

# Achtsames Leben



DEIN KÖRPER HAT DIE FÄHIGKEIT  
SICH SELBST ZU HEILEN



**OSHO  
BODY-MIND  
BALANCING**

Schließe  
Freundschaft  
mit deinem  
Körper

ISBN 978-3-947508-61-7  
22 € • 216 Seiten

Buch mit Zugang zu angeleiteter Body-Mind  
Meditation, die über einen QR-Code abrufbar ist.

GANZHEITLICHER LEITFADEN  
ZUM TABUTHEMA VAGINISMUS



**Sabine Schmidt  
WENN  
DER KÖRPER  
NEIN SAGT**

Vaginismus  
verstehen und  
heilen

ISBN 978-3-947508-62-4  
20 € • 176 Seiten

Hilfe zur Selbsthilfe: Wie man wieder zu einer ent-  
spannten und erfüllenden Sexualität finden kann.

**innenwelt verlag**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



ein weiteres  
aufregendes und  
herausforderndes  
Jahr geht zu Ende.  
Was das neue Jahr  
bringen könnte,

beleuchtet Uwe Christiansen in seiner  
„Astrologischen Zeitqualität 2023“, S. 5 •  
Ulrich Grober führt aus, dass in Zeiten von  
Umbrüchen und Unruhen eine Sprache  
der Zuversicht nötig ist, S. 8 • Um mit den  
Herausforderungen umgehen zu können  
braucht es Vertrauen, und das braucht Mut  
– das beleuchtet Verena Kast, S. 11 • Die  
Grüne Tara, eine freie Frau im Tibet des 11.  
Jahrhunderts - sie hat die buddhistische  
Lehrerin Sylvia Wetzel schon lange fasziniert,  
S. 19 • Oliver Dierssen untersucht die  
Beziehungsstrukturen innerhalb von Familien:  
„Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist und es  
deinem Kind mit dir genauso geht“, S. 15 •  
Streicheln oder schlachten? Der Beziehungs-  
status zwischen Menschen und Tieren ist  
kompliziert und es scheint Parallelwelten zu  
geben, die nichts miteinander zu tun haben,  
findet Marcel Sebastian, S. 21. • Die Zukunft  
gestalten einige Akteure in der Region und  
anderswo, S. 22. Viele weitere Lese- und  
Hörempfehlungen gibt es ab S. 53. • Und eine  
Reihe von Veranstaltungen, ab S. 28. • Die  
Anbieter\*innen sind ab S. 30 zu finden.

Nun wünschen wir Ihnen/ Euch eine  
schöne Zeit – mit Ruhe und Raum für sich  
selbst, vielleicht ja auch mal wieder etwas  
Schnee und Eis. Die Stille in der Natur ist  
dann doch unvergleichlich schön.

Mit herzlichen Grüßen  
Die Plaggenborgs

# Formales

## Inhaltsverzeichnis

### Formales

- S. 2 Liebe Leserinnen ...
- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S. 48 Impressum
- S. 62 Auslagestellen

### Astrologie

- S. 5 Astrologische Zeitqualität 2023



### Gesellschaftlicher Wandel

- S. 8 Die Sprache der Zuversicht

### Bewusstes Leben

- S. 11 Vertrauen braucht Mut
- S. 15 Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist ...



### Spiritualität

- S. 19 Grüne Tara – Freie Frau



### Ökologie

- S. 21 Streicheln oder schlachten?

### Die Zukunft gestalten

- S. 22 Eurotopia – Leben in Gemeinschaft, Ökolandbau.de – das Info-Portal, Primoza – Mach's grün, ReparaturRat Oldenburg, Schlehbaumhof Osnabrück-Darum, Schule Borchersweg OL

### Veranstaltungen

- S. 28 Veranstaltungen
- S. 31 Seminarkalender

### Anbieter

- S. 30 Praxis und Methoden
- S. 33 Marktplatz
- S. 49 Wer macht was im Internet?
- S. 51 Wer macht was?

### Kleinanzeigen

- S. 52 Seminare & Workshops, Ausbildung, Regelmäßige Termine, Dies & Das, An- & Verkauf, Räume und Wohnen

### Für die Sinne

- S. 4 Inspiration
- S. 53 Hörwelten
- S. 54 Das besondere Buch
- S. 55 Wortwelten

**FLÜGELSCHLAG**  
FAMILIENAUFSTELLUNGEN | OLIVER HEIMANN

☑ FAMILIENAUFSTELLUNGEN  
☑ SCHAMANISCHE ABENDE  
☑ MEDITATION

**WEITERE  
INFORMATIONEN UNTER  
TELEFON: 0172 4236025**

### Nächste Ausgabe

Die nächste  
**Achtsames Leben**  
erscheint **15. April 2023**,  
**Anzeigenschluss** für alle  
Anzeigenformate außer  
Formatanzeigen: **24. Februar  
2023**.  
**Anzeigenschluss** für Format-  
anzeigen: **16. März 2023**.  
**Redaktionsschluss** für die  
nächste Ausgabe ist der  
**12. Februar 2023**.



*Nimm dir Zeit.  
Dann vergiss sie.  
So hast du Ewigkeit.*

*Friedrich Kayssler (1874-1945)*

## Astrologische Zeitqualität 2023

*Selten war die allgemeine Stimmungslage durch so viel Verunsicherung und Sorgen geprägt wie aktuell. Es ist viel „Dampf im Kessel“ und die nötige Übersicht scheint bei vielen Akteuren nicht vorhanden. Um es vorweg zu sagen: 2023 werden diejenigen klar im Vorteil sein, die schon gelernt haben, ihr Bewusstsein aus dem Mainstream zu befreien und auch bereit sind, Zeiten des „nicht Wissens“ auszuhalten ohne in panisches Tun zu verfallen!*

### Wichtige Aspekte des Jahres

Am 7. März 2023 wechselt Saturn in das Zeichen der Fische, wo er bis zum 25. Mai 2025 bleiben wird. Das Wasserzeichen der Fische beendet den Tierkreis und verkörpert den Prozess des sich Auflösens und Vergehens, bevor anschließend im Feuerzeichen Widder ein Neuanfang geboren wird. Saturn steht, im besten Fall, für klare und verlässliche Formen nach denen wir uns ausrichten können.

An vielen Stellen unseres Lebens werden die alten Strukturen und Regeln nicht mehr greifen, verlässliche neue Ausrichtungen sind aber noch nicht vorhanden. Das bringt Unsicherheit mit sich und lässt uns im schlechtesten Fall zu denen laufen, die am Lautesten vermeinen, sie hätten die Wahrheit für sich gepachtet und wüssten, wo es lang geht.

Die bessere Variante besteht in der Akzeptanz der Veränderung und dem Wahrnehmen der eigenen inneren Stimme, die Verlagerung der uns leitenden Struktur von außen nach innen! In Verbindung mit dem ab dem 20. März gültigen Jahresherrscher Mars wird es durch die Auflösung alter Handlungsformen gehäuft zu kurzfristigen Neuanfängen kommen, deren Haltbarkeit aber durch den noch nicht vorhandenen Boden recht kurzlebig sein wird.

Die schnelle Impulsenergie vom Mars und das gleichzeitige Auflösen von Strukturen, durch Saturn im Zeichen der Fische, ergibt eine innere Spannung, die uns bis zum Frühjahr 2024 begleiten wird.

### Längerfristige Richtungswechsel

Am 23. März wechselt der sogenannte Formwandler Pluto in das Luftzeichen des Wassermanns. Dort bleibt er zunächst bis zum 11.



Juni 2023. Erinnern wir uns: Mit dem Eintritt von Pluto in den Steinbock (2008) wurde nicht nur der Bitcoin geboren, sondern offenbarte sich auch die sogenannte Finanzkrise. Diese Beispiele stehen stellvertretend für die Umwandlungskraft von Pluto-Transiten: Etwas Altes, nicht mehr Stimmiges stirbt und etwas Neues wird aus den „Trümmern“ geboren. Diese Gestaltungskraft wird uns nun bis zum Januar 2044 begleiten!

Der letztmalige Durchgang von Pluto durch das Zeichen des Wassermanns (1778 bis 1798) war durch die Französische Revolution geprägt. Es ist lohnenswert, sich die Geschichte dazu noch einmal mit den verschiedenen Phasen ins Bewusstsein zu rufen, da ein immenser Freiheits- und Unabhängigkeitsdrang sich auch dieses Mal in vielen Bereichen bemerkbar machen wird! Der Plutonische „Geist“ ist daran zu erkennen, dass er andere mit Macht ausschließen, bzw. gleichschalten will. Im schlechtesten Sinne können vermehrt anarchistische Tendenzen auftreten, die eine Ablehnung jeglicher Regle-

mentierung und Ordnung mit sich bringen. Eine positive Entsprechung wäre z.B. ein Ruck der Erneuerung in all den Bereichen, wo wir zurzeit noch gegen unsere vitalen Interessen vorgehen, Stichwort Klimawandel! Der letztmalige Aufenthalt von Pluto im Zeichen Wassermann war ja auch geprägt von einer Vielzahl von wegweisenden Erfindungen. Gemeinsam mit Uranus im Erdzeichen Stier könnte sich eine Welle von Neuerungen durch die Landwirtschaft ziehen, die nicht nur kurzfristig nährt, sondern auch langfristig erhält. Die Symbolik zeigt an, dass die neuen Entwicklungen verstärkt von jungen Menschen getragen werden. „Friday for Future“ ist dabei ein guter Anfang!

Eine weitere Entsprechung durch Plutos Gang durch den Wassermann betrifft die Auseinandersetzung mit Themen wie: Künstliche Intelligenz versus menschliches Bewusstsein, Quantencomputer, Metaverse, sowie die direkte Vernetzung von menschlichem Bewusstsein und Computern (in den USA wird dies für gesundheitliche Zwecke bereits praktiziert!). All diese Themen werden sich machtvoll in den kommenden Jahrzehnten zeigen und uns auffordern einen eigenen Standpunkt dazu einzunehmen.

### Erkenntnisgewinn durch neue Sicht

Jupiter steht noch bis zum 16. Mai im Feuerzeichen Widder, um dann in das Erdzeichen Stier zu wechseln. Der immer wieder zugesprochene Glücksaspekt bei Jupiter stammt von seiner symbolischen Wirkweise, alles von ihm Berührte vielfach zu vergrößern. Durch die Vergrößerung entsteht im besten Sinne eine erweiterte Sicht, die dann zu einer neuen „glückhaften“, weil passenden, Handlung führen kann.

Vom 16. Mai 2023 bis zum 23. März 2024 bewegt sich Jupiter in einem Bereich von 0 bis 15° Stier. Stiergeborene vom 21. April bis zum 7. Mai werden also in den Genuss der Erweiterung durch Jupiter kommen. „Was hat wirklich einen Wert für mich und wie sinnvoll gehe ich mit meinen Ressourcen um“ werden hier u.a. die Fragestellungen sein. Hervorzuheben ist hierbei der seit Mai 2018 bis Dezember 2022 voran-

gegangene Transit von Uranus. Tiefgreifende Wandlungen durch vorher erlebte Erschütterungen des vermeintlich stabilen Fundaments sind hier möglich!

### Uranus weiterhin im Erdzeichen Stier

Uranus, der Taktbeschleuniger, bleibt noch bis Juli 2025 im Erdzeichen Stier und wirbelt dadurch weiterhin bestehende Wertvorstellungen durcheinander.

Die Taktung der Zeit wird sich weiterhin definitiv beschleunigen. Eine wichtige Unterstützung für 2023 wird sein, dass wir uns fest in unserer eigenen Mitte verankern, um mit dieser Schnelligkeit zurechtzukommen und wirklich intelligente Entscheidungen treffen zu können.

### Tierkreiszeichen im Fokus:

Die vom 19. bis zum 27. Februar geborenen Fische bekommen Besuch von Saturn. Er wird ihnen dabei helfen, die notwendige Verantwortung für Prozesse zu übernehmen, die schon lange am schwelen sind. Ein weiterhin Wegschauen führt in diesem Jahr zu harten Konfrontationen mit der Wirklichkeit.

Die Jungfrau Geborenen (24. bis ca. 31. August) erleben diesen Prozess durch direkte Auseinandersetzung mit dem Du. Die Aufgabe besteht auch hier in der Übernahme von neuer Verantwortlichkeit.

Die sogenannten harten Aspekte mit Saturn bringen häufig auch eine gesundheitliche Komponente mit sich: Die vorhandene Energie ist limitiert, wir werden nur für ein Projekt genügend Kraft zur Verfügung haben. Herz und Kreislauf verdienen besondere Achtsamkeit!

Die in dem Zeitfenster 18. bis ca. 24. Januar Geborenen (Ende Steinbock und Anfang Wassermann) erleben den tiefgreifenden Prozess der Transformation durch Pluto. Das Sterben alter, nicht mehr stimmiger Strukturen geht einher mit sehr kraftvollen Empfindungen und braucht den nötigen inneren Abstand um klare Entscheidungen fällen zu können.

Die im Zeitfenster vom 20. bis zum ca. 26. Juli Geborenen (Ende Krebs und Anfang Löwe) erleben diesen aufwühlenden Prozess in ihren

Beziehungen. Es geht um eine Neubesetzung des eigenen Selbstausdrucks: Wie klar und wahrhaftig zeige ich mich, wenn ich herausgefordert werde?

Die im Zeichen Stier Geborenen (8. bis ca. 15. Mai) erfahren durch die Begegnung mit dem Planeten Uranus eine starke Taktbeschleunigung. Die Plötzlichkeit, sowie die Geschwindigkeit von uranischen Prozessen liegen dem auf Dauerhaftigkeit ausgerichteten Stier nicht besonders. Damit diese Zeit nicht das Herz belastet, heißt es aufmerksam zu sein und den Blick für neue Möglichkeiten offen zu halten und auch zu nutzen!

Die Skorpion Geborenen (8. bis ca. 18. November) erfahren herausfordernde Situationen durch das jeweilige Du. Entspricht meine jetzige Haltung der immer noch für mich gültigen Anschauung? Darin enthalten ist eine Aufforderung zum geistigem Update durch Konfrontation.

Fische Geborene (14. bis ca. 20. März) erleben die Vertiefung ihrer eigenen Spiritualität oder eine Auflösung ihres alten Wirklichkeitskonzeptes. Die Versuchung, sich durch Suchtverhalten durch diese schwierige Zeit zu bringen ist nicht ratsam. Das bedingungslose Einlassen auf den Prozess und ein stabiler Kontakt zum Herzbewusstsein, wird eher zu der gewünschten Verwandlung führen.

Sensitive Widder (21. bis ca. 23. März) bekommen vielleicht auch schon Kontakt mit der sich im Inneren fühlbar auflösenden Energie von Neptun. Dem Feuerzeichen Widder könnte

ein körperlicher Ausdruck z.B. über energetisches Schwimmen helfen, mit dieser, für sie ungewohnten Energie umzugehen zu lernen. Die Essenz entspricht der Löschung oder der Verfeinerung des Feuers!

Bei den Jungfrau Geborenen (20. bis ca. 23. September) bis hin zu den ersten Waage Geborenen (24. und 25. September) wird sich das Prinzip der Auflösung und der Verfeinerung in engen Kontakten zeigen. Was ist Illusion und was ist real in meinen Beziehungen?

### Ausblick

Die kommenden Jahre 2024 bis 2026 stehen ganz unter dem Zeichen der dann stattfindenden Konjunktion von Neptun mit dem Handlungsträger Sonne. Eine positive Einlösung könnte eine höchst notwendige Sensibilisierung in Bezug auf unseren Umgang mit dem Klimawandel sein. Das Prinzip der Auflösung des Vordergründigen wird auch zu einer neuen starken spirituellen Bewegung führen. Vieles, was bislang einen Wert darstellte, wird in der Tiefe hinterfragt werden. Das Prinzip Neptun wird uns aber auch ganz gegenständlich als kraftvolle Formung durch Wasser entgegenkommen.

Uwe Christiansen ist Heilpraktiker für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbständig tätig. Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: [www.uwe-christiansen.de](http://www.uwe-christiansen.de). Sie haben Interesse an einem Vortrag zur astrologischen Jahresqualität? Rufen Sie mich an: 0441 - 55185, oder schreiben Sie mir eine E-Mail!

## Das authentische Reiki

**Glück, Gesundheit, heitere Gelassenheit**

Vorträge und Seminare in München und Hamburg

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



Autor: Ulrich Grober

## Die Sprache der Zuversicht

Inspirationen und Impulse für eine bessere Welt

*Die Zeit, so scheint es, ist aus den Fugen. Die Schocks der laufenden Ereignisse lösen Tag für Tag neues, lähmendes Entsetzen aus. Sie bringen uns dazu, die dunkelsten Bilder aus dem kollektiven Gedächtnis abzurufen. Etwas Kostbares droht hier und jetzt zu zerbrechen: der Glaube an die Zukunft.*



Dieses Buch möchte einladen, innezuhalten und einen Schritt zurückzutreten, um zu versuchen, aus der Distanz eine neue Perspektive zu gewinnen. An jenem Wintermorgen 2022, als Russland den Angriffskrieg gegen die Ukraine begann, gab es das Gefühl, man sei in einer anderen Welt aufgewacht. Die Regierung rief eine Zeitenwende aus. Mit anderer Welt verband ich bis dahin – und verbinde ich immer noch – Bilder von jungen Menschen mit leuchtenden Augen. Ich höre ihre Sprechchöre auf den Klima-Demos: »Eine andere Welt ist möglich!« Mit Zeitenwende assoziierte ich die Einteilung der historischen Zeit in vor und nach Christi Geburt. Oder ich dachte an die „Gezeitenwende«, den Wechsel von Ebbe und Flut, wie er sich seit Ewigkeiten in stetem, majestätischem Rhythmus unter dem Einfluss der Mondenergie Tag für Tag und Nacht für Nacht an den Küsten der Ozeane abspielt. Kriege aber sind keine Naturgewalten. Sie sind menschengemacht. So wie Erderwärmung, Artensterben, Pandemien und andere Erschei-

nungsformen der multiplen Krise, die uns in ihrem Bann hält.

Diese Zeitenwende, so scheint mir, ist überhaupt keine Wende. Sie bedeutet vielmehr ein »Weiter so« in alten Mustern, nämlich in der Logik imperialer Geopolitik des 19. und 20. Jahrhunderts. Diese ist heute zutiefst aus der Zeit gefallen. Im 21. Jahrhundert ist sie nicht nur – wie schon immer – zutiefst unethisch, sondern auch zutiefst irrational. Denn angesichts der existenziellen Herausforderungen der Zukunft können wir uns Kriege schlicht und einfach nicht mehr leisten. Es sei denn, wir wollten es tatsächlich auf eine »Endzeit« – Apokalypse – ankommen lassen.

Ich bin Wanderer und weiß: Wenn du merkst, dass du die Orientierung verloren hast, dich verirrt hast, ist der erste Impuls, einfach weiterzugehen. Entweder willst du dir aus Trotz und Stolz nicht eingestehen, dass du irgendwann, irgendwo einen Fehler gemacht hast. Oder du bist in eine Art Panik geraten und klammerst dich an die Hoffnung, dass vor dir im nächsten Moment doch wieder vertraute Landmarken in Sicht kommen. Erst jetzt machst du den entscheidenden Fehler. Je länger du dich nämlich in die falsche Richtung bewegst, desto weiter entfernst du dich von deinem Ziel. Kleine Kurskorrekturen helfen da nicht. Das Klügste, was du jetzt tun kannst, ist die Umkehr. Du musst zurückgehen bis zu dem manchmal weit zurückliegenden Punkt, zu der Weggabelung, wo du wieder auf sicherem Gelände bist. Erst von dort aus kannst du dir den richtigen Weg suchen, den du beim ersten Mal verpasst hast. Einen, der dich zum Ziel führt.



