tel. 0441.9736160, beratung@jaruschewski.eu



Wilfried Reuter
Der Tod ist ganz ungefährlich
Buddhistische Hilfen im Umgang mit Alter, Krankheit, Tod

Klappenbroschur
256 Seiten, 16,00 € [D]
ISBN 978-3-931274-45-0



Jhana Verlag
im Buddha-Haus

Bestellungen von Büchern und CDs

info@jhanaverlag.de

www.buddha-haus-shop.de



RABENFLUG

Der Rabe – Dein Gefährte

Gabi Bucker

224 Seiten, reich bebildertes Buch

ISBN 978-3-86826-753-2

€ [D] 16,99



 KÖNIGSFURT
URANIA

im Buchhandel oder im Shop
www.koenigsfurt-urania.com

3 Inhaltsverzeichnis

4 Liebe LeserInnen

astrologie

**5 Zeitqualität –
von Januar bis März**

licht & energie

**8 Lichtnahrungsprozess
schon in 3 Tagen möglich**

bewusstes leben

**9 3 Tipps für Achtsamkeit
am Arbeitsplatz**

**17 Buchveröffentlichung
als Weg in die eigene Kraft**

gesundheit

**11 Das THERAPEUTICUM
neu in Oldenburg**

aktuell

**14 achtsames-leben.org
die neue Seite ist fertig!**

spiritualität

**22 Tattva Viveka –
über eine Zeitschrift**

für die sinne ...

**20 Kartentipp –
In Memoriam**

50 Klangwelten

51 Sehwelten

52 Wortwelten

nachhaltigkeit & ethik

**15 Intelligente
Verschwendung**

**21 Zusammenleben in
der Gemeinschaft**

veranstaltungen

**23 Veranstaltungen und
mehr ...**

26 Seminarkalender

formales

28 Verteilerliste

49 Impressum

63 Kleinanzeigenauftrag

anbieter

**30 Wer macht was im
Internet?
Interessante Webadressen**

**33 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor**

**57 Wer macht was?
Anbieter in Kürze**

kleinanzeigen

59 Seminare & Workshops

61 regelmäßige Termine

61 Ausbildung

61 Reisen

61 Dies und Das

62 An- & Verkauf

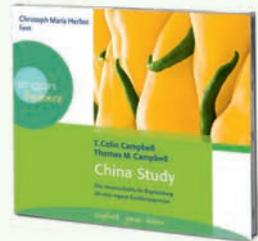
62 Räume & Wohnen

62 Kontakte

62 Wilhelm 13 - Konzerte

62 Wilhelm 13 - Lesungen

*China Study –
aufentspannte
Weise zu
einem neuen
Bewusstsein*



T. Colin Campbell · China Study.
Die wissenschaftliche Begründung
für eine vegane Ernährungsweise
Sprecher: Christoph Maria Herbst
Laufzeit 3 Stunden, 7 Minuten
3 CDs € 16,95
ISBN 978-3-8398-8034-0

*»Nachdem ich das Buch
gelesen habe,
habe ich meine Ernährung
komplett umgestellt.
Ich vermisse nichts
und es geht mir Bombe!«*
CHRISTOPH MARIA HERBST



*einfach.
ganz.
leben.*

www.ArgonBalance.de
facebook.com/ArgonBalance

Tag der offenen Tür

18.01.2014



11.00 - 17.00 h

Ziegelhofstraße 66 • 26121 Oldenburg

Vorträge

11.30 h Transpersonale Kinesiologie
- Gesundheits-Bildung auf allen Ebenen
Ulrike Sawert

12.00 h Willenlos durch Hypnose?
Ein wissenschaftlich anerkanntes
Therapieverfahren wird vorgestellt
Thomas Kemmler-Kell

12.30 h Menschenbilder und der HP-Psych
- Theorie, Praxis, Prüfungsvorbereitung
Andrea Nagel

14.00 h Trauma und Mangelereben im
entwicklungspsychologischen Zusammenhang
Kerstin Haver

14.30 h "Ach, Du liebe Zeit"- zielorientiertes
Coaching für Aufschieber, Pünktlichkeits-
fanatiker und alle, die ihr Zeitmanagement
optimieren wollen
Annette Tewes

15.00 h Wie die Naturheilkunde
Transformationsprozesse fördert
Sybille Seifried

16.00 h Balancecoaching - Lebensfroh
statt ausgebrannt: von Krankenkassen
empfohlene Burnout-Prävention
Kerstin Haver und Annette Tewes

Ulrike Sawert
Institut für Transpersonale
Kinesiologie
www.Kinesiologie-Ausbildung.com

Sybille Seifried
Praxis für Kinesiologie &
Naturheilkunde
www.sybille-seifried.de

Andrea Nagel
Praxis für Transpersonale
Kinesiologie
www.andrea-nagel-hp-psych.de

Kerstin Haver
Kinesiologie im Zentrum
www.kinesiologieimzentrum.de

Annette Tewes
Kinesiologie im Zentrum
www.kinesiologieimzentrum.de

Thomas Kemmler-Kell
Praxis für medizinische
& psychotherapeutische
Hypnose
www.intrance.info



Liebe LeserInnen,

Zeit scheint etwas zu sein, was es nicht mehr gibt – schon wieder beginnt ein neues Jahr... Wir wünschen Ihnen allen ein erfülltes und

gutes Jahr 2014! Spannend bleibt es ja, wie wir der „Zeitqualität“ von Uwe Christiansen entnehmen können. • Auch wir haben etwas Neues geschaffen: der Internetauftritt www.Achtsames-Leben.org ist komplett runderneuert worden. Er ist übersichtlich und moderner geworden, und Schönes fürs Auge ist auch immer dabei (S. 14). • Wie eine Buchveröffentlichung ein Weg in die eigene Kraft sein kann beschreibt der Kamphausen Verlag, und wie man als unbekannter Autor durch „Selfpublishing“ seine Werke veröffentlichen kann (S. 17). • Das Thema Achtsamkeit ist inzwischen auch im Arbeitsalltag angekommen. Doris Kirch präsentiert 3 Achtsamkeitsübungen, mit denen sich Stress vermeiden lässt (S. 9). • Michael Braungart u.a. haben ein neues Buch herausgebracht „Intelligente Verschwendung“, das den Weg in eine neue Überflussgesellschaft aufzeigt, eine wunderbar vielfältige, sichere, gesunde und gerechte Welt (S. 15). • In Oldenburg und umzu tut sich eine Menge: es bilden sich neue (Praxis-) Gemeinschaften. Einige stellen sich hier vor. • Die Plaggenborgs gehen in ihr 4. „ladenloses“ Jahr, und ihr Internetshop wird immer mehr genutzt: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Nun wünschen wir eine schöne Winterzeit, vielleicht mit Schnee, so wie auf dem wunderschönen Titelbild von Theresia de Jong aus Zetel!

Karl-Heinz & Ulrike Plaggenborg

Die Zeitqualität von Januar bis März 2014

Die astrologische „Großwetterlage“

Das Grundthema ist nach wie vor: Wo unser bisheriges Lebenskonzept zu eng ist, wo wir uns über Gebühr in nicht stimmige Umstände selber quetschen oder von anderen drücken lassen, da spüren wir den tiefen Wunsch nach Ausbruch. Und es ist nicht nur ein Wunsch, sondern es steckt eine immense emotionale Ladung dahinter.

Für die Erhaltung unserer seelischen und körperlichen Gesundheit ist es unerlässlich, dass wir uns mit diesem inneren und auch äußeren Konfliktfeld auseinander setzen und nach Wegen suchen, die unserer Lebendigkeit neuen Raum geben!

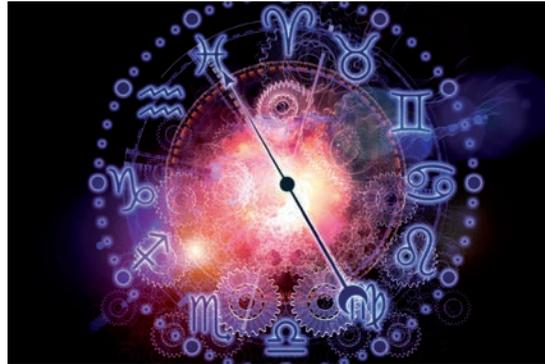
Auch werden alle Zielsetzungen, an die wir unsere Vorstellungen fixiert haben „So und nicht anders wird es werden!“ einem harten Realitätscheck unterworfen. Vision oder Illusion? Schluss mit Lustig und willkommen in der Wirklichkeit!

Neujahr 2014

All das oben Beschriebene zeigt sich kraftvoll in der Silvesternacht. Dem Moment des Jahreswechsels haftet ja auch immer etwas Magisches an: wir versuchen uns in guten Vorsätzen und reflektieren vielleicht die vergangenen Monate. Vielleicht spüren wir auch nur den Druck der aktuellen Zeitqualität und suchen unbewusst nach einem „Blitzableiter“. Wem der Sinn nach Streit steht, der wird in dieser Nacht schnell fündig werden. Für alle anderen gilt: aufmerksam sein für den Beginn von Verwicklungen und vielleicht nicht bis zuletzt auf Klärung, die heute nicht zu erzielen ist, zu beharren.

Es ist viel wilde, auf Widerstand stoßende Energie im Jahresanfangshoroskop zu erkennen.

Die Frage, die sich stellt, lautet: was bedeutet wirklich freier Ausdruck meiner Selbst im Kontakt mit dem Du und wie kann ich den energetischen Impulsen meines Gegenübers begegnen, ohne mich dabei selbst zu verleugnen?



Dies wird für uns alle die zentrale Aufgabe im neuen Jahr sein!

Symbolisch verstärkend kommt hinzu, dass am Neujahrstag Neumond ist: Handeln, Fühlen und Sprechen sind mit dem persönlichen Transformationsthema in engem Kontakt. Positiv gesprochen: ein sehr guter Moment, um inne zu halten und sich zu fragen: wonach richte ich mich in meinem Leben aus? Stimmen meine äußeren Zielsetzungen noch mit meinem Inneren überein? Was braucht es an neuen Impulsen, um das eigene Lebensschiff in das mir nun gemäße Fahrwasser zu lenken?

Die aktuellen Rückläufigkeitszyklen

Der Planet Mars (positive Entsprechung = der Impulsgeber, negativ = Aggressor und Störenfried) bleibt bis Ende Juli 2014 im Begegnungszeichen der Waage. Impulse werden in dieser Zeit am besten gemeinschaftlich umgesetzt. Das ist naturgemäß schwierig, da die Energie von Mars nicht darauf ausgelegt ist, sich abstimmen zu müssen. Gebremster Impuls kann so leicht in Cholerik münden.

In der Zeit vom 1. März (27° Waage) bis zum 21. Mai (9.01° Waage) wird Mars rückläufig. Rückläufigkeitszyklen symbolisieren die Notwendigkeit, bestimmte Entscheidungen und Handlungsweisen noch einmal zu überprüfen. Dies

ist keine gute Zeit für Neuanfänge gleich welcher Art, im entscheidenden Augenblick fehlt einfach die klar ausgerichtete Energie.

Der „Formgeber“ und „Prüfer“ Saturn schließt sich dem Beispiel von Mars am 2. März an (23° Skorpion) und wird ebenfalls, hier bis zum 20. Juli (16° Skorpion) rückläufig. Skorpiongeborene (ca. 9.11. bis 16.11.), sowie Stiergeborene (ca. 7.5. bis 14.5.) werden diese Zeit als besonders herausfordernd erleben.

Das ist ein Hinweis auf tiefgreifende Überprüfungsprozesse. Von Januar bis April 2014 bewegt sich Saturn bereits im dritten Dekanat Skorpion: damit rücken alle verdrängten Gefühle mit Macht an die Oberfläche. Groll, den wir schon lange für bearbeitet hielten, kann sich nun mit neuer Intensität zeigen.

Zur Vollständigkeit halber folgen gleich auch noch die anderen Rückläufigkeitsphasen: Merkur wird ab dem 6. Februar (3° Fische) bis zum 28. Februar (18° Wassermann) rückläufig. In der Kombination mit Mars in der Waage kann es gerade in diesem Zeitraum zu gestörter Kommunikation und Beziehungsturbolenzen kommen. Man sollte wichtige Verhandlungen möglichst in einen anderen Zeitraum legen.

Jupiter beendet seine aktuelle Rückläufigkeit am 6. März auf 10° Krebs, sein Prinzip, Ausdehnung durch Erkenntnis, kann nun wieder nach

vorne schauen. Bis zum 16. Juli (Jupiters Eintritt in den Löwen) bleibt der Focus auf „Erkenne Dich in Deinen emotionalen Mustern“.

Vom richtigen Maß

Wie schon im letzten Artikel erwähnt, stehen Jupiter im Krebs (das Prinzip von Ausdehnung durch Erkenntnis) und Pluto im Steinbock (positiv = tiefgreifende Transformation, negativ = fanatische Engstirnigkeit) bis April 2014 in einer Opposition zueinander. Das Zeichen Krebs steht u.a. auch für Themen der Nahrungsaufnahme. Eine positive Entsprechung könnte sein: eine Veränderung der Essgewohnheiten durch eine vorhergehende Hinterfragung „was nährt mich wirklich“? Diese Überprüfung gilt übrigens auch für alles andere, von dem wir meinen, dass es uns nährt!

Eine negative Entsprechung findet sich z.B. im Dogmatismus und den damit einhergehenden Auseinandersetzungen. Stichwort: die Idee der Grünen des fleischfreien Tages und die zum Teil sehr harschen Reaktionen darauf. Sehr bildhaft wird die Schärfe auch in dem aktuellen Video des B.U.N.D. deutlich: „Pestizide. Hergestellt um zu töten.“ (z.B. auf youtube.com zu sehen).

Neumonde und ihre Themen

Beim zweiten Neumond im Januar (30.1.2014) lautet das Thema: wie viel Freiheit bzw. Raum

Hamburger Institut für systemische Lösungen

www.systemloesungen-hisl.de



Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen



Bis zu 750 € Förderungsmöglichkeiten

Ihre Qualifizierungen am HISL:

Systemischer Beziehungstherapeut
 Systemischer psychologischer Mediator
 Systemischer Mediator
 Systemischer psychologischer Coach *
 Systemischer Coach
 Systemischer psychologisch er Berater *
 Coaching Kompakt Praxistag

* Auch als Kombi-Fernstudium, Beginn jederzeit

>> Beginn:

>> 01.03.2014
 >> 01.03.2014
 >> 08.02.2014
 >> 01.03.2014
 >> 08.02.2014
 >> 01.03.2014
 >> 18.01.2014

Weiterbildung in Systemaufstellungen

Modul I: Familienaufstellungen 3x3 Tage, Beginn 24.-26.01.2014

- Lösungs- und ressourcenorientierte Vorgehensweise in Beratung u. Therapie
- Persönliche Kompetenzen stärken
- Konflikte in Systemen erkennen und Lösungen anregen
- Lebendiges Lernen: hoher Praxisbezug und erfahrungsbasiertes Üben

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

braucht die geliebte Beziehung? Hier passt es gut, dass der Beziehungsplanet Venus ab dem 31. Januar (auf 13° Steinbock) wieder direktläufig wird. Das bedeutet, dass die Zeit der Rückschau und der Überprüfungen von Beziehungen vorbei ist und nach vorne gesehen wird. Ab dem 5. März bekommt die Venus durch ihren Wechsel in das Zeichen Wassermann noch mehr Luft und unterstützt hiermit die Möglichkeit, sich gegenseitig neue Freiheiten in bestehenden Beziehungsmustern einzuräumen. Hier kann der oben beschriebene Mars mit seinen Impulsen im Partnerschaftsgeschehen „punkten“ und unterstützend neue Prozesse anschie-

ben. Der Neumond im Zeichen der Fische (1. März 2014) steht genau zwischen den zwei Themen: dem Wunsch nach dem Aufgehen in bzw. der Zugehörigkeit zu etwas Größerem und gleichzeitig der Angst davor, was dann noch von mir bleibt. Die Frage könnte auch lauten: wie erlebe ich mein „Angebunden sein“ nach oben, wieviel Raum im eigenen Spüren lässt mir meine spirituelle Verankerung? Vielleicht ist dies ein guter Moment, um sich in einer Innenschau genau diese Frage zu stellen!

Frühlingsanfang

Am 20. März, dem Frühlingsanfang, tritt die Sonne in das Impulszeichen des Widders. Gleichzeitig beginnt damit das neue astrologische Jahr und das bisherige Jahresthema (= Jahresherrscher) Mond wechselt zum ernsthaften Saturn. Damit ist klar, dass die Suche nach neuer Beständigkeit, die wirklich hält, andauern wird. Die bisher angeschobenen oder auch vor uns weggeschobenen Themen kommen alle wieder zur endgültigen neuen Positionierung auf den Tisch. Verstärkend hinzu kommt, dass der Mond in direkter Verbindung zum Saturn (Konjunktion) im Skorpion im dritten Haus (im Frühlingsanfangshoroskop) seinen Platz eingenommen hat. Damit steht uns ein Jahr mit vielfältigen, tiefgreifenden und ernsthaften Gesprächen ins Haus. Schön zu wissen, dass wir damit nicht alleine stehen!



**BEING AWAKE
OLDENBURG**



**Vorträge & Retreats
2014**

mit Michael Kewley,
Dharmachariya Paññadipa
(Lehrbeauftragung in Dhamma)



Stille-Retreat
Im Benediktiner-Kloster Damme
2.-5. Januar 2014
Kosten 120,-€ zzgl. U/V
2.-9. Januar 2014
Kosten 280,- € zzgl. U/V
22.-31. August 2014
Kosten 360,- € zzgl. U/V

City Retreat
Im Rosenhaus, Weskampstr 28, Oldenburg
22./23. März 2014, 18./19. Oktober 2014
Kosten 130,-€

Dhamma-Vorträge
Im Yoga Vidya Zentrum OL, Breslauer Str. 74
21. März 2014, 17. Oktober 2014 um 20 Uhr
Kosten 10,-€

*Info: Florian Schwindt - Tel.: 04407 / 709171
email: mail@praxis-schwindt.de

*Anmeldung: Andrea Schreiber - Tel.: 0441/9848041
email: aschreiber29@t-online.de



www.puredhamma.org



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. Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: www.uwe-christiansen.de. Wer den Vortrag über den Astrologischen Jahresüberblick 2014 im PFL verpasst hat, kann ihn ab sofort auf CD nachhören: die Doppel-CD „2014 – Vision und Ausblick“ ist für 14,50 € in der Praxis erhältlich (0441.55185).

Lichtnahrungsprozess jetzt schon in 3 Tagen möglich!

Viele Menschen spüren immer mehr, dass die Nahrungsaufnahme in der heutigen Zeit mit den Denkmustern der alten Zeit dem Körper mehr Energie entzieht, als ihm zu geben. Auch sind die Lebensmittel durch verschlechterte Umweltbedingungen nicht mehr so wertvoll bzw. energiereich.

Dennoch haben unsere Körperzellen von Kindheit an das Programm unsere Energie vorrangig über die Nahrung aufzunehmen. Yasmuheen hat als Pionier der neuen Zeit 1993 erstmalig den Lichtnahrungsprozess gechannelt und die völlige Nahrungsaufnahme für 21 Tage aufgegeben. Seither ernährt sie sich hauptsächlich von Pranaenergie. Ist das denn wirklich möglich? Entscheiden ist jedoch eher die Frage: Würden Sie es denn für möglich halten???

Seit 2011 ist es nun auch möglich, den Lichtnahrungsprozess von 21 Tagen (7 Tage ohne Trinken) auf nur drei Tage zu verkürzen. Während dieser drei Tage darf man energetisiertes Wasser trinken. Die stetig steigende Erdfrequenz und somit immer höher steigende Pranadichte machen es jetzt möglich. Zusätzlich verstärkt die hohe Sonneneinstrahlung die Reinheit des Prana.

Jenny Solaria Postatny, Kristallkind, Bioenergietherapeutin und Naturpraktikerin, hat in ihren Channelings eine besondere Form der Pranaatmung erfahren. Diese spezielle Atemtechnik gibt sie den Teilnehmern in einem 3-Tages-Seminar weiter. Mit dieser neuen Technik reinigt man zuerst seinen Lichtkörper. Somit ist dann auch der Weg frei, um das besonders reine Prana der neuen Zeit bewusst aufnehmen zu können.

Nur eine einfache Pranaatmung reicht jedoch alleine nicht aus. Die hauptsächlichste Arbeit besteht darin, jeder einzelnen Körperzelle und unserem Energiefeld mitzuteilen, dass wir jetzt die „Richtung“ in unserem Bewusstsein wechseln.

Diese Umprogrammierung ist die eigentliche Arbeit. Der Erfolg auf die Pranaumstellung hängt sehr stark vom bereits vorhandenen Zellbewusstsein ab. Daher sind viele Endziele nach dem Seminar möglich. Einige Teilnehmer konnten ihre Zellen erstmalig auf ca. 80% Pranaaufnahme umprogrammieren. In jedem Fall leistet Jenny Solaria in Ihrem Seminar einen wertvollen Beitrag für

den Lichtkörperprozess bzw. Bewusstseinsprozess eines jeden Teilnehmers. Selbstverständlich kann man nach dem

3-Tages-Seminar problemlos zu fester Nahrung zurückkehren und später auch wieder selbständig auf Prana umstellen.



Für jeden Teilnehmer sind die drei Tage ein besonders intensives Erlebnis, denn für das Zellbewusstsein gibt es keine Zeit. Die drei Tage sind daher wie gefühlte 21 Tage, was wiederum zu einer völlig neuen Wahrnehmung führt. Dennoch erfordert die längerfristige Nahrungsumstellung auf Prana ein sehr hohes Bewusstsein und einen weitestgehend geheilten Emotionalkörper. Daher liegt auch hier ein weiterer Schwerpunkt im 3-Tages-Lichtnahrungseminar, welches im gesamten deutschsprachigen Raum gebucht werden kann.

Das Herzchakra kann nach diesen drei Tagen völlig geöffnet sein. Danach liegt es an jedem selbst, wie gut man in seiner „Mitte“ bleiben kann. Denn Prana ist reine, bedingungslose Liebe und erst wenn wir diese vollkommen annehmen können, ist der Lichtnahrungsprozess abgeschlossen.

Unterstützend wirken zusätzlich die neuen, von Jenny Solaria Postatny gechannelten 5D-Produkte, insbesondere die Energetisierungssysteme für Kristallwasser, Strom & Haus, um die neue Energie in den Zellen besser stabilisieren zu können.

