

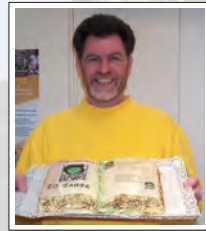
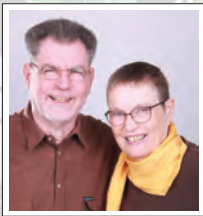
Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten • 15. April'21 - 14. August'21

Achtsames Leben



Wir bedanken uns von Herzen für Ihre Treue und Unterstützung!

35 Jahre Buchhandlung Plaggenborg 25 Jahre ACHTSAMES LEBEN



Formales

Inhaltsverzeichnis

Formales

- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S. 4 Liebe Leserinnen ...
- S. 14 Impressum
- S. 70 Auslagestellen

Bewusstes Leben



- S. 5 Fühlen, was die Welt fühlt?
- S. 23 Wie fast jeden Tag

Nachhaltigkeit

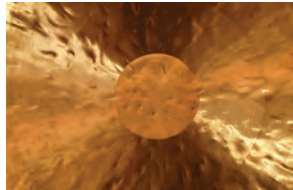


- S. 11 Die Felsenbirne
Geheimnisse der Hecken
- S. 21 Die CoronaKrise lässt
naturnahes Gärtnern
durch die Decke gehen

Neues Wirtschaften

- S. 15 24 wahre Geschichten
vom Tun & vom Lassen
*Gemeinwohl-Ökonomie
in der Praxis*

Spiritualität



- S. 19 Musik und Liebe
- S. 25 Wie komme ich in den
Himmel ...?

Gesundheit

- S. 28 Naturkraft aus Pflanzen
Wirkung der Bitterstoffe

Die Zukunft gestalten

- S. 30 Patron4Change •
Biolandgärtnerei Erd-
früchte • Sodasan •
Fridaysfor Future OL •
Oldenburg handelt fair
• Netzwerk Reparatur-
initiativen • Ökodorf
Sieben Linden

Anbieter



- S. 33 Praxis & Methoden
- S. 37 Weitere Anbieter
- S. 38 Marktplatz
- S. 54 Wer macht was im
Internet?
- S. 56 Wer macht was?

Veranstaltungen

- S. 35 Veranstaltungen

Kleinanzeigen

- S. 57 Seminare & Workshops,
Regelmäßige Termine,
Dies & Das, An- &
Verkauf, Räume und
Wohnen

Für die Sinne

- S. 59 Sehwelten
- S. 60 Hörwelten
- S. 61 „Grüne Bücher“
- S. 63 Wortwelten



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Nächste Ausgabe

Die nächste
Achtsames Leben
erscheint 15. August 2021.

Anzeigenschluss für alle
Anzeigenformate außer
Formatanzeigen: 01. Juli 2021.
Nur für Formatanzeigen:
15. Juli 2021.

Redaktionsschluss für die
nächste Ausgabe ist der
15. Juni 2021.

Aquion LichtWasser.
Lichtenergie zum Trinken.



Die
Entscheidung
liegt bei dir

Bringe Licht in deine Zellen!
Mehr erfahren unter:
<https://bit.ly/30y9kkd>

Aquion
AKTIVIERE, WAS DICH STARK MACHT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Empathie – Mitgefühl, das ist etwas, das wir der Welt und damit allen Lebensformen zu-

teilwerden lassen sollten, meint Joachim Bauer auf S. 5: „Fühlen was die Welt fühlt“.

• Wussten Sie, dass man die Früchte der Felsenbirne essen kann? Mehr über diesen bemerkenswerten, auch bei uns weitverbreiteten Strauch auf S. 11.

• Taifun Tofu – vielleicht kennen Sie den aus dem Bioladen. Der Betrieb arbeitet vorbildlich auf der Basis der Gemeinwohlökonomie – S. 15.

• In welcher harmonischer Beziehung die Musik und die Liebe stehen, das erzählt uns der bekannte Musiker Markus Stockhausen auf S. 19.

• Der NABU ist begeistert und wir auch: durch die Corona-Krise kommt das naturnahe Gärtnern endlich bei viel mehr Menschen an, S. 21.

• Wieso haben wir so viel Angst vor dem Nichts? Ermöglicht nicht erst das Nichts, dass etwas Neues ins Leben tritt? Dazu ein paar Gedanken von Helmut Gruber auf S. 23.

• Wie komme ich in den Himmel...?, fragt David Hey und hat dabei vor langer Zeit das Enneagramm für sich entdeckt, S. 25.

• Hildegard von Bingen erkannte bereits vor 1000 Jahren, dass Bitterstoffe essentiell für unseren Körper sind, S. 28.

Mit diesem bunten Strauß an Themen wünschen wir Ihnen allen ein schönes Frühjahr und einen wunderbaren Sommer!

Ihre Plaggenborgs

Fühlen, was die Welt fühlt?

Merkmale und Voraussetzungen der Empathie

Die Natur zu erkunden, sie richtig zu »lesen« und zu verstehen, war für den Menschen über Hunderttausende von Jahren hinweg die wichtigste aller Aufgaben. Bekanntlich hat die gesamte Menschheit einen Migrationshintergrund.

In mehreren Auswanderungswellen haben die Vorfahren des modernen Menschen im Verlauf der letzten 200 000 Jahre den afrikanischen Kontinent in Richtung Mittlerer Osten verlassen, von wo aus sie Asien und Europa zu besiedeln begannen. Bis zum Beginn der Sesshaftigkeit, deren Geschichte nicht länger als etwa 12 000 Jahre zurückreicht, musste der Mensch seine natürlichen Biotope ständig wechseln. Jedes Gelände war neu, konnte gefährlich oder chancenreich sein und musste hinsichtlich seiner Eignung für einen vorübergehenden Aufenthalt richtig eingeschätzt werden. Die Natur zu verstehen oder – wie es der Titel dieses Buches formuliert – zu fühlen, was die Welt fühlt, ist keine romantische Vermenschlichung, keine »Anthropologisierung«, sondern war über Zehntausende von Jahren das Kerngeschäft unserer Vorfahren. Diese Fähigkeit stellt eine einzigartige Begabung unserer Spezies dar. Dass wir sie vergessen haben oder verkommen ließen, bildet den Kern der Probleme, vor denen wir heute stehen.

Dass wir Menschen über einen langen evolutionären Zeitraum vor die Aufgabe gestellt waren, ständig neues Gelände zu erkunden, ist eines der Alleinstellungsmerkmale unserer Spezies. Zugvögel oder Wale, die saisonabhängig ihre Biotope wechseln, wandern jedes Jahr in etwa in die gleichen Destinationen aus und kehren alljährlich überwiegend an die gleichen Ausgangsorte zurück. Unsere Vorfahren dagegen mussten, wenn sie weiterzogen, ständig eine neue Welt entdecken. Daher ist die Verbundenheit, die sich im Laufe der evolutionären Vorgeschichte zwischen Mensch und Natur entwickelt hat, einzigartig. Diese über Zehntausende von



Jahren gewachsene Verbundenheit dürfte erklären, warum eine kürzlich an Tausenden von Menschen durchgeführte wissenschaftliche Untersuchung etwas zeigte, das wir aus unserer Alltagserfahrung eigentlich längst wissen: dass wir Menschen nicht nur gegenüber unseresgleichen Einfühlung und Mitgefühl zeigen und die Bereitschaft aufbringen, für das jeweilige Gegenüber etwas zu tun. Es waren keine Esoteriker, sondern »ganz normale Menschen«, die Wissenschaftlern Auskunft darüber gaben, welches Maß an Empathie sie für ihnen unbekannte Mitmenschen, aber auch für Tiere und Pflanzen empfinden.

Getestet wurde zum einen die Einfühlung, also die Fähigkeit, sich vorzustellen, wie ein nicht menschliches Lebewesen sich fühlt, zum anderen die Anteilnahme oder »Compassion«, also die Bereitschaft, für das Wohlergehen dieses Lebewesens etwas zu tun. Gegenüber insgesamt 52 verschiedenen Lebewesen zeigten die Versuchspersonen sowohl Einfühlung als auch Anteilnahme, allerdings – wie zu erwarten – in

unterschiedlichem Ausmaß. Das Maß der Empathie war abhängig davon, wann in grauer Vorzeit sich unser eigener evolutionärer Stammbaum von dem des jeweiligen anderen Lebewesens getrennt hatte (...).

Die Ergebnisse der hochrangig publizierten Studie zeigen,

dass Menschen sowohl gegenüber Tieren als auch gegenüber Pflanzen –

und hier insbesondere gegenüber Bäumen – Empathie empfinden können.

Sich in andere Lebewesen einfühlen zu können und insofern zu fühlen, was die Welt fühlt, war für unsere Vorfahren in mehrfacher Hinsicht überlebenswichtig. Nicht nur das Verhalten von Tieren musste richtig gedeutet, auch ortsgebundene Lebewesen wie Pflanzen und Bäume mussten hinsichtlich ihrer Bedeutung für den Menschen und ihres Zustandes richtig eingeschätzt werden. Die Beziehung des nicht sesshaften Menschen zur Natur beschränkte sich jedoch nicht nur auf Lebewesen. Landschaften, Berge, Täler, Wasserläufe und Seen waren – genauso wie Tiere und Pflanzen – Elemente einer ganzheitlichen, holistischen Welt, als deren Teil sich der Mensch empfand. Die Natur war, bevor der Mensch vor rund 12 000 Jahren mit Ackerbau und Viehzucht begann, noch kein utilitaristischer, der Ausbeutung unterworfenen Bewirtschaftungsraum. Sie war eine Lebenswelt, zu welcher der Mensch – als ein Akteur unter vielen – selbst gehörte.

Die Natur war jedoch nicht nur Gegenstand menschlicher Einfühlung. Sie dürfte, so meine Hypothese, auf einer intuitiven, unbewussten Ebene auch ihrerseits vom Menschen als einfühlend erlebt worden sein. Dass sie Quellen der Gefahr – Raubtiere, giftige Lebewesen wie Schlangen und Skorpione und giftige Pflanzen – beherbergte, steht dazu nicht im Widerspruch. Denn ungeachtet ihrer Gefahren war die Natur für den sammelnden und jagenden Menschen der überwältigende Lebensraum, der ihm alles, was er zum Überleben benötigte, bedingungslos gab.

Vieles spricht dafür, dass Menschen auch heute noch – in ihrem intuitiven, unbewussten Erleben – die Natur als einen empathischen Lebensraum empfinden, der uns umgibt, wie eine schwangere Frau ihr Kind umhüllt. In diese Richtung weisen die signifikant positiven Effekte auf die psychische und körperliche Gesundheit, die im Menschen durch intensives Naturerleben ausgelöst werden können (ebenso wie umgekehrt die krank machenden Effekte durch die Abwesenheit von Natur). Zu den positiven Effekten, die zahlreiche natürliche Wirkstoffe und Nahrungsmittel haben können, kommen also hoch wirksame psychische und physische Effekte hinzu, welche sich im Menschen aufgrund der puren Präsenz der Natur, also ohne jede stoffliche Einwirkung beobachten lassen. Starke Präsenz- oder Zuwendungseffekte auf die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen wurden bisher nur im Falle der



Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

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

- **Aufstellungstag OL**
- derzeit keine Aufstellungstage -
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
- alle neuen Infos auf meiner Website -, Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr. 28
- **Einzelarbeit Praxis**
Termine selbst buchen auf der Website



Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 6194 | www.praxis-jaruschewski.de

Fühlen, was die Welt fühlt

Anwesenheit empathischer anderer Menschen beobachtet. Neuere Untersuchungen zeigen derartige Effekte inzwischen aber auch dann, wenn »nur« ein Naturerleben im Spiel ist. Daher erscheint es als naheliegend, dass die Natur – als ganzheitliches, unser Leben überwältigendes System – vom Menschen unbewusst als empathisch wahrgenommen wird.

Intensive Naturerlebnisse können, wie fast jeder aus eigener Erfahrung weiß, Gefühle tiefer emotionaler Ergriffenheit und des Staunens auslösen.

In der englischen Fachliteratur wird dieses Gefühl als »Awe« bezeichnet. Wie zahlreiche neuere Studien zeigen, hat die Natur, über das »Awe« hinausgehend, positive Auswirkungen auf das seelische Befinden, auf depressive Stimmungen, auf posttraumatische und allgemeine Stress-Symptome, auf den Spiegel des Stresshormons Cortisol sowie auf die belastungsabhängige Anpassungsfähigkeit der Herzfrequenz

und damit auf das Herzinfarkttrisiko.

Der natürliche Lebensraum dieser Erde ist in hohem Maße bedroht. Wie lässt sich angesichts der bedrohlichen ökologischen Lage, in der sich unsere Welt befindet, erklären, dass viele Menschen sich nicht wirklich angesprochen fühlen und kein oder nur geringes Engagement zeigen? An einem Mangel an Informationen kann es kaum liegen, denn ein solcher liegt nicht vor. Die wissenschaftliche Datenlage ist unter Fachleuten unumstritten und daher eigentlich klar. Wir stehen somit vor dem eklatanten Widerspruch zwischen einer objektiv hoch gefährlichen ökologischen Situation und einer subjektiv nur geringen Aktivierung der Menschheit, die weiterhin ein fahrlässiges »business as usual« betreibt. Dabei ist sie bereits jetzt vom Klimawandel heftig betroffen und wird in wenigen Jahren seine Auswirkungen noch heftiger erleben.

Leider lassen sich die Motivationssysteme

Neuseeland

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger

25.11. - 18.12.2021
2.2. - 25.2.2022

Weite Landschaft, wilde Natur
und Maori-Tradition

www.christiane-schoeniger.de

Christiane Schöniger
Maori
Hilf uns, die Schönheit der Länderschlösser zu entdecken!
Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,99 Euro, Schöner Verlag
Im Buchhandel oder www.christiane-schoeniger.de

Weisheiten vom anderen Ende der Welt
Wandkalender, 12 Monate, 20x42 cm,
Fotografien und Maori-Weisheiten,
mit Erläuterungen, 16,00 Euro
Bestellung: www.christiane-schoeniger.de

Weisheiten vom anderen Ende der Welt

des Menschen durch im Vorhinein gegebene Belehrungen, Ermahnungen und durch die Hervorrufung von Schuldgefühlen nur wenig aktivieren. Was die menschliche Motivation in Gang bringt, sind positive Gefühle. Ein besonders kraftvolles Motiv, für jemanden oder für etwas tätig zu werden, sind Gefühle der Sympathie und der Empathie. Die Auflösung des Widerspruchs zwischen der objektiven ökologischen Bedrohung und dem Mangel an einer angemessenen subjektiven Reaktion der Menschen kann daher nur gelingen, wenn wir die Empathie, die Menschheit und Natur einst verbunden hat, wiederentdecken und stärken. Diese Empathie hat, wie ich ausgeführt habe, eine uralte, durch die Evolution begründete Geschichte. Dass die Empathie gegenüber der Natur aus unserem Blickfeld verschwand und die Liebe einer Entfremdung gewichen ist, hat mit der Sesshaftwerdung des Menschen und der damit einhergehenden Entfremdung zwischen Mensch und Natur zu tun, die ich im zweiten Kapitel beschreibe. Wenn wir unsere gefährdete Erde vor dem ökologischen Untergang bewahren wollen, dann wird es nicht ausreichen, weiterhin nur ständig die Tatsache ihrer Gefährdung zu verkünden. Was uns, die Menschen in den westlichen Ländern, daran hindert, sich auf die anstehenden, ökologisch dringend gebotenen Veränderungen unserer Lebensweise einzulassen, ist eine tief reichende Störung unserer Empathie – und unserer »Beziehung zur Welt«, wie sie der Soziologe Hartmut Rosa in seinem Standardwerk Resonanz benennt.

Ihre Herkunft verdankt die Empathie, wie bereits Charles Darwin erkannte, dem menschlichen Zusammenleben. Nur wer – insbesondere in den Jahren der Kindheit – selbst Empathie empfangen hat, kann sie in sich entwickeln und an andere weitergeben. Zwischenmenschliche Empathie und die Empathie zwischen Mensch und Natur stehen in wechselseitigem Zusammenhang. Das Maß der in einer Gesellschaft vorhandenen Empathie bestimmt, ob die in ihr

lebenden Menschen fühlen, was die Welt fühlt. Umgekehrt beschädigt eine Gesellschaft, die sich von der Natur entfremdet hat, ihr eigenes Empathie-Potenzial. Wir brauchen Gesellschaften, in denen Empathie wachsen kann und in denen sich bereits vorhandene Empathie-Potenziale entfalten können. Fühlen zu können, was andere fühlen, ist eine der herausragendsten Eigenschaften des Menschen.

Empathie war das evolutionäre Erfolgsticket unserer Spezies.

Hinter dieses evolutionäre Erbe sollten wir nicht zurückfallen.

Wie also ist es – angesichts einer am Rande des ökologischen Abgrunds stehenden Welt – um unsere tatsächliche Bereitschaft bestellt, zu fühlen, was die Welt fühlt? Im ersten Kapitel werde ich mich mit dem Ausgangspunkt menschlicher Empathie, also mit dem einzelnen Menschen befassen. Welche Rolle spielt die soziale Verbundenheit für den einzelnen Men-

ECKANKAR
Der Weg
spiritueller Freiheit

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

Informationen und kostenloser
Download dieses Büchleins:
www.Eckankar.de

ECKANKAR

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e. V.

schen, für die Entwicklung seines »Selbst« und für seine Identität? Was wissen wir über die Beziehungen, die den Einzelnen mit Gemeinschaften verbinden, denen er angehört – oder nicht angehört? Gegenstand des zweiten Kapitels wird die Geschichte der Sesshaftwerdung und der Bewirtschaftung der Natur durch den Menschen sein, die erst vor 12 000 Jahren ihren Anfang nahm. Die zivilisatorische Entwicklung, die der Sesshaftwerdung folgte, hat sowohl den Menschen als auch die Natur an gefährliche Abgründe herangeführt. Der unserer heutigen Zivilisation drohende Kollaps wäre, wenn wir ihn nicht zu verhindern vermögen, nicht der erste. Es waren durchweg Störungen des natürlichen, ökologischen Gleichgewichts, die den großen Kulturen der Menschheit unerwartet und oft in erstaunlich kurzer Zeit den Garaus gemacht haben. Im dritten Kapitel finden sich die wichtigsten Daten zusammengestellt, die Auskunft darüber geben, wie die Erde sich fühlt. Hier wird die sogenannte Earth System Science ins Spiel kommen, eine noch relativ junge Wissenschaft, die sich mit dem Befinden unseres Planeten als Ganzes befasst. Was die Welt im Jahre 2020 mit der durch den SARS Corona-Virus-2 verursachten Epidemie erleben musste, war ein vorhersehbares – und tatsächlich auch vorhergesagtes – Ereignis.

Die COVID-19-Epidemie war nicht die erste und wird nicht die letzte ihrer Art gewesen sein. Die tief liegende Ursache von Katastrophen dieser Art ist die Naturzerstörung durch den modernen Menschen. Das vierte Kapitel soll die in unserer Gesellschaft beobachtbaren Brüche, Verwerfungen und drohende Fehlentwicklungen beleuchten. Das fünfte soll die Chancen beschreiben, die sich für die Rettung unseres Planeten – trotz derzeit sehr gemischter Aussichten – bieten.