## Die Sprache der Zuversicht

Mit den Wörtern Wende und Wendezeit verbindet sich eine radikale Hoffnung auf eine tatsächliche Umkehr. Eine solche Zeit nannten die alten Griechen „Kairos“: der günstige Moment, das Zeitfenster, in dem sich neue Möglichkeitsräume auftun. Und damit alternative Pfade in ein unbekanntes Terrain – die Zukunft. Ein solches Zeitfenster öffnete sich vor jetzt fünfzig Jahren. Es ist ein halbes Jahrhundert, zwei Generationen, her. Auf dem bis heute letzten bemannten Flug zum Mond, im Dezember 1972, kehrten die drei Astronauten ihren Blick um und sahen durch die Schwärze des Weltalls hindurch ... »den schönsten Stern am Firmament«. In diesem Moment entstand das ikonische Foto des blauen Planeten. Es war ein epochales Bild: Zum ersten Mal in ihrer Geschichte sah die Menschheit die Erde, ihren Heimatplaneten, von außen. Die ganze Erde, in ihrer vollen Schönheit, Einzigartigkeit und Zerbrechlichkeit. Magischer Augenblick. Wende zu einer Großen Transformation? Die Umkehr des Blicks erzeugte ein Wir-Gefühl, das nicht mehr nur auf den Nahraum begrenzt war, sondern die ganze Erde mit einschloss. Das Bild des scheinbar schwerelos im All schwebenden blauen Planeten vermittelte eine Art Flow-Gefühl. Man spürte etwas von der Leichtigkeit des Seins: »Das Leben ist gut.« Nur ein kurzer Satz. »Life is good« prangt in den USA auf T-Shirts und Baseballkappen. Ist das banal? »Wie es auch sei, das Leben, es ist gut«: Diesen Vers schrieb Goethe vor fast zwei Jahrhunderten in dem Gedicht „Der Bräutigam“. So bekommt die Aussage Tiefe: Das Leben ist es wert, gelebt zu werden. Es ist lebenswert, liebenswert, bejahenswert. Es ist von Bedeutung. Wie es auch sei! Auch mit den unvermeidbaren Anteilen von Leid, Schmerz und Verzweiflung. Die Erde ist der schönste Stern am Firmament. Und: Das Leben ist gut. Das sind die beiden Setzungen, die dieses Buch vornimmt. Das ist der Rahmen, den dieses Buch vorschlägt. Es ist – unhintergebar, nicht zu beweisen – der Nullpunkt, den es fruchtbar machen will. In diesen Grundannahmen und diesem Grundvertrauen,

denke ich, liegen die Quellen aller positiven Energien. Die anderen Fragen schließen sich an: Was macht das Leben nachhaltig, verleiht ihm Bedeutung? Für was lohnt es sich, mit Hingabe zu arbeiten und manchmal alles einzusetzen, was man hat, kann und ist? Was gibt Zuversicht? Die Überzeugung von der Wirksamkeit des eigenen Tuns ist jedenfalls ein wichtiger Faktor. Eine alte Erfahrung: Erfolgreich kämpfst du nur für etwas, nicht bloß gegen etwas. Lässt sich in einen solchen Rahmen der tagtägliche Horror einordnen – und positiv verarbeiten?

Wir erleben gerade, was die Astronauten der Mondmissionen vor 50 Jahren beim Anblick des Planeten mit dem Wort Zerbrechlichkeit ausdrücken wollten: Das »Netz des Lebens«, die Biosphäre, diese hauchzarte Hülle, die alles Leben hält und trägt und immer wieder neu ermöglicht, droht an vitalen Knotenpunkten zu reißen. Lebensspendende Kräfte der Biosphäre wie Klima, Gewässer, Wälder, Böden und Biodiversität könnten bald »Kipp-Punkte« erreichen, von denen aus keine Umkehr mehr möglich ist. In unserer Lebenszeit, unter unseren Augen, live über die sozialen Medien gesendet, könnten lebenserhaltende Systeme kollabieren. Rette sich, wer kann? Es stimmt, Horror und Verzweiflung, Gier und Egoismus sind ein Teil der Realität. Schönheit, Empathie, Nachhaltigkeit aber – die Möglichkeitsräume – sind eine mindestens ebenso starke Realität. Eine einfache Feststellung:



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

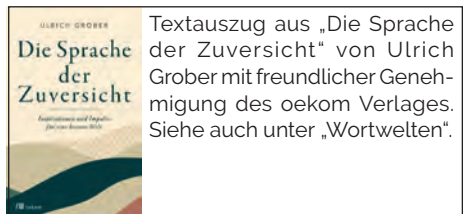
**Burkhard Wittje**  
Kranbergstr. 18 26123 Oldenburg  
Tel.: 0441-13859 [www.zahnarzt-wittje.de](http://www.zahnarzt-wittje.de)

## Die Sprache der Zuversicht

Die Mehrzahl der Menschen überall auf der Welt ist freundlich, friedfertig und hilfsbereit. Oder? »Rätta jorden« (Greta Thunberg), die Erde retten, ist möglich. Aber es erfordert das Vertrauen, dass es die Wege gibt, und die Kraft, umzukehren und sie zu betreten. Zuversicht ist eine Ressource, mit der wir in diesem historischen Moment besonders achtsam umgehen, die wir nähren sollten. Denn wir brauchen sie für das, was kommt. Sie darf nicht illusionär sein. Leere Worte helfen nicht weiter. Ein nur gut gemeintes Bla, bla, bla stärkt niemanden. Basis von Zuversicht ist ein Grundvertrauen in die Güte der, wenn man so will, Schöpfung oder der Evolution, ein Grundvertrauen in die Güte des Lebens, in die eigene Kraft und die Kraft des »Wir«. Ein solches Vertrauen zu bilden, muss früh anfangen. Es ist der Kern von frühkindlicher Bildung. Selbst im tiefsten Zweifel, so scheint mir, wäre eine Haltung angebracht, die mittelalterliche Mönche mit dem Satz »credo, quia absurdum« umrissen: Ich glaube es, auch wenn es absurd ist.

»Die Zukunft ist ein unbetretener Pfad«, sagt ein tibetisches Sprichwort. Jeder und jede von uns verfügt über ein Navigationssystem, um sich auf diesem Terrain zu bewegen. Davon erzählt dieses Buch. Es handelt von der orientierenden Kraft der Sprache und der Energie ihrer Wörter. »Alle Menschen tragen einen Vorrat an Wörtern mit sich, den sie dazu einsetzen, ihre Handlungen, ihre Überzeugungen, ihr Leben zu rechtfertigen.«

Es sind diejenigen Wörter, so der amerikanische Philosoph Richard Rorty, in denen wir »unsere Zukunftspläne, unsere tiefsten Selbstzweifel und höchsten Hoffnungen« formulieren. Die Sphäre der zwischenmenschlichen Beziehungen lebt von der Sprache und vom Erzählen, von unseren Narrativen, unserem Storytelling. Es führt uns von der Ich-Du-Verbundenheit zum Wir. Von der Familie, der Nachbarschaft, dem lokalen Gemeinwesen bis zum »globalen Dorf«. Unsere Werte und Ideale bilden sich über die Sprache. Auch die Intimität zwischen Mensch und Natur entsteht über die Sprache. Unser Geist entfaltet sich an der lebendigen Natur, der wir zugehören. Selbst deren Stille ist beredt, wenn wir die »Signaturen«, die Zeichensprache der Lebewesen und der Dinge, neu wahrnehmen, deuten, davon erzählen können. Sprache ist ein offenes System, ein Gemeingut, das Wichtigste, was wir haben. Unser Vokabular lenkt unser Denken. Der gesamte Wortschatz, über den wir aktiv und passiv verfügen, vor allem aber der kleine Vorrat an Wörtern, die man aus dem großen Ganzen im Laufe seines Lebens für sich auswählt und besonders wertschätzt. Lässt sich dieses Vokabular flexibel gestalten, zukunftsfähig machen? Denn was wir als Wegzehrung für die Reise in eine unsichere Zukunft besonders dringend brauchen, ist eine Sprache der Zuversicht, eine, die verbindet. In meinem Fokus stehen Wörter, Begriffe, Sprüche, Sinnbilder, ikonische Bilder, die uns befähigen, einen Bogen zu schlagen von unseren zartesten Empfindungen zu den großen Fragen des Menschseins im 21. Jahrhundert.



Textauszug aus „Die Sprache der Zuversicht“ von Ulrich Grober mit freundlicher Genehmigung des oekom Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“.

## Vertrauen braucht Mut

*Manchen Menschen vertrauen wir einfach, anderen misstrauen wir – oder wir versuchen, das anfängliche Misstrauen zu überwinden. Wir vertrauen auch der Technik, unseren Regierungen, unseren Medikamenten – oder eben: wir misstrauen.*

### Vertrauen und Misstrauen als Grundhaltungen

Manchmal sind wir zu vertrauensvoll, und dann werden wir mit einer unschönen Realität konfrontiert, manchmal sind wir zu misstrauisch und spüren, wie wir auf uns selbst zurückgeworfen werden, aus unseren normalen vertrauensvollen Verbindungen, die wir sonst mit Menschen haben, herausfallen, uns unsicher fühlen, bedroht – nicht mehr aufgehoben. Vertrauen und Misstrauen sind Grundhaltungen von uns Menschen – in den vielfältigen Beziehungen und Bezügen, in denen wir leben. Sie regeln unsere Beziehungen untereinander, und letztlich haben sie einen großen Einfluss darauf, ob wir glauben, anstehende Probleme, im Privaten, aber auch im öffentlichen Raum, lösen zu können – miteinander. Sie bestimmen darüber, wie wir die Zukunft antizipieren.

Das Thema Vertrauen und Misstrauen ist ein Thema, das unsere Existenz grundlegend beeinflusst. (...) Es ist eine existenzielle Fragestellung: Sie betrifft unser Miteinander und unseren Umgang mit der Angst und unserer Verletzlichkeit. Wir sind auch mutig, aber wenn es um Vertrauen und Misstrauen geht, geht es um Verletzlichkeit und um die Hoffnung, mit dieser Verletzlichkeit umgehen zu können, sich das Vertrauen bewahren zu können, geht es darum, dass andere unsere Verletzlichkeit nicht missbrauchen, was sie könnten, wenn wir vertrauen.

### Vertrauen und Misstrauen vereinfachen das Leben

Vertrauen und Misstrauen reduzieren Komplexität. Auch wenn wir versuchen, einen Überblick über das eigene Leben zu haben – schwieriger noch über unser Leben in der Zivilgesellschaft, in der Politik –: Wir werden



© Lothar Dieterich - www.pixabay.com

immer an unsere Grenzen unseres Wissens und unserer Möglichkeiten kommen – und wir werden vertrauen müssen. Steigen wir in einen Zug ein, so vertrauen wir, dass der Lokführer – oder die Elektronik – den Zug sicher zum nächsten Bahnhof bringen wird. Müssten wir alle dabei bestehenden Komponenten nachprüfen, würden wir den Zug nicht mehr benutzen können. Wir vertrauen und wir haben auch Erfahrungswerte für dieses unser Vertrauen. Implizites Vertrauen kann man nicht wirklich prüfen, es ist einfach vorhanden. Und in dieses Netz des Vertrauens ist man selbst eingebettet – auch als ein vertrauenswürdiges Individuum –, und das reduziert Angst. Unsere Routinen, die von implizitem Vertrauen getragen sind, reduzieren viele unserer unbewussten Ängste. Aber auch das Misstrauen reduziert Komplexität: Gehe ich davon aus, dass die meisten Menschen mir schaden wollen, dann muss ich nicht mehr lange über die Beweggründe von Handlungen von Menschen, mit denen ich es zu tun habe, nachdenken, denn ich bin davon überzeugt, dass sie mir schaden werden. Es geht dann nur noch um das Wie dieses Schädigens und um den eigenen Schutz.

### Misstrauen

Vertrauen und Misstrauen gehen oft ineinander über. Beide minimieren Komplexität, und Vertrauen ist nicht immer besser als Misstrauen. Misstrauen kann in einer Situation angebracht und angemessen sein, und müsste angesprochen werden. Wir zweifeln dann daran, dass wir vertrauen können. Der Zweifel ruft zur Reflexion auf: Wir sind dann wenigstens nicht einfüchtig, und wir haben gespürt, dass etwas nicht stimmt, und diese Gefühle sind ernst zu nehmen. Ein Beispiel: Sie arbeiten sehr gut zusammen in einem Team, sie vertrauen einander fast blind und lassen einander große Freiheiten. Aber plötzlich sind Sie etwas irritiert über einige Aussagen, die Sie, etwas misstrauisch geworden, so interpretieren, dass der Teamgeist in eine Richtung geht, die Ihnen nicht gefällt. Da nehmen sich einige zu viele Freiheiten heraus. Solange dieses aufkeimende Misstrauen angesprochen wird, kann dies zu einer guten Klärung einer Situation führen und kann sehr wichtig sein: Man hatte sich einfach angewöhnt, einander zu vertrauen, und das Misstrauen schärft wieder den Blick für die Beziehung, hilft allen, sich wieder neu zu orientieren. Schwelt das Misstrauen aber untergründig, stört das die Arbeitsatmosphäre. Misstrauisch beginnt man sich zu beäugen, vermutet Destruktives hinter allen möglichen Aktionen, ist nicht mehr bereit, zunächst wohlwollend die Aktionen zu prüfen. Vertrauen kann leicht in Misstrauen umschlagen; es gibt eine Schwelle, an der dies geschieht:

Gerade noch haben wir vertraut, dann sind wir irritiert von einem Verhalten, das nicht zum Vertrauen passen will, und es ist – auch wenn die Situation angesprochen wird – schwierig, vom Misstrauen wieder zum Vertrauen zurückzufinden. Im besten Fall lernt man etwas daraus: Hat man zu naiv vertraut, sieht man alles zu positiv, rechnet man nicht mit der Bosheit der Mitmenschen? Man muss nicht grundsätzlich misstrauisch werden. Dennoch: Vertrauen kann missbraucht werden. Sind wir aber misstrauisch, werden wir nie herausfinden, ob wir eigentlich hätten vertrauen können, ob das Leben hätte besser sein können. Es ist genauso falsch, immer zu vertrauen, wie es falsch ist, immer zu misstrauen. Gerade weil so vieles unsicher ist in unserer Welt, nicht durchschaubar, (...) ist es sinnvoll, scheinbar Gegebenes auch konstruktiv zu hinterfragen. Es gibt durchaus ein gesundes Misstrauen, das man dann vielleicht eher Skepsis nennen sollte. Viel öfter begegnen wir jedoch dem destruktiven Misstrauen, einem Misstrauen, das primär zerstören will. Das destruktive Misstrauen führt zu einer Spaltung zwischen den vermeintlich Wissenden, den Misstrauischen, und „den anderen“, den vermeintlich Unwissenden. Verbundenheit besteht nur unter denen, die die gleiche Geschichte des Misstrauens miteinander teilen. Zwischen diesen beiden Gruppierungen besteht keine Verbundenheit und eben kein Vertrauen, sondern Misstrauen. Verbundenheit beruht auf Ver-



### 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
  - 17. Januar'23
  - 14. Februar'23
  - 14. März'23
  - 18. April'23jeweils 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)

trauen, und Vertrauen bewirkt Verbundenheit. Wenn Vertrauen bröckelt, bemühen wir anstelle des Vertrauens Autoritäten, machen Gesetze, Verträge. Kein Handschlag mehr. Viel Geschriebenes. Das ist kostspielig; es kostet viel weniger, wenn man sich einfach vertraut und riskiert, dass das Vertrauen nicht immer angebracht ist. Und die zunehmende Kontrolle wird kompliziert – denken wir daran, wie wir immer mehr Zeit in administrative Belange, in Beschreibungen von Prozessen und anschließend in Evaluationen investieren müssen, um zu belegen, dass wir etwas Vernünftiges gemacht haben. Und weil wir nicht mehr vertrauen, fordern wir Transparenz. An sich erwarten wir natürlich immer noch Aufrichtigkeit, aber heute auch Transparenz. Das ist ein kritischer Begriff: Transparenz bedeutet, dass wir alles „durchsichtig“ machen müssen, nachvollziehbar, und das ist ja nicht schlecht. Aber: Diese Forderung bewirkt, dass wir im Namen der Transparenz immer mehr Dokumentationspflichten haben, was dazu führen soll, dass wir einander vertrauen, weil wir sehen, was andere gemacht haben. Aber kann man es nicht auch umgekehrt sehen? Weil wir einander nicht mehr vertrauen, müssen wir alles transparent machen. Und manchmal wäre zu vertrauen wirklich einfacher, gäbe es weniger Bürokratie, man hätte wieder mehr Zeit für Wesentliches. Und: Wer betrügen will, wird das auch transparent vertuschen können.

### Die Bedeutung von Vorstellungen

Vertrauen und Misstrauen sind auf die Zukunft bezogen – die Zukunft nehmen wir in unseren Vorstellungen vorweg. Wir stellen uns vor, dass wir vertrauensvoll mit jemandem ein Problem lösen, oder aber wir stellen uns vor, wie jemand uns schaden wird. Wir freuen uns auf eine Situation und malen sie uns so aus, dass wir so ganz und gar zufrieden sein können. (...) Die Vorstellungskraft, die Fähigkeit zum Imaginieren, ist für C. G. Jung fundamental. Psychische Energie, psychisches Leben äußert sich in Form von Fantasien, von Imaginationen. Unsere Fantasien

sind an der Schwelle zwischen Innenwelt und Außenwelt und sie sind uns oft nicht bewusst. Woran haben Sie jetzt gerade gedacht? Was ist Ihnen durch den Sinn gegangen? Ein Bild? Eine Idee, etwas, das Sie nicht vergessen dürfen? Wenn wir uns die Fantasien vergegenwärtigen, dann nennen wir sie Imaginationen. Vorstellungen, Imaginationen sind fundamental für unser Selbstverständnis und unser Leben. Stellen Sie sich vor, was uns alles im Leben fehlen würde, hätten wir keine Vorstellungskraft! Es gäbe keine Geschichten, keine Kunst, keine Musik. Vor allem aber könnten wir uns nicht in andere Menschen einfühlen, nicht ihren Gesichtspunkt übernehmen – wir hätten keine Beziehungen. Und wir könnten uns auch nicht vorstellen, wie es wäre, wenn wir keine Vorstellungen hätten. Wir wären auf jeden Fall nicht die Menschen, die wir jetzt sind. (...) Unsere Vorstellungen entscheiden aber auch generell darüber, ob wir einer Situation vertrauensvoll oder eher misstrauisch begegnen; unsere Vorstellungen stehen hinter den Haltungen, die wir einnehmen. In unseren Vorstellungen bilden sich unsere Erwartungen ab. Ein Vertrauensbruch, den wir uns in seiner ganzen Lebendigkeit vorstellen, wirkt mindestens so verstörend wie ein tatsächlicher Vertrauensbruch. (...) Grundsätzlich ist unser Verhältnis zur Wirklichkeit von meist unbewussten Vorstellungen von Vertrauen und Misstrauen geprägt – sie bestimmen die Atmosphäre, in der wir leben. Vertrauen – da erwarten wir eine gute Resonanz. Wir sind offen, wir möchten den anderen in irgendeiner Weise berühren und berührt werden. Wir sehen zuversichtlich der Zukunft entgegen. (...)



