

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten • kostenlos • 15. August'22 - 14. Dezember'22

# Achtsames Leben



## Formales

Liebe Leserinnen, liebe Leser

# Seelenzauber



**Sabine van Geuns**

Hypnose- und Energiecoach

Bürgerstraße 38

26123 Oldenburg

Telefon 0441 36 18 89 07

Handy 0176 64334280

info@von-magdala.de

[www.von-magdala.de/seelenzauber/](http://www.von-magdala.de/seelenzauber/)

"Ich helfe  
Menschen die  
Ursachen ihrer  
inneren Konflikte  
& Probleme zu  
finden und zu  
lösen um wieder  
frei und  
selbstbestimmt  
ihr Leben zu  
leben!"

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der im Januar 2022  
verstorbene Thich  
Nhat Hanh hatte im-  
mer auch das Wohl  
und die Schönheit  
der Erde im Blick,

S. 5. • Zur Zeit hat man ja zuweilen das  
Gefühl, dass vieles irgendwie außer  
Kontrolle geraten ist. Ulrich Hoffmann  
befasst sich auch mit den Chancen, die sich  
dadurch bieten, S. 10. • Bewusstes Atmen  
kann uns Stabilität verleihen - wie, das  
beschreibt Daniel Siegel, S. 19. • Thomas  
Geßner sieht das Menschliche und das  
Fremde gleichzeitig, wenn er sich mit dem  
Thema „Flüchtlinge“ beschäftigt, S. 7. •  
Bei all dem Leid, das durch Krieg, Flucht  
und andere Krisen verursacht wird, tut es  
gut, zu lernen, wie wir Mitgefühl auf vielen  
Ebenen kultivieren können, von Pema  
Chödrön, S. 13. • Auch Bachblüten helfen,  
mit Krisen besser umgehen zu können,  
S. 16. • Trotz vieler Unwägbarkeiten gibt  
es Veranstaltungen, was uns freut, S. 24.  
Der Herbst ist Kalenderzeit. Einige davon  
stellen wir im Heft vor, S. 50.  
Und natürlich gibt es wieder einen  
Schwung neuer Bücher, S. 54.

Nun wünschen wir Ihnen/Euch einen  
schönen ausklingenden Sommer und einen  
farbreichen Herbst – und Gelassenheit für  
die kommenden Herausforderungen!

Mit herzlichen Grüßen  
Ihre/Eure Plaggenborgs

P.S. Wir suchen noch weitere Auslage-  
stellen für das Achtsame Leben und  
freuen uns über Ihren/Deinen Anruf:  
Tel. 0441-17543.



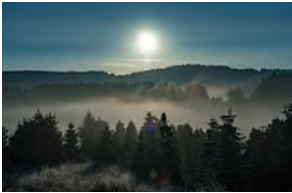
# Formales

## Inhaltsverzeichnis

### Formales

- S. 2 Liebe Leserinnen ...
- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S.44 Impressum
- S.62 Auslagestellen

### Für die Sinne



- S. 4 Am Waldesrand ...
- S.50 Kalender
- S.53 Wortwelten digital
- S.54 Wortwelten

### Nachhaltigkeit

- S. 5 Die Schönheit der Erde

### Gesellschaftlicher Wandel

- S. 7 Das Menschliche und das Fremde

### Bewusstes Leben



- S. 10 (Außer) Kontrolle
- S. 19 Mit dem Atem das Fundament legen

### Spiritualität

- S. 13 Gegen den Strich – die Tonglen-Praxis

### Gesundheit



- S. 16 Heilen mit Bachblüten

### Die Zukunft gestalten

- S.22 LOSLAND, Refurbished Elektronik, Waldschule Hatten, Richtig frisches Kraut, Kasimir und Lieselotte Kräuterkultur, Gemeinwohl Ökonomie Oldenburg

### Veranstaltungen

- S.24 Veranstaltungen

### Anbieter

- S.27 Praxis und Methoden
- S.27 Online-Magazin
- S.28 Weitere Anbieter
- S.29 Marktplatz
- S.45 Wer macht was im Internet?
- S.47 Wer macht was?

### Kleinanzeigen

- S.48 Seminare & Workshops, Ausbildung, Regelmäßige Termine, Dies & Das, An- & Verkauf, Räume und Wohnen



*Echt Oldenburg!*



STADTBÄCKEREI

*Schröder*

DIE HANDBÄCKER

[www.stadtbaeckerei-schroeder.de](http://www.stadtbaeckerei-schroeder.de)

### Nächste Ausgabe

Die nächste

**Achtsames Leben**

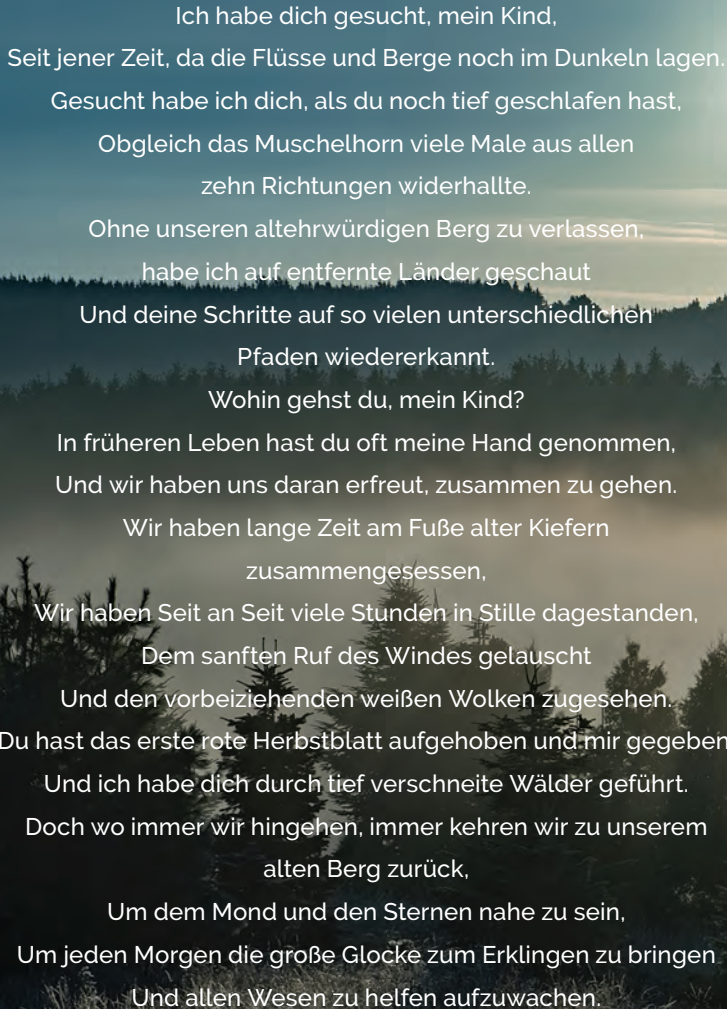
erscheint 15. Dezember 2022.

**Anzeigenschluss** für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 01. November 2022. Nur für Formatanzeigen: 17. November 2022.

**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe ist der 15. Oktober 2022.

## Für die Sinne

### Am Waldesrand



Ich habe dich gesucht, mein Kind,  
Seit jener Zeit, da die Flüsse und Berge noch im Dunkeln lagen.  
Gesucht habe ich dich, als du noch tief geschlafen hast,  
Obgleich das Muschelhorn viele Male aus allen  
zehn Richtungen wiederhallte.  
Ohne unseren altherwürdigen Berg zu verlassen,  
habe ich auf entfernte Länder geschaut  
Und deine Schritte auf so vielen unterschiedlichen  
Pfaden wiedererkannt.  
Wohin gehst du, mein Kind?  
In früheren Leben hast du oft meine Hand genommen,  
Und wir haben uns daran erfreut, zusammen zu gehen.  
Wir haben lange Zeit am Fuße alter Kiefern  
zusammengesessen,  
Wir haben Seit an Seit viele Stunden in Stille dagestanden,  
Dem sanften Ruf des Windes gelauscht  
Und den vorbeiziehenden weißen Wolken zugesehen.  
Du hast das erste rote Herbstblatt aufgehoben und mir gegeben,  
Und ich habe dich durch tief verschneite Wälder geführt.  
Doch wo immer wir hingehen, immer kehren wir zu unserem  
alten Berg zurück,  
Um dem Mond und den Sternen nahe zu sein,  
Um jeden Morgen die große Glocke zum Erklingen zu bringen  
Und allen Wesen zu helfen aufzuwachen.

Aus »Am Waldesrand«  
von Thich Nhat Hanh



### Die Schönheit der Erde ist eine Glocke der Achtsamkeit

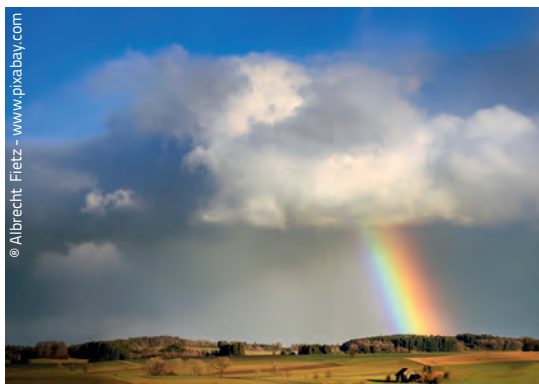
*Wenn Sie diese Schönheit nicht sehen, sollten Sie sich fragen, warum. Vielleicht steht Ihnen etwas im Weg oder Sie sind so sehr damit beschäftigt, nach etwas anderem Ausschau zu halten, dass Sie den Ruf der Erde nicht hören.*

Mutter Erde sagt: »Mein Kind, ich bin für dich da; ich biete dir all dies an.« Es ist wahr: die Sonnenstrahlen, das Vogelgezwitscher, die klaren Bäche, die Kirschblüten im Frühling und die Schönheit der vier Jahreszeiten – das alles ist für Sie da. Wenn Sie es nicht sehen oder hören können, liegt das daran, dass Sie zu viel im Kopf haben.

Die Erde sagt Ihnen, dass sie da ist und dass sie Sie liebt. Jede Blume ist ein Lächeln der Erde. Sie lächelt Ihnen zu, doch Sie wollen nicht zurücklächeln. Die Frucht in Ihrer Hand – vielleicht eine Orange oder eine Kiwi – ist ein Geschenk der Erde. Verspüren Sie aber keine Dankbarkeit, dann sind Sie nicht wirklich für die Erde und das Leben da.

Eine wesentliche Voraussetzung dafür, den Ruf der Erde zu hören und ihr zu antworten, ist Stille. Ohne innere Stille werden Sie ihren Ruf nicht hören: den Ruf des Lebens. Ihr Herz ruft Sie, aber Sie hören es nicht. Sie haben keine Zeit, auf Ihr Herz zu hören.

Achtsamkeit hilft uns, uns nicht länger abzulenken und zu unserer Atmung zurückzukehren. Indem wir mit der Aufmerksamkeit nur bei unserer Ein- und Ausatmung sind, hören wir auf zu denken und erwachen innerhalb weniger Sekunden zu der Tatsache, dass wir lebendig sind, dass wir einatmen, hier sind. Wir existieren. Wir sind nicht nicht existent. Wir erkennen: »Ahhh, ich bin hier, ich bin lebendig.« Wir hören auf, an die Vergangenheit zu denken, wir hören auf, uns über die Zukunft zu sorgen, wir richten unsere gesamte Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass wir atmen. Unser achtsames Atmen befreit uns. Wir sind frei, ganz gegenwärtig zu sein: frei von Gedanken, Angst, Sorgen und Streben.



Sind wir frei, können wir auf den Ruf der Erde antworten. »Ich bin hier. Ich bin dein Kind.« Wir erkennen, dass wir Teil des Wunders sind. Und wir können sagen: »Ich bin frei: frei von all dem, was mich daran hindert, ganz und gar lebendig zu sein. Du kannst dich auf mich verlassen.«

Wenn Sie erwachen und erkennen, dass die Erde nicht nur Umwelt ist, sondern dass Sie die Erde *sind*, dann berühren Sie die Natur des Interseins, unsere wechselseitige Verbundenheit und Verbundenheit. Und in diesem Moment treten Sie in eine *echte* Kommunikation mit der Erde ein. Das ist die höchste Form des Gebets. In dieser Art Beziehung werden Sie über die Liebe, die Kraft und das Erwachen verfügen, die Sie für die Veränderung Ihres Lebens benötigen.

Viele von uns haben sich der Erde entfremdet. Wir vergessen immer wieder, dass wir hier auf einem wunderschönen Planeten leben und dass unser Körper ein Wunder ist, welches wir der Erde und dem gesamten Kosmos zu verdanken haben. Die Erde vermochte Leben hervorzubringen, weil sie auch Nicht-Erde-Elemente in sich trägt, darunter die Sonne und die Sterne. Die





## Nachhaltigkeit

### Die Schönheit der Erde ist eine Glocke der Achtsamkeit

Menschheit ist aus Sternenstaub entstanden. Die Erde ist nicht nur die Erde, sondern der gesamte Kosmos.

Nur mit dieser Sichtweise und Einsicht werden Sie Ihre wertenden Unterscheidungen aufgeben und sich mit der Erde tief verbunden fühlen. Daraus wird sich viel Gutes entwickeln. Sie sehen die Dinge nicht länger auf dualistische Weise und überwinden die Vorstellung, dass die Erde nur die Umwelt mit Ihnen im Zentrum ist und Sie nur dann etwas für die Erde tun wollen, wenn es *Ihrem* Überleben dient. Werden Sie sich beim Einatmen Ihres Körpers bewusst, schauen Sie tief in Ihren Körper hinein und erkennen Sie, dass Sie die Erde *sind* und dass Ihr Bewusstsein das Bewusstsein der Erde ist und es zu einem befreiten Bewusstsein werden kann, frei von jeglichen wertenden Unterscheidungen und falschen Ansichten. Damit werden Sie das, was Mutter Erde von Ihnen erwartet: erleuchtet, ein Buddha, sodass Sie allen Lebewesen helfen können, nicht nur auf der Erde, sondern letztlich auch auf anderen Planeten.

Meine Generation hat viele Fehler gemacht. Wir haben uns diesen Planeten von den jüngeren Generationen geliehen, und wir haben ihm immensen Schaden zugefügt und große Zerstörung angerichtet. Wir sind beschämt, ihn jetzt so zu übergeben, und hätten es uns anders gewünscht. Ihr Jungen erhaltet einen wunderschönen, aber beschädigten, verwundeten Planeten. Das tut uns leid. Als jemand der älteren Generation hoffe ich, dass die junge Generation so schnell wie möglich aktiv wird. Dieser Planet gehört euch, den zukünftigen Generationen. Euer Schicksal und das Schicksal des Planeten liegen in euren Händen.

Unsere Zivilisation ist eine Zivilisation, die auf Pump lebt. Wann immer wir uns etwas anschaffen, das wir uns nicht leisten können, wie ein Haus oder ein Auto, setzen wir darauf, dass wir in der Zukunft in der Lage sein werden, die Schulden zurückzuzahlen. Wir leben auf Pump, ohne

zu wissen, ob wir das alles jemals zurückzahlen können. Auf diese Weise sind wir bei uns selbst, unserer Gesundheit und unserem Planeten zu Schuldnern geworden. Aber der Planet kann das nicht mehr tragen. Wir haben uns auch zu viel von unseren Kindern und Enkelkindern geliehen. Der Planet und die zukünftigen Generationen sind auch wir; wir sind nicht voneinander getrennt. Der Planet sind wir, und die zukünftigen Generationen sind auch wir. Die Wahrheit ist aber, dass von uns selbst nicht mehr sehr viel übrig ist. Von daher ist es sehr wichtig, dass wir aufwachen und erkennen: Wir *müssen* uns nichts mehr ausleihen. Was uns im Hier und Jetzt zur Verfügung steht, reicht vollkommen aus, damit wir uns genährt und glücklich fühlen. Das Wunder von Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht besteht in der Erkenntnis, dass wir glücklich mit den uns verfügbaren Bedingungen sein können, dass wir nicht danach streben müssen, immer mehr zu bekommen und dafür den Planeten auszubeuten. Wir müssen nicht mehr auf Pump leben. Nur mit dieser Art von Erwachen können wir die Zerstörung stoppen.

Das ist keine individuelle Angelegenheit. Wir müssen gemeinsam aufwachen. Und wenn wir gemeinsam erwachen, dann haben wir eine Chance. Unsere Lebensweise und Zukunftsplanung haben uns in diese Situation geführt. Und jetzt müssen wir genau hinschauen, um einen Ausweg zu finden, nicht nur individuell, sondern kollektiv, als Menschheit. Man kann nicht mehr auf die ältere Generation allein zählen. Ich habe oft gesagt, dass ein Buddha nicht ausreicht; wir brauchen ein kollektives Erwachen. Wir alle müssen Buddhas werden, damit unser Planet eine Chance hat.



Textauszug aus „Zen und die Kunst, die Welt zu retten“ von Thich Nhat Hanh, mit freundlicher Genehmigung des Lotos Verlages. Siehe auch bei „Wortwelten“.





## Das Menschliche und das Fremde

*Vor einiger Zeit kam eine Frau aus einem nahöstlichen Kriegsgebiet zu mir in die Beratung. Es dauerte ein wenig, bis sie Vertrauen fasste. Dann erzählte sie die Geschichte ihrer zehntägigen Flucht nach Deutschland, gemeinsam mit ihren Kleinkindern. „Zu Hause ist alles kaputt. Kein Haus steht mehr.“*

Sie zeigte verschiedene Trauma-Symptome, und sie war fest entschlossen, für ihre Kinder und mit ihnen gemeinsam hier weiterzuleben. Sie sprach bereits Deutsch, und sie hoffte auf spätere Rückkehr nach Hause. Auch im Nachgang zu dieser Begegnung entstand die folgende psychologische Kontemplation zu aktuellen seelischen Bewegungen in Menschen und Menschengruppen.

Natürlich können ökonomische, soziologische, juristische, religiöse oder politische Assoziationen beim Lesen angeregt werden, vermutlich lässt sich das nicht umgehen.

**Zuerst:** Ich spreche hier nicht über Menschen, die zu uns kommen, weil sie hier eine aussichtsreichere oder lohnendere Arbeit, Bildung, Gesundheitsversorgung oder was auch immer Erstrebenswerteres vorzufinden hoffen, als sie es von ihrem früheren Lebensort kannten. Ich spreche über Menschen, die an ihrem bisherigen Lebensort in Lebensgefahr waren und sich auf den Weg machten, dieser zu entgehen.

**Weiter:** Wenn ich über „die Flüchtlinge“ spreche, muss ich auch über uns sprechen. „Wir“, das sind die Leute, die schon da wohnen, wo geflohene Menschen sich sicher genug fühlen, um erst einmal zu bleiben. Erst durch unseren Blick auf sie – und gleichermaßen durch ihren Blick auf uns – entsteht das Phänomen „Einheimische und Flüchtlinge“, welches mich hier interessiert. Wären „wir“ nicht schon hier, würden die Flüchtlinge, also die offensichtlich vor Krieg, Verfolgung, Armut oder anderen unerträglichen Umständen geflohenen Menschen, möglicherweise trotzdem hier Halt machen, weil ihnen vielleicht die Gegend und das Klima günstig vorkommen. Unsere Gegend in Mitteleuropa wäre



vielleicht die Endstation auf ihrer Wanderung, vielleicht auch nicht. Es gäbe jedoch nicht den Status von „Flüchtlingen“, sondern vielleicht von „Davongekommenen“, „Überlebenden“, „Ausgewanderten“, „Siedlern“ oder auch „Angeworbenen“. Wären wir Einheimischen nicht schon hier, wäre unsere Gegend vermutlich nur wenig sicherer als die Gegend, wo die fliehenden Menschen vor Monaten aufgebrochen sind. Es gäbe keine Infrastruktur, keine medizinische Versorgung, kein Dach über dem Kopf, keine sichernde Gesetzes- und Polizeimacht, keine Bildung, keine Arbeit, keine mitfühlenden Helfer und Helferinnen. Es wäre Wildwest in Europa. Nun, es ist wie es ist: Wir sind schon da, und die Flüchtlinge kommen dazu. Was ist los mit ihnen? Und was ist los mit uns?

Ich sehe zwei einfache Dinge:

1. Flüchtlinge sind Menschen. Das kann man sehen, sie gehen aufrecht auf zwei Beinen, sie fühlen, sie denken und sprechen.
2. Flüchtlinge sind Fremde. Sie fühlen, sie denken und sprechen anders als wir. Das sieht man meistens auch.

Schauen wir, was diese kleine Unterscheidung von „Menschen, also Wesen wie wir“, und

# Gesellschaftlicher Wandel

## Das Menschliche und das Fremde

„Fremde, also anders als wir“, vielleicht öffnet, klärt und verständlich macht.