Naturpraxis Mer Ka Ba
Internationales Zentrum für
geistig emotionales Heilen
Kastanienallee 34 C,
15344 Strausberg bei Berlin
Tel.: 0163 / 68 088 91
Mail: info@NaturpraxisMerkaba.com
www.NaturpraxisMerkaba.com

3 Tipps für Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Vielleicht haben Sie das auch schon bemerkt: Im Berufsalltag lauern eine Menge Stressauslöser. Die folgenden drei Achtsamkeitsübungen können Ihnen helfen, hitzige Prozesse zu kühlen – oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Gerade im Berufsleben ist Klarheit über sich selbst und andere von Wert, denn hier ist der Stresspegel oft besonders hoch. In heiklen Situationen, in denen wir uns provoziert fühlen, unser Projekt oder unsere Ziele bedroht sehen, neigen wir dazu, unüberlegt zu reden oder zu handeln. Oft verspielen wir damit gute Karten, denn indem wir andere brüskieren, ernen wir eher deren Widerstand, statt ihre Unterstützung. Wie oft haben Sie sich ‚hinterher‘ schon gewünscht, Sie hätten mehr im Einklang mit ihren wirklichen Gefühlen, Werten und Zielen, gelassener, klüger oder mit mehr Mitgefühl gehandelt?

Achtsamkeit ist hilfreich, tiefsitzende unbewusste Reiz-Reaktionsmuster zu erkennen, zu stoppen und aufzulösen. Das wertfreie Beobachten der inneren und äußeren Erfahrungen ermöglicht es Ihnen, sie besser zu verstehen. Auf der Basis dieses tieferen Verständnisses können Sie neue Wege entwickeln, um die täglichen Herausforderungen des Arbeitslebens besser zu bewältigen.

1. Alltägliche Dinge achtsam verrichten

Ein wesentliches Merkmal der Achtsamkeitspraxis besteht darin, den Geist mit seinen überbordenden Gedankenfluten zu bändigen, indem wir ihn lehren, zur Ruhe zu kommen und die Aufmerksamkeit für eine Zeit lang auf etwas Bestimmtes zu fokussieren. Entsprechende Achtsamkeitsübungen können Sie mühelos auf Routinetätigkeiten Ihres Arbeitstages ausweiten, die Sie damit sozusagen zu Tempelglocken Ihrer Achtsamkeit machen. Suchen Sie sich aus Ihren täglichen Verrichtungen im Büro, an der Werkbank oder unterwegs drei Dinge heraus, die Sie gewöhnlich tun, ohne weiter darüber



nachzudenken. Zum Beispiel ans Telefon gehen, ein bestimmtes Werkzeug ergreifen, sich bücken, etwas in den Papierkorb werfen, E-Mails schreiben oder den Motor starten. Nehmen Sie sich vor, diese Handlungen künftig mit konzentrierter Achtsamkeit auszuführen:

- Bemerken Sie die Absicht dessen, was Sie gleich tun werden.
- Atmen Sie einmal ein und wieder aus.
- Führen Sie die Tätigkeit dann ruhig und zentriert durch.

Auf diese Weise können Sie sich mehrmals am Tag während Ihrer Arbeit mit der achtsamen Geisteshaltung verbinden und Ihr Gehirn trainieren. Solch ein Training des Gehirns nennt man übrigens Meditation.

2. Tief zuhören, achtsam reden

Oft sind wir so sehr damit beschäftigt, unsere eigene Sache zu vertreten oder uns zu verteidigen, dass wir die Belange anderer aus den Augen verlieren. Mit einem Kollegen, der sich selbst nicht gewürdigt fühlt und der das Gefühl hat, seine Bedürfnisse würden nicht berücksichtigt, kann es viele Reibungsverluste geben. Automagnet Henry Ford sagte einmal, das Geheimnis des Erfolges sei, den Standpunkt des anderen zu verstehen. Um die Gefühle, Bedürfnisse und Werte eines anderen zu verstehen, müssen wir ihm jedoch zuhören und uns in ihn hineinfühlen. Das braucht Zeit und die Fähigkeit, sich selbst für einen Moment zurückzunehmen.

Gewöhnen Sie sich deshalb die Kunst des achtsamen Redens und tiefen Zuhörens an. Versuchen Sie im nächsten Gespräch den anderen so lange reden zu lassen, bis er von selbst aufhört. Bemühen Sie sich, mit Ihrer Achtsamkeit bei dem zu bleiben, was Ihr Gegenüber erzählt, ohne sich währenddessen mit Ihren eigenen Gedanken zu beschäftigen und dem, was Sie ihm antworten möchten. Lernen Sie, Redepausen auszuhalten. Bleiben Sie während des Zuhörens mit der Wahrnehmung Ihres ein- und ausströmenden Atems verbunden.

Wenn Sie am Ende eines Gespräches noch Ärger für Ihren Chef, Ihren Kollegen oder Ihren Kunden empfinden, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie ihn nicht richtig verstanden haben. Forschen Sie so lange nach, bis Sie wissen, was dem anderen wichtig ist und was ihn bewegt. Wesentliche Merkmale der Achtsamkeitspraxis sind Vorurteilsfreiheit, Geduld und Toleranz. Ihre Fragen sollten also im besten Fall einem wirklichen Interesse an Ihrem Gegenüber entspringen. Und Sie werden sehen: Sobald Sie ihn wirklich verstanden haben, ist auch der Groll in Ihnen verfliegen.

3. Den Fokus verändern

Es gibt Tage, da meint man, alle und alles hätte sich gegen einen verschworen. Man fühlt sich

übergangen, missverstanden oder gekränkt. Passiert einem so etwas öfter im Leben, kann sich daraus unmerklich die innere Überzeugung entwickeln, alles und jeder habe es nur darauf abgesehen, einem das Leben schwer zu machen.

Nutzen Sie auch hier die Achtsamkeitspraxis, um Ihren Fokus zu verändern. Machen Sie ein Achtsamkeitsexperiment: Stellen Sie sich für den Rest des Tages vor, die ganze Welt wäre gut zu Ihnen: Ihr Chef, die Kollegen und Kunden – ja, selbst das Schicksal ist Ihnen wohlgesonnen. Alle fördern Sie, so gut sie es können, jeder meint es gut mit Ihnen.

Schauen Sie nach innen, was sich verändert, wenn Sie Ihre Achtsamkeit auf Wohlwollen und Freundlichkeit ausrichten.

MBSR: Achtsamkeit systematisch erlernen

Wer Achtsamkeit praktiziert, wird sich zunehmend seiner Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst und entwickelt mehr Gespür für die Dinge um sich herum. Mehr Klarheit über sich selbst, andere und die Situation zu haben, in der man sich gerade befindet, ermöglicht mehr selbstbestimmtes, situationsadäquates Handeln – was die Stressbelastung am Arbeitsplatz deutlich verringern kann.

Achtsamkeit ist eine besondere Form von nicht-wertender Aufmerksamkeit, die durch systematisches Training zum Beispiel im Rahmen eines MBSR-Kurses erlernt werden kann. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) ist ein achtwöchiges Programm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts entwickelt wurde und das seit mehr als dreißig Jahren weltweit immer mehr Menschen als Basis einer bewussten und ganzheitlichen Lebensweise dient.

MBSR-Kurse im DFME mit MBSR-Lehrerin Doris Kirch. Mehr Informationen unter www.dfme.de/mbsr-kurse-in-oldenburg.
www.dfme.de/mbsr-kurse-in-oldenburg.html

Das THERAPEUTICUM

Neu in Oldenburg in der Ziegelhofstraße 66

Der klassische Oldenburger Altbau an der Ziegelhofstraße bekommt zum 100. Geburtstag ein neues Gewand. Seit 20 Jahren beherbergt er das Institut für Transpersonale Kinesiologie unter der Leitung von Ulrike Sawert. Zusammen mit Kerstin Haver, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Transformationskinesiologin, renoviert sie die schöne alte Villa, wo pünktlich zum Jahresbeginn 2014 das Therapeuticum Oldenburg seine Pforten für eine größere Form der Zusammenarbeit öffnet.

Der Begriff Therapie wird im Sprachgebrauch meist im medizinischen Sinn verstanden: man hat ein Problem und sucht einen erfahrenen Arzt, Psychologen, Coach oder Berater auf und bittet um Hilfe. ‚Therapie‘ geht jedoch auf das griechische Wort ‚Therapon‘ zurück, was nicht nur als „Behandler“ übersetzt werden kann, sondern auch als „Diener“ oder „Weggefährte“. Und wer kennt nicht Situationen, wo er solch einen Wegbegleiter gut gebrauchen kann. Unter einem Dach finden Sie daher künftig ein Team kompetenter Therapeuten mit einem breiten Spektrum von Naturheilkunde, Traumatherapie, Hypnotherapie, Kinesiologie, Coaching, Beratung bis hin zu Burnout- und Stressprävention – und vieles mehr. Neben Einzel- und Gruppensitzungen und der berufsbegleitenden Kinesiologieausbildung können außerdem weitere qualifizierte Aus- und Fortbildungsseminare gebucht werden, z. B. die Prüfungsvorbereitung zum Heilpraktiker (Psychotherapie). Kurz gesagt: Anliegen ist die Gesundheitsbildung auf allen Ebenen.



Das Team:

Ulrike Sawert leitet das Institut für Transpersonale Kinesiologie und bildet hier Kinesiologen und Therapeuten aus. Als Therapeutin und Instruktorin lehrt sie in ihren erfolgreichen Aus- und Fortbildungskursen eine große Bandbreite von Coachingtechniken u. a. aus der Kinesiologie, dem NLP und der Transpersonalen Psy-



Familienstellen und wingwave® Coaching

wingwave hilft punktgenau bei:

- Ängsten (Höhe, Auftritt, Fliegen, Autofahren..)
- Phobien (z.B. Spinnen) • Lernen, Black-Out
- allgemeinem Stress, Trauma, Traumafolgen
- BurnOut, Mobbing, negativen Glaubenssätzen

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage**
Sa. 18.1 | So. 2.3. | Sa. 12.4.2014
9.30- 18 h, Edewechter Landstr. 18
in Oldenburg
- **Fortbildung Einzelarbeit**
6 WEs, ab 26/27 April 2014
- Einzelarbeit

Metzer Straße 10 26121 Oldenburg Tel. 0441-973 6194 www.praxis-jaruschewski.de





Ausbildung Peter Hess-Klangmassage I

Sich selbst und der Familie etwas Gutes tun!

Ziel ist die Vermittlung der Grundzüge der Peter Hess-Klangmassage. Sie erfahren die Basis-Klangmassage selbst, bekommen erste Anleitungen für ihre Anwendung und geben selbständig eine Klangmassage.

Nächste Kurse:
Sa. 04.01.14 bis So. 05.01.14

Kursgebühr:
220,00 Euro

Ausbildung Peter Hess-Klangmassage II

Förderung der Intuition und Entwicklung eines

wertungsfreien dialogischen Miteinanders!

Ziel dieses Seminars ist die Erweiterung der Arbeit mit der Klangmassage vom Körper in den feinstofflichen Bereich sowie weitere wichtige Elemente für die Klangmassage.

Nächste Kurse:
Sa. 01.02.14 bis So. 02.02.14

Kursgebühr:
220,00 Euro

Sie finden uns in Rastede
- JETZT NEU im:



Tag der offenen Tür am 2. Advent
Sonntag 08.12.13 von 10:00 bis 16:00 Uhr
Tolle Angebote warten auf Sie!



Kleibroker Str. 139a
26180 Rastede
Tel.: 04402/ 97 34 165

www.klangwelten-erleben.de

chologie und bietet damit bereits seit 1993 in der Ziegelhofstraße Raum für persönliche Entwicklung, Coaching und Therapie. Neu ist die Reihe Gesundheits-Bildung mit Kurzworkshops und Gruppenbalancen zu spezifischen Gesundheitsthemen. Ihr Motto: Lerne, Dir selbst zu helfen und Dich dorthin zu bringen, wo DU sein möchtest. Das ist Freiheit auf allen Ebenen.

Kerstin Haver sieht den Schwerpunkt ihrer Arbeit mit Klienten darin, traumatische Erfahrungen, die zu tiefen Emotionen und physiologischen Reaktionsmustern geführt haben, aufzulösen. Am Thema „Trauma und Mangel erleben“ arbeitet sie in Einzel- und Gruppenbalancen mit Interessierten und Betroffenen. Ihre Erfahrungen als Kinesiologin, Trauma-, Hypno- und Cranio-Sacral-Therapeutin ermöglichen ihr, individuelle Entwicklungsprozesse kompetent zu begleiten. Theoretisch untermauert wird das Spektrum durch ihre Tätigkeit als Heilpraktikerin (Psychotherapie), Physiotherapeutin und Dozentin für Seminare, in denen Ursache und Wirkung traumatischen Geschehens verdeutlicht werden.

Annette Tewes bietet als psychotherapeutische Heilpraktikerin und kinesiologischer Coach ressourcenorientierte, sanfte und sorgfältige Begleitung und Unterstützung für Einzelpersonen und Gruppen. Sie nutzt einen Strauß von Methoden, etwa aus Kinesiologie, Traumatherapie und Führungskoaching, um Veränderungsprozesse ihrer Klienten aus Lebenskrisen heraus zu begleiten – hin zu größerer innerer Freiheit. Ihr Herzensanliegen ist es, jeden für das eigene Potenzial, für seine Vision und Eigeninitiative zu begeistern.

Kerstin Haver und Annette Tewes verlegen den Standort ihrer Praxis ‚Kinesiologie im Zentrum‘ in das neue Therapeuticum.

Sybille Seifried hat das Anliegen, als Heilpraktikerin den Menschen in seiner Gesamtheit zu begleiten. Ihr Leitsatz: Das Leben ist eine Erfahrungsreise, lässt sie spannend und freudvoll sein, denn jeder bestimmt selbst, wohin er geht. Ausgangspunkt der Beratung ist meist die

Tag der Offenen Tür
18. Januar 2014, 11-17 Uhr

Vorträge

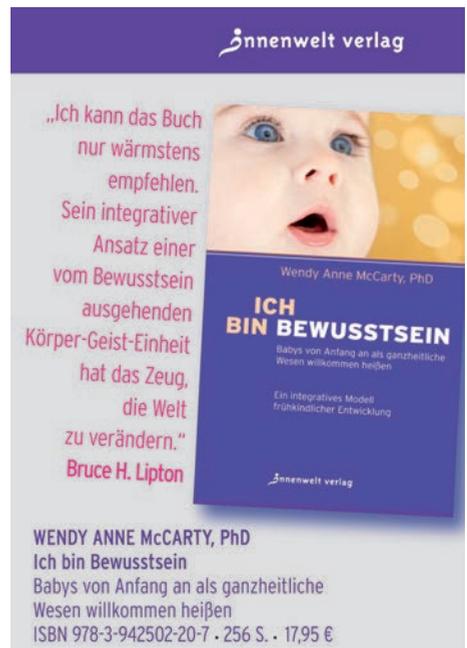
- 11.30 Uhr **Transpersonale Kinesiologie – Gesundheits-Bildung auf allen Ebenen,** Ulrike Sawert
- 12.00 Uhr **Willenlos durch Hypnose?** Ein wissenschaftlich anerkanntes Therapieverfahren wird vorgestellt, Thomas Kemmler-Kell
- 12.30 Uhr **Menschenbilder und der HP.Psych. - Theorie, Praxis, Prüfungsvorbereitung,** Andrea Nagel
- 14.00 Uhr **Trauma und Mangel erleben im entwicklungspsychologischen Zusammenhang,** Kerstin Haver
- 14.30 Uhr **„Ach, Du liebe Zeit“ - zielorientiertes Coaching für Aufschieber, Pünktlichkeitsfanatiker und alle, die ihr Zeitmanagement optimieren wollen,** Annette Tewes
- 15.00 Uhr **Wie die Naturheilkunde Transformationsprozesse fördert,** Sybille Seifried
- 16.00 Uhr **Balancecoaching – Lebensfroh statt ausgebrannt** - von Krankenkassen empfohlene Burnout-Prävention, Kerstin Haver und Annette Tewes

Behandlung der Körperbeschwerden und des Energiekörpers mit Methoden aus der Naturheilkunde und Kinesiologie. Eine wichtige Etappe auf dem Weg der Selbstheilung ist auch immer die Verbindung körperlicher Symptome mit emotionalen, seelischen oder spirituellen Themen.

Thomas Kemmler-Kell arbeitet als Arzt in einer hausärztlichen Ländarztpraxis. Er bietet als Hypnotherapeut Sitzungen für Einzelpersonen und Gruppen an. Modernste und besterforschte lösungsorientierte Techniken der Hypnose bringt er zum Einsatz, die sich zur Motivationssteigerung und Tiefenentspannung, aber auch Schmerztherapie und anderen medizinischen Themen bewähren. Als Dozent und Leiter des Standortes Bremen/Oldenburg eines deutschlandweit tätigen Hypnose-Ausbildungsinstitutes wird er auch Seminare zum Erlernen dieses Kurzzeittherapieverfahrens anbieten.

Andrea Nagel hat als Instruktoren für den Heilpraktiker (Psychotherapie) das Anliegen, die Inhalte ihrer Fortbildungskurse mit der Praxis der therapeutischen Arbeit zu verbinden und eine umfassende Prüfungsvorbereitung zu bieten. Schwerpunkte ihres Wirkens als Kinesiologin ist die therapeutische Anwendung der weitreichenden Möglichkeiten transpersonaler Kinesiologie zur Begleitung in Krisen, bei Angst- und Zwangsstörungen, aber auch Prüfungscoaching und Supervision.

Unter dem Motto „Unter einem Dach“ laden wir zum Tag der offenen Tür am 18. Januar 2014 von 11.00 bis 17.00 Uhr ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch, um Ihnen unsere neuen Räumlichkeiten und unser Angebotsspektrum vorzustellen – mit Kurzvorträgen, Demonstrationen und einige Aktionen, aber auch Raum für persönliche Gespräche.



www.achtsames-leben.org – die neue Seite ist fertig!

In diesem Herbst ist unsere neue Webpräsenz www.achtsames-leben.org fertig gestaltet worden. Nach über 10 Jahren hatten wir das Gefühl, dass etwas Neues dran war. Die Seite wurde zuletzt von monatlich ca. 10 000 Menschen besucht, was ja für eine regionale Webpräsenz

schon ganz beachtlich ist. Nun haben wir alles einer Erneuerung unterzogen.

Es hat sich aber eigentlich gar nicht so sehr viel geändert an der Seite, das war uns auch wichtig. Wir wollten ja nun nicht das Rad neu erfinden. Deshalb ist die Seite klar strukturiert und übersichtlich ohne viel Schnickschnack oder Gewackel hier, Gewackel dort. Die sich abwechselnden Bilder oben drüber haben wir ja schon bei der Seite der Buchhandlung Plaggenborg. Daher hier nun statische Bilder, die je nach Jahreszeit wechseln. Auch die Grund-Farben sind angepasst an die jeweilige Ausgabe und Jahreszeit. Ansonsten finden Sie alles was im Heft steht auch in etwa so geordnet wie im Heft. Neu ist, dass es in allen Bereichen Extras geben kann, wenn wir z.B. noch einen interessanten Artikel finden im Internet oder



unbedingt ein Buch vorstellen wollen, dann wird dies ergänzt. Von daher lohnt es sich, auch immer mal zwischendurch reinzuschauen.

Bei den Artikeln und den „Für die Sinne“-Bereichen laden wir Sie ein, Ihre Sicht auf die Dinge öffentlich zu machen, d.h. es gibt eine Kommentarfunktion. Wir würden uns freuen, wenn Sie das rege nutzen würden und ein Austausch zwischen den LeserInnen stattfinden kann.

Für Anzeigenkunden und In-

serenten ist neu, dass rechts auf den Seiten Platz ist für besondere Bekanntmachungen, z.B. auf Veranstaltungen o.ä. Wenn Sie das interessiert sprechen Sie uns doch an. Die Konditionen sind günstig. Wir möchten allerdings nicht die ganze Seite mit Werbung zukleis-

tern. Wenn etwas Bezug hat zum Inhalt einer Seite (bei Artikeln oder auf den anderen Seiten), dann nehmen wir gerne einen Link auf oder Ähnliches. Nun sind wir natürlich sehr gespannt darauf, wie Ihnen die neue Seite gefällt! Was spricht Sie besonders an, was nicht; was vermissen Sie; was würden Sie sich auf jeden Fall noch wünschen; und vor allem: wenn Sie Fehler entdecken – bitte uns unbedingt mitteilen! Wir freuen uns auf Ihr Feedback!



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Autoren: Michael Braungart & William McDonough

Intelligente Verschwendung – auf dem Weg in eine neue Überfluggesellschaft

Als wir über das Motto dieses Buchs, *Intelligente Verschwendung (The Upcycle)*, nachdachten, verhielten wir uns so, wie Hildegard von Bingen, die Philosophin, Theologin und Naturforscherin, es geraten hatte.

Da beginnen, wo wir stehen

Betrachte die Sonne

Sieh den Mond und die Sterne.

Erkenne die Schönheit der Natur.

Und dann denke nach.

Hildegard von Bingen

Wir beide waren bei Freunden in einer Hütte im Nordwesten von Island untergekommen und als wir an der Formulierung unserer Erklärung arbeiteten, schauten wir uns in der Landschaft um und dachten darüber nach, was wir sahen: eine Wand vulkanischer Felsen, die die Sonne, die tief am Himmel hinter uns glühte, in ein strahlendes tiefes Blau tauchte. Ein Fluss, der voll von atlantischem Lachs, arktischem Saibling und Forellen war. Im Osten von uns ein grünes Tal, das sich meilenweit zu den zentralen Gletschern der Insel hinzog. Vor dem silbrig leuchtenden arktischen Ozean im Westen erhoben sich merkwürdige, bis zu 15 Meter hohe konische, vom Eis aufgetürmte Hügel imposant in den Himmel.

Diese Ansammlung einzigartiger und dabei so verschiedener Eindrücke flößte uns Ehrfurcht ein und ließ uns erkennen, wie riesig und wie kompliziert die Herausforderung an unsere Kreativität war: unseren Teil zu der bereits existierenden Großartigkeit in der Welt beizutragen und uns bescheiden an die Veränderlichkeit selbst der größten Landschaften zu erinnern. Island war in alten Zeiten einmal bewaldet gewesen, heute standen die einzigen Bäume, die wir sahen, hinter Zäunen, mit denen die Farmer sie vor den frei laufenden Schafen schützten.

