

# Achtsames Leben





# Neuseeland Reisen

Weite Landschaft, wilde Natur und Maori-Tradition



**Persönlich geführte Rundreisen  
in kleiner Gruppe  
mit Christiane Schöniger**



**27.11. - 20.12.2024 und 5. - 28.2.2025**

Reiseplan und Infos auf meiner Webseite

**[www.christiane-schoeniger.de](http://www.christiane-schoeniger.de)**



Die Spezialisten für das Thema „Ganzheitliches Leben“  
**[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)**



## **Bestellbuchhandlung und Internetshop!**

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

### **Bestellbuchhandlung:**

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

### **In unserem Internetshop finden Sie:**

- 400.000 lieferbare Titel - auch Non-Book-Artikel
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit
- Herausgeber des Magazins „ACHTSAMES LEBEN“, [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)

Leseproben

Videotrailer

Interviews



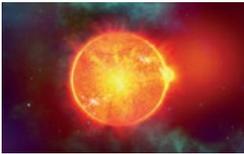
[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de), Lindenstr. 35, 26123 Oldenburg, T. 0441.17543

## Formales

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe Leserinnen und Leser
- 47 Impressum
- 62 Auslagestellen

## Aktuelles

- 5 Astrologische  
Zeitqualität 2024



## Bewusstes Leben

- 8 Lieben ohne Leiden



- 13 Mit dir, ohne dich



## Kunst & Kultur

- 11 Heilsame Klänge-  
Wege zu Ruhe, Kraft  
und neuen Perspektiven



## Gesellschaftlicher Wandel

- 16 Innerer Frieden -  
äußerer Frieden



## Gesundheit

- 19 Die Zistrose



## Die Zukunft gestalten

- 23 Die Wissensplattform  
für Zukunftsorte, u.a.



## Veranstaltungen

- 26 Veranstaltungen

## Anbieter

- 32 Marktplatz
- 49 Wer macht was im  
Internet?
- 51 Wer macht was?

## Kleinanzeigen

- 52 Seminare,  
Termine,  
Dies & Das,  
An- & Verkauf,  
Räume und Wohnen

## Für die Sinne

- 48 Inspiration



- 53 Das besondere Buch
- 55 Wortwelten

## Nächste Ausgabe

Die nächste  
**Achtsames Leben**  
erscheint **15. April 2024**,  
**Anzeigenschluss** für alle  
Anzeigenformate außer  
Formatanzeigen: **23. Feb. 2024**  
Anzeigenschluss für Format-  
anzeigen: **14. März 2024**  
**Redaktionsschluss** für die  
nächste Ausgabe ist der  
**11. Februar 2024**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



ein neues Jahr beginnt bald. Dieses Jahr hatte einiges im Gepäck zur Bearbeitung. Wie es nächstes Jahr weitergehen

könnte, hat Uwe Christiansen in seiner Astrologischen Zeitqualität untersucht, S. 5. • Lieben ohne Leiden wollen wir alle, aber das Vermeiden von Beziehung ist keine Lösung. Birgit Haus hat sich mit diesem Thema intensiv befasst, S. 8. • Dagmar Siekmann: „Wenn alles Schwingung und wir selbst Klang sind, können wir uns die Welt als ein großes Orchester vorstellen.“ S. 11. • Ulrich Schaffer lässt uns teilhaben an seiner sehr berührenden Geschichte über die Demenzerkrankung seiner Frau und seinen Umgang damit, S. 13. • Dass äußerer Friede im Grunde nur über inneren Frieden zu erreichen ist, das hat Thich Nhat Hanh deutlich gemacht. Jane Goodall schreibt dazu sehr persönlich in ihrem Vorwort zum Buch, S. 16. • Die Jahreszeit erfordert geeignete Hilfsmittel, um gesund zu bleiben. Perfekt dafür ist die Zistrose, wie Barbara Simonsohn erläutert, S. 19. • Friede ist das Gesetz menschlichen Lebens, wissen die Mohawk, S. 48.

Die Zukunft ruft, auf S. 22. • Und ab S. 26 gibt es erfreulich viele Veranstaltungen. • AnbieterInnen finden sich auf ganzen 15 Seiten, ab S. 32. • „Das besondere Buch“ – ein Interview zu „Diese Schuld ist nicht meine“ mit Ulrich Kohler, S. 53.

Wir wünschen nun allen unseren LeserInnen eine wunderschöne Weihnachtszeit und ein gutes Jahr 2024!

Herzlichst, die Plaggenborgs



## Ein neuer Beruf in einer NEUEN Zeit!

[www.heilberater-bremen.de](http://www.heilberater-bremen.de)

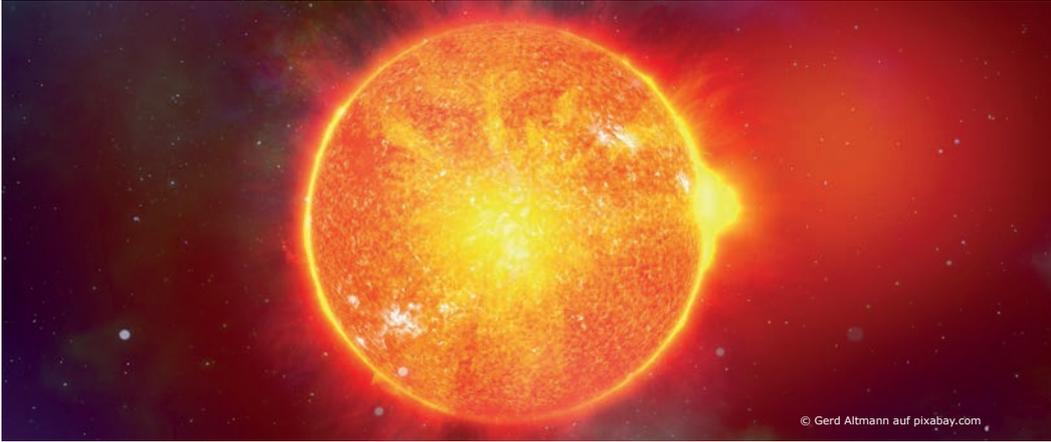
innenwelt verlag

### Der Gamechanger beim Auflösen von Stress- und Traumareflexen



ISBN 978-3-947508-64-8 • 20 € • 176 S.

## Astrologische Zeitqualität 2024



Ab dem 20.3.2024 (Astrologischer Jahresanfang) ist die Sonne der sogenannte Jahresherrscher.

Die Qualität der Sonne entspricht dem schöpferischem Ausdruck aus sich selbst.

Und damit landen wir auch gleich beim Kernthema des Jahres: Welche bisher zurück gehaltenen Persönlichkeitsanteile wollen jetzt zum Ausdruck gebracht werden?

Je nach dem Empfinden von innerer Weite bzw. Enge werden diese Entwicklungen sanft oder aber mit viel Druck geschehen (s.u.).

Von besonderer Bedeutung ist in diesem Jahr die Nähe des Planeten Neptun zur Sonne. Die symbolische Ausdrucksweise von Neptun finden wir in Visionen, Feinfühligkeit und Phantasie, aber auch in ausufernden und irrationalen Ängsten, sowie Suchttendenzen in jeglicher Ausprägung. Auf der gegenständlichen Ebene zeigt diese Konstellation, dass Wasser eine überragende Bedeutung bekommen wird: Zu wenig und zu viel davon.

Eine Hauptaufgabe wird 2024 sein, sich nicht von Massengedanken „anstecken“ zu lassen, sondern immer wieder einen Abgleich mit dem eigenen inneren Wahrheitsempfinden vorzunehmen.

Eine positive Entsprechung der Zeitqualität würde einem weniger vom Ego geleiteten Han-

deln entsprechen. Eine negative Entsprechung findet sich z.B. in einem von Illusionen gespeisten Tun, oder auch einem durch diffuse Ängste beeindruckten Sein.

### Die Aktivierung des Unvorhersehbaren

Am 21. Januar 2024 wechselt der sogenannte Gestaltwandler Pluto wieder in das Zeichen Wassermann. Damit werden alle Themen aktiviert, die durch den Stand von Uranus in unserem Geburtshoroskop beschrieben werden. Einen kleinen Vorgeschmack haben wir bereits vom 23. März bis zum 10. Juni 2023 erlebt.

Werden wir die Möglichkeit der intensiven Wandlung auf dem Weg zu unserer inneren Freiheit anwenden oder fühlen wir uns vielleicht von Gruppen angezogen, die radikale Positionen im außen vertreten?

Der Stand von Uranus in unserem Geburtshoroskop kann uns Hinweise darauf geben, in welchem Lebensbereich sich die Entwicklungen zeigen werden. Je nach Verbindung zu anderen Planeten im Horoskop wird sichtbar, ob und welche weiteren Themen (Personen) davon berührt werden.

Je nach unserem aktuellen inneren Raum-Empfinden kann sich die Auslösung dieses Prinzips sehr drastisch bemerkbar machen.

Umso enger unser Raum-Empfinden ist, umso

stärker wird nun der Ruf unserer Seele sein. Wenn wir auf einmal mit vielen plötzlichen und sprunghaften Entwicklungen zu tun haben, könnte genau das mit diesem Ruf zu tun haben: Unsere Seele möchte sich in neuen Räumen manifestieren!

### Hilfreiche Fragen im Vorfeld:

Mit welcher Empfindung verbinde ich tiefgreifende persönliche Veränderungen?

Wieviel lasse ich davon in meinem Leben zu?

Gibt es einen Lebensbereich, in dem ich mich besonders eingeengt fühle?

Mit welchen Menschen in meinem Umfeld spüre ich die Erlaubnis von „sein dürfen“?

Mit welchen spüre ich das nicht?

Auf einer höheren Ebene entspricht Uranus dem „göttlichen Bewusstseinsanteil“ in uns, dem sogenannten „Christusfunken“.

Sobald wir eine spür- und erfahrbare Freiheit in uns realisiert haben, ist dieser Kanal auch geöffnet für Impulse aus der geistigen Welt.

### Bewusstseinswandel

Das uns ab 2024 für ca. sechs Jahre begleitende Trigon von Uranus im Zeichen Zwilling und Pluto im Zeichen des Wassermanns wird in jedem Lebensbereich eine kraftvolle Denkbeschleunigung hervorrufen! Diese Konstellation entspricht der Möglichkeit von einem Bewusstseinswandel in schneller Bewegung.

Die Fähigkeit, einen in uns ruhenden Pol zu schaffen und auch zu halten, wird uns helfen, mit der Schnelligkeit zurechtzukommen und wirklich sinnhafte Entscheidungen fällen zu können.

Künstliche Intelligenz versus menschliches Bewusstsein, Quantencomputer, künstliche Welten wie das geplante Metaverse, sowie die direkte Vernetzung von menschlichem Bewusstsein und Computern, all diese Themen werden sich sehr machtvoll in den kommenden Jahren zeigen und uns auffordern unseren eigenen Standpunkt dazu einzunehmen.

Das Hauptmerkmal der Entwicklungen wird überraschende Schnelligkeit sein.

Der Wechsel von Jupiter in das Zeichen der Zwillinge (25. Mai 2024 bis 9. Juni 2025) wird

den entsprechenden „Boden“ für die folgenden Prozesse bereiten.

### Längerfristiger Richtungswechsel

Bis auf einen letztmaligen Besuch von Pluto im Steinbock (1. September bis 19. November 2024), wird uns diese Gestaltungs- und Transformationskraft nun bis zum Januar 2024 begleiten!

Der letztmalige Durchgang von Pluto durch das Zeichen des Wassermanns war durch die Französische Revolution geprägt. Es ist lohnenswert, sich die Geschichte dazu noch einmal mit den verschiedenen Phasen ins Bewusstsein zu rufen, da ein immenser Freiheits- und Unabhängigkeitsdrang sich auch dieses Mal in vielen Bereichen bemerkbar machen wird!

Dem Zeichen Wassermann sind zugeordnet: Gruppierungen wie Parteien oder Staatengemeinschaften (z.B. EU, Nato) aber auch gerade Gruppierungen sogenannten neuen Geistes, die sich für die „Freiheit“ einsetzen. Der Plutonische „Geist“ ist daran zu erkennen, dass er andere mit Macht ausschließen, bzw. gleichschalten will. Im schlechtesten Sinne können vermehrt anarchistische Tendenzen auftreten, die eine Ablehnung jeglicher Reglementierung und Ordnung mit sich bringen.

### Tierkreiszeichen im Fokus:

Die vom 23. Februar bis zum 12. März geborenen **Fische** bekommen Besuch von Saturn. Er wird ihnen dabei helfen, die notwendige Verantwortung für Prozesse zu übernehmen, die schon lange am Schwelen sind. Ein weiterhin Wegschauen führt in diesem Jahr zu harten Konfrontationen mit der Wirklichkeit.

Die **Jungfrau** Geborenen (26. August bis zum 14. September) erleben diesen Prozess durch direkte Auseinandersetzung mit dem Du. Die Aufgabe besteht auch hier in der Übernahme von neuer Verantwortlichkeit.

Die sogenannten harten Aspekte mit Saturn bringen häufig auch eine gesundheitliche Komponente mit sich: Die vorhandene Energie ist limitiert, wir werden nur für ein Projekt genü-

gend zur Verfügung haben. Herz und Kreislauf verdienen besondere Achtsamkeit!

Die **Jungfrau** Geborenen (18. bis zum 22. September) werden durch unklare Begegnungen aufgefordert, mehr auf ihre Intuition, denn auf ihre bisherigen Denkmuster zu hören.

Die in dem Zeitfenster 19. bis ca. 26. Januar Geborenen (**Ende Steinbock und Anfang Wassermann**) erleben den tiefgreifenden Prozess der Transformation durch Pluto. Das Sterben alter, nicht mehr stimmiger Strukturen geht einher mit sehr kraftvollen, vielleicht bisher verdrängten Gefühlen. Notwendig ist hier ein inneres Abstandnehmen, um klare Entscheidungen fällen zu können.

Die im Zeitfenster vom 22. bis zum ca. 28. Juli geborenen (**Ende Krebs und Anfang Löwe**) erleben diesen aufwühlenden Prozess in ihren Beziehungen. Es geht um eine Neubesetzung des eigenen Selbstausdrucks: Wie klar zeige ich mich, wenn ich herausgefordert werde?

Die im Zeichen **Stier Geborenen** (11. bis ca. 20.5. Mai) erfahren durch die Begegnung mit dem Planeten Uranus eine starke Taktbeschleunigung. Die Plötzlichkeit, sowie die Geschwindigkeit von uranischen Prozessen liegen dem auf Dauerhaftigkeit ausgerichteten Stier nicht besonders. Damit diese Zeit nicht das Herz belastet, heißt es aufmerksam sein und den Blick für neue Möglichkeiten offen zu halten und auch zu nutzen!

Die **Skorpion Geborenen** (12. bis ca. 21. November) erfahren herausfordernde Situationen durch das jeweilige Du. Entspricht meine jetzige Haltung der immer noch für mich gültigen Anschauung? Aufforderung zum geistigen Update durch Konfrontation.

**Fische Geborene** (15. bis ca. 20. März) erleben die Vertiefung ihrer eigenen Spiritualität oder eine Auflösung ihres alten Wirklichkeitskonzeptes. Die Versuchung, sich durch Suchtverhalten durch diese schwierige Zeit zu bringen ist nicht ratsam. Das bedingungslose Einlassen auf den Prozess und ein stabiler Kontakt zum Herzbewusstsein, wird eher zu der gewünschten Verwandlung führen.

Sensitive **Widder** (21. bis ca. 23. März) bekommen vielleicht auch schon Kontakt mit der sich

im Inneren gefühlt auflösenden Energie von Neptun. Dem Feuerzeichen Widder könnte ein körperlicher Ausbruch z.B. über energisches Schwimmen helfen, mit dieser, für sie ungewohnten Energie, umzugehen zu lernen. Die Symbolik entspricht der Löschung oder der Verfeinerung des Feuers!

### Ausblick

Die kommenden Jahre 2024 bis 2026 stehen ganz unter dem Zeichen der dann stattfindenden Konjunktion von Neptun mit dem Handlungsträger Sonne.

Eine positive Entsprechung könnte eine höchst notwendige Sensibilisierung in Bezug auf den Umgang mit unserer Umwelt sein.

Das Prinzip der Auflösung des Vordergründigen wird auch zu einer starken neuen spirituellen Bewegung führen. Vieles, was bislang einen Wert darstellte, wird in der Tiefe hinterfragt werden.

Das Prinzip Neptun wird uns aber auch ganz gegenständlich durch das Element Wasser entgegenkommen: Zum einen extrem zu viel und zum anderen viel zu wenig.

Die Notwendigkeit zur Bereitschaft, bisherige Lebenswege „neu“ zu denken, wird im Mittelpunkt der kommenden Zeit stehen.

*Uwe Christiansen ist Heilpraktiker für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbständig tätig. In seiner Arbeit verbindet er Coaching mit den Möglichkeiten der aktuellen Zeitqualität.*

*Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: [www.uwe-christiansen.de](http://www.uwe-christiansen.de)  
Sie haben Interesse an einem Vortrag zur astrologischen Jahresqualität?  
Rufen Sie mich an: 0441 – 55185,  
oder schreiben Sie mir eine E-Mail!  
[uwe.christiansen@onlinehome.de](mailto:uwe.christiansen@onlinehome.de)*

## Lieben ohne Leiden



© lambhappiness auf pixabay.com

Lieben ohne Leiden wollen wir alle. Vielleicht gibt es heute deshalb so viele Singlehaushalte wie nie zuvor. Aber Vermeidung von Beziehung ist nicht die Lösung. Wir Menschen sind Beziehungswesen. Wir brauchen Verbindung und suchen auch immer bewusst oder unbewusst danach. Deshalb soll dir dieses Buch helfen, einen Weg zu finden, wie es endlich gelingen kann, in einer Beziehung zu lieben, ohne zu leiden.

Lieben ohne Leiden ist der Übergang von der Dunkelheit zum Licht. Es ist ein Weg, für den wir uns entscheiden können. Solange wir in der Liebe, in unseren Partnerschaften leiden, haben wir kein Bewusstsein über das, was zwischen uns Liebenden passiert. Wir haben unbewusste Erwartungen an den anderen. Der andere soll uns geben, was wir brauchen. Aber wir sagen es ihm oder ihr nicht, weil wir es ihm schon so oft gesagt haben. Oder wir wissen selbst nicht so genau, was wir wirklich brauchen, gehen aber davon aus, dass unser Gegenüber es spüren müsste.

Liebe wird daher oft missverstanden als ein Ort der Erwartungserfüllung. Das hat jedoch nichts mit echter Liebe zu tun. Echte Liebe ist eine sehende Liebe. Ich suche tastend nach dem anderen, möchte ergründen, wer er oder sie wirklich ist. Sich gegenseitig zu erkennen, knüpft ein Band der Liebe, das nicht austauschbar ist.

Um heil zu werden, müssen wir zu den Wurzeln unserer Biografie hinabsteigen in unsere Kindheit. Dort haben wir die Muster der Liebe verinnerlicht, mit denen wir später verzweifelt versuchen, glückliche Liebesbeziehungen zu gestalten. Aber wie soll das gehen, wenn meine Kindheit möglicherweise geprägt war von Nicht-gesehen-Werden? Wie soll das gehen, wenn in meiner Familie nicht über Gefühle gesprochen wurde? Wenn die Eltern sich immer nur gestritten haben? Wenn der Vater eine Geliebte hatte und die Mutter ihren Kummer in Alkohol ertränkt hat? Wenn der Vater gestorben ist und die Mutter in eine Depression verfiel? Wenn die Mutter davongelaufen ist, weil der Vater nach der Arbeit immer nur stumpf mit der Bierflasche vor dem Fernseher saß? Oder wenn sie nach der Scheidung die meiste Zeit weg war, um Geld zu verdienen und ich allein zu Hause zurechtkommen musste, ohne dass sich jemand um mich kümmerte? Oder wenn ich Gewalt erlebt habe, sei es, dass sich die Eltern geschlagen haben, oder sei es, dass wir Kinder geschlagen wurden?

Die Liste der möglichen Entbehrungen und schmerzlichen Erfahrungen in unserer Kindheit ließe sich unendlich fortsetzen. Im Erwachsenenalter haben wir diese Erlebnisse sehr oft in der Tiefe unseres Gedächtnisses vergraben. Ohne es zu merken, geht aber eine unbewusst steuernde Macht davon aus. Denn alles, was wir erlebt haben, hat in unserem Gehirn Spuren in Form von Verschaltungen von Nervenzellen hinterlassen. Das führt dazu, dass wir als Erwachsene unser Leben wie durch eine Brille betrachten. Und solange uns das nicht bewusst ist, wird das Gehirn Situationen durch diesen Filter einschätzen und uns sagen, ob wir in Gefahr oder in Sicherheit sind. Das kann zu vielen »Fehlinterpretationen« von Realitäten führen und dazu, dass wir im erwachsenen Leben in bestimmten Situationen Gefahren sehen, die gar nicht mehr da sind. Nur durch die alte Brille der Kindheit erscheinen sie uns gefährlich, obwohl sie das nicht sind.

In Partnerschaften kommt es dadurch häufig zu sogenannten unbewussten Reinszenierungen

unserer Kindheit. Der Partner oder die Partnerin sieht dann auf einmal durch die Brille unserer Kindheit aus wie unsere Mutter oder unser Vater. Und wir selbst verhalten uns dann wie das Kind von einst.

Erst in unseren Liebesbeziehungen wachen wir auf. Die körperliche Intimität zwischen zwei Menschen scheint ein wichtiger Trigger zu sein für unsere zartesten Gefühle. So wie das Kind an der Brust beim Stillen mit der Mutter in einer nährenden Einheit verschmilzt, suchen wir oft unbewusst in der Sexualität diese stärkende Quelle beim Partner oder der Partnerin.

Da wir als Erwachsene aber nicht nur nach symbiotischer Einheit suchen, sondern auch Einzelwesen sind, die nach Autonomie streben, braucht es ein Bewusstsein, das lernt, mit diesem Gegensatz umzugehen. Und das gilt es nicht nur bei uns selbst zu erkennen, sondern auch dem Partner zuzugestehen.