Siehe auch unter „Wortwelten“. Aus: Verena Kast, Vertrauen braucht Mut. Was Zusammenhalt gibt. © Patmos Verlag. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2022. [www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

## Matrix Moments® Quantenheilung

*„Unbegrenzter Zugang  
zu allen Möglichkeiten“*

**MATRIX**  
*Moments®*

Wie wäre es, wenn du unbegrenzten Zugang zu allen Möglichkeiten hättest?

Wenn du im seelischen, körperlichen und geistigem Gleichgewicht wärst?

Keine Traurigkeit, keine Angst, keine Schmerzen oder am Existenzminimum leben.

Was wäre, wenn du jederzeit das verändern könntest, dass dir nicht gefällt.



Wäre es nicht schön, durch eine einfache Methode alle deine Fähigkeiten zu wecken? Denn wenn du geboren wirst, strahlt dein Licht sehr kraftvoll und hell. Dann machst du Erfahrungen in deinem Leben, die dein Licht blockieren. Z.B. wenn du Angst hast oder dich schämst, oder wenn dein Leben nicht so verläuft, wie du es dir vorgestellt hast. Ständig diese Gedanken über Mangel „ach hätte ich doch nur...“ Das macht dich ängstlich, hilflos und vielleicht auch krank.

Allen Menschen stehen momentan große Veränderungen bevor. Lebenswege die sich verändern, viele fühlen sich überfordert, überreizt, aus der Bahn geworfen.

Vielleicht fühlst du ein ewiges Auf und Ab. Da wird die Suche nach Ruhe, Gesundheit, Klarheit und Stärke immer größer.

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.



im Bild: Andrea Diekmann

**Mein Angebot:**

**Einzel Sitzungen:**

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.

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

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

**MATRIX**  
*Moments®*

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



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

## Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist und es deinem Kind mit dir genauso geht

Interview mit Oliver Dierssen

*Oliver Dierssen ist niedergelassener Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie mit dem Arbeitsschwerpunkt Eltern-Kind-Interaktionsstörungen. Das Thema beschäftigt ihn seit vielen Jahren. Beinahe bei allen seelischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen zeigt sich auch eine Belastung der Eltern-Kind-Beziehung.*

**In der Einleitung zu Ihrem Buch schreiben Sie, Sie hätten nie erwartet, ein Buch über Eltern-Kind-Beziehungen zu schreiben, die von Unverständnis, Fremdheit und Abstand geprägt sind. Wie kam es, dass Sie ein solches Buch nun doch geschrieben haben?**

*„In den wegweisenden aktuellen Elternratgebern stehen Bindung und Beziehung ganz im Mittelpunkt. Und das auch zu Recht: Bindungsorientierte Erziehung macht Kinder stark. Zu wenig geschrieben und auch gesprochen wird mir darüber, was passiert, wenn die Beziehung nicht gut gelingt. Über dieses Thema wird zu oft geschwiegen, dabei ist es hochbelastend: Was tue ich, wenn ich mit meinem Kind nicht richtig warm werde, wenn wir uns fremd bleiben und trotz aller Mühen einfach nicht verstehen?“*

**Wer sollte Ihr Buch "Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist (und es deinem Kind mit dir genauso geht)" lesen?**

*„Mir ist wichtig, dass das Buch sich nicht allein an Eltern wendet, die mit ihren Kindern bereits in höchster Not sind. Zwar gibt es auch hierfür im Buch konkrete Hilfestellungen und Übungen. Dennoch: Fremdheitsgefühle, Zurückweisung und auch Enttäuschung treten in allen Beziehungen auf und sind für Kinder wie Eltern belastend. Darum soll dieses Buch einen Beitrag dazu leisten, Eltern-Kind-Beziehungen anders zu betrachten und allen Eltern helfen, solche Gefühle besser auszuhalten.“*

**Wie ist Ihr Buch aufgebaut? Befinden sich darin auch Übungen?**

*„Das Buch untersucht in acht Kapiteln häufige Störungen der Eltern-Kind-Beziehung: Enttäuschung und Schuldgefühle, Zurückweisung und seelischen*



© Tom - www.pixabay.com

*Schmerz, Machtkämpfe und Ohnmachtsgefühle, Respektlosigkeit und gegenseitige Kränkungen und ernstere Krisen bis hin zu Gewalt und Suizidalität. Die Kapitel werden durch Fallbeispiele illustriert und enthalten Übungen, die Eltern helfen sollen, mit diesen belastenden Gefühlen besser umzugehen.“*

**Warum liegt es denn, dass Kinder und Eltern manchmal so verschieden sind?**

*Weil alle Menschen verschieden sind und Eltern und Kinder da keine Ausnahme darstellen. Dies merkt man an Erwachsenen sehr deutlich, die sich ja meist erheblich von ihren Eltern unterscheiden. Diese Unterschiede sind nicht nur notwendig, sondern auch wertvoll, sie sind Ausdruck unserer höchstindividuellen Persönlichkeit, Veranlagung und Entwicklung. Diese Individualität bei Kindern ernstzunehmen und wertzuschätzen ist ein Erfolgsgeheimnis guter Eltern-Kind-Beziehungen.*

Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist ...

---

**Sie schreiben, der häufigste Grund, aus dem sich Eltern Hilfe in einer Familienpraxis suchen, sind Machtkämpfe zwischen Eltern und Kindern. Woher kommen diese Kämpfe?**

*„Die meisten Eltern üben nicht etwa “Macht“ über ihre Kinder aus, weil sie die Machtausübung selbst so genießen. (Die Kehrseite elterlicher Machtausübung ist ja die Ohnmacht, und gerade Eltern mit einem hohem Bedürfnis, dass ihr Kind “hört“, berichten häufig über das Gefühl, ohnmächtig zu sein und sich nicht ernstgenommen zu fühlen.) Sie handeln häufig aus der Sorge heraus, die Kinder könnten sich nicht gut entwickeln, wenn sie “machen, was sie wollen“. Kollidiert diese elterliche Sorge mit dem kindlichen Bedürfnis zur freien Entfaltung, kann es zu Machtkämpfen kommen.“*

**Was sind “Ohnmachtszeichen“ bei Kindern und warum interpretieren viele Eltern diese Ohnmachtszeichen als Streitlust und Respektlosigkeit?**

*„Jeder von uns sendet Ohnmachtszeichen. Sie treten auf, wenn wir das Gefühl haben, uns entgleitet jede Kontrolle. Erwachsene neigen in solchen Situationen zu impulsivem Verhalten oder gehen aus dem Kontakt. Kindliche Ohnmachtszeichen werden von Eltern manchmal als Respektlosigkeit oder “Nicht-Hören“ fehlinterpretiert: ins Kinderzimmer laufen, sich verstecken, unterbrechen, weinen oder schreien. Diese Verhaltensweisen weisen aber oft auf das kindliche Gefühl von Machtlosigkeit hin. Darum ist es kontraproduktiv, auf solches Verhalten mit noch mehr Druck und Kontrolle zu reagieren, sondern den Konflikt erst einmal abzukühlen.“*

**Können Sie uns etwas über Stolz, Ehrgefühl, Würde und sog. “Scham-Angst“ von Kindern sagen?**

*„Das Gefühl von Würde und Selbstrespekt ist bei fast allen Menschen empfindlich, bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Wer beschämt wird, schweigt und zieht sich zurück, oft unter einer erheblichen seelischen Belastung. Darum sind Beschämung und Bloßstellung als Erziehungsmittel nicht richtig. Kinder, die dies häufig erleben, entwickeln eine Angst vor dieser Beschämung und*

*werden zunehmend in ihrem Verhalten gehemmt und verunsichert. Dabei wollen wir doch, dass sie sich selbstbewusst und frei entwickeln!“*

**Was fällt Ihnen ein zu Ironie, Sarkasmus, Resignation und Unhöflichkeiten in der Erziehung?**

*„So wie im Kontakt mit allen anderen Menschen auch entwickeln sich Gespräche und auch Auseinandersetzungen mit Kindern nicht günstig, wenn sie von Ironie, Sarkasmus oder groben Unhöflichkeiten begleitet werden. Wenn sich ein solcher “ironischer Ton“ in einer Familie eingeschlichen hat, ist es nicht leicht, ihn wieder loszuwerden. Die Erwachsenen sollten hier mutig vorgehen, denn vom elterlichen Vorbild lernen Kinder wirklich am besten.“*

**Sie schreiben, Eltern sollten sich erlauben, ihr Kind mit “fremden Augen“ zu sehen. Was genau meinen Sie damit?**

*„Mit fremden Menschen gehen wir oft höflicher um. Wir sehen leichter über ihre Fehler oder Marotten hinweg und bemühen uns um einen verbindlichen Ton, der Konflikte umschifft. Es kann hilfreich sein, sich gelegentlich zu fragen: “Wie würde ich mich jetzt verhalten, wenn es das Kind meiner Nachbarin wäre?“ Automatisch greifen wir dann auf Gesprächsstrategien zurück, die Konflikte unwahrscheinlicher machen und am Ende allen helfen, ihr Gesicht zu wahren.“*

**Was sind “Begabte Eltern“ und was hat das mit “Regretting Parenthood“ zu tun?**

*„Der Begriff “Begabte Eltern“ lehnt sich an das populäre Buch “Das Drama des begabten Kindes“ von Alice Miller an. Darin werden Menschen beschrieben, die als Kind (und später noch als Erwachsene) alles dafür tun, gut für andere zu sein. Sie stellen ihre eigenen Bedürfnisse hinten an, nehmen erhebliche Nachteile in Kauf, vernachlässigen vielleicht sogar ihre eigene Entwicklung – um für andere da zu sein. Wer mit dem Gedanken aufwächst, „gut für andere“ sein zu müssen, führt vielleicht auch die Beziehung zum eigenen Kind so. Hieraus kann sich elterliche Überforderung bis hin zum Burnout ergeben, allerdings auch das unausgesprochene Familiengesetz: “Hier darf niemand für sich selbst sorgen, sondern wir sorgen*



*uns immer um die anderen“. Dies schwächt die Fähigkeit der Kinder zur Selbstfürsorge erheblich.“*

**Was ist ein Eltern-Burnout und was lässt sich dagegen tun?**

*„Dass es Burnout-Erkrankungen nicht nur im Berufsleben, sondern auch in der Elternschaft gibt, ist inzwischen wissenschaftlich gut beforscht und belegt. Gerade Eltern, die nach dem Motto leben: „Es ist nicht wichtig, wie es mir geht, sondern wie es meinem Kind geht“, sind hier eine Risikogruppe. Um einen Burnout abzuwenden, der ja mit schwerwiegenden klinischen Symptomen einhergeht, sind Verhaltenstipps allein nicht ausreichend. Wichtig ist, die eigene Haltung zu hinterfragen: Darf ich mich auch mal selbst an erste Stelle setzen? Kann ich mit den Schuldgefühlen umgehen, die mich zu überwältigen drohen, wenn ich mir selbst etwas Gutes tue, ohne mich zuerst um die anderen zu sorgen? Kann ich Mitgefühl mir selbst gegenüber entwickeln?“*

**... ein paar praktische Fragen:**

**Sie schreiben, Eltern sollten auch die unangepassten bzw. nicht zu Ihnen passenden Seiten ihres Kindes lieben und wertschätzen. Sollten Eltern z.B. den nächsten Wutanfall ihres Kindes zur Abwechslung mal loben?**

*„Zunächst einmal: Wut gehört zu uns Menschen dazu, sie ist eine wertvolle und manchmal sogar sehr konstruktive Emotion. Keineswegs sollten Kinder lernen, dass Wut zu unterdrücken ist. Wenn man gern lobt, kann man Kinder dafür loben, wie sie aus der Wut wieder herausgefunden haben. Jeder Wutanfall endet einmal – auch ein elterlicher. Es tut gut, wenn uns jemand dafür lobt, wie wir am Ende mit dieser schwierigen Situation umgegangen sind, oder?“*

**Wie bekomme ich mein Kleinkind dazu, mit mir zu kommen, wenn ich es von seiner Spiel-Verabredung abholen möchte?**

*„Wenn die Frage meint, wie ich mein Kleinkind dazu bringe, gern abgeholt zu werden und das schöne Spiel freudig abzubrechen, ist die Antwort vermutlich: „Ein Ding der Unmöglichkeit.“ In solchen Situationen entsteht ein Bedürfniskonflikt zwischen Eltern und Kindern. Dieser ist nicht immer*

*zu lösen, sondern es kracht eben auch mal. Wichtig ist dabei sich vor Augen zu führen: Auch wenn wir Bedürfnisse nicht unter einen Hut bekommen, sind sie meist doch legitim – das Bedürfnis des Kindes weiterzuspielen ebenso wie das Bedürfnis der Eltern, nach Hause zu fahren. Sich dies vor Augen zu führen hilft dabei, nicht die Fassung zu verlieren und dem Kind das Gefühl zu geben: „Ich kann gut verstehen, was du möchtest, auch wenn ich es gerade nicht erlauben kann.“*

**Sollte man seine Kinder auch gegen die eigene Überzeugung einfach mal den Nachmittag “durchzocken” lassen, um des lieben Familienfriedens willen?**

*„Es liegt selten Segen darauf, gegen die eigene Überzeugungen zu handeln. Eltern sollten ihren Instinkten trauen. Zur Beruhigung muss ich aber sagen: Man darf auch mal inkonsequent sein, das gehört zum Leben dazu. Jeder von uns hat als Kind auch mal zu lange oder heimlich ferngesehen oder Gameboy gespielt. Davon geht die Welt nicht unter.“*

**Wie kann ich mein Kind davon überzeugen, dass es die X-Box ausschaltet und für den Englisch-Test morgen lernt?**

*„Möglicherweise gar nicht, da muss ich als Eltern teil die X-Box selbst ausschalten. Als Eltern tragen wir die Verantwortung, und die sollte nicht an die Kinder ausgelagert werden, schon gar nicht garniert mit Vorwürfen. Es ist allerdings anstrengender, solche Mediennutzungsregeln aufzustellen und klar umzusetzen – und meinem Kind danach noch bei den Vokabeln zu helfen.“*

**Wie kann ich meinem Teenie-Kind Hilfe bei seinen sozialen Krisen anbieten, wenn ich den Eindruck habe, dass meine Ratschläge unerwünscht sind?**

*„Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Jugendliche oft sehr kompetent darin sind, Probleme selbst zu lösen. Diese Kompetenz sollten wir ihnen nicht absprechen, sondern nutzen. Ich kann fragen: „Kannst du das Problem allein lösen, oder soll ich helfen?“ Wichtig ist auch, eine rote Linie zu ziehen: „Mit wem löst du dein Problem, wenn du es allein nicht schaffst? Kann ich mich*

Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist ...

*darauf verlassen, dass du dann Bescheid sagst?“ Die meisten Jugendlichen reagieren sehr positiv darauf, dass man ihnen vertraut, und nutzen ein so gestaffeltes Hilfsangebot am Ende tatsächlich.“*

**Und wann hilft ein Ratgeber wie Ihr Buch nicht mehr, wann sollte man sich an eine Beratungsstelle wenden und direkt Hilfe in die Familie holen? Wie geht man dafür vor?**

*„Hierfür finden sich im Buch Checklisten, die bestimmte Problembereiche eingrenzen, wie zum Beispiel Suizidalität, Gewalt oder andere Grenzüberschreitungen. Es gibt ein vielfältiges Hilfsangebot für Familien mit hochkompetenten Helfenden. Meine Botschaft an Eltern ist: Ihr müsst da nicht allein durch. Die eigenen Grenzen zu erkennen und Hilfe anzunehmen, wenn man allein nicht weiterkommt, ist ein Merkmal von erfahrenen und kompetenten Eltern.“*

**Und last but not least: Was kann man tun, um all die schlaun Dinge, die in Ihrem Buch stehen, im Erziehungs-Alltag nicht wieder zu vergessen?**

*„Indem man die Übungen und Anregungen einfach ausprobiert und die Dinge, die funktionieren, immer wieder und häufiger in den Alltag einfließen lässt. Darüber hinaus würde ich mich freuen, wenn mein Buch einen Veränderungs- und Entwicklungsprozess in Eltern anstößt, der über die im Buch beschriebenen Probleme und Lösungen hinausgeht und Eltern ermutigt, die eigene Entwicklung und den eigenen Lebensweg wieder stärker in den Fokus zu nehmen.“*

**Danke für das Gespräch, Dr. Oliver Dierssen.**



Buch: „Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist und es deinem Kind mit dir genauso geht“ von Dr. Oliver Dierssen. mosaik Verlag. Siehe auch unter Wortwelten.

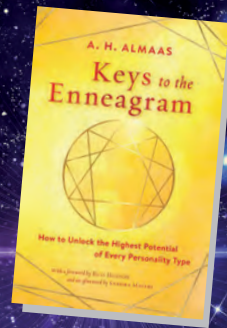
## A.H. Almaas

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.

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



Ausführliche Infos zu Almaas Et Ridhwan – Bücher, Medien, Veranstaltungen Et 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)

## Grüne Tara – Freie Frau

*Am Vollmondtag Ende Juli 1977 kam ich morgens um acht Uhr im nordindischen Dharamsala, dem Residenz-Dörfchen des Dalai Lama, an. Ich war etwas müde und aufgedreht nach dem Flug von Hongkong nach Delhi, einer Fahrt mit dem Nachtzug im Ladies' Compartment von Delhi bis Pathankot und drei Stunden Busfahrt auf dem Dach beim Gepäck, bei Vollmond und Sonnenaufgang.*

Wie es Schicksal oder Zufall so wollten, saß ich schon nachmittags um drei Uhr in einer Guru-Puja in der Library of Tibetan Works and Archives. Mitten im Singen tibetischer Verse, mit englischer Übersetzung in unserem Puja-Heft, spürte ich: »Ja. Ich bin angekommen«. Mein Verstand fand und erfand in den vergangenen mehr als vierzig Jahren viele gute Argumente, um diese Erfahrung irgendwie zu verstehen.

Ich blieb bis Ende Oktober in Dharamsala, etwa 1500 Meter ü.d.M., studierte an der Tibetan Library, d. h. ich hörte täglich einen Vortrag über Buddhismus zu Shantidevas poetischen Versen zum Bodhisattva-Weg, lernte meditieren und besuchte einen Tibetischkurs. Ich ging in den Ausläufern des Himalaya mit neuen Dharma-Freundinnen und Weggefährten wandern und genoss die grandiose Aussicht ins indische Tiefland. Gut zwei Wochen später, Mitte August 1977, hörte ich den ersten Vortrag über die Grüne Tara – und spürte noch einmal: »Ja. Ich bin angekommen«. Anfang 1977 war dieser Vortragszyklus angekündigt worden, und alle hatten sich seit Monaten darauf gefreut. Während dieser Tara-Woche wuchsen die etwa fünfzehn Frauen unter den rund dreißig Hippies, die zuhörten, gefühlt jeden Tag um einen Zentimeter.