### Flüchtlinge sind Menschen

So wie wir wurden sie alle von einer Frau geboren. Sie haben Eltern und Großeltern, oft auch Geschwister, Ehepartner, Kinder und Enkel. Sie essen, sie schlafen, sie weinen, sie streiten sich, sie haben Heimweh. Sie sind freundlich oder wütend, redlich oder kriminell, so wie wir. Fast immer haben sie jemanden verloren, oft auch viele – Angehörige, Freunde, Kollegen. Ihre physische Heimat, ihr irdisches Zuhause, haben sie alle verloren. Sie haben eine Geschichte, genau wie wir. Meistens ist diese Geschichte so voller Schrecken, dass sie nicht einfach erzählt werden kann. Würde ihre Geschichte weniger Schrecken enthalten, hätten sie nicht das Ungewisse ihrem Zuhause vorgezogen. Der Antrieb für Flüchtlingsbewegungen ist unerträglicher Schrecken, verbunden mit der Idee, dass es anderswo vielleicht weniger schrecklich ist. Einen anderen zureichenden Grund, sich von zu Hause fort auf eine potenziell lebensgefährliche Reise in eine unvorstellbare Fremde zu begeben, gibt es nicht. Die Flüchtlingsbewegung ist eine Rettungsbewegung. Sie entsteht unmittelbar aus unserem menschlichen Überlebenstrieb. Den Überlebenstrieb kann niemand unterdrücken.

### Flüchtlinge sind Fremde

Sie haben oft eine andere Hautfarbe als wir. Sie sprechen anders, nicht nur in uns meist unbekanntem Sprachen, sie setzen Sprache auch anders ein als wir. Sie haben andere Gewohnheiten, ob in ihren Familien, ob unter Freunden, ob bei der Arbeit. Sie essen häufig andere Dinge als wir und das zu anderen Tageszeiten. Sie beten zu anderen Göttern. Sie haben andere Vorstellungen davon, was richtig und falsch ist, was gut ist und was schlecht, was man darf und was nicht. Sie haben andere Wünsche als wir, andere Ängste, Freuden und Macken. Sie halten andere Dinge für wichtig, als wir es tun. Die meisten Flüchtlinge sind innerlich mit Dingen beschäftigt, die die Mehrheit von uns

Einheimischen längst hinter sich gelassen zu haben glaubt: Krieg, Tod, Bedrohung, Verwundung, Vergewaltigung, Folter, Vertreibung und Zerstörung. Religiöse, wirtschaftliche und ethnische Unterdrückung gehört ebenfalls zu den Schrecken, die sie mit sich herumtragen, wenn sie es geschafft haben, den physischen Ort dieser Bedrohungen zu verlassen.

Jetzt sind sie da. Was nun? Sie bringen Erfahrungen mit, wie sie unsere Vorfahren vor drei Generationen im Zweiten Weltkrieg und danach gemacht haben. Sie betreffen in unserer Gegend jede Familie. Vor drei Generationen gab es zwölf Millionen deutsche Vertriebene und Flüchtlinge. Viele von ihnen fühlen sich auch siebzig Jahre später noch als Fremde an den einheimischen Orten, wo sie jetzt leben. Erst jetzt, über siebzig Jahre danach, beginnen einheimische Menschen die Wirkung kollektiver traumatischer Überlebensmechanismen in ihrem eigenen Leben wahrzunehmen. Sie beginnen, davon zu erzählen und sich über das formale Funktionieren bzw. das Überspielen hinaus damit zu befassen.

### Der Schrecken, außen und innen

In der Aufstellungsarbeit zeigt sich oft, wie der Schrecken von damals von folgenden Generationen in kindlich-abhängiger Liebe übernommen wird, um überhaupt bei den verstörten Eltern bleiben zu können und innerlich Kontakt zu ihnen zu finden. Wir sehen, wie wir in dieser unbewussten Loyalität noch heute den Schrecken von damals in uns lebendig halten, wie er unser Lebensgefühl, unsere Symptombildungen und



The advertisement features a photograph of a modern, two-story house with a gabled roof and a chimney, surrounded by greenery. To the right of the photo, the text reads: "Ganzheitliche Zahnmedizin am Wasserturm". Below this, there is a logo of a green leaf with a white caduceus (a staff with two snakes) in the center. To the right of the logo, the name "Burkhard Wittje" is written in a large, elegant font. Below the name, the address "Kranbergstr. 18 26123 Oldenburg" and the phone number "Tel.: 0441-13859" are listed, along with the website "www.zahnarzt-wittje.de".



# Gesellschaftlicher Wandel

## Das Menschliche und das Fremde

unsere Entscheidungen beeinflusst. Der Schrecken von damals wird uns in der äußeren Welt von heute immer wieder begegnen, so lange, bis wir es wagen, ihn in uns offen anzuschauen. So hilft uns die äußere Welt, innerlich zu uns selbst zu kommen, auch im kollektiven Sinne.

Im Jahre 2015 waren es offenbar die Flüchtlinge, welche mit ihrem Erscheinen jenen Schrecken verkörperten, den wir Einheimischen innerlich noch unter Verschluss halten. Sie bringen uns die Erfahrungen unserer Groß- und Urgroßeltern vor die Haustür, ob als Opfer oder Täter oder beides.

Sie könnten uns damit einen unschätzbaren Dienst erweisen: Sie zeigen uns unser Inneres. Sie tragen es zu uns. Das ist eine große Herausforderung, gegen die die aktuellen verwaltungstechnischen und finanziellen Herausforderungen recht einfach zu lösen scheinen. Und: Das können nur Fremde für uns tun. Einheimische sind zu nah, wir sind immer mit drin in unseren kollektiven Abwehr- und Schutzmechanismen.

### Die zwei Formen der Abwehr

Wer von uns Einheimischen sich noch nicht in der Lage sieht, in Gestalt der Flüchtlinge dem Echo des Schreckens von damals in die Augen zu sehen und dabei zu fühlen, dass jetzt Frieden, Sicherheit und relativer Wohlstand unser Leben bestimmen, der muss die Schrecken abwehren, welche mit den Fremden zu uns kommen. Dafür gibt es zwei Wege: Entweder man sieht nur „das Fremde“ an den Fremden, also dass sie anders sind als wir. Dann muss man sich Sorgen machen und die eigene „kulturelle Identität“ als nunmehr bedrohten Schutzschild gegen den eigenen Schrecken benutzen. Man wird im Fall der größten Angst die Flüchtlinge physisch bekämpfen. Oder man sieht nur „das Menschliche“ an ihnen, also dass sie genau solche sind wie wir. Dann muss man ihnen helfen, alles Schwierige abnehmen, sich selbst dabei furchtbar überanstrengen, sie zu integrieren versuchen und am liebsten irgendwann ganz zu Einheimischen machen.

Im ersten Fall ist man so von „dem Fremden“

hypnotisiert, dass man das Menschliche an ihnen nicht sehen kann. Im zweiten Fall hypnotisiert einen „das Menschliche“ an ihnen derart, dass man ihre Fremdheit ebenso wenig wahrnimmt wie die höchstwahrscheinliche Aussicht, dass Flüchtlinge über mehrere Generationen hinweg Fremde bleiben werden.

In beiden Fällen sieht man sie nicht als das, was sie sind: fremde Menschen, die sich vor dem Schrecken hierher gerettet haben. In beiden Fällen nimmt man ihnen etwas von ihrer Würde, und sich selber auch.

Es scheint nicht einfach zu sein, das Menschliche und das Fremde in ihnen gleichzeitig zu sehen und beides gleich zu würdigen. Es setzt voraus, dass man sich selber sieht und erkennt, wer man ist. Und es kann gleichzeitig diesen inneren Vorgang der Bewusstwerdung in Gang bringen.

### Anschauen was ist

Man kann den Flüchtlingen ihr Fremdsein nicht abnehmen, sondern man muss es ihnen zumuten und auch lassen. Sie werden keine Deutschen werden, sondern etwa Afghaninnen, Syrer, Marokkanerinnen oder Libyer bleiben. Man kann auch sich selber das Einheimischsein nicht abnehmen, sondern muss es sich zumuten. Einheimische haben bei sich zu Hause die Verantwortung für das „Wie“ des Zusammenlebens, sowohl miteinander als auch mit ihren Gästen, in diesem Falle mit ihren Flüchtlingen. Wir müssen diese Verantwortung wahrnehmen, denn darin besteht hierzulande unser Zuhausesein.

„Integration“ bleibt ein (Alp)-Traum, solange man diese Grunddynamiken ignoriert. Sie kann zu einem neuen Gemeinwesen führen, wenn wir beginnen, uns selber zu sehen, und damit aufhören, „das Fremde“ und „das Menschliche“ gegeneinander auszuspielen.



Textauszug aus „Der blaue Fisch – über den Zeitgeist“ von Thomas Geßner mit freundlicher Genehmigung des Innenwelt Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“.

Autor: Ulrich Hoffmann

### (Außer) Kontrolle

*Der Zeitgeist lässt uns glauben, wir sollten jederzeit alles unter Kontrolle haben. Und wenn das nicht gelingt, wäre es unsere Schuld. Psychologen sagen, das ist der sicherste Weg in Burnout oder Depression. Denn vieles lässt sich einfach nicht kontrollieren.*



Andererseits steigert es unsere Lebenszufriedenheit enorm, wenn wir eine möglichst umfangreiche Selbstwirksamkeit entfalten. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, was wir beeinflussen können und was nicht. Und herauszufinden, wie wir mit dieser Kränkung unserer Allmachtsfantasie besser klarkommen. Vielleicht kennen Sie das sogenannte »Gelassenheitsgebet«: »Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.« Da nickt doch eigentlich jede\*r. Denn dagegen ist wenig einzuwenden. Aber woher nun die Gelassenheit, den Mut und die Weisheit nehmen, wenn Gott noch nicht geliefert hat? (...) Das »Gelassenheitsgebet« wird oft im Rahmen von 12-Schritt-Programmen wie bei den Anonymen Alkoholikern genutzt. Weil es die Erkenntnis auf den Punkt bringt, dass wir auf manche Dinge Einfluss haben und auf andere nicht. Und dass dagegen weder Alkohol noch andere Drogen, Sex, Shopping, TV oder Essen helfen. Wer sich im Alltag ständig an den unbeeinflussbaren Dingen die Zähne ausbeißt, braucht früher oder später Hilfe. (...)

#### Garantien gibt dir keiner

Kontrolle ist gut – mit dieser Annahme wachsen wir auf. Nicht nur sozial, auch in unseren Hirnen ist das so verdrahtet. Einer der größten Stressfaktoren für uns ist: Unsicherheit. Dummerweise leben wir in einer Zeit, die sehr viel Unsicherheit mit sich bringt. Auf immer weniger Dinge, die uns direkt betreffen, haben wir wirklich Einfluss. Und immer mehr Dinge betreffen uns. Anhaltende Unwetter auf der anderen Seite der Erde beeinflussen die Preise des Wochenendeinkaufs und ebenso die Laune unseres Chefs. Eine neue Krankheit, das mussten wir 2020 schmerzhaft lernen, kann sich rasend schnell ausbreiten und alles auf den Kopf stellen. Im März 2020 – wie wir jetzt wissen: in der Woche vor dem ersten Lockdown – habe ich noch in Österreich mit einem Luftfahrt-Ingenieur geplaudert. Er erzählte begeistert von seinem Fachgebiet und erwähnte ganz nebenbei, dass es toll sei, einen krisenfesten Job zu haben. Sechs Monate später war die Luftfahrtbranche im Megakrisenmodus. Corona ist sicher ein krasses Beispiel. Aber es ist eben nur ein Beispiel von vielen für eine Entwicklung, vor der wir die Augen nicht verschließen sollten. (...)

#### Wir können auch anders

»Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«, schrieb Hesse, und da ist was dran. Aber wie viele Ehen, bei deren Schließung diese Zeilen deklamiert wurden, sind gescheitert? Wir wissen schon längst, dass wir die Zukunft nicht vorherbestimmen können. Die Frage ist: Wie leben wir mit der Tatsache, dass wir niemals sichergehen können? Dass es eben keine Garantien auf die Zukunft gibt? Kann es gelingen, sich davon nicht entmutigen zu lassen? Es kann. Wir sind nie gezwungen, weiterzumachen wie bisher. Es gibt Techniken, um die Unsicherheiten einzuordnen

# Bewusstes Leben

## (Außer) Kontrolle

und auszuhalten. Es gibt Möglichkeiten, das Wichtige einigermaßen sicher vom Unwichtigen zu trennen. Und, ja, am Ende muss man den Mut zusammennehmen und loslegen. Aber man weiß dann, womit und warum. (...)

### Und immer wieder: die Zeit

Einerseits weiß man mittlerweile, dass ein übergroßer Kontrollwunsch, die sogenannte »Allmachtsfantasie«, ein direkter Weg in Depression oder Burnout ist. Denn wer alles kontrollieren will, wird ständig scheitern. Dann tun die meisten Menschen, was der US-Psychologe Paul Watzlawick so schön als »mehr desselben« bezeichnete: Wir drehen richtig auf, wollen noch mehr kontrollieren, denn ganz offensichtlich ist nur deswegen nicht herausgekommen, was wir wollen, weil wir uns nicht genug Mühe gegeben haben! So treten wir im Leerlauf das Gaspedal voll durch, kommen aber nicht weiter. Das ist ebenso anstrengend wie frustrierend und schlägt irgendwann um in abgrundtiefe Erschöpfung und gefühlte allumfassende Machtlosigkeit. Trotzdem gehen wir alle doch davon aus, dass unsere Handlungen irgendeine Auswirkung auf die Zukunft haben. Das klingt erst mal banal, ist es aber gar nicht.

Im Alltag arbeiten wir mit der Annahme, dass unser Handeln die Zukunft beeinflusst. Je kleiner dieser Einfluss, desto unangenehmer für uns. Doch diesem Gefühl lässt sich etwas entgegensetzen. Gerade in schwierigen Situationen können wir mit einfachen Handlungen wieder mehr Selbstwirksamkeit erfahren. Wir können ein Instrument lernen, einen Kuchen backen, die Laufschuhe hinter dem Schrank hervorholen. Etwas ganz Konkretes tun, was nicht nur ablenkt, sondern tatsächlich beruhigt und stärkt. Auf dieselbe Weise können wir lernen, mit Unsicherheit oder Unzufriedenheit besser umzugehen. Erst mal einen kurzen Moment lang. Dann einen etwas längeren. Und immer so weiter. Einen Berg besteigen wir ja auch nicht in einem riesigen Schritt, sondern wir trainieren vielleicht erst ein wenig, wenn es ein anspruchsvoller Berg ist. Und dann machen wir uns auf den

Weg, Stunde um Stunde. Denken wir am Berg hingegen die ganze Zeit an den kompletten Aufstieg, sind wir abgelenkt von der Größe unseres Vorhabens. Besser kommen wir voran, wenn wir uns nur auf die nächsten Schritte konzentrieren. Die Analogie lässt sich noch weiterführen: Wer unzufrieden mit dem Hausberg ist, weil der nicht den Erwartungen entspricht, kann ein paar Urlaubstage opfern und eine lange Anfahrt zu einem besseren Berg in Kauf nehmen. Oder umziehen. Oder eine interessantere Route am Hausberg suchen. Was den Hausberg aber auf alle Fälle gar nicht juckt, ist, wenn wir verärgert zu Hause bleiben und ihn blöd finden.

### Die falschen Vorwürfe

Wir erleben, dass die Welt um uns herum scheinbar immer öfter macht, was sie will. Das stresst. Also wenden wir uns ab und beschäftigen uns lieber mit etwas anderem. Zugleich werden wir von den Medien wie sozialen Netzwerken zur Selbstoptimierung aufgefordert, und dazu, jemand Besonderes zu sein. Unsere ganz persönliche Berufung zu finden und zu erfüllen. Nun fühlt es sich vielleicht toll an, jemand Besonderes zu sein. Aber ursprünglich gemeint war hier doch wohl der Begriff der Individualität. Jede\*r ist einzigartig, keine Frage. Aber kann man daraus schließen, dass jede\*r etwas Besonderes ist? Zumal das Besondere einer Lebensleistung oft ja erst im Nachhinein anerkannt wird. Weder van Gogh noch Galileo hatten zu Lebzeiten viel Freude an ihrem Ausnahmetat. Innerhalb eines Jahrhunderts haben wir gesamtgesellschaftlich den Halt der Religion verloren. Und mussten zugleich erfahren, dass die Politik keinen hinreichenden Ersatz bieten kann. Daher befinden wir uns nun im Zeitalter des Individualismus: Jede\*r ist für sich allein verantwortlich. Das ist eine verdammt große Last. Denn wenn etwas nicht so läuft, wie wir es gerne hätten, müssen wir entweder selbst die Verantwortung dafür schultern oder uns mit dem Schicksal arrangieren. Beides ist nicht einfach, und oft tendieren wir genau in die falsche Richtung.



# Bewusstes Leben

## (Außer) Kontrolle

Suchen die Schuld für Dinge, die wir nicht beeinflussen können, bei uns und möchten uns gegen alles versichern, was im unwahrscheinlichsten Fall passieren könnte. Aber wir erkennen nicht, wo wir mal wirklich etwas ausrichten könnten. Wenn es in der Beziehung nicht läuft, liegt das in unseren Augen (vor allem) am anderen. Wenn die Partnersuche nicht klappt, sind die dort draußen alle bindungsunfähig. Aber wenn wir den Job verlieren oder Krebs bekommen, dann machen wir uns selbst den Vorwurf, wir hätten nicht genug Fortbildungen absolviert oder nicht gesund genug gelebt. Verkehrte Welt. Was in diesen Situationen fehlt, ist Vertrauen. Dabei ist es unserer Psyche erst mal egal, woher das Vertrauen kommt. Gott, das Universum, (...) wir selbst – solange wir der Ansicht sein können, »irgendwie wird das schon«, geht es uns besser. Vertrauen stabilisiert. Woher aber Vertrauen nehmen in einer säkularisierten Welt? Vielleicht erklärt nichts so sehr den ständig zunehmenden Drang zur Kontrolle – und sein zwangsläufiges Scheitern – wie der verdrängte und daher unbemerkte Mangel an Vertrauen. Es ist wie Eis essen gegen Liebeskummer. Oder Schreibtisch aufräumen gegen Terminstress. Ein Autokorso gegen den Klimawandel. Fühlt sich unmittelbar gut an, hilft aber nicht. Die Kunst ist also, kurz innezuhalten und etwas Abstand zu gewinnen. Und aus diesem Abstand heraus besser beurteilen zu können, wie wichtig das Problem wirklich ist. Ob es nur nervt, man aber gut damit leben kann. Oder ob es unbedingt gelöst werden muss. Und wie das vielleicht gehen könnte. Entscheidend ist, sich davon zu verabschieden, alles hinkriegen zu wollen. Darauf hofft man vielleicht mit 20, aber selbst in dem Alter ist es leider unrealistisch. Zum Erwachsenwerden gehört auch die Einsicht, dass nicht alles möglich ist. Wir aber sehr wohl die Wahl haben, worauf wir unsere Energie verwenden. Und es lohnt sich, dabei auch mal die »höheren Werte« in den Blick zu nehmen. Warum nervt uns, was uns nervt? Wogegen wehren wir uns dabei? Warum tun wir, was wir tun? Was sagt das über uns? Und

geht das vielleicht besser, einfacher, beides? Oft fallen uns negative Momente auf, positive aber nicht (denn da ist ja alles in Ordnung). Doch wenn wir unseren Blick mal auf sie lenken, statt immer nur auf das, was nicht läuft, lernen wir mit der Zeit, wann es uns gut geht.

### Was zu tun ist und warum

Woher kommt Vertrauen? Lässt das Gefühl sich erzeugen? Und wie hängt diese Frage mit den Dingen zusammen, die wir kontrollieren können – oder eben nicht? In diesem Buch werde ich versuchen, abzugrenzen, worauf wir (viel) Einfluss haben und worauf nicht (oder nur in geringem Maße). Ich werde (...) daher fragen,

- woher der gesellschaftsdurchdringende Allmachtsanspruch kommt,
- warum es sich beruhigend anfühlt, alles unter Kontrolle haben zu wollen,
- weshalb wir damit scheitern müssen,
- warum sich dieses Scheitern so schlimm anfühlt,
- woran wir erkennen können, was sich ändern lässt und was nicht,
- wie wir besser mit den Dingen klarkommen, die sich nicht ändern lassen,
- auf welche Weise wir möglichst erfolgreich beeinflussen, was in unserer Macht steht,
- warum Resilienz gesünder ist als Perfektion (und wie man sie erlernen kann),
- wie wir uns sogar mit dem Scheitern anfreunden können, und
- worum es wirklich geht im Leben.



Textauszug aus „(Außer) Kontrolle“ von Ulrich Hoffmann mit freundlicher Genehmigung des Mosaik Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“.