Textauszug aus „Fühlen was die Welt fühlt“ von Joachim Bauer mit freundlicher Genehmigung des Blessing-Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“, S. 68.

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule
und „Diamond Approach“

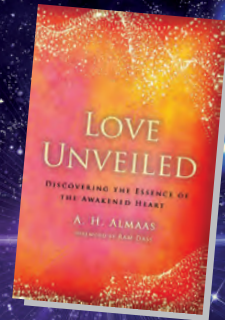
Wir führen alle englischsprachigen Bücher/ DVDs und CDs von A.H. Almaas sowie die deutschen Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das gesamte Angebot finden Sie unter www.buchhandlung-plaggenborg.com

„Love unveiled – Discovering the Essence of the Awakened Heart“, by A. H. Almaas, 256 S., ca. 20,- €.

Hier bestellbar:

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



Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg
Telefon +49 (0) 441 17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



GOLDENE REGELN FÜR DEN ALLTAG

Dieses Buch enthält mehr als 100 wertvolle, nützliche Ratschläge zu verschiedensten Lebenslagen. Es ist ein leicht verständlicher Wegweiser für die Schicksalsbewältigung, Erziehung, Ernährung, Partnerschaft, Gesundheit usw.

Taschenbuch, 180 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-014-2
E-Book 7,49 €



DIE ANTWORT AUF DAS BÖSE

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

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



DIE KRAFT DER GEDANKEN

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

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



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

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

PROSVETA VERLAG GMBH
Bestelltelefon: 07427-3430
Onlineshop: www.prosveta.de
Gratis-katalog erhältlich

Geheimnisse der Hecken: Die Felsenbirne

Wissenswertes aus der Botanik

Die *Gewöhnliche Felsenbirne* (*Amelanchier ovalis*, Synonym *Amelanchier rotundifolia*) gehört zur großen Familie der Rosengewächse. Die Gattung *Amelanchier* umfasst 25 Arten, wovon die meisten in Nordamerika heimisch sind.

Die Gewöhnliche Felsenbirne ist die einzige europäische Art. Ihr natürliches Verbreitungsgebiet ist vor allem das Gebirge, wo sie in den Alpen bis auf 2000 m aufsteigt. Vielleicht kommen daher die Volksnamen „Gamsbeere“ und „Edelweißstrauch“. Sie wächst bevorzugt an sonnigen Südhängen auf Kalkfelsen. Man findet sie auch in lichten Eichen- und Kiefernwäldern. Der Name „Quandelbeere“ kommt vermutlich daher, weil die Felsenbirne, wie auch der Quendel (*Thymus pulegoides*), gerne an sonnigen felsigen Standorten wächst.

Der dicht verzweigte dornenlose Strauch wird ca. 3 m hoch und kann 70–80 Jahre alt werden. Die Zweige haben eine rotbraune Rinde. Die Blätter sind eiförmig und am Blattrand fein gesägt und vor allem wenn sie jung sind an ihrer Blattunterseite filzig behaart. Im Herbst verfärben sich die Blätter orangerot. Von April bis Mai brechen die weißfilzigen Blütenknospen auf. Der traubenförmige Blütenstand besteht aus 4–10 schneeweißen sternförmigen Blüten. Die zwittrigen Einzelblüten haben 5 längliche Kronblätter, die weit auseinanderstehen und unterseits behaart sind. In der Blüte sitzen 20 Staubblätter und 5 nicht verwachsene Griffel. Im Juli und August reifen die kugeligen Apfel Früchte, mit einem Durchmesser von 1 cm. Sie reifen von rotviolett zu blauschwarz. Die Früchte sind süß und gut essbar. Sie tragen am Fruchtansatz auffällige, leicht umgeschlagene Kelchblätter. Die Früchte enthalten kleine sichelförmige Samen.

Der Gattungsname *Amelanchier* leitet sich aus dem provenzalischen Namen der Felsenbirne ab: „amelanche“, ein Wort keltischen Ursprungs, das Äpfelchen bedeutet. Es gibt neben der heimischen Felsenbirne einige Felsenbirnenarten aus



© Frank Hecker - mauritius-images

Nordamerika, die bei uns als Zier- oder Obstgehölze in Parks und Gärten angepflanzt werden. Dazu gehören zum Beispiel: Kupfer-Felsenbirne (*Amelanchier lamarkii*), Baum-Felsenbirne (*Amelanchier arborea*), Kahle Felsenbirne (*Amelanchier laevis*) oder, etwas seltener, die in Amerika und Kanada sehr beliebte Saskatoonbeere (*Amelanchier alnifolia*), die auch Erlenblättrige Felsenbirne genannt wird. Sie alle sind essbar. Die heimische Felsenbirne hat etwas kleinere Früchte als ihre nordamerikanischen Geschwister. Auch sind die amerikanischen Arten geschmacklich etwas aromatischer. Am häufigsten findet man die Kupfer-Felsenbirne, die teilweise sogar schon verwildert vorkommt. Schon seit den 1960er Jahren wird sie bei Gehölzpflanzungen in Städten gerne eingesetzt. Die Kupfer-Felsenbirne wird etwa doppelt so

hoch wie die Gewöhnliche Felsenbirne und besitzt auch doppelt so große Blätter. Außerdem unterscheidet sie sich durch die kupferrote Verfärbung ihrer jungen Blattaustriebe. Auch ist die Herbstfärbung der Blätter leuchtend rot. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal sind die Kelchreste auf den Früchten: Sie stehen weit ab und sind nicht nach unten umgeschlagen.



Die Felsenbirne im Garten

Schon seit dem 16. Jahrhundert wird die Gewöhnliche Felsenbirne wegen ihrer Blütenpracht und ihrer Früchte in Gärten und Parks kultiviert. Dabei bekam sie zunehmend Gesellschaft von mehreren amerikanischen Arten, die bis heute gerne als Ziergehölze angeboten werden. Von vielen Arten gibt es auch Züchtungen (Sorten), die sich durch größere Früchte oder besonders schöne Blüten auszeichnen. Eine Sorte der beliebten Kupfer-Felsenbirne mit dem Namen 'Ballerina' beispielsweise bringt besonders große Früchte hervor. Egal welche Amelanchier-Art, alle Felsenbirnen sind durch ihre auffallenden Frühlingsblüten und die intensive orangerote Herbstfärbung der Blätter eine Zierde für jeden Garten. Bei der Auswahl der

Arten sollten Sie berücksichtigen, dass Kupfer-Felsenbirne und Baum-Felsenbirne relativ groß werden: 8–10 m Höhe können sie erreichen.

Die Felsenbirnen sind recht anspruchslos und sehr winterhart (bis -35°C). Sie gehören zu den wenigen Gehölzen, die kaum beschnitten werden müssen. Besonders ertragreich sind sie an vollsonnigen und eher trockenen Standorten. Felsenbirnen können Überträger des Feuerbrand-Bakteriums sein.

Rosinenersatz und Notration für Indianer

In Gegenden, in denen die Gewöhnliche Felsenbirne häufiger vorkommt, wurden die Früchte früher für die Vorratshaltung getrocknet. Man nahm sie als Ersatz für die damals teuren Rosinen. Daher kommen wohl auch die alten Volksnamen für die Felsenbirne, wie „Rosinenstrauch“ oder „Korinthenbaum“. Die Früchte waren im Mittelalter so beliebt, dass man die Felsenbirne im 16. Jahrhundert als Obstgehölz in den Garten holte. Die amerikanischen Felsenbirnen-Arten wurden von den Indianern als Nahrungsmittel und Medizin genutzt. Sie waren unter anderem Bestandteil des sogenannten Pemmikans. Das war eine Mischung aus getrocknetem Bisonfleisch, Talg und gedörrten Felsenbirnenfrüchten. Diese Energienahrung wurde vor allem von Nomadenstämmen als Reiseproviand genutzt. In heißes Wasser gegeben, hatte man in kurzer Zeit eine nahrhafte Suppe. Den Saft der Felsenbirnen nahmen die Indianer bei Magenverstimmungen. Eine dieser indianischen Wildbeeren hat als Obstbaum Karriere gemacht: Die Saskatoonbeere (*Amelanchier alnifolia*) wird in Kanada in Plantagen angebaut. Sie besitzt von allen Felsenbirnenarten die schmackhaftesten Früchte.

Süße Früchte mit Heidelbeeraroma

Die Felsenbirne gehört zu jenen Wildfrüchten, die man direkt vom Baum essen kann, da sie nicht herb schmecken. Voll ausgereift sind sie süßaromatisch und erinnern nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich an Heidelbeeren. Genau lässt sich der Geschmack nicht einordnen,

denn er erinnert auch etwas an Kirsche. Durch die kleinen Samen kann man sogar ein leichtes Bittermandel- Marzipan-Amaretto-Aroma herausschmecken. Die leckeren Früchte reifen von Juli bis August. Mit zunehmender Reife werden sie weicher und süßer. Aber zu lange warten sollte man nicht, denn die Früchte sind auch bei den Vögeln sehr beliebt und werden meist schon weggepickt, bevor sie richtig reif sind. Die Früchte der Felsenbirne sind im botanischen Sinne keine Beeren, sondern kleine Äpfelchen, denn das Gehölz gehört zu den Kernobstgewächsen.

Sie können die Früchte roh genießen, einfrieren oder zu Marmelade, Gelee, Saft, Sirup, Smoothie oder Likör verarbeiten. Da den süßen Früchten die eigene Säure fehlt, lohnt es sich geschmacklich, bei der Herstellung von Marmelade oder Gelee säuerliche Äpfel oder Johannisbeeren unterzumischen. Durch den hohen Gehalt an Pektinen bräuchten Sie beim Marmeladekochen theoretisch gar kein Geliermittel. Allerdings müssen diese fruchteigenen Pektine durch relativ lange Kochzeiten erst aktiviert werden. Das ist wiederum für viele Vitamine nicht optimal. Die kleinen saftigen Früchte eignen sich zudem als Kuchenbelag, als Bestandteil von Muffins oder als Zutat in Quark- und Joghurtdesserts. Sie können sie auch trocknen und dann wie Rosinen zu Müsli oder als Zugabe für Fruchtee verwenden. In Kanada stellt man aus den dort heimischen Felsenbirnen auch Wein und Bier her. Manchmal wird in der Literatur auf die cyanoge-

nen Glykoside (Blausäureverbindungen) in den kleinen Samenkernen hingewiesen. Aber keine Angst, diese Stoffe, die auch in den Kernen von Äpfeln vorkommen, sind lediglich in geringen Spuren vertreten und werden nur freigesetzt, wenn man die Samen komplett zerbeißt. Zu Beschwerden kann es nur kommen, wenn man große Mengen Samen zerkaut, was praktisch unmöglich ist, und unzerkaute Samen werden unverdaut wieder ausgeschieden. Bei erhitzten Produkten muss man sich ohnehin keine Gedanken machen, da die Blausäure abspaltenden Glykoside bei Hitze abgebaut werden. Auch die Blätter und Blüten enthalten geringe Mengen dieser Glykoside.

Als Heilmittel unbekannt und trotzdem gesund

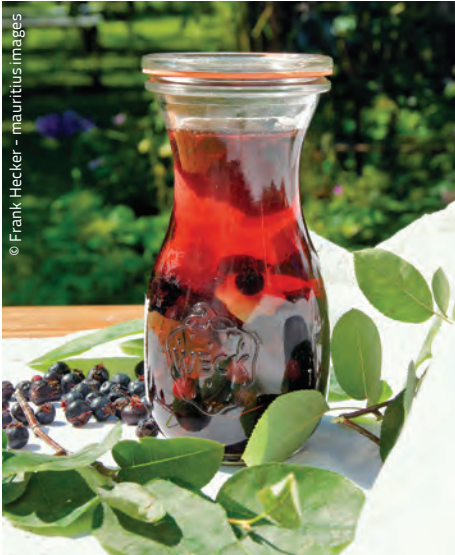
In der europäischen Volksmedizin hat die Gewöhnliche Felsenbirne keinen Platz gefunden, vermutlich weil sie sehr selten ist. Bekanntheit erlangte sie letztlich erst durch ihre Nutzung in Ziergärten. Inzwischen weiß man allerdings einiges über ihre zahlreichen gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe: Die Früchte der Gewöhnlichen Felsenbirne und ihrer amerikanischen „Freunde“ weisen hohe Eisen und Kalziumgehalte auf. Mit Vitamin C können sie im Gegensatz zu vielen anderen Wildfrüchten nicht punkten, dafür aber mit reichlich Vitamin E. Das Zellschutzvitamin ist im Vergleich zu Süßkirschen in der neunfachen Menge vorhanden. Die Früchte enthalten auch viele Polyphenole, wobei sich hier die heimische Felsenbirne besonders hervortut. Somit besitzt sie ein hohes antioxidatives und entzündungshemmendes Potenzial. Ihr Gehalt an gesundheitsfördernden Anthocyanen ist etwa so hoch wie jener der Kultur Heidelbeere (200 mg/100 g). Die Anthocyane zählen zu den Antioxidantien, die unser Immunsystem unterstützen und vorbeugend gegen Herz-Kreislauf- sowie Krebserkrankungen wirken. Erwähnenswert ist auch der hohe Gehalt an Proanthocyanidinen, die unter anderem blutdrucksenkend und antikanzer-



Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

gen wirken. Außerdem enthalten Felsenbirnen sehr viel Pektin, einen Stoff, der nicht nur das Gelieren von Marmelade, sondern auch unsere Verdauung unterstützt.



Felsenbirnenlikör

- 350 g Felsenbirnen
- 150 g Schwarze Johannisbeeren
- 1 Vanilleschote
- 200 g Kandiszucker
- 700 ml Korn oder Wodka

Die Früchte in ein verschließbares Gefäß geben und etwas zerdrücken. Die aufgeschnittene Vanille schote, Kandi und Alkohol dazugeben. Gefäß verschließen und etwa 3–4 Wochen durchziehen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Durch ein sehr feines Sieb in hübsche Flaschen abfüllen. Vor dem Genuss nochmals 2 weitere Wochen nachreifen lassen.

Textauszug aus dem Buch „Geheimnisse der Hecken“ von Rudi Beiser mit freundlicher Genehmigung des Eugen Ulmer Verlags. Siehe auch unter „Wortwelten“, S. 62.

Achtsames Leben

Internet	www.achtsames-leben.org
Herausgeber	Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL, Tel. 044 1.17543 E-Mail: info@achtsames-leben.org Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de
Redaktion	Ulrike Plaggenborg
Satz, Gestaltung	Agentur JARUSCHEWSKI Peter Gerd Jaruschewski Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 044 19736160 E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org
Anzeigenleitung	Karl-Heinz Plaggenborg Tel. 044.1.17543 info@achtsames-leben.org
Anzeigenbetreuung	Peter Gerd Jaruschewski
Anzeigenpreisliste	www.achtsames-leben.org
Autor*innen dieser Ausgabe:	Joachim Bauer, Rudi Beiser, Julia Fuhrmann, Helmut Gruber, David Hey, Hrsg. Karsten Hoffmann, Gitta Walcher und Lutz Dudek, NABU Niedersachsen, Karl-Heinz und Ulrike Plaggenborg, Markus Stockhausen.
Titelfoto	© tjuusitalu – pixabay.com
Termin-Annahmeschluss	Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 01. Juli 2021 Nur für Formatanzeigen: 15. Juli 2021
Erscheinungsweise	15.4./15.8./15.12; drei Mal jährlich
Auflage	7.500 Exemplare
Redaktionsschluss	für die nächste Ausgabe ist der 15. Juni 2021.
Bankverbindung	Volksbank Oldenburg, IBAN: DE65280618220012215700 Swift (BIC) Code: GENODEF1EDE

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

24 wahre Geschichten vom Tun und vom Lassen – Gemeinwohl-Ökonomie in der Praxis

Was passiert, wenn nicht finanzieller Erfolg, sondern der Beitrag zum Gemeinwohl zur Orientierung wirtschaftlichen Handelns wird?



Eine andere Wirtschaft ist möglich. 24 Beispiele zeigen, wie die Werte der Gemeinwohl-Ökonomie in der Praxis gelebt werden und finanziell zum Erfolgsfaktor werden können.

Die Saat geht auf – Beispiel „Taifun Tofu“

1986 tat sich in einem Freiburger Keller Geheimnisvolles. Wolfgang Heck und Klaus Kempff versuchten, Tofu zu produzieren. Sie nahmen Sojabohnen, wässerten sie in einem großen Topf über Stunden, vermahlten sie mit Wasser, kochten das Gemisch im Dampfkochtopf auf und siebten die Faserstoffe heraus – so entstand eine eiweißreiche Flüssigkeit, die „Sojamilch“. Diese versetzten sie mit Gerinnungsmitteln, wodurch die „Sojamilch“ ausflockte. Es entstand Molke und der hochwertige Tofubruch. Dieser wurde schließlich in feste Blöcke gepresst, und der Tofu war fertig. Als nach vielem Experimentieren so endlich – nach Wochen – alles passte, schafften sie es, zunächst vier Kilogramm Tofu in der Woche zu produzieren, den sie frisch auf

dem Freiburger Wochenmarkt verkauften. Zwei junge Männer taten sich da zusammen, um ihr „eigenes Ding“ zu machen. Sie gründeten ein Unternehmen, das sich auf die Herstellung von Tofu konzentriert, ein eiweißreiches Produkt aus der Sojabohne, das seit Jahrhunderten in Asien bekannt ist. Die Marke Taifun war geboren. Kern der Idee war und ist es, einen positiven Beitrag zur Welternährung zu leisten, der schon ein Jahrzehnt früher durch den Bericht des Club of Rome über die Grenzen des Wachstums thematisiert wurde und heute aktueller ist denn je. Als eiweißreiche Nahrung direkt aus der Sojapflanze leistet Tofu einen wichtigen Beitrag zur Welternährung. Viel aufwendiger ist es, Soja als Tierfutter zu verwenden, um Fleisch zu erzeugen. Der CO₂-Fußabdruck ist bei der Fleischproduktion etwa zwanzigmal so hoch.(...)

Taifun-Tofu GmbH

rund 270 Mitarbeitende
30 % Frauenanteil
8 Auszubildende
42 Jahre Altersdurchschnitt
38,4 Mio. Euro Umsatz

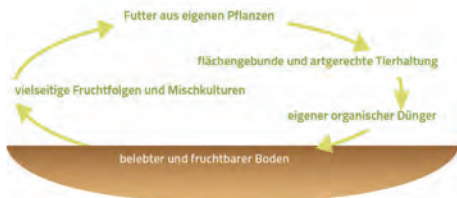
Den aktuellen Taifun-Geschäftsführer Alfons Graf reizte neben der innovativen Produktidee das vom Unternehmensgründer Wolfgang Heck intendierte Anliegen, eine andere Art des Zusammenarbeitens umzusetzen. Die Maximierung des Umsatzes sollte nicht im Vordergrund stehen, vielmehr der Aufbau einer Arbeitskultur und Unternehmensorganisation, die auf die Mitarbeiter ausgerichtet sein sollte.(...)