Als der tibetische Lama Geshe Ngawang Dhargyey die Tara-Legende erzählte, amüsierte ich mich über die kluge feministische Widerlegung der patriarchalen Scheinargumente der Mönche durch die Prinzessin Mondengleiche Weisheit, jnana chandra, tib. yeshe dawa, die Tara in spe. Die Mönche empfahlen ihr, sie solle sich mit ihren übersinnlichen Kräften noch in diesem Leben in einen Mann verwandeln oder sich von



© Karin Henseler - www.pixabay.com

Herzen wünschen, wenigstens im nächsten Leben als Mann wiedergeboren zu werden. Sie hörte sich die gutgemeinten naiven Wünsche der Mönche an, zerpflückte sie mit dem unschlagbaren Argument der Leerheit von Zuschreibung und überraschte sie mit einem revolutionären Entschluss.

Prinzessin Mondengleiche Weisheit sagte sinngemäß: »Habt ihr noch nie davon gehört, dass alle klugen Konzepte bestenfalls angemessene Zuschreibungen sind? Ich habe lange danach gesucht, aber noch nie das wahre Wesen einer Frau oder eines Mannes gefunden, immer nur kulturelle Zuschreibungen. Und aus dem Grund gelobe ich, in allen künftigen Leben als Frau wiedergeboren zu werden und als Frau zu erwachen, als Inspiration für Frauen und als fassbarer Beweis für Männer, dass Frauen genauso erwachen können wie Männer«. Sie erfüllte ihr Gelübde, erwachte als Frau und wird seit rund zweitausend Jahren in Indien und seit dem 11. Jahrhundert in Tibet von Frauen und Männern

aller Schichten der Bevölkerung verehrt. (...)  
Wie kommt ein katholisch aufgewachsenes Schwarzwaldmädels, das 1968 Abitur machte und mit der linken und feministischen Szene der 1970er-Jahre in Berlin vertraut war, dazu, mit einer weiblichen grünen Lichtgestalt aus Tibet zu meditieren? Diesen Weg will ich in diesem Buch nachzeichnen. (...) Das Buch ist Ausdruck meiner Dankbarkeit für einen Weg, der mein Leben tiefgreifend verändert hat. Es will und kann keine definitive Interpretation des Buddhismus und der Praxis der Grünen Tara geben, und das kann vermutlich auch niemand. Es will zu einem wohlwollenden und kritischen Blick auf die eigene buddhistische Praxis anregen und Mut machen zu einer alten Imaginations-Übung mit einem weiblichen Bild des Erwachens. In kleinen Essays beschreibe ich den Reichtum buddhistischer Überlegungen so lebendig und nachvollziehbar wie möglich.  
Dieses Buch richtet sich vor allem an Personen, die die Praxis der Grünen Tara bereits kennen und schätzen, mit der tibetischen Tradition vertraut sind oder eine andere Gottheiten-Praxis üben. Wer in einer anderen Tradition des Buddhismus übt, fragt sich vielleicht, was denn diese vielen Bilder und Mantras und liturgischen Gebete für moderne Menschen bedeuten können und sollen. Vielleicht lesen es auch Menschen, die nach einem Weg suchen, der nicht nur den Verstand und die Neigung zur Selbstoptimierung anspricht, sondern Herz und Geist berührt und beruhigt und für die vielen Dimensionen der Wirklichkeit öffnet, die unser Herz ahnt.  
Für mich war und ist die ungewöhnliche Verbindung von berührenden Bildern und Gesängen, von körperlichen Gesten und klugen und intellektuell anspruchsvollen Erklärungen und Hinweisen ein Schatz. Der Schatz im Acker oder unter der Türschwelle und die blaue Blume im eigenen Garten. Tara-Praxis hat mir den Weg »nach Hause«, zu der Quelle von Liebe und Einsicht, von Vertrauen und klugem Handeln gezeigt. Und sie schenkt mir immer wieder Zuversicht, wenn Herz und Geist eng werden

oder ich glaube, ich müsste alles alleine schaffen und in den Griff bekommen.  
Weil die Tara-Praxis uns als ganze Menschen erfassen will und soll, braucht sie wie jede spirituelle oder religiöse Übung eine persönliche, direkte und analoge Einführung durch eine Person, die diese Übung schätzt, selbst lange übt und zu ihrer Weitergabe autorisiert wurde. Aus dem Grund stelle ich die gesprochene Tara-Praxis oder unsere gesungene Puja nicht öffentlich als Audioaufnahmen zur Verfügung und auch nicht als Download ins Internet. Die Übung entfaltet ihre volle Wirkung nach meiner Erfahrung erst dann, wenn wir sie im Rahmen von Kursen mit erfahrenen Lehrerinnen kennenlernen und über längere Zeit alleine und gemeinsam mit anderen und einer guten Begleitung üben.  
Möge dieses Buch Ihre Zuversicht stärken, dass es in Ihnen und allen Menschen aller Kulturen und Religionen und auch in Atheistinnen, Agnostikern und Menschen, die wir nicht verstehen, seltsam finden oder ablehnen, die Anlagen für kluges und mitfühlendes Leben und Handeln gibt. Wir können diese Anlagen in uns allen stärken durch die eigene Übung und ein mitfühlendes und ethisches Verhalten. Und durch Dankbarkeit und Wertschätzung für die über hundert Generationen von Meistern und Lehrerinnen und ihrer Schüler und Nachfolgerinnen, die seit der Zeit des historischen Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren die Lehren bewahrt und aufgeschrieben, übersetzt und kommentiert, für ihre Zeit neu interpretiert und weitergegeben haben.  
Möge meine freie Interpretation der Praxis der Grünen Tara Ihr Herz öffnen und Ihren Geist klären, zum eigenen Wohl und dem aller.



Textauszug mit freundlicher Genehmigung der Edition Steinrich. Siehe auch unter Wortwelten.

„Grüne Tara – Freie Frau“, Sylvia Wetzel, Edition Steinrich, 440 S., 36,- €

## Streicheln oder schlachten?

*Der Beziehungsstatus zwischen Menschen und Tieren ist kompliziert. Während wir als Gesellschaft einige Tiere als Individuen wahrnehmen, die ein Recht auf ihr eigenes Leben haben, betrachten wir andere vor allem durch die Brille ökonomischer Verwertbarkeit.*

Beziehungen zu Hunden und Katzen sind von Liebe und Zuneigung geprägt, und diese Liebe scheint bei einigen Menschen schier grenzenlos. Begegnungen mit Wildtieren lösen oft tiefe Faszination und Ehrfurcht aus: Den Tränen nah beobachten manche von uns Wölfe, Wale und Adler in freier Natur. Die Existenz der einen Tierart ist uns unbekannt, für das Überleben der anderen sammeln wir Millionenbeträge an Spenden. Manche Tiere werden sogar als heilig verehrt. Die tiefe symbolische Bedeutung von Tieren kommt auch in Märchen, Mythen und Sprichwörtern zum Ausdruck. »Schlau wie ein Fuchs« oder »scheu wie ein Reh« sind wir manchmal. Aber auch »dumm wie ein Schwein«. Andere Mensch-Tier-Beziehungen sind von Abneigung und Angst geprägt. Ratten oder Kaninchen werden in vielen Städten als Schädlinge bekämpft und verdrängt. Spinnen sind in den meisten Wohnungen ungeliebte Gäste und werden wahlweise zerdrückt oder von friedfertigeren Gemütern auf dem Balkon ausgesetzt. Wenig friedfertig gehen wir Menschen mit den Tieren um, die zu Schnitzel, Wurst und Nackensteak verarbeitet werden. Besonders die industrielle Haltung von Hühnern und Schweinen wird von vielen Menschen als Massentierhaltung kritisiert und abgelehnt. Trotzdem essen die meisten Menschen in westlichen Gesellschaften Fleisch.

### Auch wir sind Tiere

Unsere Beziehungen zu Tieren sind also uneindeutig. Das fängt schon bei den Bezeichnungen an, mit denen wir über diese Beziehung sprechen. Die geläufige Gegenüberstellung »Mensch und Tier« suggeriert, dass sich hier zwei Gruppen gegenüberstehen: Hier die Menschen, dort die Tiere. Das ist jedoch zu kurz gedacht. Der



Begriff »Tier« ist ein Containerbegriff, in den wir die unterschiedlichsten Tierarten von der Wüstenspringmaus bis zum Orang-Utan einordnen. Wenn über »das Tier« im Allgemeinen gesprochen wird, geht es nicht um konkrete Tierarten, sondern um die Abgrenzung des Menschen gegenüber Tieren. Dabei ist es längst kein Geheimnis mehr, dass auch Menschen biologisch zu den Tieren gehören. Wir als Homo Sapiens sind die letzte überlebende Sapiens-Art und damit eine Tierart unter vielen.

Und doch ist unsere Spezies etwas sehr Besonderes. Wie kein anderes Tier sind wir in der Lage, unsere Umwelt zu verändern, Kultur zu entwickeln und über uns und die Welt zu sinnieren. Dass Sie dieses Buch lesen, ist ein Ausdruck Ihrer Einzigartigkeit. Herzlichen Glückwunsch, Sie sind ein ganz besonderes Tier! Wir Menschen sind in der Lage, über unser Geschick und das der uns umgebenden Welt erheblich mitzubestimmen. Aber wie wir mit dieser Macht umgehen, hat weitreichende Konsequenzen. Und je größer unsere Macht über die Welt, desto größer ist auch unsere Verantwortung.

Wie wir beispielsweise als Gesellschaft die Herstellung von Nahrungsmitteln organisieren, hat unmittelbare Folgen für Tiere und Umwelt. Unsere Fähigkeiten der Weltgestaltung spannen vielfältige Möglichkeiten vor uns auf. Es liegt an uns, diese Möglichkeiten zu bewerten und unser gemeinsames Handeln an diesen Werten auszurichten. Behalten Sie die Frage der Verantwortung beim Lesen dieses Buchs im Hinterkopf, denn sie geht auch Sie persönlich etwas an! (...) Doch bevor wir tiefer in die Mensch-Tier-Beziehung eintauchen, möchte ich Ihnen gleich zu Anfang drei ernüchternde Botschaften mit auf den Weg geben.

### Erstens: Unser Verhältnis zu Tieren ist keine Privatsache

Wäre es eine Privatangelegenheit, würde es absolut niemanden etwas angehen, was Sie mit Tieren anstellen. Sie mögen sich zwar selbst entscheiden, ob Sie Fleisch essen, vegetarisch oder vegan leben – der Staat zwingt Sie weder zum Verzehr von Fleisch noch von Tofu –, aber die Beziehung zwischen Menschen und Tieren ist gesellschaftlich vermittelt: Die Politik definiert die Grenzen der rechtlich erlaubten Behandlungsweisen von Tieren, und die Justiz kann Menschen, die gegen Tierschutzgesetze verstoßen, bestrafen. Allein aus diesen Gründen ist die Mensch-Tier-Beziehung keine reine Privatangelegenheit. Aber auch wenn jemand nicht gegen Tierschutzgesetze verstößt, bedarf das eigene Verhalten gegenüber Tieren der

Legitimation, da wir als Gesellschaft Tieren eine moralische Relevanz zuerkennen. Heute fragen wir uns nicht (mehr), ob unser Verhalten gegenüber Tieren moralisch von Bedeutung ist, sondern vielmehr, wo die Grenzen des moralisch vertretbaren Verhaltens liegen. Fleisch zu essen ist beispielsweise keine Straftat, bedarf aber dennoch einer Begründung. Wenn Ihnen das wenig einsichtig erscheint, fragen Sie sich selbst, warum Sie keine Hunde essen, und schon stecken Sie mitten in der Diskussion, wo die Grenze zwischen gut und schlecht, zwischen »essbaren« und »befreundeten« Tieren verläuft. Lassen Sie uns der spannenden Frage nachgehen, inwiefern diese unterschiedlichen Begründungen auf gesellschaftliche Zustimmung oder Ablehnung stoßen und welche Folgen das für uns als Gesellschaft hat.

### Zweitens: Wir müssen uns vor Vereinfachungen hüten

Viele Menschen neigen dazu, sich schnell eine klare Meinung zu bilden. Wenn es um Tiere geht, scheint das besonders häufig der Fall zu sein. Oftmals verlieren wir dadurch aber den Blick für die Komplexität der Dinge. Die Konflikte über die Mensch-Tier-Beziehung sind eine große, oft unübersichtliche Gemengelage aus unterschiedlichen Menschen und Gruppen, die sehr unterschiedliche Sichtweisen und Interessen haben. Wenn wir verstehen wollen, wieso unsere Beziehungen zu Tieren so kompliziert und widersprüchlich sind, müssen wir die



**Wolf Ondruschka**  
Schamanisch Praktizierender

## Schamanismus

### Ein Weg zu Kraft und Heilung

Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen wieder in Einklang mit ihrer inneren Heilkraft zu bringen:

- Schamanische Behandlung und Beratung
- Unterstützende Heilrituale bei Krankheit und Krise
- Einführungsseminare in die schamanische Arbeit



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

unterschiedlichen Perspektiven systematisch in den Blick nehmen. Wir müssen versuchen, auch Positionen, die uns wenig plausibel erscheinen, in ihrer inneren Logik zu verstehen. Das heißt nicht, dass wir sie auch übernehmen müssen. Die aufmerksame, systematische Betrachtung sollte stets vor einer Bewertung stehen. Erst wenn wir ein möglichst gutes Bild der Situation haben, können wir ein fundiertes Urteil entwickeln. Das ist nicht nur ein Wissenschaftsideal, ein fundiertes Urteilen ist gut für jede Streitkultur!

### Drittens: Komplexe Problemlösungen brauchen Zeit

Es gibt wenig Grund zur Annahme, dass wir den gesellschaftlichen Streit über Tiere in absehbarer Zeit beilegen können. Die verschiedenen Konfliktparteien stehen sich zum Teil so unversöhnlich gegenüber, dass es wohl noch lange brodeln wird. Zugeständnisse für die eine Gruppe lösen oft Empörung und Protest bei einer anderen Gruppe aus. Dass wir alle direkt oder indirekt in den Streit über Tiere eingebunden sind, macht die Sache nicht einfacher. Es scheint, als sei die Gesellschaft in unterschiedliche Lager aufgeteilt. Je mehr Einfluss ein Lager gewinnt, desto heftiger reagiert die Gegenseite. Diese Polarisierung können wir auch in Bezug

auf viele weitere Themen wie Nachhaltigkeit, Integration oder Geschlechtergerechtigkeit feststellen. Wir stecken mitten in einer Phase der kollektiven kulturellen Selbstfindung – und bisher ist nicht klar, welche Sichtweise am Ende die Oberhand gewinnt.

Seit die Tierfrage auf die Agenda der deutschen Nachkriegsgesellschaft gehievt wurde, scheint die Suche nach dem richtigen Verhältnis zu Tieren immer stärker zu polarisieren. Tierrechtler\*innen gelten längst nicht mehr als Verrückte und der Veganismus ist insbesondere bei jungen Menschen beliebter denn je. Gleichzeitig sind viele Deutsche nicht bereit, sich die Butter vom Brot nehmen zu lassen, und beschweren sich über moralische Bevormundung. Ich glaube, dass die Lösung aus dem Dilemma nur in einer aufgeklärten, öffentlichen Debatte bestehen kann. Die Tiere stehen auf der öffentlichen Agenda und werden von dort so schnell nicht wieder verschwinden. Ich lade Sie ein, sich in diese Debatte einzumischen. (...)

### Wie wir über Tiere streiten

Ende Juli 2016 spielten sich dramatische Szenen in der Nähe des Herforder Weddingenufers ab. Gegen acht Uhr morgens läuft eine Entenmutter aufgeregt schnatternd auf der Straße umher. Ihre Jungen schnattern nicht weniger

## 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)





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




**Heilberater**



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

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



ULRICH GROBER

**Die Sprache der Zuversicht**


*Inspirationen und Impulse für eine bessere Welt*

/// oekom

272 Seiten, Gebunden,  
ISBN 978-3-96238-368-8  
24 Euro

*»Schluss mit der Endzeitstimmung! Wir brauchen Zuversicht!«*

Ulrich Grober



www.oekom.de



## Streicheln oder schlachten

aufgeregt, denn sie sind in einen nahe gelegenen Gully gefallen und kämpfen dort um ihr Leben. Aus eigener Kraft schaffen es die Küken nicht, sich aus ihrem anderthalb Meter tiefen Gefängnis zu befreien. Zum Glück spaziert zu diesem Zeitpunkt Frau W. in Begleitung ihres Yorkshire-Mischlings Lui am Weddingenufer entlang und beobachtet die Szene. Sie alarmiert die Feuerwehr. Der Lokalzeitung berichtet Frau W. später, die Küken seien um ihr Leben geschwommen und hätten sich kaum mehr über Wasser halten können. Das Kommando über den Rettungseinsatz übernahm der Leiter der örtlichen Feuerwehr, denn »Entenrettung ist eben Chefsache«, wie die Zeitung zu berichten weiß. Sein Kollege Peter L., »Geflügelexperte« der Herforder Feuerwehr, legt sich flach auf den Boden, um die kleinen Enten zu erreichen. Mit einer Schöpfkelle fischt er die entkräfteten Küken einzeln aus dem Gully. Ein weiterer Kollege übernimmt die Erstversorgung und legt die durchnässten Küken behutsam in einen Karton. Nach der geglückten Entenrettung vereinen die Männer der Feuerwehr Mutter und Kinder. Die Entenfamilie wird zum nahe gelegenen Ufer gebracht und dort in die Freiheit entlassen. Doch Peter L. ist besorgt. Möglicherweise waren die Strapazen für eines der Küken zu anstrengend, es schien unterkühlt. Seine Sorgen teilt er mit der Lokalzeitung. »Hoffen wir mal, dass ein paar Sonnenstrahlen, etwas Nahrung und ganz viel Fürsorge dafür sorgen, dass es wieder zu Kräften kommt«, so der Retter.

### Enten in parallelen Universen

Zeitungsartikel wie dieser sind kein Einzelfall. Sie folgen einem klaren erzählerischen Muster: Die Enten sind handelnde Subjekte mit einem individuellen Charakter. Wir können uns mit ihrem Schicksal und ihren Sorgen identifizieren und fiebern mit der Entenmutter um das Überleben ihrer verunglückten Küken. Auf die Rettung der Tiere und die Wiedervereinigung der Entenfamilie reagieren wir mit Freude und Erleichterung. Für das gute Ende der Geschichte gibt es nur eine Option: Die Enten sollen überleben.

Doch es lassen sich auch ganz andere Geschichten über Enten erzählen. Sie sind alle gleich und klingen etwa so: Unsere Ente schlüpft in einem Brutereibetrieb in Sachsen-Anhalt. An ihrem Geburtstag werden in der Brüterei noch rund 25.000 weitere Peking-Enten vom Typ »Cherry Valley« zur Welt gebracht. Cherry-Valley-Enten können nicht fliegen, dafür aber in Rekordzeit fett werden. Das nennt man eine gute »Mastleistung«. Weil Cherry Valleys körperlich optimal an ihre landwirtschaftliche Verwertung angepasst sind, gehören sie zu den profitabelsten Mastenten. Spezialfutter sorgt dafür, dass sie schnell ein »schlachtreifes« Körpergewicht erreichen, weil es auf die unterschiedlichen Phasen ihres Wachstums angepasst ist. Anfangs macht es sie robust: Darm und Skelett sollen für die körperlichen Belastungen der Mast vorbereitet werden. Das »Entenendmastfutter« hat dann das Ziel, möglichst effizient Muskel- und Fettgewebe aufzubauen. In der Entenmast verwandeln sich Küken innerhalb von vierzig Tagen in lebende Rohstofflager. In den Mastanlagen, so erklären die Betreiber\*innen, werden die Tiere unter Einhaltung strenger gesetzlicher Vorgaben und mit viel Know-how versorgt und betreut, bis sie »Schlachtreife« erlangt haben.