Der Satz, den wir zur Beschreibung unserer Ziele fanden, drückte nicht aus, wie Cradle to

Cradle angewendet wird, so wie wir das in unserem ersten Buch beschrieben hatten, sondern warum dieses Prinzip existiert – es erschien uns richtig, weil die Inspiration für Cradle to Cradle immer jene Welt war, bei deren Verwirklichung wir mithelfen wollten, das heißt das Upcycling unserer täglichen Arbeit. Der Satz lautet:

Ziel von Upcycling ist eine wunderbar vielfältige, sichere, gesunde und gerechte Welt mit sauberer Luft, sauberem Wasser, sauberem Boden und sauberer Energie – eine Welt, derer wir uns in vielfacher Weise und in grenzenloser Harmonie erfreuen können.

Warum so viele Worte? Vielleicht würden nur Menschen, die auf Überfluss fixiert sind, das Konzept so wortreich beschreiben. Wir wollten alles benennen und wertschätzen, was die Welt sein kann und was in ihr steckt, wenn die Cradle to Cradle - Prinzipien sich wirklich durchsetzen. Keine Grenzen. Stattdessen Überfluss: vielfältig, sicher, gesund, sauber, erfreulich.

Dieses Buch ist die Gelegenheit, die Werkzeuge zu prüfen und zu entwickeln, die nötig sind, um dieses Ziel zu erreichen. Wichtig ist zu er-



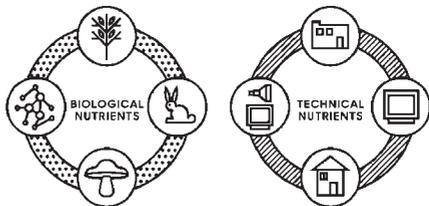
**Ganzheitliche
Zahnmedizin**
am
Wasserturm

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

kennen, dass es dabei immer um ständige Bewegung geht – es gibt keine Ziellinie und kein Endspiel.

Bevor wir fortfahren, wollen wir ein wenig darüber reden, wie wir arbeiten. Wir sind, wie gesagt, fasziniert und begeistert von dem Zauber der Atome, die in den Laboratorien dazu verwendet werden können, die von Menschen hergestellten Produkte auf völlig neue Art und Weise zu erzeugen. Doch unsere Aufgabe besteht auch darin, die Sprache selbst zu verändern, mit der die Gesellschaft ihre Herausforderungen formuliert. Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Cradle to Cradle – von der Wiege zur Wiege. Wenn man den Begriff zum ersten Mal hört, erscheint er einem vielleicht seltsam. Vielleicht versteht man auf Anhieb nicht mal seine Bedeutung. Doch wenn er öfter wiederholt wird, kann der Begriff den gesamten Rahmen verändern, wie man Dinge betrachtet. Vielleicht halt man inne und beginnt zu überlegen. Warum ist der Hersteller eines Produkts eigentlich so stolz darauf, dass er dafür von der Wiege bis zur Bahre verantwortlich ist? Was geschieht mit einem Produkt, wenn der Konsument es nicht mehr will? Warum denken Konsumenten überhaupt, dass Produkte so etwas wie lebendige Dinge sind, deren Weg von der Wiege bis zur Bahre führt? Wir wissen, dass es für sie keine Bahre und kein Grab gibt: Es gibt Deponien und es gibt Verbrennungsanlagen, wo die Bestandteile eines Produkts als Müll, als Gas oder als Abfluss fortbestehen und für immer verloren sind. Schwups. Warum haben wir so lange die Vorstellung einer garantierten Lebensdauer akzeptiert, wenn es doch darum geht, darüber nachzudenken, was nach dem „Leben“ geschieht? Warum garantiert der Hersteller nicht, dass sein Produkt nach seinem „Tod“ der Biosphäre nützt?

Wenn Sie den Begriff Cradle to Cradle mehrmals gelesen haben, sind Sie da angelangt, wo wir Sie haben wollen: Sie stellen bisherige Meinungen infrage. Sie haben den Kopf frei für innovative Lösungen. Sie erwarten mehr von der Industrie, der Gesellschaft und von sich selbst.



Dort wollen wir Sie und uns haben. Und deshalb werden Sie in diesem Buch viele Beispiele dafür finden, in denen wir mit der Sprache spielen.

Wenn wir „spielen“ sagen, meinen wir damit nicht, dass wir das nur zum Spaß machen. Wir wollen, dass Sie auch verstehen, dass Worte „Fachbegriffe“ mit sehr genau bestimmten Bedeutungen sein können. Wir reden zum Beispiel nicht einfach über die Bestimmung der „Lebensdauer“. Wir reden über klar definierte biologische und technische Zyklen (die wir Ihnen erklären werden). Wir möchten, dass Cradle to Cradle zu einem Begriff des „Höherstrebens“ wird, der zu einer ständigen Verbesserung eines Produkts oder von Systemen führt. Wenn Sie also auf einen von uns geprägten merkwürdigen Begriff stoßen, lassen Sie sich durch ihn zunächst für neue Gedanken öffnen, danach wird er Ihnen dabei helfen, Ihre Erwartungen an Designstrategien genauer zu formulieren. (...)



Aus dem Vorwort von „Intelligente Verschwendung – auf dem Weg in eine neue Überflussgesellschaft“, Michael Braungart & William McDonough, oekom-Verlag, 208 S., siehe auch unter „Wortwelten“. Textauszug mit freundlicher Genehmigung des oekom-Verlages.

AutorInnen: Natalie Nicola & Andeas Klatt

Buchveröffentlichung als Weg in die eigene Kraft

„Sobald Du bereit bist, Deine Seele ernst zu nehmen und Deine Werte zu leben und zu vertreten, bist Du aktiv in deiner Selbstliebe angekommen.“ (tao.de-Autorin Marija Hardenberg)

Wenn ein Buch beim Buchhändler im Regal steht und Bestsellerlisten erklimmt, hat es in der Regel einen sehr weiten Weg hinter sich: Einem Menschen ist es in den Sinn gekommen, sie/er hat es in Sprache gekleidet – und in der Regel muss das Manuskript die Gunst eines Verlages erringen. Dies stellt erfahrungsgemäß eine große Hürde dar, denn nur knapp 1% aller bei einem Verlag eingereichten Manuskripte wird am Ende tatsächlich veröffentlicht. Dass dies ein überaus unbefriedigender Zustand ist, wurde Verleger Joachim Kamphausen, der mit der J. Kamphausen Mediengruppe vor dreißig Jahren einen der größten unabhängigen Verlage für spirituelle Themen gegründet hat, während eines Treffens mit Autoren bewusst, deren Werke er hatte ablehnen müssen. Seither definiert er seine Rolle als Verleger neu. Mit www.tao.de hat er ein Selfpublishing-Portal für Körper, Geist und Seele-Themen initiiert. Durch die thematische Ausrichtung, ein angeschlossenes Leserportal und eine nachhaltige Lesercommunity-Arbeit wird Erstlings-Autoren dort ein besonderes Aufmerksamkeitsfeld geschaffen. Im Vorfeld ihrer Veröffentlichung können sie selbst entscheiden, an welchem Punkt ihres Weges sie gerne auf die Unterstützung eines professionellen

und themen-erfahrenen Teams zurückgreifen möchten, um ihren Texten den letzten Schliff zu geben. Von der Ausarbeitung der Idee bis hin zu Marketing und Pressearbeit steht ihnen eine Betreuung durch den Verlag offen, der hier wie ein Dienstleister fungiert. Und bereits nach wenigen Tagen kann jedes Werk als gedrucktes Buch und eBook im gesamten stationären und virtuellen Buchhandel bestellt werden.



Joachim Kamphausen

Selfpublishing bietet Raum für Vielfalt

Autoren, die bisher auf dem Buchmarkt noch unbekannt und somit fast ohne Chancen waren, bekommen so die Möglichkeit, ihre Werke unabhängig von einer Verlagszusage selbstbestimmt zu veröffentlichen, ihre Inhalte mit



Mudras – Mantras – Meditationen „Moment Mal!“

Buch der Mudra-Spezialistin Gertrud Hirschi
 240 Seiten, durchgängig farbig
 ISBN 978-3-86826-128-8
 € (D) 17,99



**KÖNIGSFURT
URANIA**

www.koenigsfurt-urania.com



interessierten Lesern zu diskutieren und sich eigenverantwortlich auf dem Buchmarkt zu beweisen. Denn weder Verleger, noch Buchhändler, noch Journalisten, entscheiden was Trend und was Bestseller wird – einzig die Leser und Käufer der Bücher haben diese Macht: „tao.de möchte neue Wege erkunden, wie jede und jeder Einzelne in die ursprüngliche Kraft kommen und die ihr oder ihm angebotene weise Essenz im Alltag entfalten kann. Im Austausch mit anderen Menschen wird mir immer wieder klar, wie einzigartig diese Schritte sind – und was für ein Glück es ist, dass wir dank neuer technischer Möglichkeiten und dem Internet diesem Reichtum endlich Ausdruck verleihen können“, so Kamphausen.

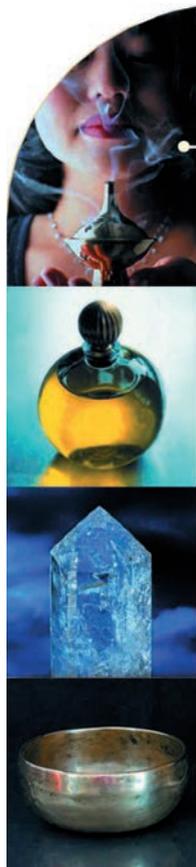
Der Weg, in die eigene Kraft zu kommen, ist einzigartig

Das Grundproblem für Autoren, die ihre Werke selbst publizieren, besteht bekanntlich darin, in der Flut von Neuerscheinungen von ihrer Zielgruppe „gefunden“ zu werden. Mit tao.de sind daher zwei wichtige Neuerungen eingeführt worden, um diese Gefahr möglichst klein zu halten. Hier ist einmal die in Deutschland in solcher Form einmalige Fokussierung auf die Bereiche Körper, Geist und Seele zu nennen sowie die Einrichtung des Leserportals, das als Vermarktungsplattform und Begegnungsmöglichkeit von Autoren und Lesern zu nutzen ist. Verleger Joachim Kamphausen stellt dazu fest: „tao.de provoziert Ko-Kreation und befreit das Potenzial, das in den vielen unveröffentlichten Manuskripten gebunden ist - durch die Veröffentlichung und den Dialog mit dem Leser. Dieser Prozess führt zu einer gesellschaftlich spürbaren Entwicklung individueller Fähigkeiten sowie der Ausweitung von Mitverantwortung. Sinnstiften & Mitmachen ist Trend.“ Kamphausen ist zuversichtlich, dass tao.de sich dank des facettenreichen Angebots rasch zu einer Anlaufstelle für einen lebendigen Autor/Leser-Austausch im Internet entwickelt. „Wir stehen mitten in einer Demokratisierung des Veröffentlichungsprozesses. Das bedeutet mehr Verantwortung – aber auch

deutlich mehr Möglichkeiten für alle Marktbeteiligten, Autoren wie Leser.“

Mitmachkultur und Kompetenzentwicklung

Durch die Selektionsfunktion der Verlage wurde bisher 99 von 100 Autoren der Marktzugang verwehrt, all jenen nämlich, deren Werke nicht den historisch gewachsenen von jedem Verlag speziell interpretierten Standards genügten. Diese Vorgehensweise entspricht jedoch mehr einem überkommenen Selbstverständnis der Verlage, als dem Bedürfnis emanzipierter Autoren und Leser. Die US-amerikanischen Bestsellerlisten künden bereits seit einigen Jahren von einem erwachenden Selbstbewusstsein der Leser,



seit 1987
Salute e Bellezza
 Groß- und Einzelhandel



Schamanischer & Alchemistischer Bedarf

- + Ätherische Öle
- + Räucherwerk
- + Heil- & Edelsteine
- + Edelsteinschmuck
- + Kunsthandwerk / Statuen
- + tanztherapeut. Musikod's
- + tantrischer Bedarf
- + schaman. Musikinstrumente
- + Fachliteratur
- + geomantischer Bedarf
- + Feng Shui

Salute e Bellezza
 Freitags 15 -19 Uhr,
 Samstags 11-14 Uhr
 Edewechter Landstr. 18
 26131 Oldenburg
 Fon/Fax 0441-59 23 28
 www.salute-isis.de
 mail: salute@ewetel.net

welche – ganz ohne die Hilfe von Verlagen – Titel entdecken und zu Bestsellern machen. Eben solche Titel, denen die Verlagsgnade einer Veröffentlichung NICHT gewährt wurde. Leser geben sich offensichtlich nicht mehr mit dem zufriedenen, was Verlage ihnen vorlegen, sie treffen ihre eigene Wahl und zwingen so die Verlage zu einer Korrektur ihrer Entscheidung. Es scheint, dass sich unterhalb der medialen Wahrnehmungsschwelle zunehmend eine Mitmachkultur entwickelt, deren Einfluss auf die Entwicklung unserer Gesellschaft gar nicht hoch genug anzusetzen ist. Durch die intensive Vernetzung und dem damit einhergehenden Austausch kommen bei den Mitmachern und Mitmacherinnen ganz neue Qualitäten und Qualifikationen zum Vorschein. Sinnfälliges Zeichen für dieses gebündelte Aufkommen neuer Kompetenzen, sind eben jene selbstbewussten AutorInnen,

die sich nicht mehr von Verlagen verträsten oder ablehnen lassen. Dies ist aber nicht gleichbedeutend damit, keinen professionellen Rat mehr annehmen zu wollen. Als eindrucksvolles Beispiel für die Möglichkeiten konstruktiver Kooperation ist hier der Autoren-Workshop Bewusst Schreiben Erfolgreich Veröffentlichen zu nennen, der vom 8.-11. November in Berlin stattfand. Unter der Leitung von Michael Görden, dem ehemaligen Programmleiter des Allegria Verlages (deutscher Partner-Verlag von Hay House) und Joachim Kamphausen hatten Erstlings-Autoren die Gelegenheit, ihre aktuellen Projekte vorzustellen. Anliegen des Seminars war es, die Prozesse, die darüber entscheiden, ob ein Mensch mit seinem Buch andere Menschen erreichen kann, transparent zu machen. Im Laufe des Seminars zeigte sich deutlich, dass eine Aufhebung der strikten Trennung der Zustän-

digkeitsbereiche, die oftmals zwischen Autor und Verlag besteht, tatsächlich eine neue Form der Zusammenarbeit erschaffen kann: Eine Ko-Kreation, die alle Beteiligten in ihrem jeweiligen Anliegen ernst nimmt. In einem solchen Sichaufeinander-zubewegen liegt großes Potential, Entwicklungen in allen Bereichen anzustoßen. Worauf warten Sie? Machen Sie Ihre eigene Erfahrung! Ob als Leser oder als Autor – www.tao.de will Ihnen einen Raum öffnen, in dem Sie sich informieren, austauschen, engagieren und weiterentwickeln können.

Die 5 Todsünden der Selfpublishing Autoren

Keine Ahnung haben, wie ein Computer funktioniert; glauben, zum Autoren oder zur Autorin sei man einfach geboren – (Autor-Sein muss und kann man lernen!); keinen Kontakt zu potentiellen Leser/-innen des eigenen Werks aufnehmen; das eigene Werk nur als eBook veröffentlichen, sich nicht selbst um die Vermarktung kümmern.

Bestseller im Oktober: Marija Hardenberg: „Liebe... spricht Klartext“; Michael Harscheidt: „Der Temper Code“; Marion Meier: „Im Teuto versteckt und überlebt“; Christian Etzer: „Persönlichkeitsentwicklung durch Progressive Psychosynthese“; Robert Heeb: „Ich liebe dich gerade“.

Zentrum für Harmonie und Gesundheit



Mechthild Maria Herr
Lebensberaterin

www.entwicklungswege.com

Ladengeschäft + Praxis

Peterstraße 7, 26160 Bad Zwischenahn

Telefon 04403.8107372

Mo – Sa 10 – 14 Uhr, nm. nach Vereinbarung



Entwicklungswege

Behandlung • Beratung • Vorträge • Kurse • Lichtarbeit • Verkauf



Kartentipp

In Memoriam - Kartendeck für Trauernde *Petra Möller, Karin Steinhöfel*

Die Trauer leben – frei werden für einen neuen Anfang. Aus eigener, leidvoller Erfahrung wissen die beiden Autorinnen, wie sehr nicht gelebte Trauer uns hindert, den Verlust des geliebten Menschen in unser Leben zu integrieren und uns damit frei zu machen. Mit diesem Kartendeck geben sie den Trauernden ein Hilfsmittel an die Hand, die Trauer in all ihren Facetten – mit ihrer Wut, ihren Tränen und ihrer Verzweiflung – zu durchleben, bis das Unabänderliche endlich angenommen werden kann.

Das Werk umfasst ein Set aus 24 Karten mit Begleitbuch. Die Karten präsentieren die verschiedensten Gefühle, die man durchlebt, wenn man einen geliebten Menschen verloren hat. Der/die Trauernde wird über drei Ebenen angesprochen:

1. Ein medial empfangenes Bild begleitet über die visuelle Wahrnehmung ins Fühlen, damit man sich öffnen kann.
2. Angesprochen und verstärkt wird dieses Gefühl in den medial empfangenen Texten.
3. Dazu gibt „die kleine Trauerfrau“, die durch das Begleitbuch führt, einen wohlwollenden Rat, um auch den Verstand des Trauernden anzusprechen. Am Ende jedes Kartentextes spricht sie einen kleinen Zaubersatz. Dieser ist einfach genug, um den Trauernden in seinem Alltag daran zu erinnern, sich selbst zu fühlen und zu leben.

In Memoriam - Kartendeck für Trauernde, Petra Möller, Karin Steinhöfel, Neue Erde Vlg., Broschur, 80 Seiten +24 Karten in Magnet-Klappbox, 19,95 €

Zusammenleben in der Gemeinschaft

Gemeinschaft Clan B plant Projekt in der Oldenburger Region!

Seit einem Jahr sind zunächst 8, jetzt 12 Erwachsene (max. 20) plus Kinder dabei, ihren Traum vom Zusammenleben in Gemeinschaft umzusetzen. Viele sind inspiriert vom Ökodorf Sieben Linden (Sachsen-Anhalt) und anderen Gemeinschaften.

Gemeinsam wachsen

Die Grundlage für das Zusammenleben ist die Wertschätzung für sich selbst und den Anderen. Dazu gehört die Bereitschaft, auch unangenehme Gefühle anzunehmen, die eigenen Bedürfnisse mitzuteilen und sich für andere Perspektiven zu öffnen.

Verbundenheit trotz unterschiedlicher Weltanschauungen

Aus unterschiedlichen Weltanschauungen und Glaubensrichtungen kommend, pflegen wir Rituale wie das Sitzen in Stille, das gemeinsame Singen und das aufmerksame Reden und Zuhören im Kreis, um bei all unserer Unterschiedlichkeit unsere Verbundenheit zu erfahren.

Die Werte umsetzen

Wir wollen in Gemeinschaft leben, um uns zu unterstützen, um miteinander kreativ zu sein, zu arbeiten. Die Umwelt weniger zu belasten, ist uns mit dem Sozialen ein wichtiger Grund, diese Gemeinschaft zu gründen. Wir werden ökologisch bewusster leben, unter anderem durch das Teilen von Gebrauchsgegenständen, durch Obst- und Gemüseanbau, durch energetische Dämmung des Gebäudes etc., und auch in die Region hinein wirksam sein.

Ökonomie

Wir planen einen Bio-Friseur-Salon, eine private Physiotherapiepraxis, ein Ingenieur-Büro für Energie-Effizienz-Beratung, eine Unterbringungsmöglichkeit à la Bed & Breakfast und eine Keramik- und Goldschmiede-Werkstatt. Darüber hinaus einen Seminarbetrieb. Wir möchten auch ein Treffpunkt für das Dorf sein, mit re-



gelmäßigem Begegnungscafé, Möglichkeit für Ausstellungen etc.

Konkretes

Wir sind dabei, die Jugendherberge Sandhatten zu erwerben. Die von uns gegründete Genossenschaft soll Eigentümerin des Anwesens sein, damit jegliche Spekulationen mit dem Gelände ausgeschlossen werden können.

Es besteht auch die Möglichkeit, die Gemeinschaft durch den Erwerb von Genossenschaftsanteilen oder durch Darlehen finanziell zu unterstützen. Sie haben dadurch Anteil an dem Aufbau von etwas Wunderbarem für die Region und dem Erhalt eines Gemeinschaftsplatzes für die Menschen in dieser Region und für sich selbst!

Wer sich für unser Projekt interessiert, kann Näheres auf unserer Homepage erfahren: www.gemeinschaft-clanb.de

Tattva Viveka –

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur



Ronald Engert über das was ihn antreibt.

Mein Geschäftsführer ist Gott

Zum Thema spirituelles Business habe ich einige Erfahrungen. Als Herausgeber einer spirituellen Zeitschrift, die keine Kompromisse macht, ist es für mich immer wieder ein Wunder, dass es überhaupt funktioniert.

Die Zeitschrift Tattva Viveka existiert nun seit über 18 Jahren, und diese Zeit war nicht immer einfach. Aber das Erstaunliche ist, sie existiert immer noch, obwohl sie eine maximale ökonomische Unwahrscheinlichkeit darstellt. Mein Weg ist, dass mich Geld nie interessiert hat. Ich arbeite nicht für Geld. Und ich hatte noch nie Schulden und immer genug zum Leben. Wenn ich die Tattva Viveka mit der

üblichen Einstellung begonnen hätte, die da besagt: „Ich arbeite nur, wenn ich dafür Geld bekomme“, dann hätte es nie eine Tattva gegeben. Ich arbeite und mache die Tattva, weil ich dahinter stehe, weil es für mich Sinn macht und eine meiner Berufungen ist. Wenn ich etwas gut finde, dann mache ich das, egal ob ich dafür Geld bekomme oder nicht. Wenn ich hinter etwas nicht stehen kann, dann mache ich es nicht, egal wieviel Geld mir jemand dafür bietet.

Ich frage nie, was mir diese Arbeit an Geld einbringt. Ich mache sie einfach. Und der Rest regelt sich von selbst. Die Liste der Wunder, die in den 18 Jahren passiert sind, ist schier unendlich. Ich habe mich Gott anvertraut und tatsächlich Gott, wie ich ihn verstehe, zum Geschäftsführer gemacht. Eine Höhere Macht regelt nun meine Geschäfte. Ich sehe meine Arbeit mit der Zeitschrift Tattva Viveka als Dienst und Geschenk an die Menschheit.