Was macht den Unterschied zwischen leidvollem Lieben und Lieben ohne Leiden? Lieben ohne Leiden, kurz LoL, ist die Frucht eines Reifeprozesses zweier Menschen, die bereit sind, miteinander zu wachsen. Wenn wir die Partnerschaft als einen Selbstbedienungsladen verstehen, in dem wir uns nehmen können, was wir wollen, machen wir den anderen zu einem Objekt. Das kann eine Zeit lang gut gehen, solange das »Objekt schläft«. In dem Moment, in dem es erwacht, wird es sich wehren. Dann fangen Konflikte an. Um diese klären zu können, braucht es wiederum die Liebe. Verstehen wir die Liebe als das wechselseitige Bemühen, den anderen zu erkennen, was er oder sie wirklich ist, werden wir miteinander wachsen. Und solange wir miteinander wachsen, macht eine Beziehung Sinn. Dann gibt es auf beiden Seiten Entwicklung. Und da, wo Entwicklung ist, ist auch Gesundheit. Wenn wir nicht mehr miteinander wachsen können, sollten wir uns die Frage stellen, ob wir uns besser trennen. Aber eine Trennung macht auch nur dann Sinn, wenn wir sie aus einer tiefen Ruhe und Klarheit vollziehen und sie eindeutig mit einem Gefühl der Befreiung einhergeht. Dann besitzen wir auch die Kraft, unser Leben allein zu meistern,

und fühlen uns allein vollständiger als zu zweit. Ansonsten bleiben wir besser in der Beziehung. Denn in einer schwierigen Beziehung sind wir herausgefordert, uns mit unseren unterschiedlichen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Dadurch können wir zu einem selbstbestimmteren Individuum heranwachsen. Außerdem lernen wir so, Individualität und Beziehung besser miteinander zu vereinen. Denn biologisch sind wir dazu angelegt, uns zu verbinden. **Gelingende Partnerschaft ist in meinem Verständnis ein gesundes Wechselspiel zwischen Autonomie und Bezogenheit.** Wenn sich beide Partner als Individuen innerhalb der Partnerschaft und im Leben als Ganzem hervorbringen als das, was sie wirklich sind, steht dem Gelingen der Liebe nichts mehr im Weg.

Solange wir aber den anderen für unser Glück und unsere Entfaltung verantwortlich machen, indem wir Erwartungen von Zuwendung, Gesehenwerden, Förderung oder Ähnlichem auf ihn projizieren, nehmen wir eine kindliche Position ein, die nur dazu geeignet ist, vertraute Muster der Kindheit zu wiederholen.

### Warum leiden wir?

Wer liebt, fühlt sich meist auch geliebt und lebt in der Fülle. Wer sich nicht geliebt fühlt, lebt im Mangel und erfährt in der Regel sehr viel Leid in der Liebe. Wie unsere Startbedingungen in unserem Leben sind, ist von maßgeblicher Bedeutung für die Entwicklung unserer Liebesbeziehungen. Daher haben wir zunächst im Leben keine freie Wahl, zu lieben oder nicht zu lieben.

Keine Spezies braucht im Leben so lange wie der Mensch, um ein eigenständiges Leben führen zu können. Der vielseitige Schweizer Forscher Adolf Portmann spricht von einer »physiologischen Frühgeburt« unserer Gattung. Zum Zeitpunkt unserer Geburt ist unser Gehirn in seiner Entwicklung noch nicht vollendet. Unser Magen-Darm-Trakt muss erst lernen, Nahrung zu verdauen. Wir können uns noch nicht so verständigen, dass wir sicher sein können, dass verstanden wird, was wir brauchen. Und von der emotionalen Zuwendung unserer Mutter (und

anderen Bezugspersonen) sind wir komplett abhängig. Ohne ihre körperliche Nähe, Zärtlichkeit, Wärme und Geborgenheit würden wir vereinsamen und seelisch verhungern. **Unsere größte Angst ist es, zu lange von ihr getrennt zu werden, was wir allerdings noch nicht mitteilen können.** Im Extremfall sind wir sogar gefährdet zu sterben, wie es Versuche in der Vergangenheit gezeigt haben. In einer milderen Variante der Anpassung an den Mangel geraten wir in eine Art Überlebensmodus, der unser Gehirn darauf einstimmt, alles zu tun, um unser Überleben zu sichern. Der stärkste Motor darin ist unsere Verlustangst. Das ist deshalb wichtig zu wissen, weil Sigmund Freud schon erkannte, dass hinter vielen psychischen und physischen Symptomen Angst steckt. Daher ist die Heilung unserer Liebeswunden immer gleichzeitig auch die beste Gesundheitsprophylaxe. Dadurch entsteht im Inneren ein wachsendes Gefühl von Sicherheit, was das Fließgleichgewicht unserer selbstregulativen Prozesse im Körper steuert.

Permanente Angst hingegen versetzt das Gehirn in einen Alarmzustand, der uns durch die kontinuierliche Bereitstellung von Stresshormonen in einen »Überlebensmodus« versetzt. Durch die Überforderung unseres Nervensystems mit der Überdosierung von Stresshormonen entstehen auf Dauer zunächst Symptome wie ständige Alarmbereitschaft, Schreckhaftigkeit, Dissoziation, Unerreichbarkeit, Schlafstörungen, Depression, Scham- und Schuldgefühle und vieles andere mehr. Auf lange Sicht können aus diesen Symptomen sogar verschiedenste Autoimmunerkrankungen entstehen.

**Allerdings ist das mit der Heilung der Liebeswunden oft gar nicht so einfach, weil wir uns ihrer häufig nicht bewusst sind.** Ich habe schon viele Menschen in der Therapie erlebt, die sagten, dass sie wirklich eine schöne Kindheit gehabt hätten. Nur in der Partnerschaft hätten sie Probleme. Dabei werden viele Trennungssituationen zwischen Mutter und Kind unterschätzt, die zu einem elementaren Vertrauensverlust in Beziehungen generell führen. Das führt zu einer erhöhten Skepsis gegenüber

anderen Menschen, was eine chronische Belastung in der Beziehung darstellt.

Wir suchen die Ursachen für unseren Liebeschmerz viel wahrscheinlicher in den scheinbaren Defiziten des anderen als bei uns selbst. Wenn nur der andere sich verändern würde, glauben wir, wäre das Problem überwunden. Deshalb suchen viele Menschen unbewusst in ihren Liebesbeziehungen den Halt, die Versorgung, den Körperkontakt, die Geborgenheit, die Zuwendung, das Verständnis und all das, was ihnen am Anfang des Lebens gefehlt hat. Unterschwellig haben wir die Erwartung, dass uns der andere das geben müsste, was wir brauchen, wenn er oder sie uns liebt. Aber woher soll der andere wissen, was wir brauchen? Und was braucht der andere, um sich von uns geliebt zu fühlen? Aus unterschiedlichen wechselseitigen Erwartungen einerseits und realen Erfahrungen mit der Liebe andererseits entstehen enorm viele Verstrickungen in unseren Partnerschaften.

**Daher will ich dich mit der Lektüre meines Buches dabei unterstützen, dir deiner eigenen verborgenen »Strickmuster der Liebe« bewusst zu werden.** Denn erst wenn wir uns bewusst werden, wie wir einst geliebt oder vernachlässigt wurden und wie wir uns heute infolgedessen selbst lieben oder nicht lieben, können wir lernen, mit uns selbst und unseren Liebsten anders und vor allem liebevoller umzugehen.



*Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Goldegg Verlages  
Birgit Haus  
**Lieben ohne Leiden**  
Goldegg Vlg., 200 S., 24 €  
Siehe auch unter  
„Wortwelten“ S. 55/56*

## Heilsame Klänge – Wege zu Ruhe, Kraft und neuen Perspektiven

### Das Leben ist Klang



In (fast) allen Kulturen und Religionen werden Klänge als Ursprung der Welt beschrieben. Schöpfungslegenden beschreiben eindrucksvoll, wie die Erde und der Mensch durch und aus Musik und Klängen heraus entstanden ist. „Am Anfang war das Wort“ in der Bibel, „Nada Brama – Die Welt ist Klang“ im Indischen, selbst der „Ur-Knall“ macht die Bedeutung von Klängen und Schwingungen deutlich. Wir finden harmonische Klangbilder und Schwingungen in der Natur, Intervalle wie Harmonien sind bis in den menschlichen Körperbau und die Organe hinein sichtbar. Der Mensch macht keine Musik – er ist Musik.

So ist es nur stimmig, dass überall auf der Welt gesungen und musiziert wird: Wenn Kinder geboren werden oder Menschen die Welt wieder verlassen, zur Heilung von Krankheiten, bei wichtigen Festen und Zeremonien. Bedeutende Lebensereignisse sind undenkbar ohne Musik & Klang.

### Mitspielen im Orchester – Harmonie ist Gesundheit

Wenn alles Schwingung und wir selbst Klang sind, können wir uns die Welt als ein großes Orchester vorstellen. Jeder Mensch ist ein Instrument, das in der großen Symphonie mit eigenem Klang und Rhythmus mitspielt. Wenn wir mit uns und der Welt im Einklang sind, sind wir gesund und in unserer Kraft. Dann sind wir Teil des Ganzen und übernehmen darin unsere Aufgabe.

Fallen wir dauerhaft aus dieser Harmonie heraus werden wir krank. Heilung bedeutet also, zurückzufinden in die eigene Harmonie und den Einklang mit der Erde und dem Kosmos. Dies ist ein lebendiger Entwicklungsweg, den wir dadurch mitgestalten und auf den wir uns immer wieder neu einschwingen dürfen.

### Heilsame Klänge - Instrumente & Stimme



Für Heilung in diesem Sinne gibt es unterschiedlichste Möglichkeiten mit Klängen, Stimme und Instrumenten. Dabei geht es hier um lebendige, direkt erlebbare Schwingungen natürlicher Instrumente. Bau und Materialien haben Einfluss auf die Wirkung und Ausstrahlung – jedes Instrument hat sein eigenes Wesen. Dies ist bei Geräten, mit denen Frequenzen technisch erzeugt werden, ebenfalls zu berücksichtigen. Auf allen Ebenen werden wir durch obertonreiche Instrumente angesprochen, deren Klänge entspannen, zur Ruhe bringen, zentrieren und die seelische, geistige und Lebens-Prozesse anregen können – mit allen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, Lebendigkeit und die Bewusstseins-Entwicklung. Dazu gehören z.B. Klangschalen, die uns über die vielfältigen Schwingungen der Töne und Metalle, aus denen sie hergestellt sind, mit den kosmischen Klängen im Innen und Außen in Verbindung bringen. Verschiedene Saiteninstrumente eröffnen ein weiteres Spektrum der gesundenden, den ganzen

Menschen ansprechenden Effekte. Schon Pythagoras kannte die heilsame Wirkung der „heiligen Quinte“, dem Intervall, mit dem die Körpertambura ihre starke Wirkung entfaltet. Die zarten und gleichzeitig erdenden Klänge berühren, hüllen sanft ein und tragen uns. Auch die spezielle Tonfolge der Tao-Leier ist besonders geeignet, alle Wesensglieder wieder in Einklang zu bringen und uns damit Kraft und neue Energie zu schenken.

Ein Instrument, das (fast) jedem Menschen jederzeit zur Verfügung steht, ist die eigene Stimme. Neben dem Singen ist die einfachste, direkteste und sehr effektive Möglichkeit das Summen. Mit entsprechend gerichteter Aufmerksamkeit und Intention kann uns die eigene Klangschiwingung helfen, z.B. gut in den Schlaf, die innere Ruhe, eine entspannte Verfassung, einen schmerzfreien Zustand und zurück in die eigene Harmonie und Kraft zu kommen.

### Klangräume - Lebensräume



Wir können diese Klänge tief in uns aufnehmen, empfangen, lauschen, spüren, mit ihnen eintauchen in unsere inneren Landschaften und so die Verbindung zu unserem Herzen, unserem Geistigen finden und vertiefen.

Klänge und Rhythmen begleiten uns auch, wenn wir uns selbst ausdrücken möchten – etwas, das als Ungesagtes / Ungehörtes (noch) in der Tiefe unserer Seele verborgen ist und ans Licht möchte. Wie tönt das lähmende Gefühl, das in bestimmten Situationen auftaucht und das noch

nicht greifbar ist. Wie klingt der Wunsch nach Veränderung, der immer lauter wird, aber für den es noch keine konkrete Form oder Idee gibt? Wieso löst sich das alte Muster nicht, obwohl es schon so oft angeschaut wurde?

In meiner Arbeit als Musik- und Klangtherapeutin erlebe ich immer wieder auf tief berührende Weise, wie Menschen – die sich nicht selten für unmusikalisch halten – sich auf die Suche nach ihrem Klang machen. Der Klang für sie selbst, ihre Gefühle, eine Blockade oder ein Ziel. Manchmal ist es (wie) ein Trommelwirbel, mit dem Lebendigkeit oder tief vergrabene Herzenswünsche sich den Weg ins Leben bahnen und neu geboren werden. Manchmal ist es ein ganz leiser, einzelner Ton, der so viel ausdrückt, Klarheit schenkt und neue Wege eröffnet. Wie ein inneres Klangbild können diese im Alltag weitertragen und nähren.

Wir erleben uns durch Klänge und drücken uns durch sie aus. Wir entscheiden, was wir im Innern zum Klingen bringen und worauf wir uns ausrichten möchten. Damit werden wir selbst schöpferisch – wir senden Schwingungen hinaus, komponieren die große kosmische Symphonie mit.

Klänge sind dafür eine Brücke – von innen nach außen, von oben nach unten, von Mensch zu Mensch. Sie öffnen uns die Tür zum Herzen, zum Göttlichen, ermöglichen dadurch unsere Herzenswege zu gehen, uns weiterzuentwickeln. Sie öffnen uns Räume, in denen wir Liebe, Heilung, Kreativität erfahren und die eigenen Schöpferkräfte (er)leben können. Dadurch finden wir immer wieder Halt und innere Orientierung.

ALLES ist Klang, wir sind Klang – daher sind die Möglichkeiten vielfältig und unerschöpflich.

Dagmar Siekmann – [www.lebensklang-rastede.de](http://www.lebensklang-rastede.de)

© Fotos: Dagmar Siekmann

## Mit dir, ohne dich

Gedichte über Demenz, die Demenz des Partners und über den Umgang mit diesem Zustand, diesem Erlebnis? Ist das angebracht? Ich habe es mir überlegt und mir dann gesagt, dass meine Gedichte schon seit Jahrzehnten von dem handeln, was mich in meinem Leben betrifft, was mich also besonders angeht. Die Demenz meiner Frau ging mir sehr nahe und ich bin oft 24 Stunden am Tag damit in Berührung gekommen. Darum sah ich keinen Grund, nicht auch Gedichte über ihre Demenz zu schreiben. Es war nicht alles in meinem Leben, aber sehr viel. Viele meiner Entscheidungen mussten den Zustand meiner Frau berücksichtigen. Ich konnte nicht einfach das Haus verlassen, nicht tun, was ich gerne wollte, ohne zumindest dafür zu sorgen, dass zuhause alles gut weitergeht. Aber ich war mit unserem Schicksal nicht allein. Unsere Freunde in Vancouver und hier in Gibsons an der Sunshine Coast von British Columbia in Kanada haben uns begleitet. Auch unsere Freunde in Europa waren für uns da und wir haben in regem Kontakt mit ihnen gelebt, auch per Videokonferenz und Zoom. Diese Kontakte hielten die Welt auch für Waltraud offen. Sie war nicht eingeschlossen in ihrem Zustand.

**Ich habe versucht, das Thema der Demenz auf mehreren Ebenen zu behandeln.**

Ich schreibe seit 60 Jahren Gedichte. Von allen literarischen Formen ist die Lyrik meine liebste. Damit wollte ich die Enge der Demenz aufbrechen und sie in einen größeren Raum stellen. Waltraud hatte Lewy-Body-Demenz, die durch hörbare und sichtbare Halluzinationen gekennzeichnet ist. So weckte sie mich eines Nachts, um mir zu sagen, dass jemand gerade die Hausklingel gedrückt habe. Es war drei Uhr nachts. Ich ging an die Tür, aber niemand war da. In der nächsten Nacht wiederholte es sich. In der dritten Nacht bin ich dann nicht mehr aufgestanden und Waltraud konnte das akzeptieren. Eine Woche später hörte ich die Klingel ebenfalls nachts und Waltraud hatte sie



© ekrem auf pixabay.com

nicht gehört. Da haben wir uns dann schon gefragt, ob uns jemand etwas vermitteln will. Wir gehen davon aus, dass es neben unserer Dimension, in der wir alle mehr oder minder zuhause sind, vielleicht noch andere gibt, die uns nicht zugänglich sind oder die nur für gewisse hellhörige oder hellsichtige Menschen zu betreten sind. Diesen Dimensionen, wenn es sie gibt, wollten wir uns nicht verschließen. Das hat dazu geführt, dass wir Waltrauds Zustand nicht einfach nur als Krankheit abgetan haben, gegen die man nichts tun kann und die man nur erleiden muss, sondern wir haben sie zeitweilig als Portal zu einer anderen Wirklichkeit gesehen, auch zu einer anderen Wirklichkeit in uns – eine Tür zu einer größeren Reife.

Zu dieser Sicht kommt meine Sicht als Lyriker hinzu. **Es hat mich ein Leben lang interessiert, das Mystische, Mysteriöse, Unverständliche, Ahnbare in meinen Gedichten anzusprechen.**

Das, was ich nicht verstehe und zum Teil auch nicht artikulieren kann, hat mich immer angezogen. Aus der Kombination dieser beiden Haltungen ist ein Teil der Gedichte dieses Bandes entstanden. Dazu gibt es noch Texte, die auch das Alltägliche ansprechen, um einen Rahmen herzustellen. Die Prosatexte dieses Bandes sind alle in der dritten Person geschrieben. Es gibt mir die Möglichkeit, Abstand von mir zu gewinnen. Ich weiß, dass ich manches in der Demenz nicht persönlich nehmen und auslegen darf, sondern die Demenz als Hintergrund nehmen muss.

Darum ist es mir leichter gefallen, in der dritten Person zu schreiben. Ich konnte mich aus dem Abstand beobachten. Es mag wie ein Kunstgriff wirken, ist aber mehr. Ich brauche den Abstand, um in meine Nähe zu kommen. Mich als er und Waltraud als sie anzusprechen, hilft mir, manches klarer zu sehen. Vielleicht ist es hier und da auch ein wenig Scham, dass ich so fühle, wie ich es beschreibe.

**Ich wünsche dem Buch, dass es Menschen dort abholt, wo sie mit ihren Fragen zur Demenz stehen.** Vielleicht sind Gedichte für manche ungewohnt und schwer, aber ich hoffe, dass auch sie den Gedichten eine Chance geben, zu ihnen zu sprechen. Menschen mit Demenz sind Menschen wie wir alle. Es ist gut, wenn sie auf die eine oder andere Weise unter uns bleiben dürfen. Diese Texte sollen dazu beitragen.

Zu den Fotos: Ich wollte zu den Texten auch ein Gesicht stellen. So habe ich Waltraud im Lauf der Zeit nach ihrer Diagnose immer wieder fotografiert. Ich habe sorgfältig ausgesucht, welche Aufnahmen mir passend schienen. Ich wollte nicht ihre besonderen Tiefpunkte, die es auch gab, in meinen Bildern darstellen, sondern die alltägliche Menschlichkeit abbilden. Ich wollte die Frau und Partnerin, die sie trotz der Demenz geblieben ist, erfassen.

Es gibt auch Gedichte, die sich nicht direkt mit Waltrauds Demenz und meiner Reaktion auf sie befassen, die aber in dem gleichen Zeitrahmen entstanden sind und sich mit Themen beschäftigen, die besonders aus der Demenz hervorgegangen sind. So habe ich mich vermehrt mit dem Tod beschäftigt, mit Fragen der Not und des Leids, mit Sinnfragen jeder Art. Auch da wollte ich ausbrechen aus der Enge, die die Demenz leicht aufdrängen kann. Ich wollte trotz der Demenz weit denken.

Ich hoffe, dass ich in diesem Buch nie so klinge, als wollte ich die Demenz erklären oder schönreden. Dafür ist sie zu hart. Sie kann das Kostbarste zersetzen, das Zarteste brutalisieren, das Erhabenste erniedrigen. Sie kann gemein sein und einem Fluch ähneln. Nimmt man sie ernst, muss man auch diese Seiten an ihr ernst nehmen. Aber sie trägt auch Geschenke in sich,

die man erst nicht vermutet. Sie hat verwandelnde Kraft, besonders für den, der diese Seiten Menschen mit Demenz betruet. Auf diese Seite des Zustands wollte ich mich konzentrieren.

Die Grafiken waren ein Nachgedanke. Viele meiner Bücher sind illustriert. Ich habe Tuschezeichnungen gewählt. Sie sind mit Pinseln gemacht, dann gescannt und bearbeitet. Ihr Schwarz-weiß-Charakter schien mir zu diesen Themen zu passen. Demenz ist nicht schwarz-weiß, aber sie kann so erlebt werden. Ihre Härte ist fast immer zu spüren, die Endgültigkeit dieser Krankheit – der Kranke gesundet nicht. Dieser langsame Gang in den Tod kann erschütternd sein, für den Kranken, aber auch für den Betreuer.

Ich habe ganz bewusst den Ton in diesem Buch in einer schnellen Abfolge verändert.

**Es geht von nachdenklich zu schwer, zu glücklich, sogar zu leicht, manchmal auf derselben Doppelseite. So habe ich auch in der Form das Leben mit der Demenz nachgeahmt.** Es ist bewegt, heimsuchend, manchmal anstrengend und sehr wechselhaft. Manche Gedanken wiederholen sich. Ich wollte sie bewusst im Buch lassen, weil sie sich auch in meinem Leben wiederholten und mich besonders beschäftigten.

Waltraud und ich waren, während ich dies schrieb, 54, 55 und 56 Jahre verheiratet. Ich habe das Buch darum mit Gedichten und Bildern aus der Zeit begonnen, als Demenz für uns kein direktes Thema war. Ich wollte Waltraud und uns beide gerne so darstellen, wie wir einmal waren. (...) Diese habe ich so ausgewählt, dass man ihnen anspüren kann, dass sie eine Frau war, die sich mit der Welt hinter der Welt beschäftigte. Man könnte fast sagen, dass diese kleine Auswahl an Texten schon eine Art innerer Vorbereitung war für das, was dann über 20 Jahre später als große Herausforderung an sie herantrat.