Aktivist\*innen der Tierrechtsbewegung zeichnen ein ganz anderes Bild und beschreiben die Zustände als Hölle auf Erden. (...) Diese zwei Entengeschichten scheinen in Paralleluniversen des Mensch-Tier-Verhältnisses zu spielen. Es drängt sich die Frage auf, welche der Geschichten denn nun einen angemessenen Umgang mit Enten widerspiegelt.



Textauszug aus „Streicheln oder schlachten?“ von Marcel Sebastian mit freundlicher Genehmigung des Kösel-Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“.

# Die Zukunft gestalten

Eurotopia – Leben in Gemeinschaft • Ökolandbau.de • Primoza – Mach's grün



## Eurotopia – Leben in Gemeinschaft

„eurotopia“ ist der Name des europäischen Gemeinschafts-Verzeichnisses, das es seit 1997 in Buchform gibt und das alle paar Jahre neu erscheint. „eurotopia“ ist auch der Name dieser Website, die sich mit Gemeinschaften und vor allem mit ihrem Verhältnis zum Rest der Welt beschäftigt. Als „eurotopia-Buchversand“ versenden wir das deutsche und englische eurotopia-Verzeichnis sowie weitere Medien zum Thema „Leben in Gemeinschaft“ und überhaupt „nachhaltig leben“. Anlass für den Beginn des Blogs auf dieser Website war tatsächlich die Fernsehsendung „Newtopia“, in der die Idee von gemeinschaftlichem Zusammenleben für kommerzielles Werbefernsehen ausgeschlachtet wurde. Anlass für uns, auf dieser Website etwas über „echte“ Gemeinschaften zu schreiben. „eurotopia“ wurde immer von Leuten gemacht, die mit dem Ökodorf Sieben Linden in enger Verbindung standen. Die Bücher wurden in diesem Zusammenhang recherchiert, gelayoutet und vertrieben.“

**Mehr erfahren:**  
<https://eurotopia.de/blog/>



## Ökolandbau.de – das Info-Portal

„Das zentrale Informationsportal ist das umfangreichste deutschsprachige Online-Informationsangebot zum ökologischen Landbau. Es bietet ein breit gefächertes Informationsangebot, zugeschnitten auf die verschiedenen Zielgruppen entlang der ökologischen Wertschöpfungskette. Neben tagesaktuellen Nachrichten aus der Bio-Branche gibt es für Interessierte aus Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung, Handel sowie Außer-Haus-Verpflegung einen großen Fundus an Fachinformationen. Aber auch Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Lehrerinnen und Lehrer finden hier viel Lesens- und Wissenswertes. Stöbern Sie durch aktuelle Fachbeiträge, interaktive Karten, Erklärfilme aber auch Bio-Rezepte, die neuesten Termine und viel mehr Wissenswertes rund um die Bio-Branche! Das Informationsportal wird über das Bundesprogramm Ökologischer Landbau finanziert - zur Stärkung und zum Ausbau der ökologischen und nachhaltigen Land- und Lebensmittelwirtschaft in Deutschland.“

**Mehr erfahren:**  
[www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)



## Primoza – Mach's grün!

„Wir sind ein quirliger, etwas schräger Haufen von Leuten, die noch an große Veränderungen glauben: eine grünere Welt durch mehr Pflanzen und mehr Mut! Gemeinsam wollen wir eine richtig handelnde Firma sein. Das heißt, wir wollen als Unternehmen verantwortungsvoll wirtschaften und mit regional hergestellten, ressourcenschonenden und sinnstiftenden Produkten so viele Menschen wie möglich für den Eigenanbau begeistern. „Give it a try“ und mach auch mal Fehler. Jede kleine Pflanze ist besser als keine Pflanze! Für uns sind Werte nur etwas wert, wenn wir sie leben. In großen Taten und kleinen Gesten. Deshalb sagen wir nicht nur „Hands on“, sondern bauen unser eigenes Gemüse an (das auch wir manchmal vergessen zu gießen). Deshalb reden wir nicht nur von Teamgeist, sondern kochen füreinander und stellen zwickelnd einen Teller Nudeln auf den Schreibtisch, wenn einer von uns vor lauter Terminen mal keine Mittagspause macht.“

**Mehr erfahren:**  
<https://primoza.de/>

# Die Zukunft gestalten

ReparaturRat Oldenburg · Schlehbaumhof Osnabrück · Schule Borchersweg Oldenburg



## ReparaturRat Oldenburg

„Der ReparaturRat Oldenburg e.V. initiiert und unterstützt Aktivitäten, die im weitesten Sinne zur ressourcenschonenden Nutzungsdauerverlängerung materieller Güter und Objekte beitragen. Daneben werden auch andere Konzepte unterstützt, die als Teil einer nachhaltigen und resilienten kommunalen Versorgung geeignet sind. Zu den Handlungsfeldern des ReparaturRates zählen:

- Entwicklung und Betrieb eines Ressourcenzentrums;
- Stärkung und Verbreitung von Repair Cafes;
- Aufbau und Koordination eines Reparaturnetzwerkes;
- Schaffung geeigneter Lernorte, um Reparaturkompetenzen und nachhaltige Lebensstile zu fördern;
- Öffentlichkeitsarbeit, um Nutzungsdauerverlängerung und Obsoleszenzvermeidung als gesellschaftliche Querschnittsaufgabe zu verankern;
- Einbindung künstlerischer und kultureller Aktivitäten, die der Kommunikation und Verbreitung nachhaltiger Praktiken dienen.“

**Mehr erfahren:**

<https://web.reparaturrat-oldenburg.de/>



## Schlehbaumhof Osnabrück-Darum

„Auf unseren Internetseiten möchten wir Ihnen unsere ökologische Landwirtschaft und dabei besonders unsere mobile Auslaufhaltung und die Bunten Bentheimer Schweine vorstellen.

Unser Ziel ist es, mit dem Schlehbaumhof einen fruchtbareren und lebensfreundlichen Ort zu kreieren und die vorhandenen Ressourcen so zu nutzen, dass alle Teile des Systems voneinander profitieren. Wir wünschen uns, dass alle Lebewesen auf dem Schlehbaumhof ein gutes und gesundes Leben führen können. Dabei orientieren wir uns am Vorbild der Natur und versuchen, mit Ackerbau, Tierhaltung, Grünland sowie Hecken und Bäumen ein komplexes und vielschichtiges System zu etablieren.

Im Herzen von Darum betreiben wir einen Hofladen, wo Sie die Erzeugnisse unserer ökologisch gehaltenen Schweine sowie weitere selbst erzeugte Produkte direkt erwerben können. Wir bieten Ihnen frisches Fleisch sowie Wurstwaren, aber auch Hähnchen, Lammfleisch und Marmeladen zu fairen Preisen an.“

**Mehr erfahren:**

<https://schlehbaumhof.de/>



## Schule Borchersweg Oldenburg

„Die Schule Borchersweg ist eine Förderschule mit dem Schwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung. Eine Anmeldung ist dann sinnvoll, wenn ein Kind / Jugendlicher aufgrund von Beeinträchtigungen eine umfassende (!) Förderung und Unterstützung im Bereich der körperlichen und motorischen Entwicklung benötigt, um (individuelle) Bildungsziele zu erreichen. Unterricht, Bildung und Förderung an unserer Schule umfasst mehr als die Erfüllung der Studentafeln und der curricularen Vorgaben. Unterrichtliche, erzieherische und therapeutische Förderung erfolgt differenziert und individualisiert in den Klassen mit 8-10 Schüler\_innen durch multiprofessionelle Teams: Jeweils eine Förderschullehrkraft und Pädagogisch Mitarbeitende(r) in unterrichtsbegleitender Funktion (Erzieher\_innen) bilden das Kernteam, ergänzt durch Pädagogisch Mitarbeitende in therapeutischer Funktion. Ein schöner Film über die Schule: <https://www.youtube.com/watch?v=nOe9Xy3bf08>“

**Mehr erfahren:**

[www.schule-borchersweg.de](http://www.schule-borchersweg.de)

### Shri Yogi Hari in Deutschland

Verband der Sampoorna Yoga Lehrer e.V. bietet vom 28.07.-13.08.2023 eine Sampoorna Yogalehrer/innen Ausbildung in Oldenburg an.



Sampoorna Yoga zu unterrichten ist eine inspirierende und verantwortungsvolle Aufgabe. Dafür brauchst du eine solide Basis aus

fundiertem Wissen über Unterrichtstechniken, Anatomie, Yoga-Philosophie und einer regelmäßigen Yogapraxis. Du als Mensch stehst dabei im Vordergrund. Die **17-tägige Ausbildung zum Sampoorna Yogalehrer/in** ermöglicht dir, große persönliche Veränderungen zu vollziehen. Du wirst in kleinen oder auch großen Schritten tiefe spirituelle Erfahrungen machen, die dich deiner wahren Natur näherbringen wird.

**Was ist besonders an einer Sampoorna Yogalehrer/innen Ausbildung?**

- **Shri Yogi Hari** selbst wird diese Ausbildung leiten. Er ist ein Meister des Hatha, Raja und Nada Yoga. Er ist ein weltweit anerkannter, respektierter Lehrer, hoch geschätzt für seinen Unterricht.
- Durch eine bewusste Kombination aus Theorie und Yogapraxis (Hatha, Raja, Karma, Bhakti, Jnana und Nada Yoga) wirst du das Gelernte immer wieder in praktischen Übungen umsetzen und anwenden.
- Du wirst in der Ausbildungsgruppe, und später auch in den **regulären Kursen des Sampoorna Yoga Zentrums unterrichten können**. Nach jeder Stunde gibt es ein professionelles Feedback.
- Die Kontinuität und die kleine Ausbildungsgruppe ermöglichen eine **systematische Schulung und individuelle Führung**.
- Durch das Zusammenspiel von Körperübungen, Mantra Singen und Meditation erweckst du viel Energie, so dass du mit viel Freude und Gelassenheit Wissen und Praxis verinnerlichen und **tiefe Erfahrungen in der Meditation** machen wirst.
- Die **Ausbildung** wird von hoch qualifizierten, langjährigen Yogalehrern/innen geleitet, die sowohl ihr Wissen, als auch ihre eigene intensive Yogapraxis in den Unterricht einfließen lassen.

### Zertifikat zur Anerkennung bei den Krankenkassen.

Nach der 17-tägigen Ausbildung zum Yogalehrer/in erhältst du, nach bestandener Prüfung, ein **200h Zertifikat**, das von der ZPP für die **Zulassung zu Präventionskursen anerkannt ist**.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im **Sampoorna Yoga Zentrum**, in Absprache mit der Leitung als ausgebildete/r Sampoorna Yoga Lehrer/in **zu unterrichten**.

**Kosten:** Frühbucher bis 31.12.2022: 2500,- € inkl. Handbuch, „Sampoorna Yoga Level 1“ DVD, „Nada Yoga at home“ DVD.  
**Bis 31.01.2023:** 2800,- € inkl. Handbuch.  
**Ab 01.02.2023:** 3000,- € inkl. Handbuch.  
**Infos & Anmeldung:** [www.sampoornayoga.de](http://www.sampoornayoga.de)

### Schoßraumheilung

*Yoga und systemische Aufstellungen für Frauen*



Wir laden dich ein zu einer Zeit im Frauenkreis - eine Zeit, die du deinem Schoßraum widmest. Mit liebevoller Präsenz wenden wir uns diesem

Bereich deiner tiefsten Weiblichkeit zu. Wir verbringen die Tage mit systemischen Impulsaufstellungen, Aufstellungsritualen, Yoga und Atemtechniken, die unsere Energie zum Fließen bringen. Immer wieder tauschen wir uns über das Erlebte aus, tanzen oder entspannen uns in genußvollen Körperübungen. Durch die Heilungsprozesse, die an diesem Wochenende angeregt werden, können einschränkende Glaubenssätze über deine Sexualität und dein Frau Sein sich wandeln. Du kannst deine Lebenskraft und ureigene Kreativität mit einem wachen Schoßraum feiern!

**Leitung:** Bärbel Zehnpfund, Véronique Njana Wolfsteller. **Datum:** 2.-5.3.2023  
**Ort:** Seminarhof Oberlethe, [www.hof-oberlethe.de](http://www.hof-oberlethe.de).  
**Info:** [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de), [online.yogamitveronique.de](mailto:online.yogamitveronique.de)

# Veranstaltungen

## Veranstaltungen

### Liebeskultur –

*Workshops für Paare mit Monika Entmayr  
und Reiner Kaminski*



In unseren Workshops könnt ihr eine wunderbare Zeit zu zweit genießen und gemeinsam in Liebe, Verbundenheit, Sinnlichkeit und Heilung eintauchen. Es geht um achtsame und respektvolle Kommunikation, Verwöhnen der Sinne und neue Impulse für die Beziehung. Die Grundlagen erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität werden in vertrautem Kreis in unserer Paar-Jahresgruppe tiefer erkundet. Und in unserer Praxis (oder online) bieten wir Paar-Beratung an.

Weitere Infos im Internet und gerne auch am Telefon.

**„Erwecken der Sinne“:** 17.-19. Februar  
**„Jahresgruppe für Paare“:** ab 6.-10. April  
**„Garten der Liebe“:** 17.-21. Mai  
**„Sprache der Liebe“:** 8.-10. September  
**Info:** [www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de), [info@liebeskultur.de](mailto:info@liebeskultur.de),  
04487-9204277

### Neue Yogakurse für Anfänger & Mittelstufe

*Tu etwas für deine Gesundheit, mache Yoga vor Ort im Sampoorna Yoga Zentrum oder online live*



Kälte, Dunkelheit und Trägheit beherrschen die Wintermonate, gute Neujahrsvorsätze werden oft aufgeschoben, aber du kannst all diesem ganz einfach etwas entgegensetzen: Beginne regelmäßig Yoga zu praktizieren, kommen bei dir selbst an, kräftige deinen Körper, aktiviere deine eigenen Abwehrkräfte, lass deinen Geist zur Ruhe kommen. Schenke dir Yoga in dieser Jahreszeit.

Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger – Fortgeschrittene, Senioren-, Rücken- und Schwangerschafts-yoga 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.

Buche 1 Stunde pro Woche vor Ort und nimm zusätzlich so oft online teil, wie du möchtest. Kurse finden vom 22.11.2021-28.01.2022 und vom 31.01 - 22.04.2022 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. 0441.48551766  
[www.sampoorna-yoga.de](http://www.sampoorna-yoga.de)**

### Tierkommunikation bereichert das Leben!



Die Tierkommunikation ist ein fantastisches Werkzeug, das absolut jeder lernen kann. Jedes Lebewesen wird mit dieser großartigen

Fähigkeit der Telepathie geboren und auch Du kannst sie (neu) entdecken und weiter trainieren. So kannst Du die Beziehung zu Deinem Tier wesentlich vertiefen, erkennen, was Dein Tier fühlt und denkt, was es für Bedürfnisse hat und es auch nach seinen Wünschen und Vorlieben fragen. Gerade wenn ein Tier krank oder am Lebensende ist, ist es eine sehr wertvolle Unterstützung – für Mensch und Tier.

In meinem Basiskurs führst Du Deine ersten Tiergespräche und lernst alles, was die Tierkommunikation ausmacht. In der weiteren bodenständigen und gut fundierten Ausbildung wird das Gelernte vertieft. Du lernst alles, um die Tiere viel besser zu verstehen und schneller zu helfen. Dank meiner Schwerpunkte der Sterbebegleitung und der Himmelsgespräche mit verstorbenen Tieren lernst Du alles über die speziellen Bedürfnisse von Tiersenioren und was am Lebensende passiert. Du wachst über Dich hinaus und entdeckst Dich neu.

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

**Weitere Infos:** <https://Tierstimmung.de>

### Bei Anruf – LEBENSAUFGABE!

*Wer hat sie nicht gern, seine Talente. Deine Seele mag ihre auch!*



Schul-, Aus- und Weiterbildungen versprochen Dir die Entwicklung Deiner Talente. Damit Du endlich frei und selbstbestimmt leben könntest. Pustekuchen, Aus- und Weiterbildungen brachten Deine ersehnte Freiheit nicht. Routine und Pflichterfüllung sind der Lohn Deines beharrlichen Lernens.

In Deiner Jugend durch Aus- und Weiterbildung tief vergraben, drängt Deine authentische Lebensaufgabe in der Mitte Deines Lebens machtvoll an die Oberfläche. Nicht selten begleitet von Erschöpfung oder Burnout. Denn gerade durch nachlassende körperliche Kraft, erwacht Dein Interesse an Deiner sinn- und energispendenden Lebensaufgabe. Einmal gefunden, ist es leichter als Du denkst Deiner Lebensaufgabe zu folgen, denn: „Mit einem hauchdünnen Bohrer sollst Du das dicke Brett Deines Lebens bohren, statt mit einem dicken Bohrer am hauchdünnsten Brett zu scheitern.“

Welcher hauchdünne Bohrer ist DEINE Lebensaufgabe? Immer wenn Du Deine Lebensaufgabe lebst, schwingst du synchron mit Deiner Seele. Sie schwingt höher als Dein Körper und lädt damit jedes Mal Deine Lebensbatterie auf. Damit Du im Alter in der gleichen Kraft bist wie in Deiner Jugend.

**Erfahre jetzt Deine Lebensaufgabe von Stephan Möritz - Der mit Deiner Seele spricht.**

Buche jetzt gleich die Benennung Deiner Lebensaufgabe.

*Infos, Preise und Buchung unter  
Tel: +49-33230-20390 oder  
[www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de](http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de)*

### Hormon-Yoga - natürliche Balance in den Wechseljahren



Die Wechseljahre sind eine Phase bedeutender Veränderungen im Leben einer Frau. Es ist eine Zeit der Wandlung. Für diese Zeit des Wandels wurde von der Brasilianerin Dinah Rodrigues die Hormon-Yoga Reihe entwickelt. Die Hormon-Yoga Reihe ist mit den Elementen aus verschiedenen Yoga-Richtungen zusammengestellt: sanfte Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga im Sitzen und in der Rückenlage, eine spezielle Atemtechnik aus dem Kundalini Yoga sowie Konzentrationsübungen mit einer Energielenkung. Das Hauptelement im Hormon Yoga ist die sogenannte Bhastrika Atmung. Mit dieser Atmung wird sehr viel Energie im Körper aktiviert und mittels einer Konzentrationsübung zu den verschiedenen Bereichen des Körpersystems geleitet. Ein angenehmer Nebeneffekt ist die Massage der inneren Organe. Mit Hormon Yoga kannst Du nachhaltig zu Deinem körperlichen und geistigen Wohlbefinden in den Wechseljahren beitragen. Ergänzend führen Dich einfach auszuführende Entspannungsübungen gegen inneren Stress zu mehr Gelassenheit. Schöpfe aus Deiner weiblichen Kraftquelle und nutze sie für Dich in der Zeit des Wandels.