Ich habe ein Auge auf die Finanzen und ich bin nicht frei von Existenzangst. Einen Teil dieser Angst erachte ich als gesund, ein anderer Teil davon ist mein noch unvollständiges Vertrauen. Ich nähere mich diesem Vertrauen, dass Gott mich erhält, immer weiter. Ganz im Sinne der Bergpre-



Ronald Engert

digt, wo Jesus von den Vögeln spricht, die nicht säen und ernten. Aber ich folge auch dem Sprichwort: „Vertraue auf Gott, aber binde dein Kamel fest.“ Gott wird nicht meine Faulheit oder Verantwortungslosigkeit unterstützen. Mit Vertrauen und Vernunft kommen wir gut miteinander aus, meine Höhere Macht und ich.

Die reguläre Ausgabe der Tattva Viveka erscheint viermal jährlich mit 90 – 100 Seiten, beziehbar im Zeitschriftenhandel oder auf unserer Homepage, auch als eMagazin. Schauen Sie mal rein! www.tattva.de & bei Facebook: www.facebook.com/tattva.viveka

(Zweitveröffentlichung: dieser Text erschien zuerst in der Zeitschrift SEIN.)

veranstaltungen & mehr ...

Wege d. Wandlung. Mut f. Herzenswege Biodanza® Ausbildung & Workshopreihe m. Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin



Biodanza ist Persönlichkeitsentfaltung im Tanz. Es weckt Lebendigkeit, Genuss und Freude und ermöglicht tief greifende Wachstums- und Heilungsprozesse. Es macht Mut für Herzenswege, sensibilisiert für ein liebevolles Miteinander und für die Verbundenheit aller Existenz. Die Biodanza Ausbildung ist Berufung für eine neue Zeit. Neben intensiven persönlichen und transpersonalen Erfahrungen, lernen die Teilnehmenden, wie sie Biodanza in verschiedenen Handlungsfeldern erfolgreich anwenden und Entwicklungsprozesse einfühlsam begleiten können. Einstieg: 17-19. Jan.

Die Workshopreihe in fünf Etappen ermöglicht einen intensiven Prozess der herzverbundenen Transformation und Heilung: 1. Mit „Shiva-Vishnu-Brahma“, dem Tanz der indischen Götter (3.-5. Jan.) klären wir unsere Wünsche fürs neue Jahr. 2. Die „Alchemie des Lebens“ (28.-30. März) stärkt rituell die Kraft der 4 Elemente, mit der wir unser Leben zu Gold werden lassen. 3. & 4. Der „Tanz des Eros mit Aphrodite“ (25.-27. April & 2.-5. Okt.) bringt Lust & Liebe in unser Leben. 5. Mit dem „Minotaurus-Prozess“ (24.-26. Okt.) transformieren wir unsere Angst in Kraft & Mut. Jeder Workshop ist auch einzeln buchbar.

Biodanza Schule Bremen: Telefon: 0421.69219632;
www.biodanza-bremen.de

Systemische Aufstellungen Bärbel Zehnpfund



Was hindert uns daran, in unserem Alltag unbeschwert aus dem Volen zu schöpfen?

In Aufstellungen können wir erleben, wieviel Lebenskraft es uns kostet, mit vergangenen Ereignissen oder anderen Menschen auf ungute Art verbunden zu sein. Über die Bewegungen von StellvertreterInnen, die für Aspekte oder Personen unseres aufgestellten Themas stehen, ha-

ben wir die Gelegenheit, uns auf heilsame Weise mit Vergangenen zu versöhnen und neue Perspektiven einzunehmen.

Wenn wir nicht mehr mit Vergangenen verstrickt sind, sind wir frei, unser Leben mit dem zu füllen, was uns wirklich entspricht. Verbinden wir uns mit dem, was gut war in unserem Leben und dem unserer AhnInnen, können wir sie hinter uns stellen. So haben wir von unseren Wurzeln her die Kraft, Kreativität und Freude, die wir brauchen.

Das Lösungsbild einer Aufstellung erinnert uns daran und wirkt in unseren Alltag hinein.

Aufgestellt werden können sowohl private als auch berufliche oder gesundheitliche Themen.

Systemische Aufstellungen mit Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, am 10.1. (im Frauenkreis), 21.1., 7.2. und 7.3.14 (im Frauenkreis), jeweils 18 bis 22 Uhr. Katharinenstr. 12, OL, weitere Infos auf www.heilpraxis-zehnpfund.de oder 0441.2048845.

Einladung zur Praxiseröffnung Heilpraktikerin Anna Kipke



Es ist so weit: am Samstag den 1. Februar 2014 eröffne ich meine Naturheilpraxis am Cäcilienplatz 1 in Oldenburg (als Nachfolgerin von Eika Bindgen) mit einem Info-Tag. In den hellen und freundlichen Praxisräumen biete ich umfassenden Rat und heilpraktische Behandlungen in allen Fragen der persönlichen Gesundheit.

Den ganzen Menschen sehen und nicht nur seine Beschwerden und Symptome, das ist das Prinzip der Naturheilpraxis Anna Kipke (als Nachfolgerin von Eika Bindgen). Mein Therapieangebot umfasst Jin Shin Jyutsu, Homöopathie und Astrologie. Studiert man alte Heilmethoden, so findet man dort keine theoretische Zergliederung in Körper, Geist und Seele. Erkrankte ein Mensch zu Hippokrates' Zeiten, so wurden sowohl Körper als auch Geist und Seele mit der gleichen Aufmerksamkeit betrachtet und behandelt.

Im Jin Shin Jyutsu braucht es nur den eigenen Atem und beide Hände. Mittels dieser körper-eigenen Instrumente wird die körperliche, see-

lische und geistige Vitalität wiederhergestellt, verbessert oder stabilisiert. Gedanken, Gefühle und physische Zustände kommen wieder ins Gleichgewicht, und die ureigenste Lebensenergie beginnt erneut zu fließen und verteilt sich im gesamten Organismus. Ein Mensch, der auf diese Weise harmonisiert ist, hält den alltäglichen Belastungen besser stand und lässt sich freudvoller auf das ein, was ihm die Zukunft schenken möchte.

Homöopathie ist eine Behandlungsmethode. Durch die Gabe eines homöopathischen Arzneimittels erhält der Organismus einen subtilen Anstoß (Reiz), worauf hin er in der Lage ist, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Das Astrologie- Geburtshoroskop. Es ist die Deutungsgrundlage für die Beschreibung der Persönlichkeitsmerkmale und des Schicksals eines Menschen. Das ist zugleich das verbindende Element meines Therapieangebots, denn ob Jin Shin Jyutsu, Homöopathie oder Astrologie: Sie alle verlangen den gründlichen Blick auf die ganze (Krankheits-)Geschichte eines Menschen, um dann eine individuell auf jeden Einzelfall zugeschnittene Behandlung zu ermöglichen. Ich nehme mir gern die Zeit, die man dafür braucht.

Ich freue mich über jeden Besucher, der an diesem Eröffnungstag am 1. Febr. von 10 Uhr bis 17 Uhr vorbeischauen möchte. In Liebe, Heilpraktikerin Anna Kipke, Cäcilienplatz 1, 26122 Oldenburg, Telefon: 0441.4086431.

„Erleuchtung für Anfänger“
Karma-Comedy von & mit Silvia Doberenz



An diesem Abend dreht sich alles um die großen, zentralen Lebensfragen – anfängertauglich, interaktiv und garantiert bewusstseinsfördernd. Lernen Sie jetzt: Wie kann ich mein Karma aufpolieren? Ist Sex erleuchtungsfördernd? Wie werde ich ein Guru? Und wo liegt noch gleich der Unterschied zwischen Erleuchtung und Verblendung? In ihrem Solo-Programm nimmt Kabarettistin Silvia Doberenz die in ihren Augen oft viel zu ernsthafte Suche nach dem Sinn des Lebens aufs Korn. Als Yoga-Lehrerin kennt sie sich bestens mit der Materie aus und jongliert gekonnt

mit Witz und Wissen, wechselt zwischen verschiedenen Figuren und blickt mit einem Augenzwinkern auf ihre eigene Geschichte, die in Dunkeldeutschland begann und zwangsläufig die Suche nach dem Licht mit sich brachte. Freuen Sie sich auf eine gewagte Kombination aus spirituellen Höhenflügen und irdischen Abgründen. www.die-erleuchterin.de

Fr. 17.01.2014 um 20:00 Uhr im Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg. Tickets: ab 19,50 € an allen VVK-Stellen oder online: www.eventim.de

Tantra für Paare
mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



In unseren Workshops können Paare eine wunderbare Zeit zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen, der Liebe neue Impulse geben und das Potential der Partnerschaft beleben. Massagen, Kommunikation, Energie-Übungen und Begegnungen im Paar erlauben ein tiefes, gemeinsames Eintauchen in Liebe, Nähe, Heilung und Sinnlichkeit.

In der Jahresgruppe können Paare in vertrautem Kreis die Geheimnisse erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität tiefer erkunden. Weitere Informationen im Internet und gerne auch am Telefon.

Workshop „Erwecken der Sinne“ am 7.-9.3., Wohlfühltag „Zeit für uns“ am 29.3., Oster-Workshop „Garten der Liebe“ am 17.-21.4., Jahresgruppe „Die Tantrische Hochzeit“ ab 30.4.2014. Infos: www.paar-tantra.de, www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487-9204277.

Tag der offenen Tür
Entspannungs- und Heilmethoden in
Osternburg: So. 23.03.2014 11:00-17:00 Uhr



Vier Frauen aus dem Bereich Gesundheit stellen sich vor: 11:00 Naturheilpraxis für Frauen, Claudia Bacholke, Heilpraktikerin, ist u.a. spezialisiert auf Frauenheilkunde, Wirbelsäulentherapie, Massagen und psychologische Beratung. Offene Praxis mit Zeit für Fragen, Kurzvortrag zu „Frau-

en-Naturheilkunde“ um 11:30h. Helmsweg 22d.
www.heilpraxis-bacholke.de

12:30 Yoga Vidya Zentrum: Simone Mohini Hug-Breitkopf, Yogalehrerin (BYV) und Stresspräventionsleiterin, stellt ihr vielfältiges Kursangebot vor und bietet Yoga zum Mitmachen und Kennenlernen an. Breslauer Str. 74.

www.yoga-vidya.de/oldenburg

14:00 Hawaiische Körper- und Energiearbeit: Uli Sa Lingenfelder, seit über 10 Jahren Lomi (Hawaiische Massage) Practitioner in eigener Praxis, stellt Kamahile'ala vor. Die Methode hat sie unter Beobachtung des Einflusses von Überzeugungen und Emotionen auf die Gesundheit aus Hawaiischem Wissen, Chakra-/ Auraarbeit und Quantenheilung entwickelt. Breslauer Str. 72.

www.lomilomi-oldenburg.de

15:30 Qigong: Doris Palm, Qigong Lehrerin und Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), gibt eine Einführung in Qigong und zeigt einige Übungen. Anschließend beantwortet die langjährige Qigong Lehrerin bei einer Schale Tee Fragen zu Qigong, den Wirkungen und zu Kursangeboten. Breslauer Str. 48, 2. Stock. www.doris-palm.de
 Von 12 bis 17 Uhr ist die Keramikwerkstatt Breslauer Str. 72 geöffnet. Uli Sa Lingenfelders Sortiment an EM-X-Keramik ist ausgestellt und es gibt Tee und Kaffee. Wir freuen uns auf Sie! Herzlich Willkommen.

www.qigong-oldenburg.de

Weitere Infos: www.qigong-oldenburg.de

Wildnisschule Wildeshausen

Alte Formen der Naturverbindung für die heutige Zeit



Mit einem reichhaltigen Seminarangebot durch das Jahr begleiten wir Menschen in ihre ureigene Verbindung zur Natur.

Wir vermitteln eine Form des Lebens, miteinander Umgehens und Lernens, wie es indigenen Traditionen entspricht. Angefangen mit alten Handwerkstechniken, Wissen über Pflanzen und Tiere unseres Lebensraumes, bis hin zu Selbsterfahrung durch alte Naturrituale. Das Wissen ist von verschiedenen Naturvölkern der Erde gesammelt und ermöglicht den Menschen, die Natur als Kraftquelle für die heu-

tige Zeit wieder neu zu entdecken.

Im Schwerpunkt der Wildnispädagogik steht die Begleitung anderer Menschen, insbesondere Kindern und Jugendlichen, wie das Weitergeben von Wissen in Gemeinschaft.

Neben einem umfassenden Angebot an Wildnis-kursen für Kinder u. Erwachsene bieten wir die berufsbegleitenden Weiterbildungen Wildnispädagogik I und II, sowie Wildnis Wege an.

Info: www.wildnisschule.de, E-Mail: info@wildnisschule.de Fon: 04224.14055.

Der weibliche Liebeszauber - lustvolle Tage für meditative Genießerinnen mit Maitreyi Piontek



Im magischen weiblichen Kreis werden wir Liebe einladen, feiern und genießen, damit sie deine tiefen weiblichen Wunden heilt und dich und dein Leben verzaubert. Dich erwartet eine Reise in eine neue befreite Weiblichkeit voller Wunder und Magie. Lustvolle Meditationshilfen und Stille werden dich begleiten. Die spielerischen Tage mit Tiefgang sind eingebettet in sinnlichen Heilmeditationen, Stille und mehr. Selbstverständlich geschieht dies im Einklang mit den weiblichen Gesetzen. Das ermöglicht dir, deine weiblichen Anteile auf tiefster Ebene zu nähren. Maitreyi D. Piontek schöpft aus dem Erfahrungsschatz ihrer jahrzehntelangen sexologischen und spirituellen Arbeit. Die von ihr entwickelte ganzheitliche Mysterienarbeit gilt als Pionierarbeit und bietet Suchenden wichtige Orientierungshilfen und viel praktisches Know how auf dem individuellen Weg in eine authentische und lustvolle Spiritualität.

Maitreyis aktuelle Bücher: Die Wunder der weiblichen Sexualität - Ganzheitliches Praxisbuch, Das Tao der Frau- Energiearbeit-Selbsteilung - Sexualität, Weibliches Manifest - Entdecke deine lustvolle und authentische Spiritualität.

Ostern im Hof Oberlethe: 16.-21.4. 2014. Mehr Infos/Anmeldung: www.maitreyipiontek.com

Seminarkalender



Franz Bardon Der Weg zum wahren Adepten

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Theorie und Praxis der hermetischen Einweihung. **26. Auflage!**

393 Seiten, geb., € 32,00

*

Die Praxis der magischen Evokation

Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Kontakt mit Engeln der geistigen Hierarchie.

560 Seiten, geb., € 40,00

*

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Das einzige Buch über kabbalistische Praxis.

309 Seiten, geb. € 28,50

Rüggberg-Verlag

T./Fax: 0202-592811

www.verlag-dr.de



Worksh.: **Biodanza Shiva – Vishnu – Brahma**

**03.-05.
JAN**

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin

Datum: 03.-05. Januar 2014

Ort: Seminarhaus Lichtblick bei Hude

Infos: **0421.69219632, www.biodanza-bremen.de**

Der Tanz der indischen Götter klärt, was wir im neuen Jahr verändern, bewahren, erschaffen wollen.



Seminar: **Sampoorna Yoga Probestunde**

**04.
JAN**

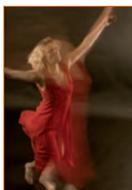
Leitung: Bernhard Dökel

Datum: 4./11./18./25.01. + 1.2..2014

Ort: Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70, OL

Infos: **www.sampoorna-yoga-oldenburg.de**

Kostenlose Probestunden 15.00-16.30 Uhr. Neue Kurse für Anfänger ab 31.1. Weitere Probestunden 3.-14.2.2014. Info: Tel. 0441.48551766.



Ausbild.: **Biodanza-Ausbildung & Jahrestraining**

**17.-19.
JAN**

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin

Datum: 17.-19. Januar 2014

Ort: Seminarhaus Lichtblick bei Hude

Infos: **0421.69219632, www.biodanza-bremen.de**

Intensive Selbsterfahrung und Berufung für eine neue Zeit. 3. Modul; Einstieg noch möglich.



Seminar: **Hellsehen, Hellwissen, Hellhören**

**17.-19.
JAN**

Leitung: Norma Duhm

Datum: 17.-19.01.14 und 31.01.-01.02.14

Ort: - auf Anfrage -

Infos: **0172.8432546 oder norma.duhm@gmx.de**

Zurück zur Intuition - ein spannendes Wochenende an der Nordsee inklusive Übernachtung.



Matineè: **Biodanza-Sonntagsmatineè**

**26.
JAN**

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen

Datum: 26. Januar 2014, 10.45-14.00 Uhr

Ort: Grundstr. 3, 28203 Bremen

Infos: **0421.69219632, www.biodanza-bremen.de**

Die ersten Schritte ins neue Jahr tanzen.



Seminar: **QEF®- Quantenheilung erleben!**

**08.-09.
FEB**

Leitung: Matthias Weber

Datum: 08.-09. Februar 2014

Ort: Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldbg.

Infos: **www.quantenheilung-erleben.de**

Das ganze Spektrum der QEF®-Quantenheilung. Live mit dem Begründer und Autor Matthias Weber. Zertifikat: Certified QEF®-Quantenheilung-Practitioner.

Seminarkalender

In dieser Rubrik veröffentlichen wir in kalendrischer und übersichtlicher Form Vorträge und Seminare. Kontakt: Buchhandlung Plaggenborg, Tel.: 0441.17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de

Seminarkalender



Seminar: Die Welt der Chakren – Tantra-WE
Leitung: Ursel Newiger
Datum: 23.-25. Februar 2014
Ort: mitas zeITRäume, Feuerkuhle, 28207 Bremen
Infos: 0421.84994288, www.mita-transzendenz.de

23.-25.
FEB

Die sieben Tore zur Lust erfahren und genießen, Tantra-WE für Paare und Singles.



Seminar: Tanz der Göttinnen® – für Frauen
Leitung: Pramoda Sabine Habenicht
Datum: 28. Februar und 01. März 2014
Ort: Seminarhaus Lichtblick, 27789 Hude
Infos: 04408.923485, www.tanz-der-goettinnen.de

28.
FEB

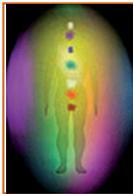
Im Spiegel der 7 weibl. Archetypen eigene Stärken und Potenziale entdecken; über d. Körper u. durch 7 Bewegungsarchetypen Antworten f. wesentl. Fragen finden.



Seminar: Der Lichtnahrungsprozess
Leitung: Jenny Solaria Postatny
Datum: 28.02.-02.03.2014
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg
Infos: www.entwicklungswege.com, 04403.8107372

28.
FEB

Umstellung auf Lichtnahrung in drei Tagen möglich. (Ein Portrait von Jenny Solaria Postatny auf Seite 8)



Sitzung: Auradiagnose
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker
Datum: Di. 04.03.2014 15-18 Uhr
Ort: Praxis Nowak, Heiligengeiststr.1, 26121 Oldbg.
Anm.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543

04.
MÄR

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



Seminar: Natur- und Wildnispädagogik I + II
Gast: Judith Wilhelm & Myriam Kentrup
Datum: Freitag, 07. März 2014
Ort: Wildnisschule Wildeshausen, 27243 Prinzhöfte
Infos: www.wildnisschule.de, 04224.140551

07.
MÄR

Fortbildung an sieben Wochenenden bis November 2014. Naturverbinding, Wildniswissen, Kräuter, Tiere, Gemeinschaft ...



Worksh.: Biodanza Ritualworkshop
Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin
Datum: 28.-30. März 2014
Ort: Seminarhaus Lichtblick bei Hude
Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de

28.-30.
MÄR

Die Alchemie des Lebens – „Biodanza und die vier Elemente“ stark rituell die Kraft der vier Elemente, mit der wir unser Leben zu Gold werden lassen.

Seminarkalender

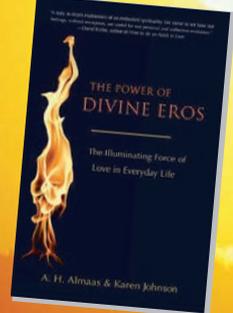
Für einen Eintrag in dieser Rubrik berechnen wir 35,- EUR zuzüglich 19% MwSt. In dieser Rubrik steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich rechtzeitig an uns: 0441.17543.