## Gegen den Strich – die Tonglen-Praxis

*Damit wir Mitgefühl für andere empfinden können, müssen wir Mitgefühl mit uns selbst haben. Speziell wenn es um Mitgefühl für Menschen geht, die ängstlich, zornig, eifersüchtig, abhängig von Süchten, arrogant, stolz, geizig, selbstsüchtig, gemein oder was auch immer sind: Wenn wir uns um diese Menschen kümmern wollen, dürfen wir nicht vor der schmerzlichen Entdeckung all dieser Eigenschaften in uns selbst davonlaufen.*

Tatsächlich ist es möglich, dass sich unsere Einstellung dem Leiden gegenüber vollkommen verwandelt. Statt Schmerz auszugrenzen und uns vor ihm zu ducken, können wir unser Herz öffnen und uns gestatten, den Schmerz als etwas zu empfinden, das uns aufweicht und reinigt und uns liebevoll und sanftmütig macht.

Tonglen ist eine Praxis, die uns mit dem Leiden in Kontakt bringt – unserem eigenen und all dem, auf das wir stoßen, wo immer wir uns hinwenden. Tonglen ist eine Methode, um unsere Angst vor dem Leiden zu überwinden und die Enge unseres Herzens aufzulösen. Zuerst aber weckt diese Praxis das Mitgefühl, das wir alle in uns tragen, gleichgültig, für wie grausam oder kalt wir uns halten.

Wir beginnen die Übung damit, dass wir uns eines Menschen annehmen, von dessen Leiden wir wissen und dem wir helfen möchten. Wenn wir zum Beispiel von einem Kind wissen, das verletzt wurde, atmen wir mit dem Wunsch ein, allen Schmerz und alle Angst dieses Kindes auf uns zu nehmen. Und wenn wir ausatmen, senden wir Glück, Freude und alles, was dem Kind Linderung verschafft. Das ist der Kern der Praxis: Man atmet das Leid anderer ein, damit es ihnen gut geht und sie mehr Raum finden, sich zu entspannen und zu öffnen, und mit dem Ausatmen sendet man Entspannung und alles, von dem man glaubt, dass es dem anderen Linderung verschafft und Glück bringt.

Häufig misslingt uns diese Übung jedoch, weil wir mit unserer eigenen Angst, unserem Widerstand, Zorn oder was immer unser persönlicher Schmerz gerade sein mag, konfrontiert



sind. In diesem Fall ändern wir die Ausrichtung der Praxis und üben Tonglen für das, was wir gerade empfinden und für die Millionen anderen Menschen, die sich in diesem Augenblick ebenso festgefahren und elend fühlen wie wir. Vielleicht können wir unseren Schmerz beim Namen nennen. Wir erkennen ihn klar als panische Angst, als Abscheu, Zorn oder Rachsucht. Also atmen wir für alle Menschen ein, die in der gleichen Emotion gefangen sind, und wir senden Linderung, alles, was uns selbst und den zahllosen anderen wieder Raum schafft. Vielleicht können wir unser Gefühl nicht beim Namen nennen. Aber fühlen können wir es – unser Magen zieht sich zusammen, eine schwere Dunkelheit lastet auf uns oder ähnliches. Wir berühren einfach, was wir fühlen und atmen es ein, wir nehmen es in uns auf und senden mit dem Ausatmen Erleichterung für uns selbst und alle anderen aus.

Viele Menschen sagen, diese Übung ginge

unseren gewohnten Reaktionen völlig gegen den Strich. Ehrlich gesagt, diese Praxis geht uns tatsächlich gegen den Strich. Sie torpediert unseren Wunsch, dass alles nach unserer Pfeife tanzt, unsere Erwartung, dass alles in unserem Sinn ausgeht, egal, was die anderen brauchen. Die Praxis von Tonglen reißt die Mauern nieder, die wir um unser Herz gebaut haben. Sie löst die Schichten des Selbstschutzes auf, die wir so angestrengt zu errichten versucht haben. Buddhisten würden sagen, diese Praxis löst die Fixierung und das Anhaften des Ich.

Tonglen stellt die übliche Logik, nach der wir Leid aus dem Weg gehen und Vergnügen suchen, auf den Kopf. Im Verlauf dieser Übung befreien wir uns von uralten selbstsüchtigen Gewohnheitsmustern. Wir beginnen, sowohl uns selbst als auch andere zu lieben; wir beginnen, sowohl für uns selbst als auch für andere zu sorgen. Tonglen weckt unser Mitgefühl und schenkt uns eine weitere Sicht der Wirklichkeit. Es zeigt uns die unbegrenzte Offenheit von Shunyata. Durch die Praxis von Tonglen kommen wir allmählich in Kontakt mit der offenen Dimension unseres Seins. Es beginnt damit, dass wir die Welt nicht länger als großes Drama sehen. Wir erkennen, dass nichts so solide ist, wie wir angenommen hatten.

Man kann Tonglen für Menschen praktizieren, die krank sind, die im Sterben liegen oder bereits gestorben sind, für alle, die auf irgendeine Weise leiden. Man kann Tonglen im Rahmen einer formellen Meditation üben oder jederzeit und überall. Wir machen einen Spaziergang und sehen jemanden, der leidet – direkt an Ort und Stelle können wir den Schmerz dieses Menschen einatmen und Linderung ausatmen. Oder wir wenden uns wie gewohnt ab, sobald wir Leiden begegnen. Der Schmerz bringt unsere eigene Angst und unseren Zorn zum Vorschein; er konfrontiert uns mit unseren eigenen Widerständen und unserer Verwirrung. Sofort können wir dann Tonglen für alle üben, denen es genauso geht wie uns, für alle also, die mitfühlend sein wollen,

aber ängstlich sind, die mutig sein möchten, aber feige sind. Statt uns selbst abzukanzeln, können wir unsere persönliche Unbeweglichkeit als Sprungbrett nutzen, um zu verstehen, womit Menschen in der ganzen Welt zu kämpfen haben. Atmen Sie für uns alle ein und aus. Machen Sie aus dem scheinbaren Gift eine Medizin. Wir können unser eigenes Leiden als Pfad zum Mitgefühl für alle Wesen nutzen.

Wenn Sie jetzt Tonglen üben möchten, atmen Sie einfach ein und aus, nehmen Sie Schmerz an, und senden Sie Offenheit und Linderung aus. Wenn Sie Tonglen im Rahmen einer formellen Meditationspraxis üben, halten Sie sich an vier Stufen:

1. Lassen Sie Ihren Geist zuerst für ein oder zwei Sekunden in einem Zustand von Offenheit oder Stille ruhen. Diese Stufe wird traditionell das Aufblitzen absoluten Bodhichittas genannt: Plötzlich öffnen Sie sich der fundamentalen Offenheit und Klarheit.

2. Dann arbeiten Sie mit materieller Struktur. Atmen Sie ein Gefühl von heiß, dunkel und schwer ein – eine Empfindung von Klaustrophobie –, und atmen Sie ein Gefühl von kühl, hell und leicht aus – eine Empfindung von Frische. Atmen Sie vollständig ein, durch alle Poren Ihres Körpers, und atmen Sie ebenso vollständig durch alle Poren Ihres Körpers aus. Üben Sie das so lange, bis es mit Ihrem Atemrhythmus synchron läuft.

3. Nun arbeiten Sie mit einer persönlichen Situation. Sie können jede schmerzhaft Situation nehmen, die real für Sie ist. Traditionell beginnt man die Übung von Tonglen mit jemandem, der einem am Herzen liegt und dem man helfen möchte. Wenn man sich blockiert fühlt, kann man die Praxis jedoch ohne weiteres auch auf den eigenen Schmerz anwenden und zugleich für alle üben, denen es ähnlich geht. Wenn Sie sich zum Beispiel überfordert fühlen, dann atmen Sie dieses Gefühl für sich selbst und alle anderen, die im selben Boot sitzen, ein, und senden Sie mit dem Ausatmen Vertrauen und Kompetenz



## Spiritualität

### Gegen den Strich – die Tonglen-Praxis

oder Erleichterung in jeder beliebigen Form aus.  
4. Schließlich dehnen Sie das Nehmen und Geben weiter aus. Wenn Sie Tonglen für einen geliebten Menschen üben, dehnen Sie Ihre Praxis auf die aus, die sich in der gleichen Situation befinden wie Ihr Freund. Wenn Sie Tonglen für jemanden üben, den Sie im Fernsehen oder auf der Straße gesehen haben, praktizieren Sie auch für alle anderen, die im selben Boot sitzen. Gehen Sie über den einen Menschen hinaus. Wenn Sie Tonglen für alle üben, die denselben Ärger, dieselbe Angst, dasselbe Leiden spüren wie Sie selbst, dann denken Sie wahrscheinlich weit genug. Aber in jedem Fall können Sie immer noch weiter gehen. Sie können Tonglen zum Beispiel auch für Ihre Feinde üben, für diejenigen, die Ihnen selbst oder anderen wehtun. Stellen Sie sich vor, dass sie unter derselben Verwirrung, derselben Unbeweglichkeit leiden wie Sie selbst und Ihre Liebsten. Atmen Sie ihr Leiden ein, und senden Sie ihnen Linderung.

Tonglen lässt sich unendlich ausdehnen. Wenn Sie die Praxis regelmäßig üben, nimmt Ihr Mitgefühl im Lauf der Zeit ganz natürlich zu, ebenso Ihre Erkenntnis, dass alles weniger solide ist, als Sie geglaubt haben. Wenn Sie die Praxis allmählich in Ihrem eigenen Tempo üben, werden Sie überrascht sein, wie sehr es Ihnen mehr und mehr gelingt, für andere da zu sein, selbst in Situationen, die Sie sich früher nicht einmal hatten vorstellen können.



Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Goldmann Verlages. Pema Chödrön: „Wenn alles zusammenbricht“, Goldmann Vlg., 224 S., 8 €. Mehr zum Buch: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de) Siehe auch Wortwelten digital.



# Heilberater



## Ein neuer Beruf in einer NEUEN Zeit!

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

innenwelt verlag

**TABUTHEMA VAGINISMUS –  
ein ganzheitlicher Leitfaden mit authentischen  
Heilungsgeschichten von Frauen**



Erscheint Ende  
September 22

Vaginismus verstehen  
und heilen  
Innenwelt Verlag

ca. 170 Seiten . mit vielen Übungen / Abbildungen  
ISBN 978-3-947508-62-4

Autorin: Anna Elisabeth Röcker

## Heilen mit Bachblüten

»Heile Dich selbst«, so der Titel eines Büchleins, das Dr. Edward Bach 1931 herausgegeben und »allen leidenden Menschen« gewidmet hat. Er zeigt darin auf, worin er die wahren Ursachen von Krankheit und Leid sieht: in unseren negativen und belastenden Gedanken und Gefühlen.



Krank wird der Mensch – so die Überzeugung Bachs – wenn er sich von sich selbst entfernt und gegen sein eigenes inneres Gesetz lebt. Die von ihm entdeckten Blütenessenzen sollen den Menschen wieder auf den Weg zurück zu seinem inneren Zentrum führen und ihn so seinen innersten Platz in dieser Welt finden lassen.

### Die Bedeutung der Eigenverantwortung

Heute ist Bachs Lehre aktueller denn je. Trotz des großen Fortschritts, den unsere moderne Medizin in den letzten Jahren gemacht hat, stehen wir einer Vielzahl von chronischen Krankheiten immer noch hilflos gegenüber. Wir sind aufgefordert, mehr Verantwortung für uns, für unsere Gesundheit und unser Leben zu übernehmen, und uns nicht einfach nur auf Hilfe von außen zu verlassen. Dazu gehört auch, dass wir uns damit beschäftigen, was wir brauchen, um gesund zu bleiben bzw. wie wir verhindern können, dass aus kleineren seelischen oder körperlichen Problemen Krankheit entsteht und unser ganzes Leben aus den Fugen gerät.

### Körper und Seele als Einheit

Der Entstehung von körperlichen Krankheiten gehen in den meisten Fällen emotionale

Belastungen voraus. Die Erkenntnisse aus der psychosomatischen Medizin oder aus der Psychoneuroimmunologie zeigen uns, dass psychische Belastungen sich irgendwann körperlich ausdrücken, wenn sie nicht beachtet werden. Die Bachblüten haben gerade in diesem frühen Stadium eine rasch spürbare Wirkung. Achten Sie also auf Ihre Gemütsverfassung, wenn ein körperliches Symptom auftritt, und suchen Sie danach eine entsprechende Blüte aus.

Üben Sie, öfter eine kleine Pause einzulegen und nachzuspüren, wie Sie sich gerade fühlen. Nicht immer können wir Krankheiten vermeiden, denn wir sind sehr vielen Einflüssen ausgesetzt, die nicht immer zu beeinflussen sind. Greifen Sie also auch dann zu den Blütenessenzen, wenn Sie bereits unter einer Krankheit leiden oder wenn Sie sich in einer medizinischen Behandlung befinden. Die Bachblüten haben sich gerade in der Begleittherapie bei chronischen oder akuten schweren Erkrankungen bewährt (z. B. unterstützend bei Chemotherapie). Die Bachblüten bewahren sich in diesen Zeiten als Seelentröster, sie stärken Hoffnung, Mut und Widerstandskraft. Die 38 Blütenessenzen sollen dem Menschen helfen, aus den belastenden emotionalen Situationen herauszukommen und neue Lebensfreude und Kraft zu entwickeln.

Eine besonders wichtige Rolle spielen die Bachblüten bei Schockzuständen. Das gilt z. B. für den Erhalt einer schlechten Nachricht (z. B. einer Krankheitsdiagnose), für Unfälle, Blackout bei Prüfungssituationen usw. Aus der Traumatherapie wissen wir, dass schon kleinere Schockerfahrungen den Menschen in eine Art Lähmungszustand versetzen können. Die Lebenskraft wird bis auf die Zellebene blockiert, man spricht sogar vom »Einfrieren« der Lebensenergie. Die Abwehrbereitschaft sinkt, es kommt

# Gesundheit

## Heilen mit Bachblüten

zu emotionalen Verstimmungen, die oft lange anhalten und schwer in den Griff zu bekommen sind. Gerade diesen Kreislauf durchbrechen z. B. die Notfalltropfen aus der Bachblüten-Therapie. Sie bringen blockierte Emotionen in Fluss und schaffen damit die Voraussetzung, dass wieder ein klarer Gedanke gefasst werden kann.

### Krankheit und Psyche – ein neues Verständnis

Durch seine umfassenden Forschungen war Edward Bach zu dem Schluss gekommen, dass eine der Hauptursachen für Krankheit in unseren negativen Gedanken und Stimmungen liegt. Heute kann dieser Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Reaktionen, der damals revolutionär erschien, längst wissenschaftlich nachgewiesen werden. Bach geht allerdings etwas weiter, wenn er sagt, dass diese negativen Gemütszustände daher kommen, dass wir nicht dem Weg folgen, den uns unsere Seele aufzeigt. In seinem Verständnis heißt das, dass wir es immer wieder zulassen, dass sich andere Menschen in unser Leben einmischen, oder dass wir das Leben eines anderen Menschen bestimmen wollen. Selbstbewusstsein und Toleranz anderen gegenüber sind nach Bachs Meinung entscheidend, um ein glückliches Leben zu führen.

### Die Wirkungsweise der Bachblüten

»Alles Dasein ist Schwingung«, so lassen sich die Erkenntnisse der modernen Atomphysik zusammenfassen. Jedes Teilchen der Materie

ist in Bewegung, jedes Teilchen der Materie schwingt, langsam oder schneller. Alle unsere Zellen schwingen, alles in der belebten und unbelebten Natur ist, wie man seit Nils Bohr und Werner Heisenberg weiß, über irgendeine Art von Schwingung definiert. In der Musik ist uns das am auffälligsten. Schon etwas schwerer nachvollziehbar ist die Vorstellung, dass sich jede Pflanze in der ihr eigenen Schwingung befindet. Edward Bach, der die Welt der Heilpflanzen kannte wie kaum ein anderer, konnte die Wirkung der von ihm gefundenen Pflanzen am eigenen Leib fühlen, konnte ihre Kräfte als Vibrationen spüren.

### Die Blüte – das Zentrum der Pflanzenenergie

Die größte Konzentrierung dieser Schwingungen spürte Edward Bach in der Blüte. Sie ist für ihn außerdem eine Art Signum der Pflanze, ein Erkennungszeichen höchster Individualität. In der Blüte zeigt die Pflanze ihre typische Farbe, Form und ihren individuellen Duft. Diese besondere Schwingung, die in der Pflanze im Überfluss vorhanden ist, gibt sie an den Menschen weiter und bringt ihn damit in eine höhere Schwingungsebene.

So können Defizite ausgeglichen werden, die durch negative Gemütszustände entstanden sind, und die bis in die Zellebene wirken und die Ordnung stören. Die spezifische Heilkraft der von ihm gefundenen 38 Blüten hat Edward Bach intuitiv herausgefunden, jetzt musste es ihm nur



**Jhana Verlag**

**Lesen & Hören**  
viele Bücher, MP3-CDs und Downloads im Onlineshop unter [www.buddha-haus-shop.de](http://www.buddha-haus-shop.de)

**Buddha-Haus**  
**Online-Teilnahme**  
wir bieten viele Meditationskurse auch online an. Mehr Info unter [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)



## Heilen mit Bachblüten

noch gelingen, diese Heilkräfte »einzufangen«. Zunächst tat er das dadurch, dass er den Tau von der Blüte sammelte und ihn in kleine Fläschchen abfüllte. Später entwickelte er die sogenannte Sonnenmethode: Die Blüten werden beim Höchststand der Sonne auf Wasser ausgelegt und somit der Sonnenstrahlung ausgesetzt. Auf diesem Weg wird die Kraft der Blüte ins Wasser übergeführt.

### Die harmonisierende Wirkung der Blüten

Negative Gedanken oder Gefühle können sich derart manifestieren, dass sich unser ganzer Alltag nur noch darum dreht und wir uns komplett verunsichert fühlen. Würden Sie sich eine solche Situation als ein Schwingungsmuster vorstellen, sähe das wohl sehr chaotisch aus. Wenn Sie z. B. nun die entsprechenden Blüten einnehmen würden, könnten Sie spüren, wie Sie langsam ruhiger werden und wieder in Kontakt mit sich selbst kommen. Die Pflanzen haben das chaotische Schwingungsmuster, das in uns wirkt und Seele und Körper verunsichert, sozusagen mit ihrer speziellen Schwingung wieder harmonisiert.

### So finden Sie die richtige Blüte

Fragen Sie sich zunächst, welches Thema Sie mithilfe der Bachblüten bearbeiten möchten. Schon mit der Klärung, für welchen Bereich Ihres Lebens Sie die Kraft der Blüten nutzen möchten, beginnt ein Prozess, in dessen Verlauf Sie sich besser kennenlernen, und damit arbeiten Sie bereits an dem gewünschten Thema. Das Nachdenken über Ihre »Sorgen« bringt Sie in Ihrer Suche nach der richtigen Blüte weiter.



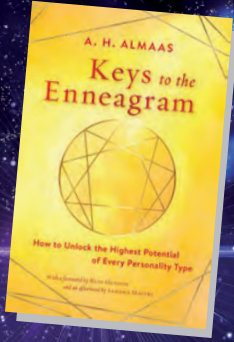
Textauszug aus „Heilen mit Bachblüten“ von Anna Elisabeth Röcker mit freundlicher Genehmigung des Mankau Verlages. Siehe auch bei „Wortwelten“.

## 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)

“Keys to the Enneagram - How to Unlock the Highest  
Potential of Every Personality Type” by A. H. Almaas.  
Hier bestellbar:  
[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com) oder  
Tél. +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)

## Mit dem Atem das Fundament legen

*In der ersten Woche dieses Programms legen wir das Fundament für die Praxis des Bewusstseinsrades, und zwar, indem wir uns auf den wichtigsten Baustein konzentrieren. Wir lernen, mithilfe des Atems unsere Aufmerksamkeit zu stabilisieren.*

Bewusstes Atmen schafft eine gewisse innerliche Kohärenz, was wahrscheinlich an der Struktur der Wiederholung von Inhalation und Exhalation, Einatmen und Ausatmen liegt. Es ist tief befriedigend und erdend, etwas zu erwarten, was dann geschieht, so wie es beim Atmen der Fall ist. Es kann dem Leben eine gewisse Zuverlässigkeit und Berechenbarkeit verleihen. Für viele ist es so, dass eine solche Fokussierung auf den Atem eine Kohärenz schafft, und zwar nicht nur durch physiologische Ausgeglichenheit in der Herzregion, sondern auch durch die geistige Klarheit, die lange über die reine Übungsphase hinaus anhalten kann.

Diese Übung – sich auf den Atem zu fokussieren und zu ihm zurückzukommen, wenn der Geist abschweift – kann für die Entwicklung Ihrer Meditationspraxis das beste Werkzeug sein und ein Geschenk, das Sie im täglichen Leben immer wieder beglückt. Denn, kaum zu glauben: Wir atmen ja immer!