Bio-Landwirte auf neuen Wegen

Es war Ende der 1990er Jahre, als Friedbert Schill über seine Dachswanger Bioland-Mühle darauf angesprochen wurde, ob er nicht auch Soja anbauen wolle. Dabei gehe es nicht um

Futtersoja für Tiere, sondern um Bio-Soja zur Tofu-Herstellung der Firma Taifun. Für ihn bedeutete das eine weitere Anbaumöglichkeit, und es reizte ihn auch das Neue, also ließ er sich gerne darauf ein.(...)

Was bedeutet Landwirtschaft nach Bioland? Auf jedem einzelnen Acker werden bewusst abwechselnde Fruchtfolgen (Getreide, Hülsenfrüchte, Klee gras etc.) angebaut. „Weg vom ewigen Mais!“, sagt Schill. Für die Fruchtfolgen ist die Soja eine interessante Hülsenfrucht, die als sogenannte Hackfrucht aber auch Pflege benötigt, um das Unkraut kleinzuhalten. Als abwechselnde Frucht wird sie etwa alle vier Jahre auf dem gleichen Acker angebaut.



Ein möglichst geschlossener Nährstoffkreislauf ist die Grundlage für den Bio-Landbau.

Ernte-Rituale

Friedbert Schill erzählt, dass ihn nach der ersten oder zweiten Ernte Taifun-Mitarbeiter Martin Miersch zu einer kleinen Feier einlud. „Ernte-Übergabe“ nannte er sie, und sie sollte in einem kleinen Labyrinth im Eingangspark von Taifun stattfinden. Er solle ein Säckchen Sojabohnen nehmen, durch das Labyrinth laufen und dabei über das Jahr nachdenken: Wie es ihm ergangen sei mit der Saat und dem Aufwachsen der Soja, und dann das Säckchen an einen Taifun-Mitarbeiter übergeben ... Da hat er geschluckt. Was soll denn das sein? Und dann hat er es dennoch gemacht. Den Sinn hat er unmittelbar verstanden: Das sei ein überwältigendes Erlebnis gewesen, habe die eigene Leistung erfahrbar gemacht. Er habe Wertschätzung erlebt, sich selbst als Teil eines Ganzen. Tränen habe er

damals in den Augen gehabt, und danach war klar: „Das ist die Firma, mit der ich gerne zusammenarbeiten will.“ Wenn er jetzt ein Päckchen Tofu von Taifun sieht, dann ist das wie ein Stück von ihm.(...)

Dieses Ritual wird bis heute jährlich wiederholt - auch für die Mitarbeiter*innen von Taifun, die daran beteiligt sind, ist diese Feier im Spätherbst wichtig, denn sie sehen und lernen diejenigen persönlich kennen, die ihnen den Rohstoff für den Tofu liefern.



Taifun forscht zu Sojasaaten und entwickelt die Labor-Tofurei

(...) Die Zusammenarbeit mit der Universität Hohenheim mündete 2011 in ein dreijähriges Forschungsprojekt, an dem vier Universitäten und drei weitere Forschungsinstitute beteiligt waren. Der Beitrag von Martin Miersch und seinem Team war die Einrichtung einer eigenen Labor-Tofurei. Gemeinsam optimierten sie das Verfahren, aus wenigen Sojabohnen zügig einen Test-Tofu herzustellen. So wurde die Soja-Forschung nicht nur erheblich kostengünstiger, sondern bei umfangreichen Forschungsprojekten auch zeitlich besser durchführbar.(...)

Veränderungen in der Führung

Im Jahre 2011 wurde Alfons Graf neben Wolfgang Heck weiterer Geschäftsführer. 2014 folgte der nächste Schritt: Heck gründete eine Unternehmensstiftung und brachte sämtliche Geschäftsanteile von Taifun darin ein. Die Stiftung arbeitet gemeinwohlorientiert für den

Erhalt und die Weiterentwicklung des Unternehmens. Unter anderem fördert und unterstützt sie ethisches Zusammenleben, das auf Prinzipien der gerechten Verteilung bestehender Ressourcen, dem Bewahren von Gesundheit und Lebensfreude sowie der Gleichwertigkeit von Mann und Frau beruht. Heck übernahm von da an die Funktion des Stifters. Ihn ersetzte die langjährige Mitarbeiterin Elisabeth Huber in der Geschäftsführung. Gemeinsam mit Alfons Graf bildet sie seitdem die Führungsspitze.

Erste Gemeinwohl-Bilanz

Im November 2014 präsentierte sich die Taifun-Führung zusammen mit dem Autor und Begründer der Gemeinwohl-Ökonomie, Christian Felber, und fünf weiteren Unternehmen vor der Presse als künftige Ersteller*innen einer Gemeinwohl-Bilanz. Fünf Arbeitsgruppen mit insgesamt 20 Mitarbeiter*innen diskutierten und erarbeiteten im Laufe von fünfzehn Monaten die erste Gemeinwohl-Bilanz von Taifun.

„Als wir vor ein paar Jahren auf die Gemeinwohl-Ökonomie stießen, fiel uns auf, dass sie viele unserer Überzeugungen sehr gut bündelt.“ (Elisabeth Huber und Alfons Graf, Geschäftsführer*in)

Im Ergebnis der ersten Gemeinwohl-Bilanz von Taifun Tofu wurden folgende Aspekte besonders herausgestellt:



Region und Bio-Anbau stärken

- Taifun-Produktion setzt nur zertifizierte Bio-Rohwaren ein
- Taifun engagiert sich stark für den heimischen Soja-Anbau
- Mitarbeit am Forschungsprojekt zur Ausweitung des Soja-Anbaus in Deutschland.
- Langfristige Partnerschaften mit den Soja-Erzeuger*innen
- Faire Preisbildung und gemeinsame Festlegung vor Aussaat

Gesundheit am Arbeitsplatz

- Ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze, wo möglich
- Unterstützung durch Physiotherapeutin, regelmäßig Kursangebot Rückenschulen
- Sicherheitsfachkraft für Arbeitssicherheit
- Täglich ein günstiges vegetarisches/veganes Bio-Mittagessen und Obst

Faire Bezahlung in allen Lohngruppen

- Die Spreizung zwischen geringstem und höchstem Einkommen im Unternehmen beträgt das Vierfache

Fairer Kundendialog

- Zuhören mit offenem Herzen und Interesse
- Bezahlung Vertrieb unabhängig vom Umsatz
- Impulse von Kund*innen und Reklamationen werden sehr ernst genommen

Kooperation statt Konkurrenz

- Kooperation mit der Universität Hohenheim für Sojasorte für ganz Deutschland
- Entwicklung eigener Sojasorte, setzt Maßstäbe für alle
- Sojanetzwerk wird auch von Bundesministerium unterstützt

Grundbedarf an hochwertigen Lebensmitteln sichern

- Pflanzliche, eiweißreiche Nahrung direkt statt übers Tier
- über 30 Jahre aktiv als ein Wegbereiter der Bio-Bewegung
- Beitrag zu CO₂-Reduktion und Klimaschutz, indirekt fürs Tierwohl

Aber es gibt auch noch Schwachpunkte, die Taifun verbessern kann: Eine Alternative zur Verpackung des Tofus in Kunststofffolien und bessere Lösungen für den Drei-Schicht-Betrieb zu finden.

Deutscher Nachhaltigkeitspreis geht an Taifun

Taifun hat den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2020 in der Kategorie „Kleine und mittlere Unternehmen“ gewonnen. Das Unternehmen leiste mit seinen pflanzlichen Bio-Lebensmitteln ganz ohne Gentechnik „einen wichtigen Beitrag zur Ernährung der wachsenden Weltbevölkerung“, lautete die Begründung. Zudem lobte die Jury die Vorreiterrolle im europäischen Soja-Anbau, den Einsatz von Umwelttechnologien wie Photovoltaik oder Wärmerückgewinnung und die energiesparende Herstellung. Außerdem hoben die Juror*innen Taifuns Maßnahmen

gegen Lebensmittelverschwendung positiv hervor: So werden zum Beispiel ausgemusterte Produkte neu gelabelt, um diese vor der Mülltonne zu retten.

Ausblick

Die Nachfrage nach den Produkten von Taifun steigt weiter, so dass die Produktion mit der bestehenden Infrastruktur selbst bei vollem Drei-Schicht-Betrieb nicht mehr gedeckt werden kann. Das Management arbeitet kurzfristig an Erweiterungslösungen und plant mittelfristig ein zweites Produktionswerk.

Mehr Information: www.taifun-tofu.de

Textauszug aus „24 wahre Geschichten vom Tun und vom Lassen – Gemeinwohl-Ökonomie in der Praxis“, Hrsg.: Karsten Hoffmann, Gitta Walchner, Lutz Dudek, mit freundlicher Genehmigung des oekom-Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“, S. 64.



Die Spezialisten für das Thema „Ganzheitliches Leben“

www.buchhandlung-plaggenborg.de

Bestellbuchhandlung und Internetshop!

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

Bestellbuchhandlung:

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

In unserem Internetshop finden Sie:

- 400.000 lieferbare Titel - auch Non-Book-Artikel
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit
- Herausgeber des Magazins „ACHTSAMER LEBEN“, www.achtsames-leben.org

[Leseproben](#) [Videotrailer](#) [Interviews](#)

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



Musik und Liebe

Markus Stockhausen, auf Trompete, Flügelhorn und Klavier – im Jazz und in der klassischen Musik gleichermaßen zu Hause, hat die Oldenburger Zukunftstage 2018 musikalisch begleitet. Auch bei den nächsten Zukunftstagen wird er wieder dabei sein. Achtsames Leben freut sich, hier einen Artikel von Markus Stockhausen vorstellen zu können.

Mein Motto: Durch die Gnade, Freude und Liebe des Höchsten ist alles Leben entstanden.

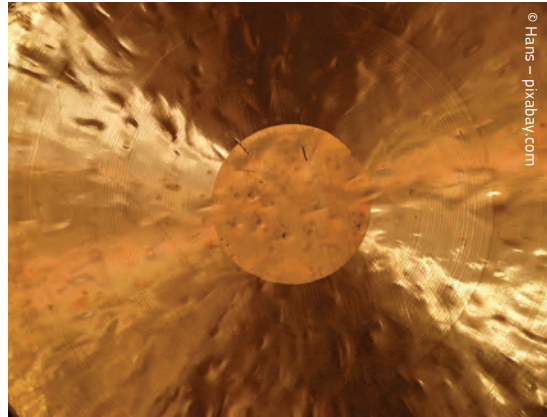
Liebe ist die verborgene und doch sich in allem offenbarende Urkraft des Absoluten, des Göttlichen, die mit einer unendlichen Weisheit und Kunst alles Leben hervorbringt, und immer neue Formen entstehen lässt. Es ist das göttliche Spiel (in sanskrit: Lila), sich immer wieder zu verbergen und neu in Erscheinung zu treten.

Hinter der Welt der Erscheinungen liegt die Welt der Möglichkeiten und Energien, der Wirkkräfte. Und je tiefer wir vordringen zur Quelle des Seins, auch in uns selbst, desto mehr nähern wir uns dem Urimpuls der Schöpfung, der Liebe ist und Freude, auch Seligkeit (Ananda) genannt.

Liebe manifestiert sich auf allen Ebenen. Auf der ganz physischen Ebene als Magnetismus, der die Teilchen miteinander in Beziehung treten lässt; als kosmische Harmonie, die die Planeten und alle Gestirne in vollkommener Ordnung hält, und als Anziehung auf menschlicher Ebene. Alle Beziehungen, auch die der Töne in der Musik, könnte man als verschiedene Grade von Liebe bezeichnen.

Der indische Musiker und Sufimeister Hazrat Inayat Khan sagte: „Alles Leben ist Musik“, und: „Musik ist die Sprache der Seele“. Musik hat die Möglichkeit, die mannigfaltigen Formen von Beziehungen und die damit verbundenen Gefühle in sehr schöner und reiner Form auszudrücken. Sie übersteigt das Mental-Konzeptionelle, sie kann tief verborgene Empfindungen hervorrufen, bringt die Seele zum Schwingen, lässt uns zuweilen die Göttliche Liebe und Schönheit fühlen, die Einheit der Schöpfung, und uns teilhaben an ihren Wundern.

Wenn wir an Liebe denken, dann haben wir alle sofort eine Vorstellung von etwas Schönerem,



© Hans – pixabay.com

Erfüllendem, Gutem. Unmittelbar verbinden wir uns mit der göttlichen Urenergie. Einige werden vielleicht auch an Enttäuschungen denken, an Leid, das durch missverstandene oder nicht gewährte Liebe entstand. Doch im Grunde sehnen wir uns nach ihr, wir suchen und brauchen Liebe, immer wieder, und sind glücklich wenn wir sie empfinden können.

Liebe ist immer da. Sie ist ein universeller Raum, den wir jederzeit betreten können – wenn wir bereit sind uns ihr zu öffnen. Wenn wir Liebe im Herzen tragen, sind wir ein Segen für alle Wesen, nah und fern. Wir können zu einem bewussten Generator der Liebe werden, wie eine strahlende Sonne: Liebe, die von unseren Herzen ausströmt. Wir erkennen den Kreislauf der Liebe im Universum: je mehr wir von Herzen geben, desto mehr fließt die Liebe zu uns zurück, oft ganz unerwartet von irgendwoher.

Beginnen wir mit der Liebe zu uns selbst. Erlösen wir alle Spannungen in uns: mit anderen

Menschen in der Gegenwart und in der Vergangenheit, mit bestimmten Erlebnissen, mit unserer eigenen Situation und Vergangenheit, denn am meisten sind wir mit uns selbst im inneren Konflikt. Wenn all diese Spannungen gelöst sind — wenn auch nur für eine gewisse Zeit —, dann stellt sich ein natürlicher Frieden ein, eine Lebensfreude, und ja, dann erscheint eine ganz grundlegende Liebe zum Leben, eine Lust zu leben.

Ein zur Liebe passendes Wort ist die „Resonanz“, auch ein musikalischer Begriff. Da entsteht ein Gleichklang, eine Harmonie zwischen zwei Elementen, und in diesem Gleichklang findet eine Übertragung von Energie statt, die wir als beglückend empfinden. Resonanz - „sonare“ heißt klingen, Re steht für das Höchste. Wir finden es in vielen Wörtern. Die Urenergie des Universums klingt in uns, re-soniert in uns.

Ich schaue am Morgen in einen Tautropfen am Grashalm, das Sonnenlicht spiegelt sich in ihm, ein Glücksgefühl steigt in mir auf. Ich spüre Klarheit, Reinheit, funkelnde Lebensenergie. Ein Lächeln, oder die Berührung eines lieben Menschen - wir sind bewegt, schwingen miteinander. Immer dann empfinden wir Liebe, wenn ein Resonanzfeld entsteht, der besagte Gleichklang. Liebe zwischen Menschen ist das, Sympathie ist ein Gleichklang. Zwei Menschen finden zueinander, beginnen gleich zu schwingen, weil sie „auf der gleichen Wellenlänge“ sind.

Dieses Resonanzfeld entsteht ganz oft durch Musik. Wenn uns eine Musik besonders gut gefällt, dann schwingt etwas in uns im gleichen Rhythmus, wir werden berührt und mitgenommen auf eine Reise, die uns verwandelt. Wir sind dann nicht mehr dieselben wie zuvor, sondern der Klang moduliert all unsere Zellen, dringt ein in unser Gemüt, etwas verändert sich in uns. Eine seelisch-geistige Befruchtung findet statt.

Klang ist eine Manifestation des Unhörbaren, jenseits alles Begrifflichen. Die Musik, der Klang eröffnet uns einen weiten, freien Raum des Verbundenseins. Wir erleben eine Resonanz, eine harmonische Übereinstimmung, die wir alle spüren können. Unser innerstes Wesen IST Liebe, und immer, wenn wir daran erinnert werden, sind wir glücklich.

Markus Stockhausen, geb. 1957, Trompeter und Komponist, bekannt als vielseitiger Grenzgänger. Er gibt Seminare zum Thema „Intuitive Music and More“, „Kreatives Trompetenspiel“ und seit vielen Jahren „Singen und Stille – Wenn die Seele singt“. Sein Interesse gilt der „Transformation durch Klang“. Über 90 CD-Veröffentlichungen, zur neuen CD siehe auch unter „Hörwelten“ - www.markusstockhausen.de.

Das Datum für die nächsten Oldenburger Zukunftstage stand bei Drucklegung noch nicht fest. Infos dazu finden Sie hier: <https://werkstatt-zukunft.org/>



Schamanismus

Wege zu Kraft und Heilung

- Heilendes Medizinrad
- Praxis der Seelenrückholung
 - Entfernung von Fremdenergien
 - Die eigene Lebensaufgabe finden
 - Einführung in die „Schamanische Reise“
 - Einführung in schamanisches Heilen



Wolf Ondruschka
Schamanisch Praktizierender

261230Idenburg · 0179 - 9781841 · wolf-flow@web.de · www.medizinradgeber.de

Die Corona-Krise lässt naturnahes Gärtnern durch die Decke gehen

NABU Niedersachsen sieht historisch starken Trend und gibt Tipps

Die nun bereits ein Jahr währende Corona-Krise mit den Lockdowns und Kontaktbeschränkungen hat zu einer „Renaissance des Gärtnerns“ geführt, so der NABU Niedersachsen:

Noch nie erreichten den Landesverband und seine Einrichtungen so viele Anfragen zu naturnahem Gärtnern wie in den zurückliegenden zwölf Monaten, berichtet NABU-Mitarbeiter Rüdiger Wohlers, der dabei einen besonderen Trend vermelden kann: „Sehr viele Menschen möchten im Garten oder Kleingarten Natur einladen, möchten Lebensräume schaffen, ganz gleich, ob sie ‚Gartenanfänger‘ sind, die gerade erst ein Stückchen Erde übernommen haben, oder ob sie bereits seit Jahrzehnten gärtnern“, so Wohlers. „Wohl noch nie war die Sehnsucht nach einem kleinen Gartenparadies mit Rotkehlchen, Amsel, Igel, Eichhörnchen, Schmetterling, Biene und Co. so groß wie in diesen Monaten und Tagen.“

Der NABU-Aktive erklärt: „Auffallend ist, dass beispielsweise viel mehr gezielte Nachfragen nach Möglichkeiten, etwas für Wildtiere im Garten ganz konkret tun zu können, sich auf speziellere Themen beziehen als bislang. Dies zeigt sich etwa darin, dass direkt nach Bauplänen für Nisthilfen gefragt wird, die jenseits der allgemein bekannten ‚Meisenkästen‘ liegen, etwa für Kleiber, Baumläufer, Hausrotschwanz, Bachstelze, Rotkehlchen und Co. Und auch Gebäudebrüter wie Mauersegler und Schwalben spielen eine viel größere Rolle als früher“, freut sich Rüdiger Wohlers, und fährt euphorisch fort: „Über allen anderen Themen thront jedoch als Nummer Eins das Insektensterben. Die Menschen haben verstanden, wie existentiell bedrohlich die Situation für die Insekten und damit für uns Menschen ist. Und: Sie sehnen sich nach der kleinen Serengeti hinter dem Gartentor, nach dem Maikäfer ihrer Kindheit,



nach dem wohl auch in Folge des Klimawandels rar gewordenen Kleinen Fuchs, dem Tagpfauenauge, nach der Libelle am Teich. So entstehen in diesen Tagen viele kleine Insektenparadiese, überall in Niedersachsen – und das ist gut so! Und durch all das bekommen auch Kinder wieder mehr Bezug zur Natur – eine wichtige Grundlage, denn der Grundsatz ‚Ich kann nur schützen, was ich kenne‘ gilt uneingeschränkt.“

Rüdiger Wohlers sieht im weiteren „Ranking“ der beim NABU Niedersachsen am stärksten abgefragten Gartenthemen den Igel, dessen stetigen Bestandsrückgang über Jahrzehnte in ganz Europa die Menschen durchaus bemerken. Möglichkeiten, Eichhörnchen zu helfen, artgerechte Vogelfütterung, die Anlage von Bruthecken für Vögel und kleiner Teiche sind die Topthemen der Menschen, die sich an den NABU wenden. „Aus vielen Anfragen der Menschen gehen auch Empörung und Ablehnung von Schottergärten und anderer Naturzerstörung, etwa durch zu starke Verdichtungen und Überbauungen in Städten und Dörfern hervor – die Menschen

haben wirklich die Nase voll' von Beton- und Asphaltorgien und seelenlosem Abstandsgrün in einstigen Gartenoasen, die zu Parkplätzen mit Kirschlorbeer und Schotter verwüstet wurden. Hier ist der Beginn einer breiten Gegenbewegung quer durch das Land erkennbar", meint der NABU-Aktive.