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

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

Jetzt lieferbar! Das neue Buch von A.H. Almaas & Karen Johnson: "The Power of Divine Eros", 234 S., 18,- €. Hier bestellbar: 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
www.buchhandlung-plaggenborg.com

Verteilerliste Achtsames Leben, Stand Januar 2014

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; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Stadtbibliothek im PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Naturheilzentrum OL, Marienstr. 18; Wilhelm 13, Wilhelmstr. 13; Roman Wagner-vom-Berg, Blumenstr. 15; Cafe Kneipe Casablanca, Johannesstraße 19; **26122:** Bio-Back, Mottenstr. 19; Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Cafe Raster, Friedensplatz 1; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Schmuckstück, Baumgartenstr. 7; Pierre Toborek, Bahnhofsplatz 4; Praxis Galusa, Osterstr. 8; Jin Shin Jiutsu-Praxis Bindgen, Cäcilienplatz 1; Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safan, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gasstr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Teehandel Schliemann, Kurwickstr. 8; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Praxis Dr.Toben-Hermann, Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26;

Stadt Oldenburg

26121: Seminarhaus Christa Harms, Zeughausstr. 22; Sampooma Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabei, Ofener Str. 31; Rosenhaus (Haus Weskampstraße), Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Forum Ziegelfeld, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Metzger Str. 10;

26122: Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 15; Veggimaoid, Gartenstr. 15; Naturheilpraxis Gadey, Gartenstr. 22a; Praxis von Koenen, Roggemannstr. 13; Praxis Maria Kirch und Antje Kroke, Hindenburgstr.21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

26123: Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; Restaurant Zocalo, Donnerschweerstr. 31; denn's biomarkt und HORIZONTE, Donnerschweer Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Tüchfuldung, Nadosterstr. 62 OL; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefelgier, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; Praxis Dzeet Hodza, Kranbergstr. 26; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Sandra Rasch, Ostlandstr. 6; Stadtbäckerei Butjadinger Str. 341; **26127:** Stadtbäckerei bei familia, Scheideweg 100; Aktiv irma-Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; Helga Friebe, Am Veggemaoid 64; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Michaela Lewitz, Rauhehorst 93c; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; TGO, Marie-Curie-Str. 1; Sigrid Thimm c/o TGO, Marie-Curie-Str. 1; Stadtbäckerei bei familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei familia, Posthalterweg 100 Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis Oldi. Hebammenpraxis, Bloherfelder Str. 82; 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; Praxis Beate Korfe, Marschweg 123; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Dt. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Bäckerei Behrens-Meyer im Kreyenzentrum, Harreweg 151; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Altneschstr. 3; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Seminarhaus am Kanal, Kanalstr. 4; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Donata Wordtmann, Alte Amalienstr. 37-39; Moveo, Hermannstr. 17; Praxis Dr. Ines Blischke, Lustgarten 13; Mehrgenerationenhaus, Cloppenburg Str.; Dirk Richmann, Schützenhofstr. 75; Susanne Dames, Bremer Heerstr. 33; Birgit Bruns, Eisvogelring 83b; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Yoga Vidya, Breslauer Str. 74;

Kreis Oldenburg

26197 Huntlosen: Kornkraft Hosüne, Am Forst 2, Praxis Bianca Rühls, Molkereiweg 20 Großenkneten; **26203** Wardenburg u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Lobohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hausner, Nachtigallenweg 5, Tungein; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungein; Gabriela Giretova, Neuer Hort 26, Tungein; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungein; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232, Wardenburg; Naturkost vor Ort, Friedrichstr. 43, Wardenburg; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Buchhandlung Lesezeit, Friedrichstr. 11, Wardenburg; Bianca Koch, Huntloferstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sabine Kickler, Wiesenstr. 22, Achternholt; Praxis Josef Stotten, Mühlenlangen 23, Littel; **26209** Sandkrug u.a.: Reformhaus Praciak, Astruper Str. 1; Kreatürlich, Astruper Str. 3; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Petra Wöhler, Alter Postweg 29; **26209** Sandhatten: Rainer Müller, Auf dem Kötjen 14; **27749** Delmenhorst u.a.: Yoga-Praxis Bois, Bremer Str. 64; Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777** Ganderkesee: Natürlich Bioladen, Wittekindstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243** Beckeln: Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243** Pinzhöfte-Horstedt: Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243** Groß Ippener: Rolf Lübben, Birkenweg 42a; **27793** Wildeshausen: Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34; Flux Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798** Hude: Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 59, Hude/ Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Brigitte Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Jivan, Stettiner Weg 5; Futterschüssel exklusiv, Brookweg 14; **27801** Dötlingen: Angelika di Bernardo, Dorfing 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Zum Wittenand 4;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Entwicklungswege Mechthild Hesse-Herr, Peterstr. 7; Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; Praxis Ursula Amelung, Bahnhofstr. 4-6; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiotherapie, In der Horst 10; Biolädchen Naturkost u. Lebensart Albani, Mittellinie 70, Petersfehn; **26180** Rastede: Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Praxis Gerd Schnesche, Bahnhofstr. 2d; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Anne Milnikel, Diedrichs-freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188** Edewecht: Praxis Uisel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung

verteilerliste *achtsames leben*

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 Vehnenmoor, An der Vehnhe 1; **26655** Westerstede: Uta Link und Rolf Kuhlmann, Weshorn 37; Naturheilpraxis Frauke Blume, Berliner Str. 25; Bioladen, Gaststr. 3; Gesundes Leben – der Wohlfühladen, Peterstr. 1; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; **26676** Barßel: Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689** Augustfehn u.a.: Antje Ruprecht, An den Eichen 2; Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshona Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen; Britta Wallburger, Gartenstr. 3, Tange;

Kreis Friesland:

26316 Varel: Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Rosenberg Zentrum, Rosenberger Str. 43; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Der Küstenfriseur, Zum Jadebusen 133; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast;

26340 Neuenburg: Marike Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340** Zetel: Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhorn 70; **26340** Neuenburg: Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345** Bockhorn: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6; Bockhorn;

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349** Jaderberg: Reikimeisterin Bärbel Janßen, Meisenstr. 35; **26419** Schortens: Michaela Wolthaus, Oldenburger Str. 18a; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434** Wangerland: Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441** Jever: Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Wunschfänger, Alter Markt 17, Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452** Sande: Praxis Andrea Christoffers, Diekstaßstr. 3;

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; Doris Bergmann, Sengwarder Str. 149; **26386:** Der Regenbogenkreis, Am Siel 1; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22; Bianca Meyer, Europaring 19;

Kreis Wesermarsch:

26919 Brake: Ursel Munderloh, Raiffeisenstr. 14a; **26931** Elsfleth: Naturkost am Deich, Am Weserdeich 82; Astrosita – Jutta Kalthoff, Mühlenstr. 20; **26935** Stadland: Mittenfelder Diele, Mittelfelder Weg 7; **26937** Seefeld: Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954** Nordenham: Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; Praxis Jana Ganzert, Paracelsusstr. 3; **26969** Butjadingen: Norma Duhm, Prieweg 5; **27804 Berne:** Sabine Habenicht, Paalweg 5;

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Am neuen Markt 4 Ambulanter Justizsozialdienst, Steinstr. 4; **26723:** Andrea Barghoorn, Max von Laue Str. 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; **26826** Weener: Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831** Bunde: Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Hinrichs, Birkenstr. 36; **26842** Ostrhauderfehn: Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; Flinderke Naturkost, Am Flindhorn 28; **26845** Nortmoor: Naturheilpraxis Petra Lucia Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Neuer Weg 66; Brigitte Janssen, Nordsternstr. 1; **26603** Aurich: Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607** Aurich: Gertrud Willms, Esenser Str. 228; **26624** Südbrookmerland: Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhausstr. 8; **26629** Großefehn: Energetix Martina Opper, Nordenwieke Süd 15; Praxis Eleonore Böltz, Voerstad 5, Bagband; **26632** Ihlow-Riepe: Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderferne 30; **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. 41c; Sabine Elms, Christian-Janssen-Str. 35; **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; **49624** Lönningen: Beate Sieverding, Schulstr. 3; **49661** Cloppenburg: Königsapotheke, Mühlenstr. 2; **49681** Garrel: Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

Bremen und Umzu:

28195: Amara-Praxisschulen, Martinstr. 60; **28199:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Osterstorsteinweg 87, Steinreich im Atrium, Vor dem Steintor 34; Petra Nordhaus, Feldstr. 94; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28211:** EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Obemeulander Landstr. 4; **28359:** Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Lesumer Brink 14; **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:

27570 B'haven: Praxis Marion Elsner, Buchstr. 39-41; **27572:** Praxis Lahn-Samsel, Lengstr. 7; **27318** Hilgermissen: Klaus Römer, Magelsen 36; **27327** Marfeld: Gabriela Luft, Vor dem Dorfe 15; **27356** Waffensen: Hotel Taranga, Zum Glockenturm 14-20;

27478 Cuxhaven: Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612** Loxstedt-Bexhövede: Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616** Beverstedt: Editha Winkes, Iltisweg 9; **27619** Schiffdorf/Spaden: Die grüne Insel, Karin Lohmann; **27628** Sandstedt: Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **27638** Wremen: Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49393** Lohne: mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; **49377** Vechta: Bücher von Possel, Große Str. 96; **49413** Dinklage: Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49681** Garrel: Praxis für Ergotherapie, Petra Lange, Im Fange 23; **49424** Goldenstedt: Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6;

wer macht was *im internet?*

Academy of Inner Science – Integr. Forschungsraum v. u. m. Thomas Hübl:	www.innerscience.info
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
Akupunktur, Chinesische Medizin, Heilpraktiker, Feng Shui:	www.martina-klisch.de
Amalgamausleitung/Kiefermuskulentspannung/Zahnprobleme:	www.josefstotten.de/reset
Aromatherapie, Ohrakupunktur und Traumreisen:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:	www.astrosita.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt:	www.zufrieden-im-beruf.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.entwicklungswege.com
Ausbildung ganzheitliche/r Energietherapeut/in:	www.lebensenergie-oldenburg.de
Ausbildung – Kinesiologie – Kinergetics n. Philipp Rafferty:	www.josefstotten.de/kinergetics1
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Berufscoaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.de
BEYOND - Zentrum für neuenergetische LebensART:	www.zentrum-beyond.de
Biodanza: Musik, Tanz, Begegnung in der Gruppe	www.biodanza-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Coaching mit Energiearbeit, Beate Korfe:	www.lebensenergie-oldenburg.de
Coaching & Urlaubsseminare im In- & Ausland, Coachreisen:	www.cOACHreisen.de/coaching
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:	www.modernmassage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
EM – Effektive Mikroorganismen:	www.entwicklungswege.com
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
Energiearbeit, Perspektivcoaching, EnergetiCoaching, Raumklärung:	www.antjediewerge.de
Energietherapie und Coaching, Beate Korfe:	www.lebensenergie-oldenburg.de
Familien- und SystemaufstellerInnen finden Sie unter	www.aufstellerliste.info
Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:	www.feng-shui-j-bolting.de
Feng Shui E. Lauper, Gro- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:	www.feng-shui-elauper.de
Ganzheitliche Heilung, Anke Logemann-Hilfers:	www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de
Ganzheitliche Lebens- und Wirtschaftsberatung:	www.personal-couching.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de
Hoo'ponopono, Kahi, Lomi Lomi, QM-Heilung, Releasing:	www.kraft-raum.de
HORUS – Institut & Praxis für integrales Bewusstsein und Spirituelle Psychotherapie:	www.hausdeshorus.de

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

wer macht was *im internet?*

Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
Internet-Dienstleistungen, Seminarorganisation und mehr:	www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Jin Shin Jyutsu - Oldenburg, Eika Bindgen:	www.jinshinjyutsupraxiskurse.de
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	www.kinesiologie-akademie.com
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kunsttherapie, Coaching, Kunstprojekte	www.atelier-fuer-lebensgestaltung.de
Lichtchannelheilerin: Heilerin der neuen Zeit:	www.angela-schmidt-praxis.de
Luna'Him: Heilerin, Heilerausbildung, Sol'A'Vana-Schritte:	www.heilerin-in-bremen.de
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutschemassageschule.de
Massage, Tantra, Therapie, Seminare u.a.:	www.integralis-net.de
Matrix-2-Point – der „Ändern-Impuls“ für mehr Leichtigkeit im Leben :	www.martina-mertens.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahauer.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
Nichtraucher durch Hypnose – Oldenburg:	www.freier-nichtraucher.de
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	www.liebeskultur.de
Praxis für energetische Gesundheitspflege:	www.energiequelle-om.de
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
Primärtherapie – Gabriela Luft:	www.primaertherapie-luft.de
Qigong, Beate Korfe:	www.lebensenergie-oldenburg.de
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.reset.hp-doblies.de
Raumvermietung i. Wiefelstede f. Vorträge, Schulungen, Meditationen:	www.seminarraum-vermietung.com
Reconnective Healing, The Reconnection:	www.entwicklungswege.com
Rückführung, Reiki, Wellness:	www.hypnoseberatung-wilhelmshaven.de
Rutengänger Rainer Müller:	www.rutengaenger-Feng-Shui.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
seelische präsent & stimmungskraft – eine bewegende therapie:	www.nachtwind.com
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminare für ganzheitliche und spirituelle Gesundheit:	www.reiki-yoga-ol.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de

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

wer macht was *im internet?*

Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	www.forum-am-fluss.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
Soul Body Fusion® Einzelsitzungen und Seminare:	www.soulbodyfusion4u.de
Stressbewältigung: MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Tai Chi Chuan – der authentische Yang-Stil, Cornelia Weilke:	www.itcca-oldenburg.de
Taiji/Taichi Schwert, Beate Korfe:	www.lebensenergie-oldenburg.de
Taiji quan/Taichi chuan, Beate Korfe:	www.lebensenergie-oldenburg.de
The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:	www.ralf-heske.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Thomas Hübl, ist ein zeitgemäßer spiritueller Lehrer:	www.thomashuebl.com
Tierkinesiologie:	www.sybille-seifried.de
Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt:	www.tiercomm.de
TranceDialog® – Geführte Trancereisen auf Audio-CD:	www.trancedialog.eu
Walking in your shoes:	www.xenia-gerdes.de
Webdesign vom Fachmann zu fairen Preisen:	www.rasch-network.de
Wohlfühladen - Treffpunkt f. ganzheitl. Gesundheit & Lebensberatung:	www.treffpunkt-der-gesundheit.de
Zumba, Beate Korfe:	www.lebensenergie-oldenburg.de



VORTRÄGE MIT
**Robert
Betz**

VORTRÄGE MIT ROBERT BETZ

27.02. OSNABRÜCK Willst du normal sein oder glücklich?

28.02. BREMEN Schluss mit Jammern, Ärgern, Leiden u.a.

ROBERT BETZ EMPFIEHLT

22.01. OLDENBURG Leben statt gelebt zu werden – Vortrag mit Walter Hommelsheim

16.03. BREMEN Schluss mit Stress, Ärger und Konflikten – Tagesseminar mit Rüdiger Gosselck

Information und Tickets: robert-betz.com

RobertBETZ
TRANSFORMATION

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.

Abbau emotionaler Blockaden



- **Hilfe zu Selbstheilung und Lebensfreude durch:**
 - **MET (Meridian-Energie-Techniken)**
 - **BSFF (Selbstheilungsprogramm)** bei z.B. Ängsten, Konflikten, Stress, Trauer, Beziehungsproblemen & körperlichen Leiden
 - **Handauflegen:** alle Leiden
 - **Energiemassagen**

Pierre Toborek
• MET-Therapeut
• Anerkannter Heiler DGH
• Coach • Sport • Beruf • Privat
26122 Oldenburg
Bahnhofsplatz 4
Tel.: 0441.882888
www.pierre-sante.com

Abenteuer Liebe



- **Paarberatung**
- 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
www.paarberatung-oldenburg.de
www.liebeskultur.de

Abhyanga und mehr



- Ayurvedische Ölmassagen und Spezialanwendungen, z.B. bei Rückenproblemen
- Ernährungsberatung nach Ayurveda
- Hawaiianische Lomi Lomi Nui und Kahi Loa
- Kindermassagen
- Massagekurse
- Viniyoga

**Ayurveda-Jivan
Pramoda Sabine Altmann
Peter Altmann**

Stettiner Weg 5
27798 Hude
04408.3089819
www.ayurveda-jivan.de

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
Wayna Wakan** (Lakota: „Bär, der mit den Heigen Seelen der Ahnen redet)
Heilpraktiker und Psychotherapeut
Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
Bahnhof 5, 27798 Hude-Wüsting
Tel.: 04484.920390
E-Mail: praxis@badzun.de
Internet: <http://badzun.de>



Akademie für Kinesiologie

Ausbildung zum Kinesiologen im PFL
 • Holistische Quanten-Kinesiologie®
Kinesiologie-Teilausbildungen im PFL
 • Pädagogik/ Psychologie/ Gesundheit
Mini-Workshops und Erlebnisabende
 • Kinesiologie & Quantenheilung erleben
QEF® Quantenheilung erleben
 • Quantum-Energy-Flow Seminare

D-Oldenburg • Portugal • Schweiz
Matthias Weber
 D-26125 Oldenburg
 P-8500-307 Portimao/ Algarve
 quantenheilung-erleben.de
 die-kinesiologie-ausbildung.de
 Berufsverbände DGAK, ÖBK, IASK



Alexander-Technik-Oldenburg.de

Alexander-Technik ist eine über 100 Jahre alte Form der Körperarbeit. Einschränkende Bewegungs- und Gewohnheitsmuster können hiermit verändert werden.
Stark | Kraftvoll | Flexibel und sanft zugleich

Maïke Seeber
 Physiotherapeutin
 Lehrerin für Alexander Technik
 Gewohnheiten erkennen, nutzen und ändern
Info: 0441.18119723
 www.Alexander-Technik-Oldenburg.de



Altbewährte und nezeitliche Heilmethoden

- ganzheitliche Gesprächstherapie
- Meridian-Energie-Techniken
- Familien- und Systemaufstellungen
- Aurareinigung, Chakrenausgleich
- Quantenheilung, R.E.S.E.T.
- Bachblüten, Lichtwesenessenzen
- Fußreflexzonen- u. Breussmassage
- NEU: MEDITATIONSABENDE

Donata Wordtmann
 Heilpraktikerin
 Praxis für ganzheitliche Heilweisen
 Alte Amalienstr.37-39
 26135 Oldenburg
 Termine unter Tel.: 0441.9503985
 E-Mail: donata@wordtmann.de



Altes Handwerk

- Spinnen
- Färben
- Weben
- Workshops & SpinnTreff
- Wolle, Fasern, Garne & Inspiration

Spinnstuuu Bergedorf
Sabine Bogner
 Alte Dorfstraße 13
 27777 Bergedorf
 Tel. 04222.951133
<http://spinnstuuu-bergedorf.jimdo.com>



Altes Wissen und moderne Erkenntnisse der Wissenschaft

Matrix-2-Point® ist der Quantencode zum Reparieren Ihrer inneren Wirklichkeit und der Herzensweg zu einem Leben in viel mehr Lebensfreude und Leichtigkeit...
 • Erlebnisvorträge
 • Schnupperworkshops
 • Seminare
 • Coachings

Martina Mertens
 LIFE COACH & Matrix-2-Point® Trainerin
 Lessingstraße 8
 27777 Ganderkesee
Tel.: 04222 950996
 weitere Informationen unter:
www.martina-mertens.de
www.matrix-2-point.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

Astrologie und spirituelle Psychotherapie



- Astrologische Beratungen
 - Beziehungshoroskope
 - Jahreshoroskope
 - Seminare
- Psychotherapie
- Rückführungen
- Clearing

Astrologische Praxis

Uwe Christiansen

Astrologe und HP (Psychotherapie)

Diplom-Sozialpädagoge

Tel.: 0441.55185

E-Mail: uwe.christiansen@

onlinehome.de

www.uwe-christiansen.de

Aufstellungen und Traumata



- Systemische Aufstellungsarbeit
 - Traumatherapie nach Peter Levine
 - 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®-Farbpflege-Systeme® & -Ausbildung



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

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

Licht-Wege

Regina Bauer

Aura-Soma® und Samahita-Yoga

Bürgereschstraße 27, 26123 Oldbg.

Tel.: 0441.82118, Fax: 0441.8859094

www.licht-wege-land.de

E-Mail: bauer.regina@t-online.de

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



- Kinesiologische Hilfe bei:
 - unklaren Schmerzen jeglicher Art
 - Psychosomatik von Krankheitssymptomen
 - 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-Gödeke
Geistheilern / Physiotherapeutin

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

Bewusstseins- und Seelenarbeit



- Analyt. Psychotherapie nach C.G. Jung
- Enneagramm und -Innere Arbeit-
- Systemische Familienaufstellungen
- Integraler Yoga - Bioenergetik/Tanz – Massagen
- Prüfungs-Vorbereitungskurse: Heilpraktiker Psychotherapie (Einzel- und Kleingruppen)

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

Karuschenweg 67 c, 26127 OL
Tel. 0441 - 68 36 55
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de

Biodanza®



Tanzen – gemeinsam lachen – purer Genuss an Bewegung und Begegnung

- am Dienstag mit Lars
- am Mittwoch mit Xandra
- am Donnerstag mit Thorsten

Thorsten Vogelsang, neue Gruppe in Oldenburg, Tel. 04408.809732
www.biodanza-oldenburg.de
Lars Ruge, 0441.9987896
Tanzraum Nadorster Str.60-62
www.biodanza-in-oldenburg.de
Xandra Vogelsang, 04408.809732
Tanzraum der Waldorfschule
www.biodanza-oldenburg.de

Biodanza® Schule Bremen



- Ausbildung zum/zur zertifizierten Biodanza- Leiter/ -Leiterin (System Rolando Toro)
- Jahresgruppe, Wochenkurse in Bremen und Hamburg
- Workshops
- Events

Leitung: Antje Koolen
Co-Leitung/Assistenz: Helge Polzin

Tel.: 0421.69219632
Fax: 0421.69219635
Mobil: 0176.63004582
email: antje@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de

Birgit Debelts – UnikatSchmuck



- UnikatSchmuck feionföhlilig – individuell inszeniert**
- UnikatSchmuck
 - Natürliche Edelsteine & Perlen
 - Farbe Stil & Imageberatung
 - Edelsteinberaterin mit intensiver Steinheilkundeausbildung

Birgit Debelts
Schmuck Design
UnikatSchmuck
feionföhlilig – individuell inszeniert

Termine nach Vereinbarung
Mobil: 0174.9656299

Buchhandlung Plaggenborg



- Großer Internetshop
 - Bücher
 - CDs und DVDs
- Bestellbuchhandlung mit persönlicher Beratung!

Buchhandlung Plaggenborg
Inh. Karl-Heinz Plaggenborg
 Lindenstr.35, 26123 Oldenburg
 Tel.: 0441.17543
 Fax: 0441.17528
 E-Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de
 www.buchhandlung-plaggenborg.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.: 0441.77750
 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-Entspannung**
 für Ihre Life-Work-Balance

Bettina Ebert
 • Coach mPK (Psy. Kinesiologie)
 • wingwave®-Coach
 • Master Coach, DVNLP (personal, business, systemisch)
 • Reiki
 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
- regelmäßig Vorträge/Seminare

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

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

Der Weg zu sich selbst



- Heilpraktische Psychotherapie
- Klangschalenmassage
- Musiktherapie bei Tinnitus
- Musikunterricht
- Ausbildung Reiki & Heilpraktiker Psych.
- Entspannungstechniken / Kurse und Seminare

Heinrich Menno Müller
 Heilpraktiker Psychotherapie/
 Musiktherapeut/Klangpraktiker/
 Reikilehrer/Kurs- und Seminarleiter
 Hundsmühler Str. 101
 26131 Oldenburg
 Tel.: 0441.3043164
 Mobil: 0176.55065281
www.Heinrich-Menno-Mueller.de

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

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



- The Reconnection®
- Reconnective Healing®
- EFT-Klopfakupressur
- Klangmassage auf der Klangliege
- Aura Soma®
- EM - Effektive Mikroorganismen
- Praxis
- Ladengeschäft

Mechthild Maria Herr
 Lebensberaterin
 Peterstr. 7
 26160 Bad Zwischenahn
 Tel.: 04403.8107372
 E-Mail: info@entwicklungswege.com
www.entwicklungswege.com

Erfülltes Leben in Balance



Kinesiologische Beratung und Balance
 Zielorientierte Hilfe zur Selbsthilfe in allen
 Lebensfragen: gesund werden, mehr Aus-
 geglichenheit finden, die Konzentration
 verbessern, sich wieder rundum wohlfüh-
 len und sich allen Herausforderungen
 freudig stellen. **Finde Dein glückliches,
 selbstbestimmtes Leben in Balance!**

Anna Klass (Dipl.-Kinesiologin)
 Bürgerstraße 38
 26123 Oldenburg
 Telefon: 0441.74366
 (AB mit Rückrufgarantie)
www.kinesiologie-klass.de

Ganzheitsmedizin



- Ganzheitliche Heilung
- Prophylaxe, Entspannung
- Gesundheitsvorsorge
- Körper, Seele & Geist in Einklang bringen
- Ausleitende Methoden
- Energieaufladungen
- Reiki, Pranaheilung
- Ausbildungen, Spiritualität

Dipl.-Bsy. Anke Logemann-Hilfers
Praxis für Komplementäre Medizin.
Tel.: 04221.9812921
Mobil: 0170.4654253
www.praxis-fuer-komplementaere-medin.de
praxis@anke-logemann-hilfers.de
- Termine bitte nach Vereinbarung

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@ewetel.net
www.klaus-wendeln.net

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

Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



- Jin Shin Jyutsu** ist eine alte Heilkunst 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.praxisfuerelbstheilung.de
Rechtsanwalt und Heiler (DGH)
Markus Mollet
Oslebshäuser 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

Kinesiologie und Klangmassage



- Peter Hess Klangmassage
- Transpersonale Kinesiologie
- Psychologische Kinesiologie
- Touch for Health
- Brain Gym
- R.E.S.E.T.