In jedem Moment unseres Wachzustands gibt es einen unaufhörlichen Fluss von Energie und Information, der durch die Filter unseres Geistes fließt. Und wir können einen Weg finden, unser Wohlbefinden so aufzubauen, dass wir für jedes Objekt unserer Aufmerksamkeit offen sein können – Empfindungen, Erinnerungen, Fantasie – und nichts aus unserem Bewusstsein ausschließen müssen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Geist mit dieser »Her damit!«-Einstellung, von innen heraus offen für alles, was das Leben uns beschert! Sie sind registrierender Zeuge des Flusses, und ein Weg, diesen Zeugen zu stärken, besteht darin, die Linse zu stabilisieren, mit dem wir den Fluss erleben. Ein sehr nützlicher Ankerpunkt für diese Übung, einer, der sich in vielen Kulturen auf der ganzen Welt findet, ist der Atem. Wenn wir eine solche grundlegende Übung zum Atemgewahrsein machen, stärken



wir die Fähigkeit des beobachtenden Zeugen und stabilisieren damit unsere Aufmerksamkeit. Mit der erweiterten Version des Bewusstseinsrades können wir, wie wir bald sehen werden, dieses Stabilisieren der Aufmerksamkeit fördern und auch weitere Aspekte hinzufügen, sowohl um den Energiefluss zu beobachten als auch zu ändern.

Für die erste Woche unseres gemeinsamen Weges lade ich Sie ein, abwechselnd die beiden nun folgenden Übungen mit dem Atem zu machen und Ihre Eindrücke davon auf den vorgesehenen leeren Seiten festzuhalten. Angemerkt sei noch, dass Sie im weiteren Verlauf natürlich dieses und jedes andere Element der Übung gerne Ihren Bedürfnissen entsprechend abändern können.

### **Meditation: Atem-Gewahrsein**

Ein paar Tipps zum Anfang: **VERSUCHEN SIE, WACH ZU BLEIBEN.** Wenn man sich dem Inneren zuwendet, sich zum Beispiel auf die Körperempfindung beim Atmen fokussiert, lässt man die auf die Außenwelt gerichtete Aufmerksamkeit los. Für manche Menschen ist so ein innerer Fokus etwas so gänzlich Anderes als ein äußerer,

## Bewusstes Leben

### Mit dem Atem das Fundament legen

dass es für sie fremd, seltsam oder sogar unangenehm ist. Manche Menschen finden diesen inneren Fokus öde und langweilig. In dieser Situation gibt es die Tendenz, diesen Fokus zu verlieren, weniger wach zu sein, schläfrig zu werden oder tatsächlich einzuschlafen. Zwar ist das berühmte »kleine Nickerchen« wahrscheinlich die am meisten unterschätzte menschliche Aktivität, aber vielleicht möchten Sie ja in den Genuss der segensreichen Wirkungen der Praxis kommen und bleiben deshalb lieber wach. Mehr noch: Hellwach zu bleiben gehört zu dem Prozess, in dem Sie lernen, den Aufmerksamkeits-Fokus des Geistes zu kräftigen, denn Sie merken, wann Sie groggy werden, und wecken sich dann wieder auf. Den Zustand Ihrer Wachheit tatsächlich zu »beobachten«, gehört zu dem Prozess, in dem Sie genau die Fähigkeit vertiefen, den Fluss von Energie und Information zu beobachten. Sie können diese Information über Ihre Schläfrigkeit nun nehmen und Ihre Energie entsprechend so modulieren, dass Sie wach bleiben, ja sogar noch wacher werden.

Ein Beispiel: Sie könnten, wenn Sie die Augen geschlossen haben, überlegen, ob Sie sie nicht ein wenig öffnen, um Licht hereinzulassen und das Gehirn zu stimulieren. Sie können die gesamte Übung mit offenen oder teilweise offenen Augen machen (die Lider einen Spalt offen). Wenn Sie das nicht wachhält, versuchen Sie es im Sitzen statt im Liegen. Wenn Sie sitzen, können Sie es im Stehen versuchen, und wenn Sie stehen, können Sie es mit Herumgehen versuchen. Um die Aufmerksamkeit zu stabilisieren, können Sie etwas tun, was den Energiefluss verändert und den Geist belebt. Es geht darum, dass Sie Ihre Wachheit und Ihren Energiezustand beobachten und dann etwas tun. Sollten Sie allerdings wirklich Schlaf brauchen, ist es vielleicht besser, die Übung ganz bewusst einen Moment sausen zu lassen, zu schlafen und die Pause zu genießen!

Noch ein Tipp: Wenn Sie diese Übung in der Gruppe machen, könnte die gemeinsame Übereinkunft hilfreich sein, dass jemand,

der tatsächlich einschläft und womöglich zu schnarchen anfängt, von anderen Teilnehmenden aufgeweckt werden darf. Es ist nämlich schwer, ein Schnarchen zu ignorieren! Es ist besser, das vorher zu klären und es zu erlauben, Schnarchende mit einem sanften, respektvollen Stups zu wecken.

**ENTSPANNUNG VERSUS MEDITATION.** Es gibt einen Unterschied zwischen Entspannung und Meditation. Entspannungstechniken sind großartig, um sich zu beruhigen, aber ihre Resultate sind nachweislich ganz andere als die Wirkungen einer meditativen Achtsamkeitspraxis. Sie könnten also durchaus entspannt sein, wenn Sie diese kontemplative Atemübung – oder später das Bewusstseinsrad – machen, aber genauso gut ist es möglich, dass Sie sich überhaupt nicht entspannt fühlen, und das ist völlig in Ordnung. Meditation ist nicht das Gleiche wie Entspannung – weder in der Tätigkeit selber noch in den Ergebnissen. Meditieren bedeutet eher, dass Sie stabil und klar werden, sogar, wenn um Sie herum das Chaos herrscht – oder in Ihnen. Achtsames Gewahrsein besteht darin, zu beobachten, was geschieht, während es geschieht. Das ist das rezeptive Gewahr-Sein, das wir »Präsenz« nennen. Das ist die Klarheit, die durch die Meditation aufgebaut wird, denn in dieser dürfen die Dinge aufsteigen und im Gewahr-Sein, der Nabe des Rades, einfach erlebt werden.

**EMPFINDEN VERSUS BEOBACHTEN.** Es gibt einen Unterschied zwischen Empfinden und Beobachten. Wenn wir das Gewahrsein für Empfindungen öffnen, zum Beispiel für die des Atems, werden wir zu einer Art Kanal, der irgendetwas in unser Gewahrsein fließen lässt; zum Beispiel die Empfindung des Atems an den Nasenlöchern, derer wir gewahr sind. Aufmerksamkeit ist hier also eher wie ein Schlauch, eine Leitung, die Wasser durch sich hindurchfließen lässt. Im Gegensatz dazu gibt es, wenn wir etwas beobachten, eher so etwas wie einen Zeugen, der eine Wahrnehmung konstruiert – der zum Beispiel das Wasser zu

## Bewusstes Leben

### Mit dem Atem das Fundament legen

Blöcken gefrieren lässt, um dann ein Iglu daraus zu bauen –, und weniger einen Kanal, der einen Strom weiterleitet. Und wie wir sehen werden: Wenn wir von diesem Zeugen-Standpunkt aus beobachten und erzählen, dann konstruieren wir eine Geschichte über etwas – sogar über den Atem –, statt den Fluss des Empfindungsstroms im Kanal einfach nur zu fühlen. Wir können den Energiefluss auch mit Seifenlauge vergleichen, und der Geist wäre der kleine Ring mit dem Griff, den wir in die Lauge tauchen, um dann Seifenblasen in allen Größen zu pusteln.

Durch Beobachten werden wir zu einer Art Zeuge, um schließlich von einer Erfahrung zu erzählen. Wir könnten sagen, dass wir so Erfahrungen machen, durch Beobachten, Zeuge sein und Erzählen. Dies sind alles Formen der Konstruktion, weil wir darin als Beobachtende, Bezeugende und Erzählende eine Rolle spielen, die alle ihren Beitrag leisten, um aus dem Moment ein Erlebnis zu konstruieren. Und diese Konstruktion kann sich gewaltig unterscheiden von dem empfindsamen Fluss, ein Kanal, für das Erleben zu sein.

Darum geht es also bei der Atem-Gewahrseins-Übung: Wir nehmen die Empfindung des Atems in den Fokus der Aufmerksamkeit und lassen sie unser Gewahrsein ausfüllen. Das ist etwas ziemlich anderes als die Aufforderung, den Atem zu beobachten, zu bezeugen oder das Erlebnis des Atmens zu formulieren: »In diesem Moment atme ich.« Vielleicht kommt Ihnen das als Haarspalterei vor, aber Sie werden sehen, dass die Unterscheidung zwischen der Wahrnehmung der Empfindung und dem Beobachten ein fundamentaler Baustein für die Integration Ihres gesamten Erlebens und Ihr geistiges Wachstum ist.

**SEIEN SIE FREUNDLICH ZU SICH.** Die Übungen mögen alle einfach sein, aber leicht sind sie durchaus nicht. In vielerlei Hinsicht ist das reflektierende Schauen nach innen eine der größten Herausforderungen für uns Menschen. Der französische Mathematiker Blaise Pascal sagte einmal: »Alle Probleme der Menschheit

rühren daher, dass der Mensch unfähig ist, still und allein in seinem Zimmer zu sitzen.« In der Tat ist unsere Reflexionsfähigkeit das Herzstück jeder emotionalen und sozialen Intelligenz, Fähigkeiten, die viele Menschen nicht gelernt haben. Dies sind die Werkzeuge, die Sie in die Lage versetzen, Ihr Innenleben zu verstehen und mit dem inneren, seelischen Leben von anderen in Berührung zu kommen.

Wir sind so daran gewöhnt, uns nach außen zu fokussieren, dass solche Übungen der Selbstreflexion für viele Menschen neu sind. Eine längere Zeit still dazusitzen ist für manche nahezu unerträglich. Wir lassen uns gerne von äußeren Reizen ablenken oder reden, wenn ein Moment der Stille eintritt, um die Lücke zu füllen. Und deshalb ist es ziemlich wichtig, sanft mit sich umzugehen und zu erkennen, dass fast das ganze Leben sich bisher auf Äußeres fokussiert hat und voll ist mit äußeren Einflüssen – von Leuten, dem ganzen Technikram und anderen Dingen in der Umgebung. Jetzt aber bereichern Sie Ihren Lebensweg, indem Sie lernen, Ihr Innenleben zu reflektieren.

Es kann am Anfang unangenehm sein, mit diesen Übungen der Selbstreflexion vertraut zu werden. Wieder möchte ich Sie einladen, zu sich selbst freundlich zu sein. Es ist harte Arbeit, und »Perfektion« gibt es hier nicht. Wir müssen ja immer bedenken: Der Geist hat sozusagen »seinen eigenen Kopf«! Es ist ein Teil Ihrer Aufgabe, zu erkennen, dass Energie und Information einfach fließen. Manchmal können Sie sie gut lenken und die Aufmerksamkeit steuern; manchmal führen sie schlichtweg ein Eigenleben, und die Aufmerksamkeit wird mal hierhin, mal dorthin gezogen. Für das, was passiert, offen zu sein, ist der erste Schritt. Und freundlich zu sich selbst zu sein, wird Ihnen helfen, während Sie mit diesem Reiseführer unterwegs sind.

Textauszug aus „Achtsames Gewahrsein“ von Daniel Siegel mit freundlicher Genehmigung des Arbor Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“.



# Die Zukunft gestalten

LOSLAND Kommunale Bürgerbeteiligung · Refurbished Elektronik · Waldschule Hatten



## LOSLAND - Kommunale Bürgerbeteiligung

„LOSLAND begleitet zehn Kommunen in ganz Deutschland dabei, vor Ort eine enkeltaugliche Zukunft zu gestalten. Dafür entwickelt LOSLAND mit den Kommunen passgenaue Beteiligungsprozesse, inspiriert von Bürgerräten, dem Losverfahren und anderen Formen der Bürgerbeteiligung. Die Prozesse in den LOSLAND Kommunen ermöglichen es Bürgerinnen und Bürgern, ihre Perspektiven, ihre Ideen und ihr Wissen über ihren Ort einzubringen.

Das LOSLAND Projekt will Geschichten erzählen, in denen Demokratie lebendig wird und gelingt. Diese Geschichten sollen andere Kommunen ermutigen, ähnliche Prozesse anzustoßen. Die LOSLAND Beteiligungsprozesse zeigen konkrete Handlungsmöglichkeiten zum Umgang mit Zukunftsthemen auf. Auf lokaler Ebene wachsen Räume der Begegnung, Mitsprache und der gemeinschaftlichen Aktion. Aus den LOSLAND Prozessen sollen darüber hinaus Vitalisierungsimpulse für die Demokratie im ganzen Land entstehen.“

**Mehr erfahren:**  
<https://losland.org/>



## Refurbished Elektronik

„Wir bieten eine bessere Alternative zu Neu- und Gebrauchtprodukten. Und das – dank refurb Sorglos-Paket – ohne jedes Risiko für unsere Kunden. Refurbed™ Produkte sind wie neu, nur besser. Sie sind bis zu 40% günstiger und 100% nachhaltiger. Sie werden in bis zu 40 Schritten erneuert, sehen aus wie neu und funktionieren wie neu.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie umweltschädlich elektronische Neugeräte sind. Bei der Produktion entstehen Unmengen an CO<sub>2</sub>-Emissionen, es werden wertvolle Ressourcen verbraucht und am Ende bleibt nur noch problematischer Elektroschrott übrig, der aufwendig entsorgt werden muss.

Refurbed™: eine Plattform für erneuerte und qualitativ hochwertige Produkte, mit einheitlichen, hohen Standards hinsichtlich Qualität, Sicherheit und Garantie. So soll es Konsumenten ermöglicht werden, einfach und ohne Risiko nachhaltige Geräte zu kaufen.“

**Mehr erfahren:**  
<https://www.refurbed.de/>



## Waldschule Hatten

„Unsere Leitidee ist die Förderung aller Schülerinnen und Schüler unter Berücksichtigung ihrer individuellen Fähigkeiten, Voraussetzungen und Möglichkeiten. Unter dem Leitsatz "Optimaler Unterricht für Alle" sollen die Schülerinnen und Schüler zu selbstbewussten, verantwortungsvollen und fröhlichen Persönlichkeiten erzogen werden. Dieser Leitsatz ist Bestandteil der Schulordnung und eines Schulvertrages, der von Schülern, Eltern und Lehrern gemeinsam getragen wird. Die Schule gewährleistet den Erwerb vorgegebener Fachkompetenzen und die Entwicklung geforderter Schlüsselqualifikationen in der Persönlichkeitsentwicklung, wie sie in unserer Schulordnung festgeschrieben sind: Ehrlichkeit, Zivilcourage, Toleranz, Ordnung, Pünktlichkeit, Höflichkeit, Kooperationsfähigkeit, Identifizierung mit der Schule. Als Schlüsselbegriffe für die tägliche Arbeit stehen dafür Erfolg, Verlässlichkeit und Humor.“

**Mehr erfahren:**  
<https://www.wsh-hatten.de/>



## Die Zukunft gestalten

Richtig frisches Kraut • Kasimir + Lieselotte Kräuterkultur • Gemeinwohl Ökonomie Oldbg.



### Richtig frisches Kraut

„Über uns: Wir sind ein dreiköpfiges Team aus dem Landkreis Cloppenburg, das ca. Ende 2019 auf das interessante Indoor-Farming gestoßen ist. In einem kleinen privaten Projekt haben wir uns mit Microgreens und unter anderem mit Aquaponics und Indoor Farming im Allgemeinen befasst. Hier haben wir unsere Leidenschaft für dieses nachhaltige, gesunde und interessante Produkt entdeckt.

Der Name „Richtig Frisches Kraut“ ist angelehnt an unsere drei Nachnamen: Fogel, Krop und Reimann.

**Philosophie:** Auf dem bisherigen Weg haben wir gelernt, dass der Anbau und die komplette Thematik „Microgreens“ komplizierter ist als wir es zu Beginn angenommen haben. Wir bauen nachhaltige, pestizidfreie und gesunde Produkte an und verkaufen diese in unserer regionalen Umgebung. Dadurch versuchen wir regionales Wachstum zu fördern und Werte für eine nachhaltigere Zukunft zu schaffen.“

**Mehr erfahren:**  
<https://richtigfrischeskraut.de/Start/>



### Kasimir + Lieselotte Kräuterkultur

„Wir sind ein kleines Familienunternehmen mit einer Kräutermanufaktur im idyllischen Werder an der Havel. Mit hochwertigen Naturprodukten möchten wir unseren Kunden die Kraft der Pflanzen nach Hause bringen und die Verbundenheit zur Natur bestärken. Dabei fühlen wir uns einer über Jahrhunderte überlieferten Kräuterkultur verpflichtet.

Ein respektvoller Umgang mit Ressourcen, ökologisch-biologischer Anbau, regionale Handarbeit und ein achtsames Miteinander sind von uns gelebte Werte. Unsere Pflanzen begleiten wir vom Samen, über Ernte und Verarbeitung bis zum Pflanzenprodukt.

Seit 2020 bewirtschaften wir einen Hof in den wunderschönen Midi-Pyrénées in Frankreich. Auf sechs Hektar biologischem Ackerland haben unsere Kräuter ein neues Zuhause gefunden. Dort können wir zukünftig auch mediterrane Pflanzen mit unserem brandenburgischen Team in liebevoller Handarbeit anbauen und hüten.“

**Mehr erfahren:**  
<https://www.kasimirlieselotte.de/>



### Gemeinwohl Ökonomie Oldenburg

„Willkommen bei der Gemeinwohl-Ökonomie Oldenburg! Wir haben uns im Frühjahr 2021 gegründet. Auf unserer Webseite stellen wir uns und unser Engagement vor und laden Dich herzlich ein, den Wandel mitzugestalten.

Wer wir sind - eine kurze Vorstellung der Menschen, die sich in Oldenburg für die GWÖ engagieren. Was wir tun - eine Übersicht über vergangene und aktuelle Veranstaltungen, Aktionen, etc.. Was Du tun kannst - ein Wegweiser, falls Du Dich auch bei uns einbringen möchtest.

Wir engagieren uns für die Umsetzung der Idee der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) in allen Bereichen der Gesellschaft. Ziel ist es, das Modell in einem partizipativen, demokratischen und ergebnisoffenen Prozess so weiterzuentwickeln, dass es tatsächlich ein gutes Leben für alle ermöglicht - hier und anderswo, jetzt und in Zukunft, für Mensch, Tier und Natur. Das Herzstück bildet die Gemeinwohl-Bilanz.“

**Mehr erfahren:**  
<https://web.ecogood.org/de/oldenburg/>



# Veranstaltungen

## Veranstaltungen

### Auszeit vom Alltag mit Yoga und Meditation 28. - 30. Oktober 2022 im Hof Oberlethe



Wir bieten an diesem Wochenende ein Programm, das früh am Morgen startet und bis in den Abend hinein mit Yoga, Meditation und

Achtsamkeitsübungen ausgestaltet ist. Zwischendrin ist Zeit und Raum für Essen, Abhängen, Saunieren und Spazieren.

Um eine Auszeit nach individuellem Bedürfnis zu verbringen, ist es Dir überlassen, an allem teilzunehmen oder dich zwischendrin auszuklinken. SOUL Retreat bietet Yoga- und Meditationskurse an in Oldenburg (Niedersachsen) und Umzu.

**Leitung:** Rick Desaever & Hanna Ehlert

**Datum:** 28. - 30. Oktober 2022

**Ort:** Seminarhof Oberlethe, <https://www.hof-oberlethe.de>

**Info:** [www.soul-retreat.eu](http://www.soul-retreat.eu) / [info@soul-retreat.eu](mailto:info@soul-retreat.eu)

### Workshops für Paare

mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



Einem respektvollen, liebevollen Umgang stehen oft Vorwürfe, Unterstellungen, Missverständnisse und unausgesprochene

Erwartungen im Weg. Die Workshop-Reihe „SPRACHE DER LIEBE“ bietet reichlich Gelegenheit, die Grundlagen „Gewaltfreier Kommunikation“ in der Paarbeziehung zu erkunden. Und beim „ERWECKEN DER SINNE“ erlauben Sinneserfahrungen, Partnermassagen, Atem- und Energie-Übungen und berührende Begegnungen im Paar ein tiefes, gemeinsames Eintauchen in Liebe, Nähe und Sinnlichkeit. Alle Infos dazu sowie Tipps für Paare und Hinweise zur Paar-Beratung auf unserer Internetseite.

**„Sprache der Liebe“:** 2.-4. September und 25.-27. November

**„Erwecken der Sinne“:** 18.-20. November  
[www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de), [info@liebeskultur.de](mailto:info@liebeskultur.de)

**Tel.:** 04487-9204277

### Yoga und Natur Retreat

Ein Wochenende für den inneren Einklang



Cornelia Böke und Sabine Rickels gestalten Yoga und Natur in einer fließenden Verbindung - Körper und Geist werden stimuliert und bewegt über Yoga- und Atemübungen sowie über Elemente aus dem Wald-

baden und Naturcoaching. Im naturnah gelegenen Seminarhaus entsteht so ein Raum für Entspannung und Kraft tanken, in Kontakt mit der inneren und äußeren Natur gehen, Zeit für sich und in Gemeinschaft genießen.

**Termin:** 30.9. - 2.10.2022

**Ort:** Seminarhaus Lichtblick Hude;

Anreise Freitag ab 15 Uhr.