**Infos:** [www.yoga-coaching-strodthoff.de](http://www.yoga-coaching-strodthoff.de)  
[ute.strodthoff@ewe.net](mailto:ute.strodthoff@ewe.net);  
Tel. 0441.2055565

# Veranstaltungen

## Seminarkalender



**Seminar:** 3 Seminare zum 49er Meridian Qigong  
**Leitung:** Lüer Mehrtens  
**Datum:** 4./5. Jan. • 3./4. Juni • 7./8. Okt. 2023  
**Ort:** wudang-Zentrum HB, Grundstr. 3, 28205 HB  
**Info:** [www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de)

ab 04.  
JAN

*Eine Qigong Methode zur Stärkung der Abwehrkräfte von Prof. Zhang an der Sportuniversität Peking entwickelt, von Meister-schüler Luer Mehrtens unterrichtet.*



**Seminar:** Auszeit in Oberlethe  
**Leitung:** Rick Desaever & Hanna Ehlert  
**Datum:** 27.-29.01.2023  
**Ort:** Hof Oberlethe, Wardenburg  
**Info:** [www.soul-retreat.eu](http://www.soul-retreat.eu) / [info@soul-retreat.eu](mailto:info@soul-retreat.eu)

27-29.  
JAN

*3 Tage voll mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Zwischendrin ist Zeit für gutes Essen, Massage und Saunagänge. Krankenkassenanerkennung!*



**Worksh.:** Der Klang der Stille  
**Leitung:** Dagmar Siekmann  
**Datum:** 25. Februar 2023 15-18 Uhr  
**Ort:** Lebensklang Rastede  
**Info.:** [www.lebensklang-rastede.de](http://www.lebensklang-rastede.de)

25.  
FEB

*Lausche, wie die Stille in Dir klingt. Gemeinsam lauschen, klingen, in Resonanz mit uns selbst und anderen gehen und neue Impulse erleben.*



**Worksh.:** Einführung in die Welt der Klänge  
**Leitung:** Dagmar Siekmann  
**Datum:** 11./12. März 2023  
**Ort:** Lebensklang Rastede  
**Info:** [www.lebensklang-rastede.de](http://www.lebensklang-rastede.de)

11./12.  
MÄR

*Lerne Wirkung und Anwendung von Klangschalen und weiteren Instrumenten kennen, erlebe Entspannung und Klang-Rituale, die den Alltag bereichern.*



**Seminar:** Auszeit auf Spiekeroog  
**Leitung:** Rick Desaever & Hanna Ehlert  
**Datum:** 17.-20.03.2023  
**Ort:** Haus Sturmeck, Spiekeroog  
**Info:** [www.soul-retreat.eu](http://www.soul-retreat.eu) / [info@soul-retreat.eu](mailto:info@soul-retreat.eu)

17-20.  
MÄR

*4 Tage voll mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Zwischendrin ist Zeit für gutes Essen, Massage und Spaziergänge. Krankenkassenanerkennung!*



**Ausbild.:** Sampoorna Yoga Lehrer  
**Leitung:** Shri Yogi Hari  
**Datum:** 28.07. -13.08.2023  
**Ort:** Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg  
**Info:** [www.sampoornayoga.de](http://www.sampoornayoga.de)

ab 28.  
JUL

*17-tägige Intensivausbildung m. Unterrichtstechniken, Anatomie, Yoga Philosophie u. einer eigenen regelmäßigen Yoga-praxis.*

### Seminarkalender

Für einen Eintrag in dieser Rubrik berechnen wir 35,- EUR zuzüglich 19% MwSt. In dieser Rubrik steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich rechtzeitig an uns: 044 1.17543.



*Fünf Minuten  
am Abend für  
ein Traumleben  
am Tag!*

Ein traumhaftes Leben durch fünf Minuten Selbstgespräch vor dem Einschlafen? »Bettgeflüster für die Seele« ist deine magische kleine Auszeit, um dich von der Hektik des Tages zu befreien, Herz und Verstand wieder in Einklang zu bringen und dir zu kuscheligem, gesundem, erholsamem Schlaf und wohligen Träumen zu verhelfen.

Wertvolle Impulse und Affirmationen unterstützen dich dabei. So erwachst du nicht nur frisch gestärkt und bist bereit für einen neuen Tag, sondern nimmst den Zauber der Nacht mit in das Leben, von dem du immer geträumt hast!

Kristen Helmstetter  
 Bettgeflüster für die Seele  
 ISBN 978-3-86374-673-5  
 € 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Video mit der Autorin: [www.manikau-verlag.de](http://www.manikau-verlag.de)

Bücher, die den  
Horizont erweitern





# Neuseeland

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe  
mit Christiane Schöniger

**2. - 25. Feb. 2023**  
**23.11. - 16.12.2023**  
Weite Landschaft, wilde Natur  
und Maori-Tradition  
[www.christiane-schoeniger.de](http://www.christiane-schoeniger.de)



Neuseeland  
macht glücklich!



Christiane Schöniger  
**Maori**  
Heilige Botschaften der Ureinwohner Neuseelands  
Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,95 Euro, Scharner Verlag  
im Buchhandel oder [www.christiane-schoeniger.de](http://www.christiane-schoeniger.de)



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

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

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

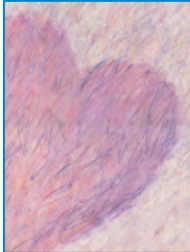


#### Achtsamkeitskurse

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

#### Achtsamkeit – Biodanza – Singkreis

**Helge Hartmann** – Trainer für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl (DFME), Biodanza Facilitator unter Supervision, 26607 Aurich  
info@achtsamkeit-ostfriesland.de  
www.achtsamkeit-ostfriesland.de  
Tel: 04941.9879135  
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. Ehlert

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



### Amerikanische Chiropraktik - HeartMath®

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

**Mario Filsinger**  
Heilpraktiker  
Uhlhornsweg 99b  
26129 Oldenburg  
Tel.: 0441.18162184  
hallo@mario-filsinger.de  
Terminvereinbarung auch online  
möglich: [www.mario-filsinger.de](http://www.mario-filsinger.de)



### AromaWellness

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

**Christine Gessner**  
Otto-Hahn-Straße 18  
49593 Bersenbrück  
Tel.: 0151.14451147  
[www.aromawellness4u.com](http://www.aromawellness4u.com)



### Astrologie

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

**Christine Keidel-Joura**  
Astrologie-Schule Bremen  
  
Delmestr.74  
28199 Bremen  
Tel.: 0421.72929  
E-Mail: [info@keidel-joura.de](mailto:info@keidel-joura.de)  
[www.keidel-joura.de](http://www.keidel-joura.de)



### Aufräumcoaching – Weniger ist mehr

- 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

**Silja Hartwig**  
Aufräumcoach, Ergotherapeutin,  
Sonderpädagogin  
Coaching vor Ort (auch telefonisch  
und online)  
mobil: 0176.46111546  
mail: [silja@weniger-ist-mehr.net](mailto:silja@weniger-ist-mehr.net)  
web: [weniger-ist-mehr.net](http://weniger-ist-mehr.net)



### Aura Soma®

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

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

**Licht-Wege**  
**Regina Bauer**  
Aura-Soma® und Samahita-Yoga  
Bürgereschstraße 27, 26123 Oldbg.  
Tel.: 0441.82118, Fax: 0441.8859094  
[www.licht-wege-land.de](http://www.licht-wege-land.de)  
E-Mail: [bauer.regina@t-online.de](mailto:bauer.regina@t-online.de)

# Anbieter

## Marktplatz



- 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.amandoresort.com



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

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

### Baubiologie

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

#### Guntram Staudte

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



**Möchtest du deinen eigenen Weg gehen?**  
Dann wünscht Dein Leben, das Du einzigartig bist.  
Das ist ein Kompliment an Deine Talente.  
Welche das sind, sagt Dir Deine Lebensaufgabe!

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

### Bei Anruf – Lebensaufgabe!

#### Stephan Möriz

Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Termine, Preise:  
Tel: +49 33230.20390  
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de



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

### Beratung. Coaching, Therapie

#### Sabine Rickels

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



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

### Beratung und Workshops für Paare

#### Monika Entmayr & Reiner Kaminski

Institut für Liebeskultur und  
Paarberatung  
Alte Ziegelei 3, 26197 Huntlosen  
Terminvereinbarung: 04487.9204277  
oder: info@liebeskultur.de  
www.paarberatung-oldenburg.de  
www.liebeskultur.de



### BeratungsRAUM – Steuerberatung

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

#### BeratungsRAUM

##### Brigitte Mönning

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



### Bewusstsein

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

*Einzelbegleitung und Kurse*

#### Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**mitas zeITRäume**  
Bertha-von-Suttner-Str. 3,  
28207 Bremen,  
0421.84994288  
www.therapie-ursel-newiger.de  
urselnewiger@gmx.de



### Bewusstseins- und Energiearbeit

- 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.

#### Chiara Vogelsang

##### Einzelbehandlung und Coaching

Energetikerin  
Biodanza Leiterin u. S.  
Kranbergstraße 48, 26123 Oldenburg  
Tel: 015757239994  
mail@chiaravogelsang.com  
www.chiaravogelsang.com



#### BILDUNG AUS

Vertraust Du Deiner Seele?

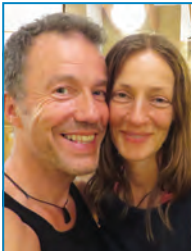
Sie hat eine Lebensaufgabe.  
Tief vergraben unter Erziehung und Ausbildung wartet Deine Lebensaufgabe darauf in Dir wirksam zu werden!

### Bildung aus

#### Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Stephan Möriz  
Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Termine, Preise:  
Tel: +49.33230.20390  
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de



### Biodanza®

**Biodanza-Tanzen in Oldenburg!  
Mit Freude an Bewegung und Begegnung!**

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

Lars Ruge, 0441.9987896

im „La Danza“

Johannisstraße 33

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

# Anbieter

## Marktplatz



**Biodanza® im Güterschuppen**  
Bahnhofsverein e. V., Am Bahnhof 1,  
26655 Westerstede  
www.bahnhofsverein.de

- einmal monatlich dienstags 18 bis 20 Uhr für Menschen, die tanzen und sich neu entdecken möchten!

### Biodanza® / Healing-Dance

**Veeteshana Löffelmann**  
**Gesundheitshaus**  
Hauptstraße 173  
26689 Apen  
Tel.: 04488 - 520 59 85  
www.veeteshana.de  
E-Mail: veet@veeteshana.de



- 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



- Gedankencoaching (ganzheitlich Blockaden lösen)
- Access Bars® (Ausbildung, Sessions, Burnout-Prävention)
- Massage der 5 Kontinente
- Drachenflüsterin
- Shamanic-Energetic-Bodypowering

### Coaching Drachenfeuer

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



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

### Coaching für Entwicklung in Balance

**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



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

### Engel's Reiki

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

# 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 Bartheit**

Karuschenweg 67c, 26127 OL  
Tel. 044 1.683655  
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-tromy** / Heilungsunterstützende Vibrationsanwendung
- **Geopathologie** / Langfristige Entörung des Wohnumfeldes durch Vibration

#### Rita Schmidt

V-trology/V-tromy  
Damm 36  
26135 Oldenburg  
Tel.: 044 1.16650  
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.: 044 1.8096118  
E-Mail: info@kinesis-tonjahouser.de  
www.kinesis-tonjahouser.de



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

### Heil-Haus Ohlenbusch

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



### 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 Edewecht/Friedrichsfehn  
Tel: 04486.9380122  
info@christine-kroner.de  
www.christine-kroner.de



### Kartenlegen

- **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

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



### Kinesiologie

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

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



### Kinesiologie • Systemische Aufstellungen

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

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



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



### lebensWERT – Gesundheit & Lebenskompetenz

- Entwicklung deiner persönlichen Kompetenzen und sozialen Fähigkeiten
- Ernährung und Gewichtsmanagement für deine Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude

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

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





### Hellsichtiges Channelmedium für Erzengel und aufgestiegene Meister

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

### Lichtchannelheilerin

#### Angela Schmidt

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



### „Steffi's Heaven“

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

### Massagen

#### Steffi Wahlen

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



### Matrix Moments „Selbstbestimmt Leben“

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

#### Andrea Diekmann

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



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

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

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

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



### Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung

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

#### Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung

Nina Hogeback  
Landschaftsgärtnerin und Ingenieurin  
Mobil: 0151-270 65 141  
E-Mail: naturwesen@gmx.net  
www.naturwesen-gartengestaltung.de

### Osteopathie



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

#### Unsere Therapien:

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

#### Praxis Brand

Heilpraktiker – Osteopathen - Physiotherapeuten - Energietherapeuten

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

### Praxis Amitola



- Bioresonanztherapie
- Tierkommunikation
- systemische Tier/ Familienaufstellungen
- Arbeit mit Symbolen
- Raumergetik
- Emotionscode

#### PRAXIS AMITOLA

#### Madeleine Bertrand

Tierheilpraktikerin,  
Tierkommunikatorin & Energetikerin  
mobil: 0170.8608937  
E-Mail: info@praxis-amitola.de  
www.praxis-amitola.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  
www.seelenschaetze-oldenburg.de

### Schamanisches Heilen



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

#### Matthias Badzun, Mato Woglakinkte

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

### Spirituelles Leben und Sinnorientierung



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

#### Aramaiti Helga Nowak

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



### 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](http://www.uwe-christiansen.de)



### Tierbegleitete Naturtherapie mit Lamas und Alpakas

- Stille & Medizinwanderungen im Wald-  
- und Teichgebiet
- Tiergestütztes Systemisches Coaching
- Einzelberatung & regelmäßige Gruppen
- Meditationsabende & Stille Begegnung  
mit Alpakas

**Michaela Molzahn**

Heilpraktikerin

Visionssucheleiterin

Hypnosetherapeutin

Systemischer Coach

Kleihörn 11, 26316 Varel

Tel.: 04456.9482233

[www.camelidenhof.de](http://www.camelidenhof.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](http://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](mailto:info@tierstimmung.de)

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

# Anbieter

## Marktplatz



### Tauerrednerin Gabriele Fritz mit musik. Live-Begleitung

#### Einfühlsame und versierte Begleitung

- für Ihre Trauerfeier
- in der Sterbebegleitung
- als Seelsorgerin in der Trauerbewältigung
- für ihre „planbare Beerdigung“

Gespräch auch als Zoom möglich

**Gabriele Fritz (Trauerrednerin)**

**Frederic Hinrichs (Musiker)**

Brahmsstraße 32

26386 Wilhelmshaven

Tel. 04421.33000

Kontakt@Sternschnuppi.de

www.Sternschnuppi.de



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

#### „Was die Zehen erzählen!“

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

*Termine nach Vereinbarung*

**Gesa Lüdelling**

V-tronomy/V-trology

Oldenburg und Rastede

Tel.: 0174.9006601

info@gesa-vtronomy.de

www.gesa-vtronomy.de

www.easier-living.de



### Yoga und Ayurveda

#### ▪ Einzelsitzungen und Beratungen

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

#### ▪ Ausbildungsangebot

- Yoga-Übungsleiter/in + -Lehrer/in
- Kinderyoga-Kursleiterin

Kompaktseminar, noch 2 Plätze frei

**Nepal Lodh**, Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister

Schwachhauser Heerstr. 266

28359 Bremen, Tel.: 0421.239399

www.hindu-akademie.de

E-Mail: nepal-lodh@t-online.de



### Yoga Vidya Zentrum Leer

#### ▪ 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



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

#### Zentangle®-Kurse

##### Online- und Präsenzkurse

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

#### Ute Andresen

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

### 180° Neue Wege gehen

#### Maria Schulte-Holtermann

Hauptstraße 37  
49762 Lathen-Ems  
Telefon 05933 648555



### Achtsamkeit / MBSR

#### Anke Hoffmann

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

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



### 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

- Gesangsunterricht und Stimm- bildung
  - Therapie von Stimm-, Sprech- und Singproblemen
  - Stimm- und Sprechtraining
- Bei Fragen sprechen Sie mich gerne an! **Nicola Westphal**, Oldenburg, Tel. 044 1.81824  
www.nicola-westphal.de



### Auszeit / Yoga / Meditation

- SOUL RETREAT - Rick Desaeuer**  
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.: 044 1.2055565  
www.yoga-coaching-strodthoff.de



### Coaching · Beratung · Training

- Bettina Heidenreich**  
Biologin, Coach, Dozentin,  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldb.  
Tel.: 044 1.63907
- 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: 0634 1.7080060  
[www.waldbaden-akademie.com](http://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!