Meine Kinesiologin • Andrea Soring

Kinesiologin (ITK)

Klangmassagepraktikerin (P. Hess)
Gesundheitshaus am Drögen Hasen
Drögen-Hasen-Weg 32, Oldenburg
Tel: 0441.7779331

andrea@meine-kinesiologin.de
www.meine-kinesiologin.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
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

Klangwelten erleben



- Coaching
- Consulting
- Burnout Prophylaxe
- Business Entspannung
- Peter Hess Klangmassage
- Verkauf von Klangschalen
- Vorträge/Workshops/Seminare

Klangwelten erleben

Andreas Rehländer

Am Hardenkamp 44
26180 Rastede
Tel.: 04402.984077

Mobil: 0177.2302232
E-Mail: info@klangwelten-erleben.de
www.klangwelten-erleben.de

Lebens-Beratung, Rückführungen, TAROT-Seminare



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

Praxida Brigitte Siehl
Anerkannte Heilerin im DGH
Dipl.Sensitive Lebens-Energie-Beraterin
Psychol. Lebensberaterin
Geprüfte Tarot-Beraterin, Ausbilderin
Prüferin und Mentorin im Tarot e.V.
Rheinstr.101, 26382 Wilhelmshaven
Tel.: 04421.506221
www.energiewissen.eu

Lebenstanz – Lebenskunst®



- Lust auf Tanz, Ausdruck, Selbsterfahrung und Entwicklung der eigenen Spiritualität
- Inspiration, Supervision, Lebensweisheit im künstlerisch – spirituellen Lebensprozess
- Frauentantra 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
E-Mail: astrid@salute-isis.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

MatrixConcept – Leichtigkeit und Lebensfreude



- Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit der 2 Punkt Methode
- Workshops für Kinder u. Erwachsene
- Vorträge, Ausbildungen in MatrixConcept®-Quantenheilung

Andrea Diekmann
selbstst. Physiotherapeutin,
MatrixConcept®-Quantenheilung
Norbert Thölke
selbstst. Altenpfleger, MatrixConcept®-Quantenheilung
Lindenstraße 21, 49413 Dinklage
Tel.: 04443.1315
www.matrixconcept.de

Metabolic Typing – Kinesiologie – Geistiges Heilen



- Widerstände aller Art
- Wenn abnehmen schwer fällt
- Missbrauchsthemen
- unerklärliche Traurigkeit
- unerfüllter Kinderwunsch
- nicht gelingende Partnerschaften
- Ängste
- Einsamkeit

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



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

Musik für alle Lebenslagen

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



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

Mysterienschule Lichtpunkt

Angelika Myriel di Bernardo
Bioenergie-Therapeutin (Master)
27801 Döttingen
Tel.: 04433.968939
E-Mail:
myriel@lichtpunkt-healing-art.de
www.lichtpunkt-healing-art.de



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

praxis für kinesiologie, kunst und yoga

Dzenet Hodza
Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
Bereich Darstellende Kunst & Sprache
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)
Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)
Tel.: 0441.7705936
E-Mail: info@praxis3in1.de
www.praxis3in1.com



- Psychologische Beratung**
in Lebensfragen und Krisensituationen
n. Konzepten der Transaktionsanalyse
- persönliche Weiterentwicklung
- Verstehen und Verändern von
schwierigen Lebenssituationen
- Neugestaltung von Beziehungen

Psychologische Beratung

Irina Groeneveld
Heilpraktikerin für Psychotherapie
26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 04403.9116615
E-Mail: groeneveld-hp@t-online.de



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

Reikihaus Friesland

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

Sampoorna Yoga



- Neue Yogakurse für Anfänger
 - Mittelstufe Senioren
 - Rücken Yoga
 - Kostenlose Probestunden
- von den Krankenkassen unterstützt

Silke & Bernhard Dökel
 Yogalehrer BYV – **Yoga Hari**
 Schauspielpädagoge
 Erziehungswissenschaftler M.A.
 Zeughausstr.70, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.48551766
 www.sampoorna-yoga-oldenburg.de
 info@sampoorna-yoga-oldenburg.de

Schlafplatzuntersuchung Geomantie / Seminare



- Messen aller vorhandenen Strahlen
 - Analyse der Wohnraumqualität
 - Beratung bei körperlichen und seelischen Zuständen
 - Pendel- und Rutenseminare
 - Rutengängerausbildung
 - Geomantieausbildung
- Jahresprogramm unter
www.rutengaenger-feng-shui.de

Rainer Müller
 Rutengänger-Meister, Geomant
 Lebensenergie-Berater
 Auf dem Kötjen 14
 26209 Sandhatten
 Tel.: 04482.9809011
 rutengaengerinfo@online.de
 www.rutengaenger-feng-shui.de

Spirituelles Leben und Sinnorientierung



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

Aramaiti Helga Nowak
 Dipl. Sozialpädagogin
 Gestalttherapeutin
 Heiligengeiststraße 1
 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.7703452
 E-Mail: aramaiti-helga-nowak@t-online.de

Therapeutische Beratung – Coaching – Workshops



- BeratungsRAUM** Leben ist Bewegung
- Einzel- und Paarberatung
 - Coaching im Beruf
 - Anleitung zur Team-Entwicklung
 - Themen-Workshops

Brigitte Mönning
 Transaktionsanalytikerin i.A.
 Am Schießstand 54
 26122 Oldenburg
 Tel.: 0441.59437111
 E-Mail: info@beratungsraum-oldenburg.de
 www.beratungsraum-oldenburg.de

Theta Healing® Ausbildungen



ThetaHealing®
 Lass los was Dich belastet!
 ThetaHealing® Aus- und Weiterbildungen
 neu jetzt Fernlehrgänge!
 zertifiziert durch Vianna Stibal
 ThetaHealing® Einzelsitzungen
 über Telefon oder Skype
Neu Privatunterricht & Firmencoaching!

Beate Grimberg
 zertifizierte ThetaHealing® Lehrerin
 und Business Coach
 40239 Düsseldorf
 Tel. 0211.17837715
 oder 01577.4496515
 www.thetahealing-nrw.de

Traditionelle Thailändische Massage



Die Original Traditionelle Massage der Thai nach den Lehren der ältesten Massageschulen der Welt in Thailand.

- Stressbewältigung & Regeneration
- Gelenkmobilisation & Entspannung
- Körperliches Wohlbefinden & Gesundheit

Gadanga
Praxis für
Traditionelle Thailändische Massage
 Prinzessinweg 43
 26122 Oldenburg
 Tel.: 0441-96039230

Treffpunkt für ganzheitliche Gesundheit & Lebensberatung



- Spirituelle Lebensberatung
- Schamanische und bioenergetische Heilweisen
- Mentalcoaching
- Ganzheitliche Ernährungsberatungen
- Großes Laden-Gesundheitsangebot!

Natalie Illiger
 Gesundes Leben - Der Wohlfühladen
 Peterstraße 1
 26655 Westerstede
 Tel.: 04488-5204423
www.treffpunkt-der-gesundheit.de

Wasser – OSAM in der heilenden Kraft der Jadequelle



- Ganzheitliche Heilmethode im Körper warmen Solewasser
- Sanftes Strecken und Dehnen der Muskeln, Bänder, Sehnen und Wirbelkörper durch großräumige, fließende Bewegungen in der Schwerelosigkeit des Wassers
- Energiebahnen werden von Blockaden befreit
- Tiefes Entspannen, neue Kraft schöpfen

Martina Hinrichs
 Telefon: 04735.810134
 E-Mail: martina.hinrichs@live.de
 Ort: Gesundheitszentrum Deichhörn
 Am alten Deich 6
 26316 Nordseebad Dangast

Yoga und Ayurveda



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

• **Ausbildungsangebot**
 - Yoga-Übungsleiter/in + -Lehrer/in
 - Kinderyoga-Kursleiterin
 Kompaktseminar, noch 2 Plätze frei
Nepal Lodh, Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister
 Schwachhauser Heerstr. 266
 28359 Bremen, Tel.: 0421.239399
www.hindu-akademie.de
 E-Mail: nepal-lodh@t-online.de

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- Neue Yogalehrer-Ausbildung in 2014
 Die 5. Ausbildung beginnt im Januar
- Grundkurse (Kassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Psychologische Beratung
- Spirituelle Lebensberatung

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

Yoga Vidya Zentrum Oldenburg



- Hatha Yoga (von der Krankenkassen gefördert)
- Lachclub Oldenburg
- Yogalehrer/innen-Ausbildung
- Meditationskurse
- Psychologische Beratung
- Workshops

Simone Manamohini Hug-Breitkopf M.A.
Uwe Purnima Breitkopf, Dipl. Psych.
 www.yoga-vidya.de/oldenburg
 Breslauer Str.74
 26135 Oldenburg
 Tel.: 0441.5706528

Yoga Vidya Zentrum Oldenburg-West



- Yogakurse (Kassenförderung)
- Workshops
- Yogalehrerausbildung
- Yoga & Musik für Kinder
- Eltern-Kind-Kurse (Yoga & Musik)
- Mantrasingen
- Mantra-Yogastunden
- Meditationskurse

Dr. Viveka Wibke Gütay
 Yogalehrerin, Musikpädagogin
Dr. Jishu Levent Gütay
 Meditations- & Yogalehrer, Physiker
 Binsenstr.18, 26129 Oldenburg
 Tel: 0441.37946947
 E-Mail: mail@saraswati-yoga.de
 www.saraswati-yoga.de

Anne Milnikel



Anne Milnikel
 Tel.: 04402-8693361
 www.aenne-milnikel.de
 Mobil 0173.6050193

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

Alo ola pono Centrum



Uli Sa Lingenfelder
 Lomi Practitioner
 Breslauer Str.72, 26135 Oldenburg
 Tel.: 0441.2059269
 www.LOMILOMI-Oldenburg.de

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

Astrologie und Kartenlegen



Jutta Kalthoff
 Meisterkurs bei Allgeier & Noe
 Lenormandkarten - Tarot - Pendeln
 auch telefonische Beratungen
www.astrosita.de
 Mühlenstr. 20, 26931 Elsfleth
 E-Mail: jutta-kalthoff@t-online.de
 Tel.: 04404.9596590

Beratung, Coaching, Training



... für ein ERFÜLLTES LEBEN
Uta Link
 Dipl. Betriebswirtin und
 Individualpsychologische Beraterin
 Weshorn 37, 26655 Westerstedde
 Tel.: 04488.5208650
 utalink@erfuelltes-leben.com
 www.erfuelltes-leben.com

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 Bewusstseins-schulung

Coaching • Beratung • Training



Bettina Heidenreich
 Biologin, Coach, Dozentin,
Psychotherapeutin (HPG)
 Haßforter Str. 30B, 26127 Oldbg.
 Tel.: 0441.63907

- Einzel- und Paartherapie
- Bewusstseinsentwicklung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Berufliches Coaching

Energetische Psychotherapie



... der Weg zum Ich-Bin
Sandra Rasch
 Psychotherapeutische Heilprakt.
 Ostlandstr. 6
 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.217 69 89
 www.
 energetische-psychotherapie.net

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

Ganzheitliches Marketing



• Existenzgründungsberatung
 • Marketingberatung
 • Internetmarketing
Agentur JARUSCHEWSKI
Peter Gerd Jaruschewski
 Lagerstr. 62, 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.9736160
 E-Mail: agentur@jaruschewski.eu
 www.agentur-jaruschewski.eu

Geistiges Schauen



• Traumdeutung
 Sprache Deiner Seele
 • Spiritueller Gesprächskreis
 • Psychotherapie
 • Shiatsu (auch mobil)
 Terminvereinbarung:
 0441.8007574
Melanie Grabowski, HP
 www.melanie-grabowski.de

Geld & Psyche



Beratung in Finanzangelegenheiten
Ulrike Müller, Coach, Finanzexpertin
 Dipl. Betriebswirtin, Syst. Aufstellerin
 Terminvereinbarung 0421.3479334
 www.neues-geldbewusstsein.de
 • Vorträge*
 • Seminare*
 • Workshops*
 *auf Anfrage im gesamten Bundesgebiet

Heilerpraxis Sigle



Meike und Wolfgang Sigle
 - Energ. Wirbelsäulenaufrichtung
 nach P. Elkunoviz
 - Pranaheilung nach MCKS® inkl.
Ausbildung
 Am Angelser Feld 14
 28844 Weyhe
 Tel.: 0421.4786660
 www.lebensflusspraxis.de

Individuelle Meditationskissen



Handgefertigt
 • Kristallkissen
 • Auflagen etc.
 Energie in Form von Farben
 und Symbolen
Anna Maria Simmer
 Tel.: 02635.4652
www.diekraefterstille.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
 26931 Elsfleth
 Tel. 04404.9599995
 www.hp-doblies.de
 • Kinesiologie
 • NST
 • R.E.S.E.T.
 • Energetische Psychologie

Kräuterheilkunde



HP Tanja Michaela Meyer
 Winkelweg 26a, 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.602575
 • Handdiagnostik
 • Entgiftung/Entschlackung
 • Raucherentwöhnung
 • Kräuterheilkunde
 • Seminare (www.TAMEOL.de)

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann
Dipl. Kunsttherapeutin
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

- Achtsamkeitsgruppe
- Mit der Seele laufen
- Gruppe „Spiritualität JETZTI!“ mit Übungen von Eckart Tolle

Lebenshilfe und Beratung



Magdalene Sigrig Einhoff
Störtebeckerstr. 10, 26441 Jever
Tel.: 0162.7804909
sigrig-einhoff@gmx.de
Klangschalenbehandlung, Reiki,
Quantenheilung, Kartenlegen,
Run Valdr, Pendeln, Runenarbeit/
-Orakel, Energetische Hausreinigung

Lichtbahnen-Behandlung



Sabine Büsselmann
Birkenweg 37a, 26203 Tungenln
Tel.: 04407.2735
www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de

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

Lösungsorient. Kurzzeit-Coaching



Ilka Hohmann
(ganzheitlicher Coach)
Tel.: 0173.8840394
E-Mail: ilkahohmann@yahoo.de

- Zugang zum Unterbewusstsein durch Bilderarbeit
- Motivation d. klare Ziele & Werte
- Karriere-Navigator®
- Berufsfindungsworksh. f. Jugendl.

Massage und Reiki



Tina Thiem

- Ganzheitliche Massage
- Geistiges Heilen

Zeughausstr. 22 in Oldenburg
0441.18110237 &
0176.21780404
www.einfuehlen.de

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

Naturkost für Hunde und Katzen



- BARF und gesunde Alternativen
- Kräuter, Öle, Nahrungsergänzung
- Leinen, Zubehör

beuteschema | Sandra Wilts
Melkbrink 57, Oldenburg
0441.39019890
www.beuteschema-ol.de

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

Praxis für systemische Lösungen



- Familien- & Systemaufstellungen
- Wingwave®
- Klassische Homöopathie

Antje Jaruschewski
- Heilpraktikerin -
Metzer Str. 10, 26121 Oldenburg
Tel.: 0441.9736194
E-Mail: info@praxis-jaruschewski.de
www.praxis-jaruschewski.de

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!

Rutengänger



• Haus- und Schlafplatz-
 Untersuchungen
 • Elektromog-Untersuchungen
 • Klärung von geopathischen
 Belastungen bei Tieren
Lars Schmidt
 Geesstrandstr. 104, 26180 Rastede
 Tel.: 04402.9851260
 E-Mail: at-on067@web.de

Spiritueller Tiershop



Futterschüssel-Exklusiv
 Lieferservice, Beratung & Versand
 Inh. Enrico Kröner
 Brookweg 14, 27798 Hude
www.futterschuessel-exklusiv.de
kontakt@futterschuessel-exklusiv.de
 Tel.: 04408.5989035,
 aus Liebe zum Tier
 (kein Ladengeschäft)

Systemaufstellungen



Monika Veith
 Karl Jaspers Anlagen 1
 26441 Jever, Tel.: 04461.964042
www.veith-jever.de
 • Psychotherapie
 • Kinesiologie n. Dr. Klinghardt
 • Systemaufstellungen: Einzelarbeit
 und Gruppen in Jever & auf
 Spiekeroog

Tai Chi – der authentische Yang-Stil



Cornelia Weilke
 Lehrbeauftragte der ITCCA
 Regelmäßige Einführungs-/
 Fortgeschrittenenkurse
 • in Unternehmen für Mitarbeiter
 • Einzelstunden
 Tel.: 0163.3640968
 E-Mail: info@itcca-oldenburg.de
www.itcca-oldenburg.de

Tanz der Göttinnen®



Pramoda Sabine Habenicht
 Tanztherapeutin
 Tel: 04408 - 923485
www.tanz-der-goettinnen.de
Tanzen und Tanztherapie für Frauen
 • Abendgruppen in HB, OL, OHZ
 • Einzelstunden in HB, OL, Hude
 • Wochenenden
 • auf Zypern: Insel der Aphrodite

Tanztherapie



Gabriele Janz
 Dipl. Tanztherapeutin, Yogalehrerin
 Tel.: 04463.9389225
www.tanztherapie-oldenburg.de
 • Tanztherapie Einzel und Gruppe
 • Vision Katzenfrauen
 • Jahrestanzfeste
 • Orientalischer Tanz
 • Frauenheilkreise

Terra Arcanum Heilpflanzenschule



• Ganzheitliche Ausbildungen in
 Baum- und Heilpflanzenkunde
 Theorie - Praxis - Altes Wissen
Tanja Michaela Meyer
 & **Angelika Michaelis**
 Winkelweg 26a, 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.6001120
 Infos: www.TERRA-ARCANUM.de

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
 Gartenstraße 15, 26122 Oldenburg
www.veggiemaid.de

Wachsen durch Musik



• Musiktherapie
 • Hypnosetherapie
 • Block-, Querflöte, Gesang
 • Klavier
Musikschule Klangwelt
Stefanie Putzke
 Musikpädagogin, -therapeutin
 Tel.: 0441.2178651
www.musikschule-klangwelt.de

Was die Seele uns sagen will



Marika Ahlers
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Vahrenkamp 6
49424 Goldenstedt
Tel.: 04444.204478
E-Mail: info@naturhauthaar.de
www.naturhauthaar.de

- Familienstellen • Bachblüten
- Walking in your shoes

Wechseljahreberatung



- indiv. ausf. Wechseljahreberat.
- Psychologische Beratung/ Lebensberatung
- Psychoonkologische Beratung
- Gesundheitspräw./Seminare

Alchemilla-Praxis - Bianka Klein
26203 Wardenburg
Term. n. Vereinb. 04407.7166938
www.alchemilla-praxis.de

Wege zum ICH



Norma Duhm
26969 Tossens
Tel: 04736.636
Norma.Duhm@gmx.de

- Entspannungskurse
- Reiki, Energiearbeit
- spirit. Lebensberatung
- Lichtbahnentherapie
- WE-Seminare mit Übernachtung

Yoga & psychologische Beratung



Ute Strodthoff, Yogalehrerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie (HPG)
Entspannungspädagogin
www.yoga-coaching-strodthoff.de
Tel.: 0441-2055565

- Hormon Yoga
- Psychologische Beratung
- Spannungsseminare
- Stressprävention

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

ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org

Herausgeber Karl-Heinz Plaggenborg,
Lindenstr. 35, 26122 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

Anzeigenleitung Buchhandlung Plaggenborg,
Lindenstr. 35, 26122 OL,
Tel. 0441.17543
Fax 0441.17528
E-Mail: info@achtsames-leben.org
internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:
Michael Baumgart & William McDonough, Uwe Christensen, Ronald Engert, Doris Kirch, Andreas Klatt, Natalie Nicola, Karl-Heinz + Ulrike Plaggenborg, Jenny Solaria Pgotatny, Florian Schwindt, Team THERAPEUTICUM.

Titelfoto Theresia de Jong

Termin-Annahmeschluss
Bitte nur den im Heft abgedruckten Termin-Auftrag benutzen. Veröffentlichung erfolgt auf Rechnung. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 01. März 2013.

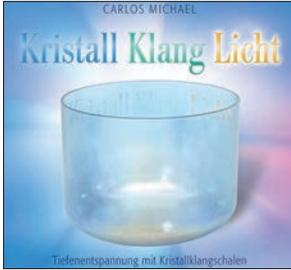
Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Februar 2013.

Bankverbindung Volksbank Oldenburg,
IBAN: DE65280618220012215701
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. © 2014 Buchhandlung Plaggenborg



Kristall Klang Licht
Tiefenentspannung mit
Kristallklangschaalen
Carlos Michael
 AMRA Vlg., 19,95 €

Eine Verbindung von Yoga und Musik, hauptsächlich durch Kristallklangschaalen von Crystal Tones. Inspiriert von Gamelan-Musik, bereichert um Tabla, Waveharp und Hang, erzählen sie von Indien und Bali und erzeugen überirdisch schöne Klänge. Eine Kaskade an Klangfarben und vielfältigen Tönen von einer Zartheit, die Körper, Geist und Seele aufatmen lässt in der Atmosphäre einer wohl-tuend entspannenden Klangwelt.

Carlos Michael sagt dazu: „Lässt du dich auf die Sounds ein, so sinkst du in etwas ein, das wir als wahres Selbst bezeichnen könnten. Es braucht dann nichts mehr, um sich am Glück und Frieden jenseits der Dualität zu erfreuen. Nichts als etwas Licht, um sichtbar zu werden. Klangschaalen. Licht.“



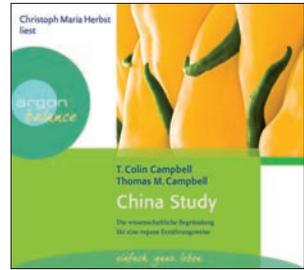
Gesund durch Meditation,
3 Audio-CDs
Die Praxis der Achtsamkeit
Kabat-Zinn, Jon
 Argon Vlg., 16,95 €

Ein Klassiker der Meditations- und Achtsamkeitspraxis - Jon Kabat-Zinns wissenschaftlich fundierte Methode der Achtsamkeitsmeditation ist weltweit etabliert. In diesem Programm lernen wir Schritt für Schritt, wie wir durch bestimmte Meditationen, Atem- und Yogaübungen achtsam werden, uns entspannen und auf diese Weise Stress, Schmerzen und Beschwerden abbauen.