**Seminarkosten:** 240,- € zzgl. ÜN und Verpflegung im Seminarhaus (direkt dort zu buchen) [www.seminarhauslichtblick.de](http://www.seminarhauslichtblick.de). Das Yoga-Wochenende ist zertifiziert und von Krankenkassen anerkannt - die Kosten für die Yogastunden werden anteilig erstattet.

**Anmeld.:** Cornelia Böke [info@corneliaboeko.de](mailto:info@corneliaboeko.de)

**Info:** Mehr über uns: [www.corneliaboeko.de](http://www.corneliaboeko.de), [www.rickels-training.de](http://www.rickels-training.de)

### Oldenburger Centrum für Alternativmedizin CAM-OL



Das Oldenburger Centrum für Alternativmedizin CAM-OL ist seit 2011 in Oldenburg angesiedelt. Zunächst in der Bloherfelder Straße gegründet, hatte die Praxis in den letzten Jahren ihren Sitz in der Auguststraße.

Zum 1.1.2022 hat sich das CAM vergrößert und ist in die Moltkestraße zwischen Schlossgarten und Staatstheater umgezogen. Von Anfang an ist es die Philosophie, im Rahmen einer Praxisgemeinschaft verschiedene gut ausgebildete Therapeuten zusammenzubringen und so den Patienten und Klienten ein Spektrum von Spezialisten anbieten zu können. Im CAM-OL werden sehr verschiedene komplementäre medizinische, ästhetische, und psychotherapeutische Verfahren von Heilpraktiker/innen,

# Veranstaltungen

## Veranstaltungen

Heilpraktiker/innen für Psychotherapie und Therapeuten angeboten.

Das Oldenburger Centrum für Alternativmedizin ist in Oldenburg seit über 10 Jahren tätig. Viele Interessierte haben Fragen zu den verschiedenen angebotenen Verfahren und Therapien. „CAM“ steht international für „Complementary and Alternative Medicine“. Dem tragen wir Rechnung und haben eine Veranstaltungsreihe zu von uns praktizierten medizinischen Themen begonnen. Die Vorträge finden in ca. 6-wöchigem Abstand statt.

- Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur und Chinesische Pharmakotherapie, **09.11.2022.**
- Aufstellungen & Systemisches Familienstellen, **24.08.2022.**
- Einführung in die Transaktionsanalyse, **28.09.2022.**

**Weitere Themen:** Nahrungsergänzung, begleitende Krebstherapie, Schüssler- Salze, Osteopathie, Heil-Hypnose

Markus Glenz (Heilpraktiker), Zita Linkenbach (Physiotherapeutin), Kristin Willnow (Heilpraktikerin), Angela Thestorff-Buck (Heilpraktikerin), Frank Hellwig (Aufstellungen), Corinna Brenke (HP Psychotherapie), Teresa Brau (HP Psychotherapie)

**Neu in der Moltkestr. 6a, 26122 Oldenburg.**  
Tel.: 0441 40590979, [www.cam-ol.de](http://www.cam-ol.de),  
[info@cam-ol.de](mailto:info@cam-ol.de)

### Neue Yogakurse für Anfänger & Mittelstufe



*Den Geist trainieren, den Körper dehnen, positiv denken und handeln, im Einklang leben: Yoga ist ein allumfassender Ansatz. Daher sind die*

Vorzüge auf Körper und Geist deutlich und unmittelbar spürbar. Schon nach einigen Yogastunden fühlt man sich irgendwie wohler im Körper. Man fühlt sich nicht nur beweglich und frei, sondern man sprüht geradezu vor Energie und man lächelt unbemerkt aus dem Unterbewusstsein heraus.

Nie wieder eine Yogastunde verpassen, weder Wetter, noch Urlaub sind nun ein Grund, denn wir unterrichten online live und vor Ort gleichzeitig. So kann man jede Woche erneut entscheiden, direkt vor Ort, bequem online von zu Hause

oder auch unterwegs Yoga zu machen. Durch die professionelle Technik, erleben Sie einen klaren Klang, angenehme Beleuchtung und können sogar über die Distanz in den Positionen korrigiert werden.

Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger – Fortgeschrittene, Senioren-, Rücken- und Schwangerschaftsyoga vor Ort und online live an. Die Yoga-kurse werden von erfahrenen Yogalehrer\*innen geleitet und alle Teilnehmenden werden ganz individuell gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei allen korrigiert. Buchen Sie 1 Stunde pro Woche vor Ort und nehmen Sie zusätzlich so oft online teil, wie Sie mögen.

*Kurse finden vom 19.09. - 18.11.2022 und vom 21.11.2022 - 27.01.2023 statt.*

*Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich. Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett.*

*Anmeldung direkt über unsere Website, per Mail oder Telefon. Zeughausstr. 70, Tel. 48551766. [www.sampoorna-yoga-oldenburg.de](http://www.sampoorna-yoga-oldenburg.de)*

**Ist dein Leben ein Zufall?**

»Wir haben das größte Geschenk, das es gibt: das Geschenk des Lebens. Und was wir damit anfangen, liegt an uns.« – Harold Klemp

Informationen und kostenloser Download dieses Büchleins:  
[www.Eckankar.de](http://www.Eckankar.de)

**ECKANKAR** Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT



## Veranstaltungen

### Veranstaltungen

#### Tanz der Göttinnen – 7 weibliche Urkräfte im Tanz entdecken

mit Pramoda Sabine Habenicht



Tanzen ist eine befreiende und heilsame Weise, sich selbst wieder näher zu kommen. Jede Frau kann im geschützten Rahmen alle vitalen und empfindsamen Seiten entdecken, die das eigene Frau-Sein ausmachen. Wir greifen dabei auf die 7 griechischen Göttinnen zurück, sie verkörpern all die Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt.

Eigene Potentiale und Kraftquellen über den Körper zu entdecken, ist das Spannende daran, denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen, das auch nur über den Körper zu erfahren ist. Jede Frau erhält hierbei eine individuelle und gezielte Unterstützung.

**Termine** fortlaufende Gruppe: 12.8., 2.9., 14.10., 25.11., 16.12. von 19-21h,  
**Tanztag:** 5.11.

Raum für Stille & Bewegung, Hermannstr. 17, OL  
**Weitere Infos:** [www.tanz-der-goettinnen.de](http://www.tanz-der-goettinnen.de),  
[pramoda@t-online.de](mailto:pramoda@t-online.de), Tel: 044077144074.

#### Hands on – Hands up – that's all



Brauchen wir eine neue Medizin? Nein! Aber wir brauchen den inneren und äußeren Heiler. Sei Teil einer großen Bewegung der Veränderung. Nutze dein Potenzial, das du bei der Geburt mit auf die Erde gebracht hast. Frei wie Wind und Wolken - selbstbestimmt und in Leichtigkeit leben. Alte Verhaltens- und Glaubenssätze erkennen und verändern. Auflösen von emotionalen Blockaden.

Energetisch geistiges Heilen - Ursachenfindung, Symptome lindern, heilen. Werde Heiler\*in oder SKY-Coach der/die die Zukunft verändert ODER genieße eine **kostenlose SKY-Sitzung bis 15. Sept. 2022**. Lass uns Hand in Hand eintauchen in DEINEN WEG zu dir selbst und DEINE ZUKUNFT. Erfahre und praktiziere einen Tag „hands on - hands up“ am **08.10.22**. Wir öffnen den Werkzeugkoffer mit vielen Möglichkeiten heilwirkender Methoden.

**Termine:** [www.heilpraxis-prolumen.de](http://www.heilpraxis-prolumen.de)  
Tel. 0441-36160 903, [amacin@GRACE-Heilerin](mailto:amacin@GRACE-Heilerin)  
Ursula Starke. Anmeldung erforderlich.



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

Leseproben

Videotrailer

Interviews



#### 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)

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

### Tierkommunikation – mit Tieren sprechen!



Hast Du Dir schon mal vorgestellt, wie Dein Leben aussehen würde, wenn Du mit den Tieren sprechen könntest, die Dir begegnen? Was würden Sie Dir erzählen?

Meine Berufung ist es, den Tieren (m)eine Stimme zu geben, die Brücke zwischen der verbalen und telepathischen Kommunikation zu schaffen und damit zwischen den Tieren und den Menschen zu vermitteln.

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

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

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

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

**Stéfanie Renou – Kontakt:** <https://tierstimmung.de> – [Info@Tierstimmung.de](mailto:Info@Tierstimmung.de)

### Das Prinzip Apfelbaum

*Inspirierendes Online-Magazin*



Was bleibt von einem Leben, was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? Diese Frage betrifft uns alle irgendwann – darüber zu sprechen, ist

oft jedoch noch immer ein Tabu. Im kostenlosen Online-Magazin *Prinzip Apfelbaum* dreht sich daher alles um die Frage „Was bleibt?“.

Das Online-Magazin *Prinzip Apfelbaum* denkt offen nach über das Leben und den Tod, fragt kluge Menschen nach ihren Erfahrungen und Ideen und spart nicht mit Anregungen für eine bewusste Gestaltung der Zeit, die uns allen noch bleibt. Das Magazin erscheint vier Mal im Jahr und schenkt Frauen und Männern im besten Alter schöne Lesemomente: spannende Porträts und Interviews, anregende Essays und jede Menge Tipps und Anregungen.

Lassen Sie sich ermutigen und inspirieren, zu Themen rund um das Leben, den Tod, uns Menschen und unser soziales Miteinander, Verantwortung, Chancen und Möglichkeiten, Glück, Abschied, Lebenssinn.

Herausgeberin des Magazins ist die Initiative „Mein Erbe tut Gutes“, ein Zusammenschluss aus 25 gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen, die seit 2013 Menschen bei dem Vorhaben unterstützt, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken. – Denn mit einem Testament für den guten Zweck lässt sich über das eigene Leben hinaus nachhaltig wirken, Bleibendes schaffen und Zukunft gestalten. Kostenlose Informationen, Beratung und Orientierung zum Erbe für den guten Zweck gibt es unter [www.mein-erbe-tut-gutes.de](http://www.mein-erbe-tut-gutes.de)

**Jetzt reinlesen, online und kostenfrei:**  
[www.das-prinzip-apfelbaum.de](http://www.das-prinzip-apfelbaum.de)



## Anbieter

### Weitere Anbieter

**Der Rote Faden - jetzt auch in Oldenburg**  
*Suchen Sie Ihren Roten Faden? Ich helfe Ihnen beim Finden!*



Ich freue mich sehr über meine Arbeit im Raum Oldenburg. Hier bin ich bereits vernetzt und arbeite mit Petra Beier <https://berta-oldenburg.de/> zusammen. Den **Roten Faden** gibt es in zwei Ausprägungen: Als Unternehmensberatung und für Sie ganz persönlich. Was bedeutet das und was heißt das?

Unternehmensberatung (roter-faden-consulting.de)

Ich bin spezialisiert auf kleinere und mittlere Unternehmen. Auf Basis IHRER ‚Engpässe‘ sowie Wünsche und Bedürfnisse gilt es, die Dinge zu entwirren. Dann findet sich der für Sie und Ihr Unternehmen genau passende **Roten Faden**. Mit ganzheitlicher Betrachtung statt Stückwerksdenken. Bringt: Erleichterung sowie eine gute und resiliente Unternehmensentwicklung. Zitat eines Unternehmers: „... die enormen Effekte der Zusammenarbeit [mit Hermann Häfele] sind deutlich spürbar. (...) Besonders ist auch seine beeindruckende Flexibilität: Wir haben ihn bereits in den Rollen „Berater“, „persönlicher Coach“ und auch „Trainer“ erlebt. Genau so jemanden hatten wir gesucht und sind froh, ihn als Berater gefunden und an unserer Seite zu haben.“

Persönliches Positionierungscoaching mit Umsetzung ([roter-faden-coaching.de](http://roter-faden-coaching.de))

Angst? Unzufriedenheit im Job, mit der Beziehung, mit sich selbst? Nicht loslassen können, aber Wunsch nach Veränderung?

Ich unterstütze Menschen, sich beruflich wie auch persönlich (neu) zu positionieren, vorhandene Engpässe zu erkennen und zu lösen. Es braucht den Mut, alle Ebenen mit einzubeziehen und wiederum spielt das Finden des **Roten Fadens** eine große Rolle. So gelingt das Lösen der Handbremse, es fließt und die Lebensfreude kommt wieder! Zitat eines Klienten: „Für mich ist gerade dieser ganzheitliche Ansatz – der völlig unaufgeregt und ohne Drängen daherkommt – ein Alleinstellungsmerkmal von [Hermann Häfele]. Er hat dazu die intellektuelle und emotionale Sensibilität (...); mein Leben ist nun von Ruhe, Kraft und Freundlichkeit (...) geprägt.“ Zitat einer Klientin: „Ich würde H. Häfele jede Form von Entwicklungsarbeit anvertrauen und kann ihn als ‚Entknoter sämtlicher Lebensfäden‘ nur empfehlen!“

Was kann ich für Sie tun? Ich freue mich von Ihnen zu hören.

**Infos:** Hermann Häfele, [www.roter-faden-consulting.de](http://www.roter-faden-consulting.de) – und für SIE ganz persönlich [www.roter-faden-coaching.de](http://www.roter-faden-coaching.de), Mail [hh@roter-faden-coaching.de](mailto:hh@roter-faden-coaching.de), Tel. 030-7895475-10.

## Webservice & Internet-Dienstleistungen

### • Webseitengestaltung zu fairen Preisen

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

### • Gestaltung auf Basis von Wordpress oder Jimdo (ab ca. 5,- € im Monat)

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

Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

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



## Anbieter

Marktplatz

### 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.: 0441.17543.**



#### Achtsamkeitskurse

- Kurse für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl (DFME)
- Stressbewältigung
- Biodanza
- Singkreis

#### Achtsamkeit – Biodanza – Singkreis

**Helge Hartmann** – Trainer für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (DFME), Biodanza Facilitator unter Supervision, 26607 Aurich  
info@achtsamkeit-ostfriesland.de  
www.achtsamkeit-ostfriesland.de  
Tel: 0494 1.9879135  
Mobil: 0151.18770536



#### 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



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.

#### Alexander-Technik-Oldenburg

##### Maïke Seeber

Physiotherapeutin  
Alexander Technik Lehrerin

**Info: 0441.18119723**

Seeber@Alexandertechnik-Oldenburg.de  
www.Alexander-Technik-Oldenburg.de



## Anbieter

### Marktplatz



- Allgemeine und Psychotherapeutische Aromaberatung
- AromaTouch® Technik
- Symphonie der Zellen®
- ArömaAlign
- dōTERRA Produktberaterin
- Schulungen & Workshops

#### AromaWellness

**Christine Gessner**

Otto-Hahn-Straße 18  
49593 Bersenbrück  
Tel.: 0151.14451147  
www.aromawellness4u.com



- 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



- Beratung und Begleitung beim Schaffen einer für Dich individuellen Ordnung und Struktur in Deinem Zuhause/ Büro
- Unterstützung beim Loslassen und Weitergeben von Dingen
- Begleitung beim Herstellen einer Wohlfühlatmosphäre und hilfreicher Routinen in Deinem Alltag

#### Aufräumcoaching – Weniger ist mehr

**Silja Hartwig**

Aufräumcoach, Ergotherapeutin,  
Sonderpädagogin  
Coaching vor Ort (auch telefonisch  
und online)  
mobil: 0176.46111546  
mail: silja@weniger-ist-mehr.net  
web: weniger-ist-mehr.net



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

#### Aura Soma®

**Licht-Wege  
Regina Bauer**

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

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



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

#### Ayurveda – Massage – Kuren

**Lahiru Haduwa**

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

## Anbieter

### Marktplatz



#### Baubiologie

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

**Geomantie, Feng Shui, Space Clearing  
Baubiologische Messtechnik**

**Absolon – Energie & Coaching für  
Mensch und Raum**  
**Guntram Staudte**  
Röwekamp 5  
26121 Oldenburg  
Tel.: 044 1.39063943  
Tel.: 0176.64337656  
e-mail: guntram.staudte@t-online.de



#### Bei Anruf – Lebensaufgabe!

**Fühlst Du Dich von Deiner Familie un-  
verstanden?**

Dann wünscht Dein Leben, das Du einzig-  
artig bist. Das ist ein Kompliment an Deine  
Talente. Welche das sind, sagt Dir Deine  
Lebensaufgabe!

**Bei Anruf - Lebensaufgabe!**  
Entdecke das Unikat Deiner Seele!

**Stephan Möritz**  
Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Termine, Preise:  
Tel: +49 33230.20390  
[www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de](http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de)



#### Beratung. Coaching, Therapie

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

**Sabine Rickels**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Transaktionsanalytikerin  
Biologin und Erlebnispädagogin  
Frühlingsweg 12 26209 Hatten  
Tel.: 0174.3171794  
[sabine@rickels-training.de](mailto:sabine@rickels-training.de)  
[www.rickels-training.de](http://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 Steuerber-  
atung für Privatpersonen, Selbststän-  
dige, Freiberufler und Personen mit  
Nebeneinkünften sowie für Vereine

- Einkommensteuererklärungen
- Finanzbuchhaltungen
- Gewinnermittlungen/Bilanzen
- Betriebliche Steuererklärungen
- Wirtschafts- und Vermögensberatung

**BeratungsRAUM**  
**Brigitte Mönning**  
Steuerberaterin - Heilpraktikerin für  
Psychotherapie  
Am Schießstand 54  
26122 Oldenburg  
044 1.59437111  
[info@beratungsraum-oldenburg.de](mailto:info@beratungsraum-oldenburg.de)  
[www.beratungsraum-steuerberatung.de](http://www.beratungsraum-steuerberatung.de)

## Anbieter

### Marktplatz



- Bewusstsein
- Vertikale Bewusstseinstherapie
- Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)
- Verbundener Atem
- Heilbehandlung

*Einzelbegleitung und Kurse*

#### Bewusstsein

##### Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**mitas zeITräume**

Bertha-von-Suttner-Str. 3,  
28207 Bremen,  
0421.84994288

[www.therapie-ursel-newiger.de](http://www.therapie-ursel-newiger.de)  
[urselnewiger@gmx.de](mailto:urselnewiger@gmx.de)



- Du suchst Möglichkeiten Veränderungen, die du dir schon lange wünschst, tatsächlich umzusetzen?
- Als Energetikerin betrachte ich dich in deinen Handlungen, Fühl- und Denkweisen, nehme die Zusammenhänge in deinem Energiekörper wahr und kann dich wirkungsvoll unterstützen.

#### Bewusstseins- und Energiearbeit

##### Chiara Vogelsang

**Einzelbehandlung und Coaching**

Energetikerin

Biodanza Leiterin u. S.

Kranbergstraße 48, 26123 Oldenburg

Tel: 015757239994

[mail@chiaravogelsang.com](mailto:mail@chiaravogelsang.com)

[www.chiaravogelsang.com](http://www.chiaravogelsang.com)



#### BILDUNG AUS

Vertraust Du Deiner Seele?

Sie hat eine Lebensaufgabe.

Tief vergraben unter Erziehung und Ausbildung wartet Deine Lebensaufgabe darauf in Dir wirksam zu werden!

#### Bildung aus

**Bei Anruf – Lebensaufgabe!**

Stephan Möriz

Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Termine, Preise:

Tel: +49.33230.20390

[www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de](http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de)



**Biodanza-Tanzen in Oldenburg!**

**Mit Freude an Bewegung und Begegnung!**

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

#### Biodanza®

Lars Ruge, 0441.9987896

im „La Danza“

Johannisstraße 33

[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® im Güterschuppen  
Bahnhofsverein e. V., Am Bahnhof 1,  
26655 Westerstede  
[www.bahnhofsverein.de](http://www.bahnhofsverein.de)

- einmal monatlich dienstags 18 bis 20 Uhr für alle die gerne tanzen und sich neu entdecken möchten!
- Termine auf meiner homepage

#### Biodanza® / Healing-Dance

**Veeteshana Löffelmann**

**Gesundheitshaus**

Hauptstraße 173

26689 Apen

tel.: 04488 - 520 59 85

[www.veeteshana.de](http://www.veeteshana.de)

e-mail: [veet@veeteshana.de](mailto:veet@veeteshana.de)

- Info/Anmeldung bitte an mich

## Anbieter

### Marktplatz



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

### Biodanza® Schule Bremen

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



### Chancenmeer – Ihr Mehr an Möglichkeiten entdecken

- Für Unternehmen, Erwachsene, Jugendliche, Einrichtungen und Teams:
- Familienmanagement
  - Workshops
  - Coachings
  - Organisationsberatung
  - Stressmanagement
  - Konfliktbewältigung u.v.m.