(...) Dieses Buch ist auch als „Blätterbuch“ gedacht. Es muss nicht systematisch von Anfang bis Ende gelesen werden. Man kann darin blättern und sich von dem ansprechen lassen, was man gerade aufschlägt.

## Demenz

Die Herausforderung ist, diese Krankheit immer besser und umfassender zu verstehen, keine vereinfachenden Erklärungen abzugeben, die Wucht des komplizierten Lebens zu ertragen, mehr als sie nur zu ertragen, sie zu gestalten, ohne in ein System zu fliehen.

Es ist schwer, die Frage nach dem Sinn zu beantworten.

Sterben wäre einfacher, sagst du, und doch leben wir weiter, aber nicht in der Breite und Buntheit, die wir gewohnt sind und mit Gefühlen für das Leben,

die wir beide kennen und immer noch lieben. Die Würde erhalten, auch mit schrumpfenden Fähigkeiten,

die Achtsamkeit noch als Schatz empfinden, auch wenn vieles nicht mehr geht und ein Schatten von früher ist.

Und dann üben, immer wieder üben, das Leben, wie wir es gelebt und zelebriert haben,

mit unserer Liebe zur natürlichen Welt, zu Menschen und Ideen, zu Musik und Literatur, zu Filmen, zu den geographischen Landschaften unseres Lebens,

dieses Leben loszulassen, ohne zu versuchen, es zurückzuholen, nicht mehr zu denken, wie es war, wie es sein sollte, wie es sein könnte, die beseelten Vorstellungen für das Alter loszulassen,

und anstatt dessen Meisterin und Meister der Gelassenheit zu werden, ohne Opfer zu sein,

ohne unterzugehen in der täglichen Pflicht mit ihrer Ungeduld und ihren Missverständnissen,

vielleicht sogar mit dem zeitweiligen Verlust der Mitte –

das ist die höchste der Hohen Künste.



Ulrich Schaffer

„Mit dir, ohne dich – unser gemeinsames Leben mit Demenz“

288 S., mit Fotografien von Ulrich Schaffer

28 €, Patmos Vlg.

Siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 55

Ulrich Schaffer wanderte vor 70 Jahren als Zehnjähriger mit seinen Eltern nach Kanada aus. Seit 25 Jahren lebt er in Gibsons an der Pazifikküste, das nur über eine Fähre zu erreichen ist. Als Schriftsteller und Fotograf widmet er sich zuhause und auf Reisen den großen Themen Spiritualität (Leben), Beziehung (Liebe) und Schönheit (Schöpfung).

[www.ulrich-schaffer.com](http://www.ulrich-schaffer.com)

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des © Patmos Verlags, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2023, [www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)



## ECKANKAR

### Der Weg spiritueller Freiheit

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

Informationen, ECK Events und kostenloser Download des kleinen Buches: [www.Eckankar.de](http://www.Eckankar.de)



ECKANKAR



GEMEINNÜTZIGE STUDIENGRUPPEN DEUTSCHLAND E.V.

## Innerer Frieden – äußerer Frieden

Zum wahren Selbst finden und wahren Frieden finden

Thich Nhat Hanh

Vorwort von Jane Goodall



Es stimmt mich traurig, dass ich Thich Nhat Hanh nie persönlich kennengelernt habe, denn die Lektüre von »Innerer Frieden – äußerer Frieden: Zum wahren Selbst finden und Liebe in die Welt bringen« hat etwas tief in mir angerührt. Während des Zweiten Weltkriegs war ich noch ein Kind, aber mir war der Horror dieser furchtbaren Zeit – das Töten und Zerstören – sehr wohl bewusst. Wir lebten zwar nicht in einer der großen Städte, in denen deutsche Bomben und V2-Raketen Nacht für Nacht Angst und Schrecken verbreiteten, aber trotzdem mussten auch wir Schutz vor den über uns hinwegdonnernden Flugzeugen suchen, und wir spürten, wie das Haus bebte, wenn gelegentlich Bomben in der Nähe einschlugen. Menschen, die wir kannten, wurden getötet. Und als ich vom Holocaust erfuhr und die ersten Fotos der lebenden Skelette sah, die schließlich aus den Haufen Toter gerettet worden waren, schockierte mich das zutiefst. Wie konnte man so mit Menschen umgehen?

Wann immer ich mich ängstlich fühlte, kletterte ich auf meinen Lieblingsbaum im Garten und versuchte, auf einem der Äste sitzend, zu verarbeiten, was da geschah. Ich glaube, dort habe ich gelernt, wie wichtig innerer Frieden ist. »Das Leben ist voll von Leiden, aber es ist auch voller Wunder«,

schreibt Thich Nhat Hanh. Doch auch ohne von diesem wunderbaren Mönch oder seinen Lehren zu wissen, war mir die Wahrheit dieser Worte seit meiner Kindheit gegenwärtig. Für mich bestanden die Wunder in den sich im Wind hin und her wiegenden Blättern, im Gesang eines Vogels, der Liebe in den Augen meiner Mutter und der tiefen emotionalen Bindung zu meinem so besonderen Hund. Und, obwohl es mir zu der Zeit noch nicht klar war, aber damals lernte ich, dass im gegenwärtigen Moment zu leben eine Möglichkeit war, mit Schmerz und Leiden umzugehen. Eine andere Möglichkeit, so entdeckte ich später, lag darin, etwas zu tun, irgendetwas, um zu versuchen zu helfen.

Thich Nhat Hanh war viel näher an den zerstörerischen Kräften, die Vietnam während des von den Vietnamesen so genannten »amerikanischen Kriegs« auseinanderrissen. Zu dieser Zeit befand ich mich weit entfernt von den schrecklichen Dingen, die in seiner Welt vor sich gingen. Ich lebte in den Regenwäldern des Gombe-Nationalparks in Tansania und lernte von den Schimpansen und dem Wald, in dem sie lebten. Lernte etwas über die Verbundenheit allen Lebens. Und spürte eine enge spirituelle Verbindung mit der natürlichen Welt und ein Gefühl des Einsseins mit der mich umgebenden Schönheit. Als ich erfuhr, was in Vietnam geschah – von den Napalm-Bomben, die den Menschen so viel Leid zufügten, und der Entlaubung der Wälder mittels riesiger Mengen von Agent Orange –, war ich entsetzt. Das Leiden der Menschen. Das Leiden der Natur.

Anders als so viele buddhistische Mönche thematisierte Thich Nhat Hanh die Ungerechtigkeit, die seinem Land angetan wurde. Er reiste in die USA (und später in weitere Länder), um gemeinsam mit anderen ein Ende des Kriegs zu fordern. Und dafür zwang man ihn, ins Exil zu gehen; die Regierungen Nord- wie Südvietnams verweigerten ihm die Möglichkeit, in seine Heimat zurückzukehren.

Damit begann seine Mission, der Welt die Lehren des Buddhismus zu bringen. So wurde aus seiner persönlichen Tragödie ein Segen für Millionen Menschen auf der ganzen Welt.

Die zentrale Lehre der Jugendbewegung *Roots & Shoots*, die ich 1991 gegründet habe, ist, dass jeder und jede Einzelne etwas bewirkt, jeden Tag aufs Neue, und man sich aussuchen kann, was man bewirken will. Dass alles auf dieser Welt miteinander verbunden ist und die Handlungen eines einzelnen Menschen Ereignisse auf der anderen Seite des Globus beeinflussen können. Dass Kopf und Herz harmonisch zusammenarbeiten müssen, damit wir unser wahres menschliches Potenzial entfalten können. Dass es wichtig ist, die Herzen der Menschen zu erreichen, um ihre Denkweise zu ändern, denn sie müssen sich von innen heraus verändern. Und dass, wenn einem eine Ungerechtigkeit, eine Grausamkeit, die Menschen oder Tieren angetan wird, nahegeht, man versuchen sollte, dagegen etwas zu tun – die Ärmel hochkrempeln und aktiv werden.

**Die Mitglieder von *Roots & Shoots* verstehen die Notwendigkeit, in Frieden und Harmonie miteinander und mit der natürlichen Welt zu leben.** Wenn wir uns eine friedliche Welt wünschen, wie können wir das schaffen, wenn wir aus Wut und Hass heraus für den Frieden kämpfen? Das funktioniert nicht, denn, wie Thich Nhat Hanh lehrt, wir müssen der Frieden sein, den wir uns für die Welt wünschen. Für viele scheint das unmöglich – wenn Ihre Eltern getötet wurden, Sie vergewaltigt wurden, Ihr Zuhause zerstört wurde, wie können Sie dann der Frieden sein, den Sie sich für die Welt wünschen? Aber es wird Ihnen sicherlich helfen, wenn Sie von Menschen umgeben sind, deren Herzen von Liebe und Hoffnung auf Frieden erfüllt sind. Vielleicht hilft das, die ersten Schritte weg vom Hass zu machen. Und hin zur Vergebung. Dies sind die Themen, über die ich so gerne mit Thich Nhat Hanh diskutiert hätte; sie halten mich bis tief in die Nacht wach. Denn ich bin mir sicher, dass seine Weisheit, seine friedvolle Ausstrahlung mir auf meiner eigenen Reise durch das Leben helfen würden, und das wiederum würde mich unterstützen, anderen, die leiden, besser zu helfen.

Kürzlich erhielt ich einen Brief von einem Mann,

der anonym bleiben muss und der für ein Verbrechen bestraft wurde, das er nicht begangen hat. Er wurde zu acht Jahren Gefängnis verurteilt. Für nicht mehr als eine Stunde am Tag darf er seine Zelle verlassen und sich in einem kleinen, von hohen Mauern umgebenen Hof aufhalten. Er schrieb: »Ich sitze neben einem üppigen Feigenbaum. Über mir der wunderschöne blaue Himmel, mit Wolken wie aus Daunen. Mauersegler, Turmfalken, Spatzen, Stare und gelegentlich ein Adler zieren diesen Himmel. Der Hof mag nur fünfzehn mal fünfzehn Meter groß sein, aber hier finde ich meine Freiheit. Ich betrachte mich selten als einen Gefangenen.« Hatte er vielleicht die berühmten Worte von Thich Nhat Hanh gelesen: »**Das Leben ist voller Leiden, aber es birgt auch viele Wunder, wie den blauen Himmel, den Sonnenschein und die Augen eines Babys.** Zu leiden ist nicht genug. Wir müssen auch in Berührung mit den Wundern des Lebens sein. Sie sind in uns und um uns herum, überall und zu jeder Zeit.«

Ein Holocaust-Überlebender erzählte mir, dass er es geschafft hatte, zwei Jahre Einzelhaft zu ertragen, weil hoch oben an der Wand seiner kahlen Zelle ein winziges Fenster war, durch das er den Ast eines Baumes sehen konnte. Und er sah, wie aus den Knospen Blätter wurden, wie sich gelegentlich Vögel dort niederließen, wie sich die Blätter im Herbst golden färbten; und das half ihm, die langen dunklen Winter zu ertragen, denn ihm blieben die Wunder des Lebens – die Blätter, die Vögel – in seinem Gedächtnis, während er darauf wartete, dass die Knospen im nächsten Frühjahr wieder aufbrechen würden.

Während ich diese Zeilen schreibe, leben wir in dunklen Zeiten. Zum Glück gibt es viele tapfere Menschen, die für Frieden und Gerechtigkeit und ein Ende von Diskriminierung kämpfen. Im Kampf gegen die Arroganz und Gier nach Macht und Reichtum, die die biologische Vielfalt und die natürlichen Ressourcen des Planeten Erde zerstören, Millionen von Menschen aus ihrer Heimat vertreiben und Millionen in Armut stürzen. »Innerer Frieden – äußerer Frieden« wurde 1987, vor über dreißig Jahren, erstmals veröffentlicht, aber die Worte sind immer noch lebendig und können all jenen Trost spenden, die für eine bessere Welt

beten und arbeiten.

Um die Herzen der anderen zu verändern, sagt Thich Nhat Hanh, müssen wir zuerst das eigene verändern. Diese Lehre ist das Geschenk, das er überall dorthin mitgenommen hat, wohin er gegangen ist. Und dieses Geschenk lebt in seinen Lehren, die in diesem Buch festgehalten sind, weiter. »Zu leiden ist nicht genug«, sagt er. »Wir müssen auch mit den Wundern des Lebens in Berührung kommen.« Ein Soldat trägt ganz vorsichtig ein verwundetes Kind aus den Trümmern eines zerbombten Hauses in Syrien; ein Vogel zwitschert auf dem Ast eines Baumes in einem Flüchtlingslager; eine Mutter singt ihrem Kind ein herziges Wiegenlied vor, während draußen vor dem Fenster die Schüsse eines Bandenkrieges zu hören sind; eine Sterbende erinnert sich an die Umarmung ihres Geliebten, ihre Augen leuchten auf, und sie kann leichter loslassen.

Möge die Botschaft dieses Buches allen, die es lesen, Kraft geben für ihre eigene Reise, ihnen die Gewissheit geben, dass ihr Leben wichtig ist und zählt, und mögen sie immer mehr »in Berührung mit den Wundern des Lebens« sein.

*Dr. Jane Goodall, PhD, DBE, Gründerin des Jane-Goodall-Instituts und UN-Friedensbotschafterin*



**THICH NHAT HANH** *Thich Nhat Hanh: Innerer Frieden – äußerer Frieden. Zum wahren Selbst finden und wahren Frieden finden*  
Foreword © 2020 by Jane Goodall 112 S., 18 € Siehe auch unter "Wortwelten" S. 55

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des © Patmos Verlages. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern, 2023, [www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)



**PROLUMENO**  
**Heilerschule**

Energetisches Heilen  
Wirbelsäulenbegradigung  
Beckenschiefstandkorrektur mit  
Beinlängenausgleich  
Kristallheilung  
Erdstrahlen und Entstörung  
SKY-Coaching, R.E.S.E.T., REIKI ...

**NEUE MEDIZIN  
DER ZUKUNFT**

“  
Erwecke dein innewohnendes  
Potenzial zum Heilen  
Heile dich selbst und andere  
Sei dabei ...

**ab Januar 2024 nächste  
HEILER-AUSBILDUNG**  
(anerkannter Beruf seit 2004)

**Sa. 27.01.2024 | kostenfreier Schnuppertag -  
Möglichkeiten der Selbstheilung**  
**02./03.02.2024 | SKY-Intensiv-Seminar**

**Heilpraxis PROLUMENO**  
Ursula Starke  
Oldenburg  
044 1-36160 903  
0151-6542 8758  
[www.prolumeno.de](http://www.prolumeno.de)

## Die Zistrose,

ein Immun-Booster und Anti-Viren-Mittel erster Güte

Schon wieder wird von Corona gemunkelt. „Wo aber Gefahr wächst, wächst das Rettende auch“, ermutigte uns Friedrich Hölderlin. Was, wenn die Natur eine Heilpflanze bereithält, die ein Füllhorn an Polyphenolen darstellt – vermutlich ist es die polyphenolreichste Pflanze Europas – und uns auf rein mechanische Weise vor Viren jeder Art schützt als auch vor gram-positiven und gram-negativen Bakterien? Und die gleichzeitig Entzündungen eindämmt, die oft mit bakteriellen und viralen Infektionen Hand in Hand gehen?

Bei der Zistrose handelt es sich um eine alte Heilpflanze, die schon in der Antike bekannt war. Der berühmte Arzt der Antike, Pedanios Dioskurides, erwähnt die Zistrose mehrfach in seinem fünfbandigen Werk „Materia Medica“ als Heilmittel gegen wuchernde Narben, für Wöchnerinnen, Hauterkrankungen, bei Ohrenschmerzen, zur Entwässerung und Reinigung, Verdauungshilfe und vieles mehr.

Die Zistrose ist eine Pionierpflanze von herber Schönheit, der Duft ihrer ätherischen Öle erfüllt im Sommer die Luft der Mittelmeerländer. Die Graubehaarte Zistrose ist ein Halbstrauch aus der Familie der Zistrosengewächse, die zu den Malvenartigen gehören. Sie wächst vor allem auf den ägäischen Inseln Griechenlands, an den Küsten Zyperns, der Türkei und der Balearen, aber auch auf mineralstoffreichen Felsheiden und ist ein immergrünes niedriges Gehölz.

1999 wurde der Zistrose eine besondere Ehre zuteil: sie wurde von der wissenschaftlichen Institution „Herba Historica“ vor allem wegen ihres beispiellosen Polyphenolgehaltes zur „Heilpflanze Europas“ gekürt. Polyphenole sind bioaktive Substanzen, welche die Pflanze vor Fressfeinden und Pilzbefall schützen und ihr Immunsystem stärken. Diese Wirkung geben sie eins zu eins an den Menschen weiter. Eine besonders polyphenolreiche Unterart hat Dr. Pandalis im Norden von Griechenland entdeckt. Sie wächst dort wild und wird per Hand geerntet und schonend an der Meeresluft getrocknet.



Diese spezielle Varietät steht unter dem Namen *Cistus x incanus* L. PANDALIS EU-weit unter Sortenschutz und ist als einzige Art von allen *Cistus x incanus* L. Varietäten als sicheres Lebensmittel nach der Novel Food-Verordnung anerkannt und zugelassen.

### Die wertvollen Inhaltsstoffe der Zistrose

Die Polyphenole der Zistrose schützen den menschlichen Körper vor dem Angriff freier Radikaler, die sozusagen den Umsturz des Staates – die Zerstörung unseres Organismus – planen, sie schützen vor Herzkrankheiten, entgiften den Organismus von Schwermetallen, setzen pathogene Keime wie Viren und Bakterien außer Kraft, modulieren unser Immunsystem, schützen vor Entzündungen und Krebs, verhindern die Oxidation von Fetten in unseren Arterien und den Wänden von Nervenzellen, und beugen damit sogar Alzheimer und Demenz vor. Polyphenole sind eine Art Allzweckwaffe und wirken antibakteriell, antiviral, antifungizid, antioxidativ, entzündungshemmend, antiparasitär, immunmodulierend und krebsvorbeugend. Die von Dr. Pandalis entdeckte Zistrosen- Varietät, verarbeitet in Produkten wie *Cystus Pandalis*® Lutschtabletten oder *Cystus 052*®-Extrakt oder -Tee, hat rund das Vierfache an antioxidativem Potenzial wie Grüntee und rund das Fünffache wie Rotwein. Die Polyphenole in der Zistrose arbeiten synergetisch mit Harzen und Gerbstoffen in der Pflanze zusammen. Antioxidantien wie

Polyphenole schützen unsere DNA, beugen Makuladegeneration AMD vor, Gedächtnisverlust, Herzerkrankungen, Rheuma, Diabetes, Krebs, Arteriosklerose, Lungenerkrankungen, Demenz und chronischen Entzündungen, um nur einige Beispiele dieser „Gesundheitsvorsorge aus der Natur“ zu nennen. Sie haben einen günstigen Einfluss auf zu hohen Blutdruck, senken einen zu hohen Cholesterinspiegel, regulieren den Blutzuckerspiegel und beugen Demenz vor.

### Wie die Zistrose gegen Viren wirkt

Professor Dr. Stephan Ludwig, Grippeforscher an der Universität Münster, konnte die Wirksamkeit von Cystus® auch gegen einen der neuesten Grippevirenstämme H7N9 nachweisen und resümierte: „Die Wirksamkeit von Cystus 052® auch gegen diese neu beim Menschen aufgetretenen Grippe-Erreger lässt den Schluss zu, dass Cystus 052® eine generelle antivirale Aktivität gegen Influenza-Viren hat.“ In einer Studie wies Professor Dr. Oliver Planz vom Friedrich-Löffler-Institut Tübingen nach, dass Cystus® bis zu 100 Mal wirksamer gegen die Schweinegrippe wirkt als Tamiflu® mit dem Vorteil, dass gegen das Zistrose-Präparat keine Resistenzen gebildet werden können.

Professor Jens-Martin Träder empfiehlt im Schlusssatz seiner Studie zur Delta-Variante des Coronavirus SARS-CoV-2, die im September 2021 erschien, „mit dem Cystus Pandalis®-Extrakt die Infektion mit dem SARS-CoV-2-Virus zu verhindern zu versuchen.“ (J. M. Träder, 2021, „Antivirale Eigenschaften des Extrakts aus Cistus x incanus L. Pandalis auch bei SARS-CoV-2 nachgewiesen“ [www.doi.org/10.1055/a-1102-1686](http://www.doi.org/10.1055/a-1102-1686)) Auch nach Einschätzung von Professor Dr. med. Peter W. Gründling von der Hochschule Fresenius in Idstein bietet Cystus® „eine sehr gute Chance, sich vor der Viruserkrankung zu schützen.“ (NWZonline) Ich hatte jedenfalls während der Pandemie-Zeit immer Cystus®-Lutschtabletten in der Handtasche und nahm sie vorbeugend ein, vor allem in der Öffentlichkeit, zum Beispiel in der S-Bahn, im Intercity oder im Fitnessstudio, um Viren schon im „Eintrittstor“ Rachenlahmzulegen.

Trotz Risiko-Altersgruppe – ich bin Jahrgang 1954 – bin ich coronafrei durch die Pandemiezeit gekommen. Um den Polyphenolgehalt im Blut zu steigern und hoch zu halten, empfiehlt sich eine Dosierung von dreimal täglich zwei Cystus Pandalis® Lutschtabletten (Apotheke) oder alternativ Cystus 052®-Sud.