Seine Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Methode hat als erste Meditationstechnik einen durchschlagenden Erfolg in zahlreichen Kliniken in den USA und Europa erzielt.

„Möge Ihre Achtsamkeit wachsen und gedeihen und Ihr Leben und Ihre Arbeit von Augenblick zu Augenblick erfüllen.“

Auch als Buch und E-Book erhältlich.



China Study, Audio-CD
Die wissenschaftliche
Begründung für eine vegane
Ernährungsweise
Colin T. Campbell
 Argon Vlg., 16,95 €

Ein Hörbuch, das Ihr Denken über Ernährung verändern wird! - Der renommierte Ernährungswissenschaftler T. Colin Campbell leitete die China Study - die umfassendste Studie über Essverhalten, Gesundheit und Krankheit in der Geschichte der biomedizinischen Forschung. Auf Basis seiner 40-jährigen Forschungstätigkeit erklärt Campbell die Zusammenhänge zwischen tiereiwießer Ernährung und der Entstehung von chronischen Krankheiten. Zudem gibt er konkrete Ratschläge, wie wir durch vegane Ernährung gesundheitliche Verschädigungen und chronische Krankheiten erfolgreich bekämpfen können. Gelesen von Christoph Maria Herbst.



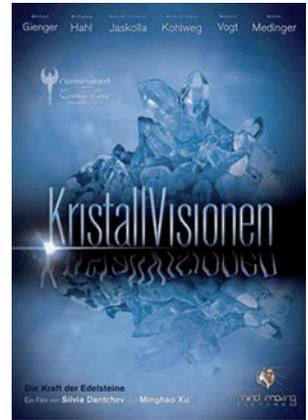
**Geistiges Heilen -
Wege zur Selbstheilung**
Synergia Vlg., DVD, 14,95 €

Dieser Dokumentarfilm erteilt Heilern, Wissenschaftlern und Klienten gleichermaßen das Wort: Heiler sprechen über ihre Art zu arbeiten und über ihre Sicht auf geistiges Heilen, Physiker geben Einblicke in aktuelle Erkenntnisse, Klienten schildern beeindruckende Wege der Genesung. Der Film macht mit geistigen Heilweisen und deren Anwendungsmöglichkeiten bekannt. Zentrale Themen sind die Aktivierung von Selbstheilungskräften und die eigenverantwortliche Mitwirkung aller Beteiligten am Heilungsprozess. Ein berührender Film, der Informationen bereithält, zum Nachdenken anregt, zur Aufklärung Hilfesuchender beiträgt und Möglichkeiten ganzheitlichen Wirkens für Heilung und Genesung aufzeigt.



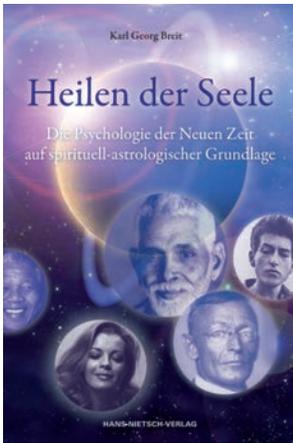
Cloud Atlas
Tom Tykwer & Wachowski
Warner Bros., DVD, 9,99 €

Visionärer Film (Buch: David Mitchell), in der 6 Geschichten aus 6 Epochen ineinander zu einem großen Epos verflochten werden. 1850: Auf einer Schiffsreise freundet sich ein todkranker Notar mit einem blinden Passagier an. 1930er: Ein junger Mann wird Assistent bei einem Komponisten, der seine besten Jahre hinter sich hat. 1970er: Eine Journalistin deckt in San Francisco einen Skandal bei einem Nuklearkonzern auf. Heute: Ein Verleger gerät in ein Altersheim, das sich als 7. Kreis der Hölle entpuppt. Zukunft: In Seoul wird ein Arbeiter-Klon zur Leitfigur einer Revolution gegen das totalitäre System. Nach der Apokalypse: Ein Ziegenhirte wird von einer der letzten Überlebenden der Zivilisation mit einer Mission betraut.



**Kristallvisionen -
Die Kraft der Edelsteine**
Silvia Dantchev, Minghao Xu
Mind Moving Pictures, DVD,
22,95 €

Diese Filmdokumentation von Silvia Dantchev und Minghao Xu führt in das Erdinnere zu den Kristallen und Edelsteinen. Einer der Hintergründe, einen Film über die ältesten Erdenbewohner zu drehen, war die momentane Unüberschaubarkeit an Informationen über Edelsteine und zugleich die Faszination, welche seit Menschengedenken von ihnen ausgeht. Experten wie Michael Gienger, Wolfgang Hahl, Donald Freeman Jaskolla u.a. begleiten die Filmemacher auf ihrer Erkundungstour und eröffnen dem Zuschauer die unterschiedlichsten Perspektiven im Umgang mit Edelsteinen.



Heilen der Seele Die Psychologie der Neuen Zeit auf spirituell-astrologi- scher Grundlage

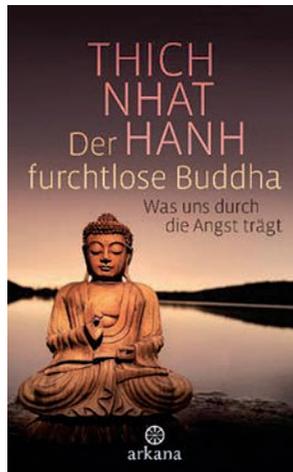
Karl Breit

Niensch-Vlg., 223 S., 19,90 €

Wie können wir in unserer Zeit immer häufiger auftretende Krankheiten wie Burnout und Depression sowie spirituelle Krisen rechtzeitig erkennen und nachhaltig heilen? Die Spirituell-Astrologische Psychologie kann im psychotherapeutischen und medizinischen Bereich der Missing Link sein, der uns endlich tiefe Gesundheit durch Selbsterkenntnis ermöglicht. Diese ganzheitliche Methode hilft schnell und effektiv, die Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ zu finden, und erfüllt das zutiefst menschliche Bedürfnis, wirkliches „Eins-Sein“, tiefe Erfüllung und inneren Halt zu erfahren, die es uns erleichtern, schwierige Ereig-

nisse zu verarbeiten. Der spirituelle Forscher Karl Georg Breit entwickelte auf der Grundlage jahrelanger Erfahrungen als Berater und Lehrer eine Erkenntnismethode, die durch ihre Genauigkeit besticht. Seine Spirituell- Astrologische Psychologie lässt uns Charakterzüge und grundlegende Anlagen des Menschen für die spirituelle Entwicklung schnell erkennen. Wie effektiv die Methode funktioniert, stellt „Das Heilen der Seele“ auch am Beispiel von 40 prominenten Persönlichkeiten – wie Ramana Maharshi, Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Willigis Jäger, Albert Einstein, Hermann Hesse und Elisabeth Kübler-Ross – dar.

Leseprobe, Video und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Der furchtlose Buddha Was uns durch die Angst trägt

Thich Nhat Hanh

Goldmann Arkana Vlg., 224 S., 18,99 €

Ohne Angst sind wir wirklich frei. Wir alle kennen das Gefühl der Angst, oft sogar als täglichen Begleiter. Unsere Vergangenheit belastet uns, die Zukunft fürchten wir, ebenso Krankheit, Alter und Tod oder den Verlust von Menschen, die uns wichtig sind. Der Zenmeister und buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh beschreibt einen Weg, unsere Ängste loszulassen und damit zugleich im Hier und Jetzt anzukommen. Es ist die Achtsamkeit, die uns durch die Angst und ins Jetzt trägt. Thich Nhat Hanh zeigt, wie wir uns unserer Angst bewusst werden, sie annehmen und ihre Herkunft erkennen und ihr dadurch die Macht über uns nehmen. Dadurch sind wir in der Lage, das Schöne und Bejähende in uns und um uns herum jeden Tag aufs Neue zu erleben.

Auch als E-Book erhältlich.

Leseprobe, Video und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.

wortwelten



Das Buch der Widerstände

- E-Book

Ruediger Dahlke

Goldmann Arkana, 15,99 €

Vom Sinn der Hindernisse in unserem Leben - Mit „Krankheit als Symbol“ hat Ruediger Dahlke einen erfolgreichen Longseller geschrieben, der Krankheit als sinnvolles Geschehen bewusst macht. Als Weiterführung bietet er mit dem „Buch der Widerstände“ Orientierungshilfe für das übrige Leben. Dieses Buch eignet sich hervorragend zur Auflösung von Hindernissen, blinden Flecken und Ärgernissen im Alltagsleben. Es dient dazu, heikle, nervige oder belastende Situationen und Ereignisse in ihren archetypischen Bezügen sehen zu lernen. Dadurch werden unbewusste Resonanzen, Polarisierungen und Schuldzuweisungen erkenn-

bar. So wird es möglich, den eigenen Anteil zu erkennen und zu verändern.

Ein anschaulicher, praktischer Beitrag für eine entspannte Lebensgestaltung und einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen.

Leseprobe, Video und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Der Tod ist ganz ungefährlich

Wilfried Reuter

Jhana Vlg., 256 S., 16,- €

Buddhistische Hilfen im Umgang mit Alter, Krankheit, Tod.

Zu den Bedingungen jedes menschlichen Lebens gehören natürlicherweise Alter, Krankheit und Tod. Sie nicht als bedrückend oder beängstigend zu erleben, sondern in ihnen eine Chance für Wachstum zu erken-

nen, ist ein Anliegen der Bud-dha-Lehre. Wilfried Reuter versteht es, seine langjährige Berufserfahrung als Arzt und Sterbebegleiter mit seinen spirituellen Erkenntnissen beeindruckend miteinander zu verbinden. Anhand vieler Beispiele und praktischer Anleitungen gelingt es ihm, die mit Alter, Krankheit und Tod verbundenen Ängste in Verständnis und liebevolles Annehmen umzuwandeln. Der engagierte Meditationslehrer ist spiritueller Leiter von Lotos-Vihara, einem Zentrum in Berlin Mitte und zudem praktizierender Frauenarzt in Berlin-Kreuzberg.

Auch als DVD erhältlich.

Video und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Intelligente Verschwendung

The Upcycle: Auf dem Weg in eine neue Überflussgesellschaft

Michael Braungart & William McDonough

oekom Vlg., 208 S., 17,95 €

Abfall war gestern, ab sofort gibt es nur noch Nährstoffe. Alle Produkte verbleiben in einem steten Kreislauf, eingesetzt werden nur noch gesunde, unbedenkliche Materialien. Was wie eine Vision aus einer fernen Zukunft klingt, ist vielerorts bereits Realität, und das Konzept hat einen Namen: Cradle to Cradle.

In ihrem aktuellen Buch gehen seine Begründer nun einen Schritt weiter: Im Fokus steht nicht mehr nur das kluge Design einzelner Produkte, beim „Upcycling“ geht es um die Vervollkommnung unseres Lebensstils um gesundes Wohnen, freudvolles Arbeiten und die Errichtung zukunftsfähiger Städte. Ein zutiefst positiver Zukunftsentwurf, eine überzeugende Einladung, Teil der „Aufwärtsspirale des Lebens „ zu werden.

Siehe auch Textauszug auf S. 15 **Leseprobe, Video und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.**



Ich bin Bewusstsein

Wendy McCarthy

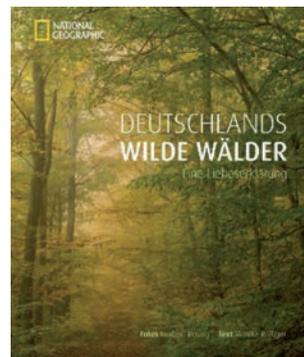
Innenwelt Vlg., 220 S., 17,95 €

Babys von Anfang an als ganzheitliche Wesen willkommen heißen - Ein integratives Modell frühkindlicher Entwicklung - Neue Erkenntnisse für die Heilung frühkindlicher Traumata - Revolutionärer Beitrag über die Existenz von Bewusstsein vor der Empfängnis - Geschrieben von einer Koryphäe der Prä- und Perinatalen Psychologie.

Die Prä- und Perinatale Psychologie forscht seit über 30 Jahren über die frühkindlichen Entwicklungen. Dabei hat man herausgefunden, dass wir bewusste, achtsame Wesen sind und bereits zu Beginn unseres menschlichen Daseins ein ausgezeichnetes Wahrnehmungsvermögen, ein Selbst-Bewusstsein haben. McCarty erläutert hier das von ihr entwickelte

„Integrative Modell der frühkindlichen Entwicklung“, das sowohl unsere transzendente als auch unsere menschliche Natur berücksichtigt und das ganzheitliche Wesen in uns unterstützt, das wir schon immer sind. Die außergewöhnlichen, faszinierenden Fallgeschichten der Babys, Kinder und Erwachsenen, die uns von ihrem Leben im Mutterbauch und während der Geburt erzählen, zeigen ganz praktisch, wie bewusst wir bereits in dieses Leben treten. Ihre Synthese aus Ansätzen der biomedizinischen Grenzwissenschaften, der Quantenphysik, der integralen Psychologie Wilbers und ihren eigenen klinischen Erfahrungen leistet einen wichtigen Beitrag zu einem besseren Verständnis menschlicher Erfahrung und Heilung.

Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.



wortwelten

Deutschlands Wilde**Wälder**

**Monika Rößiger, Fotos:
Norbert Rosing**

National Geographic Verlag,
224 S., 180 Fotos u. 20 Illustr.,
39,95 €

Es raschelt das Laub, es duftet nach Moos, Sonne strahlt durch die Zweige: dieses Buch verführt zu unendlich vielen Waldspaziergängen. Poetische Bilder des großen Naturfotografen Norbert Rosing zeigen unsere heimatischen Wälder in ihrer ganzen Pracht von beeindruckenden Baumveteranen über undurchdringlichen Urwald bis hin zu lichten Birkenhainen. Ein Schwerpunkt sind die berühmten deutschen Buchenwälder, Teil des UNESCO-Weltnaturerbes. Informativ und unterhaltsam erzählt Wissenschaftsautorin Monika Rößiger, wie es um ihren Schutz steht und sie schreibt, was sich an einem Tag im Wald alles erleben lässt. Sie ergründet die enge Bindung der Deutschen zu ihrem Wald und wie sich diese in Literatur und Musik niederschlägt. Das Märchen „Brüderchen und Schwesterchen“ der Brüder Grimm rundet die Vielfalt des Buches ab. Dieser wunderschön illustrierte Bildband ist eine Liebeserklärung an den deutschen Wald und ein Muss für alle Naturfans.



**Meditieren –
Freundschaft schließen mit
sich selbst**

Pema Chödrön

Kösel Vlg., 192 S., 17,99 €

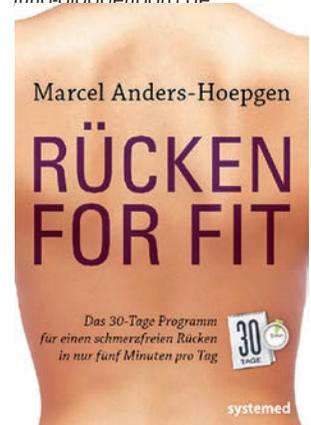
Meditieren ist „in“, ein willkommener Weg zur Gesundheit, den jeder gern mal ausprobieren möchte. Aber die Vielfalt an Meditationsrichtungen macht die Wahl nicht leicht: Welche Meditationsform eignet sich am besten für mich? Wie finde ich einen guten Einstieg? Was kann ich beherzigen, damit sich mit der Meditation auf Dauer die erwünschten Fortschritte einstellen? Wie werde ich mich verändern und wohin?

Die weltbekannte Meditationslehrerin Pema Chödrön gibt hier klare Orientierung für alle, die mit Meditation beginnen, oder für jene, die während längerer

Praxis in Situationen von Frust und Stagnation geraten, u.a. mit folgenden Themen: - Zur Ruhe kommen, - Mit dem Atem gehen, - Eine freundliche Grundhaltung einnehmen, - Schwierige Momente als Tor für Erwachen und Liebe, - Den Geist stabilisieren, - Umgang mit Gedanken und Emotionen, u. v. a. m. Anschaulich, einfühlsam, mit weisem Wissen geschrieben. Für jeden, der mit Meditation zu mehr Authentizität, Miteinander, Mitgefühl und Lebendigkeit finden möchte.

Auch als E-Book erhältlich.

Leseprobe, Video und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de



Rücken for fit

Marcel Anders-Hoepgen

Systemed Vlg., 144 S. m. zahlr.
Fotos, mit DVD, 19,99 €

Orthopädie meets Yoga: Eine ganzheitliche Rückenschule, die wirklich etwas bewegt!

In weniger als 5 Minuten pro Tag deutliche Verbesserungen bis hin zur totalen Schmerzfreiheit.

„Rücken for fit“ ist das neue 30-Tage-Programm von Sampurna-Hatha-Yoga-Meister Brahmadev Marcel Anders-Hoepgen: eine bis drei hocheffiziente Übungen - vier bis sechs Minuten Aufwand oder wenn auch das zu viel ist, nur eine Übung pro Tag. Jederzeit, überall, zu Hause oder unterwegs. Das Ergebnis spürt Du bereits nach einem Monat.

Ideal für Menschen mit wenig Zeit, die Rückenschmerzen und Verspannungen sanft und zuverlässig in den Griff bekommen möchten. Geeignet sowohl für „Bewegungsmuffel“ als auch für sportliche „Rückenpatienten“.

Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Die Fünf-Elemente-Küche **Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre** **Christiane Seifert**

Trias Verlag., 200 S., 22 Abb., 12,99 €

Rezepte zwischen Yin und Yang - Die Entfernung zwischen China und Deutschland? Wenn es um Ernährung geht, eigentlich gar nicht so weit, wie es im ersten Moment scheint. Denn das Grundprinzip der 5-Elemente-Küche begegnet Ihnen im Alltag ganz unbewusst sicher schon jetzt. Denken Sie an die heiße Hühnersuppe, wenn Sie durchgefroren vom Winterspaziergang kommen. Oder das leichte Gemüsegericht an einem heißen Sommertag. In solchen Momenten merken wir: Was wir essen, hat eine Wirkung auf unseren Körper. Nahrung kann uns heilen, Beschwerden lindern und unsere Mitte stärken. Dieses Wissen wird in China seit Jahrtausenden bewusst genutzt - und funktioniert auch prima in der deutschen Küche.

TCM trifft heimische Küche - Das Ziel in der chinesischen Ernährungslehre ist es, über die Ernährung ein harmonisches Gleichgewicht aus Yin und Yang, also Wasser und Feuer, im Körper herzustellen. Klingt kompliziert? Ist es nicht! Was zählt ist, dass jede der fünf Geschmacksrichtungen - sauer, bitter, süß, scharf und salzig - in einem Gericht

vorkommen. Wie das am besten funktioniert, erklärt Christiane Seifert anschaulich und unkompliziert.

Christiane Seifert studierte Biologie und Chemie und arbeitet als Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin in Harxheim bei Mainz. Sie hat sich auf Fünf Elemente-Ernährung spezialisiert.

Auch als E-Book erhältlich.
Leseprobe und Bestellmöglichkeit auf www.buchhandlung-plaggenborg.de

Wir wünschen allen LeserInnen
der ACHTSAMES LEBEN einen
guten Rutsch ins neue Jahr und
ein erfolgreiches und gesundes
2014!



wer macht was

Akupunktur

Martina Klisch – chin. Medizin, Akupunktur, Shiatsu, Heilpraktiker-
kerausbildung. Tel. 04482.565.

HP Bärbel Zehnpfund, Akupunktur, Aufstellungen und Naturtherapie, Katharinenstr. 12, Tel. 0441.2048845.

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Clearing

Clearing – Befreiung von nega-
tiven Fremdenergien. Spirituelle
Lebensberatung Simone Renner,
OL 3802230.

Coaching und Energietherapie
Lebensenergie-Oldenburg Beate
Korfe: Einzel-, Paar-, Familien-,
Gruppenarb.. Ganzheitl. Ausbil-
dungskurse. 0441.5703239.

Entspannung und Haltung
Entspannung, Fitness, Ernährung
als ganzh. Konzept. Einzeln o.
Gruppen in OL u. Umgebung.
Ines Roskamm, 015204169895.

Familienaufstellung

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

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer
zum schnellen Nachschlagen

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

Familienstellen und Supervi-
sion. Anke Svaha Schöpfer,
04433.968940, 0173.2468174.

Feng-Shui

Einrichtungsberatung nach
Feng-Shui, Julia Bolting, Tel.:
0441.5099513, mobil: 0176.
65623348, info@feng-shui-
bolting.de.

Heilpraktiker

Praxis für Kinesiologie und
Naturheilkunde; Heilpraktikerin
Sybille Seifried; OL 9354299.

Internetdienstleistungen

Webseiten-Pflege oder Neuge-
staltung, Reiseplanung, Fotos
u.a. Ulrike Plaggenborg, OL
36182644.

Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der
Kabbala. Markus Mollet –
0173.2409601, info@mollet-
personaltraining.de.

Kiefergelenk

Kiefergelenkentlastung. Ent-
spannter Kiefer-Entspannter
Körper-R.E.S.E.T. Lutz Doblies,
04404.9599995.

Klangmassage

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

Klassische Homöopathie

HP Antje Jaruschewski,
Metzer Str. 10, 26121 OL,
Tel.0441.9736194, E-Mail: info@
praxis-jaruschewski.de.

HP Maren Hauburger – Schwer-
punkt Kinderheilkunde - Blo-
herfelder Str. 82 (Oldenburger
Hebammenpraxis) OL 4086253.

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

MatrixConcept

Workshops, Ausbildungen und
Vorträge mit Andrea Diekmann
und Norbert Thölke. Info:
04443.1315, praxisdiekmann@
ewetel.net.

MBSR

MBSR-Kurse im DFME Deut-
sches Fachzentrum für Stress-
bewältigung, Achtsamkeit und
Persönlichkeitsentwicklung. OL
4084117.

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Pendeln

Pendeln, Kartenlegen, Orakel-
deutung, Steinheilkunde – auch
per Hausbesuch. Vika Meyer, OL,
Tel. 0176.51310959.