Was seit zwanzig Jahren in Großbritannien als „Gardening for wildlife“ längst zur Volksbewegung wurde, beginnt sich laut Wohlers hierzulande nun auch Bahn zu brechen. „Die Corona-Krise wirkt als Beschleuniger und Verstärker, wie sich auch an der Tatsache zeigt, dass heute Kleingärten stärker nachgefragt werden und viele Menschen sogar in Zeitungsannoncen Privatgrundstücke suchen, um sich einen Garten als kleine Rückzugsarche schaffen zu können“, ist Wohlers überzeugt, dass sich der Trend fortsetzen wird. „Der Siegeszug der naturnahen Gärten als Volksbewegung wird weitergehen. Wir sind Zeugen eines fundamentalen Wandels hin zur ‚Einladung an die Natur‘, die vielleicht als historisch bezeichnet werden kann“, ist sich Rüdiger Wohlers sicher.

Das vom NABU Niedersachsen angebotene, sehr umfangreiche Info-Paket „Gartenarche“ mit seiner Bauplansammlung für Nisthilfen, dem Mauersegler-Baubuch und den Broschüren „Gartenlust“ sowie „Bienen, Wespen und Hornissen“ bietet eine Fülle an Hintergründen und praktischen Tipps. Es kann angefordert werden gegen Einsendung eines 10-Euro-Scheins beim NABU Niedersachsen, Stichwort „Gartenarche“, Alleestr. 36, 30167 Hannover.

Kreativität und Professionelle Intuition im Unternehmen

Erfolgreich schwierige Aufgaben meistern



„Man kann Probleme nicht mit den gleichen Methoden lösen, mit denen man sie erzeugt hat!“ (Albert Einstein). Klassische Lösungsstrategien kommen an ihre Grenzen, es ist Zeit für einen Quantensprung! Auch um Ihr Unternehmen

regelmäßig an neue Herausforderungen des Markts anzupassen. Management Consultants Horvath & Partners haben herausgefunden, dass 78 % der erfolgreichen Unternehmen in den letzten 5 Jahren mit Kreativitätstechniken gearbeitet haben. Nutzen Sie Ihr und das Potential Ihrer Mitarbeitenden für eine erfolgreiche Unternehmensentwicklung – mithilfe von spannenden und interessanten Methoden aus Kreativitätsforschung und Professioneller Intuition. Im Workshop geht es um Themen wie Gehirn und Denken, Kreativität, Professionelle Intuition (nach Dr. Zeuch). Erleben Sie Kreativitätstechniken und kreative Minibreaks in Übungen und praktischen Beispielen.

Peter Gerd Jaruschewski ist Marketing- und PR-Berater, Systemischer Berater und Kreativ-Scout mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der zielgruppengerechten Beratung von Unternehmen. Klarer Blick, Handlungskompetenz und Vision für das Machbare zeichnen ihn aus.

Er ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kreativität, der Deutschen Gesellschaft für Aufstellungen in Organisationen und dem Netzwerk cre8 oldenburg. Der Workshop findet im Rahmen einer Reihe von interessanten Workshops für Einzelpersonen, kleine und mittlere Unternehmen statt.

Infos unter: www.denklabor-oldenburg.de und www.cre8oldenburg.de. Anmeldung bis 10.05.2021 unter <https://triviar.de/course/277>

Wie fast jeden Tag

Wie fast jeden Tag begegnen mir Nachrichten aus meiner Social Media Blase, die mich dazu ermutigen sollen, mich zu optimieren, um noch mehr in noch weniger Zeit schaffen zu können.

Oder es geht darum, meinen Zweck auf dieser Welt zu finden. Da schreit mir sowas wie „Eat, sleep, sell“ entgegen oder jemand fragt mich heute Montag, was mein geplanter persönlicher Outcome der Woche sein könnte, um mir letztendlich ein Coaching verkaufen zu können. Warum muss es überhaupt einen geplanten Outcome der Woche geben? Warum kann ich mich nicht von der Woche überraschen lassen, was sie an Outcome für mich bereit hält? Wieso will mir permanent jemand einreden, ich wäre so wie ich bin nicht in Ordnung? Dahinter steckt eine millionenschwere Selbsthilfeindustrie. Unsere menschlichen Beziehungen werden über Social Media ausgebeutet. Jeder Kontakt kann in einen potentiellen Kunden umgewandelt werden, man müsse nur wissen wie und dann können jeder und jede mit diesen Möglichkeiten Geld verdienen. Niemand weiß mehr, ob eine harmlose private Kontaktanfrage wie „wär nett, wenn wir uns mal wieder sehen“ nicht zu einem Verkaufsmeeeting ausartet. Die surreale Erwartungshaltung bestärkt uns darin, jedes Ziel erreichen zu können und wenn wir es nicht schaffen, sind wir dann Totalversager, denn mit den heutigen Mitteln könne jeder und jede alles schaffen. Jedes Ziel ist folglich erreichbar und nur wir selbst könnten uns im Weg stehen.

Das Internet zeigt nur Leute, die es geschafft haben. Wir leben in einer ToDo-getriebenen Gesellschaft, die uns permanent fordert. Aber vielleicht sollten wir vom Tun ins Sein kommen, mehr der eigenen Intuition folgen und dadurch bewusster leben. Sonst kommen wir am Ende noch drauf, dass wir vergessen haben das Leben zu leben - in all seiner Vielfalt und den unendlich vielen Momenten mit all den Geschenken, die einfach da sind, sobald man sie erkennt. Es ist doch ohnehin nie nichts. Wieso haben wir so viel



© José Antonio Alba - pixabay.com

Angst vor dem Nichts? Ermöglicht nicht erst das Nichts, dass etwas Neues ins Leben tritt und nicht eine vollgestopfte ToDo-Liste? Und ja, das Leben läuft nicht konstant ab, mal geht es rauf und mal runter. Und jedes Ende ist schwanger mit einem Anfang. Alles geschieht in Wellen, so wie die Rose auf ihren Höhepunkt zugeht, dann in voller Blüte steht, um kurz darauf zu verwelken und zu sterben. Der Kreislauf des Lebens wird auch durch Gegensätze bestimmt. Was wäre die Ebbe ohne die Flut oder der Tag ohne die Nacht? Es gibt Phasen im Leben, in denen wir mehr im Außen sind und andere, in denen es ratsam ist, nach Innen zu sehen.

Lange hab ich meine negativen Anteile weg gedrückt, die sich aus meiner Biografie heraus ergeben haben. Doch mit dem damit einhergehenden Aufbau eines Schutzpanzers dringen auch die positiven Gefühle nicht durch und die Lebensenergie schwindet. Das Funktionieren mithilfe von ToDo-Listen hat mein Leben dominiert. Die Herausforderung ist (für mich zumindest) jetzt los zu lassen und einfach mal nur zu sein - mir einzugestehen, mich in Ruhe lassen zu dürfen. Hier geht es um das Wahrnehmen von dem, was jetzt ist. Und all dem,

was hochkommen will den Raum zu geben, um heilen zu können. Den Schmerz zu unterdrücken und mich mit den alltäglichen ToDos abzulenken raubte mir die Lebendigkeit. Nun gilt es, alles was ist in seiner ganzen Polarität zuzulassen, ins Fließen zu kommen und dankbar zu sein für alles, wirklich alles. Auch wie meine Vergangenheit mich hat leiden lassen. Sie hat mich zu dem gemacht, der nun diese Zeilen schreiben kann. Wir entwickeln Mut und Stärke, indem wir schwierige Zeiten überstehen. Ich will nun meinen Wandel zulassen und ihn leben, ohne mich mit stupiden Alltäglichkeiten abzulenken. Ich gebe mich dem Fluss hin, Tag für Tag aufs Neue, ganz ohne ToDo-Liste, über den Weg des mühelosen Handelns.

Wenn du aufhörst dich vordrängen zu müssen wird dir auffallen, dass dir paradoxerweise alles besser gelingt, weil was wichtig im Hier und Jetzt ist, dir entgegen kommen kann, weil du dem Fluss des Lebens Raum gibst - ganz mühelos! Also Fuß vom Gas, Fenster runterkurbeln und den Arm raus hängen. Was will mein Leben grad von mir und wohin fließt es? Worauf könnte ich mich einlassen ohne feste Vorstellungen, was ich sein will und deshalb tun müsste. Es geht darum, dir bewusst zu machen, wohin der Fluss des Lebens dich gerade hin zieht und dir genau das auch zu erlauben. Wozu kämpfen in einer Phase, in der du vielleicht gerade Ruhe brauchst?

Helmut Gruber ist Vorstand von Option 2.0 – einer Plattform zur Stärkung der Zivilgesellschaft, die Website kann man finden unter: www.opt2o.org

Kunst – Handwerk – Design

17. Nikolaimarkt am 22./23.05. (Pfingsten)



Wir hoffen sehr auf eine positive Entwicklung bis zum Frühjahr, so dass wir uns alle zum 17. Nikolaimarkt auf dem Oldenburger

Schlossplatz wiedersehen können.

Die beteiligten Kunsthandwerker*innen stellen wir Ihnen unter "Aussteller" gerne vor. So können Sie sich jetzt schon ein Bild machen, auf wen Sie sich in diesem Jahr freuen können.

Der Titel „Markt für neues Handwerk und Design“ steht für die besondere Qualität der Aussteller. Kunsthandwerker mit einer traditionellen handwerklichen Ausbildung entwerfen Produkte mit moderner, zeitgenössischer Formgebung in hoher Qualität aus hochwertigen Materialien.

Auch in diesem Jahr werden auf dem historischen Oldenburger Schlossplatz wieder zahlreiche Besucher erwartet.

Der Markt vor dem Oldenburger Schloss bietet einen besonders schönen Rahmen für eine umfangreiche Werkschau mit Produkten von Kleidung, Schmuck, über Wohnaccessoires bis zu Möbeln. Präsentiert werden Arbeiten aus den Werkbereichen Metall, Holz, Textil und Leder, Glas, Keramik und Stein.

Karl-Heinz Plaggenborg ist ab diesem Jahr nicht mehr dabei und jetzt in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Wir bedanken uns bei ihm und wünschen dafür alles Gute. Für ihn nachgerückt ist Michael Scharmann und jetzt fest mit im Planungsteam. Es grüßen herzlich und freuen sich auf Sie: die Veranstalter Hergen Garrelts, Stefan Scharmann, Michael Scharmann.

17. Nikolaimarkt Oldenburg am 22./23.05.21 (Pfingsten) auf dem Schlossplatz. Weitere Informationen: <https://nikolai-markt.de/>

Wie komme ich in den Himmel ...?

Schon früh in meiner Kindheit begann mir zu dämmern, dass ich ein Anliegen hatte, das andere nicht zu teilen schienen – ich wollte wissen, wer ich war. Ich wusste, dass ich etwas suchte, aber ich hatte keine Ahnung, was es war oder wie ich es finden sollte.

Nahe bei dem Haus, in dem ich aufwuchs, gab es ein großes, offenes Feld, zu dem ich im Sommer oft hin spazierte. Dort lag ich auf dem Rücken und sah zu, wie prächtige Wolken über den blauen Himmel zogen. Dabei hatte ich das Gefühl, in eine andere Dimension einzutauchen, so endlos und so fern von meiner Familie und meinen Freunden, dass sie sich fremd und verboten anfühlte – als sei es nicht richtig, diese Dimension des Lebens wahrzunehmen, diese unglaublich machtvolle Gegenwart.

Es war, als würde ich im Fluss meines eigenen Atems verschwinden, mich auflösen in die wechselnden Formen der Wolken, als zöge ich mit ihnen dort oben am Himmel entlang. Ich war völlig vertieft ins Erleben des Augenblicks, und wenn ich schließlich in meinen Alltag zurückkehrte, konnte ich spüren, wie klein und eng er war. Wer bin ich? Und um was geht es in diesem Leben eigentlich? Das alles war ein großes Mysterium, und diese Fragen begleiteten mich ständig und folgten mir in mein Erwachsenenleben.

Viele Jahre später schaute ich eines Tages in einer völlig anderen Umgebung den Wolken zu. Ich befand mich auf einem Hügel in der Nähe eines tibetischen Klosters außerhalb von Kathmandu. Auch hier die endlose Weite des blauen Himmels, aber die Erfahrung war so intensiv, dass ich meine ganze Kraft brauchte, um sie einfach nur aufzunehmen und bei jedem ekstatischen Atemzug präsent zu bleiben. Die Falken, die über den Bäumen kreisten, schienen sich so langsam zu bewegen wie in einem Traum, als stünde die Zeit still und mit ihr meine eigenen Gedanken, die sich so träge bewegten wie die Wolken, die am Himmel ihre Gestalt veränderten. Ich konnte meinen Gedanken aus großer Entfernung zuschauen und beobachten,



wie sie allmählich in mein Bewusstsein traten und wieder verschwanden.

Ich fühlte mich, als sei ich der Raubvogel, getragen von der warmen Mittagsbrise, als sei ich die weißen Wolken, die über den blauen Himmel zogen – ich empfand mich als ekstatische Präsenz, die keiner Zeit, keinem Ort, keiner Form angehörte. Zu der Zeit meines Lebens glaubte ich, all jene Fragen beantwortet oder zumindest zugelassen zu haben, dass sie sich auflösten in einer Wirklichkeit, die jenseits von Fragen lag. Ich wusste, wer ich war. Oder wusste vielmehr, wer ich nicht war – nicht mein Körper, nicht mein Geist, nicht meine Konditionierung, nicht meine Überzeugungen, nicht meine Persönlichkeit.(...) Zu der Zeit meditierte ich viele Stunden täglich unter der Anleitung tibetischer Lamas. Es war eine Zeit voller Ekstase, Glückseligkeit und Staunen. Das Leben schien ein einziges Wunder zu sein und alle Dinge hatten eine Bedeutung, die weit über sie hinaus verwies. Alles war so lebendig, selbst die sogenannten „toten“ Gegenstände. Mein Geist und mein Körper fühlten sich durchscheinend an, durchlässig, als wäre mein Körper aus Licht. Ich spürte, wie ich auf alles, was mich umgab, empfindsamer reagierte,

Wie komme ich in den Himmel?

selbst auf die seltsamen Insekten, die mich in meiner Hütte besuchten.

Ich hatte das Gefühl, mich in einer anderen Dimension zu bewegen, genauso wie in meiner Kindheit, nur betrat ich sie diesmal bewusst. Es war, als würde ich die Wirklichkeit hinter jeder Form entdecken und das Paradies betreten.

In der Hölle landen

Dieses Paradies erwies sich allerdings als ziemlich wackelige Angelegenheit. Ein paar Jahre später befand ich mich mitten in einem hässlichen Scheidungsprozess von meiner Frau. Ich war allein, hatte meine Richtung im Leben verloren und fühlte mich, als hätte man mich im Niemandsland ausgesetzt. Jeder Tag war ein Alptraum, voll von Selbstvorwürfen, Verzweiflung und Angst. Ich war in der Hölle gelandet und es gab keinen Ausgang, außer der Möglichkeit des Selbstmords. Und ich konnte meine Erfahrungen von Glückseligkeit, Ekstase und Licht mit der Dunkelheit und Depression, Hilflosigkeit und Scham, die ich jetzt erlebte, nicht in

Einklang bringen. Warum im Licht leben, wenn es zugleich die dunkle Nacht der Seele gab? Wie sollte ich jemals diese beiden Erfahrungen, die so unterschiedlich waren wie Tag und Nacht, zusammenbringen oder verstehen? Jahrelang brannten diese Fragen in mir. Die Antworten kamen schließlich in Form des Enneagramms zu mir, diesem uralten System zum Verständnis der Persönlichkeit.

Erste Begegnungen mit dem Enneagramm

Zum ersten Mal war mir das Enneagramm im Iran begegnet, wo sich damals viele meiner Freunde mit der Lehre von George Gurdjieff beschäftigten, dem russischen Mystiker, der das Enneagramm als Erster in den Westen brachte. (...) Aber ich fand Gurdjieffs Ausführungen zum Enneagramm mysteriös und unverständlich. Ich wusste, das Enneagramm war ein System von neun Persönlichkeitstypen und hatte etwas mit spirituellem Wachstum zu tun, aber darüber hinaus begriff ich nicht, um was es da eigentlich ging.

Als ich viele Jahre später erneut auf das Enneagramm stieß, dieses Mal in Indien, präsentierte es sich mir ganz anders. Denn jetzt hatte jeder Persönlichkeitstyp ein spezifisches psychologisches Profil, wie zum Beispiel abhängig, vermeidend, narzisstisch und so weiter. Ich sah darin eine beeindruckende Verbesserung der christlichen Darstellung, die das frühere Enneagramm prägte, wo die Persönlichkeitstypen beherrscht waren von Sünde oder Charakterfehlern wie Lust, Neid, Stolz, Gier und Habsucht – negativen Eigenschaften, die ich eher Dantes Inferno oder Chaucers Canterbury Erzählungen zuschrieb als der heutigen Welt. Außerdem wiesen die dargestellten Persönlichkeiten jetzt sowohl gesunde als auch ungesunde Aspekte auf, und das half mir, manches negative Urteil, das ich über einzelne Persönlichkeitstypen hegte, zumindest im Ansatz zu mildern. Und ich konnte meinen eigenen Typ jetzt klar erkennen, die romantische Nummer Vier.



Heilberater



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

www.heilberater-bremen.de

Die Beschreibung meiner eigenen Persönlichkeit traf so genau zu, dass ich anfangs völlig verblüfft war. Wie konnte ein System so gründlich über mich Bescheid wissen? Wie konnte es mein Innenleben, meine Gefühlszustände, meine Überzeugungen und Motive so genau kennen? Und obwohl mich die neuere Version des Enneagramms beeindruckte, konnte ich immer noch nicht die praktischen Anwendungsmöglichkeiten dieses Systems der Persönlichkeitstypen erkennen.