### Der Wirkmechanismus im Einzelnen

Wie ist der überzeugende Wirkmechanismus von Zistrose-Extrakt auf pathogene Viren jeder Art zu erklären? Der Extrakt Cystus 052® mit seinen hochpolymeren Polyphenolen verhindert das Andocken von Viren an Zelloberflächen bereits im Rachenraum, ihrem Eintrittstor. Er verhindert die Bindung von sogenannter viraler Glyko-RNA in menschlichen Zellen und entlastet das Immunsystem, indem die Erregerlast im Mund- und Rachenraum vermindert wird. Vereinfacht kann man sich das so vorstellen: das Virus ist der Schlüssel, der ein Schlüsselloch in einer Zelle braucht, um in sie einzudringen und sie zur Fabrikation von Viren umzufunktionieren. Die Polyphenole im Zistrosen-Extrakt ummanteln diesen „Schlüssel“, das Virus, wie mit Tesafilm. Das Ergebnis ist, dass das Virus nicht mehr in die Zelle eindringen kann. Ein paar Viren schaffen es, diesem Mechanismus zu entkommen, und lösen eine natürliche Immunantwort aus: der Körper bildet, ohne krank zu werden, Antikörper gegen das Virus beziehungsweise wandelt einen Teil der Lymphozyten in Gedächtniszellen um, die sich an das Virus erinnern und eine passende und schnelle Abwehrmaßnahme einleiten, wenn es erneut versuchen sollte einzudringen. Diese Immunisierung ist im Gegensatz zur Impfung auf natürliche Weise erworben und damit wesentlich wirksamer und vor allem nebenwirkungsfrei.

### Die antibakterielle Wirkung der Zistrose

Die polyphenolreichste Pflanze Europas wirkt auch gegen pathogene Bakterien. Die antimikrobielle Wirkung von Cystus®-Extrakten wurde von Professor Thomas Wichelhaus an der J. W. Goethe-Universität Frankfurt 2015 mittels des sogenannten Mikroboullondilutions-Verfahrens bestätigt. In seiner Untersuchung

kommt Professor Wichelhaus zum Ergebnis, dass der Cystus 052® Flüssigextrakt von Pandalis gegen etliche multiresistente Krankenhauskeime sowie Salmonellen wirksam ist. Weitere Studien bestätigen die Befunde. So erschienen mehrere Studien, welche die Effekte von Cystus®-Tee auf die bakterielle Besiedelung der Mundflora untersuchte. Die pathologische Bakterienflora im Mund wurde eingedämmt und damit die Gefahr, an Karies oder Parodontitis zu erkranken. Die Forscher empfehlen, als Prophylaxe eine Minute nach dem Zähneputzen zehn Minuten lang mit kaltem Cystus®-Tee zu gurgeln (C. Hannig u.a., 2008 und G. Wittpahl u.a. 2015).

Cystus 052® Flüssigextrakt kann bakterielle Infektionen verhindern oder eindämmen. Es entlastet das Immunsystem, indem er die Erreger wie Viren oder Bakterien abfängt, bevor sie in die Körperzellen gelangen oder Entzündungen verursachen. Zwar werden in der Praxis nicht alle Erreger abgefangen, aber die meisten. Mit den wenigen, die übrig bleiben, wird das Immunsystem schnell fertig und kann so sogar noch daraus lernen und Gedächtniszellen bilden – man spricht von natürlicher Immunisierung. Daher können Cystus®-Produkte auch von Menschen eingenommen werden, die Erkrankungen des Immunsystems haben oder Immunsuppressiva nehmen müssen.

Zistrosen-Extrakte helfen auch bei Karies und Parodontitis. Karies wird von pathogenen Keimen im Mundraum verursacht, der Hauptverursacher ist *Streptococcus mutans*. Die Polyphenole in der Zistrose verhindern, so die Forscher, das Anhaften des Bakteriums an den Zahnschmelz. Die Beweglichkeit des Bakteriums wird verhindert sowie seine enzymatische Aktivität. Die gesunde Funktion des Zahnschmelzes bleibt dabei unangetastet. Auch die Aktivität und das Wachstum von Bakterien, die mit der Entstehung von Zahnfleischentzündung in Verbindung gebracht werden, wird ausgebremst. Rund 30 Millionen Deutsche leiden an einer leichten, 11,5 Millionen an einer schweren Form von Parodontitis. Damit zählt diese

Erkrankung zu den häufigsten chronisch entzündlichen Erkrankungen des Menschen. Parodontitis begünstigt die Entstehung von Herzmuskelentzündungen, Morbus Parkinson, Diabetes Typ 2, Arthritis und Arteriosklerose. Tagtäglich entscheiden wir durch viele kleine aber wichtige Entscheidungen, ob wir alt werden, und welche Lebensqualität wir im Alter genießen werden. Die Gene sind nicht so wichtig wie die Lebensweise, weil sie bestimmt, welche Gene aktiviert werden und welche nicht. Wie lässt sich unser Wohlstand genießen ohne die Geißel der Zivilisationserkrankungen? Natürliche Heilmittel wie die Zistrose kommen hier wie gerufen und erleben zu Recht eine Renaissance. Millionen von Jahren haben unsere Vorfahren auf die Heilkraft von Pflanzen vertraut. Wir sollten uns nicht allein auf die Errungenschaften der Schulmedizin verlassen, sondern auf eine gesunde Lebensweise mit Unterstützung natürlicher Heilmittel. Die Zistrose ist vielleicht kein Allheilmittel, gehört aber in meinen Augen als Gesundheitsschutz in jede Hausapotheke.

Barbara Simonsohn:  
**„Zistrose – Immunschutz und  
 Entgiftung aus der Natur“**,  
 Mankau Vlg., 127 S., 9,99 €.

Matthias Glaubrecht: **„Die Rache des Pangolin.  
 Wild gewordene Pandemien und der Schutz der  
 Artenvielfalt“**, Ullstein Vlg., 640 S., 29,99 €  
 Bestellmöglichkeit:  
[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



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

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

# LICHTBLICKE

## BÜCHER VON OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV



### **GEDANKEN FÜR DEN TAG AUSGABE 2024**

Das Buch »Gedanken für den Tag« enthält für jeden Tag des Jahres einen schönen und aufschlussreichen Text aus dem Werk von Omraam Mikhaël Aïvanhov. Es ist ein wertvoller Begleiter durch das Jahr, der jeden Tag bereichern kann, und eine gute Geschenkidee.

Taschenbuch, 400 Seiten, 12 €  
ISBN 978-3-89515-524-6



### **DER SPIRITUELLE SINN DER MUSIK**

In diesem Buch gibt der Autor in leicht verständlicher Weise tiefen Einblick in die Grundlagen und das Wesen der Musik und weckt ein Bewusstsein für ihren tiefen, spirituellen Sinn.

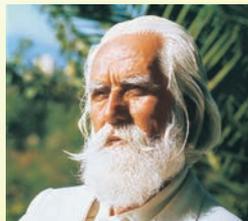
Softcover, 176 Seiten, 20 €  
ISBN 978-3-89515-128-6



### **WEIHNACHTEN UND OSTERN IN DER EINWEIHUNGSLEHRE**

Omraam Mikhaël Aïvanhov zeigt in diesem Buch vor allem die universellen und mystischen Aspekte der beiden Hauptfeste auf.

Taschenbuch, 156 Seiten, 12 €  
ISBN 978-3-89515-044-9



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

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

**PROSVETA VERLAG GMBH**  
Tel. 07427-3430  
Onlineshop: [www.prosveta.de](http://www.prosveta.de)  
Gratiskatalog erhältlich



**Schneiders Biohofladen**

„Wir haben uns zum Ziel gesetzt nur nachhaltige Bioprodukte zu verkaufen, die wir selbst herstellen, regional beziehen oder deren Werte wir vertreten können.“

Seit 2011 betreiben wir unter Naturlandrichtlinien unseren Biohof. Bio ist unser Leben, dem wir uns schon seit über zehn Jahren verschrieben haben. Wir halten und züchten hier vom Aussterben bedrohte Nutztierassen. Shorthorns, Angler alter Zuchtrichtung, Weiße deutsche Edelziegen, Thüringer Waldziegen, Bentheimer Landschaft und Leineschafe bestimmen unser Hofeigenes Sortiment. Mit jedem Kauf unterstützen Sie, dass wir diese Tiere weiter züchten können und haben gleichzeitig etwas Besonderes auf Ihrem Teller.

Bei uns finden Sie täglich frische Brote, da wir von der Biobäckerei Diekhaus beliefert werden. Auch glutenfreie Brote und Brote mit Sauerteigführung können Sie in unserem Sortiment finden oder vorbestellen.

Hier sind wir: Kanalstraße Nord 123, 26629 Großefehn.“

[schneiders-biohofladen.de](http://schneiders-biohofladen.de)



**Fahrtziel Natur – ein starkes Netzwerk für den Klimaschutz**

„Seit 2001 engagieren sich der BUND und weitere Umweltverbände zusammen mit der Deutschen Bahn in der Kooperation „Fahrtziel Natur“. Gemeinsam setzen sie sich für umweltfreundliche Mobilität und nachhaltigen Naturtourismus ein.“

Fahrtziel Natur möchte den touristischen Verkehr in sensiblen Naturräumen vom privaten Pkw auf öffentliche Verkehrsmittel verlagern. Damit werden CO2-Emissionen eingespart und ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz und zum Erhalt der biologischen Vielfalt geleistet.

Vom Alpenraum bis zum Wattenmeer vereinigt die Kooperation 24 Fahrtziel-Natur-Gebiete in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Alle Gebiete setzen sich vor Ort dafür ein, dass attraktive Tourismusangebote mit klimafreundlichen Mobilitätskonzepten verknüpft werden. So können Urlauber\*innen Nationalparks, Biosphärenreservate und Naturparks entspannt und umweltschonend erleben.“

[bund.net/bund-tipps/naturerfahren/fahrtziel-natur](http://bund.net/bund-tipps/naturerfahren/fahrtziel-natur)



**Netzwerk Nachbarschaft - Jede Wiese zählt**

„NachbarInnen sind die Menschen, die uns am nächsten sind. Wir wohnen mit ihnen im Haus, in der Straße, im Viertel. Wir von Netzwerk Nachbarschaft stellen sicher, dass Sie sich als interessierte und engagierte NachbarInnen mit Gleichgesinnten in Deutschland und Österreich vernetzen und ihre Erfahrungen austauschen können.“

Die Aktion „Jede Wiese zählt!“ prämiert zum 20. Jubiläum von Netzwerk Nachbarschaft bundesweit 20 Gemeinschaftsinitiativen, die auf kreative Weise zeigen, wie brachliegende Flächen im Wohnumfeld in blühende Wiesen und Grünanlagen verwandelt werden können.

Gemeinschaftsgärten, Innenhöfe, Straßenbeete, Balkone, Dächer und Fassaden – in unseren Quartieren ist viel ungenutzter Raum für mehr Grün vorhanden.

Auch in diesem Jahr haben sich wieder viele großartige Initiativen beworben.

Eine Auswahl an Projekten stellen wir Ihnen hier vor.“

[netzwerk-nachbarschaft.net/wettbewerbe/jede-wiese-zaehlt](http://netzwerk-nachbarschaft.net/wettbewerbe/jede-wiese-zaehlt)



### Die Wissensplattform für Zukunftsorte

„Alte Gebäude zum Leben erwecken und dort Wohnen, Arbeiten, Kultur und Bildung ermöglichen? Hier teilen Macher\*innen und Wegbereiter\*innen erfolgreicher Wohn- und Arbeitsprojekte auf dem Land ihre Erfahrungen.“

Für Macher\*innen.: Hier finden Projektinitiatoren das Praxiswissen vieler Wohn- und Arbeitsprojekte zusammengefasst und werden mit ihren Gruppen auf dem Weg zum Zukunftsort unterstützt.

...und Wegbereiter\*innen: Hier finden Vertreterinnen von Dörfern, Städten und Gemeinden, aber auch Immobilienbesitzende und Projektentwickler wertvolles Wissen und Erfahrungsberichte. Unterstützung für alle, die die Ansiedlung und den Aufbau von Zukunftsorten ermöglichen wollen.

Inspirierende Orte ... und wie wir dabei helfen, dass es noch mehr werden.

Es gibt bereits viele spannende Projekte auf dem Land. Auf der Orte-Seite finden sich die Profile von Kreativ- und Zukunftsorten, die zeigen, was alles möglich ist.“

[wissen.zukunftsorte.land](http://wissen.zukunftsorte.land)



### Wassertanke

„Regenspeicher für die Stadt: Lasst uns Städte grüner und lebenswerter machen.“

Wir entwickeln gemeinnützig und ehrenamtlich Regenspeicher für Häuser und helfen vor Ort bei der Planung, der Installation und dem Betrieb.

Unser Projekt »Die Wassertanke« hat sich zum Ziel gesetzt, die Städte grüner und lebenswerter zu machen und so auch den Auswirkungen des Klimawandels entgegenzuwirken.

Kernbestandteil der Idee ist das Aufstellen von Regenspeichern in Städten. Diese sollen den Stadtbewohnern die Bewässerung der städtischen Vegetation erleichtern. Die gemeinsame Bewässerung der Pflanzen und Bäume durch die Anwohner\*innen soll außerdem den Anstoß dazu geben, dass sich innerhalb der Nachbarschaft Gemeinschaften herausbilden und neue Begegnungsorte entstehen.

Wir arbeiten in verschiedenen Regionen, uns eint der Gedanke, dass wir etwas für unsere Städte tun müssen. Und wenn Du magst, bist Du vielleicht auch bald dabei?“

[wassertanke.org](http://wassertanke.org)



### Der Warmduscher

„Hergestellt in unserer Manufaktur. Mit vielen kleinen Handgriffen & viel Liebe werden eure Warmduscher in unserer Werkstatt in Hannover hergestellt. Dabei legen wir besonderen Wert auf hochwertige Materialien & ein langlebiges Produkt. Für dich. Für die Umwelt. Für die Zukunft.“

Von der Idee zum fertigen Produkt - das war auch bei uns ein langer Weg. Doch er hat sich gelohnt! Viele Zeichnungen, Pläne, Messungen, Prototypen und tausende Gedankengänge später, können wir euch nun ein Produkt präsentieren, auf das wir sehr stolz sind. Ein Produkt, das ohne Kompromisse Freude bringt und vor Allem für die gute Sache einsteht. Um dem Klimawandel wirklich etwas entgegenzusetzen braucht es nämlich genau das. Gut durchdachte Produkte, die wirklich langfristig & effizient für die Umwelt arbeiten.

Bereits nach ca. 4 Std. Duschzeit ist die Energie, die bei der Herstellung eines Warmduschers benötigt wird, kompensiert. Denn wir achten selbstverständlich bereits bei der Herstellung darauf, möglichst wenig Energie aufzuwenden.“

[derwarmduscher.de](http://derwarmduscher.de)

## Matrix Moments® Quantenheilung

MATRIX  
Moments.

„Vertrauen“

**„Zwei Dinge verleihen der Seele am meisten Kraft: Vertrauen auf die Wahrheit und Vertrauen auf sich selbst.“**

(Seneca)

Deine Matrix ist dein ganz persönliches morphogenetisches Feld, das dich umgibt und durchdringt. Darin ist dein gesamtes Potential aufgezeichnet. Auch alle Informationen über deinen physischen Körper, deine prägenden Erlebnisse aus deiner Vergangenheit, all deine



Wünsche, Überzeugungen und Emotionen, deine Einstellung zu dir selbst und der Welt.

Über die MatrixMoments® Quantenheilung findest du Zugang zu diesem Feld. Wenn du mit Hilfe dieser Metho-

de Impulse im Feld setzt, löst du Blockaden und eine neue Realität kann sich öffnen. Das Spiel mit der Quanten-Welle macht Freude und bringt Leichtigkeit in dein Leben. Dies ist der direkteste Weg um mit deiner Seele und deinen Seelenwünschen in Resonanz zu gehen. Öffne dich für Lösungen, die weit über das hinausgehen,

was du erwartest und dir wünschst. Wenn du mit der MatrixMoments® Quanten-Welle spielst, wirst du nicht nur von der Wirkung, sondern auch von der Schnelligkeit und der Intensität in der sich Ergebnisse manifestieren fasziniert sein.

Um diese Methode für sich selbst und andere anzuwenden ist keinerlei Voraussetzung notwendig.

**Entdecke das Feld des unerschöpflichen Potentials, das auch in dir liegt und nur darauf wartet, entdeckt zu werden.**

Unser Bewusstsein, unsere Gedanken und Gefühle stellen eine sehr feinstoffliche Form der Energie dar. Wieviel Kraft sie jedoch haben, merken wir, wenn wir so richtig verliebt, sehr wütend oder traurig sind. Alles ist Energie und ständig in Bewegung, wir können es nur nicht sehen. MatrixMoments® nutzt genau diese Energie und die eigene Schöpferkraft für Heilung.

Wir sind eindeutig zu mehr in der Lage, als wir uns zutrauen.

Wenn wir erkennen, dass noch viel mehr in uns schlummert, sind wir zu Dingen in der Lage, wovon wir bisher nicht einmal geträumt haben. Sich selbst zu heilen gehört auch dazu. MatrixMoments® ist eine spielend leicht zu erlernende und wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Heilung und Veränderung auf allen Ebenen.

Sie wirkt schnell, ist hochwirksam und nachhaltig.

Sie ist die Medizin der Zukunft, eine Informationsmedizin. Sie sorgt dafür, dass verworrene Informationen in unserem Körper wieder in die natürliche Ordnung gebracht werden. Krankheiten, psychisch oder physische Schmerzen, einengende Glaubensmuster oder Ängste sind nur verworrene Informationen. MatrixMoments® hilft, wieder in den natürlichen Informationszustand zu kommen.

Mein Leitspruch ist  
**„Alles ist möglich“**

Weitere Informationen findest du auf meiner Homepage:  
[www.matrixmoments.de](http://www.matrixmoments.de)



Praxis Andrea Diekmann | Lindenstr. 21 | 49413 Dinklage | Tel. 04443 1315 | [praxisdiekmann@ewetel.net](mailto:praxisdiekmann@ewetel.net)

### Yoga-Retreat im Hof Oberlethe - Frühlings-RAUSCH:

*Aus dem Winterschlaf - In die Lebenskraft!  
Mit Nicole Höfler & Thomas Knebelsberger*



Durch intensive Atmung und Bewegung wird Deine Intuition lebendig und Deine Wahrnehmung geschärft. Erfahre Dich als lebendiges Bewusstsein im HIER und JETZT. Komm mit uns auf die Reise mit körperorientiertem Yoga und unterschiedlichen Meditationsformen.

Im Überblick erwarten Dich:

**BREATHWORK** (bereit für Transformation!)

**ECSTATIC DANCE** (wild & ausgelassen)

**YOGA** (kraftvoll & erdend)

**MEDITATION** (zentriert & ruhig)

**22. - 24. März 2024**

*Freitag 17:00 Uhr - Sonntag 15:00 Uhr*

*Seminargebühr: 295 €*

*(early bird bis zum 1.1.2024: 265 €)*

*Nach der Anmeldung bei uns werden Unterkunft und Verpflegung separat im Seminarhaus Hof-Oberlethe gebucht und bezahlt. Einzelzimmer und Zimmer mit eigenem Bad sind ausreichend vorhanden!  
[www.hof-oberlethe.de](http://www.hof-oberlethe.de)*

**ZEN.-Zentrum**, Rheinstrasse 98/100,  
26382 Wilhelmshaven  
Tel: 0172 45 39 870,  
Email: [info@zenpunkt.de](mailto:info@zenpunkt.de),  
Web: [www.zenpunkt.de](http://www.zenpunkt.de)

### Lerne, mit Tieren zu sprechen und werde Tierkommunikator! 🐾

„Wenn Tiere sprechen könnten ...“ Sie können und tun es. Unermüdlich.



„Wenn ich mein Tier nur verstehen könnte ...“ Du kannst es!

Um Tiere zu verstehen, brauchst Du nur die angeborenen telepathischen Fähigkeiten in Dir entdecken und trainieren. Das geht schneller, als Du denkst und Du wirst Dein Tier – und alle anderen Tiere – viel besser verstehen.

In meiner bodenständigen Online-Ausbildung wirst Du in vielen praktischen Übungen angeleitet, die Dich gezielt zu Deinem ersten Tiergespräch führen. Danach wird das Gelernte gefestigt und ausgebaut. Mit dieser gut fundierten Ausbildung kannst Du auch anderen Menschen mit ihren Tieren helfen, und sogar Deinen Lebensunterhalt als Tierkommunikator verdienen.

Meine Schwerpunkte sind die Sterbebegleitung und die Himmelsgespräche. Darüber habe ich ein Buch geschrieben – zusammen mit meiner verstorbenen kleinen Hündin Chloé (siehe auch unter Wortwelten, S. 56).

*Lass Dich darauf ein und melde Dich per Mail bei mir ([Info@Tierstimmung.de](mailto:Info@Tierstimmung.de)).*

**Weitere Infos:**

*Stéfanie Renou - [www.Tierstimmung.de](http://www.Tierstimmung.de)*

## Schossraumheilung

mit *Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin und Jnana Véronique Wolfsteller, Yogalehrerin*



*Yoga und systemische Aufstellungen für Frauen im Hof Oberlethe bei Oldenburg*

Im Frauenkreis widmen wir uns den Gefühlen, Wahrnehmungen und Bedürfnissen unseres Schossraumes. Unsere liebevolle Aufmerksamkeit kann bis in unsere Körperzellen wirken. Erinnerungen an persönliche und kollektive Traumata sowie einschränkende Bewertungen über deine Sexualität und Weiblichkeit können sich wandeln. Dein wacher werdender Schossraum schenkt dir tieferen Zugang zu deiner Lebendigkeit und Kreativität.

Wir verbringen die Tage mit systemischen Kurzaufstellungen, Aufstellungsritualen, Yoga und Atemtechniken, die unsere Energie zum Fließen bringen. Immer wieder tauschen wir uns über das Erlebte aus, tanzen oder entspannen uns in genussvollen Körpermeditationen.

**Termin:** 29.2., 18.30 - 3.3.2024, 14 Uhr.

### **Infos und Anmeldung:**

[www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de),  
[info@heilpraxis-zehnpfund.de](mailto:info@heilpraxis-zehnpfund.de)

## Die Magie der Rauhnächte

Die Rauhnächte gehören zu den heiligsten Nächten des Jahres. Zeit zur Reflektion, der Neuausrichtung und sich auf die wahren Werte zu besinnen. Die Raunächte sind eine wunderbare Gelegenheit, das alte Jahr bewusst ausklingen zu lassen und Wünsche



fürs neue Jahr zu formulieren. Sie sind Zeit der Rückschau, Reinigung, Transformation und Neuausrichtung. In den Abenden wird Wissenswertes über die Symbolik der einzelnen Nächte und der alten Bräuche vermittelt. Mit wirkräftigen Ritualen.