S. R. Julia Fröhlich  
Psychologischer Berater/ Personal Coach, Business Coach  
Fachkraft für Stressmanagement  
www.chancenmeer.de  
kontakt@chancenmeer.de  
Tel.: 04409.6518016  
Mobil: 0151.70833002



### Coaching Drachenfeuer

- Gedanken coaching (ganzheitlich Blockaden lösen)
- Access Bars® (Ausbildung, Sessions, Burnout-Prävention)
- Massage der 5 Kontinente
- Reise mit den Drachen zu dir (Bewusstseinsarbeit mit Drachen)
- Shamanic-Energetic-Bodypowering

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



### Coaching für Entwicklung in Balance

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

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



### Engel's Reiki

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

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



## Anbieter

### Marktplatz



#### Enneagramm und innere Arbeit

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

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

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



#### Feng Shui – Numerologie – Pentalogie

##### Intuitives Feng-Shui

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

**Michaela Switalla**

Feng-Shui-Beraterin  
Dipl. Numerologin/Pentalogin

Tel. 01512.9804181  
www.lebensplan-lebensglueck.de  
michaelaswitalla@gmail.com



#### 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



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



#### Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness

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

**Tonja Hauser**

Health Kinesiology & Geistiges Heilen  
Nachtigallenweg 5  
26203 Wardenburg  
Tel.: 0441.8096118  
E-Mail: info@kinesis-tonjahouser.de  
www.kinesis-tonjahouser.de

## Anbieter

### Marktplatz



- 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 Worspwede  
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 Practitioner
- Kiefer-Körper Balance 1 + 2 Ausbildung
- Trainerausbildung für die
- Kiefer-Körper Balance 1 + 2
- Schnarcherbalance + Trainerausbildung
- für die Schnarcherbalance

##### Institut für Kinesiologie

##### Josef Stotten

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



#### 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 Edeweicht/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  
bzb@kinesiologie-ol.de  
www.kinesiologie-ol.de

## Anbieter

### Marktplatz



#### 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 ...



#### 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. 0441.7792571 (AB)  
Feldstraße 74, 26127 Oldenburg  
Konzerttermine, Musik und alle Infos:  
www.klavierWIRKstatt.de



#### Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen

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

**PROLUMENO**  
Praxis f. komplementäre Heilweisen  
**Ursula Starke**  
Mümmelmannsweg 16a  
26127 Oldenburg  
Tel.0441.36160901  
www.heilpraxis-prolumeno.de  
info@prolumeno.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*

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



#### lebensWERT – Gesundheit & Lebenskompetenz

- Entwicklung deiner persönlichen Kompe-  
tenzen und sozialen Fähigkeiten
- Ernährung und Gewichtsmanagement für  
deine Vitalität, Gesundheit und Lebens-  
freude

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

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

## Anbieter

### Marktplatz



- Stressreduktion
- Burnout-Prophylaxe
- Resilienzförderung
- Zeitmanagement
- Stimmtraining
- Rauchentwöhnung

#### Lehrercoaching

**Anke Bultmann**  
Studienrätin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Personal Coach  
Bürgereschstr. 79  
26123 Oldenburg  
tel.: 0175.2154643  
www.lehrercoaching-oldenburg.de



#### Hellsichtiges Channelmedium für Erzengel und aufgestiegene Meister

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

#### Lichtchannelheilerin

**Angela Schmidt**  
Heilerin der Neuen Zeit  
Hohelucht 41, 27798 Hude  
Tel.: 04408.7362  
E-Mail: info@angela-schmidt-praxis.de  
www.angela-schmidt-praxis.de  
**NEUES BUCH: „VISIONEN der HEILUNG  
– eine wahre Begebenheit“**  
Autor: Angela Maria



#### „Steffi's Heaven“

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

#### Massagen

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



#### Matrix Moments „Selbstbestimmt leben“

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

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



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

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

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

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



## Anbieter

### Marktplatz



#### Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung

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

Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung  
Nina Hogeback  
Landschaftsgärtnerin und Ingenieurin  
Mobil: 0151-270 65 141  
E-Mail: naturwesen@gmx.net  
[www.naturwesen-gartengestaltung.de](http://www.naturwesen-gartengestaltung.de)



#### Osteopathie

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

##### Unsere Therapien:

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

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



#### Psychologische Beratung und Therapie

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

Antje Schneider  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mediatorin  
Edewechter Landstraße 96  
26131 Oldenburg  
Tel.: 0441.9354521  
Mobil: 01577.4168813  
[info@seelenschaetze-oldenburg.de](mailto:info@seelenschaetze-oldenburg.de)  
[www.seelenschaetze-oldenburg.de](http://www.seelenschaetze-oldenburg.de)



#### Schamanisches Heilen

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

Matthias Badzun, Mato Woglakinkte  
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](mailto:praxis@badzun.de)  
Internet: <http://badzun.de>



#### Seelenplan – kabbalist. Geburtsanalyse n. Ursula Vogt

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

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

## Anbieter

### Marktplatz



#### Spirituelles Leben und Sinnorientierung

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

**Aramaiti Helga Nowak**

Dipl. Sozialpädagogin  
Gestalttherapeutin  
Oldenburg  
Tel.: 044 1.7703452  
www.aramaiti.de  
E-Mail: aramaiti-helga-nowak@t-online.de



#### Theatertherapie

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

**Andrea Thobe**

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

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



#### Therapeutische und spirituelle Begleitung

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

**Praxis Uwe Christiansen**

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



#### 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 den Tieren zu sprechen“

**Stéfanie Renou** (Tierkommunikatorin)  
Seminarleiterin und Ausbilderin  
Tel.-Nr.: 044 1.36183461  
info@tierstimmung.de  
www.tierstimmung.de

## Anbieter

### Marktplatz



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

##### „Was die Zehen erzählen!“

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

*Termine nach Vereinbarung*

##### Gesa Lüdeling

V-tronomy/V-trology  
Oldenburg und Rastede  
Tel.: 0174.9006601  
info@gesa-vtronomy.de  
www.gesa-vtronomy.de  
www.easier-living.de



#### Yoga • Entspannung

##### Integraler Yoga Hatha Yoga

- Hatha Yoga Einsteigerkurse\*  
(Krankenkassen gefördert)
- Yoga Mittelstufenkurse
- Achtsamkeit
- Meditation
- Spirituelle Beratung

kraft & stille • yoga in Oldenburg  
**Karin Ackermann**  
Zertifizierte Yogalehrerin (BYV)  
Kurse im Rosenhaus, Weskampstr. 28  
Kurse in Ohmstede, Eutiner Str. 30  
Tel: 044.1.9266734  
Mobil: 0160.97605432  
Email: karin.ackermann@kabelmail.de  
www.kraftundstille-yoga.de



#### Yoga und Ayurveda

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

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



#### Yoga Vidya Zentrum Leer

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

**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



#### Yoga Vidya Zentrum Ostrhauderfehn

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

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

# Anbieter

## Marktplatz



### 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 Oostee  
Tel.: 04934.914912  
info@uteandresen.de  
www.tangle-atelier.de



### Achtsamkeit / MBSR

#### Anke Hoffmann

Tel.: 0441.12609 / 0160-7728201  
www.mbsr-ol.de

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



### Achtsamkeitspraxis Oldenburg

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



### Alles Gute für die Stimme

- Stimm- und Sprechtraining
- Gesangsunterricht
- Beratung- und Therapie bei div. Stimmthemen

Bei Fragen sprechen Sie mich an!

**Nicola Westphal**  
Oldenburg Bürgerfelde  
Tel. 0441.81824  
www.nicola-westphal.de



### Auszeit / Yoga / Meditation

- SOUL RETREAT - Rick Desaever**  
Yoga Lehrer - Meditationskursleiter  
- Trainer Resilienz  
Aktuelle Angebote und Kontaktdaten unter: [www.soul-retreat.eu](http://www.soul-retreat.eu)
- Wochenend Retreats
  - Yoga- und Meditationskurse
  - Yoga Urlaub im In- und Ausland
  - Bildungsurlaub



### Beratung • Yoga • Entspannung

**Ute Strodthoff**, Yogalehrerin  
Heilpraktiker für Psychotherapie

- Yoga
- Hormonyoga
- Ayurveda Lebensberatung
- Stressprävention
- Persönlichkeitsentwicklung

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



### Coaching • Beratung • Training

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

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



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

#### Unsere Aus- und Fortbildungen:

Kursleiter Waldbaden Erwachsene oder Kinder und Jugendliche; Natur-Resilienz-Trainer und Natur-Achtsamkeitstrainer; Naturcoach und Seminarreisen, Retreats.

Telefonische Infos und Anmeldung unter: 06341.7080060  
www.waldbaden-akademie.com



### Edelsteinlädchen

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

#### Gunda Koopmann

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



# Anbieter

## Marktplatz

### Energiearbeit • Aufrichtung • Coaching



- Energetische Wirbelsäulen-- aufrichtung
  - Systemisches, psychologisches und spirituelles Coaching
  - Chakren-Harmonisierung
- Sabine Schütz - Innere Aufrichtung**  
Weskampstraße 28, Oldenburg  
[www.innere-aufrichtung.net](http://www.innere-aufrichtung.net)

### Entstressen im Retreathaus



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

### Kinesiologie • Coaching



**Heidrun Spitzer**  
[www.beratungspraxis-lebenswege.de](http://www.beratungspraxis-lebenswege.de)  
Tel.: 0178.2125524

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

### Kreative Traumintegration



**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)

- NI Neurosystemische Integration ganzheitlich-integrative Traumarbeit ▪ Somatic Experiencing®(i.A.)

### Lebensberatung, Heilen & Hypnose



**Magdalene Sigrig 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, Klangschalenbehandl., Energ. Hausreinigung, Rückführung, Therap. Hypnose, Raucherentwöhn. usw.

### LEBENSKLANG



- Klang und Musiktherapeutische Begleitung und Beratung
  - Raum für Verbindung, Kraft, Lebendigkeit & Inspiration
- Dagmar Siekmann, Dipl.-Päd., Musik- & Klangtherapeutin**  
26180 Rastede - 04402.8751996  
[info@lebensklang-rastede.de](mailto:info@lebensklang-rastede.de)  
[www.lebensklang-rastede.de](http://www.lebensklang-rastede.de)

### Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



**Sabine Büselmann**  
Tel.: 04407.2735  
[www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de](http://www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de)

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

# Anbieter

## Marktplatz

### 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

### Onlineportal

[www.mein-leben.jetzt](http://www.mein-leben.jetzt)



**Portal für natürliche Gesundheit & bewusstes Leben**

- Anbieter/innen
- Veranstaltungen, Seminare & Workshops
- Blog-Artikel / Information
- Netzwerk

**Saskia Kunz**  
[info@mein-leben.jetzt](mailto:info@mein-leben.jetzt)

### 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 Amitola



**Madeleine Bertrand**  
Tierheilpraktikerin & Heilerin  
Firreler Str. 7, 26835 Hesel  
mobil: 0170-8608937  
[www.praxis-amitola.de](http://www.praxis-amitola.de)

- mobile Tierheilpraxis
- Bioresonanztherapie
- Tierkommunikation
- Energetische Heilarbeit

### 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)

### 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 gefördert - in Oldenburg und umzu!

### Rutengänger



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

### Rutengänger



- Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
- Elektrosmog-Untersuchungen

*Neue Termine für Seminare, Vorträge und Führungen.*

**Lars Schmidt**  
Geestrandstr. 104, 26180 Rastede  
Tel.: 04402.9851260  
[www.lars-schmidt-rutengaenger.de](http://www.lars-schmidt-rutengaenger.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

### Seelenbriefe



die Verbindung zur Weisheit des Herzens

Tageskurse im Atelier Wändezeit, kulinarisch eingerahmt  
Termine und mehr Info auf: [waendezeit.de](http://waendezeit.de)

**Ralph Reinschmidt**  
04407.715748

# Anbieter

## Marktplatz

### 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. 044 1.96034368  
[www.sabine-tewes.de](http://www.sabine-tewes.de)

### Systemisch-Somatische Traumatherapie



**Eva-Maria Wunderlich**  
Heinrich-Schütte-Str. 107  
26123 Oldenburg  
044 1.36193300  
[www.eva-maria-wunderlich.de](http://www.eva-maria-wunderlich.de)

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

### Tarot



**Kartenlegen für Dein Glück**  
**Gertrud Bräuer**  
Bremen  
Mobil: 0162.7216588  
- Beziehung  
- Erfolg  
- Entscheidungen  
Eine Kartenlegung 60,00 €

### Webservice



**Ulrike Plaggenborg**  
▪ Webseiten - Gestaltung  
▪ Webseiten - Betreuung  
Tel. 044 1.36182644  
[info@ulrike-plaggenborg.de](mailto:info@ulrike-plaggenborg.de)  
[www.webservice-ulrike-plaggenborg.de](http://www.webservice-ulrike-plaggenborg.de)  
*Ein Service der Buchhandlung  
Plaggenborg*

### Yoga



▪ Hatha Yoga-Kurse  
▪ Meditationsgruppen  
AnfängerInnen  
**Simone Mohini Hug-Breitkopf**  
[www.mobileyogaschulehug.de](http://www.mobileyogaschulehug.de)  
Tel.: 044 1-5706528

## Achtsames Leben

**Internet** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)  
**Herausgeber** Buchhandlung Plaggenborg,  
Lindenstr. 35, 26123 OL,  
Tel. 044 1.17543  
E-Mail: [info@achtsames-leben.org](mailto:info@achtsames-leben.org)  
Internet: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)

**Redaktion** Ulrike Plaggenborg  
**Satz, Gestaltung** JARUSCHEWSKI  
Peter Gerd Jaruschewski  
Lagerstraße 62, 26125 OL  
Tel. 044 1.9736160  
E-Mail: [gestaltung@achtsames-leben.org](mailto:gestaltung@achtsames-leben.org)

**Anzeigenleitung** Karl-Heinz Plaggenborg  
Tel. 044 1.17543  
[info@achtsames-leben.org](mailto:info@achtsames-leben.org)

**Anzeigenbetreuung** Peter Gerd Jaruschewski

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

**Autor\*innen dieser Ausgabe:**  
Pema Chödrön, Thomas  
Geßner, Ulrich Hoffmann,  
Karl-Heinz und Ulrike  
Plaggenborg, Anna Elisabeth  
Röcker, Daniel Siegel, Thich  
Nhat Hanh

**Titelfoto**  
©Evgeni Tcherkasski -  
[pixabay.com](http://pixabay.com)

**Termin-Annahmeschluss**  
Für alle Anzeigenformate  
außer Formatanzeigen:  
01. November 2022  
Nur für Formatanzeigen:  
17. November 2022

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

**Auflage** 7.000 Exemplare

**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe ist  
der 15. Oktober 2022.

**Bankverbindung** Volksbank Oldenburg,  
IBAN: DE65280618220012215700  
Swift (BIC) Code: GENODEF1EDE

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und  
Bildmaterial kann keine Haftung übernommen  
werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht  
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.  
Die Autoren übernehmen die Haftung für die  
copyright-Rechte an von ihnen gelieferten Fotos &  
Abbildungen. © 2021 Buchhandlung Plaggenborg

## Anbieter

### Wer macht was im Internet?

Access Bars® Facilitatorin, Massage der 5 Kontinente, Drachenflüsterin	<a href="http://www.coaching-drachenfeuer.de">www.coaching-drachenfeuer.de</a>
Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
Achtsamkeitspraxis Oldenburg	<a href="http://www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de">www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de</a>
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	<a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de">www.dfme-achtsamkeit.de</a>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
Anthroposophische Medizin	<a href="http://www.heilpraktikerin-gast.de">www.heilpraktikerin-gast.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 Lösungen: Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	<a href="http://www.liebeskultur.de">www.liebeskultur.de</a>
Biodanza® im Ammerland - Apen mit Veeteshana Löffelmann	<a href="http://www.veeteshana.de">www.veeteshana.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>
Craniosacrale Therapie, Heilpraxis Idris	<a href="http://www.cranio-bremen.de">www.cranio-bremen.de</a>
Dein Seelenplan. Lebensberat. auf Basis der „Kabbalah“	<a href="http://www.deinseelenplan.info">www.deinseelenplan.info</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>
Health Kinesiology – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	<a href="http://www.kinesis-tonjahuser.de">www.kinesis-tonjahuser.de</a>
Heilmadin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	<a href="http://www.christine-ohlenbusch.de">www.christine-ohlenbusch.de</a>
Heilsame Kunst	<a href="http://www.sinnwerk.net">www.sinnwerk.net</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>
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	<a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>



### Familienstellen und wingwave® Coaching

**Aufstellung** bei Themen rund um...

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

**wingwave** bei...

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

**Familien-/Systemaufstellung**

- Offene Abende (Ther. Kurzaufst.)  
Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr. 28
  - 13. September'22
  - 11. Oktober'22
  - 08. November'22
  - 13. Dezember'22jeweils 18:45 bis ca. 21:15 Uhr
- Einzelarbeit Praxis  
Termine selbst buchen auf der Website



Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 6194 | [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)



## Anbieter

### Wer macht was im Internet?

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>
Lösungsorientierte Hypnose, selbstbestimmt leben	<a href="http://www.musikschule-klangwelt.de">www.musikschule-klangwelt.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>
Praxis für Psychotherapie und Lebensbegleitung/Achtsamkeitslehrer	<a href="http://www.thomas-dopp.de">www.thomas-dopp.de</a>
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	<a href="http://www.paffy.net">www.paffy.net</a>
Primärtherapie – Gabriela Luft:	<a href="http://www.primaertherapie-luft.de">www.primaertherapie-luft.de</a>
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 Heilfastenkurse:	<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>
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>
Yoga & Qi Gong im Künstlerort Dötlingen, Yoga-Urlaub auf Spiekerog	<a href="http://www.tara-raum-fuer-yoga.de">www.tara-raum-fuer-yoga.de</a>
Yoga - Meditation - Atmung - Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	<a href="http://www.zenpunkt.de">www.zenpunkt.de</a>

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

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

**24.11. - 17.12.2022**  
**31.1. - 23.2.2023**

**Weite Landschaft, wilde Natur  
und Maori-Tradition**

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

Christiane Schöniger  
**Maori**  
Hilfame Züchthieren der Untenwacht Neuseeland  
Set: 50 Karten in 11 Begleitbuch, 27,95 Euro, Schöner Verlag  
Im Buchhandel oder [www.christiane-schoeniger.de](http://www.christiane-schoeniger.de)

## Anbieter

Wer macht was?

### AccessBars®

Kurse, Bars-Sitzungen, Körperprozesse (Burn-out-Prävention). Annika Jarchow, 0173-8784012.

### Astrologie

Astrol. Beratung auf anthroposophischer Grundlage (12 Sinne, 12 Edelsteine, Heilkräuter...). R. Ringel, Tel. 04544.808365.

### 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.

### Glückseligkeits-Therapie

Selbstheilung, Psychotherapie, Seminare, Ausbildung, Jahresgruppe, Einzelsitzung. info@ananda-lena-kupsch.de, 019365434.

### Internetdienstleistungen

Webseiten- Neugestaltung und -Pflege, Fotos u.a. Ulrike Plag-

genborg, OL 36182644. Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

### Klassische Homöopathie

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

### Metabolic Typing

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

### Partnerschaft

Monika Entmayr & Reiner Kaminiski. Paarberatung, Workshops für Paare. Tel. 04487. 9204277, info@liebeskultur.de.

### Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, gabriela@sternenhaus.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.

### Schamanismus

Schamanisch Heilen, mit der Hilfe der geistigen Welt. Einzel- u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft, gabriela@sternenhaus.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, Ramakersweg 4, 26125 Oldenburg, Tel. 0441. 9736194.



### Seminare & Workshops

**ISIS, freies Zentrum für Seele, Geist und Körper.** Edewechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg, Tel. 0441-592328, info@salute-isis.de. Astrid Mügge & Dietmar Ehlert.

Die neuen Angebote aus den Bereichen Tanz, Meditation, schamanisches Reisen und Beratung sind unter [www.salute-isis.de/programm](http://www.salute-isis.de/programm) zu finden.

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

**Schamanismus erleben und erlernen:** Kurse und Termine unter [www.medizinradgeber.de](http://www.medizinradgeber.de), Wolf Ondruschka, Schamanisch Praktizierender, Oldenburg.

6.9. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441. 2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

23.9. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441. 2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

11.10. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

**Ausbildung & Kurse in „Der kleinen Anderswelt“**  
Infos & Anm. [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de)  
24.-25.09. **Tierkommunikation Basiskurs**

08.-09.10. **Basiskurs Schamanisches Reisen**

29.-30.10. **Tierkommunikation Basiskurs**

05.-06.11. **Basiskurs Schamanisches Reisen**

26.-27.11. **Tierkommunikation Basiskurs**

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

**AnuKan® Sexualberatung, Ausbildung** in systemischer Beratung um Menschen speziell bei Herausforderungen mit ihrer Sexualität und Beziehungsgestaltung zu unterstützen. Start: 16.09.2022 in Dresden, [www.anukan.de/sexualberatung](http://www.anukan.de/sexualberatung) (kostenloser Online-Infoabend am 12.07.2022).

**TARA – Die Achtsamkeitstrainer - Ausbildung DFME**, [www.dfme-achtsamkeitstrainer.de](http://www.dfme-achtsamkeitstrainer.de).