### 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.klusecompagne.de](http://www.klusecompagne.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
  - Flechturse
  - Kreativkurse
  - meditatives Flechten
- kreuz & quer · Sabrina Roth**  
Nadorster Str. 32, 26123 Oldbg.  
0441.3906578  
[SabrinaRoth@gmx.de](mailto:SabrinaRoth@gmx.de)

### Geopathologie – Gesundes Wohnen



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

### Hatha Yoga



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

### 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 Traumaintegration



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

### Lebensberatung, Heilen & Hypnose



- Magdalene Sigrid Einhoff**  
Große Burgstr.15, 26441 Jever  
Tel.: 0162 7804909  
[www.lichtblick-heilpraxis-jever.de](http://www.lichtblick-heilpraxis-jever.de)  
Kartenlegen & Runenorakel, (auch telef). Fernheilung, 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 Büsselmann**

Tel.: 04407.2735  
www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de

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



### Naturkosmetik und Pflege

**Terra Natura, Kirsten Schanno**

Gaststraße 12, 26122 Oldenburg  
044 1.13300, www.terra-natura.eu

- Naturkosmetik und SPA-Artikel
- Kosmetik-Behandlungen + Maniküre und Fußpflege
- Ätherische Öle/Raumduft
- Naturparfums
- Fachkompetente Beratung



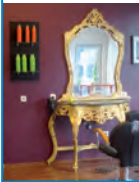
### Pflanzenhaarfarbe vom Friseur

**100% Reine Pflanzen-Haarfarbe**

von Khadi, (Öko-Test: „Sehr gut“)  
Naturkosmetik von Benecos  
Termine: Di. - Fr.: 9.00 - 18.00  
Sa.: 9.00 - 13.00

**Hair Art - Insa Fasse**

Metjendorfer Landstraße 13 b  
26215 Wiefelstede/Metjendorf  
Tel: 0441.2052772



### Praxis Einklang

- Human Design System
- Potenzialanalyse, Workshops
- Cranio Sakrale Therapie
- Tanz und Ritual

**Silke Wosab Gaur**

Praxis Einklang  
044 1.36162799  
www.praxiseinklang.de



### Qigong

**Doris Palm**

Gesundheitswissenschaftl., MPH  
Tel. 0441.2097921  
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. Schlafräum  
Untersuchung  
Energetische Hausreinigung in  
Oldenburg und Umgebung  
Tel.: 044 1.18005581  
Tel.: 0171.3512105  
info@schlafraumuntersuchung.de



### Rutengänger

- Schlafplatz-Untersuchung
  - Lebensenergie-Verbesserung
  - Arbeit mit kosmischen Symbolen
- Neue Termine für Seminare,  
Vorträge und Führungen.*

**Lars Schmidt**

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



### Schamanisches Körperingen

**Anne Marie Mascheroni Katamu**

www.annemarie-katamu.de  
annemarie@katamu.de  
mobil: 0162.3461861

- Schamanisches Körperingen
- Polarity
- GeburtsTraumaArbeit
- Psychologisch-spirituelle Begleitung



### Seelenplan-Analyse

**Sabine Tewes**

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



### Seelenspiegel

**die Verbindung zur Weisheit des  
Herzens**

Mein innerer Juwel -  
eine heilsame Reise auf malerische  
Weise durch das innere Reich  
**Atelier Wändezeit**  
**Ralph Reinschmidt**  
04407.715748  
www.waendezeit.de



### Systemisch-Somatische Traumatherapie



Eva-Maria Wunderlich  
Heinrich-Schütte-Str. 107  
26123 Oldenburg  
0441.36193300  
www.eva-maria-wunderlich.de

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

### Tanz der Göttinnen®



7 weibliche Urkräfte im Tanz entdecken

- fortl. Abendgruppe
- Einzelstunden
- Wochenendseminare

Sabine Pramoda Habenicht  
www.tanz-der-goettinnen.de  
Tel.: 04407.7144074

### 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. 0441.36182644  
info@ulrike-plaggenborg.de  
www.webservice-ulrike-plaggenborg.de

*Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg*

### Yoga



- Hatha Yoga-Kurse
- Meditationsgruppen AnfängerInnen

Simone Mohini Hug-Breitkopf  
www.mobileyogaschulehug.de  
Tel.: 0441-5706528

## Achtsames Leben

**Internet** www.achtsames-leben.org  
**Herausgeber** Buchhandlung Plaggenborg,  
Lindenstr. 35, 26123 OL,  
Tel. 0441.17543  
E-Mail: info@achtsames-leben.org  
Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de

**Redaktion** Ulrike Plaggenborg

**Satz, Gestaltung** JARUSCHEWSKI  
Peter Gerd Jaruschewski  
Lagerstraße 62, 26125 OL  
Tel. 0441.9736160  
E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org

**Anzeigenleitung** Karl-Heinz Plaggenborg  
Tel. 0441.17543  
info@achtsames-leben.org

**Anzeigenbetreuung** Peter Gerd Jaruschewski

**Anzeigenpreisliste** www.achtsames-leben.org

**Autor\*innen dieser Ausgabe:**

Uwe Christiansen, Ulrich Grober, Verena Kast, Interview Julia Meyn mit Oliver Dierssen, Karl-Heinz und Ulrike Plaggenborg, Marcel Sebastian, Sylvia Wetzel

**Titelfoto** ©fietzfotos - pixabay.com

**Termin-Annahmeschluss**

Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 24. Febr. 2023. Nur für Formatanzeigen: 16. März 2023

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

**Auflage** 7.000 Exemplare

**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe ist der 12. Februar 2023.

**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. © 2022 Buchhandlung Plaggenborg



# Anbieter

## Wer macht was im Internet?

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
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>
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>
Berührung-Bewegung-Klang: Praxis Körpertherapie, Hypnose	<a href="http://www.gesundheitimeinklang.de">www.gesundheitimeinklang.de</a>
Biodanza® im Ammerland in Westerstede 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>
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-tonjahaus.de">www.kinesis-tonjahaus.de</a>
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare – Christine Ohlenbusch – Ärztin	<a href="http://www.christine-ohlenbusch.de">www.christine-ohlenbusch.de</a>
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	<a href="http://www.kinesiologie-ol.de">www.kinesiologie-ol.de</a>
Hotel, naturnahes Tagungshaus in Mecklenburg:	<a href="http://www.gutshaus-parin.de">www.gutshaus-parin.de</a>
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>



**JhanaVerlag**

**Lesen & Hören**

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



**Buddha-Haus**

**Meditationskurse**

wir bieten auch viele  
Seminare online an.  
Mehr Infos dazu unter  
[www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

# Anbieter

## Wer macht was im Internet?

Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	<a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	<a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	<a href="http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de">www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de</a>
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>



## [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

# 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](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de), Tel. 0441.17543.

## Familienaufstellung

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

## Internetdienstleistungen

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

## Klassische Homöopathie

HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka, Praxis für Klass. Homöopathie, Tungeln, Tel. 04407.715638, [info@praxis-piezunka.de](mailto:info@praxis-piezunka.de).

## Körpertherapie

Craniosacraltherapie, Klang, Hypnose, HP Praxis Susanne Stierling, 0421.8005362, [kontakt@gesundheimeinklang.de](mailto:kontakt@gesundheimeinklang.de)

## Metabolic Typing

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

## Partnerschaft

Monika Entmayr & Reiner Kaminski. Paarberatung, Workshops für Paare. Tel. 04487.9204277, [info@liebeskultur.de](mailto:info@liebeskultur.de).

## Quantenheilung

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

## Reiki

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0170-4073755.

## 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.

edition  



Sylvia Wetzel  
**Grüne Tara - Freie Frau**  
Ein weibliches Bild des Erwachens

**Sylvia Wetzel:**  
**Grüne Tara – Freie Frau**  
Ein weibliches Bild des Erwachens  
440 S., geb., 36,00 Euro  
ISBN 978-3-942085-79-3



Micheline Rampe  
**Buddha für Pragmatiker**  
Wie ein achtsamer Geist das Gehirn positiv verändert  
192 S., kart., 17,90 Euro  
ISBN 978-3-942085-81-6

**Micheline Rampe:**  
**Buddha für Pragmatiker**  
Wie ein achtsamer Geist das Gehirn positiv verändert  
192 S., kart., 17,90 Euro  
ISBN 978-3-942085-81-6

Erhältlich in jeder guten Buchhandlung oder versandkostenfrei direkt beim Verlag per E-Mail: [info@edition-steinrich.de](mailto:info@edition-steinrich.de) oder im Onlineshop [www.edition-steinrich.de](http://www.edition-steinrich.de)

---

## Seminare & Workshops

**Schamanismus erleben und erlernen:** Schamanische Reise in die andere Realität - Medizinrad: Altes Wissen für die neue Zeit - Schamanische Ökologie - Schamanisches Heilen. Wolf Ondruschka, Schamanisch Praktizierender, Oldenburg. Info u. Termine unter [www.medizinrad-geber.de](http://www.medizinrad-geber.de)

**ISIS, freies Zentrum für Seele, Geist und Körper,** Edewechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg, Tel. 0441-592328, [info@salute-isis.de](mailto:info@salute-isis.de). Astrid Mügge & Dietmar Ehler.

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 :). [www.die-kleine-anderswelt.de](http://www.die-kleine-anderswelt.de).

14./15.01; 18./19.2.; 18./19.03.23: **Hormon Yoga Workshop** mit Ute Strodthoff. Anmeldung: 0441.2055565, [www.yoga-coaching-strodthoff.de](http://www.yoga-coaching-strodthoff.de).

17.1.23 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.204 8845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

31.1.23 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.204 8845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

**Ausbildung & Kurse in „Der kleinen Anderswelt“**

Infos & Anm. [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de)  
14.-15.01.23: **Tierkommunikation Basiskurs**

21.-22.01.23: **Basiskurs Schamanisches Reisen**

11.-12.02.23: **Tierkommunikation Basiskurs**

11.-12.03.23: **Tierkommunikation Basiskurs**

01.-02.04.23: **Basiskurs Schamanisches Reisen**

15.-16.04.23: **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

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

---

## Regelmäßige Termine

### *mittwochs*

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

### *donnerstags*

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

---

## Dies & Das

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

---

## An- & Verkauf

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

**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.

**Suche kleine Parterre-Wohnung,** Miete bei 500 Euro, in Oldenburg. Badewanne sehr erwünscht. Elanne Kuck, [ldisia@posteo.de](mailto:ldisia@posteo.de), T. 0551.30773037.



### My Ocean Challenge - Kurs auf Klimaschutz

*Was unsere Ozeane jetzt brauchen und was du dazu beitragen kannst.*

Birte Lorenzen-Herrmann & Boris Herrmann  
Random House Audio, Hörbuch, 12,99 €

Eine atemberaubende Segelregatta einmal um die Welt: Klimaaktivist und Profisegler Boris Herrmann und die beiden Kinderreporter Emely (12) und Marijan (11) entdecken auf ihrer Reise den Zauber eines Korallenriffes und die Vielfalt der Meerestiere, lernen wie dieser einzigartige Lebensraum u. a. durch den Klimawandel bedroht wird und was wir selbst dagegen tun können. Mit dem Programm „My Ocean Challenge“ sind Boris Herrmann und Birte Lorenzen-Herrmann an Schulen weltweit unterwegs, um Kinder für Klimaschutz zu begeistern. Birte Lorenzen-Herrmann, gebürtig in Kiel, begeisterte sich schon immer segelnd und surfend für das Meer. Nach einem Mathematik- und Kunststudium arbeitete sie über zehn Jahre als Lehrerin in Hamburg.

Gemeinsam mit ihrem Mann, dem Profisegler Boris Herrmann, und Wissenschaftlern vom Max-Planck-Institut für Meteorologie, Hamburg, sowie dem GEOMAR, Kiel, gründete sie das Programm ‚My Ocean Challenge‘, in dem Segeln, Wissenschaft und Bildung verknüpft werden. Das von ihr entwickelte gleichnamige internationale Schulprogramm richtet sich an 8-14-Jährige und fördert das Bewusstsein für den Ozean und den Klimawandel. Birte lebt mit ihrem Mann und ihrer kleinen Tochter in Hamburg. Das Hörspiel basiert auf ihrem gleichnamigen Kindersachbuch. Hörspiel mit Boris Herrmann, Pia Stepat, Gianluca Calafato 1 CD, 0h 56min  
*Hörprobe und mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)*



### Zur See

Dörte Hansen  
Random House Audio, Hörbuch 6 CDs, 24,- €

Woher kommt unsere Liebe zum Meer und die ewige Sehnsucht nach einer Insel? Die Fähre braucht vom Festland eine Stunde auf die kleine Nordseeinsel, manchmal

länger, je nach Wellengang. Hier lebt in einem der zwei Dörfer seit fast 300 Jahren die Familie Sander. Drei Kinder hat Hanne großgezogen, ihr Mann hat die Familie und die Seefahrt aufgegeben. Nun hat ihr Ältester sein Kapitänspatent verloren, ist gequält von Ahnungen und Flutstatistiken und wartet auf den schwersten aller Stürme. Tochter Eske, die im Seniorenheim Seeleute und Witwen pflegt, fürchtet die Touristenströme mehr als das Wasser, weil mit ihnen die Inselkultur längst zur Folklore verkommt. Nur Henrik, der Jüngste, ist mit sich im Reinen. Er ist der erste Mann in der Familie, den es nie auf ein Schiff gezogen hat, nur immer an den Strand, wo er Treibgut sammelt. Im Laufe eines Jahres verändert sich das Leben der Familie Sander von Grund auf, erst kaum spürbar, dann mit voller Wucht. Klug und mit großer Wärme erzählt Dörte Hansen vom Wandel einer Inselwelt, von alten Gesetzen, die ihre Gültigkeit verlieren, und von Aufbruch und Befreiung. Dörte Hansen, geboren 1964 in Husum, arbeitete nach ihrem Studium der Linguistik als NDR-Redakteurin und Autorin für Hörfunk und Print. Ihr Debüt ‚Altes Land‘ wurde 2015 zum ‚Lieblingsbuch des unabhängigen Buchhandels. Ungekürzte Lesung mit Nina Hoss 6 CDs, 7h

*Hörprobe und mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)*



### **Weniger ist mehr** *Warum der Kapitalismus den Planeten zerstört & wir ohne Wachstum glücklicher sind*

Jason Hickel

Rezension: Manfred Folkers

Der buddhistische Begriff 'Vipassana' wird häufig mit den Worten 'genau hinschauen' erläutert. Dieses Vorgehen hat Jason Hickel in seinem Buch (...) angewendet. Ohne die Silbe 'buddh' zu benutzen hat er dabei Einsichten entwickelt, die die Essenz des Dharma ausdrücken. So stößt er auf "eine Ontologie des Inter-Being, der wechselseitigen Verbundenheit alles Seins" und stellt fest: „Nichts existiert für sich allein. Individualität ist eine Illusion. Das Leben auf diesem Planeten ist ein verwobenes Geflecht aus Werden mit Anderen“.

Jason Hickel lebt in London und ist Wirtschaftsanthropologe und Berater für den Green

New Deal for Europe. Er rechnet mit dem Kapitalismus ab, ohne die Alternativen im Kommunismus oder im radikalen Verzicht zu suchen. Auf dem Hintergrund einer äußerst interessanten historischen Analyse entwickelt er konkrete Schritte für eine Transformation hin zu einer Wirtschaft, die zum Wohle aller agiert und unsere Lebensgrundlagen bewahrt.

Hickel empfiehlt eine Art 'Notbremse', denn ein „Ende der geplanten Obsoleszenz, die Deckelung des Ressourcenverbrauchs, die Verkürzung der Arbeitswoche, die Verringerung der Ungleichheit und die Ausweitung der Gemeingüter ... verändern die tieferliegende Logik des Kapitalismus von Grund auf“. Auf dem Hintergrund der 'Macht der Demokratie' beschreibt er eine Wirtschaftsweise, die er 'stationär' nennt und die „zwei wesentlichen Prinzipien folgt, um im Gleichgewicht mit der lebendigen Welt zu bleiben: 1. Entnimm nie mehr, als die Ökosysteme regenerieren können. 2. Erzeuge nie mehr Abfall oder Verschmutzung, als die Ökosysteme sicher absorbieren können“.

Im abschließenden Kapitel 'Alles ist verbunden' entwirft Hickel 'eine zweite wissenschaftliche Revolution' und eine 'postkapitalistische Ethik'. Eine fruchtbare Lektüre für alle Menschen, die sich für eine gesellschaftliche Transformation einsetzen möchten.

*Diese Rezension erschien zuerst in der „Buddhismus aktuell“ 3/22 auf Seite 70.*

Siehe auch unter „Wortwelten“.



### **Die Kraft unseres inneren Ökosystems**

*Wie das Mikrobiom die Immunantwort steuert und Entzündungen vorbeugt*

Richard Lucius

Scorpio Vlg., 320 S., 24,- €

Unser über Jahrmillionen entstandenes Immunsystem ist auf ein karges, naturnahes Leben geeicht. In unserer modernen Gesellschaft spielt es unter dem Einfluss von hochverarbeiteten Lebensmitteln, Medikamenten und mangelndem Naturkontakt immer häufiger verrückt. Die Folge: eine drastische Zunahme von Allergien, Autoimmunerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Gemeinsamer Nenner all dieser Krankheiten sind chronische Entzündungen

dungsvorgänge. Ebenso anschaulich wie unterhaltsam stellt dieses Buch dar, wie Aspekte unseres modernen Lebensstils unser Mikrobiom und damit unsere Immunantwort nachhaltig beeinflussen und welche Möglichkeiten wir haben, dem entgegenzuwirken und das sensible Gleichgewicht unseres inneren Ökosystems aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.

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



### Grüne Tara – Freie Frau *Ein weibliches Bild des Erwachens*

Sylvia Wetzel

Edition Steinrich, 440 S., 36,- €

Die Grüne Tara gilt seit fast tausend Jahren im tibetischen Buddhismus als weibliche Manifestation erleuchteter Weisheit. Sie kann auch für heutige Frauen und Männer eine Quelle der Inspiration für

kluges und mitfühlendes Handeln sein. In diesem Grundlagenwerk vermittelt Sylvia Wetzel, die diese Praxis seit fast vierzig Jahren in ihren Kursen lehrt, das notwendige theoretische und praktische Wissen, um den Tara-Weg als Prozess der Befreiung und inneren Transformation zu gehen. Darüber hinaus spricht sie in diesem Buch auch über die Integration des Buddhismus im Westen und über ihren eigenen Weg von der katholisch aufgewachsenen Gastwirtstochter aus dem Schwarzwald zu einer Pionierin des Buddhismus im Westen.

Sylvia Wetzel - Publizistin, Autorin und Meditationslehrerin - spricht und schreibt über Buddhismus und unterrichtet seit 1986 Entspannung, Meditation und Buddhismus im deutschsprachigen Raum und in Spanien. Mit ihrer Art der Reflexion von kulturellen Bedingungen und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus im Westen. Siehe auch den Textauszug auf S. 19

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

#### Auslagestellen

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



### Die Sprache der Zuversicht

*Inspirationen und Impulse für eine bessere Welt*

Ulrich Grober

Oekom Vlg., 256 S., 24,- €

Angesichts zahlreicher Krisen droht sich ein dumpfes Gefühl von Resignation breitzumachen. Was wir jetzt brauchen, ist neue Kraft - und vor allem Zuversicht. Die Quelle dafür tragen wir in uns: unsere Sprache. Sie hat die Macht, Dinge in Dunkelheit oder Licht zu kleiden, mit Beklemmung oder Hoffnung zu füllen. In seinem neuen Buch begibt sich Ulrich Grober auf eine unterhaltsame und philosophische Reise durch unsere Sprache und feiert die Magie, die ihr innewohnt. Er legt die Tiefenschichten elementarer Wörter offen, erinnert an ikonische Bilder und lotet das Potenzial von Redewendungen aus, unsere Vorstellungskraft in Gang zu

setzen und der Zukunft eine neue Richtung zu geben. Aus dem Verborgenen der Wörter eröffnet er überraschende Zugänge zu den Herausforderungen unserer Zeit: die Kunst, mit wenig auszukommen. Das Vermögen, sich von der Welt verzaubern zu lassen. Empathie. Nachhaltigkeit. Furchtlosigkeit. Kapitel für Kapitel webt er so ein Netz der Zuversicht für diese höchst prekären Zeiten.

Ulrich Grober arbeitet als Publizist und Buchautor zu Ökologie & Nachhaltigkeit.

Siehe auch den Textauszug auf S. 8

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



### TERRA - Gesichter der Erde

*Schönheit, Vielfalt und Fragilität der Erde*

Michael Martin

Knesebeck Vlg., 447 S., 500 Farbfotos, 75,- €

TERRA ist ein einzigartiges Porträt unserer Erde, eine Verneigung vor dem Wunder des Lebens. 4,5 Milliarden Jahre

nach seiner Entstehung steht unser Planet in der Blüte seiner Entwicklung. Außergewöhnliche Bedingungen waren die Ursache dafür, dass wir eine Vielfalt wunderbarer Landschaften vorfinden, die Lebensräume eines unvergleichlichen Artenreichtums sind. Der vielfach ausgezeichnete Fotograf Michael Martin hat sich auf die Reise begeben und porträtiert in nie dagewesener Fotoqualität die ganze Schönheit der Erde mit ihren Wüsten und Regenwäldern, den Savannen, Steppen und Vulkanen und dem Leben im Südpazifik und Nordpolarmeer. In profunden Sachtexten schildert der Autor die faszinierende Erdgeschichte von ihren Anfängen bis heute, eine Geschichte voller Katastrophen und Rückschläge - aber immer kam das Leben reichhaltiger und vielfältiger zurück. Dabei richtet sich sein Blick auch auf den Menschen, der seit seinem ersten Auftauchen vor 180.000 Jahren fortwährend in die Natur eingreift und inzwischen seine eigene Lebensgrundlage gefährdet.

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).