Theresia de Jong leitet seit 11 Jahren die Raunachtabende und freut sich jedes Jahr diese besondere Zeit mit anderen zu feiern.

### **Termine:**

**21.12.23** 18-21 Uhr

Wintersonnenwende: Die Rückkehr des Lichts

**28.12.23** 18-21 Uhr

Die Raunacht des Seelenzwilings und der eigenen Weisheit

**30.12.23** 18-21 Uhr

Das Alte lösen – Die schwarze Göttin bringt Wissen und Vergebung

**03.01.23** 18-21 Uhr

Das neue Jahr segnen – Visionen für das Kommende

**05.01.23** 18-21 Uhr

Raunacht der Wunder – Schutz und Glück

*Jeder Abend kostet 30 Euro – als Gesamtpaket 120 Euro (eine Nacht frei)*

**Ort:** Seminarraum Einklang,  
Siedlung 24 – 26340 Zetel

**Anmeldung erforderlich unter:**

[Info@einklang-verlag.de](mailto:Info@einklang-verlag.de)  
[www.theresia.dejong.de](http://www.theresia.dejong.de)

## Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg



Entdecke das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg und erlebe eine Welt der inneren Ruhe und körperlichen Stärke! Wir erweitern unser Angebot, um deine Yogapraxis zu intensivieren und dir vielfältige Möglichkeiten anzubieten

### **Neue Yogakurse für Anfänger\*innen ab 29.01.2024**

Die Anfängerkurse bieten dir einen sanften Einstieg. Lerne Atemtechniken, grundlegende Asanas, verbessere deine Flexibilität und finde mentale Balance. Quereinstieg möglich.

### **Yogalehrer\*innen Ausbildung - Osterferien 2024**

Tauche ein in die Philosophie des Yoga, perfektioniere deine Asanapraxis und lerne dein Wissen mit anderen zu teilen.

### **Workshops jeden zweiten Samstag**

Vertiefe dein Wissen und deine Fähigkeiten in unseren Workshops. Entdecke verschiedene Facetten des Yoga.

### **Yogaretreats Fr -So**

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag, lass dich inspirieren. Verbinde dich mit der Natur und tauche tief in deine Yogapraxis ein.

**Mehr Information:** [www.sampoorna-yoga.de](http://www.sampoorna-yoga.de)

## **Tierkommunikation -Intensiv-Ausbildung in Präsenz mit Ruth-May Johnson Beginn: 19.1.2024 in Rastede**



Ich möchte in erster Linie etwas zwischen Mensch und Tier bewegen und nicht nur Geld verdienen... Deshalb sind meine Tierkommunikation - Kurse und Ausbildungen preislich human und inhaltlich sehr intensiv. So sehe ich meine Arbeit als Berufung für Tier und Mensch und dafür bin ich sehr dankbar.

Bei dieser Intensiv-Ausbildung Tierkommunikation handelt es sich um eine qualifizierte und achtsame Ausbildung speziell für jene Menschen, die sich vor allem auch ihrer Verantwortung für Tier und Mensch in der Tierkommunikation bewusst werden möchten, um diese dann später als Tierkommunikatorin/or mit in ihre Arbeit einfließen lassen zu können. Ein verantwortungsvolles und bewusstes Arbeiten ist die Basis für diese einfühlsame und anspruchsvolle Arbeit mit Tier und Mensch. Aber als Grundvoraussetzung ist die Bereitschaft, an sich selbst und an seinem Ego zu arbeiten; diese Selbstreflexion erwarte ich von meinen Schülern, das heißt sich selbst und auch sein Tun zu hinterfragen und ernsthaft an sich zu arbeiten.

Im Laufe dieser Ausbildung lernen Sie die wahren Botschaften der Tiere von Ihren Eigenprojektionen zu unterscheiden und Sie lernen z.B. auch, warum die Frage, ob ein schwer krankes Tier noch weiter leben möchte, keine Option sein sollte, sondern

Sie lernen, wie man wirklich mit diesen, durchaus sehr schwierigen, Situationen behutsam und vor allem verantwortungsvoll umgehen kann. Auch lernen Sie mit den Tieren wirklich zu kommunizieren, auch mit Problemtieren, und nicht nur Infos abzugreifen.

Ich bin seit 2009 Tierkommunikatorin und mache auch gerne meine Schatzkiste für Mensch und Tier auf ;o). Ratenzahlung und Übernachtung sind bei mir auch möglich.

**Infos:** Ruth-May Johnson,  
www.tiercomm.de  
E-Mail: info@tiercomm.de  
Tel. 04402-69 69 500

### Liebeskultur - Workshops für Paare mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



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

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

Die Grundlagen erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität werden in vertrautem Kreis in unserer Paar-Jahresgruppe tiefer erkundet.

Und in unserer Praxis (oder online) bieten wir Paar-Beratung an.

Weitere Infos im Internet und gerne auch am Telefon.

„**Erwecken der Sinne**“: 9.-11. Februar 24  
„**Jahresgruppe für Paare**“: ab März 24  
„**Garten der Liebe**“: 8.-12. Mai 24  
www.liebeskultur.de,  
info@liebeskultur.de,  
04487-9204277

### HEILUNG ist MÖGLICH! Seelentage in Oldenburg

Können wir uns selbst heilen?

Erwecke dein innewohnendes Potenzial zum Heilen. Wenn der Körper um Hilfe ruft, suchen wir oftmals nach Hilfe von außen und möchten, dass diese sofort Wirkung zeigt und unseren Gesundheitszustand bessert.



Heilung geschieht von innen - durch deine Gedanken, durch deinen Geist. Hier liegt die Ursache deiner Beschwerden und Krankheiten. Wenn die dort manifestierten Blockaden, Fehlinformationen, energetischen Schwächen behoben sind, kann auch der Körper heilen.

Die Geistige Wirbelsäulen-Aufrichtung geschieht in Sekundenschnelle, ohne Berührung, ohne Manipulation am Skelett, allein durch die Kraft des intelligenten Geistes.

Im Alltag belastende emotionale Blockaden wie Ängste, unterdrückte Traurigkeit oder Wut und alte Glaubenssätze können durch Auflösen der manifestierten Emotionen dein Leben wieder mit mehr Leichtigkeit füllen.

Ich verspreche dir, du kannst heilen. Heile dich selbst und andere.

Lerne die unterschiedlichen Methoden kennen.

An einem kostenlosen Schnuppertag - am Wochenende - in der Modul-Heilerausbildung oder in einer Einzelsitzung.

#### Termine und Informationen

**PROLUMENO Heilerschule Ursula Starke,**  
Oldenburg  
0441-36160 903 / 0151-6542 8758,  
www.heilpraxis-prolumeno.de  
info@prolumeno.de

### Das Schnarcher - Seminar ist ein Selbsthilfekurs von Josef Stotten

Montag 19.02.2024

*Energetisches Arbeiten rund um Gaumensegel,  
Zungengrund, Zungenbein, vordere  
Halsmuskulatur und Kiefergelenk.*



Dieses Seminar richtet sich an betroffene Menschen die schnarchen, unter dem Schlafapnoe - Syndrom leiden, sowie an Physiotherapeuten und alle anderen Therapeuten.

#### **Ist Schnarchen eine Krankheit?**

Sicherlich hat jeder schon einmal einen schnarchenden Menschen gehört, diese störenden Geräusche in der Nacht, die den Schlaf unterbrechen oder andere, ruhesuchende Menschen gänzlich am Ein- oder Durchschlafen hindern. Vielleicht haben Sie das auf dem Zeltplatz, im Mehrbettzimmer in der Jugendherberge, auf den Hütten in den Alpen oder sogar im eigenen Schlafzimmer erlebt. Manchmal dringen die Schnarchgeräusche sogar durch die Wand in der Wohnung bzw. im Reihenhaus.... Bei vielen schnarchenden Menschen und den Menschen in ihrem Umfeld entsteht ein großer Leidensdruck.

#### **Ist Schnarchen ein Problem in Ihrer Beziehung? Schlafen Sie schon in getrennten Schlafzimmern?**

Vielen Menschen ist es unangenehm darüber zu reden und die meisten glauben, dass sie es nicht ändern können. Ich bin jedoch der Meinung, dass jeder Mensch daran selbst etwas ändern kann. In diesem Seminar erlernen Sie eine Methode, wie Sie die Schnarchproblematik bei sich selbst und andern Menschen lindern können. Sie beinhaltet das energetische Arbeiten rund um Gaumensegel, Zungengrund, Zungenbein und vordere Halsmuskulatur.

Weitere Seminarinhalte sind die therapeutischen Behandlungen im Sitzen und im Liegen.

**Ort:** 26203 Wardenburg - Littel

**Weitere Informationen:** [www.josefstotten.de](http://www.josefstotten.de)

### Pura Vida! Biodanza Silvester Retreat mit MCArrieta

28. Dez. 23 – 1. Jan. 24 im Lethe Hof



Ein Retreat geboren aus dem Wunsch, Raum zu geben für die Zeit des Übergangs, die Zeit dazwischen – zwischen dem, was war und dem, was kommt. Aus einem Raum abzuschließen, lassen wir einen Raum entstehen, wo Neues beginnen darf..

Wie habe ich dieses Jahr erlebt? Was hat es mir geschenkt? Was ist mir gelungen? Was waren Hindernisse? Was sind meine innigsten Wünsche für das jetzt aufblühende Jahr?

Pura Vida! ist ein Raum, Fragen zu stellen und auf die Antworten des Körpers zu lauschen. Den Klang unseres Herzens zu hören – die kraftvollste aller Antworten. Und zu spüren, dass Du lebendig bist! Denn wenn Du lebendig bist, ist alles möglich...

Leben ist Bewegung, ist Tanz; Freude ist, das Wunder der Liebe zu feiern.

PuraVida, Loving Life, Dancing Peace!

#### **Mehr Infos:**

[www.biodanza.de/events/puravida](http://www.biodanza.de/events/puravida)

**Biodanza Winter Celebration  
mit Cecilia Luzzi & Carlos García  
9.–11. Feb. 2024 im Hof Oberlethe**



Eros ist die Kraft, die das Leben organisiert und ihm Struktur verleiht. Das Leben an sich ist erotisch und genussvoll. Ohne diese Eigenschaften verwandelt es sich in Eintönigkeit, mechanische Handlungen und Routine. Und wir sind keine Maschinen, wir sind fühlende Wesen.

Durch unsere Kultur haben wir gelernt, die Erotik aus unserem Leben herauszuhalten und sie ausschließlich auf ihre geschlechtliche Funktion zu reduzieren. Es geht jedoch darum, die Erotik in ihren vielfältigen Facetten zu wecken und uns von ihr zu einem wärmenden Liebesleben anregen zu lassen. Es entfaltet sich dann ein intimer, privater Raum bei allen, die sich dies gemeinsam wünschen.

In diesem Workshop können wir in unterschiedliche Erlebnisse eintauchen, um uns auf ein genussvolles Leben einzulassen: Der intensive Genuss, uns mit Lust zu bewegen. Die Harmonie, Wärme und Empfänglichkeit einer affektiven Beziehung.

**Infos:**

[biodanzafestivals.com/wintercelebration](http://biodanzafestivals.com/wintercelebration)

**Auslagestellen**

Die Auslagestellen für die Achtsames Leben finden Sie unter [www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen](http://www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen) und auf den Seiten 62/63 in diesem Heft.

**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](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

**LIEBE**

„Die Essenz des erwachten Herzens“  
von A. H. Almaas

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



Ausführliche Infos zu Almaas & Ridhwan - Bücher, Medien, Veranstaltungen & mehr auf unserer Webseite: [www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)



Buchhandlung Plaggenborg  
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg  
Telefon +49 (0) 441 17543  
[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

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

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

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

### Aenne Milnikel – Coaching für Kinder und Erwachsene

#### Begleitende Methoden in Einzelarbeit:

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

**Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“**

**Aenne Milnikel**

**Wenderin – nirednew**

mobil: +49.173.6050193

Mo.- Fr. 13-14 Uhr

info@aenne-milnikel.de

www.aenne-milnikel.de

### Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf

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

**Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler**

Fachgroß- und Einzelhandel

Edewechter Landstr. 18

26131 Oldenburg

Tel. 0441.592328

info@salute-isis.de

www.salute-isis.de

Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr  
und jeden Samstag von 11-14 Uhr

### Alexander-Technik-Oldenburg

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

Lassen Sie sich zeigen, was Alexander Technik ist.

**Maike Seeber**

Physiotherapeutin

Alexander Technik Lehrerin

**Info: 0441.18119723**

Seeber@Alexandertechnik-

Oldenburg.de

www.Alexander-Technik-Oldenburg.de

### Amerikanische Chiropraktik - HeartMath®

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

**Mario Filsinger**

Heilpraktiker

Uhlhornsweg 99b

26129 Oldenburg

Tel.: 0441.18162184

hallo@mario-filsinger.de

Terminvereinbarung auch online

möglich: www.mario-filsinger.de



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

## Astrologie

**Christine Keidel-Joura**  
Astrologie-Schule Bremen

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



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

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

## Aura Soma®

**Licht-Wege**  
**Regina Bauer**

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



- Endlich wieder durchschlafen & erholt aufwachen
  - Steigerung des Wohlbefindens im eigenen Wohnraum
  - Förderung des kreativen Potentials am Arbeitsplatz
- Geomantie, Feng Shui, Space Clearing**  
**Baubiologische Messtechnik**

## Baubiologie

**Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum**  
**Guntram Staudte**

Röwekamp 5  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441.39063943  
Tel.: 0176.64337656  
e-mail: guntram.staudte@t-online.de



Möchtest Du die Gabe Deiner Seele erfahren? Die Gabe, die allein Deine Seele auf die Erde mitgebracht hat und die Dich täglich energisiert?  
Welches es ist, sagt Dir Deine Lebensaufgabe!  
Stephan benennt Dir Deine Lebensaufgabe, nach Rücksprache mit Deiner Seele.  
Direkt am Telefon! Authentisch – exakt – einzigartig!

## Bei Anruf – Lebensaufgabe!

**Bei Anruf – Lebensaufgabe!**

**Stephan Möritz**  
Der mit Deiner Seele spricht.  
Anmeldung, Infos, Preise & Termine:

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



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

## Beratung, Coaching, Therapie

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



## Beratung und Workshops für Paare

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

**Monika Entmayr & Reiner Kaminski**

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



## BeratungsRAUM – Steuerberatung

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

**BeratungsRAUM**

**Brigitte Mönning**

Steuerberaterin – Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Am Schießstand 54  
26122 Oldenburg  
0441.59437111  
[info@beratungsraum-oldenburg.de](mailto:info@beratungsraum-oldenburg.de)  
[www.beratungsraum-steuerberatung.de](http://www.beratungsraum-steuerberatung.de)



## Bewusstsein

- Vertikale Bewusstheitstherapie
- Reinkarnationstherapie (Münchner Schule)
- Verbundener Atem
- Spirituelle Begleitung
- Tantra

**Ursel Newiger**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**mitas zeITräume**

Bertha-von-Suttner-Str. 3,  
28207 Bremen  
0160.8433879  
[www.mita-transzendenz.de](http://www.mita-transzendenz.de)  
[mitatranszendenz@gmx.de](mailto:mitatranszendenz@gmx.de)



## Biodanza®

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

**Lars Ruge**, 0441.9987896

in den „Freiraum-Studios“  
Nadorster Straße 60-62  
[www.biodanza-in-oldenburg.de](http://www.biodanza-in-oldenburg.de)  
**Angela Ruge**, 0441.9987896,  
in der Aula des Heilpäd. Schulzweiges  
der Freien Waldorfschule Oldenburg,  
Stedinger Straße 20-22  
[www.tanzen-in-oldenburg.de](http://www.tanzen-in-oldenburg.de)



## Biodanza® Bremen

- Biodanza Integral
- Phönix-Training
- Wochengruppe in Bremen
- Ritual-Workshops
- Soluna Göttinnen-Programm für Frauen
- Beziehungcoaching für Paare

**Leitung: Dipl.-Psych.**

**Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin**

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



### Biodanza® & Natur

#### Biodanza in Oldenburg

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

#### Mirjam Schele

Biodanza-Leiterin  
Gärtnerin

Tel. 0441.36199856  
www.mirjamschele.de  
E-Mail: kontakt@mirjamschele.de



### 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  
info@buchhandlung-plaggenborg.de  
www.buchhandlung-plaggenborg.de



### Coaching Drachenfeuer

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

#### Annika Jarchow

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



### Coaching und positive Lebensgestaltung

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

#### Maren Schleiff M.A.

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



### Deine Abenteuerreise in ein selbstbestimmtes Leben!

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

#### Tamara Scheffel

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



### Der Rote Faden – Positionierung und Neuorientierung

- Ihre Beziehung zu sich selbst (wieder)finden?
- Eigene Positionierung/Ausrichtung finden?
- ... im Leben und ggf. auch beruflich?
- Leichtigkeit und Lebensfreude entdecken?

Besuchen Sie mich auf meiner Website!  
Freu mich auf (kostenfreien) Ersttermin!  
Wann? Schreiben Sie mir ein E-Mail!

#### Hermann Häfele

Roter Faden Finder, Berater, Therapeut, Business-Coach, Supervisor & Begleiter  
Hauptstr 136, 10827 Berlin  
Tel: 030-789547510  
Mobil: 015224319153  
hh@roter-faden-coaching.de  
www.roter-faden-coaching.de



Schwarzkümmelöl, Leinöl, Hanföl, Kokosöl u.v.m.  
Hochschwingend, lebendig, enzymatisch aktiv.  
Mit wassergekühlten Mühlen frisch gepresst in echter Rohkostqualität.

### Die Oldenburger Ölmanufaktur

#### oleo

Die Oldenburger Ölmanufaktur  
Bestellungen:  
www.oleo-oelo.de  
kontakt@oleo-oelo.de  
Tel.: 0176 546 150 80  
Versand oder Abholung nach Absprache in der Manufaktur in Osternburg.



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

### Engel's Reiki

#### Sabine Chanuria Reinker Engel's Reiki Lehrerin

Ahlkenweg 70a  
26131 Oldenburg  
Tel.: 0441.3404830  
E-Mail: chanuria@web.de  
www.chanuria.de



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

### Enneagramm und innere Arbeit

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

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



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

### Ganzheitliche Gesundheitspraktikerin

#### Thale Wiechmann

0176 . 56 98 70 48  
04481 . 934 85 19

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



## Ganzheitliche Ursachenarbeit

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

**Rita Schmidt**

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



## Geistig energetisches Heilen - Heilerschule

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

**PROLUMENO Heilerschule**  
**Ursula Starke**

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



## Haare • Leben • Lieder

- **Einfach Haare.** Haut/Haar Sprechstunde
- **Einfach Leben.** Gesundheitsberatung
- **Einfach Lieder.** Kraft- Lieder und Songs

Lebendiger Haarschnitt.  
Ökologische Haar- und Hautpflege  
Energetische Klangliege-Haarwäsche.  
Pflanzen Farb/Tönen.

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

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



Deine Haut juckt, brennt, schmerzt oder entzündet sich immer wieder?

Die Haut ist unser größtes Entgiftungsorgan. Sie ruft um Hilfe, damit wir hinschauen, was wir in unserem Leben verändern sollten. Die Hautlesung macht dir den Hilferuf verständlich, sie entschlüsselt die Seelenbotschaft deiner Haut.

Mit der Annahme der Botschaft setzt du die Basis für die Verbesserung deines Hautbilds.

## Hautlesung

**Ines Mara Zimmermann**  
Seelenbotschafterin der Haut

www.hautlesung.de  
Gerne am Telefon!  
Mobil: 0160.63 63 728



## Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness

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

**Tonja Hauser**

Health Kinesiology & Geistiges Heilen  
Access Bars® & Besprechungen

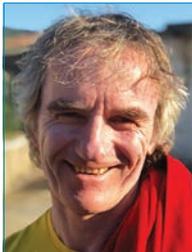
Nachtigallenweg 5  
26203 Wardenburg  
Tel.: 0441.8096118  
E-Mail: info@kinesis-tonjahausers.de  
www.kinesis-tonjahausers.de



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

## Heil-Haus Ohlenbusch

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



## Heilpraktiker • Kinesiologie • Kiefer – Körper • Balance

**Arbeitsschwerpunkte:**  
• Schmerzen unklarer Genese  
• Zahn- und Kieferprobleme  
• Access Bars®  
Kiefer-Körper Balance 1 + 2 Ausbildung  
Trainerausbildung für die  
Kiefer-Körper Balance 1 + 2  
Schnarcherbalance + Trainerausbildung  
für die Schnarcherbalance

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



## Heilpraktikerin – Kinesiologie – Omega Healing

**Ich helfe Menschen mit stressbedingten  
Erkrankungen in ihre innere Ruhe zu  
kommen, damit ihr Körper sich wieder  
selbst heilt.**  
• Einzelsitzungen vor Ort oder Online  
• Online Gruppenbalancen zu verschiedenen  
Themen

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



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

## Kartenlegen

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



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

## Kinesiologie

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



## Kinesiologie • Systemische Aufstellungen

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

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



## Klang, Rhythmus, Seelengesang

Entdecke mit mir die Welt der heilsamen Klänge und Rhythmen

- Singen als Kraftquelle - Singkreise
- Rahmentrommelkurse - finde deinen inneren Puls
- Klangreisen und Konzerte
- Energiearbeit und Klang

**Sophie Wachendorff**  
 Sängerin, Musikerin, Kursleiterin in Oldenburg und Umgebung

<https://sophiewachendorff.de>  
 0172.9505038  
[kontakt@sophiewachendorff.de](mailto:kontakt@sophiewachendorff.de)



## Klangporträts • Klavierkonzerte • Klavierimprovisation

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

**Ronald Poelman**, Pianist, Komponist, Klavierpädagoge, Musiktherapeut  
**Anfragen, Konzerte & besondere Anlässe • Musikproduktion & Geschenk-Gutscheine**  
 Tel. 044 1.7792571 (AB)  
 Feldstraße 74, 26127 Oldenburg  
 Konzerttermine, Musik und alle Infos: [www.klavierWIRKstatt.de](http://www.klavierWIRKstatt.de)



## Lebenstanz – Lebenskunst

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

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



## LEBENSKLANG - Ruhe, Kraft & neue Perspektiven

- Mit Klängen und Musik**
- Entspannung und Regeneration
  - Klarheit und neue Perspektiven
  - Deine innere Verbindung stärken
  - Deinen Herzensweg finden und leben
  - mehr Lebendigkeit und Inspiration
  - Einzelbegleitung, Gruppen, Workshops, Klangmeditationen & mehr

**Klang- und musiktherapeutische Begleitung & Beratung**

**Dagmar Siekmann**  
 Dipl.-Päd., Musik- & Klangtherapeutin  
 Peterstraße 2, Rastede  
 Tel. 04402.8751996  
 Mail: [info@lebensklang-rastede.de](mailto:info@lebensklang-rastede.de)  
[www.lebensklang-online.de](http://www.lebensklang-online.de)



**Hellsichtiges Channelmedium  
für Erzengel und aufgestiegene Meister**

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

**Lichtchannelheilerin**

**Angela Schmidt**

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



**„Steffi's Heaven“**

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

**Massagen**

**Steffi Wahlen**

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



**Matrix Moments „Selbstbestimmt leben“**

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

**Andrea Diekmann**

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



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

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

**natur, haut u. haar  
Marika Ahlers**

Vahrenkamp 6  
49424 Goldenstedt  
Tel.: 04444.1282  
E-Mail: info@naturhauthaar.com  
www.naturhauthaar.com  
Herzlich willkommen ...



**Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung**

- Entwurf und Planung
- Umsetzung
- Pflege
- Beratung
- Naturgärten

**Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung**

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



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

**Unsere Therapien:**

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

## Osteopathie

**Praxis Brand**

Heilpraktiker – Osteopathen – Physiotherapeuten – Energietherapeuten

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



**Online-Begleitung** Wandlungsprozesse

- Erwachsene, Kinder & Jugendliche
  - Familientherapie & Elternberatung
  - Paarberatung & Trennungsbegleitung
  - Sexualtherapie, LGBTQ+-freundlich
  - **Ausbildungen:** Verhaltenstherapie,
  - Körper- & Trauma-Psychotherapie
- kostenfreies Vorgespräch vereinbaren:**  
www.Joerg-Lemmer-Schmid.de  
Signal/What's App: 0176-41064877

## Psychotherapie, Coaching & Supervision

**Prof. Dr. J. Lemmer Schmid**

Diplom-Psychologe / Motologe  
Hochschule Emden/Leer

**Privatpraxis Dr. FLOW**

- (PPT Kassenzulassung, Ärztekammer)
- Psychologische Psychotherapie
  - Einzel- und Team Supervision in psychosozialen Handlungsfeldern
  - Psychotherapeuten Fallsupervision



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

## Rutengänger-Meister & Geomantin

**Thale Wiechmann**

0176 . 56 98 70 48  
04481 . 934 85 19

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



- „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

## Schamanisches Heilen

**Matthias Badzun**, Mato Woglakinkte

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



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

## Spirituelles Leben und Sinnorientierung

**Aramaiti Helga Nowak**

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



### Theatertherapie

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

**Andrea Thobe**

Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr  
HARFE e.V., Kanalstr. 21,  
26135 Oldenburg

Die Termine finden in einer Gruppe von  
6 Personen statt.  
Anmeldungen unter: 01522.7114877



### Therapeutische und spirituelle Begleitung

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

**Praxis Uwe Christiansen**

HP für Psychotherapie und Astrologie  
Diplom-Sozialpädagoge

Tel.: 044 1.55 185

E-Mail:

uwe.christiansen@onlinehome.de  
www.uwe-christiansen.de



### Tierkommunikation & Schamanische Heilarbeit für Tiere

**„Erfahren was Tiere fühlen“**

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

**mit Ruth-May Johnson**

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



### Tierkommunikation – Kurse und Ausbildung, Vorträge

**„Den Tieren (m)eine Stimme geben“**

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

**Tierstimmung –**

**ganzheitliche Tierkommunikation**  
„Lerne auch DU, mit Tieren zu  
sprechen!“

**Stefanie Renou** (Tierkommunikatorin  
Seminarleiterin und Ausbilderin)  
Tel.-Nr.: 044 1.36183461  
Info@Tierstimmung.de  
https://Tierstimmung.de



### V-tronomy / V-trology – Ursachenarbeit

**„Was die Zehen erzählen!“**

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

*Termine nach Vereinbarung*

**Gesa Lüdelling**

V-tronomy/V-trology  
Oldenburg und Rastede  
Tel.: 01 74.9006601  
info@gesa-vtronomy.de  
www.gesa-vtronomy.de  
www.easier-living.de



### Webservice

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

### Webseiten & mehr

#### Ulrike Plaggenborg

Tel. 0441.36182644  
 info@ulrike-plaggenborg.de  
 www.webservice-ulrike-plaggenborg.de  
 Ein Service der  
**Buchhandlung Plaggenborg.**



- **Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2024**
- **Hatha Yoga Anfängerkurse** (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Mittelstufenkurse
- Spirituelles Coaching
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live Kurse

### Yoga Vidya Zentrum Leer

#### Kumari Andrea de Regt

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



- **Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2024**
- **Hatha Yoga Anfängerkurse** (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse • Mittelstufenkurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Mantra und Meditationstreffen
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live-Yogakurse

### Yoga Vidya Zentrum Ostrhauderfehn

#### Dipl. Päd. Michael Büchel

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



### Zentangle® – kreativ, fokussiert, entspannt & lebensfroh

#### Zentangle®-Kurse

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

#### Ute Andresen

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

### 180° Neue Wege gehen



#### Zurück zur Quelle!

**Maria Schulte-Holtermann**  
 Hauptstraße 37  
 49762 Lathen-Ems  
 Info's und Termine unter:  
 Telefon 05933.648555



### Achtsamkeit / MBSR

#### Anke Hoffmann

Tel.: 0441.12609 / 0160.7728201  
 www.mbsr-ol.de  
 • **Stressbewältigungs- und**  
 • **Achtsamkeitskurse**  
 • **Burn-Out-Prophylaxe**  
 • **Meditation**  
 • **Mindfulness-Based Stress**  
**Reduction (MBSR)**

### Achtsamkeit, Beratung & Aufstellung



Online und in Präsenz  
 • Achtsamkeitskurse  
 • Aufstellungen  
 • psychologische Beratung  
 • EFT- Klopfen  
 • Bachblüten  
 info@maren-scheweling.de  
 www.maren-scheweling.de

### Achtsamkeitspraxis Oldenburg



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

### Alles Gute für die Stimme



• Gesangsunterricht und  
 Stimmbildung  
 • Therapie von Stimm-,  
 Sprech- und Singproblemen  
 • Stimm- und Sprechtraining  
 Bei Fragen sprechen Sie mich  
 gerne an! **Nicola Westphal**,  
 Oldenburg, Tel. 0441.81824  
 www.nicola-westphal.de

### Auszeit / Yoga / Meditation



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

### Bewegung-Gesunde Füße-Spiraldynamik®



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

### Bewegungstherapie Maja Wolf



Wie geht's, wie steht's, wie sitzt es sich?  
 am Arbeitsplatz • beim Sport • beim Tun  
 der tägl. Dinge • **Bewegungsanalyse &**  
**Bewegungstraining**  
 Individual- u. Gruppenangebote  
**WST/OI Birgit Maja Wolf**  
 staatl. anerk. Bewegungstherap.  
**Bei Fragen:** 0176.322 35 332  
 www.bewegungsfreude-maja.de

### Coaching • Beratung • Training



**Bettina Heidenreich**  
**Biologin, Coach, Dozentin,**  
**Heilpraktikerin (Psychotherapie)**  
 Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldbg.  
 Tel.: 0441.63907  
 • Einzel- und Paartherapie  
 • Bewusstseinsentwicklung  
 • Persönlichkeitsentwicklung  
 • Berufliches Coaching

### Dtsch. Akad. f. Waldbaden & Gesundheit



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

### Edelsteinlädchen



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

### Energiebilder Farbmeditationen



Wellness für Körper, Geist und Seele  
 durch monatliche Farbmeditationen am Sa.  
 Mit Farbmagie mehr erleben!  
 • Energie- & Engelbilder  
 • Seminare & Fortbildungen  
 • Teamevents & Kreativ Workshops  
 • auch zur Trauerverarbeitung  
 • **Farbmagie: Stefanie Taubenheim**  
 www.Farbmagie.com  
 Tel.: 0176.2099 5234

### Entstressen im Retreathaus



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

### Familienstellen und Supervision



**Svaha Schöpfer**  
 Dipl. Sozialpädagogin  
 Diplom-Supervisorin  
 Tel.: 04433.968940  
[www.svaha.de](http://www.svaha.de)  
 E-Mail: [svaha1@freenet.de](mailto:svaha1@freenet.de)  
 • Familienstellen  
 • Human Design Readings  
 • Enneagrammarbeit

### Flechtwerk und Kurse



• **Korbmacherei**  
 • **Stuhlflechterei**  
 • **Flechtkurse**  
 • **Kreativkurse**  
 • **meditatives Flechten**  
**kreuz & quer · Sabrina Roth**  
 Nadorster Str. 32, 26123 Oldbg.  
 0441.3906578  
[SabrinaRoth@gmx.de](mailto:SabrinaRoth@gmx.de)

### Geopathologie – Gesundes Wohnen



• **Gesundes Wohnen** in unserer  
 hochtechnisierten Zeit  
 • Begehung der Wohnumgebung  
 • Schlafplatzuntersuchung  
 • Entstörung auf energet. Basis  
**Gesa Lüdeling – V-tronomy**  
 Tel.: 0174.9006601  
[info@gesa-vtronomy.de](mailto:info@gesa-vtronomy.de)  
[www.gesa-vtronomy.de](http://www.gesa-vtronomy.de)

### Hatha Yoga



• Hatha Yoga Kurse  
 (anerkannt v. d. Krankenkassen)  
 • Yin Yoga  
 • Yoga Einzelstunden  
 • Business Yoga  
**Anja Völlings**  
[www.yoga-mit-anja.de](http://www.yoga-mit-anja.de)  
 Tel.: 0175.1542013

### Hatha Yoga



• Hatha Yoga-Kurse  
 • Meditationsgruppen  
 AnfängerInnen  
**Simone Mohini Hug-Breitkopf**  
[www.mobileyogaschulehug.de](http://www.mobileyogaschulehug.de)  
 Tel.: 0441.5706528

### Heilerin



• Bearbeitung von seelischen  
 Themen  
 • Auflösung von Verstrickungen  
 • Traumaarbeit  
 Einzel- und Gruppenbehandlungen,  
 Heilerausbildung  
**Dörte Luna Him Scheer**  
 Utbremer Ring 4  
 28215 Bremen  
 0421.255350  
[www.heilerin-in-bremen.de](http://www.heilerin-in-bremen.de)

### Kinesiologie • Coaching



**Heilrun Spitzer**  
[www.beratungspraxis-lebenswege.de](http://www.beratungspraxis-lebenswege.de)  
 Tel.: 0178.2125524, Schortens  
 • Selbstheilungskräfte  
 aktivieren mit Kinesiologie  
 • psychologische Beratung  
 • Stress- u. Burnoutberatung  
 • Trauerbegleitung

### KurtsCOACHING: Frieden finden



• Kommunikationstraining  
 • Einzel- und Paarcoaching  
 • Friedensarbeit: Versöhnung und  
 Vergebung durch  
 Restorative Practice  
**Andreas Kurt Kaiser WST/OL**  
 Jurist, Coach, Maler, Musiker  
 Bei Fragen: 0160.9495 7334  
[www.kurtscoaching.de](http://www.kurtscoaching.de)

### Kreative Traumaintegration



**Claudia Ammer-Bosse**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Hörneweg 123 \*26129 Oldenburg  
 0441.77921355  
[www.praxis-ammer-bosse.de](http://www.praxis-ammer-bosse.de)  
[info@praxis-ammer-bosse.de](mailto:info@praxis-ammer-bosse.de)  
 • Somatic Experiencing (SE)®  
 • NI Neurosystemische Integration®,  
 ganzheitlich-integrative Traumaarbeit  
 • Kreative Therapie

### Lebensberatung, Heilen & Hypnose



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

### Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



**Sabine Büsselmann**  
 Tel.: 04407.2735  
[www.lichtbahnentherapie-  
 oldenburg.de](http://www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de)  
 • Lichtbahnenbehandlung/Berat.  
 • Ausbildung z. LB-Therapeuten  
 • Seminarreise Patmos  
 • Meditationsabende  
 • Engel-Seminare, -Readings

### Naturkosmetik und Pflege



**Terra Natura, Kirsten Schanno**  
 Gaststraße 12, 26122 Oldenburg  
 044 1.13300, [www.terra-natura.eu](http://www.terra-natura.eu)  
 • Naturkosmetik und SPA-Artikel  
 • Kosmetik-Behandlungen +  
 Maniküre und Fußpflege  
 • Ätherische Öle/Raumduft  
 • Naturparfums  
 Fachkompetente Beratung

### Pflanzenhaarfarbe 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**  
 Metjendorfer Landstraße 13 b  
 26215 Wiefelstede/Metjendorf  
 Tel: 0441.2052772

### Praxis Einklang



• Human Design System  
 Potenzialanalyse, Workshops  
 • Cranio Sakrale Therapie  
 • Tanz und Ritual  
**Silke Wosab Gaur**  
 Praxis Einklang  
 0441.36162799  
[www.praxiseinklang.de](http://www.praxiseinklang.de)

### Psychologische Beratung / Coaching



Psychologische Beratung, Kreative  
 Lebensberatung,  
 Künstler:innen-Coaching, Biografie-  
 arbeit,  
 Arbeiten mit dem Systembrett u.v.m.  
**Daniela Ella Hermann M.A**  
 Cäcilienplatz 4, 26122 Oldenburg  
 0441.361 90 205  
 Info: [www.artvising.de](http://www.artvising.de)  
 Kontakt: [info@artvising.de](mailto:info@artvising.de)

### Qigong



**Doris Palm**  
 Gesundheitswissenschaftl., MPH  
 Tel. 0441.2097921  
[www.doris-palm.de](http://www.doris-palm.de)  
 • Qigong Ausbildung  
 • Qigong-Kurse in Gruppen  
 • Qigong Einzelunterricht  
 - von den Krankenkassen geför-  
 dert - in Oldenburg und umzu!

### Rutengänger



• Schlafplatzuntersuchung  
 • Lebensenergieverbesserung  
 • Arbeit mit kosmischen Symbolen  
 TELEGRAM: Midgardschule  
**Lars Schmidt**  
 Geestrandstraße 104, Rastede  
 Tel.: 04402-9851260  
[at-on67@web.de](mailto:at-on67@web.de)

### Rutengänger



**Dieter Adelmund**  
 Seriöse Haus- u. Schlafräum  
 Untersuchung  
 Energetische Hausreinigung in  
 Oldenburg und Umgebung  
 Tel.: 0441.18005581  
 Tel.: 0171.3512105  
[info@schlafräumuntersuchung.de](mailto:info@schlafräumuntersuchung.de)

### Schamanisches Körpersingen



**Anne Marie Mascheroni Katamu**  
[www.annemarie-katamu.de](http://www.annemarie-katamu.de)  
[annemarie@katamu.de](mailto:annemarie@katamu.de)  
 mobil: 0162.3461861  
 • Schamanisches Körpersingen  
 • Polarity  
 • GeburtsTraumaArbeit  
 • Psychologisch-spirituelle  
 Begleitung

## Seelenplan-Analyse

**Sabine Tewes**

Du sehnst dich danach,  
den wirklichen **Sinn**  
in deinem Leben zu erkennen?  
Dann ist **JETZT**  
der Zeitpunkt gekommen, dich an  
deinen **Seelenplan** zu erinnern.  
Tel. 0441.96034368  
[www.sabine-tewes.de](http://www.sabine-tewes.de)



## Seelenspiegel

**die Verbindung zur Weisheit des  
Herzens**

Mein innerer Juwel -  
eine heilsame Reise auf malerische  
Weise durch das innere Reich  
**Atelier Wändezeit**  
**Ralph Reinschmidt**  
04407.715748  
[www.waendezeit.de](http://www.waendezeit.de)



## Systemisch-Somatische Traumatherapie

**Eva-Maria Wunderlich**  
Heinrich-Schütte-Str. 107  
26123 Oldenburg  
0441.36193300  
[www.eva-maria-wunderlich.de](http://www.eva-maria-wunderlich.de)

- NARM™
- NARM™-Touch
- Somatic Experiencing®



## Tanz der Göttinnen®

**7 weibliche Urkräfte im Tanz  
entdecken**

• fortl. Abendgruppe OL + HB  
• Einzelstunden + WE  
• Zypern: 15. - 22. 09. 2024  
**Sabine Pramoda Habenicht**  
[www.tanz-der-goettinnen.de](http://www.tanz-der-goettinnen.de)  
Tel.: 04407.7144074



## Yoga

**Yoga**

Seminare  
Energierbeit  
Tierkinesiologie

**Verena Seefluth**  
[verena.seefluth@posteo.de](mailto:verena.seefluth@posteo.de)  
0441.9362253



## Achtsames Leben

**Internet:** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)  
**Herausgeber:** Buchhandlung Plaggenborg  
Lindenstr. 35, 26123 OL  
E-Mail: [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de)  
Internet: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)

**Redaktion:** Ulrike + Karl-Heinz  
Plaggenborg

**Satz, Gestaltung:** Sound Picture Design  
Andrea Lehmkuhl &  
Mike Sauer  
Wilhelm-Krüger-Str. 87  
26123 Oldenburg  
Tel. 0441- 96087870  
E-Mail:  
[info@sound-picture-design.de](mailto:info@sound-picture-design.de)

**Anzeigenleitung:** Karl-Heinz Plaggenborg  
Lindenstr. 35, 26123 OL  
Tel. 0441-17543

**Anzeigenpreisliste:** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org),  
Service, Anzeigenpreisliste

**Autor\*innen dieser Ausgabe:**  
Uwe Christiansen, Jane  
Goodall/ Thich Nhat Hanh,  
Birgit Haus, Ulrich  
Kohler, Karl-Heinz und Ulrike  
Plaggenborg, Ulrich  
Schaffer, Dagmar Siekmann,  
Barbara Simonsohn.

**Titelbild:** © Tomasz Proszek pixabay.com

**Bild auf S. 48:** © Alain Audet pixabay.com

**Termin-Annahmeschluss:**  
Für alle Anzeigenformate  
außer Formatanzeigen: 23.  
Februar 2024. Nur für  
Formatanzeigen:  
14. März 2024.

**Erscheinungsweise:** 15.4./15.8./15.12; drei Mal  
jährlich

**Auflage:** 6500 Exemplare

**Redaktionsschluss:** für die nächste Ausgabe ist  
der 11. Februar 2024

**Bankverbindung:** Oldenburger Volksbank eG  
IBAN: DE65280618220012215700  
Swift (BIC) Code: GENODEF1EDE

Für unverlangt eingesendete Manuskripte und  
Fotomaterial kann keine Haftung übernommen  
werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht  
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die  
Autoren übernehmen die Haftung für die Copyright-  
Rechte an von ihnen gelieferten Fotos & Abbildun-  
gen. ©2023/2024 Buchhandlung Plaggenborg



*Friede ist nicht nur das Gegenteil von Krieg,  
nicht nur der Zeitraum zwischen zwei Kriegen.*

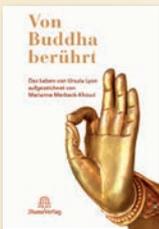
*Friede ist mehr.*

*Friede ist das Gesetz menschlichen Lebens.*

*Friede ist dann, wenn wir gerecht handeln  
und wenn zwischen jedem einzelnen Menschen  
und jedem Volk Gerechtigkeit herrscht.*

Spruch der Mohawk

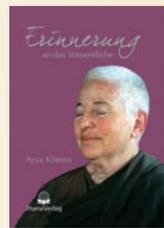
Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
Achtsamkeitskurse, Beratung & Aufstellungen	<a href="http://www.maren-scheweling.de">www.maren-scheweling.de</a>
Achtsamkeitspraxis Oldenburg	<a href="http://www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de">www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de</a>
Achtsamkeitsseminare auf dem Segelboot	<a href="http://www.mindful-sailing.de">www.mindful-sailing.de</a>
Achtsamkeit lernen für Anfänger und Geübte, Achtsamkeitstrainer-Ausbildung	<a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de">www.dfme-achtsamkeit.de</a>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
Astrologie, raum und zeit. Vedische Astrologie: Jyotish	<a href="http://www.raumundzeit-astrologie.de">www.raumundzeit-astrologie.de</a>
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	<a href="http://www.integralis-akademie.de">www.integralis-akademie.de</a>
Ausbildungen, Workshops & Seminare rund um Berührung, Sexualität u. (Selbst-)Liebe	<a href="http://www.anukan.de">www.anukan.de</a>
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	<a href="http://www.Yeti-OL.de">www.Yeti-OL.de</a>
Beratung, Coaching, Naturcoaching, Teamtraining	<a href="http://www.rickels-training.de">www.rickels-training.de</a>
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	<a href="http://www.liebeskultur.de">www.liebeskultur.de</a>
Bewegungsanalyse/-therapie:@home(WST/OL) oder in Bad Zwischenahn	<a href="http://www.bewegungsfreude-maja.de">www.bewegungsfreude-maja.de</a>
Bewegungstherapeutin (staatl.anerk.) gibt Hilfestellung - Einzel u. Gruppe	<a href="http://www.bewegungsfreude-maja.de">www.bewegungsfreude-maja.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	<a href="http://www.biodanza-in-oldenburg.de">www.biodanza-in-oldenburg.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Mirjam Schele	<a href="http://www.biodanza-unterwegs.de">www.biodanza-unterwegs.de</a>
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	<a href="http://www.biodanza-bremen.de">www.biodanza-bremen.de</a>
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	<a href="http://www.buchhandlung-plaggenborg.de">www.buchhandlung-plaggenborg.de</a>
Coaching, Beratung und positive Lebensgestaltung-Einzel- & Gruppencoachings	<a href="http://www.schleiff-teamtraining.de">www.schleiff-teamtraining.de</a>
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	<a href="http://www.intouch-massage.de">www.intouch-massage.de</a>
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	<a href="http://www.salute-isis.de">www.salute-isis.de</a>
Flower Power mit Aromatherapie und Spagyrik	<a href="http://www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de">www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de</a>
Ganzheitl. Psychotherapie u. Kinesiologie seit 25 Jahren in Varel*	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>