### Regelmäßige Termine

#### montags

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

#### dienstags

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

#### mittwochs

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



**FLÜGELSCHLAG**  
FAMILIENAUFSTELLUNGEN | OLIVER HEIMANN

- ☉ FAMILIENAUFSTELLUNGEN
- ☉ SCHAMANISCHE ABENDE
- ☉ MEDITATION

**WEITERE INFORMATIONEN UNTER TELEFON: 0172 4236025**

## Kleinanzeigen

### donnerstags

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

### Dies & Das

**Raum für die Seele** - Bei Angst, Sorgen und Problemen finden wir gemeinsam Lösungen. Ursula Golder, HP Psych. in Varel, [www.seelenraum-golder.de](http://www.seelenraum-golder.de).

**Suche Menschen, die „Sophia TV“ und „Die neue Zeit“ schauen**, um sich darüber auszutauschen. Tel. 0162-4672882.

**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.

**Yogamatte zu verschenken** - grüner Schaumstoff, ca. 1 cm dick, 1,80 x 0,80 m., neuwertig. E-Mail: [privat@jaruschewski.eu](mailto:privat@jaruschewski.eu)

### Achtsames Leben im Abo



3 Ausgaben  
per Post nur 7,50 €  
Bestellung: 0441.17543 oder  
[info@achtsames-leben.org](mailto:info@achtsames-leben.org)

### An- & Verkauf

**Buchhandlung Plaggenborg:** Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit großem Internetshop: [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

**Büro-Etage am Schloßgarten im Dachgeschoss** gemeinsam nutzen! Einzelbüro 13 m2 zur Alleinnutzung, großer Seminar-/ Gruppenraum 70 m2 gemeinsam, Küche und komplette Infrastruktur. Mediation, Supervision, Coaching, Beratung, Team- und Organisations-Entwicklung, ILSE OSTERFELD, Tel. 0441.2187020, [buer@mediation-osterfeld.de](mailto:buer@mediation-osterfeld.de).

**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.

**NEU!**

*Finde deinen persönlichen Kraftort!*

Bei Kraftorten denken viele an alte Kultstätten und religiöse Heiligtümer. Doch ein «magischer», stärkender Platz kann auch ganz unauffällig und individuell sein. Was macht Kraftorte aus? Wie erkenne ich sie und kann sie für mich nutzen? Zahlreiche Coachingtipps, Übungen und Rituale helfen dabei, den Orten und dabei sich selbst näher zu kommen. Angefangen beim Aufenthalt in der Natur bis hin zum kleinen Kraftanker für den Arbeitsplatz oder zu Hause ist für jede Lebenssituation etwas dabei.

ISBN 978-3-86374-638-4 | 20,- €  
254 Seiten | Klappenbroschur | farbig

[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

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



## Für die Sinne

### Kalender



#### **Mythos Wald – ein literarischer Spaziergang** Ackermann Kunstverlg., 30 €

Kraft tanken, den Kopf frei kriegen, innere Ausgeglichenheit finden - die Natur ist und bleibt der beste Ort, um die eigenen Energiereserven aufzufüllen. Die faszinierende Welt des Waldes ist dabei eine besondere Quelle der Ruhe, an die wir Sie gemeinsam mit passenden Zitaten von Poeten und Dichtern begleiten. Wie alle Ackermann Kalender ausschließlich in Deutschland produziert und in Kooperation mit NatureOffice klimaneutral auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

#### **Wandkalender**

12 Fotos  
34,5 x 66,3 cm

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



#### **Landschaft im Licht**

Fotos: Stefan Hefele  
Palazzi Kalender, 40 €

Stefan Hefele ist als Landschaftsfotograf weltweit unterwegs. Das Besondere der Landschaftsfotografie liegt für ihn im Entdecken und Erleben der Kräfte der Naturelemente, eingefangen in atemberaubenden Bildern. Aber Fotografie ist für Hefele nicht nur Mittel zum Zweck, sondern „wie meine zweite Muttersprache, in der ich auf bildliche und kreative Weise meine Sicht auf die Dinge äußern kann.“ Holen Sie sich ein Stück Natur in die eigenen vier Wände - oder machen Sie es einem lieben Menschen zum Geschenk!

#### **Wandkalender**

12 Fotos  
60 x 50 cm

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



#### **Das Meer**

DuMont Kalendervlg., 32 €

Ein Kalender für all jene, die das Meer lieben: Strandläufer, Muschelsucher, Sandburgenbauer, Klippenspringer, Angler, Segler, Wellenreiter, Surfer. Aus den 12 handverlesenen Kalender-Bildern spricht die ungeheure Kraft und Faszination des Meeres. Einsame Strände und sanfte Wellen, schroffe Küsten und tosende Brandung - die stimmungsvollen Fotografien in diesem hochwertigen Wandkalender zeigen das Meer zu allen Jahreszeiten und in all seinen Facetten - mal kraftvoll und als Urgewalt, mal still und voller Romantik. Die Aufnahmen von Top-Fotografen zeigen Meer-Impressionen aus allen Teilen Europas und der Welt.

#### **Wandkalender**

12 Fotos  
60 x 50 cm

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

# Für die Sinne

## Kalender



### Naturparadies Deutschland

Fotos: Ramon und Cornelia Dörr  
Ackermann Kunstvlg., 44 €

Kenntnisreich, naturverliebt und bildgewaltig hält das preisgekrönte Fotografenehepaar Cornelia und Ramon Dörr immer wieder aufs Neue beeindruckende Landschaftsmotive in ganz Deutschland fest. Zwölf Bilder, die uns besonders gefangen genommen haben, präsentieren sich in diesem großformatigen Autorenkalender opulent an Ihrer Wand - und zeigen erneut die faszinierende und wandelbare Natur unserer Heimat, eingefangen in perfekten Lichtstimmungen. Einfach paradiesisch schön. Wie alle Ackermann Kalender ausschließlich in Deutschland produziert und in Kooperation mit NatureOffice klimaneutral auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

### Wandkalender

12 Fotos  
66 x 50cm

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



### Wege

Ackermann Kunstvlg., 34 €

Wege haben nicht nur viele Gesichter, sie führen auch immer an ein Ziel. Wenn Sie Lust haben, sie zu beschreiten, wartet am Ende der Strecke eine Belohnung für die zurückgelegten Schritte. Gehen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise und wandern Sie auf neuen Pfaden von den Bergen bis ans Meer und durch malerische Landschaften. Hochkarätige Naturfotografie versetzt Sie an Sehnsuchtsorte, die besondere Ruhe ausstrahlen und Lust auf einen Kurswechsel machen. Auch eine schöne Geschenk-Idee für Natur-Liebhaberinnen, Ruhesuchende und Achtsamkeits-Interessierte, Wanderer und Outdoor-Begeisterte.

### Wandkalender

12 Farbfotos  
54x48 cm

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



### Zen-Kalender

#### Weniger ist mehr

Vis Orth, Vision Creativ, 25,99 €

Beeindruckende Naturaufnahmen, zarte Blüten, filigrane Gräser oder ästhetische Objekte laden zum Innehalten und zur Meditation ein und begleiten uns durchs Jahr. Jedes Bild erzählt seine eigene Geschichte. Begleitet werden die schönen Motive durch Haiku – traditionelle japanische Kurzgedichte.

### Wandkalender

- 12 Monatsmotive mit japanischen Gedichten
- 68 x 24 cm (h x b)

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

## Matrix Moments® Quantenheilung

# MATRIX Moments.

*„Mach dich frei von den Erwartungen der anderen an dich!“*

Für den kollektiven Aufstieg ist es wichtig, dass du für dich selbst sorgst, jeden Tag.

Es kommt eine ganz neue Klarheit ins Feld. Alte Programme belasten dich eventuell noch, aber das Neue kommt nun immer mehr durch.



Wenn du diesem Wandel nicht so schnell folgen kannst, unterstützt dich die MatrixMoments® Quantenheilung in jedem Moment deines Lebens. Du bist eindeutig zu mehr in der Lage, als du dir zutraust. Du kamst auf die Erde mit einem einzigartigen Lebensplan, dieser Plan beinhaltet Fähigkeiten und Potentiale, die du im Laufe deines Lebens auch entfalten kannst oder auch solltest.

Wäre es nicht schön, durch eine einfache Methode deine schlafenden, übernatürlichen Fähigkeiten zu wecken?

Mit der MatrixMoments® Methode ist das verblüffend einfach und spielerisch möglich. Momentan ist es sehr wichtig, dich zu fragen: „Was genau brauche ich jetzt?; Womit fühle ich mich wohl?“ Wenn du die Überforderung als deinen geistigen Lehrer annimmst, erlebst du eine innere Stabilität. Das Vertrauen liegt in dir selbst, dich wieder mit dem zu verbinden, was dich ausmacht.

Die MatrixMoments® Methode hilft dir, dich wieder an deine wahre Bestimmung zu erinnern. Sie spricht Körper, Geist, Seele und Bewusstsein an. Sie öffnet Wege zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und finanzieller Freiheit. Glücklich sein ist eine bewusste Entscheidung.

Mein Angebot:

**Einzelsitzungen:** Viele Menschen berichten, dass sich schon nach einer Sitzung sehr viel verändert hat.

**Workshops:** Die Energie der Workshops ist gigantisch. Hierbei erhältst du sehr viele Lösungsansätze.

**Ausbildungen:** Möchtest du dein Leben selbst in die Hand nehmen und dich immer und überall mit dem Feld der unendlichen Möglichkeiten verbinden? Du kannst die Erkenntnisse auch wunderbar beruflich einsetzen.



Im Bild: Andrea Diekmann

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)



## Für die Sinne

Wortwelten digital



### Wenn alles zusammenbricht

Pema Chödrön

Goldmann Vlg., E-Book, 224 S., 6,99 €

Eine der Grundaussagen des Buddhismus lautet, dass es für jeden Menschen Wege zu Zufriedenheit und dauerhaftem Glück gibt. Die buddhistische Nonne Pema Chödrön zeigt in ihrem Buch sehr pragmatische Möglichkeiten auf, wie man sich von seinem Leid befreien kann. Ihre Ratschläge sind mitunter von provokativer Direktheit und fordern die Leser auf, sich voller Neugier in das weite Feld ihrer Schwierigkeiten vorzuwagen. Chödrön ermutigt sie dabei durch die offenerzige Schilderung ihrer eigenen schmerzhaften Erfahrungen und die zuseherliche Botschaft, dass Gelassenheit lernbar ist. Belohnt wird der mühsame Weg mit der Erkenntnis, dass Glück und Zufriedenheit der wahren Natur des Menschen entsprechen.

Pema Chödrön ist US-Amerikanerin und buddhistische Nonne in der Tradition des tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa. Sie ist Leiterin des tibetischen Klosters Gampo Abbey auf der kanadischen Insel Cape Breton. Pema Chödrön gehört heute zu den bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen der Welt. Sie wurde Mutter, bevor sie ihre Gelübde als Nonne ablegte und ist somit bestens sowohl mit dem weltlichen als auch dem geistlichen Leben vertraut.

Siehe auch den Textauszug auf S.13.

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



### Nachhaltigkeitstreiber

Gerd Oelsner

Oekom Vlg., E-Book, 416 S., 22,99 €

Mit dem »Weltgipfel« der Vereinten Nationen 1992 in Rio de Janeiro wurde Nachhaltigkeit politisch. Daraufhin wurden zahlreiche Lokale-Agenda-

21-Prozesse vor Ort durchgeführt, besonders in Deutschland. Kommunen und Zivilgesellschaft wurden damit zu wichtigen Nachhaltigkeitstreibern. Obwohl die Agenda-Welle schnell wieder abebbte, gibt es heute zahlreiche daraus resultierende Initiativen.

Zum 30-jährigen Jubiläum der Konferenz stellt Gerd Oelsner die Entwicklungs- und Diskussionslinien zur Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung in Deutschland dar. Dabei stehen der Blick »zurück nach vorn« und damit die Frage »Was können wir daraus lernen?« im Mittelpunkt. Mit vielen praktischen Beispielen beschreibt das Buch die bisherige Umsetzung von Nachhaltigkeit auf kommunaler Ebene, ergänzt von wissenschaftlichen Impulsen und politischen Initiativen, und gibt Anregungen für weitere notwendige Schritte.

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





### Von hier zur Erleuchtung

Dalai Lama

Scorpio Vlg., E-Book, 270 S., 11,99 €

Als der Dalai Lama in einer kalten Märznacht des Jahres 1959 über die Bergpässe des Himalaja aus Tibet floh, konnte er nicht viel bei sich tragen, aber er ließ es sich nicht nehmen, dieses Buch mitzunehmen: „Die Stufen des Weges zur Erleuchtung“, verfasst von dem großen buddhistischen Weisen Tsong-kha-pa (um 1400). Hier ist es, versehen mit den persönlichen Erklärungen des spirituellen Oberhauptes der Tibeter und Friedensnobelpreisträgers. Wenn es ein Buch gibt, das die eigentliche Essenz des tibetischen Buddhismus enthält, dann ist es ganz bestimmt dieses. Das unsterbliche Werk des Tsongkha-pa errichtet ein festes Fundament für die Erkenntnis, dass der einzelne Mensch nur in Verbundenheit mit anderen Menschen existieren kann. Für den Dalai Lama ergibt sich daraus die Verantwortung eines jeden für das Wohlergehen aller. Gerade in der globalisierten Welt sind unsere Geschicke auf diesem Planeten eng miteinander verknüpft. Niemand kann wahres Glück finden, ohne auch die anderen zu berücksichtigen. Glück und Erleuchtung sind eins, ebenso wie persönliche Selbstentfaltung und Mitmenschlichkeit: Dies ist der Kern der buddhistischen Lehre, und so lebt es der

Dalai Lama selbst vor. Dieses Buch ist ein unerschöpflicher Quell der Weisheit und des Lebenswissens, allen Menschen geschenkt von einer der bekanntesten und glaubwürdigsten Persönlichkeiten der Welt: ein leuchtendes Beispiel für spirituelle Ökumene, für Toleranz und Liebe zu allen Geschöpfen und unserem Planeten.

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

### Wortwelten



### Sea Change - Eindrücke einer bedrohten Schönheit

Craig Foster, Ross Frylinck  
Mosaik Vlg., 336 S., 250 Abb., 29,- €

Craig Foster ist erfolgreicher Tierfilmer und Taucher, doch nach jahrelangem Reisen um die Welt und preisgekrönter Produktionen, fühlt er sich vollkommen ausgebrannt und von der Natur entfremdet. In dieser tiefen Lebenskrise und

sehnsüchtig nach einem Leben im Einklang mit der Natur, beginnt er wieder das zu tun, was er als Kind schon getan hat: schwimmen und tauchen vor der Küste Südafrikas. Nur mit Maske, Schnorchel und Flossen, besucht er jeden Tag die Tangwälder des Atlantiks, oft in Begleitung seines Tauchfreundes Ross Frylinck. Jeder Tauchgang ist wie Balsam für Geist und Körper, und die Verbundenheit der beiden Taucher zu diesem fragilen Ökosystem wächst von Tag zu Tag.

Mit »Sea Change« geben uns Craig Foster und Ross Frylinck einen Einblick in eine verwunschene Unterwasserwelt mit ihren Bewohnern, sie zeigen wie wir Menschen sie beeinflussen, aber auch, wie sie uns zum Positiven verändern kann, wenn wir uns darauf einlassen. Mit eindrucksvollen Bildern und einer berührenden Geschichte vermitteln sie uns, warum wir unsere Meere schützen müssen und fordern uns auf, unsere eigene Beziehung zur Natur, zu Tieren, zu uns selbst zu hinterfragen.

Craig Foster und Ross Frylinck sind die Gründer der internationalen Organisation Sea Change Project zur Rettung der Weltmeere, sowie Macher der Oscar-prämierten Netflix-Doku „Mein Lehrer, der Krake“.

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



### Das Geheimnis erfüllter Beziehungen

Maja Günther, Doris Wolf  
PAL-Vlg., 128 S., 14,- €

Was schmiedet Paare zusammen? Viele Menschen wollen den überwiegenden Teil der gemeinsamen Zeit zu zweit mehr vom Leben haben als allein, wollen Anregung und Schutz, geistige und körperliche Intimität und vieles mehr. Beide fühlen sich in der Lage, alleine zu leben, sind von ihren Fähigkeiten und seinem Wert überzeugt. Beide achten einander und sind bereit, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu äußern. Aber all diese Ansprüche zu erfüllen, ist für viele Paare in der Wirklichkeit des übertollen Alltags nicht immer leicht umzusetzen. Wie es dennoch gelingt, eine glückliche Beziehung für eine lange Zeit zu führen, zeigen die erfahrenen Paartherapeutinnen und Bestsellerautorinnen Maja Günther und Doris Wolf in

ihrem Ratgeber. Darin geht es um die Fragen, was eine gute Paarbeziehung ausmacht und wie sie auf die individuelle Lebenssituation eines Paares übertragen werden können; unter welchen Ansprüchen Paare leiden, eigenen und gesellschaftlichen, und wie sie diese überwinden können; welchen falschen Vorstellungen Paare nacheifern und wie sie diese gemeinsam korrigieren können; wie Paare zusammen innere und äußere Krisen überwinden und daran gemeinsam wachsen können; wie Paare Nähe und Intimität pflegen und über lange Zeit bewahren können.

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



### Gefundenes Fressen

Fabio Haebel, Jan Hrdlicka,  
Olaf Deharde  
Brandstätter Vlg., 240 S. + 120  
Illustr., 35,- €

Fabio, Olaf und Jan suchen das Abenteuer vor der Haustür. Die drei Freunde zeigen uns, wie

wir zu jeder Jahreszeit in Wald, Fluss, auf der Wiese und am Wegesrand wilde Zutaten finden, erkennen, sammeln und einfach zubereiten oder konservieren können. Spannende Geschichten und eindrucksvolle Bilder rund ums Angeln, Jagen, Sammeln und Selbermachen inspirieren und ermutigen zum Umdenken und zu einer nachhaltigen Veränderung unseres Konsumverhaltens. Wo kann ich Pilze und Wildpflanzen sammeln und wie erkenne ich sie? Wo kann ich qualitativ hochwertiges Fleisch und Fisch beziehen, welche Produzenten gibt es? Ein Koch- und Lesebuch voll wildem Genuss und Liebe zur Natur: mit Saison-Kalender, Pilzratgeber und jeder Menge Tipps für Garten, Balkon & Hochbeet.

Fabio Haebel betreibt sein Restaurant „hæbel“ in der Hansestadt Hamburg, welches er unter dem Namen „Tarterie St. Pauli“ 2011 eröffnete. Im Sommer schließt er sein Lokal für ein paar Wochen und geht auf Reisen, um sich inspirieren zu lassen. Olaf Deharde kommt aus Nordenham.

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

#### Kleinanzeigenauftrag

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



#### Der blaue Fisch

Thomas Geßner

Innenwelt Vlg., 144 S., 18,- €

In diesem Buch reflektiert Thomas Geßner über die verschiedenen Phänomene des Zeitgeistes. Mit Themen wie Trauma, Illusion, Spiritualität, Versöhnung und Nicht-Tun wirft er ein Licht auf die vielen unausgesprochenen und dabei mächtigen Modelle und Annahmen des modernen Bewusstseins, mit denen wir in unserem täglichen Leben konfrontiert sind. Der titelgebende Text behandelt die Vorstellungen des Zeitgeistes über die Themen „Freiheit“ und „Authentizität“ - und den Verwirrungen, die diesen vermeintlich klaren Begriffen innewohnt.

Geßners präzises Denken und Schreiben, das bei aller Ernsthaftigkeit immer auch ein Augenzwinkern zulässt, ermöglicht einen Schritt

zurückzutreten und das eigene und das kollektive Leben mit mehr Klarheit zu sehen. Und sich so an der Fülle des realen Lebens zu erfreuen.

Thomas Geßner arbeitet freiberuflich als Lehrtherapeut (DGfS) für Systemaufstellungen und als Berater, sowohl in seiner Geburtsstadt Halle (Saale) als auch deutschlandweit und in vielen europäischen Ländern. Siehe auch den Textauszug auf S. 7.

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



#### Klima im Kopf

Katharina van Bronswijk

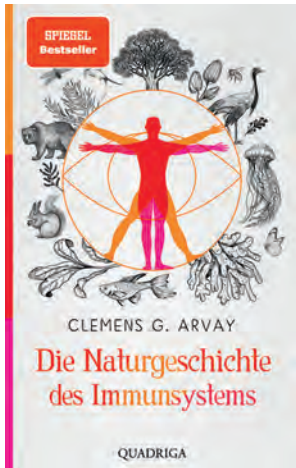
Oekom Vlg., 208 S., 22,- €

Angst vor Überflutungen, Schuldgefühle wegen des letzten Urlaubsfluges, Wut über die Untätigkeit der Regierungen: Wir begegnen der ökologischen Krise mit einem ganzen Bündel an Emotionen - und das ist gut so, sagt die

Psychotherapeutin Katharina van Bronswijk. Angst, Trauer und Wut sind gesunde Reaktionen auf essenzielle Bedrohungen wie den Klimawandel. Wir brauchen sie, um Motivation für Veränderung zu entwickeln und gesellschaftliche Normen zu hinterfragen. Empathisch und faktenreich führt van Bronswijk durch Phänomene wie Klimaangst, eco depression, Verdrängungsmechanismen und Activist Burnout und gibt Tipps zum Umgang mit den neuen Emotionen. Sie durchleuchtet die Wechselwirkungen zwischen Individuum und Gruppen und erklärt, wie wir uns als Gesellschaft für die kommenden Veränderungen wappnen können. Ein Buch, das für Klimaaktivist\*innen genauso relevant ist wie für Braunkohlkumpel - und das dafür plädiert, Gefühle nicht aus der Debatte um Umweltkrisen herauszuhalten, sondern ihre Kraft für die anstehende Transformation zu nutzen.