Essenz und Enneagramm

Erst als ich begriff, welche Rolle die Essenz im Enneagramm spielt, begann ich seine wirkliche Bedeutung zu verstehen. Im Kern jedes einzelnen Persönlichkeitstyps des Enneagramms befindet sich eine essenzielle Qualität, ein wichtiger Aspekt unseres Seins, die uns im Lauf unseres Heranwachsens genommen, geschwächt oder verzerrt wurde.

Das Enneagramm ist eine Art kosmischer Spiegel, der uns nicht nur unsere Persönlichkeit widerspiegelt, sondern sämtliche verschiedenen Dimensionen unseres Wesens, unserer wahren Natur. Für mich war das Enneagramm die Tür zum Verständnis von Dunkelheit und Licht in mir, sowohl der Qual als auch der Ekstase.

Durch meine Arbeit mit der Essenz und dem Enneagramm erlebte ich ganz real, dass im Kern jedes Themas oder jeder Schwierigkeit, mit der wir konfrontiert sind, Essenz ist. Diese Arbeit wurde zum Weg, auf dem ich die essenziellen Qualitäten, mit denen ich nicht mehr in Kontakt war, zurückgewann. Die Essenz und das Enneagramm waren der Schlüssel, um sowohl die Grenzen meiner Persönlichkeit als auch die transpersonalen Erfahrungen, die über die Persönlichkeit hinausweisen, zu verstehen. Durch dieses Verstehen erfüllte sich die tiefste Sehnsucht meines Herzens.

Textauszug aus „Essenz und Enneagramm“ von David Hey mit freundlicher Genehmigung des Innenwelt Verlages. Siehe auch unter „Wortwelten“, S. 63.

Innenwelt verlag

- Texte zum Tagesausklang
- Besinnliches für Herz und Geist



Jetzt im Handel

ISBN 978-3-947508-51-8 • 22 € • 392 S.



KULTURBÖRSE 2
NORDWEST®



KUNST • KULTUR • KREATIVE

31.10.-02.11.21
OLDENBURG

www.kulturboerse-nordwest.de

Autorin: Julia Fuhrmann

Naturkraft aus Pflanzen: So wirken Bitterstoffe

Hildegard von Bingen erkannte als Heilige und Universalgelehrte bereits vor rund 1000 Jahren, dass bittere Lebensmittel unseren Ernährungsplan bereichern und essenziell für unseren Körper sind.



Als natürlicher Bestandteil vieler Pflanzen wie Rucola, Limette und Grapefruit bergen Bitterstoffe eine Vielzahl an positiven Eigenschaften. Trotz des hohen Stellenwertes, den eine gesunde Ernährung in der heutigen Gesellschaft besitzt, ist es in den westlichen Industrienationen meist nicht mehr möglich, ausreichende Mengen an Vitalstoffen – insbesondere Bitterstoffen – allein über die Nahrung aufzunehmen. Immer mehr Menschen integrieren deshalb Bitterkräuter wie Arnika, Brennnessel oder Kurkuma in ihren täglichen Speiseplan, um von der gesundheitsfördernden und entschlackenden Wirkung zu profitieren.

Der einzigartige Wirkkomplex pflanzlicher Bitterstoffe

Bitterstoffe sind als natürlicher Bestandteil in vielen Pflanzen zu finden – zugunsten des milderen Geschmacks wurden sie im Laufe der Zeit jedoch aktiv aus unseren Lebensmitteln herausgezüchtet, wodurch das gesamte Geschmacksgefüge des modernen Menschen aus dem Gleichgewicht gebracht wurde. Besonders in der Naturheilkunde gelten Bitterstoffe jedoch bereits seit Jahrhunderten als „Allheilmittel“:

Sie besitzen für den Körper essenzielle bioaktive Funktionen und können direkten Einfluss auf die Stoffwechselfvorgänge des Organismus haben. So können sie etwa die Verdauungsdrüsen wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse aktivieren sowie durch die vermehrte Ausschüttung von nahrungsspaltenden Enzymen zu einer schnelleren und vollständigeren Verdauung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten beitragen. Bitterstoffe werden deshalb häufig zur Bekämpfung von Blähungen und Verstopfungen sowie zur Entgiftung des Körpers eingesetzt. Nicht nur auf der Zunge, auch im Darm finden sich Bitterrezeptoren, die durch die Aufnahme von Bitterstoffen angeregt werden und sich somit insbesondere positiv auf den Verdauungstrakt auswirken können. Ihre entsäuernden Eigenschaften können zusätzlich bei Sodbrennen und einem Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts helfen. Das Wirkungsspektrum bitterer Pflanzen-Inhaltstoffe erstreckt sich darüber hinaus auch auf das Herz-Kreislauf- und Nervensystem sowie die Harnwege: Aufgrund ihrer antibakteriellen, Kreislauf stabilisierenden und Blut reinigenden Wirkung gelten viele Bitterkräuter als „Universalheilmittel“ und Booster für die Immunabwehr.

Auch zur Stärkung der Knochen und Gelenke können Bitterstoffe einen Beitrag leisten. Essenzielle Spurenelemente und Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium können nur bei einer ausreichenden Magensaftproduktion vom Körper aufgenommen werden – Bitterstoffe sorgen für eine Regulierung ebendieser. Die Bitterrezeptoren auf der Haut machen Kräuter wie Arnika und Beinwell auch für Cremes und Salben interessant: Durch ein Andocken der Bitterstoffe an die Rezeptoren können ein Calcium-Einstrom in die Hautzellen bewirkt und somit die Knochen gestärkt werden.

Die beliebtesten Bitterkräuter

Ob in Form von Lebensmitteln, Tropfen und Konzentraten, Tees oder durch äußerliche Anwendung von Cremes und Salben – Bitterstoffe können bei vielerlei Beschwerden Abhilfe schaffen und zu einer natürlichen Heilung beitragen. So gilt unter anderem die Angelikawurzel aufgrund ihrer antibakteriellen, Kreislauf stabilisierenden und Blut reinigenden Wirkung als Universalheilmittel und kann beispielsweise zur Bekämpfung von Leberschwäche, Magenkrämpfen oder Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden. Auch die Artischocke zählt zu den wichtigen Arzneipflanzen: Aufgrund des hohen Gehalts an Bitterstoffen in den Blättern und Wurzeln wird diese in der Naturheilkunde als Regulator für die Verdauung und Blutfettwerte angesehen. Häufig als Gewürz eingesetzt, kann Ingwer durch sein verdauungsförderndes Enzym die Nährstoffaufnahme aus dem Darm fördern und ebenfalls entgiftend und hustenstillend wirken. Zudem werden Kardamom – in Indien als „König der Gewürze“ bekannt – auch antimykotische, antibakterielle und virustatische Eigenschaften zugesprochen. Mariendistelkraut wird unter anderem zu therapeutischen Zwecken von entzündlichen Lebererkrankungen

herangezogen und zudem gegen Beschwerden wie Migräne, Gallenprobleme oder Krampfadern eingesetzt.

Die bitteren Bestandteile der Kräuter zählen dabei nicht zu den Nährstoffen, sondern gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, in der sie eine eigene Wirkstoffklasse bilden. Ähnlich wie primären Pflanzenstoffen – darunter Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate – kommen diesen Stoffen ebenfalls wichtige bioaktive Funktionen zu. Die Äbtissin Hildegard von Bingen erkannte die gesundheitsfördernde Bedeutung der Bitterstoffe bereits vor vielen Jahrhunderten und machte diese zu einem wichtigen Bestandteil der Kloster- und Heilmadin. Neben dem direkten Verzehr von bitteren Gemüsesorten oder Bitterkräutern können die Pflanzenstoffe dem Körper beispielsweise in Form einer Mischung aus unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen zugeführt werden. Als Ergänzung zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung können auch Bittertropfen und -Konzentrate zur Aufnahme von Bitterstoffen genutzt werden.

Mehr zum Thema: www.gutsmiedl.de

Webservice & Internet-Dienstleistungen

ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

- **Webseitengestaltung zu fairen Preisen**

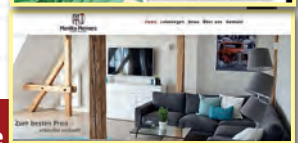
Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte); schöne, zeitgemäße Layouts; Individuelle Farbgestaltung, Einbindung von Texten und Bildern, Videos, Shop, Google Maps, Social Media Verknüpfung, Einbindung von PDF-Dokumenten. Suchmaschinenoptimierung ...

- **Nutzung eines modernen Programms (JIMDO) ab 8,50 € im Monat**

- **kompetente und umfassende Beratung u. v. m.**

Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg

Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg, www.webservice-plaggenborg.de



Die Zukunft gestalten

Patron4Change

PATRON4Change

Autor: Helmut Gruber

Was hast du getan, als die Welt noch zu retten war?



Träumst du auch von einer Zukunft, in der alle Menschen die gleichen Chancen vorfinden, wo gemeinsam erwirtschafteter Wohlstand gerechter verteilt wird und unser Lebensstil im Einklang mit einer enkeltauglichen Zukunft steht?

Wachstum und Wohlstand heißt nicht notwendigerweise, dass woanders deshalb jemand leiden muss. Jetzt besitzen 1 Prozent der Menschen rund 40 Prozent von allem. Das müssen wir ändern, um ein gutes Leben für alle zu ermöglichen. Dazu gehört auch zu zeigen, welchen positiven Einfluss jeder von uns ausüben kann und welche Vorteile es für alle bringt, wenn wir unseren Fokus vom Konsumieren auf das Besteuern verlagern.

Es gibt bereits Menschen, die die aktuellen Verhältnisse und die Zerstörung unserer Lebensgrundlagen nicht einfach hinnehmen wollen. Dabei hinterfragen sie die Art und Weise, wie wir unsere Gesellschaft organisieren und miteinander wirtschaften. Diese sogenannten "Changemaker" warnen nicht darauf, dass andere tätig werden, sondern suchen selbst nach innovativen Lösungen.

Für sie haben wir eine Online-Plattform entwickelt. Den funktionierenden Prototyp gibt es bereits hier: www.patron4change.org. Diese Crowd-HELP-Ingplattform ist für Menschen, die aus einer privaten Initiative heraus ein Projekt zur Förderung des Gemeinwohls starten. Mit PATRON4change können sie sich im Internet präsentieren. Dort erzählen sie in einem Video, wer sie sind, welches Problem sie angehen und wie sie es lösen wollen bzw. inwiefern sie bereits an der Umsetzung einer Lösung arbeiten.

Durch ihre Präsentation im Internet können sie Unterstützer finden, die ihnen mit einer monatlich wiederkehrenden Spende unter die Arme greifen, oder die Lösung mit ihren Fachkenntnissen bzw. anderen Ressourcen unterstützen.

So wird soziales Engagement ganz allgemein gefördert, weil es sichtbarer gemacht wird. Die Changemaker inspirieren damit andere, die sich in weiterer Folge auch engagieren, weil sie sehen, welche guten Lösungen es bereits gibt und dass sie mit ihren Zukunfts-Sorgen nicht alleine sind. Zusätzlich baut PATRON4change eine Beziehung zwischen Changemakern und ihren Unterstützern auf, sodass beide Seiten gemeinsam an einer lebenswerten Zukunft für alle arbeiten können. Wenn viele das machen, entsteht ein Ökosystem des Wandels.

Wer sich ein soziales Engagement in der Freizeit eigentlich nicht leisten kann, weil einer Erwerbsarbeit nachgegangen werden muss, ist mit diesem Problem nicht allein. Wenn es dir so geht und du dich auf PATRON4change präsentieren willst, hier findest du eine Anleitung: www.patron4change.org/anleitung-fuer-changemaker. Damit wir weiterhin diese Lösung

anbieten und weiterentwickeln können, benötigen wir primär Changemaker, die sich präsentieren und darüber hinaus:

- Mehr Aufmerksamkeit auf unsere Lösung.



- Menschen oder Unternehmen, die tolle Initiativen über unsere Plattform unterstützen.
- Menschen, die uns bei der Abwicklung der Anfragen unter die Arme greifen.
- Entwickler, die die Plattform (derzeit Wordpress) weiter verbessern.
- ...oder Geld, damit wir uns entweder selbst im Trägerverein des Projektes anstellen oder andere dafür bezahlen können: www.patron4change.org/spenden

Wie alles genau funktioniert, darauf geht dieses kurze Erklärvideo (2:17) ein: www.bit.ly/ErklaervideoPATRON4change; www.patron4change.org



Biolandgärtnerei Erdfrüchte

„Seit nunmehr über 30 Jahren bewirtschaften wir unsere im Landschaftsschutzgebiet zwischen Hunte und Osenbergen gelegene Markt­gärtnerei Erdfrüchte nach den Richtlinien des BIOLAND-Verbandes. Zunächst wurde auf etwa 1000 qm Mischkulturenanbau betrieben. Mittlerweile bearbeiten wir ca. 3 ha Freilandfläche, wobei Anfang 1998 eine Glasgewächshaus-Fläche von 1000 qm hinzugekommen ist. Im Jahr 2002 erweiterten wir das Glasgewächshaus um weitere 1000 qm. Drei kleinere Foliengewächshäuser mit je 120 qm Fläche stehen noch zur Ergänzung des Angebotes zur Verfügung.

In unserer typischen Markt­gärtnerei werden über 30 Arten von Gemüse angebaut. Bereits mit der Auswahl des Saatgutes von gesunden, widerstandsfähigen Sorten beginnt unsere Arbeit. Dabei kommen immer mehr samenfeste Sorten in die Auswahl.

Seit 2018 wächst in der Gärtnerei Erdfrüchte ein neuer, gemeinschaftsgetragener Zweig, eine sogenannte „solida­rische Landwirtschaft“ ein Gemeinschaftsgetragener Gemüseanbau.“

Mehr erfahren:
<https://www.erdfruechte.de>



Sodasan – Wasch- und Reinigungsmittel

„Mit „Sauber sauber machen“ bringen wir auf den Punkt, was sodasan ausmacht. Bei uns dreht sich alles um waschechtes ökologisches Handeln und darum, wie wir uns auf unsere Art dem Klimawandel entgegenstemmen können. Angefangen bei der Beschaffung sauberer Rohstoffe über die saubere Herstellung in unserem Öko-Betrieb in Ostfriesland bis hin zum sauberen Verhalten unserer Produkte im Abwasser. Unsere Unternehmenswerte sind also keine weichgespülten Lippenbekenntnisse. Es geht uns darum, verantwortlich mit unserem Planeten, unseren Mitmenschen und zukünftigen Generationen umzugehen. Zu dieser Verantwortung gehört auch, dass du dich voll und ganz auf die Leistungskraft unserer Produkte verlassen kannst. Wir möchten, dass du vom Fleck weg begeistert bist. Wir setzen auf die im ökologischen Sinne besten Lösungen und arbeiten beständig daran, unseren ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten.“

Mehr erfahren:
<https://www.sodasan.com>



FridaysforFuture Oldenburg

„FridaysForFuture versteht sich als eine überparteiliche Jugendbewegung, welche sich lautstark für die Pariser Klimaziele einsetzt.

Unsere Ortsgruppe ist ein Zusammenschluss von jungen und älteren Menschen, denn wir sind offen für alle Menschen, die sich für ein klimagerechtes Oldenburg und eine klimagerechte Welt setzen möchten.

Wir pochen darauf, dass wir ein klimaneutrales Oldenburg 2030 schaffen, um unseren Teil gegen die globale Klimakrise beizutragen. Hierbei rufen wir alle Parteien, Unternehmen und Privatpersonen dazu auf, diesen Weg mit uns gemeinsam zu gestalten und zu bestreiten.

Auf diesem Weg denken wir andere Krisen mit und verstehen uns als eine queer/feministische, antifaschistische, multikulturelle, pluralistische und weltoffene Bewegung, welche jegliche Unterdrückungs- und Diskriminierungsformen ablehnt sowie sich aktiv dagegen ausspricht.“

Mehr erfahren:
<https://www.fridaysforfuture-oldenburg.de>

Die Zukunft gestalten

Oldenburg handelt fair · Netzwerk Reparatur-Initiativen · Ökodorf Sieben Linden



Oldenburg handelt fair

„In Oldenburg gründeten 1997 engagierte Christ*innen einen Weltladen. Ausgelöst wurde die Gründung durch die sogenannte Ökumenische Versammlung für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung. Bis heute sind das Ökumenische Zentrum Oldenburg (ÖZO) und der Weltladen Oldenburg aktiv.

Im Jahr 2015 schlossen sich Engagierte aus der Zivilgesellschaft zusammen, gewannen Vertreter*innen der Politik, der Verwaltung und der Wirtschaft und erreichten, dass der Rat der Stadt Oldenburg den Beschluss fasste, sich um den Titel einer Fair Trade Town zu bewerben.

In den folgenden 4 Jahren hielten sie mit verschiedenen Veranstaltungen und Aktionen das Thema eines Fairen Handels präsent. Sie gewannen Cafés und Gastronomiebetriebe, sowie den Lebensmittel Einzelhandel und trugen die Übersicht der Anbieter Fair gehandelter Produkte zusammen. Und sie gründeten das Aktionsbündnis "Oldenburg handelt fair". 2019 erhielt die Stadt dann als 626. Stadt bundesweit die Auszeichnung zur Fairtrade Town.“

Mehr erfahren:
<https://oldenburg-handelt-fair.de>



Netzwerk Reparatur-Initiativen

„Reparatur-Initiativen (Reparatur-Treffs, Reparier-Bars, Repair Cafés etc.) organisieren Veranstaltungen, bei denen defekte Alltagsgegenstände in angenehmer Atmosphäre gemeinschaftlich repariert werden: elektrische und mechanische Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik, aber auch Textilien, Fahrräder, Spielzeug und andere Dinge. Diese Treffen sind nicht-kommerzielle Veranstaltungen, deren Ziel es ist, Müll zu vermeiden, Ressourcen zu sparen, damit die Umwelt zu schonen und nachhaltige Lebensweisen in der Praxis zu erproben.

Gemeinsam reparieren meint hier nicht „kostenloser Reparatur-Service“, sondern gemeinschaftlich organisierte Hilfe zur Selbsthilfe. Getragen wird die Veranstaltung von ehrenamtlich engagierten HelferInnen und Reparierenden, die ihr Wissen und Können freiwillig und unentgeltlich zur Verfügung stellen, weil sie Interesse an Technik, Selbermachen und Werken haben. Die Veranstaltungen stärken die nachbarschaftliche Kommunikation und gegenseitige Unterstützung.“

Mehr erfahren:
<https://www.reparatur-initiativen.de>



Ökodorf Sieben Linden

„Das Ökodorf Sieben Linden gibt es seit 1997. Es ist ein ganzheitliches Gemeinschaftsprojekt mit dem Ziel, nachhaltige Lebensstile zu verwirklichen, die den ökologischen Fußabdruck stark verringern. Die Bereiche Ökologie, Soziales, Kultur und Ökonomie gehen dabei Hand in Hand, um eine zukunftsfähige Lebensweise mit einer hohen Lebensqualität zu verbinden. So lässt sich das Ökodorf nur vor dem Hintergrund seines regen Gemeinschaftslebens verstehen.