## Neuerscheinungen im JhanaVerlag

### Lesen & Hören

inspirierende Bücher, Videostreams,  
MP3-CDs & Downloads im Online-Shop  
[www.buddha-haus-shop.de](http://www.buddha-haus-shop.de)



### Von Buddha berührt

Das Leben von Ursula Lyon aufgezeichnet  
von Marianne Merbeck-Khoury  
Klappenbroschur, 216 S., 18,00 €  
ISBN 978-3-931274-70-2



### Erinnerung an das Wesentliche

ausgewählte Vorträge  
von Ayya Khema  
Broschur, 112 S., 12,00 €  
ISBN 978-3-931274-69-6

Health Kinesiology – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	<a href="http://www.kinesis-tonjahaus.de">www.kinesis-tonjahaus.de</a>
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	<a href="http://www.christine-ohlenbusch.de">www.christine-ohlenbusch.de</a>
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	<a href="http://www.kinesiologie-ol.de">www.kinesiologie-ol.de</a>
Hotel, naturnahes Tagungshaus in Mecklenburg:	<a href="http://www.gutshaus-parin.de">www.gutshaus-parin.de</a>
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	<a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	<a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	<a href="http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de">www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de</a>
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	<a href="http://www.simone-renner.de">www.simone-renner.de</a>
Naturheilpraxis und Seminare:	<a href="http://www.renfried.de">www.renfried.de</a>
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	<a href="http://www.terra-natura.eu">www.terra-natura.eu</a>
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	<a href="http://www.paffy.net">www.paffy.net</a>
Schamanische Behandlungen, Beratungen und Seminare	<a href="http://www.medizinradgeber.de">www.medizinradgeber.de</a>
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	<a href="http://www.schamanische-heilsitzungen.de">www.schamanische-heilsitzungen.de</a>
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	<a href="http://www.svaha.de">www.svaha.de</a>
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	<a href="http://www.die-kleine-anderswelt.de">www.die-kleine-anderswelt.de</a>
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenurse:	<a href="http://www.Hof-Oberlethe.de">www.Hof-Oberlethe.de</a>
Spiritualität, Medizin und Seminare...	<a href="http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de">www.seminarhaus-ohlenbusch.de</a>
Stresstrainer werden	<a href="http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de">www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de</a>
Tagesseminare in Varel: Aufstellungen*Meditation u. Selbsterfahrung*	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Tanztherapie in Oldenburg + Bremen - Sabine Pramoda Habenicht	<a href="http://www.tanz-der-goettinnen.de">www.tanz-der-goettinnen.de</a>
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
Tierkommunikation: Ausbildung und Kurse in Oldenburg	<a href="http://www.tierstimmung.de">www.tierstimmung.de</a>
Webservice der Buchhandlung Plaggenborg	<a href="http://www.webservice-ulrike-plaggenborg.de">www.webservice-ulrike-plaggenborg.de</a>
Yoga-Meditation-Breathwork-Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	<a href="http://www.zenpunkt.de">www.zenpunkt.de</a>

## Webservice & Internet-Dienstleistungen

### Webseitengestaltung zu fairen Preisen

- Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte);
- schöne, zeitgemäße Layouts; individuelle Farbgestaltung;
- Einbindung von Texten, PDF und Bildern, Videos;
- Suchmaschinenoptimierung usw.

### Gestaltung auf Basis von Wordpress oder Jimdo

### Kompetente und umfassende Beratung u.v.m.

Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

Ulrike Plaggenborg · c/o Buchhandlung Plaggenborg  
Lindenstr. 35 · 26123 Oldenburg · [www.webservice-plaggenborg.de](http://www.webservice-plaggenborg.de)



### AccessBars®

Kurse, Sessions, Körperprozesse, Massagen.  
Annika Jarchow 0173.8784012.

### Bücher, CDs, DVDs

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

### Familienaufstellung

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

### Internetdienstleistungen

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

### Klassische Homöopathie

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

### Körpertherapie

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

### Metabolic Typing

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

### Partnerschaft

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

### Quantenheilung

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

### Reiki

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0170.4073755.

### Resilienz Coaching

Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung stärken. Selbstwirksam werden und Veränderungen oder Stresssituationen unter Rückgriff auf Ihre persönlichen Ressourcen meistern und Krisen als Anlass für Entwicklung betrachten. Maren Schleiff, Tel.: 0441.9848984, info@schleiff-teamtraining.de.

### Schamanismus

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

### Spirituelle Lebenshilfe

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

### Tierkommunikation

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

### Wingwave

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

### Seminare & Workshops

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

9.1.24 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

26.1. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

10.2. **Intimität & Achtsamkeit,** 13-17 Uhr, Weskampstraße 28, Oldenburg. In diesem Workshop erkunden wir die Leichtigkeit von Intimität in achtsamer Verbindung mit uns selbst und im Kontakt mit anderen. <http://www.lisa-andrea-coaching.de/intimitaet/>

17.2.; 13.4.; 15.6.: **Aufstellungs-tage in OL** am Pferdemarkt. Feste Aufstellungsgruppe in Planung, www.maren-scheweling.de

13.4. **Intimität & Achtsamkeit,** 11-17 Uhr, Weskampstraße 28, Oldenburg. In diesem Workshop erkunden wir die Leichtigkeit von Intimität in achtsamer Verbindung mit uns selbst und im Kontakt mit anderen. <http://www.lisa-andrea-coaching.de/intimitaet/>

20.4. **Pussy Yoga,** 15-18 Uhr, Weskampstraße 28, Oldenburg. Wir verbinden uns mit unserem Energiezentrum im Schoßraum und entdecken die Kraft der Weiblichkeit. Für mehr Sinnlichkeit und Lebendigkeit. Frauen jeden Erfahrungslevels sind willkommen. [www.lisa-andrea-coaching.de/lustakademie/](http://www.lisa-andrea-coaching.de/lustakademie/)

**Neues Programm der ISIS,** Astrid Mügge und Dietmar Ehlert, Ede- wechter Landstr. 18, 26131 Ol, [www.salute-isis.de/programm](http://www.salute-isis.de/programm)

- heilende Tänze
- Frauenrituale
- Luna Yoga
- schamanisches Reisen in die Anderswelt
- spirituelle Begleitung

**Ausbildung & Kurse** in „Der kleinen Anderswelt“ - ALLE NUR IN PRÄSENZ!  
Infos & Anm. [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de)

- 02.-03.12.23
- Tierkommunikation Basiskurs

- 13.-14.1.24 Tierkommunikation Basiskurs
- 19.01. Beginn der Tierkommunikation Intensiv-Ausbildung
- 02.-03.02. Basiskurs Schamanisches Reisen/ Krafttierreisen
- 09.-10.03. Tierkommunikation Basiskurs
- 04.-05.05. Tierkommunikation Basiskurs
- 24.05. Beginn der Tierkommunikation Intensiv-Ausbildung

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

### Ausbildung

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

### Regelmäßige Termine

#### mittwochs

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

#### donnerstags

Hatha Yoga: Kräftigung und Ent-

spannung, Gruppe 1: 17.30-19 Uhr, Gruppe 2: 19.45-21.45 Uhr. Simone Mohini Hug-Breitkopf, Tel: 0152.52439118

#### freitags

Frauenkreis „Lustvoll Leben“, 19-21 Uhr, Weskampstraße 28, Oldenburg. Immer am ersten Freitag im Monat treffen wir uns zu Austausch und Inspiration in achtsamer und entspannter Atmosphäre rund um die Themen Lust, Körpererleben und Frausein. Alle sind in ihrer Individualität willkommen. Bitte anmelden. <http://www.lisa-andrea-coaching.de/frauenkreis/>

### Therapie

Das gibt es sonst nicht: Detailliertes **Bild von Deiner Aura** im Ruhezustand, Deutung mit Vorschlägen zur Verbesserung. Ich brauche nur Deinen Namen. Engelmanium, 30 Jahre Erfahrung, diskret. Tel. 0441.48565664.

### Dies & Das

#### Internetdienstleistungen

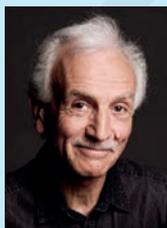
Ulrike Plaggenborg – Webseitenbetreuung: Webseiten-Neugestaltung, Termineinträge, Aktualisierungen u.v.m. [www.webservice-ulrike-plaggenborg.de](http://www.webservice-ulrike-plaggenborg.de). Rufen Sie mich an: Tel. 0441.36182644 o. 17543. Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

### An- & Verkauf

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

### Räume & Wohnen

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



**Wolf Ondruschka**  
Schamanisch Praktizierender

## Der schamanische Weg zu Kraft und Heilung



- Schamanische Seelenarbeit: Behandlung und Beratung
- Seminare: Schamanische Trommelreise, schamanische Heilmethoden, schamanische Ökologie/Erdspiritualität

26123 Oldenburg · 0179-9781841 · [wolf-flow@web.de](mailto:wolf-flow@web.de) · [www.medicinradgeber.de](http://www.medicinradgeber.de)



## Diese Schuld ist nicht meine

Ulrich Kohler  
Mankau Verlag, 318 S.,  
22,00 €

Interview vom Mankau-  
Verlag mit Ulrich Kohler

*Das Thema Schuld prägt nicht nur sämtliche Religionen der Welt, sondern betrifft nahezu jeden Menschen in seinem Wesen. Woher stammt diese menschliche Fixierung auf „Schuld und Sühne“ bzw. Wiedergutmachung?*

Ulrich Kohler: Ich glaube, dass „Schuld“ ihre enorme Wichtigkeit über viele Tausende Generationen bis heute deshalb entwickelt hat, da ihr Vorhandensein im schlimmsten Fall zu einem Ausschluss aus unserer Überlebensgemeinschaft, unserem „Stamm“, führen kann. Dieses Verstoßen-Werden war über lange Zeiträume unserer Entwicklung hinweg ein

sicheres Todesurteil. Und auch heute gleicht der Ausschluss aus unserer Gemeinschaft einem sozialen und emotionalen Todesurteil. Sühne, Wiedergutmachung – als der freiwillige oder erzwungene Ausgleich für eine Schuld – ist das Mittel zur Überwindung dieses Ausschlusses. Wiedergutmachung hat also eine hochwirksame soziale Überlebensfunktion. Im Kontext von LösUS sprechen wir hier von den vier „unbewussten Mechanismen der Wiedergutmachung“.

*Sie selbst befassen sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Unbewusste Schuld“. Was hat Sie dazu gebracht, und was unterscheidet die Unbewusste Schuld vom üblichen Verständnis von Schuld?*

Kohler: Der Unterschied zwischen Schuld im Allgemeinen und Unbewusster Schuld besteht im Wesentlichen darin, dass allgemeine Schuld ein Vorgang des Bewusstseins ist, während, wie der Name schon sagt, die Unbewusste Schuld ein hochgradig unbewusst ablaufender Prozess ist. Tatsächlich habe ich erst mit zunehmender Beschäftigung mit meiner eigenen Unbewussten Schuld und der wachsenden Befreiung von ihr realisiert, wie unglaublich schuldig ich mich früher gefühlt hatte. Noch heute wundere ich mich, wie ich das so viele Jahre aushalten konnte. Aus heutiger Sicht glich mein Leben bis fast Mitte Vierzig einem einzigen Waten

durch Unbewusste Schuld. In verschiedenen Lebensbereichen erlebte ich scheinbar unüberwindbare Schwierigkeiten. An meinem persönlichen Tiefpunkt war ich völlig überfordert und von schlagartig aufgetretener Schwere und Leere überwältigt. In diesem Zustand lauschte ich nach innen. Es stiegen die ersten befreienden Sätze zur Unbewussten Schuld in mir auf. Ohne mir dessen damals bewusst zu sein, war das der Beginn des Erkennens der Unbewussten Schuld und der Entwicklung von LösUS®.

*Wodurch entsteht Unbewusste Schuld, und welche Auswirkungen kann diese auf Körper und Psyche haben?*

Kohler: Unbewusste Schuld kann immer dann entstehen, wenn ein wahrgenommenes Leid, an einem anderen Wesen oder mir selbst, nicht getröstet, gelindert oder geheilt werden kann. Aus unserem oben bereits erwähnten stammesgeschichtlich geprägten Wunsch nach Zugehörigkeit tragen wir ein tiefes Bedürfnis in uns, jegliches Leid zu lindern oder zu heilen. Da uns das in den seltensten Fällen möglich ist, setzen in unserem Inneren mächtige Mechanismen der „Wiedergutmachung“ ein. Diese führen dazu, dass wir an belastenden Gefühlen festhalten und etwa uns selbst sabotieren oder bestrafen, bis zur Selbstverleugnung versuchen zu helfen und uns Glück und Erfüllung vorenthalten. Dieser stetige, unbewusste

„Überlebensstress“ formt gänzlich unbemerkt unser Denken, unser Fühlen, unser Wahrnehmen, unser Wünschen und Handeln; er hinterlässt tiefe Spuren in unserem Lebensweg, unserer physischen Gesundheit und unserer seelisch-emotionalen Verfassung.

*Aus Ihren eigenen Erfahrungen und Ihrer langjährigen Praxis haben Sie eine Methode entwickelt, die von unbewussten Schuldgefühlen und belastenden Emotionen befreit. Was ist das Besondere an LösUS®?*

**Kohler:** LösUS® ist in der Lage, die tiefsten und unbewusstesten Schuldgefühle zu finden und zu lösen. Dieser Prozess wird, mit der kontinuierlichen Unterstützung des ausgebildeten LösUS®-Practitioners, von der betroffenen Person vollkommen selbstständig ausgeführt. Eine für mich ganz besonders Besonderheit ist es, dass wir ein unmittelbares Feedback über die Angemessenheit und Wirksamkeit der jeweils vollzogenen Entnahme von Unbewusster Schuld erhalten. Wir sehen also in „Echtzeit“, welche Prozesse laufen und welche Fortschritte sich einstellen. Zudem kommen wir mit LösUS® zu Lösungen, die mit keinem anderen Werkzeug erreicht werden können. Es gelingt in nahezu jeder Sitzung, ein spezifisches Thema und

die damit verbundenen belastenden Emotionen gezielt zu lösen. Machen wir uns bewusst: Wenn schon bewusste Schuldgefühle für uns große Bedeutung haben, dann haben die unbewussten Schuldgefühle noch weit größeres Gewicht. LösUS® liefert hierfür den befreienden Ansatz und ist ohne Zweifel ein unglaublich wirkungsvolles und wertvolles Instrument für die persönliche Befreiung und Selbstvergebung.

*Sie unterscheiden zwischen der LösUS®-Technik für Selbstanwender und der LösUS®-Therapie für professionelle Anwender. Woran merkt man, dass die Technik nicht mehr ausreicht und eine Therapie notwendig wird?*

**Kohler:** Die LösUS®-Technik für den Selbstanwender ist primär dann anwendbar, wenn das zu lösende Leid unmittelbar gegenwärtig und greifbar ist. Das kann z.B. der Fall sein, wenn man gerade eben ein Leid erfährt oder erfahren hat, das nicht gelindert, geheilt oder getröstet werden kann, etwa ein Autounfall, eine Erkrankung oder ein schwerer Schicksalsschlag. Die LösUS®-Therapie, ausgeführt durch einen ausgebildeten LösUS®-Practitioner, wird dann benötigt, wenn es zuerst darum geht, das ursächliche ungeheilte Leid überhaupt zu finden. Dieses ungeheilte Leid kann schon vor langer Zeit, etwa in der Kindheit, im Kleinkindalter, um die Geburt, während

der Schwangerschaft oder sogar weit vor der Zeugung geschehen sein. Unbewusste Schuld ist, wie die Epigenetik dies bereits für andere Traumata annimmt, vererbbar. Um in derartige Tiefen vorzudringen und dann die dort häufig auftretenden massiven emotionalen Belastungen sicher, gründlich, umfangreich und nachhaltig lösen zu können, braucht es den gut ausgebildeten und erfahrenen Fachmann – eben den LösUS®-Practitioner.

*Welche Personen- bzw. Berufsgruppen sind besonders anfällig für unbewusste Schuldgefühle?*

**Kohler:** Es gibt so viele verschiedene ehrenamtliche oder berufliche Felder, in welchen Menschen mehr oder weniger ständig mit dem Leid anderer Menschen konfrontiert sind: Rettungsassistenten, Krankenschwestern, Intensivpfleger, Heilpraktiker, Ärzte, Hospizmitarbeiter, Familienaufsteller, Berg- und Wasserwachtler, Polizisten, Schutztruppenangehörige, Feuerwehrler, THW-Mitarbeiter, Berater in sozialen Bereichen etc. Natürlich sind es gerade diese Tätigkeiten, die für die Entstehung von Unbewusster Schuld angesichts des Leids anderer prädestiniert sind.

*Ihr Buch soll nicht nur ein Ratgeber, sondern vielmehr eine Anleitung zur Selbstbefreiung sein. Wie verstehen*

*Sie diesen Anspruch, und wie beurteilen Sie die weitere Entwicklung der LösUS®-Methode?*

**Kohler:** Da wir alle die Grundlagen für die Entstehung von Unbewusster Schuld in uns tragen, empfinde ich es als hochgradig sinnvoll, wenn jeder Mensch den Weg der Lösung von ihr kennt und für sich anwenden kann. Das ist meine Vision. Die Unbewusste Schuld betrifft uns alle, und bisher haben alle Menschen, welchen ich diese Idee näherbringen durfte, das Wesen der Unbewussten Schuld auf Anhieb profund intuitiv erfasst. (...)

**Mehr zur Arbeit von Heilpraktiker**

Ulrich Kohler:

[www.naturheilpraxis-kohler.com](http://www.naturheilpraxis-kohler.com)



### Mit dir, ohne dich

*Unser gemeinsames Leben mit Demenz*

Ulrich Schaffer  
Patmos Vlg., 288 S.  
mit Fotografien von  
Ulrich Schaffer, 28 €

In nachdenklichen Prosatexten, in Gedichten und behutsamen Schwarzweißfotos erzählt Ulrich Schaffer die

Geschichte einer großen Liebe - trotz der Demenz der Partnerin. Er erzählt von glücklichen Tagen und schließlich vom Altern, von einem kreativen Umgang mit der Demenz und vom Sterben. Das Buch zeigt die Würde und die Schönheit eines Menschen auch in der Schwachheit. Seit 1965 waren Ulrich und Waltraud verheiratet; Waltraud starb im November 2021. Das Buch erzählt, wie die Demenz die beiden noch einmal auf ganz neue Weise zusammengebracht hat. Es erzählt von der Kostbarkeit jedes einzelnen Augenblicks im Leben und nimmt Angst vor dem Sterben. Ein einfühlsames, ermutigendes Buch für alle, die mit einem dementen Menschen leben und lernen, was es heißt, zugleich zu halten und loszulassen.

*Siehe auch den Textauszug auf S. 13*

*Mehr zum Buch:*

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



### Innerer Frieden – äußerer Frieden

*Zum wahren Selbst finden und Liebe in die Welt bringen.*

Thich Nhat Hanh  
Patmos Vlg., 112 S., 18 €

Der vietnamesische Zen-Meister und global engagierte Vertreter des Buddhismus Thich Nhat Hanh setzt sich unermüdlich für Frieden und soziale Gerechtigkeit ein. Seine Einsicht ist aktueller denn je: Gegen Gewalt und für Frieden können wir uns nur dann wirksam einsetzen, wenn wir eingeübt haben, eigene Gefühle von Ohnmacht, Ärger, Angst und Wut wahrzunehmen und konstruktiv mit ihnen umzugehen. Um die Herzen der anderen zu verändern, sagt Thich Nhat Hanh, müssen wir zuerst das eigene Herz verändern. Die Meditation der Achtsamkeit verhilft zu Klarheit über diese Zusammenhänge, zu psychischer Stabilität, spiritueller Stärke und Mut. Diese Neuauflage des Klassikers erscheint erstmals mit einem Vorwort von Jane Goodall über Frieden miteinander und mit der Natur. *Siehe auch den Textauszug auf S. 16*

*Mehr zum Buch:*  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de)



### Lieben ohne Leiden

*Wie du zu tiefer Verbindung mit dir selbst und einer erfüllten Partnerschaft findest.*

Birgit Haus  
Goldegg Vlg., 216 S., 24 €

Die Bindungen, die wir als Kinder zu unseren engsten Bezugspersonen hatten, spiegeln sich auch in den Beziehungen wider, die wir als Erwachsene eingehen. Dies gilt besonders für Liebesbeziehungen: Oft kommt es vor, dass wir – unbewusst – die Traumata, die wir in der Kindheit erlebt haben, in der Partnerschaft reinszenieren und diese damit belasten. Die erfahrene Psychosynthese-Therapeutin Birgit Haus zeigt in ihrem Buch anhand von Fallbeispielen und Übungen Methoden auf, die dabei helfen, das Entwicklungs-trauma zu heilen und Beziehungsprobleme zu lösen. Sie beschreibt, wie wichtig es für den Erwachsenen ist, ein Ich-Bewusstsein zu entwickeln. So gelingt es, emotionale Prozesse mit gesunder Distanz zu reflektieren und eine Heilung des inneren Kindes anzustoßen: Eine tiefere Verbindung zu sich selbst entsteht und Selbstliebe kann wachsen. In der Folge eröffnen sich in der Partnerschaft neue Möglichkeiten des Umgangs miteinander und dem gemeinsamen Glück steht nichts mehr im Wege.

*Siehe auch den Textauszug auf S. 8  
Leseprobe & mehr zum Buch:  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de).*



## Spuren in meinem Herzen

*Chloés Weg ins Licht –  
Selbstbestimmung und Frieden  
am Lebensende dank der  
Tierkommunikation*

Stéphanie Renou  
Eigenverlag, 196 S., 27 €

Als ich vor vielen Jahren die Tierkommunikation lernte, ahnte ich nicht, wie sich mein Leben dadurch verändern würde. So machte ich mich als Tierkommunikatorin zuerst nebenberuflich selbstständig, um diese Tätigkeit anschließend hauptberuflich und mit dem Schwerpunkt Sterbebegleitung und Himmelsgespräche auszuüben. Inzwischen führe ich „nicht nur“ Tiergespräche für meine Klienten, sondern unterstütze sie am Lebensende ihres geliebten Tieres. Zudem bilde ich Tierkommunikatoren aus, halte Vorträge zu diversen Themen, nehme an Onlinekongressen teil und vieles mehr.