Katharina van Bronswijk ist als Sprecherin der Psychologists and Psychotherapists for Future gut vertraut mit den komplexen Zusammenhängen zwischen Umweltkrisen und psychischer Gesundheit.

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



### Die Naturgeschichte des Immunsystems

Clemens G. Arvey

Quadriga Vlg., 272 S., 22,- €

Von Amöben und Algen über Korallen und urzeitliche Fische bis zu den ersten Wirbeltieren und Primaten: Clemens Arvey zeichnet die faszinierende Evolutionsgeschichte unseres Immunsystems nach. Und er macht dabei deutlich, wie sehr unsere Gesundheit von dem Zustand unserer Lebensräume abhängt. Seine Botschaft: Um langfristig gesund zu bleiben, brauchen wir einen Paradigmenwechsel hin zur Ökoimmunologie. Diese junge Wissenschaft untersucht, welchen Einfluss Umweltfaktoren, Ernährung und Lebensstil auf Krankheiten und deren Verläufe haben. So lernen wir etwa, warum wir in gewissen Lebenssituationen besonders anfällig für Infekte sind, warum Impfungen manchmal besser

und manchmal schlechter anschlagen und warum winzige Lebewesen in unserem Darm eine wichtige Rolle für unsere Abwehrfunktionen spielen. Nur wenn wir die Vergangenheit unseres Immunsystems kennen, verstehen wir, was es braucht, um auch in der Zukunft gesund zu bleiben. Clemens G. Arvey ist Biologe und Autor mit dem Schwerpunkt Gesundheitsökologie.

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



### Heilen mit Bachblüten

Anna Elisabeth Röcker

Mankau Vlg., 158 S., 12,- €

Vor fast einem Jahrhundert entdeckte der Mediziner und Homöopath Dr. Edward Bach die heilsame Wirkung der nach ihm benannten Bachblüten: pflanzliche Essenzen, die auf unseren Körper und unsere Seele stabilisierend wirken. Sie helfen uns, gesund zu bleiben oder wieder zu genesen und dem Auf und Ab des Lebens zu

trozten. Bach sah die wahren Ursachen körperlicher Beschwerden in unseren negativen Gedanken, Gefühlen und Mustern. Daher gliederte er seine Blüten nach den seelischen Zuständen, die eine Krankheit begleiten oder ausgelöst haben, und ließ sich von bestimmten Fragen zur richtigen Blüte leiten: Wie ist die psychische Grundstimmung? Gehen wir positiv und hoffnungsvoll durchs Leben, oder sind wir geprägt von Unzufriedenheit, Angst und Sorge? Wie gehen wir mit Krankheit um, wie verarbeiten wir ein belastendes Erlebnis usw.? In diesem Kompakt-Ratgeber finden Sie: Der Weg zur richtigen Blüte: Auswahl, Dosierung und Anwendung, Einnahme und Aufbewahrung. Sieben negative Gemütszustände sieben Blütengruppen: Dr. Bachs Sichtweise auf Erkrankungen und deren Zuordnung zu den Bachblüten. Bewährte Blüten und Blütenmischungen: Stärkung des Immunsystems und Hilfe bei körperlichen und seelischen Erkrankungen. Bachblüten von Agrimony bis Willow: Porträts aller 38 Mittel mit Beschreibung, Schlüsselfragen, Affirmation und kurzer Meditation.

Siehe auch den Textauszug auf S. 16.

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





### Natürliche Antidepressiva

Dr. med. Eberhard Wormer  
Mankau Vlg., 158 S., 12,- €

Liegen psychischen Beschwerden unerkannte Mangelzustände zugrunde, bleiben chemische Antidepressiva meist wirkungslos. Nebenwirkungen belasten das gefährliche Stimmungstief zusätzlich. Der Kompakt-Ratgeber befasst sich sowohl mit dem Symptom „depressive Verstimmung“ als auch mit der psychischen Erkrankung „Depression“; dabei stellt er vor allem zahlreiche nichtpharmakologische, gut verträgliche Antidepressiva und alternative Therapiekonzepte in den Mittelpunkt: Anzeichen, Diagnosen und Ursachen der Depression; Chancen und Risiken der pharmakologischen Behandlung; körpereigene und pflanzliche Antidepressiva; antidepressive Maßnahmen; Nährstoffe, Heilkräuter und Pilzmedizin.

Dr. med. Wormer veröffent-

lichte bereits zahlreiche Gesundheitsratgeber für ein Millionenpublikum; inhaltliche Schwerpunkte legt er dabei unter anderem auf Herz-Kreislauf, Psyche, Ernährung, Naturheilkunde, gesunde Bewegung und Schmerz.

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



### In der Nacht sind alle Sinne wach

Chris Salisbury  
Kösel Vlg., 267 S. m. zahlr. Illustr.,  
18,- €

Die Natur bei Nacht ganz neu entdecken - kleine Abenteuer für zu Hause: Raus aus dem Alltag, ganz ohne Reiseweg! Wenn man sich auf die Nacht einlässt, sieht man die eigene Nachbarschaft mit neuen Augen. Dieses Buch bietet dafür: Über 25 praktische Anleitungen für unvergessliche Erlebnisse unter freiem Himmel für die ganze Familie (ab sechs Jahren). Alles rund um nächtli-

che Spaziergänge, Spiele, Lagerfeuer und Naturbeobachtungen. Viele Informationen zu nachtaktiven Tieren und Sternbildern.

Die Nacht ist ein großes Abenteuer für Groß und Klein. Sie lässt vertraute Orte zu unbekannteren Welten werden, eröffnet neue Dimensionen und schärft die Sinne: Unsere Augen müssen sich an die Dunkelheit gewöhnen, unsere Ohren hören geheimnisvolle Geräusche, es riecht anders und sogar die Luft fühlt sich ungewohnt an. Nun beginnt die Zeit der Tiere, die tagsüber im Verborgenen leben. Und auch der Nachthimmel offenbart uns faszinierende Geheimnisse.

Chris Salisbury ist ein britischer Umweltpädagoge und Geschichtenerzähler. 1999 hat er die Wildnisschule WildWise gegründet.

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



## Für die Sinne

### Wortwelten

#### Zen und die Kunst die Welt zu retten

Thich Nhat Hanh

Lotos Vlg., 304 S., 20,- €

Wir leben in schwierigen Zeiten: Verunsicherung und Hilflosigkeit sind groß angesichts von Umweltkatastrophen, sozialer Ungleichheit oder Pandemien. Thich Nhat Hanh macht Mut, denn es gibt etwas, das wir alle ändern können und das den entscheidenden Unterschied ausmachen kann: unsere geistige Haltung. Der Weg heraus aus der Krise führt über unser Inneres! Dort können wir die nötige Kraft für Veränderung finden - und der Zen-Mönch zeigt uns mithilfe von fünf Achtsamkeitstrainings, wie wir unser eigenes Leben und alles um uns herum auf eine völlig neue Art sehen. Mit echtem Mitgefühl und innerer Klarheit finden wir Heilung für uns selbst, unsere Mitmenschen und unseren Planeten.

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, zählte als sozial engagierter buddhistischer Mönch und Zen-Meister zu den bedeutendsten spirituellen Lehrern der Gegenwart. Am 22. Januar 2022 ist Thich Nhat Hanh im Alter von 95 Jahren in Vietnam gestorben.

Siehe auch den Textauszug auf S. 5.

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



#### Regrow your veggies

Melissa Raupach, Felix Lill

Vlg. Eugen Ulmer, 128 S., 113

Farbfotos, 25 farbige Zeichn.,

9,95 €

Was haben Salatstrunk, Zwiebelwurzel und Avocadokern gemeinsam? Sie alle landen in Nullkommanichts im Müll. Wer ahnt schon, welch ungeahntes Potenzial in ihnen steckt? Dieses Praxisbuch zeigt, wie du mehr als 20 vermeintliche Küchenabfälle durch Regrowing - der Nachzucht von Gemüse - beinahe endlos nachwachsen lassen kannst. Romanasalat, Frühlingszwiebeln und Co. lassen sich auf diese Weise mit nicht mehr als Wasser, Erde, Licht und einer Handvoll Zuwendung prima recyceln. Kein Garten oder Balkon? Kein Problem: Eine Fensterbank reicht aus, um deinen Regrow-Pflänzchen schon bald beim Wachsen zuzusehen. Ein ungewöhnliches wie inspirierendes Buch mit Spaß für Groß und Klein.

Melissa Raupach hat Kommunikationswissenschaft, Psychologie und internationalen Journalismus studiert. Neben der Liebe zum Schreiben hat sie einen besonderen Bezug zu grünen Themen.

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



#### Ein großes, schönes Durcheinander

Vanessa Lapointe

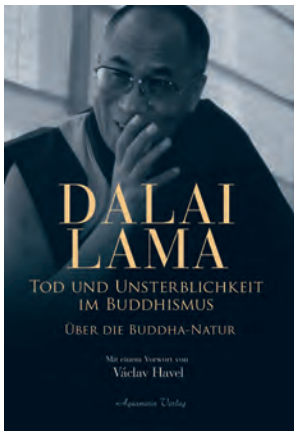
Arbor Vlg., 304 S., 24,- €

Was für eine Mutter, was für ein Vater möchtest du sein für dein neugeborenes Kind? Die Kinder- und Elternpsychologin Vanessa Lapointe stellt dir authentisch, ganz konkret für den Alltag mit Kleinkind und immer absolut relevant ihre gesammelte Erfahrung aus langjähriger Praxis, aktueller Forschung, aber auch eigener Mutterschaft für deine eigene Antwort zur Verfügung. Endlich ein Elternbuch, das sich tatsächlich an Eltern wendet: Es geht nicht um eure Kinder,

denn eure Kinder sind bereits das Wunderbarste, Perfekteste, Herrlichste der Welt. Es geht um dich. Es geht darum, wie du mit diesem überwältigenden Anfang eines neuen menschlichen Lebens umgehen kannst. Wer willst du sein für dein Baby? Und ja, wie vielleicht schon vermutet: Dieses Buch quillt über vor Liebe und Freude über Kinder - über dein Kind, über alle Kinder.

Dr. Vanessa Lapointe ist nieder-gelassene Psychologin in British Columbia, Kanada, die Familien und Kinder seit mehr als 15 Jahren unterstützt. Sie unterhält heute eine psychologische Praxis und arbeitete an verschiedensten Institutionen, darunter dem Ministerium für Familie und Kinder von British Columbia, sowie an Schulen.

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



### Tod und Unsterblichkeit im Buddhismus

Dalai Lama

Aquamarin Vlg., 112 S., 13,95 €

In diesem wegweisenden Buch fasst der Dalai Lama erstmals seine Auffassung zur Frage nach dem Selbst im Buddhismus zusammen. Er führt in seiner bestechenden Geistesklarheit aus, auf welche Weise der Buddhismus zwischen der Person und der unsterblichen Individualität unterscheidet. Gleichzeitig legt er in faszinierenden Worten seine Vorstellung von NIRVANA dar. Es zeigt sich eine inspirierende Synthese aus Individualität und Universalität, wie sie in dieser Dichte und Intensität zur Zeit wohl nur der XIV. Dalai Lama zu leisten vermag.

Tenzin Gyatso, Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama, bezeichnet sich selbst als einfachen buddhistischen Mönch. Geboren 1935, floh er nach der Besetzung Tibets 1959 nach Indien, wo er seitdem im Exil lebt. Das geistliche und (bis zu seinem freiwilligen Rückzug 2011) weltliche Oberhaupt der Tibeter wurde 1989 mit dem Friedensnobelpreis geehrt. Seine spirituelle Arbeit, seine Bemühungen um die politische, religiöse und kulturelle Identität Tibets sowie sein Einsatz für den Weltfrieden finden Anerkennung in der ganzen Welt.

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



### Im Schatten des Krieges

Christoph Brumme

Hirzel Vlg., 112 S., 15,- €

*„Was man im Krieg lernen kann? Stumpft man ab, setzt irgendwann die Macht der Gewohnheit ein? Macht der Krieg ‚hart‘, gefühllos, erhaben über Schmerzen? Nein. Das sind nur Klischees. Jeder Tag bringt neues Grauen. Im besten Fall lernt man für einige Zeit, heftige Gefühle zu unterdrücken, weil es den Lebenstrieb schwächen würde, ihnen nachzugeben.“* In einer sehr mitreißenden und schockierenden, mitunter auch humorvollen Sprache erzählt Christoph Brumme von der Situation in der Ukraine, dem Alltag seiner Familie, seinen Bekannten und Freunden, von Ängsten, Sehnsüchten und politischen Einschätzungen. Die Tagebuchaufzeichnungen des Krieges und der Widerstand der Ukrainer, ausgehend von den Vorboten des Krieges Mitte Januar 2022 bis zur Drucklegung dieses Buches,

## Für die Sinne

### Wortwelten

dem 1. Mai 2022, legen eindrücklich Zeugnis ab von der Brutalität dieser Ereignisse. Christoph Brumme wurde 1962 in Wernigerode geboren. Er arbeitete ab 1991 freiberuflich als Schriftsteller und Essayist in Berlin. Seit dem Frühjahr 2016 lebt er zusammen mit seiner ukrainischen Familie in der zentralukrainischen Stadt Poltawa, und seine Werke werden dadurch stark beeinflusst.

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



#### **(Außer) Kontrolle**

Ulrich Hoffmann

Mosaik Vlg., 208 S., 18,- €

Der Zeitgeist lässt uns glauben, wir sollten jederzeit alles unter Kontrolle haben. Und wenn das nicht gelingt, wäre es unsere Schuld. Die Psychologen sagen, das ist der sicherste Weg in Burn-Out oder Depression, denn vieles lässt sich nicht kontrollieren. Dabei hilft es der Lebenszu-

friedenheit enorm, wenn wir eine möglichst umfangreiche Selbstwirksamkeit entfalten. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, was wir beeinflussen können und was nicht, und wie wir mit der Kränkung unserer Allmachtsfantasie besser klar kommen. Der Philosoph, Meditationslehrer und mehrfache Bestsellerautor Ulrich Hoffmann untersucht unsere aktuellen Ansprüche an das Leben und legt offen, was möglich ist und was nicht. ‚(Außer) Kontrolle‘ ist ein alltagsphilosophisches Lesevergnügen: leicht verständlich, unterhaltsam, weitsichtig und nützlich.

Siehe auch den Textauszug auf S. 10.

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



#### **Achtsames Gewahrsein**

Daniel Siegel

Arbor Vlg., 160 S., 20,- €

Ein praktischer Reiseführer in die Welt unseres Geistes: Die Meditationspraxis ‚Das

Bewusstseinsrad‘ hat sich vielfach bewährt, um das innere Gleichgewicht wiederzuerlangen und in das Sein einzutauchen. Mithilfe dieses Buchs können Sie sich eigenständig mit dieser Übung vertraut machen. Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, das Gewahrsein zu öffnen sowie Freundlichkeit und Wohlwollen zu kultivieren. Diese drei Säulen der Achtsamkeitspraxis führen, wie die Forschung bewiesen hat, zu größerem körperlichen und geistigem Wohlbefinden. Entwickeln Sie in 21 Tagen innere Ressourcen, die Ihnen helfen, Ruhe, Klarheit, Wohlbefinden und Gelassenheit zu finden und auf Dauer in Ihrem Leben zu verankern.

Daniel J. Siegel, Medizinstudium an der Harvard University, Postgraduate-Studien an der UCLA in Kinderheilkunde, allgemeiner Psychiatrie und Kinder- und Jugendpsychiatrie. Zur Zeit wirkt er als Associate Clinical Professor der Psychiatrie an der UCLA School of Medicine. Aufgrund seines integrativen entwicklungsorientierten Ansatzes wird er weltweit zu Vorträgen eingeladen.

*Siehe auch den Textauszug auf S. 19.*

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



# Formales

## Auslagestellten Achtsames Leben

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Auslagestellen!  
Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank! • Stand August 2022

### 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; Kaleidoskop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstr. 19; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Coniserie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Laden 16, Schloßwall 24

### Stadt Oldenburg

**26121:** PFL Kulturzentrum, Peterstr. 3; Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-un-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertistr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57;  
**26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Stadtbäckerei, Hauptstr. 47;  
**26123:** Praxis im Innenhof, Donnerschwer Str. 10; **Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35;** Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschwerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschwer Str. 155a; Antiquariat Buchstabe, Nadorster Str. 32; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerstr. 226; Monika Wieferig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weißenmoorstr. 262a; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; Naturheilzentrum, Friedrich-Naumann-Str. 10; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; denn's biomarkt, Uhlhornsweg 99; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadteilbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinke, Ahlkenweg 70a; Praxis Einklang, Wieselweg 37; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternensiege, Alteneeschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragoner Str. 38; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c.

### Kreis Oldenburg

**26197 Huntlosen:** Institut für Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; **Großenkneten:** Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg u.a.:** Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Praxis Christiane Schütte, Plaggensch 23, Wardenburg; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littell; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, Wöschenberg 28; Gabriela Luft, Wöschenberg 28; **26209 Hatten:** HP Fleur Suin de Boutemard, In den Dillen 2; **27749 Delmenhorst u.a.:** Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777 Ganderkese:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; Natur- und Lebenskraft-Zentrum, Dorfring 40, Stenum; **27243 Beckeln** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnissschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Inge Wolfrath, Goseriende 47; Sinja Haske, Breslauer Str. 24; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersort Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; EDEKA, Burgstr. 2; **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 für Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; **26180 Rastede:** ; Anne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; Psychotherapeutische Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; **26188 Edewecht:** Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibül, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Jens Bakker, Am Detershof 2b; Healing Dance Veeteshana Löffelmann, Güterschuppen Bahnhofverein, Am Bahnhof 1; **26676 Barßel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173;

Auslagestellten Achtsames Leben

**Kreis Friesland:**

**26316 Varel:** LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg:** Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhorn 70; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; sOHNEnschein – Unverpackt Laden, Lange Str. 13; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Trittnier, Wüppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstaahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

**Stadt Wilhelmshaven:**

**26382:** Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung, Rheinstr. 98/100; **26384:** Buchhandlung Prien, Gökerstr. 37; **26388:** Naturfriseur Frauenrath, Rominter Str, 33a; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22;

**Kreis Wesermarsch:**

**26349 Jade:** Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Wefer, Meisenstr. 35 a; **26931 Eisfleth:** Astrosita – Jutta Kalthoff, Alte Str. 14; **26937 Seefeld:** Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham:** Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Butjadingen:** Norma Duhm, Prielweg 6;

**Stadt Emden:**

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

**Kreis Leer:**

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

**Kreis Aurich:**

**26506 Norden:** Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Osterstr. 43; **26529 Osteel:** Ute Andresen, Kolkweg 12; **26603 Aurich:** Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; Birgit Debelts – Schmuck Design, Alt-Münkeboer Str. 29; **26629 Ostgroßefehnh:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; **26736 Krummhörn:** Monika Tümler, 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-Habichstr. 3;

**Kreis Emsland:**

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

**Kreis Cloppenburg:**

**26169 Friesoythe:** Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; **49661 Cloppenburg:** Königssapotheke, 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 Str. 16;

**Bremen und Umzu:**

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

**Bremerhaven und umzu:**

**27318 Hilgermissen:** Nora & Klaus Römer, Magelsen 36; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Iltisweg 9; **27628 Hagen:** Lebenswert, Am Gewerbepark 4;

**Süd-Weser-Ems:**

**49377 Vechta:** Bücher von Possel, Große Str. 96; Reformhaus Ebken, Große Str. 52; **49393 Lohne:** mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstraße 50; Villa Vivendi, Treffp. f. Gesundheit u. Wohlbefinden, Deichstr. 19 b; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; TVD Aktivcenter, Schulstr. 6; Physiotherapie Seebeck & Ortman, Clemens-August-Str. 3, **49424 Goldenstedt:** Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; Annerose Windeler, Moorstr. 20, Goldenstedt-Lutten.

# LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



## YOGA DER ERNÄHRUNG

Wer bewusst, geistig wach und voller Liebe isst, macht die Nahrung zu seinem Freund: Sie ändert ihre Schwingung und öffnet sich wie eine Blume, die ihren Duft verströmt.

Taschenbuch, 152 Seiten, 12 €  
ISBN 978-3-89515-041-8  
E-Book 7,49 €



## DIE ANTWORT AUF DAS BÖSE

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

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



## DIE KRAFT DER GEDANKEN

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

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



## Omraam Mikhael Aivanhov

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

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

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