Wir bauen eine sozial und ökologisch ausgerichtete Siedlung für bis zu 300 Menschen auf. Unser Ziel ist die Kooperation von Mensch und Natur. Überschaubare Strukturen, weitgehende Selbstversorgung und Selbstverantwortung sind die Grundlagen hierfür.

Sieben Linden liegt im Altmarkkreis Salzwedel, Sachsen-Anhalt, und ist Teil der Gemeinde Beetzendorf. Zurzeit leben hier 100 Erwachsene und 40 Kinder und Jugendliche. In vielfältigen Bildungs- und Besuchsangeboten geben wir unsere Erfahrungen an Interessierte weiter.“

Mehr erfahren:
<http://siebenlinden.org/de/start>

Lebensklang – Klang & Musiktherapeutische Begleitung & Beratung



Klänge vermitteln uns, was - teilweise noch verborgen - in uns liegt. Sie machen es erlebbar, hörbar, spürbar und holen es so ins Bewusstsein. Die

Klangerlebnisse sind wie innere Bilder lange abrufbar, sodass sie uns im Alltag nachhaltig stärken und nähren können.

Musik und Klänge sind wunderbare Wegbegleiterinnen, um • mit Dir selbst gut verbunden zu sein / Dich wahrzunehmen • Dich von einengenden Mustern zu befreien • Gefühle auszudrücken und anzunehmen • Klarheit zu gewinnen • Ängsten zu begegnen und Mut zu schöpfen • einen gesunden Umgang bei Stress zu finden • kreative schöpferische Kräfte zu entwickeln • tief zu entspannen u.v.m. Ich biete Dir gemeinsam mit vielfältigsten Klängen einen Raum, um gut mit Dir selbst in Kontakt zu kommen, mit Deiner inneren Kraft und Lebendigkeit.

Dagmar Siekmann
Infos unter www.lebensklang-online.de

Apolonia-Wahrsagekarten mit Andrea von Haltern



Karten gestütztes Hellsehen begleitet mich seit weit über 20 Jahren. Mit viel Erfahrung, Einfühlungsvermögen zeigen Karten stets auf, was sie mitteilen wollen. Karten sind eine wunderbare Entscheidungshilfe und sicherer Wegweiser.

Das Leben ist im Fluss, ein Moment einzigartig und die Zukunft gestaltbar. Mit diesem Motto ist es möglich das Schicksal neu zu hinterfragen, das Heft des Handelns in die eigene Hand zu nehmen. Mir ist es eine Freude Ihnen über ein gelegtes Kartendeck neue Richtungen, neue Ideen oder einfach Bestätigung zu geben.

Für mich haben sich seit langer Zeit Lenormand Karten zur Legung absolut bewährt. Oftmals steht zwischen den Zeilen die ganze Wahrheit.

Das ist meine besondere Eigenschaft dort zu lesen. Gerne kommen weitere Kartendecks passend zu ihrem Moment zum Einsatz. Eine medizinische oder psychologische Behandlung kann nicht durch Kartenlegen ersetzt werden. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

*Andrea von Haltern, Wilhelmshavener Heerstraße 40a, 26125 Oldenburg. Tel.: 0441.80061447.
www.apolonia-wahrsagekarten.de
kontakt@apolonia-wahrsagekarten.de*

Naturcoaching



Coaching und Beratung in der Natur ermöglichen die Einbindung des Naturkontaktes in persönliche Entwicklungsprozesse. Klient*innen

und Coachees werden eingeladen, die Natur und zugleich sich selbst in der Natur und in Beziehung zu ihr zu erleben.

Allein durch die vielen nachgewiesenen vorteilhaften Effekte von Natur auf Wohlbefinden und Gesundheit ist Natur ein bereichernder Erfahrungsraum (mehr dazu im Blogartikel www.rickels-training.de/blog: Natur als Ressource Teil 1). Entspannung, mentale Regeneration, Bewegung - all das fördert u.a. auch die Fähigkeit, sich eigenen Themen zu widmen.

Beim Coaching oder der Beratung in der Natur erhält das „In-der-Natur-Sein“ darüber hinaus noch einen weiteren Aspekt: Die professionelle Begleitung in der Natur ermöglicht den Klient*innen, sich in ihrem Selbsterleben wahrzunehmen und zu reflektieren. Der Fakt, ein Teil der Natur zu sein, wird durch Aufenthalt und Bewegung in der Natur über unseren Körper erfahrbar und durch den beraterischen Bezugsrahmen integrierbar.

Naturcoaching erlaubt intensive und ganzheitliche Erfahrungen, die konkret in die eigene Lebensgestaltung übertragen werden können. Für mehr Informationen nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Sabine Rickels, Beratung • Coaching • Training
Tel.: 0174.3171794, sabine@rickels-training.de
www.rickels-training.de

Matrix Moments® Quantenheilung

MATRIX
Moments®

„Was ist MatrixMoments Quantenheilung?“



im Bild: Andrea Diekmann

„Willst du das Universum verstehen, musst du in Frequenz, Schwingung und Energie denken“ (Nikola Tesla)

Alles im Universum ist Energie und sendet Licht und Informationen aus.

Auch wir bestehen aus Licht und Informationen, jeder Einzelne hat seine eigene Frequenz und Schwingung. Wir sind also umgeben von einem gigantischen Energiefeld, das sich auch Quantenfeld nennt.

Alle Gedanken, all unser Wissen und Tun landen in diesem Feld. Ein Feld mit unglaublichen Möglichkeiten - zu dem auch wir einen Zugang haben, wenn wir unser Bewusstsein erweitern.

Viele Menschen nutzen nur 5-7% dieser Datenbank, doch je bewusster sie werden, desto größer ist der Zugriff auf diese Informationsquelle.

Mit der Ausbildung zur MatrixMoments®-Quantenheilung ist das bewusste „Abrufen“ dieser Informationen erlernbar.

Die momentane Zeit stellt uns vor neue Herausforderungen, im privaten wie im globalen Bereich.

Tragen Sie schwere Last, Ängste, Sorgen oder Nöte, dann schütten Sie Stresshormone aus und entziehen dem Quantenfeld Energie (meist unbewusst).

Aus der Sicht der Bewusstseins Ebenen ist es dann oft nicht möglich etwas Positives zu kreieren.

Meine Fähigkeit ist es, Sie in der Bewusstseinsentwicklung zu unterstützen.

Die MatrixMoments® Methode ist die Heilkunst der neuen Zeit, sie spricht die physische, die psychische und die geistig/spi

rituelle Ebene an. Für Körper, Geist, Seele und Bewusstsein. Sie öffnet neue Wege zu mehr Gesundheit, Erfolg, Lebensfreude und finanzieller Freiheit. Erleben Sie völlig neue Realitäten.



Die MatrixMoments® Methode vereint viele Bereiche miteinander. Sie verbindet die aktuellen Erkenntnisse der Quantenwissenschaft, mit der Informationsmedizin, der Intuition und das geistige Heilen.

Öffnen Sie sich ganz bewusst dem Raum der unendlichen Möglichkeiten. Denn.....

„Glücklich sein ist eine bewusste Entscheidung“; jetzt in diesem Moment.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage: www.matrixmoments.de



www.matrixmoments.de

Praxis Andrea Diekmann | Lindenstr. 21 | 49413 Dinklage | Tel. 044431315 | praxisdiekmann@ewetel.net

21. Alegria Biodanza Festival 15. – 18. Juli 2021 im Hof Oberlethe



It is Summer, let's dance together! Awakening Passion for Life! Come as You are! Come And Dance To Music From All Over The World.

Kommt und feiert mit uns diesen Moment des Zaubers von Neubeginn in Hof Oberlethe! Es ist Zeit, gemeinsam aufzuwachen, um den Traum der Liebe dieses Universums zu erfüllen. Dieses Universums, das sich in die Ewigkeit ausdehnen will, um spirituelle Erleuchtung und physisches Glück zu erreichen. Lasst uns tanzen, um die Welt mit Freude zu erfüllen. Genau der richtige Moment - zum ersten Mal Biodanza zu erleben, Freunde und geliebte Menschen in Berührung mit Biodanza zu bringen und in die community einzutauchen.

Wundervolle Menschen, ein Programm voller Kreativität, Vitalität, Enthusiasmus, Verbundenheit, Freude, Liebe und Passion - alles wird wieder noch magischer und vielfältiger sein!

Wir freuen uns sehr darauf, Dir auf der Tanzfläche zu begegnen.

Infos: info@biodanza.de oder www.biodanza-festival.de

Bonding-Seminare / Bonding-Psychotherapie 7.- 9. Mai 2021



„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ (M. Buber)

Das englische Wort Bonding bedeutet übersetzt Bindung, Verbindung und meint die körperliche und seelische Nähe zwischen Menschen. In den vergangenen Jahren ist der



Begriff Bonding vor allem im Zusammenhang mit dem Bindungsgeschehen zwischen dem Neugeborenen und seinen Eltern bekannt geworden. Die ersten Lebensjahre sind eine Zeit, in der wir im Kontakt mit den Eltern wesentliche Grundlagen für unser späteres Sozialverhalten erwerben. Die Bonding-Psychotherapie ist eine Gruppen-

psychotherapie und bietet auch erwachsenen Menschen die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen mit klaren Regeln Bonding zu erleben. Die tiefgehenden und nährenden Erfahrungen, die dabei gemacht werden können, unterstützen die Bereitschaft, einst erworbene Prägungen zu korrigieren, sofern sie heute das Leben einschränken, und neue lebensbejahende Einstellungen und Verhaltensweisen auszuprobieren und zu verstärken. Ein wichtiges Anliegen der Bonding-Therapie ist es, die Beziehungs- und Bindungsfähigkeit der Teilnehmer*innen zu stärken.

Leitung: Martina Langholf (Dipl. Theologin und HP Psychotherapie) und Gasttherapeuten

Seminarort: Lichtblick in Hude

Info und Anmeldung: 05195 1893 und www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de

Weitere Seminare 2021: 3.-5. September/ 10.-12. Dezember

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 und Sinnlichkeit eintauchen.

Es geht um achtsame und respektvolle Kommunikation, Erkunden von Bedürfnissen und neue Impulse für die Beziehung. Da alle Übungen im Paar stattfinden, ist es in den Workshops leicht möglich, die gegenwärtigen Abstands- und Hygienebestimmungen einzuhalten. Falls private Bildungsveranstaltungen mit Übernachtung noch längerfristig unter sagt bleiben, versuchen wir, Ersatztermine für unsere Workshops zu organisieren. Weitere Infos im Internet und gerne auch am Telefon.

„Sprache der Liebe“: 23.-25. April

„Garten der Liebe“: 12.-16. Mai

Infos: www.liebeskultur.de

info@liebeskultur.de

Tel.: 04487-9204277

Qigong im Schlossgarten



Seit 1994 veranstaltet der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ von Mai bis September jeden Montag von 18 - 19 Uhr eine Qigong-Übestunde

im Oldenburger Schlossgarten. Die im Frühjahr von blühenden Rhododendren umgebende Qigong-Wiese hat sich zu einem beliebten Treffpunkt entwickelt, um sich langsam zu bewegen und achtsam ein- und auszuatmen. Auch Neu-Interessierte sind eingeladen, unter wechselnder Anleitung ihre Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Geschehen zu widmen. Dabei bleibt es nicht aus, dass sich die Konzentration der Gruppe und die Energie (das Qi) des Schlossgartens in den Übenden verankern und noch den ganzen Abend oder länger nachwirken. Indem Qigong-Übungen allein und mit Abstand ausgeführt werden, verstärken sie die bewusste Wahrnehmung der eigenen Anwesenheit und das Erlebnis von Gemeinsamkeit.

*Mai – September, jeweils Mo. 18-19 Uhr
Infos unter www.achtsamkeit-in-ol.de*

Yogakurse vor Ort und online live!



Jetzt ist es langsam Zeit, den Körper zu strecken, Muskeln wieder aufzubauen und Rücken und Geist zu entspannen!

Tu etwas! Warte nicht auf

Veränderung! Mach Yoga vor Ort im Sampoorna Yoga Zentrum oder online live.

Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet auch während der aktuellen Corona-Lage täglich, von Montag – Freitag und jeden 1. Sonntag im Monat Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Senioren-, Rücken- und Schwangerschaftsyoga an. Die Yogakurse werden von erfahrenen YogalehrerInnen geleitet. Alle Übungen werden vorgeführt und bei jedem/r TeilnehmerIn auch beim "online" Unterricht korrigiert. Für eine gute online Übertragung sind wir technisch professionell ausgestattet.

Je nach aktueller Corona-Lage findet der Unter-

richt vor Ort, online oder hybrid statt. Es kann zwischen den Kursen gesprungen, verpasste Stunden vor- oder nachgeholt werden. Buche 1 Stunde pro Woche vor Ort und nimm zusätzlich so oft online teil, wie du magst.

Kurse finden vom 26.04.–16.07.2021 und vom 19.07.-17.9.2021 statt. Kostenlose Probestunden jeden Donnerstag 17:30. Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett.

Anmeldung direkt über unsere Website, per Mail oder Telefon. Für persönliche Fragen stehen wir telefonisch zur Verfügung: Tel. 48551766 www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Tierkommunikation -

Lerne online mit Tieren zu sprechen!

Neue Anfängerkurse mit Stéfanie Renou



„Wie soll das gehen?!“ oder „Kann ich das auch?!“ Diese Fragen und viele mehr stellen sich zu Anfang fast alle meine Kursteilnehmer.

Und ich antworte jedes Mal: „Bisher hat es jeder geschafft!“

Denn die Tierkommunikation ist kein Hexenwerk: Man kann es tatsächlich lernen.

Genauso wie vor Ort bekommst Du in meinen Onlinekursen einen bodenständigen Unterricht mit vielen kleinen aufeinander aufbauenden und praktischen Übungen, die Dich ganz sicher zu Deinem ersten Tiergespräch führen werden. Wenn Du neugierig und offen für Neues bist, wenn Du Dein Tier – und Tiere allgemein – über alles liebst und verstehen möchtest, dann melde Dich an: Es gibt nichts zu verlieren und so viel zu gewinnen!

Glaube mir: Die Tiere sind so wunderbar. Mit Geduld, Humor, Mitgefühl und Liebe für uns Menschen nehmen sie uns „an die Pfote“ und führen uns durch ihre Welt voller Magie und Überraschungen.

Lass Dich darauf ein und reserviere Dir jetzt schon Deinen Platz.

Anmeldung: Info@Tierstimmung.de – Weitere Infos: Tierstimmung.de

Entdecke spirituelle Freiheit

»Was ist spirituelle Freiheit? Spirituelle Freiheit ist ein Hineinwachsen in einen größeren göttlichen Zustand. Sich der Gegenwart Gottes bewusster zu werden.« – Sri Harold Klemp



Wünschst du spirituelle Freiheit? Möchtest du dir bewusst werden, dass du Seele bist, ein unsterbliches, göttliches Wesen?

Die Seele existiert, weil

Gott sie liebt. Unser Leben ist ein Training, um immer besser zu lernen, Liebe zu schenken und anzunehmen. Das Licht und der Ton Gottes sind die beiden Aspekte des Heiligen Geistes. Sie wahrzunehmen, öffnet das Tor zu göttlicher Liebe.

Mit Hilfe der Spirituellen Übungen von ECK (Heiliger Geist) kannst du Licht und Ton Gottes erfahren. Eine dieser Übungen ist, einfach *HU* (ausgesprochen hju), einen uralten, heiligen Namen für Gott zu singen. Eckankar hilft jedem Einzelnen, seinen individuellen Weg zu spiritueller Freiheit zu finden.

Informationen, Veranstaltungshinweise und kostenlose Bücher findest du unter:

www.Eckankar.de

Gutsmiedl Natur-Produkte: Bitter ist gesund!



Die Gutsmiedl Natur-Produkte GmbH entwickelt auf Basis der Erkenntnisse der Hildegard von

Bingen verschiedene Produkte rund um die Kraft der Bitterstoffe – mit dem Ziel, Körper und Geist in Balance zu halten und die Ernährungsweise der Menschen durch bittere Lebensmittel und wertvolle Inhaltsstoffe zu bereichern.

Wie alles begann

Ein medizinischer Artikel über die Wirkung von Bitterstoffen, die in der modernen Welt immer mehr an Bedeutung verloren hatten, legte den Grundstein für die Erfolgsgeschichte des Unternehmens – heute werden viele Menschen durch die „bitteren“ Produkte von Gutsmiedl zu einem gesünderen Lebensstil inspiriert. Die Erkennt-

nisse der Hildegard von Bingen stellen dabei einen wichtigen Einfluss dar: Schon vor rund 1000 Jahren erkannte die Heilige und Universalgelehrte die gesundheitsfördernde Wirkung bitterer Kräuter und machte sie zu einem wichtigen Bestandteil der Kloster- und Heilmedizin. Die Gründer von Gutsmiedl nutzten ihre Lehren als Inspirationsquelle und erkannten, dass wertvolle Inhaltsstoffe teils direkt vor der eigenen Haustür wachsen. In Verbindung mit neuen Rezepturen lässt das Unternehmen die uralte Kräuterkunde nun in moderner Form wieder aufleben. Seit 20 Jahren arbeiten die Experten daran, die Wirkung bitterer Kräuter zurück ins Bewusstsein der Menschen zu rufen – und waren maßgeblich daran beteiligt, in Deutschland die Popularität von Bitterstoffen zu steigern.

Natürliche Produkte nach Hildegard v. Bingen

Gutsmiedl schöpft bei der Produktentwicklung stets aus der Kraft der Natur. So überzeugt das erste hergestellte Original – BitterKraft!® – durch Bio-Qualität, ökologischen Anbau sowie natürliche Kräuter und Wurzeln. Die verwendeten Pflanzen werden schonend getrocknet und extrahiert – eine qualitätserhaltende Behandlung Made in Germany. Nach den Rezepturen der Hildegard von Bingen hergestellt, liefert das BitterKraft!®Original alles, was der Klostergarten zu bieten hat – frei von Geschmacksverstärkern, Süßungsmitteln, Konservierungs- und Aromastoffen. Die effektive Kräutermischung aus bitteren Pflanzen, darunter Angelika, Enzian, Kardamom, Ingwer und Artischocke, kann unter anderem zur Entgiftung des Körpers und zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts beitragen. Zudem besitzen Bitterstoffe für den Körper essenzielle bioaktive Funktionen und können direkten Einfluss auf die Stoffwechselvorgänge des Organismus haben.

Neben dem BitterKraft!®Original bietet die Gutsmiedl Natur-Produkte GmbH unter anderem auch Teemischungen, Knie- und Gelenksalben, Naturkosmetik sowie Edelsteine an. Ebenfalls zum Portfolio gehören Produkte aus den Bereichen Fasten und Detox sowie Magen und Darm.

Alle Angebote und weiteren Informationen:
www.gutsmiedl.de. Tel.: 08441.8799737 oder
E-Mail: bestellung@bitterkraft.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.



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
Kunsth Handwerk / Statuen / Gebetsfahnen
Fachliteratur und Musik-CD's

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehlert

Fachgroß- und Einzelhandel

Edewechter Landstr. 18

26131 Oldenburg

Tel. 044 1.592328

info@salute-isis.de

www.salute-isis.de

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



Alexander-Technik-Oldenburg

Was kann ich lassen, um Bewegung als leicht und koordiniert zu erfahren, so dass Aufrichtung und Wachheit von alleine geschieht?
Lassen Sie sich zeigen, was Alexander Technik ist.