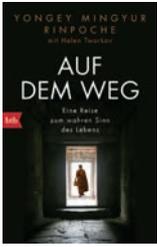
Die Aufklärung um das Lebensende eines Tierfreundes war mir immer ein sehr wichtiges Anliegen. Jeder Mensch weiß, dass sein kostbarer Schatz eines Tages für

immer gehen wird. Nur die wenigsten allerdings möchten sich frühzeitig mit diesem Thema beschäftigen und verdrängen gerne die Gedanken von Sterben und Tod. Dabei wäre dies so wichtig!

Von Anfang an begleitete mich meine kleine Hündin Chloé und wurde meine beste Mitarbeiterin und süßeste Assistentin – oder war es umgekehrt? Als auch ich sie gehen lassen musste, übermittelte sie mir, dass es für viele Menschen ebenso wichtig wäre, von ihrem Lebensende zu erfahren, wie ihre letzte Zeit abgelaufen ist und wie wir beide diese Zeit verlebt haben. Sie sagt, dass es vielen Menschen helfen würde, ihre eigenen Tiere bis zum letzten Atemzug in Würde und in Frieden zu begleiten.

Ihre wertvollen Botschaften, das Leben und unseren gemeinsamen Alltag mit ganz selbstverständlicher Tierkommunikation sowie unseren Prozess der natürlichen Sterbebegleitung, des Loslassens und der Trauer-Bewältigung möchten wir in diesem Buch mit Dir teilen.

*Bestellmöglichkeit:  
[tierkommunikation-renou.de/  
chloes-buch-2/](http://tierkommunikation-renou.de/chloes-buch-2/)*



## Auf dem Weg

*Eine Reise zum wahren Sinn des Lebens*

Yongey Mingyur Rinpoche / Helen Tworok  
btb Vlg., 384 S., 12 €

Die wahre Geschichte hinter dieser außergewöhnlichen Reise beginnt in jener Nacht, in der sich Yongey Mingyur Rinpoche dazu entschließt, sein bisheriges, wohlbehütetes und privilegiertes Leben als Abt eines wichtigen buddhistischen Klosters hinter sich zu lassen. Unbemerkt schlüpfert er aus dem Tor und ist zum ersten Mal alleine mit sich selbst. Auf dem Weg in die ihm unbekannte Welt, die ganze vier Jahre andauern wird, muss er sich vollkommen neu zurechtfinden und entdeckt tief verborgene Wahrheiten über das Leben, sich selbst und die Welt um uns herum, die seine Lehre für immer prägen werden. Dieses Buch erzählt die beeindruckende Geschichte zweier Arten von Sterblichkeit, der körperlichen und der seelischen. Und es zeigt uns, wie wir diese beiden unausweichlichen Tatsachen miteinander in Einklang bringen und die

Angst vorm Sterben in die Freude am Leben umwandeln können.

Yongey Mingyur Rinpoche lebt als Exiltibeter in Indien. Bereits mit 17 Jahren wurde er zum bislang jüngsten tibetischen Meditationsmeister. Die frühe Begegnung mit dem Biologen und Bewusstseinsforscher Francisco Varela entfachte sein Interesse an Gehirnforschung und Neurowissenschaften. Eine eigene schwere Angststörung überwand er durch Meditationstechnik und erreichte bei neurologischen Messungen seiner Gehirnaktivität bislang nie gekannte Werte. Seine zugewandte, selbstironische Art zu unterrichten begeistert in Asien, Amerika und Europa Millionen von Menschen.

*„Dieses Buch hat mich restlos begeistert! Die ehrliche Beschreibung seiner Abenteuer ohne Ego-Schnickschnack und die klare Sprache sind sehr erhellend und inspirierend. Selten habe ich ganz grundlegende Begriffe des Buddhismus (wie z.B. „Anhaftung“, „Gewahrsein“ oder „Vergänglichkeit“) so gut verstanden wie in diesem Text. Eine besondere Empfehlung daher von Ulrike Plaggenborg!“*

*Leseprobe & mehr zum Buch:  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de)*



## Mia hilft den Tieren

Sarah von Rickenbach  
Oekom Vlg., 48 S., 15 €

Mia liegt in ihrem Baumhaus und beobachtet den Mond. Was er ihr wohl sagen würde, wenn er sprechen könnte? Ob er Tiere auch so mag wie sie? Plötzlich spricht der Mond wirklich mit ihr. Er schaut den Menschen gerne zu bei ihrem bunten Leben. Aber er ist traurig, dass sie oft vergessen, auf die Natur zu achten, und die Tiere so fast keinen Platz zum Leben haben.

Mia will helfen! Mit ihrem Freund, dem Fuchs, macht sie viele tolle Dinge, die Natur und Tieren gut tun, und inspiriert damit viele weitere Kinder. Ein wunderschön illustriertes Kinderbuch über kleine Taten, die viel bewirken.

Sarah von Rickenbach arbeitet als freie Illustratorin und Grafikerin in der Schweiz. Zwischen Bergen und Seen aufgewachsen, hat sie eine große Faszination für die Natur und Tierwelt entwickelt und liebt es, diese in ihre Arbeit einfließen zu lassen.

*Leseprobe & mehr zum Buch:  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de)*



### Kein Ich, kein Problem

*Übungen und Gedankenspiele aus Neuropsychologie und Buddhismus, die unsere Wahrnehmung so verändern, dass wir die Wirklichkeit sehen können*

Dr. Chris Niebauer

VAK Vlg., 208 S., 18 €

Ich denke, also bin ich - Das Ego bildet das Zentrum unserer Selbstdefinition. Unser Denken leitet uns durch unser Erleben der Welt: es ordnet, kategorisiert und bewertet, teilt die Wirklichkeit in Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit ein, in gut und schlecht, in Erfolge und Misserfolge. Die linke Gehirnhälfte, der es entstammt, erzählt Geschichten und will dann die Probleme lösen, die ihrer Meinung nach aus den Geschichten entstehen, die sie erfunden hat. Sie lenkt unsere Gedanken und die Gefühle, die wir dem Leben gegenüber entwickeln - und verstellt uns komplett den Blick auf die Wirklichkeit. Der Neuropsychologe Dr. Chris Niebauer stellt fest, dass in den Lehren der östlichen Philosophien diesem „Denken“, von dem wir uns unser gesamtes

Leben bestimmen lassen, zutiefst misstraut wird. Das buddhistische Dogma des „Nicht-Selbst“ lehrt, dass unser Ego nur durch den Prozess des Denkens entsteht und in Wirklichkeit gar nicht existiert - wie eine Fata Morgana in der Wüste. Trotzdem ist es die Wurzel all unserer Probleme: Durch ständige Bewertung und Deutung der Realität lässt es unsere Trauer, Probleme, das Gefühl, nicht zu genügen, unsere seelischen Verstimmungen oder Depressionen entstehen. Erst wenn wir uns von unserem Ego lösen, können wir frei und glücklich leben. Den Weg dorthin zeigt uns der Autor in diesem Buch: Wir erfahren, mit welchen Tricks die linke Gehirnhälfte uns im Griff hat und unsere Wahrnehmung lenkt und lernen kraftvolle Tools, Übungen, Meditationen und Gedankenspiele kennen, die es uns ermöglichen, den Strategien unseres Ichs auf die Schliche zu kommen. Dann können wir die Wirklichkeit endlich so erfahren, wie sie tatsächlich ist. Ganz nach dem Motto: Ich denke nicht, also bin ich!

*Mehr zum Buch:*

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



### Vom ersten bis zum letzten Atemzug

*Deutschlands erste Hebamme & Bestatterin über selbstbestimmtes Leben und Sterben*

Ellen Matzdorf / Verena

Schmitt-Roschmann

ZS Vlg., 192 S., 22,99 €

Ellen Matzdorf kann von sich behaupten, die erste Hebamme in Deutschland zu sein, die zugleich Bestatterin ist. Beruflich ist sie dem Start ins Leben genauso nah wie dem Ende. Am Anfang dieser ungewöhnlichen Verbindung stand, dass Ellen als Hebamme das Sterben eines Neugeborenen erlebte und sah, wie wenig Unterstützung trauernde Eltern in dieser Extremsituation bekommen. Sie beschloss, das zu ändern. Beiden Berufen widmet Ellen ihre beeindruckende Wärme, Menschlichkeit und Ernsthaftigkeit. Ihr Credo: Die Menschen sollen selbst bestimmen. In ihrem Buch erzählt sie nicht nur vom Wunder der Geburt. Sie macht auch Mut, sich mit dem Gedanken an das eigene Sterben anzufreunden. Beispiel gibt ihre eigene erstaunliche Geschichte, die sie mit Verlust,

Tod und Trauer sehr nah in Berührung brachte. Doch Ellen blieb, wie sie selbst sagt, grenzenlose Optimistin. „Vom ersten bis zum letzten Atemzug“ spürt den beiden bedeutendsten Momenten in unserem Leben nach und zeigt, wie sie sich in ihrer Besonderheit ähneln.

Ellen Matzdorf arbeitete zunächst bei einem Rettungsdienst und in der häuslichen Pflege, bevor sie nach der Geburt ihres Kindes Hebamme wurde. Ihren zweiten Beruf als Bestatterin ergriff Ellen Matzdorf, um Eltern nach dem Tod ihres Kind beizustehen und die Beisetzung nach ihren Wünschen zu gestalten. Heute setzt sie in ihrem Bestattungsunternehmen in Oldenburg auch erwachsene Verstorbene bei.

*Mehr zum Buch:*

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



### Der weglose Weg

*Das Tao des Loslassens Osho*  
Innenwelt Vlg., 184 S., 22 €

In seinen Kommentaren zu fünf Gleichnissen des Liehtse zeigt Osho, wie frisch und zeitgemäß diese große alte Weisheit des Tao immer noch sein kann – wenn sie vom Staub der Jahr-

hunderte befreit, wieder leuchten darf. Die Texte von Liehtse, einem bekannten taoistischen Meister, bieten reichlich Gelegenheit, die Gegensätze zwischen dem Rationalen und dem Irrationalen, dem Männlichen und dem Weiblichen, dem Strukturierten und dem Spontanen zu erkunden. Von der Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit, dem Glück, dem Unterschied von Wissen und Weisheit, dem Sinn des Lebens und den Wegen des Mystikers spannt sich der Bogen dieser tiefen und gleichzeitig heiteren Überlegungen Oshos zu den Texten des Liehtse. Eine Lesefreude für alle, die den weglosen Weg des Tao kennen oder kennen lernen möchten.

*Mehr zum Buch:*

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



### Ahlhorner Fischteiche

*Eingebettet zwischen  
Urwald und Geest*

Andreas Kathe & Willi  
Rolfes

Fotoforum Vlg., 176 S., 220  
Farbfotos, 35 €

Zwischen Oldenburg und Osnabrück, zwischen Cloppenburg und Wildeshausen,

liegt ein besonderes, vielen unbekanntes Fleckchen Erde: Die Naturschutzgebiete Ahlhorner Fischteiche und Urwald Baumweg sind ein Naturerbe von großer ökologischer Bedeutung und mit hohem Schutzstatus. Nordwestlich des Autobahndreiecks Ahlhorner Heide erstreckt sich das etwa 2.400 Hektar große Gebiet mit Naturschutzzonen, einem ökologisch bedeutsamen Hudewald und vielen Teichanlagen in einem Gelände, das zum Wandern einlädt und zum Staunen über die Vielfalt der Natur. Das vom Forstamt Ahlhorn der Niedersächsischen Landesforsten betreute Gebiet der Ahlhorner Fischteiche ist ein Schatz abseits der großen städtischen Zentren und unseres hektischen Alltags. Es steht für eine Jahrhunderte alte Kultur der Hege und Pflege eines einzigartigen Naturerbes.

Willi Rolfes aus Vechta gehört zu den renommiertesten Naturfotografen Deutschlands. Zusammen mit dem Schriftsteller Andreas Kathe aus Dinklage hat er ihre erfolgreiche Bildbandreihe fortgesetzt.

*Mehr zum Buch:*

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

### Kleinanzeigenauftrag

Eine Kleinanzeige aufgeben?  
Einfach [www.achtsames-leben.org/service/kleinanzeigenauftrag/](http://www.achtsames-leben.org/service/kleinanzeigenauftrag/) aufrufen, das passende Formular ausfüllen und absenden.



### Achtsam mit dem Schmerz

*Das MBSR-Programm - Achtsamkeit für ein erfülltes Leben trotz chronischer Schmerzen.*

Jon Kabat-Zinn  
O.W. Barth Vlg.,  
224 S., 22 €

Es ist möglich, mit Schmerzen zu leben! Auch mit jenen, die nicht so leicht nachlassen. Das in diesem Ratgeber vorgestellte Programm ermöglicht Menschen mit chronischen Schmerzen, auf sehr befreiende Weise mit ihren Beschwerden umzugehen. Jon Kabat-Zinn arbeitet seit über 30 Jahren mit Schmerzpatient\*innen. In dieser Zeit ist ein spezifisches Training gereift, das seither Tausenden Betroffenen geholfen hat und das beweist, dass Achtsamkeit

Schmerz erfolgreich transformieren kann. „Achtsam mit dem Schmerz“ beginnt mit einem Überblick über sieben Grundhaltungen, die wir in uns entwickeln können. Mit diesen Grundhaltungen können wir Achtsamkeit in Bezug auf chronische Schmerzen und ihre unaufhörlichen Herausforderungen kultivieren. Sie basieren wesentlich darauf, achtsam zu atmen, mit intensiven Empfindungen zu arbeiten und sich mit Gedanken und Emotionen anzufreunden. Dieser besonders liebevoll ausgestattete Ratgeber mit vielen schönen Illustrationen beinhaltet auch Audio-Links zu sieben geführten Meditationen.

*Leseprobe & mehr zum Buch:*  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de).



### Die heilsame Kraft unserer Beziehungen

*Trauma transformieren durch die Praxis wahrer Verbundenheit*

Thomas Hübl  
Irisiana Vlg., 304 S., 22 €

In diesem Buch rückt Thomas Hübl die zentrale Rolle der menschlichen Beziehungsfähigkeit ins Licht. Sie ist unsere natürliche, ja heilige Gabe, die wir im Dienst unserer eigenen und aller anderen Spezies nutzen, verbessern und stärken können. Dank ihr gelingt es uns, in einer traumatisierten, gespaltenen Welt zu neuer Verbundenheit und Heilung zu gelangen - auf individueller wie kollektiver Ebene. Die von ihm entwickelten Methoden der transparenten Kommunikation und des Trauma-Integrations-

## Das authentische Reiki

**Glück, Gesundheit, heitere Gelassenheit**

Vorträge und Seminare in München und Hamburg



**Info/Anmeldung: Barbara Simonsohn**  
[www.Barbara-Simonsohn.de](http://www.Barbara-Simonsohn.de)  
Holbeinstr. 26 · 22607 Hamburg  
eMail: [info@barbara-simonsohn.de](mailto:info@barbara-simonsohn.de)



prozesses bieten dabei praktische Hilfe, um mehr Sinnhaftigkeit und Zugehörigkeit in unserem Leben zu erfahren. Mit geführten Übungen, grafischen Darstellungen und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Thomas Hübl ist ein moderner Mystiker und spiritueller Lehrer. In seinem Wirken verbindet er die wichtigsten Lehren der großen Weisheitstraditionen mit Erkenntnissen der modernen Wissenschaft.

*Leseprobe & mehr zum Buch:*  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de).



## Nahtod-Erfahrungen und das Bewusstsein der Verbundenheit

*Spiritualität in Zeiten von Klimawandel und Naturzerstörung*  
Joachim Nicolay/Wilfried Kuhn

Crotona Vlg., 216 S.,  
18,95 €

Nahtod-Erfahrungen können ein Bewusstsein der Verbundenheit mit Gott/dem Göttlichen stiften und die Verbundenheit mit Menschen und mit der Natur vertiefen. Dieses Potenzial von Nahtod-Erfahrungen wird ausführlich von Ärzten, Wissenschaftlern und Betroffenen dargestellt und analysiert. So wird deutlich, wie Nahtod-Erfahrungen dazu beitragen können die Welt zu verändern. In den Beiträgen dieses Buches wird ein Aspekt der Nahtod-Erfahrungen betrachtet, der bisher kaum Beachtung gefunden hat. Manche Nahtod-Erfahrungen gleichen mystischen Erlebnissen, in denen Menschen die Überzeugung gewinnen, einer absoluten „letzten Wirklichkeit“ begegnet zu sein. Aus solchen Erlebnissen kann ein neues Bewusstsein der Verbundenheit und Einheit erwachsen. Spaltungen werden überwunden. Betroffene fangen an, auch Fremde wie Brüder und Schwestern zu betrachten.

Auch die Einstellung zur Natur kann sich infolge mystischer Erfahrungen verändern. Die „Würdigung der Natur“ vertieft sich. Wichtig ist die Erkenntnis, dass die mystischen Erfahrungen das Bewusstsein der Verbundenheit nicht erzeugen. Sie wecken und aktivieren nur etwas, was schon immer in jedem Menschen angelegt ist. Damit lenken sie den Blick auf ein oft unerschlossenes, spirituelles Potenzial, das in Zeiten der Naturzerstörung und der Klimakatastrophe eine große Bedeutung für die Entwicklung der Menschheit haben kann. Wer die Welt aus der Perspektive der Verbundenheit sieht, gerät in Konflikt mit Grundgegebenheiten des üblichen Umgangs mit der Natur. Es fällt schwerer wegzuschauen, wenn Tiere nur noch als Objekte behandelt werden und die Natur zerstört wird. Nahtod-Erfahrungen können mit dazu beitragen, die Welt zu verändern.

*Mehr zum Buch:*  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de).



**Antje Jaruschewski**  
Heilpraktikerin

## Familienstellen WingWave, NARM

### Aufstellungen zu ...

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

### WingWave bei ...

- Ängsten • Phobien
- Prüfungsangst
- Stress, Trauma

**NARM** bei Entwicklungs- und Bindungstrauma

## Familien-/Systemaufstellung

- Offene Abende (Ther. Kurzaufst.)  
Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr. 28
  - 12. Dez. '23
  - 12. März '24
  - 12. Febr. '24
  - 09. April '24
 jeweils 18:45 bis ca. 21:15 Uhr
- Einzelarbeit Praxis  
Termine einfach selbst buchen auf der Website



Lagerstraße 62 | 26125 Oldenburg | Tel. 0441.973 6194 | [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)

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

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

**Oldenburger Innenstadt:**

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

**Stadt Oldenburg**

**26121:** PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Gesundheitsstube, Johannisstr. 19; Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Lebe-liebe-leuchte-Zentrum, Eike-von-Repkow-Str. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57;  
**26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3;  
**26123: Buchhandlung Plaggenberg, Lindenstr. 35,** Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Praxis im Innenhof, Donnerschweerstr. 10; Martina Dombrowski, Donnerschweerstr. 155a; Antiquariat Buchstabe, Nadorster Str. 32; Horizonte im denn's Biomarkt, Nadorster Str. 54-56; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str. 107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Monika Wieferig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Naturheilpraxis Gerd Decker, Donnerschweerstr. 296  
**26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weissenmoorstr. 262a; Praxis Antje Jaruschewski, Lagerstraße 62; Naturheilzentrum, Friedrich-Naumann-Straße 10; Praxis für Schamanische Energiearbeit, Auf dem Hock 9  
**26127:** Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv - Markt, Alexanderstr. 328; Horus-Institut, Karuschenweg 67c, **26129:** Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; denn's biomarkt, Uhlhornsweg 99; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95 , **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadtbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Monika Müller, Osterkampweg 163; Das Moorbüdchen, Schlagbaumweg 129  
**26133:** EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1  
**26135:** Sternenwiege, Altenechstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragonerstr. 38; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c

**Kreis Oldenburg**

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

**Kreis Ammerland:**

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

**Kreis Friesland:**

**26316 Varel:** Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Praxis Balance Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast  
**26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Straße 3 **26340 Zetel:** Einklang, Theresia de Jong,

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

**Stadt Wilhelmshaven:**

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

**Kreis Wesermarsch:**

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

**Stadt Emden:**

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

**Kreis Leer:**

**26789 Leer**: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Yoga Vidya, Kumari Andrea de Regt, Turnerweg 11; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener**: Naturheilpraxis Gritta Oorlog-Ruberg, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde**: Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland**: Helen Plass, Filsumstr. 30; **26842 Ostrhauderfehn**: Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor**: Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13

**Kreis Aurich:**

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

**Ostfriesische Inseln:**

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

**Kreis Emsland:**

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

**Kreis Cloppenburg:**

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

**Bremen und umzu:**

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

**Bremerhaven und umzu:**

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

**Süd-Weser-Ems:**

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

# VERTRAUEN PRAKTIZIEREN *in unsicheren Zeiten*

Naturkatastrophen, weltweite politische und wirtschaftliche Krisen, vielleicht eigene Lebensprobleme lassen uns immer wieder enttäuscht und resigniert zurück. Was tun gegen solche Gefühle der Ohnmacht? Die bekannte Zen-Meisterin Doris Zölls erkundet die Alltags-Wirklichkeit genau und entdeckt: Es ist stets Vertrauen, das uns leitet und stützt in allem, was wir so selbstverständlich tun. Wer sich dieses Vertrauen bewusstmacht, es pflegt und kultiviert, kann sich in der Not darauf besinnen. Das Leben voll Vertrauen im Augenblick zu leben, ohne zu bewerten, wie ein Vogel im Flug, das schenkt Ruhe und Glück. Wie dies gelingen kann, entfaltet die Autorin anschaulich anhand der ältesten überlieferten Zen-Schrift, des Shinjinmei.



Doris Zölls  
**Wie ein Vogel im Flug**  
Vertrauen gewinnen aus den Quellen  
des Zen mit Texten des Shinjinmei

144 Seiten, 12×19 cm  
Hardcover  
€ 18,- [D] / € 18,50 [A]  
ISBN 978-3-8436-1478-8



PATMOS

[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)