### Streicheln oder schlachten

*Warum unser Verhältnis zu Tieren so kompliziert ist - und was das über uns aussagt*

Marcel Sebastian

Kösel Vlg., 240 S., 18,- €

Es ist kompliziert - das bringt wohl den Kern der Mensch-Tier-Beziehungen auf den Punkt. Während sich der Wert von Rind, Schwein und Co. meist in Kilogrammpreisen misst, sind Haustiere geliebte Familienmitglieder und durch nichts aufzuwiegen: die einen sind für uns Jemand, die anderen Etwas. Immer mehr Menschen suchen nach dem 'richtigen' Umgang mit Tieren, doch das ist gar nicht so einfach. Wie kommt es, dass wir manche Tiere streicheln, andere aber schlachten? Und warum stellen wir diese ungleiche Behandlung in den letzten Jahren immer mehr infrage? Welche Abhängigkeiten von



der Tierwelt führen uns Zoonosen wie Covid heute vor Augen? Basierend auf seiner Forschung erklärt der Soziologe und Experte für Mensch-Tier-Beziehungen Marcel Sebastian, welche historischen, soziologischen und kulturellen Erklärungen es für unser ambivalentes Verhältnis zu unseren Mitbewesen gibt. Das ist ebenso unterhaltsam wie informativ und hilft garantiert, den eigenen Standpunkt neu zu hinterfragen.

*Siehe auch den Textauszug auf S. 21*

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



**Vertrauen braucht Mut**  
*Was Zusammenhalt gibt*  
Verena Kast  
Patmos Vlg., 152 S., 18,- €

Manchen Menschen vertrauen wir spontan, anderen misstrauen wir. Wir vertrauen auch der Technik, unserer

Regierung, Medikamenten - oder eben gerade nicht. Vertrauen und Misstrauen regeln vor allem auch unsere Beziehungen: Sie haben zu tun mit Bindung und Autonomie, betreffen unseren Umgang mit der Angst und mit unserer Verletzlichkeit. In ihrem neuen Buch schlägt Verena Kast einen weiten Bogen: von psychologischen Konzepten - etwa der Bindungstheorie und dem Jung'schen Schattenkonzept - über soziologische Ansätze bis hin zu den neuesten Forschungen in der Emotionspsychologie. Sie fragt unter anderem: Wie entwickelt sich Vertrauen? Was zeichnet Vertrauensbeziehungen aus? Wie kann verlorenes Vertrauen wiederhergestellt werden? Was bedeuten Vertrauen und Misstrauen für unser soziales Miteinander? Die renommierte Jung'sche Analytikerin und Psychotherapeutin zeigt: Vertrauen und Misstrauen sind Grundhaltungen, ohne die unser Leben gar nicht denkbar ist.

Dr. Verena Kast, Professorin für Psychologie und Psychotherapeutin in eigener Praxis, ist Dozentin und Lehranalytikerin am C. G. Jung-Institut Zürich. Siehe auch den Textauszug auf S. 11

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



**Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist**  
*Wie Sie Enttäuschung überwinden und die Liebe Ihres Kindes neu entdecken*  
Dr. Oliver Dierssen  
Mosaik Vlg., 350 S., 22,- €

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, haben Eltern die Chance, eine völlig neue Beziehung zu beginnen. Viele wünschen sich das glücklichste Kind der Welt zu Hause. Sie sind bereit, alles dafür zu tun, dass die Kindheit zur schönsten Zeit in seinem Leben wird. Dieser Anspruch begründet zugleich außerordentliche Erwartungen der Eltern an sich selbst. Wenn sich dann Gefühle von Unverständnis, Zurückweisung oder Enttäuschung einstellen, kann es zu erheblichen Konflikten in der Eltern-Kind-Beziehung kommen. Für manche Eltern ist es die schwerste emotionale Verletzung, wenn ihre Kinder

sie nicht so lieben, wie sie es sich ersehnt hatten. Nicht wenige werden darüber krank, körperlich und seelisch. Eltern - und Kinder. Der renommierte Kinder- und Jugendpsychiater Dr. med. Oliver Dierssen zeigt anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis Wege zu einem gelingenden Miteinander: Ohnmachtsgefühle überwinden, seelischen Schmerz wahrnehmen, verstehen und bewältigen und neues Vertrauen wagen.

Siehe auch das Interview mit Dr. med. Dierssen auf S. 15.

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



### Wahre Wirtschaft

*Von der Geldgier zu einer Ökonomie der Fürsorge*

Vandana Shiva

Neue Erde Vlg., 304 S., 24,- €

Vandana Shiva macht deutlich, dass es nicht damit getan ist, das derzeitige Wirtschaftssystem zu reformieren. Denn was wir derzeit haben, ist keine

Ökonomie im Sinne von Oikos, dem gemeinsamen ‚Haus‘ unserer Erde, dem Haushalt der Natur, den die Ökologie beschreibt. Was ‚Wirtschaft‘ und ‚Wachstum‘ genannt wird, ist Extraktivismus, Plünderung der Lebensgrundlagen, ein Zehren von der Substanz. Im Geiste Gandhis plädiert sie für ein einfaches Leben in der Gemeinschaft aller Lebewesen in einer Erddemokratie. Es geht ihr nicht allein um Nachhaltigkeit, sondern um die Wiederbelebung des Lebenserhaltungssystems der Erde und eine Wiedereingliederung in die Kreisläufe des Lebens. Vandana Shivas Entwurf einer wahren Wirtschaft: Fürsorge kultivieren und Fülle und Wohlergehen für alle Lebewesen schaffen: auf dem ökologischen Weg der Gewaltlosigkeit.

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



### Auf der Suche nach der verlorenen Welt

*Eine Reise zur poetischen Dimension unseres Lebens*

Mike Kauschke

Kamphausen Media, 272 S., 26,- €

„Auf der Suche nach der verlorenen Welt“ ist eine Einladung, mit der verdichteten Dimension unseres Lebens einen neuen Blickwinkel auf das Sein einzunehmen, das Poetische dieser Welt in jedem Augenblick wahrzunehmen und aus allem, was mir begegnet, etwas Besonderes zu machen. Das poetische Prinzip als neue Sinneserfahrung und Lebenseinstellung berührt tief innen und eröffnet neue Horizonte. Mit einer eigenen und wunderbar neuen Definition der Poesie findet der Autor eine poetische Lebendigkeit in der Stille, in der Natur und in jedem Moment unseres Seins.

Das Buch vermittelt, wie wir unser ganzes Leben mit der Qualität der Poesie durchdringen und verzaubern können; in erfahrbarer Verbundenheit der Welt und allem Leben begegnen. Wer die Schönheit und Kostbarkeit jedes Augenblicks wahrnimmt, entwickelt die schöpferische Kraft, auf das Sprechen der Welt zu antworten - sensibel für das Mysterium des eigenen Lebens, aber auch für die großen Herausforderungen unserer Zeit.

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



### Was ist dein Schmerz?

*Gespräche über Trauma, seelische Verletzungen und Heilung*  
Oprah Winfrey, Bruce Perry  
Arkana Vlg., 368 S., 22,- €

Wenn wir als Kind nicht das bekommen, was wir für eine gesunde Entwicklung brauchen, zum Beispiel Sicherheit und eine dauerhafte emotionale Verbundenheit, entstehen seelische Verletzungen. Unsere Lebendigkeit wird eingeschränkt, wir können unser Potenzial nicht entfalten oder fühlen uns minderwertig. Oprah Winfrey diskutiert mit dem renommierten Hirnforscher und Kinderpsychiater Bruce Perry die Auswirkungen traumatischer Kindheitserlebnisse. In vielschichtigen und tief persönlichen Gesprächen beleuchten die Autoren, wie sehr diese Erfahrungen unser Leben als Erwachsene prägen. Durch einfühlsame Fragestellungen helfen sie, die Wurzel

des Schmerzes aufzuspüren. Uns wird klar, warum wir in bestimmten Situationen so fühlen und so handeln. Auf diese Weise können Kindheitstraumata bewältigt und seelische Verletzungen geheilt werden, damit ein Leben in emotionaler Verbundenheit, Freiheit und Erfüllung gelingt.

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



### Energiesparen leicht gemacht

*Von Heizen bis Stromsparen: über 100 überraschende Alltagstipps*

Maximilian Gege  
Oekom Vlg., 96 S., 12,- €

Möchtest du deinen Energieverbrauch senken, aber weißt nicht wie? Dann ist 'Energiesparen leicht gemacht' genau dein Buch: Der Ratgeber zeigt dir unkonventionell, praxisnah und vielfältig wie ein klimafreundlicher Energieverbrauch möglich ist. Der damit einhergehende geringere Verbrauch

reduziert deine Kosten für Energie, eine Win-Win-Situation für das Klima - und deinen Geldbeutel. Wo liegen die großen Stromsparpotenziale? Wie lassen sich ohne Komforteinbußen Heizkosten reduzieren? Welche Maßnahmen kann ich in Küche, Bad oder Büro umsetzen? Ob du Einsteiger bist oder Fortgeschrittene, Hausbesitzerin oder Mieter, WG oder Single-Haushalt - es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie du zuhause aktiv werden kannst.

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



### Die Kraft des Staunens

*Der Schönheit der Welt begegnen*

David Steindl-Rast  
Kneipp Vlg., 224 S., 22,- €

Oft hindert uns eine innere Unruhe, das Gefühl der Dankbarkeit zu genießen oder es überhaupt erst einmal wahrzunehmen. Der Mönch und spirituelle Lehrer David Steindl-

Rast öffnet in diesem Buch eine Tür zu mehr Zufriedenheit und Ruhe, ja, er stößt sie mit seinen anregenden und berührenden Meditationen regelrecht auf. Aber dieses Buch steckt nicht nur voller Dankbarkeit, sondern auch voller Wünsche für eine Welt, in der noch viele Wünsche offen sind. Jeder Tag wird für uns ein Geschenk, das wir weitergeben können - wir schenken uns das Zuhören und Wahrnehmen, Innehalten und In-uns-Gehen. Und je mehr wir uns in ebendiesen Fähigkeiten üben, desto leichter fällt es uns zu erkennen: Es gibt unendlich viele Gründe, um heute dankbar zu sein.

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



**Das Nordseebuch**  
*Zahlen, Fakten und Geschichten in über 1000 Infografiken*  
Jan Wittenbrink  
Marmota Maps, 324 S., 39,- €

Das Nordseebuch vermittelt auf über 300 Seiten ein umfassendes Bild der Nordsee und ihrer Inseln und Küsten: von

den Niederlanden bis Norwegen, von Sylt bis zu den Shetlandinseln. Die Nordsee ist nicht nur ein faszinierendes und schützenswertes Ökosystem, sondern auch ein bedeutender Kultur- und Wirtschaftsraum. Sie ist eines der meistbefahrenen Meere der Welt - und besonders oft von Sturmfluten betroffen. In über 1000 Grafiken, Karten und Illustrationen erzählt das Buch von Seehunden und Möwen, Leuchttürmen und Containerschiffen, Strandkörben und Ostfriesentee. Ein Buch zum Stöbern und Entdecken für alle, die die Nordsee lieben. Hier können Sie einen Blick ins Buch werfen: <https://marmotamaps.com/de/nordseebuch/>  
**Bestellmöglichkeit bei** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



## Im Einklang mit dem Jahreskreis

*Ein ganzheitlicher Begleiter - Rituale, Feste und kreative Ideen in Verbundenheit mit der Natur*

Anne-Maria Apelt, Nicole Schweiger  
Adeo Vlg., 192 S., 22,- €

Viele Menschen kennen die heilsame Kraft der Natur und sehnen sich danach, im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben. Beginnend im Winter führen die versierten Natur-Liebhaberinnen Anne-Maria Apelt und Nicole Schweiger in 52 Wochen durch den Rhythmus des Kalender- und Kirchenjahres. Die Autorinnen vereinen aufbauende Impulse und wiederentdeckte uralte Traditionen, u. a. der keltischen Christen, für ein bewusstes Erleben der Jahreszeiten und der kirchlichen Feste. Ganz praktisch laden einfach umsetzbare Naturerfahrungen oder DIY-Ideen dazu ein, selbst aktiv zu werden und die verändernde Kraft der Natur zu erleben - für sich selbst, aber auch gemeinsam mit anderen in Gruppen oder in der Familie.

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



### KörperResilienz

*Die heilsame Verbindung von Kopf und Körper*

Isabel Scholz

Mankau Vlg., 239 S., 18,- €

Das Thema Resilienz – die psychische Stärke und Widerstandskraft, mit Stress und belastenden Situationen umzugehen – ist seit einigen Jahren in aller Munde. Doch stoßen hier die mentalen Methoden, die ausschließlich auf das richtige »Mindset« setzen, oft an ihre Grenzen, weil sie den Körper außer Acht lassen.

KörperResilienz verknüpft bisher isolierte Konzepte zu einem neuen ganzheitlichen Ansatz und verbindet die Ebenen unseres Körpers, unserer Emotionen und unserer Gedanken zu einem gesunden Ganzen. Dazu integriert KörperResilienz den Innenraum unseres Körpers als Sinnesorgan (Interozeption) und

zeigt auf, wie er funktioniert, wie er erspürt und genutzt werden kann. Die Kraft, die in unserem autonomen Nervensystem steckt, wird durch Körperübungen positiv aktiviert, sodass der Körper als ruhige und stabile Basis die richtigen Signale »nach oben« in unseren Kopf, unsere Gedanken sendet; das zentrale Nervensystem selbst erfährt dabei Beruhigung und Ausgleich. Mit zehn erprobten Körperübungen inkl. Übungsvideos.

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



### Sei dir selbst ein Witz

*Mit Osho auf der Couch*

Wolf Sugata Schneider

Selbstverlag, Softcover 16,- €,

Hardcover,- 23 €

Rezension von Stefanie Rinke

Die höchste Stufe der Persönlichkeitsentwicklung ist der Humor. Was für eine These! Willst du das Jammertal aus Selbstmitleid und schlechten Gefühlen verlassen, so baue innerlich zu deiner tragischen

Rolle Distanz auf und lächle über dich. Zu nichts geringem fordert uns der Autor – immer mit einem gewissen Schalk im Nacken – auf, wenn er den Humor als eine Art Alltagsmeditation vorstellt. Nicht die Erleuchtung wird hier großgeschrieben, wie es Buddha und Osho sahen, sondern die humorvolle Beziehung zu dir selbst. Der Autor zeigt viele Herangehensweisen auf, um in diese humorvolle Beziehung zu sich selbst hineinzukommen. Er berichtet aus seiner eigenen Biografie und seinen vielseitigen Erfahrungen aus Seminaren, Workshops und einfach aus dem prallen Leben. Ein Blumenstrauß an hilfreichen Übungen für Alltagssituationen erwartet einen jeweils am Ende der einzelnen Kapitel des Buches.

Für diejenigen, die keine theoretische Abhandlung über den Witz erwarten, sondern ein Praxiswissen, eine praktische Lebenshilfe, um besser mit sich selbst und der Beziehung zu sich selbst klar zu kommen, kann ich dieses Buch nur sehr empfehlen.

*Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441-17543 oder direkt bei Wolf Schneider: [schneider@connection.de](mailto:schneider@connection.de)*

# Formales

## Auslagestellen Achtsames Leben

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Auslagestellen!  
Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank! • Stand Dezember 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; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstr. 19; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Confiserie, 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; Sampoorana Yoga, Zeughausstraße 70/72; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57;  
**26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwall, Roonstr. 3; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Stadtbäckerei, Hauptstr. 47;  
**26123:** Praxis im Innenhof, Donnerschwerer Str. 10; **Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35;** Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschwerer Str. 8; HORIZONTE im denn's biomarkt, Nadorster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschwerer Str. 155a; Antiquariat Buchstabe, Nadorster Str. 32; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str. 107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerer Str. 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, Karuschweg 67c; **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 Reinker, Ahlkenweg 70a; Praxis Einklang, Wieselweg 37; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klängenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Alteneschstr. 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 Hüntlosen:** 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, Tüngeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tüngeln; 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, Wöschchenweg 28; Gabriela Luft, Wöschchenweg 28; **26209 Hatten:** HP Fleur Suin de Boutemard, In den Dillen 2; **27749 Delmenhorst u.a.:** Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; Natur- und Lebenskraft-Zentrum, Dorfring 40, Stenum; **27243 Beckeln** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Inge Wolfrath, Goserieide 47; Sinja Haske, Breslauer Str. 24; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummorsorter Dorfstr. 47, Hude/Grummorsort; 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, Hüntloser 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-Freils-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; Psychotherapeutische Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; **26188 Edewecht:** Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibült, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, 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 Bahnhofsverein, Am Bahnhof 1; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173;

### Kreis Friesland

**26316 Varel:** LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg:** Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong,

## Auslagestellten Achtsames Leben

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; **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, Diekstaßstr. 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:** Buchhandlung Prien, Posener Str. 61; Naturfriseur Frauenrath, Rominter Str, 33a; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22;

### Kreis Wesermarsch:

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

### Stadt Emden:

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

### Kreis Leer:

**26789 Leer:** Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Yoga Vidya, Kumari Andrea de Regt, 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 Neukamperfehn:** Spirituelle Beratung Claudia Bäumer, Schwarzer Weg 30; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

### Kreis Aurich:

**26506 Norden:** Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Ganzheit®, Schulweg 55; Westgaster Mühle – Alleestr. 65; **26506 Norddeich:** Klaverveer UG-Ganzheitliche Gesundheitskonzepte, Bantsbalje 3a **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 Dabelts – Schmuck Design, Alt-Münkeboer Str. 29; **26629 Ostgroßefehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmler, Grimersumer Altendeich 17; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND – Zentrum für neuenergetische LebensART, Hamswehmer Str. 26; **26759** **Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

### Ostfriesische Inseln:

**26486 Wangerooze:** 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:** Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; Beate Ostermann, Kösliner Str. 4a; **49681 Garrel:** Praxis für Ergotherapie und Heilpraktik, Petra Lange, Im Fange 23; Magda Wolking, Sager 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 Angeler Feld 14; **28857 Syke:** Praxis für Schamanische Energiearbeit, Schweidnitzer Straße 8; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

### Bremerhaven und umzu:

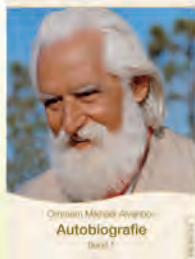
**27570 Brtemerhaven:** HAVENFIT-Trainingsstudio, Altonaer Str. 4-6; **27318 Hilgermissen:** Nora & Klaus Römer, Magelsen 36; **27628 Hagen:** Lebenswert, Am Gewerbepark 4;

### Süd-Weser-Ems:

**49377 Vechna:** 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



### AUTOBIOGRAFIE

#### BAND 1

Diese Autobiografie von Omraam Mikhael Aivanhov ergänzt die bisher erschienenen Biografien durch weitere Einblicke in sein bewegtes Leben und durch den einmalig schönen und warmen Stil seiner persönlichen Erzählung.

Taschenbuch, 528 Seiten, 18 €  
ISBN 978-3-89515-109-5



### GEDANKEN FÜR DEN TAG

#### AUSGABE 2023

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

Taschenbuch, 400 Seiten, 12 €  
ISBN 978-3-89515-523-9



### WEIHNACHTEN UND OSTERN IN DER EINWEIHUNGSLEHRE

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

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



### Omraam Mikhael 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**

Tel. 07427-3430

Onlineshop: [www.prosveta.de](http://www.prosveta.de)

Gratiskatalog erhältlich