Maïke Seeber

Physiotherapeutin

Alexander Technik Lehrerin

Info: 0441.18119723

Seeber@Alexandertechnik-Oldenburg.de

www.Alexander-Technik-Oldenburg.de



Astrologie

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

Christine Keidel-Joura

Astrologie-Schule Bremen

Delmestr.74

28199 Bremen

Tel.: 0421.72929

E-Mail: info@keidel-joura.de

www.keidel-joura.de

Anbieter

Marktplatz



Aufräum- und Ordnung-Coaching • Fam. Aufstellungen

„Aus dem Chaos in die Ordnung“

Professionelle Hilfe für

- Wohlfühlordnung in Ihrem Zuhause
- vor und/oder nach einem Umzug
- Ordnung in Ihrem Büro, Ablage etc.
- Ordnung in Ihrem Leben, Familie durch systemische Aufstellungen

Candy Dietrich

Aufräumberaterin & Ordnung-Coach
Systemisch-lösungsorientierte Beraterin
Termine bei Ihnen zu Hause oder in
Psychotherapie-Praxis Westerstede
Tel.: 04488.7634796
Email: buero@candydietrich.de
www.CandyDietrich.de



Aura Soma®

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

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

**Licht-Wege
Regina Bauer**

Aura-Soma® und Samahita-Yoga
Bürgereschstraße 27, 26123 Oldbg.
Tel.: 044 1.82118, Fax: 044 1.8859094
www.licht-wege-land.de
E-Mail: bauer.regina@t-online.de



Baubiologie

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

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

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

Guntram Staudte
Röwekamp 5
26121 Oldenburg
Tel.: 044 1.39063943
Tel.: 0176.64337656
e-mail: guntram.staudte@t-online.de



Beratung. Coaching, Naturcoaching

- Psychologische Beratung und Naturcoaching
- Begleitung in herausfordernden Lebensphasen
- Stressprävention und Resilienzförderung
- Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung

Sabine Rickels

Beraterin, Coach und Naturcoach
Transaktionsanalytikerin (in Weiterbildung)
Naturerlebnispädagogin und Outdoor-trainerin
Tel.: 0174.3171794
sabine@rickels-training.de
www.rickels-training.de



Beratung – Mediation – Supervision

- Psychologische Beratung
 - Konfliktklärung und Bearbeitung, Mediation
 - Prozess- und Teamsupervision
- Für Einzelpersonen, Patchwork- oder Pflegefamilien, Nachbarn oder Kolleg*innen.
Lösungsorientierte Beratung mit den Konzepten der Transaktionsanalyse. Coaching, Mediation und Supervision mit einem wertschätzenden und systemischen Blick.

Dipl. Päd. Corinna Brenke

Beraterin, Mediatorin, Heilpraktikerin
Psychotherapie
Fachberaterin Konflikthilfe
Tel.: 0170 2090 834

beratung-c.brenke@t-online.de
www.corinna-brenke.de

Anbieter

Marktplatz



Beratung und Workshops für Paare

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

Monika Entmayer & 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



Berührungs(T)raum – Die Kuschelzeit

- Liebevolle, achtsame Berührung und Nähe wirken wie Balsam für Körper, Geist und Seele
- Klare Vereinbarungen, entspannte Atmosphäre
- Fühle Dich sicher und geborgen
- Kann Stress reduzieren, das Urvertrauen stärken
- Komm kuscheln...

Berührungs(T)raum – Die Kuschelzeit
Christiane & Wolfgang Bielicki

www.beruehrungstraum.de
info@beruehrungstraum.de
Tel: 0176.29108699
Termine und Anmeldung auf unserer
Webseite!



Bewusstsein

- Bewusstsein
 - Vertikale Bewusstseinstherapie
 - Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)
 - Verbundener Atem
 - Heilbehandlung
- Einzelbegleitung und Kurse*

Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie
mitas zeitRäume

Feuerkuhle 61, 28207 Bremen,
0421.84994288
www.therapie-ursel-newiger.de
urselnewiger@gmx.de



Biodanza®

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

Lars Ruge, 0441.9987896

im „Raum für Oldenburg“
Nadorster Straße 60-62
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-Angebote in Oldenburg

- Biodanza Sonntags-Matinée
- Workshops
- Biodanza in der Natur
- Wöchentliche Gruppe am Donnerstag von 20 bis 22 Uhr in Oldenburg

Biodanza® – Das Leben tanzen

Mirjam Schele

Tel.: 044 1.30434231

E-Mail: info@biodanza-unterwegs.de

www.biodanza-unterwegs.de

Sei eingeladen zu Deinem ganz eigenen Tanz des Lebens!



- Zertifizierte Biodanza Facilitadora
- Certified Social Meditation Leader
- einmal monatlich mittwochs von 18 bis ca. 20.00 Uhr im Gesundheitshaus Apen

Biodanza® / Healing-Dance

Veeteshana Löffelmann
Gesundheitshaus

Hauptstraße 173

26689 Apen

tel.: 04488 - 520 59 85

www.veeteshana.de

e-mail: veet@veeteshana.de



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

Wunderschöner Veranstaltungsraum zu vermieten: www.roter-salon-bremen.de

Biodanza® Schule Bremen

Leitung: Antje Koolen-Polzin

Co-Leitung: Helge Polzin

Tel.: 0421.69219632

Fax: 0421.69219635

E-Mail: info@biodanza-bremen.de

www.biodanza-bremen.de



... ist die Einladung, als Erwachsener in der Geborgenheit eines anderen Menschen lebensbejahende Grundüberzeugungen zu finden und zu vertiefen, Gefühle laut oder leise auszudrücken oder einfach zu genießen, dass sich Körper und Seele - angenommen und gehalten - beruhigen. Wichtiges Anliegen der Bonding-Therapie ist Stärkung der Bindungs- und Beziehungsfähigkeit.

Bonding-Psychotherapie

Martina Langholf

Dipl. Theologin und HP Psychotherapie

Drögenbosteler Str. 13

27374 Visselhövede

Tel: 05195 1893 (Zeit: Mi 18-19 Uhr)

[info@bonding-psychotherapie-](mailto:info@bonding-psychotherapie-niedersachsen.de)

[niedersachsen.de](http://www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de)

[www.bonding-psychotherapie-](http://www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de)

[niedersachsen.de](http://www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de)



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!

Buchhandlung Plaggenborg

Buchhandlung Plaggenborg

Inh. Karl-Heinz Plaggenborg

Lindenstr. 35, 26123 Oldenburg

Tel.: 044 1.17543

info@buchhandlung-plaggenborg.de

www.buchhandlung-plaggenborg.de

Anbieter

Marktplatz



- Erwecke den Drachen in Dir
- Schamanische Weisen
- Transformationsarbeit mit den Ahnen
- Access Bars® (Behandlungen und Kurse)
- Access Facelift™ (Behandlung)
- Auflösung von Glaubenssätzen
- Prüfungsangst ade
- Einzelarbeit und Gruppenarbeit

Coaching Drachenfeuer

Annika Jarchow
Coaching Drachenfeuer
Am Hogenkamp 5
27801 Dötlingen
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



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

Enneagramm und innere Arbeit

Horus – Institut & Praxis für integrales Bewusstsein und spiritueller Psychotherapie
Joachim Barteit
Karuschenweg 67c, 26127 OL
Tel. 0441.683655
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de



- **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

Feng Shui – Numerologie – Pentalogie

Michaela Swittalla
Feng-Shui-Beraterin
Dipl. Numerologin/Pentalogin
Tel. 01512.9804181
www.lebensplan-lebensglueck.de
michaelaswitalla@gmail.com

Anbieter

Marktplatz



Persönliche und berührende Zeremonien für

- Trauerfeiern
- Hochzeiten
- Ja-Wort-Wiederholungen zu Jahrestagen oder nach Krisen
- Willkommensfeste für Kinder

Moderation bei Veranstaltungen

Freie Rednerin

Britta Eden

Tel.: 04456.1466
Mobil: 01575.1701718
E-Mail: kontakt@britta-eden.de
www.britta-eden.de



- **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.

Haare • Leben • Lieder

Thorsten Eckhard Gerth

Ökologischer Friseur Meister
Ganzheitlicher Liedermacher
Gesundheitsberater (GGB)

Gemeinschaft Clan B

Wöschchenweg 28. 26209 Hatten
04482.2566110, 0176.47340290
www.gerth-naturfriseur.de



Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness

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

Tonja Hauser

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



- 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

Anbieter

Marktplatz



Heilpraktikerin – Kinesiologie – Omega Healing

Frequenzerhöhung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch innere Ausrichtung

- Lösen von Heilungsblockaden
- Heilung am Ursprung
- Intensivsitzen als Einzelbehandlung
- Gruppentermin 1x monatlich

**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



Kartenlegen

▪ **treffsicheres Kartenlegen**

- Personenlegung
- Kartenlegen auch für Tiere
- Beruf, Finanzen, Partnerschaft

Kartenlegen & Coaching
Dagmar Rodewald
Große Lohne 2
26506 Norden
Tel.: 04931.1734600
Mobil: 01573.1107008
www.kartenlegen-dagmar-rodewald.de



Kartenlegen-Treffsicher-Erfahren

Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung lege ich Karten für Sie. Sie können Fragen zu möglichen Hindernissen, Wege zur persönlichen Ruhe, oder dem persönlichen Gewinn klären. Aspekte der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft fließen zusammen. Familie/Partnerschaft/Beruf/Finanzen/Spirituelle Entwicklung sind mögliche Themen. Bitte beachten Sie die Homepage.

Apolonia Wahrsagekarten
Andrea von Haltern
Wilhelmshavener Heerstraße 40 a
26125 Oldenburg
Tel.: 0441.80061447
www.apolonia-wahrsagekarten.de
kontakt@apolonia-wahrsagekarten.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 -
Donnerschweer Str.226
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.52352
Fax: 0441.52357
bzg@kinesiologie-ol.de
www.kinesiologie-ol.de

Anbieter

Marktplatz



Kinesiologie • Systemische Aufstellungen

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

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



Klangporträts • Klavierkonzerte • Klavierimprovisation

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

Ronald Poelman, Pianist, Komponist, Klavierpädagoge, Musiktherapeut
Anfragen, Konzerte & besondere Anlässe • Musikproduktion & Geschenk-Gutscheine
Tel. 0441.7792571 (AB)
Feldstraße 74, 26127 Oldenburg
Konzerttermine, Musik und alle Infos:
www.klavierWIRKstatt.de



Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen

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

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



Krankheit • Krise • Konflikte als Chance

- Stresstherapie auch bei Corona-Folgen
- Psychosomatische Therapie akuter & chronischer körperl. Krankheiten
 - Systemische Kommunikations-therapie
 - Beziehungstherapie
 - Mental-Kommunikation-Aikido nach Mobbing oder Missbrauch

Dr. Lutz Dietrich
Seelentherapeut B.D. • zertifiz. Mediator
Heilpraktiker für Psychotherapie
Praxis in Westerstede
(auch in OL, HH, Haustermine und online)
Tel: 04488.7634795
email: Praxis@Dr-Dietrich.de
www.Dr-Dietrich.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
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

Anbieter

Marktplatz



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 -Heilbende
- Ausbildungen
- Intuitionsarbeit

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



Naturfriseur • Das Haar – unser Spiegelbild der Seele

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

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

Anbieter

Marktplatz



Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung

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

Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung
Nina Hogeback
Landschaftsgärtnerin und Ingenieurin
Mobil: 0151-270 65 14 1
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



Psychologische Beratung und Therapie

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

Antje Schneider
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mediatorin
Rügenwalder Str. 6
26125 Oldenburg
Tel.: 0441.9354521
Mobil: 01577.4168813
info@seelenschaetze-oldenburg.de
www.seelenschaetze-oldenburg.de



Reiki

Reiki-Anwendungen

- Fernreiki
- Innere Ruhe
- Geistige Klarheit
- Entspannter Körper
- Lebensfreude
- Energetische Aufrichtung

Anke Niemann
Reikimeisterin
Oskar-Schlemmer-Straße 29
26133 Oldenburg
Tel.: 0441.59465123
E-Mail: niemann.anke@gmx.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-Wüstring, 04484.920390
E-Mail: praxis@badzun.de
Internet: <http://badzun.de>

Anbieter

Marktplatz



Seelenplan – kabbalist. Geburtsanalyse n. Ursula Vogt

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

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



Somatic Experiencing®

- Somatic Experiencing®
- Traumaheilung nach Peter Levine
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Therapeutische Aufstellungsarbeit

Eva-Maria Wunderlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Heinrich-Schütte-Str. 107
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.36193300
E-Mail: info@eva-maria-wunderlich.de
www.eva-maria-wunderlich.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



Tantrakurse

- Tantrakurse
 - für Singles & Paare
 - für Frauen
 - Tantra-Massage-Kurse
 - sinnliche Massagen

Asmara-Tantra
Ursel Newiger, Ulrich Krogmann
www.asmara-tantra.de
mail: tantra@asmara-tantra.de
Tel.: 0172.4233375 (Ulli)
Tel.: 0160.8433879 (Ursel)
Tel.: 0421.84994288
(mitas zeITRäume)



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.: 0441.55185
E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de
www.uwe-christiansen.de

Anbieter

Marktplatz



Tierkommunikation & Schamanische Heilarbeit für Tiere

„Erfahren was Tiere fühlen“

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

mit Ruth-May Johnson

(ausgebildet n. Penelope Smith & im Core-Schamanismus) über 10 Jahre als Seminarleiterin & Ausbilderin hauptberuflich tätig
Die kleine Anderswelt
Dörpstraat 20, 26180 Rastede
Tel. 04402-69 69 500
www.tiercomm.de



Tierkommunikation – Kurse und Ausbildung, Vorträge

„Den Tieren (m)eine Stimme geben“

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

Tierstimmung -

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

Stéfanie Renou (Tierkommunikatorin)
Seminarleiterin und Ausbilderin
Tel.-Nr.: 044 1.36183461
info@renou-tiercom.de
https://tierstimmung.de



V-tromny / V-trology – Ursachenarbeit

„Was die Zehen erzählen!“

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

Termine nach Vereinbarung

Gesa Lüdeling

V-tromny/V-trology
Oldenburg und Rastede
Tel.:0174.9006601
info@gesa-vtromny.de
www.gesa-vtromny.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: 0163-242 21 98
www.yoga-vidya.de/center/leer

Anbieter

Marktplatz



Yoga Vidya Zentrum Ostrhauderfehn

- Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2022
- 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: 015228928439
www.yoga-vidya.de/center/
ostrhauderfehn



ZEN. Zentrum für Yoga und Heilung Wilhelmshaven

- Breathwork (Gruppen & Einzel-Sessions)
- Meditation
- Männer-Yoga
- Hatha Yoga Anfängerkurse (von den Krankenkassen gefördert)
- Yoga Specials (Kundalini, Klassik-Yoga, Asana Intensiv, Ecstatic Dance)
- Yoga-Coaching
- Business Yoga
- Retreats

Dr. Thomas Knebelberg (Atemtrainer, zertifizierter Yogalehrer, Meditationsleiter); **Nicole Hoefler** (zertifizierte Yogalehrerin, Personal Coach)
Rheinstraße 98 / 100
26382 Wilhelmshaven
www.zenpunkt.de
E-Mail: info@zenpunkt.de
Tel.: 0172.4539870



Zentangle® – kreativ, fokussiert, entspannt & lebensfroh

- Zentangle®-Kurse**
Online- und Präsenzkurse
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.uteandresen.de

Achtsamkeit / MBSR



- Anke Hoffmann**
Tel.: 0441.12609 / 0160-7728201
www.mbsr-ol.de
- Stressbewältigungs- und Achtsamkeitskurse
 - Burn-Out-Prophylaxe
 - Meditation
 - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Achtsamkeitskurse (MBSR und MBCT)



- Thomas Dopp**
Heilpraktiker für Psychotherapie
Achtsamkeitslehrer
Tel.: 0441.36131050
www.thomas-dopp.de
- Psychotherapie einzeln & Paare
 - Achtsamkeitskurse/MBSR zur Stressreduzierung und MBCT bei Depressionen und Ängsten

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

Auszeit / Yoga / Meditation



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

Beratung · Yoga · Entspannung



Ute Strodthoff, Yogalehrerin
Heilpraktiker für Psychotherapie

- Yoga
- **Hormonyoga**
- **Ayurveda Lebensberatung**
- **Stressprävention**
- **Persönlichkeitsentwicklung**

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

Coaching · Beratung · Training



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

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

Dtsch. Akad. f. Waldbaden & Gesundheit



Unsere Aus- und Fortbildungen:
Kursleiter Waldbaden Erwachsene
oder Kinder und Jugendliche; Natur-
Resilienz-Trainer und Natur-Achtsam-
keitstrainer; Naturcoach und
Seminarreisen, Retreats.
Telefonische Infos und Anmeldung
unter: 06341.7080060
www.waldbaden-akademie.com

Edelsteinlädchen



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

Gunda Koopmann
Schützenstr. 52, 26169 Gehlen-
berg, 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.klusecompanie.de

Erfahre jetzt deine Lebensaufgabe!