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Leben-
digkeit und Leben im Moment.
Integrative Primärtherapie Gab-
riela Luft, 04255.5799003.

Qigong

Lebensenergie-Oldenburg Beate
Korfe: Ganzjährige Kurse. Tel.
0441.5703239.

Psychotherapie

Heilpraktikerin für Psychothera-
pie hat sich in Oldenburg nieder-
gelassen. Tel. 0152.56190102.

Reiki

Aus dem Herzen durch die
Hände. Reiki seit 1987!
Erfahrene Reiki-Meisterin-Leh-
rerin Ursula Schoenfelder, Tel:
0441.36145020.

Schamanismus

Schamanisch Heilen, mit der
Hilfe der geistigen Welt. Einzel-
u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft,
04255.5799003.

Soul Body Fusion®

Birgit Bruns-Tietze, Tel. 04407.
715743.

Einzel Sitzungen, Ausbildungen,
Seminare/ Retreats, Petra Pitak,
Tel. 04931.9199768,
info@soulbodyfusion4u.de.

Systemaufstellungen

HP Bärbel Zehnpfund, Aufstel-
lungen und Naturtherapie,
Katharinenstr. 12, Tel. 0441.
2048845, info@heilpraxis-zehn-
pfund.de.

Taiji / Taichi

Lebensenergie-Oldenburg Beate
Korfe: Ganzjährige Kurse. Tel.
0441.5703239.

Tai Chi – der authentische
Yang- Stil. Cornelia Weilke,
0163.3640968, info@itcca-
oldenburg.de.

Tanz

Orientalischer Tanz für Frauen,
Schwangere, Frauen mit Baby.
Monika Rimpel, Yoga & Orientali-
scher Tanz, T. 0441.9200792.

Tanztherapie

Tanztherapie in Einzel- u. Grup-
penarbeit für Frauen und Män-
ner. Orient. Tanz, Frauenheilkrei-
se. G. Janz, 04463.9389225.

The Reconnection®

Mechthild Maria Herr, Reconnec-
tion-Heilbehandlungen, Entwick-
lungswege, Bad Zwischenahn,
04403.8107372.

Doris und Thomas Brüning,
Reconnective Healing®-
Practitioner, Heilung durch Rück-
verbindung. Tel. 04431.9483035
Dötlingen.

The Work of Byron Katie

Coaching, Seminare und Ausbil-
dung zum anerkannten Coach
für The Work mit Ralf Hesse. Tel:
040.88167930.

Tierkinesiologie

Praxis für Kinesiologie und
Naturheilkunde; Heilpraktikerin
Sybille Seifried; OL 9354299.

Tierkommunikation

Tiercomm - erfahren was Ihr Tier
fühlt. Tel. 04402.6969500 (sie-
he auch bei: „Wer-macht-Was im
Internet“).

Wingwave®

Bei Ängsten, Phobien, Stress,
Trauma. HP Antje Jaruschewski,
0441.97361294.

Yoga

Hatha-Yoga Kurse -Anfänger,
Fortge., 50 plus, Senioren,
Schwangere, Mütter mit
Baby. Monika Rimpel, Tel.
0441.9200792.

Zumba

Lebensenergie-Oldenburg Beate
Korfe: Ganzjährige Kurse, Tel.
0441.5703239.

**Bushido
Sportschule
Oldenburg**

ATB STREET FIGHTING
BUSHIDO SPORTS CLUB
OLDENBURG
MELKBRINK 13

Melkbrink 13 • 26121 OL
Telefon: 0441.85726

seminare & workshops

Seminare & Workshops

www.neuesgeldbewusstsein.de, Vorträge oder Workshops zum Thema: Geld & Psyche, auf Anfrage. Tel. 0421.3479334, Ulrike Müller.

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

2.-5.1.2014 oder 2.-9.1. **Stille-Retreat mit Michael Kewley** im Benediktiner-Kloster Damme. Info & Anm.: Andrea Schreiber 0441.9848041.

3.-5.1. **Workshop Biodanza-Shiva - Vishnu- Brahma** mit Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin im Seminarhaus Lichtblick bei Hude. Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de.

3.1. 18 h, **Der heilige Tanz, oriental**. Tanz u. sakrale Erotik f. Frauen, www.salute-isis.de/programm, Anm. 0441.592328.

10.1. **Systemaufstellungen im Frauenkreis**, 18-22 Uhr, Katharinenstr. 12, Anm. Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel. 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

14.1. **Autogenes Training** mit Anerkennung fast aller Kassen 10 Termine ab 18 Uhr in Nadorst. Ines Roskamm, Tel: 015204169895.

17.1. „Erleuchtung für Anfänger“, Karma-Comedy von und mit Silvia Doberenz, 20 Uhr im PFL, Peterstr. 3, OL. Tickets an allen VVK-Stellen oder online: www.eventim.de.

17.1. 19.15 h, **Beginn 1. Gruppe, Kreis d. Kraft**, schaman. Trommeln u. Reisen, www.salute-isis.de/programm, Anm. Tel.: 0441.592328.

17.-19.1. u. 31.1.- 2.2. **Seminar: Hellsehen, Hellwissen, Hellhören** mit Norma Duhm. Info : 0172.8432546 oder norma.duhm@gmx.de.

21.01. **Luna Chi - Körperglück und Magie für Frauen**, www.salute-isis.de/programm, 18-19:30 h, Anm. Tel. 0441.592328.

21.1. **Systemaufstellungen**, 18-22 Uhr, Katharinenstr. 12, Anm. Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel. 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

23.1. 18.30 h, **Beginn Lebens-tanz u. Lebenslust f. Frauen**, www.salute-isis.de/programm, Anm. Tel. 0441.592328.

24.1. Teil 1: **Lust auf Gewürze; Teil 2** am 14.2. jew. 19 Uhr. www.pfeffer-und-minze.de oder 04484.998951.

25.1./ 22.2./ 8.3. jew. 15-17 Uhr: **Vipassana Meditation im Rosenhaus**, OL. Info: Florian Schwindt 04407.709171.

25.1. **Kompakt-Lehrgang & Prüfungen. Selbstverteidigung** aus Kung Fu, JJJ und ATS mit R.-J. Loewel. Anmeldung: Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

26.1. 18 - 19.30 Uhr, **Energie-tanz für Frauen und Männer**, www.salute-isis.de/programm, Anmeldung Tel. 0441.592328.

26.1. **Biodanza Sonntagsmatinee** „Die Kraft des Neubeginns“ mit Dipl.-Psych. Antje Koolen 10.45 h -14 h, Grundstr. 3, 28203 Bremen.

28.2.+1.3. **Seminar: Tanz der Göttinnen® - für Frauen** mit Pramad Sabine Habenicht im Seminarhaus Lichtblick, Hude. Infos: 04408.923485, www.tanz-der-goettinnen.de.

31.1. 19.15 h, **Beginn 2. Gruppe, Kreis d. Kraft**, schaman. Trommeln u. Reisen, www.salute-isis.de/programm, Anm. 0441.592328.

8.2. **Systemaufstellungen**, 10-14 Uhr, Katharinenstr. 12, Anm. Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel. 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

8.-9.2. **Seminar: QEF®-Quantenheilung erleben!** Mit Matthias Weber im Kulturzentrum PFL, OL. Infos: www.quantenheilung-erleben.de

15.02. **Stress-lass-nach Workshop** mit Methoden der Yogatherapie, 14-18 Uhr mit Simone Mohini Hug-Breitkopf, 35,- €. Anm.: Yoga Vidya Zentrum OL, Tel. 0441.5706528.

15.2. ab 14.30 Uhr: **Dojo-Meisterschaften Jiu-Jitsu, ATS, Kick-Box, Kung Fu, Tai Chi Chuan**. Kampf, Kata, Selbstverteidigung, Show, Bruchtest (nur bei rechtzeitigter Anmeldung). Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

23. - 25.2. **Seminar: Die Welt der Chakren.** Tantra-WE. Mit Ursel Newiger im mitas zeITRäume, Feuerkuhle 61, HB. Infos: 0421.84994288, www.mita-transzendenz.de

28.2.-2.3. **Seminar: Der Lichtnahrungsprozess**, mit Jenny Solaria Postatny im Hof Oberlethe, Wardenburg. Infos: www.entwicklungswege.com, 04403.8107372

1.-2.3. **Tierkommunikation-Kurs** in Rastede. Infos & Termine: www.tiercomm.de. Tel.: 04402.6969500.

2.3. **Workshop Weidenbau/ Flechtwerk**, 10 - 15:30 Uhr. www.pfeffer-und-minze.de oder 04484.998951.

4.3. **Auradiagnose mit Ralf-Marien Engelbarts**, 14 - 18 Uhr in der Praxis Nowak, Heiligengeiststr.1, OL. Anm.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543.

7.3. **Systemaufstellungen**, 18-22 Uhr, Katharinenstr. 12, Anm. Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel. 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

7.3. **Seminar: Natur- und Wildnispädagogik I+II** mit Judith Wilhelm & Myriam Kentrup in der Wildnisschule Wildeshausen, 27243 Prinzhöfte. Infos: www.wildnisschule.de T. 04224.140551.

8.3. **Kompakt-Lehrgang & Prüfungen. Selbstverteidigung** aus Kung Fu, JJG und ATS mit R.-J. Loewel. Anmeldung: Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

Seminare mit Monika Entmayr & Reiner Kaminski: Workshop „Erwecken der Sinne“ am 7.-9.3., Wohlfühltag „Zeit für uns“ am 29.3., Oster-Workshop „Garten der Liebe“ am 17.-21.4., Jahresgruppe „Die Tantrische Hochzeit“ ab 30.4.2014. Infos: www.paar-tantra.de , www.liebeskultur.de , info@liebeskultur.de , 04487-9204277.

15.-16.3. **Hormon Yoga Workshop** - ein natürlicher Weg zur inneren Balance in den Wechseljahren - im Yoga Vidya Zentrum Oldenburg. Infos: Ute Strodthoff, Tel.: 0441.2055565.

15.3. **Trad. Tai Chi Qi Gung (S-W TC) Ausbildung** nach § 20 SGB/V * § 284 Abs. Nr. 4 SGB V (Ziel: liz. Übungsleiter Prof.: G). Anmeldung: Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

21./ 22.3. **Der Weg der Lebenskünstlerin**, www.salute-isis.de/programm, Anmeldung Tel.: 0441.592328.

21.3. 20 Uhr „**Beyond Happiness**“: **Dhamma-Vortrag** von Michael Kewley, Dharmachariya Pa ñ ñadipa Im Yoga Vidya Zentrum OL, Breslauer Str. 74.

22./23.3. **City Retreat mit Michael Kewley** im Rosenhaus, OL. Anm.: Andrea Schreiber 0441.9848041.

28.-30.3. **Workshop: Biodanza Ritualworkshop: Die Alchemie des Lebens** mit Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin im Seminarhaus Lichtblick, Hude. Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de

29.3. **Kompakt-Lehrgang & Prüfungen. Selbstverteidigung** aus Kung Fu, JJG und ATS mit R.-J. Loewel. Anmeldung: Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

4.-6.4. **Achtsamkeitstage mit Yesche U. Regel** im Kloster Damme. Info: Achtsamkeit in Oldenburg, Gisela Rüter, 0441.508206.

Ostern im Hof Oberlethe: 16. - 21.4.: **Der weibliche Liebeszauber - lustvolle Tage für meditative Genießerinnen**, mit Maitreyi Piontek. Mehr Info/Anmeld.: www.maitreyipiontek.com.

26.04. **Befreiung der Atemwege** m. Methoden d. Yogatherapie, 14-18 Uhr mit Simone Mohini Hug-Breitkopf, 35,- €. Anm.: Yoga Vidya Zentrum OL, 0441.5706528.

Termine m. freiem Eintritt

Sampoorna Yoga: kostenlose Probestunden: 4./ 11./ 18./ 25.1. und 1.2.2014, jew. 15-16.30 Uhr. Weitere Probestunden 3.-14.2. Leitung: Bernhard Dökel, im Sampoorna Yoga Zentrum Zeughausstr. 70 OL. Infos: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de und Tel. 0441.48551766.

18.1. **Neu: Therapeuticum** - unter dem Motto „Unter einem Dach“ laden wir zum **Tag der offenen Tür** am von 11- 17 Uhr in die Ziegelhofstr. 66 in OL ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch, um Ihnen unsere neuen Räumlichkeiten und unser Angebotsspektrum vorzustellen – mit Kurzvorträgen, Demonstrationen und einige Aktionen, aber auch Raum für persönliche Gespräche.

kleinanzeigen

1.2. **Einladung zur Praxiseröffnung**, 10-17 Uhr. Heilpraktikerin Anna Kipke, Cäcilienplatz 1, 26122 Oldenburg, Telefon: 0441.4086431.

23.3. **Tag der offenen Tür: Entspannungs- und Heilmethoden in Osternburg**. 11-17 Uhr, Claudia Bacholke, Simone Mohini Hug-Breitkopf, Uli Sa Lingenfelder und Doris Palm stellen sich und ihre Arbeit vor. Weitere Infos: www.qigong-oldenburg.de.

Regelmäßige Termine

dienstags

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

Die ZEN-Gruppe Oldenburg trifft sich dienstags von 19 - 20:45 Uhr. Auch Ungeübte sind herzlich eingeladen. Anmeldung: Detlef Busemann, 0176.12020552.

mittwochs

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

freitags

14.30-16 Uhr: **offene sanfte Yogastunde**; Anmeldung einen Tag vorher unter Tel. 0441.5706528, Yoga Vidya Zentrum OL, 12,- €.

samstags

10 Uhr: **offene fordernde Yogastunde**; Anmeldung einen Tag vorher unter Tel. 0441.5706528, Yoga Vidya Zentrum OL, 12 €.

Ausbildung

The Work of Byron Katie: Intensiv-Seminar und Ausbildung mit Ralf Hesse in Hude. Tel. 040.88167930. www.ralf-hesse.de.

17.-19.1. **Beginn Ausbildung Biodanza**: Ausbildung & Jahrest raining mit Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin im Seminarhaus Lichtblick bei Hude. Infos: 0421.69219632, www.biodanza-bremen.de.

18.1. **Trad. Tai Chi Chuan / Qi Gong und Selbstverteidigung**.

Ausbildung H, Teil 1/2 nach § 20 SGB/V * § 284 Abs. Nr. 4 SGB V. Anmeldung: Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

Ab 12. Febr. 2014: **Beginn des X. Ausbildungszyklus systemischer Aufstellungsarbeit** am Stark-Institut für system.- integrative Therapie. Leitung: Heinz Stark und Heinrich Breuer. Info und Anm.: Stark-Institut, Tel. 05855.978233.

Zweijährige umfassende praxisorientierte Yoga Vidya-Yogalehrer/innenausbildung ab dem

21.01.14, berufsbegleitend, wöchentliches Treffen am Donnerstag von 3,5 Stunden im Yoga Vidya Zentrum Oldenburg, Ausbilderin Simone Mohini Hug-Breitkopf und das Team des Yoga Vidya Seminarhauses Horumerziel. Infoabend am 17.01., 18 Uhr oder Infos unter www.yoga-vidya.de/oldenburg

28. - 30. März 2014: **Geistheiler Ausbildung** mit Claudia Hempeler-Gödeke, Geistheilerin und Physiotherapeutin, Algermissen, Tel. 05126.8107, www.geistheilung-luehnde.de.

Familienstellen lernen – profess. Ausbildung in 3 Modulen (Einzelarbeit, Gruppe, Vertiefung) ab Frühj. 2014 m. Antje Jaruschewski & Eva-Maria Wunderlich. Info: SIO-Institut, www.sio-institut.de, T. 0441.9736194.

Reisen

28.6. **Nord Bali, 14 Tage Urlaub & Coachingseminar**: „Zurück zu meiner Mitte“, www.couchreisen.de/coaching, 0176.92429428.

Pyramiden in Bosnien: spirituelle Reise vom 13.-21. April, vom 14.-22. Juni und vom 9.-17. Aug. Maria Dunkel, 05103.927392 www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Trainingreise in den Herbstferien von Niedersachsen: 24.10. - 7.11.2014. Shaolin Kloster, Wushu Institut Peking, Tai Chi Akademie Wenxian, Akupressur/Schwert Luoyang, Wushu Akademie Fengtai & Boading. Anmeldung sofort bis 1.6.2014: Bushido Sport Schule, Oldenburg. Tel. 0441.85726.

Dies & Das

Geldanlagen in sinnvolle Projekte, die getragen sind von einem neuen Bewusstsein, Tel. 0421.3479334, Ulrike Müller.

Buchhandlung Plaggenborg auf Facebook: Infos, Buchtipps, Veranstaltungen und mehr... <http://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg>. Schaut doch mal rein... Und auch auf Google+!

Internetdienstleistungen Ulrike Plaggenborg – Webseitenbetreuung: Termineinträge, Aktualisierungen u.v.m. www.webservice-ulrike-plaggenborg.de. Rufen Sie mich an: Tel. 0441.36182644.

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Großer Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de! Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, sogar Meditationskissen und Räucherstäbchen. Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften. 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! Auch auf Google+!

Buch-Verkauf „Ein Kurs in Wundern“ - Greuthof Verlag - 6. Auflage 2004 (Textbuch/ Übungsbuch/Handbuch für Lehrer) neuwertig erhalten, Preis VHB. Info unter: Tel.: 0176.28089722.

Thangkas! Rollbilder zur Meditation und zum Gebet. Habe eine Auswahl an verschiedenen original handgemalten Thangkas aus Nepal von privat zu verkaufen. Tel.: 0441.85034.

Räume & Wohnen

Schöne, helle Räume (20m², 12m², 8m²) mit Teeküche in OL-City für Seminare, Therapien und Beratungen tageweise und am Wochenende zu vermieten. Tel. 0441.99875790.

Schöne und lichtvolle Gruppenräume (8, 26, 30 und 70 m²) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus - Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.85315..

Bezaubernder Raum 55m², Teekü., Umkleide, Mitnutzung von Matten, Sitzkissen, Hockern etc., zentral gelegen, Std. 12,-/ Tag 65,-/ WE 120,- €. Tel. 0441.9989333.

Das Yoga Vidya Zentrum Oldenburg sucht neue helle, ruhige, günstige Räume zur Miete, Untermiete ab Mitte 2014, ein großer Raum mit ca. 50 m² und ein kleiner mit 30 m² in Oldenburg Stadt-Süden, Mitte, Norden. Angebote bei S. Hug-Breitkopf, Tel. 0441.5706528.

Kontakte

Wir (M57,W55 J) wollen unseren Freundeskreis mit Menschen erweitern, die sich gerne wertschätzend miteinander austauschen über persönliche, aktuelle und spirituelle Themen. Tel. 0441.593853.

Wilhelm 13

Die nachfolgenden Konzerte und Lesungen der Jazz-Musiker-Initiative OL, des Jazzclubs Alluvium und des Literaturbüros finden statt im Musik- und Literaturhaus Wilhelm13, Leo-Trepp-Str. 13 in Oldenburg. Infos zu Kartenbestellungen u.a.: www.wilhelm13.de.

Konzerte: Beginn jeweils 20 Uhr:
11.1. Anke Johannsen Band - Pop, Jazz, Soul
16.1. Jazz-Session
17.1. Felix Henkelhausen Trio - Jazz

24.1. Jan Christoph Group - Jazz
25.1. bassSinger - Jazz
6.2. Bandshop - Schülersession
7.2. Sigi Busch Trio - Jazz
14.2. Jazzoline - Jazz
15.2. Melt Trio - Jazz
20.2. Jazz-Session
22.2. tb4 - Jazz
27.2. Lutz Büchner/ Patrick Farrant Quartett - Jazz
6.3. Newcomer Session
7.3. Joe Dinkelbach/Wolfgang Roggenkamp - Hammond-Jazz
9.3. Jens Kommnick - Deutschlands bester Celtic Gitarrist
14.3. Al-Yasha & Brainstorm - Pop, Soul, Jazz
15.3. Duck Tape Ticket - String-Jazz
19.3. Jiri Stivin/ Ali Haurand/ Gerhard Böhm - Jazz
20.3. Jazz-Session
22.3. Anti von Klewitz/ Flindt/ Piezunka - Jazz
27.3. Blue Bossa & Bossanoire - Bossa Nova
Lesungen & Poetry Slam
Beginn jeweils 20 Uhr, außer wenn anders angegeben.
5.1. LiteraTour Nord/ Mirko Bonné. «Nie mehr Nacht»
14.1. KEMGV World Tour 2014. Das kannste schon so machen, aberdann isses halt Kacke!
19.1. 11.00 - LiteraTour Nord/ Marion Poschmann. «Die Sonnenposition»
2.2. 11.00 - LiteraTour Nord/ Thomas Glavinic. «Das größere Wunder»
18.2. Konstellationen. Unsere Ängste - Mit Annette Peht und HansWedler
26.2. Lesebühne Metrophobia. Wissen ist Macht
5.3. Norbert Gstrein. «Eine Ahnung vom Anfang»
21.3. Post Poetry Slam. Fremde Federn

Gesundheit
Essen & Trinken
Seminare
Veranstaltungen

Infos
Spiritualität
Kontakte
Kunst & Kultur
Reisen



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!



Der Spezialist für das Thema „Ganzheitliches Leben“
www.buchhandlung-plaggenborg.de

Bestellbuchhandlung und Internetshop!
Spezialisiert auf „Ganzheitliches Leben“.

Bestellbuchhandlung:

- Persönliche Beratung am Telefon
- Abholmöglichkeit Ihrer Bestellung in der Lindenstraße 35 in Oldenburg
- Zustellung innerhalb von Oldenburg, sonst Postversand

Internetshop:

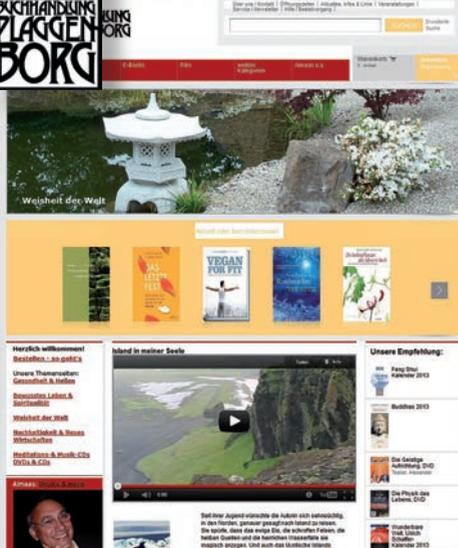
- 450.000 lieferbare Titel – auch Non-Book-Artikel
- 205.000 deutschsprachige E-Books
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit

Zusatzinfos

Interviews

Leseproben

Videotrailer



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