Warum will Stephan nichts von Dir wissen?
Weil er die exakten Details Deiner
Lebensaufgabe direkt von der
Quelle – Deiner Seele - holt.
Bequem am Telefon.
Stephan Möritz, Termine und Infos:
Tel.: 033230.203 90 oder
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Familienstellen und Supervision



Svaha Schöpfer
Dipl. Sozialpädagogin
Diplom-Supervisorin
Tel.: 04433.968940
www.svaha.de
E-Mail: svaha1@freenet.de

- **Familienstellen**
- **Human Design Readings**
- **Enneagrammarbeit**

Flechtwerk und Kurse



- **Korbmacherei**
- **Stuhlflechterei**
- **Flechtkurse**
- **Kreativkurse**
- **meditatives Flechten**

kreuz & quer · Sabrina Roth
Nadorster Str. 32, 26123 Oldbg.
0441.3906578
SabrinaRoth@gmx.de

Geopathologie – Gesundes Wohnen



- **Gesundes Wohnen** in unserer
hochtechnisierten Zeit
- **Begehung der Wohnumgebung**
- **Schlafplatzuntersuchung**
- **Entstörung auf energet. Basis**

Gesa Lüdelling – V-tronomy
Tel.: 0174.9006601
info@gesa-vtronomy.de
www.gesa-vtronomy.de

Kinesiologie · Coaching



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

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

Kinesiologie und Entspannung



Nicole Rohlfs
Bürgerstr. 38, 26123 Oldenburg
Telefon: 0176-41264126
E-Mail: nicole-rohlf@freenet.de
www.kinesiologie-rohlf.de

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

Kreative Körperpsychotherapie



Claudia Ammer-Bosse
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hörnweg 123, 26129 Oldenburg
0441.77921355
www.praxis-ammer-bosse.de
claudia.ammer-bosse@gmx.de

- Traumasensible Körpertherapie
- Kunst- und Gestaltungstherapie
- Therap. f. Mädchen u. Frauen

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann
Dipl. Kunsttherapeutin
26160 Petersfehn 1
Tel.: 04486.94571
info@kunstatelier-naumann.de

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

Lebensberatung, Heilen & Hypnose



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

LEBENSKLANG



- Klang und Musiktherapeutische Begleitung und Beratung (fett)
- Raum für Verbindung, Kraft, Lebendigkeit & Inspiration

Dagmar Siekmann,
Dipl.-Pädagogin,
Musik- & Klangtherapeutin
26180 Rastede - 04402.8751996
www.lebensklang-online.de

Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



Sabine Büselmann
Tel.: 04407.2735
www.lichtbahnentherapie-
oldenburg.de

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

Lomilomi • Lichtarbeit • Ätherische Öle



Uli Sa Lingenfelder
Tel.: 0441.2059269
www.LOMILOMI-Oldenburg.de

- Hawaïische Massage f. Frauen
- Lomi und Reiki Ausbildung
- Lichtarbeit mit Arcturian. Codes
- Aura- und Chakraarbeit, Matrix
- Ätherische Öle
- Keramik mit EM

Naturkosmetik und Pflege



Terra Natura, Kirsten Schanno
Gaststraße 12, 26122 Oldenburg
0441.13300, 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
Alexanderstraße 110
26121 Oldenburg
Tel: 0441.2052772

Praxis Einklang



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

Silke Wosab Gaur
Praxis Einklang
0441.36162799
www.praxiseinklang.de

Anbieter

Marktplatz

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



▪ Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
▪ Elektromog-Untersuchungen
Neue Termine für Seminare, Vorträge und Führungen.
Lars Schmidt
Geestrandstr. 104, 26180 Rastede
Tel.: 04402.9851260
www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Schamanisches Körpersingen



Anne Marie Mascheroni Katamu
www.annemarie-katamu.de
annemarie@katamu.de
mobil: 0162.3461861
▪ Schamanisches Körpersingen
▪ Polarity
▪ GeburtsTraumaArbeit
▪ Psychologisch-spirituelle Begleitung

Webservice



Ulrike Plaggenborg
▪ Webseiten - Gestaltung
▪ Webseiten - Betreuung
Tel. 044 1.36182644
info@ulrike-plaggenborg.de
www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

GREENLEAVES VITAMINS

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR THERAPEUTEN UND ENDVERBRAUCHER

29,95 €



MERIVA[®] CURCUMIN-PS 500 MG

- sehr hohe Bioverfügbarkeit durch Phytosomen[®]
- enthält alle 3 Kurkuminoide in den gleichen Proportionen wie in der Natur
- hochwertig
- durch strenge wissenschaftliche Studien belegt
- unterstützt das Immunsystem*
- Unterstützt die Leberfunktion und die Verdauung*
- trägt zur Erhaltung der Flexibilität der Gelenke bei*
- für Veganer geeignet

Manche Phytonährstoffe haben von Natur aus die Neigung zu verklumpen. Durch spezifische, patentierte Produktionsschritte wird dafür gesorgt, dass sich die kleinen Teilchen mit hinzugefügten Phospholipiden aus Lecithin verbinden und eine homogene Mischung bilden, die die Zellmembran der Darmzellen einfach durchdringen, so dass der Wirkstoff leicht in die Blutbahn aufgenommen werden kann.

Meriva[®], Phytosome[®] und das Logo sind eingetragte Warenzeichen von Indena S.p.A., Italien.
* gesundheitsbezogene Angaben vorbehaltlich der Genehmigung durch die Europäische Kommission.



www.greenleaves-vitamins.de T: 00800-7887 7887 (gratis)

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	www.windklangkunst.de
Aktive Geistheilung	www.von-magdala.de
Anthroposophische Medizin	www.heilpraktikerin-gast.de
Astrologie, raum und zeit. Vedische Astrologie: Jyotish	www.raumundzeit-astrologie.de
Atlantische Kabbala – Geburtsanalysen	www.von-magdala.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Beratung, Coaching, Naturcoaching, Teamtraining	www.rickels-training.de
Beratung und Lösungen: Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*	www.seelenraum-golder.de
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	www.liebeskultur.de
Biodanza® im Ammerland - Apen mit Veeteshana Löffelmann	www.veeteshana.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Mirjam Schele	www.biodanza-unterwegs.de
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	www.biodanza-bremen.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Craniosacrale Therapie, Heilpraxis Idris	www.cranio-bremen.de
Dein Seelenplan. Lebensberat. auf Basis der „Kabbalah“	www.deinseelenplan.info
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Drachenseminare, Access Bars® Behandlungen und Kurse	www.coaching-drachenfeuer.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.de
Flower Power mit Aromatherapie und Spagyrik	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Ganzheitlicher Hypnosecoach	www.von-magdala.de
Ganzheitl. Psychotherapie u. Kinesiologie seit 24 Jahren in Varel*	www.seelenraum-golder.de
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
Health Kinesiology – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	www.kinesis-tonjahaus.de
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Heilsame Kunst	www.sinnwerk.net
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert:	www.zwischenraum.info

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Lachyoga - Workshops und Ausbildung zum/r zertifizierten Lachyoga-Leiter*in	www.sabinevogel.net
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
Praxis für Psychotherapie und Lebensbegleitung/Achtsamkeitslehrer	www.thomas-dopp.de
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
Primärtherapie – Gabriela Luft:	www.primaertherapie-luft.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Spiritualität, Medizin und Seminare...	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Tagesseminare in Varel: Aufstellungen* Meditation u. Selbsterfahrung*	www.seelenraum-golder.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Tierkommunikation: Ausbildung und Kurse in Oldenburg	www.tierstimmung.de
Yoga & Qi Gong im Künstlerort Dötlingen, Yoga-Urlaub auf Spiekerog	www.tara-raum-fuer-yoga.de
Yoga - Meditation - Atmung - Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	www.zenpunkt.de
Zentangle® – Online- und Präsenzkurse – Atelier Ute Andresen	www.uteandresen.de
Zukunft gestalten – gemeinschaftlich gärtnern, ernten	www.kuechengarten-westerstede.de

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

Schützen, helfen, beobachten



Gegen Einsendung von fünf
Briefmarken zu 70 cent erhalten
Sie unsere Broschüre

Vögel im Garten



Alleestraße 36, 30167 Hannover

Anbieter

Wer macht was?

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

Astrologie

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

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Familienaufstellung

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

Glückseligkeits-Therapie

Selbstheilung, Psychotherapie, Seminare, Ausbildung, Jahresgruppe, Einzelsitzung. info@ananda-lena-kupsch.de, OL 9365434.

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, Tungenln, Tel. 04407.715638, info@praxis-piezunka.de.

Lebensberatung

Einzel-, Gruppen- und Paarberatung, Anke Svaha Schöpfer, 0173.2468174 und E-Mail: svaha1@freenet.de.

MBSR

MBSR-Kurse mit Doris Kirch. DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit. Tel. 0441.4084117.

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 04482.2566007.

Quantenheilung

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

Reiki

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

Schamanismus

Schamanisch Heilen, mit der Hilfe der geistigen Welt. Einzel- u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft, 04482.2566007.

Shiatsu & Reiki

Shiatsu- und Reiki-Anwendungen, Barbara Maria Lindner-Bartlitz, Terminvereinbarung unter 04941.6017283.

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.

Achtsames Leben im Abo

3 Ausgaben
per Post nur 7,50 €

Bestellung unter
0441.17543 oder
info@achtsames-leben.org



Seminare & Workshops

Schamanismus erleben und

erlernen: Kurse und Termine unter www.medizinradgeber.de, Wolf Ondruschka, Schamanisch Praktizierender, Oldenburg.

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

22.4. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

11.5. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Ausbildung & Kurse in „Der kleinen Anderswelt“

Infos & Anm. www.tiercomm.de
• 17.-18.07. Schaman. Basiskurs
• 07.-08.08. Tierkommunikation Basiskurs
• 28.-29.08. Schamanischer Basiskurs

• 04.-05.09. Tierkommunikation Basiskurs

Diese Kurse dienen als Voraussetzung für die einjährige Tierkommunikation Intensiv-Ausbildung in Rastede, Beginn September 2021 oder für die kommende Schamanische Ausbildung mit dem Schwerpunkt Tier.

Termine in der ISIS – Astrid Mügge und Salute e Bellezza – Dietmar Ehlert

Edewechter Landstr. 18, OL, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel. 0441.592328:

- 13.4., 17.45 Uhr, Bewegende Achtsamkeit, Luna Yoga mit Astrid Mügge
- 16.4., 18.00 Uhr, Die Kunst des Innehaltens, Meditation mit Astrid Mügge
- 16.4., 19.30 Uhr, Der Kreis der Kraft, schamanisches Trommeln und Reisen mit Dietmar Ehlert
- 17.4., 14.00 Uhr, Frauen trommeln - schamanische Selbstheilungs- und Forscherinnen-gruppe mit Astrid Mügge
- 23.4., 18.00 Uhr, Die Welle, Tanz des Lebens in 5 Rhythmen mit Astrid Mügge

- 30.4., 18.00 Uhr, Die Kunst des Innehaltens, Meditation mit Astrid Mügge
- 30.4., 19.30 Uhr, Der Kreis der Kraft, schamanisches Trommeln und Reisen mit Dietmar Ehlert
- 14.5., 18.00 Uhr, Die Kunst des Innehaltens, Meditation mit Astrid Mügge
- 21.5., 18.00 Uhr, Die Welle, Tanz des Lebens in 5 Rhythmen mit Astrid Mügge
- 28.5., 18.00 Uhr, Die Kunst des Innehaltens, Meditation mit Astrid Mügge

Regelmäßige Termine

montags

Qi Gong im Schloßgarten Oldenburg, 18 Uhr. Siehe unter Veranstaltungen.

dienstags

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

mittwochs

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

Dies & Das

Achtsames Leben sucht Hilfe beim Verteilen. Wir suchen jemanden, der/die ein Auto hat und uns bei der Verteilung des Heftes im Stadtgebiet OL, Wardenburg und Hude helfen kann. Aufwand: ca. 20 Stunden in 4 Monaten. Alles Weitere gerne telefonisch: Tel. 0441-17543.



FLÜGELSCHLAG
FAMILIENAUFSTELLUNGEN | OLIVER HEIMANN

☑ FAMILIENAUFSTELLUNGEN
☑ SCHAMANISCHE ABENDE
☑ MEDITATION

**WEITERE
INFORMATIONEN UNTER
TELEFON: 0172 4236025**

Rutengänger Dieter Adelmund - Psychodynamische Radiästhesie, Auffinden von Störfeldern in Haus und Hof. Für ein gesünderes Wohnen. Seriös, professionell, zuverlässig. Mobil: 0171-3512105, Mail: info@schlafraumuntersuchung.de.

An- & Verkauf

4-Spitzen Chi-Pointer zu verk. Wellness-Gerät, das Ionen-Energie u. Infrarotwellen abgibt. 180,- €, funkheinz@gmx.de

Buchhandlung Plaggenborg: Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit großem Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften, Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt. Große Auswahl an Büchern, E-Books, DVDs, CDs. 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. Schauen Sie doch mal rein in unseren Shop!

Räume & Wohnen

Rosenhaus: Schöne und lichtvolle Gruppenräume (8, 26, 30 und 70 qm) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.36147337. (neu).



Das chinesische Medizinkonzept basiert auf Ganzheitlichkeit und Vorsorge. Anhand zahlreicher Rezepte, Akupressur-Anleitungen und Bewegungsübungen wird dessen Umsetzung in der Reihe »Yang Sheng – Die Kraft in mir« anschaulich vermittelt – für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.



GESUND LEBEN MIT CHINESISCHER MEDIZIN
ISBN 978-3-96238-102-8
216 Seiten, 18 Euro



HEUSCHNUPPEN
ISBN 978-3-96238-104-2
144 Seiten, 17 Euro



GRIPPE UND INFEKTE
ISBN 978-3-96238-127-1
160 Seiten, 17 Euro



KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE
ISBN 978-3-96238-128-8
160 Seiten, 17 Euro



WUNSCHGEWICHT
ISBN 978-3-96238-103-5
144 Seiten, 17 Euro



WECHSELJAHRE UND MENOPAUSE
ISBN 978-3-96238-181-3
176 Seiten, 18 Euro



HUMAN: Die Essenz unserer Menschlichkeit
Regie: Yann Arthus-Bertrand
Maona.TV, Dokumentarserie, 2017, 157 Min.

Was macht uns zu Menschen? Was lässt uns lieben, leiden, und was verbindet uns trotz unterschiedlicher Herkunft und Erfahrungen im tiefsten Inneren? Die 3-teilige Serie HUMAN zeigt, was es heißt, heute auf unserem Planeten zu leben und sie ruft uns auf, die Zukunft als Gemeinschaft zu gestalten. Es geht um unseren Umgang miteinander – und die Frage: Was für ein Mensch möchtest du sein, in diesem kurzen Moment, den wir Leben nennen? Mit einem beeindruckenden Spektrum an bewegenden Gesichtern, Geschichten und Naturaufnahmen konfrontiert uns die Serie in ihrer Schlichtheit und radikalen Ehrlichkeit mit der Essenz unserer Menschlichkeit. Durch die Begegnung mit Menschen aus

über 60 Ländern, die in ebenso vielen Sprachen vor der Kamera aus ihrem Leben erzählen, entsteht ein Kaleidoskop aus Lebensfreude, Glück, Sehnsucht und den Schattenseiten unserer Existenz. Yann Arthus-Bertrand zeigt mit schonungsloser Ehrlichkeit sowohl die Dunklen als auch die lichten Seiten der Menschheit.

Human ist jetzt auf maona.tv zu sehen: <https://video.maona.tv/programs/human-die-menschheit-online-anschauen>



Unser Boden, unser Erbe
Regie: Marc Uhlig
Lighthouse Film, DVD, 14,99 €

Wie wollen wir in Zukunft leben? Weißt du eigentlich, was sich unter deinen Füßen abspielt? Die dünne Humusschicht des Bodens versorgt alle Menschen auf der Welt mit Lebensmitteln, sauberem Trinkwasser und sauberer Luft. Und sie kann das Klima retten. Denn gesunde Böden sind nach den Ozeanen der größte

Speicher für Treibhausgase und tragen wesentlich zur Senkung von CO₂ bei. Aber um zehn Zentimeter fruchtbare Erde zu bilden, braucht unser Planet mehr als 2.000 Jahre. Und dennoch nutzen wir unsere Böden, als wären sie unerschöpflich. Damit ist unsere Lebensmittelquelle gefährdet – durch uns Menschen! Was bedeutet das für die Zukunft? Wie muss sich die Landwirtschaft, die Gesellschaft ändern, damit wir unseren Kindern eine lebendige Welt mit lebendigen Böden weitergeben können? Der Film zeigt, wie wichtig und zugleich extrem bedroht unsere Lebensgrundlage, der Boden ist. Regisseur Marc Uhlig vermittelt eindringlich, warum die kostbare Ressource unsere größte Wertschätzung verdient. Denn wir alle können zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit beitragen – ob als Landwirt, Gärtner oder Konsument im Supermarkt!

Bestellmöglichkeit: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441-17543 o. info@buchhandlung-plaggenborg.de

Auslagestellen

Die Auslagestellen für die **Achtsames Leben** finden Sie unter www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen



Wild Life

Markus Stockhausen
Sony/OKeh Records, 3 CDs,
14,99 €

Diese Musik erinnert an gar nichts. Drei CDs mit improvisierter Musik, das wirkt anmaßend und doch wird jeder, der sich diese drei CDs anhört, bestätigen, dass hier kein Ton, kein Klang zuviel gespielt wird. Der Trompeter Markus Stockhausen hat ein sechsköpfiges elektro-akustisches Ensemble um sich versammelt, dass seinem Verständnis von Intuitiver Musik gerecht wird. *„Wir sind tatsächlich komplett ohne Vorgaben ausgekommen“*, erzählt Stockhausen. *„Ich habe vorher mit den Musikern gesprochen, wie wir am besten aufeinander hören und dass diese Musik vielschichtig und differenziert sein soll.“* ... Jeder sollte sich ganz einbringen können mit seiner Persönlichkeit. *„Wild Life‘ sollte brodeln, undurchschaubar sein,“* sagt Stockhausen enthusiastisch. *„Die Musik ist oft klanglich komplex, das war ein Wunsch von mir. Geheimnisvoll, überraschend,*

bei ‚Wild Life‘ denkt man ja auch an Dschungel, etwas Undurchdringliches, an Abenteuer.“ So entstand eine voraussetzungslose Musik, die durch die Klasse und Phantasie der Beteiligten unmittelbar ihre Magie entfaltet. (Aus dem Booklet Text von Rolf Thomas)

„Wild Life“ ist bei allen gängigen online-Portalen wie JPC zu bekommen. <https://www.jpc.de/jpcng/jazz/detail/-/art/wild-life/hnum/9752998>



Time Out - Music for Challenging Times

Ronald Poelman, Klavier
Wärmstens empfohlen von einer Musik-Liebhaberin: Ute Knoop

Die brandaktuelle CD "Time out" des in den Niederlanden geborenen, in Oldenburg lebenden und vielfältig tätigen Pianisten und Komponisten Ronald Poelman gewährt ein tief berührendes und beglückendes Innehalten. Mich begleitet diese CD seit dem Jahreswechsel, und ich entdecke sie voller Staunen mit jedem Hören wieder neu. Die einfachen und gleichzeitig vielschichtigen Harmonien

führen durch bewegte Gefühlslandschaften, verknüpfen meisterlich leichte und schwere Tonlagen in herausfordernden Zeiten. Diese poetisch-perlenden Melodien, brillant gespielt - mit empfindsamen Anschlag und großer Gestaltungskraft - können aufwecken und gleichzeitig Nähe und Trost schenken. Dies in einer Zeit, in der überall trennende, unüberwindlich scheinende Gräben aufbrechen. In Resonanz mit dem intensiven, spürbewussten Ringen des Künstlers um musikalischen Ausdruck - in Zeiten der verwirrenden Widersprüche - können sich den Zuhörenden, insbesondere in den spannungsreichen Pausen, innere Bilder und lichtvolle Horizonte eröffnen. Virtuose musikalische Miniaturen, minimalistisch und voll klangreicher Fülle! Herzbewegend! Die CD enthält zwei Klavieralben: Imaginary Dances (1999) und Time Out (2020). Sie wurden aufgenommen vom mehrfachen Grammypreisträger Michael Brammann und im Eigenverlag herausgebracht. Hörproben gibt es unter: www.klavierWIRKstatt.de.

Die Musik ist auch als Notenheft beim Komponisten erhältlich: Tel. 0441.7792571. Preis: als CD 15,- €, ggf. zzgl. Versand, als Download 12,- €. Bestellen: per Mail an klavierWIRKstatt@email.de unter Angabe von Namen und Adresse. Bezahlung: bei Erhalt der Ware über Paypal oder per Banküberweisung.



Mehr Natur im Garten

Gastl, Markus

Verlag E. Ulmer, 128 S., 14,- €

Rasen als Monokultur? Buchs als Klimaopfer? Das geht besser und bunter! Dieses Buch zeigt dir den Weg zu mehr ökologisch wertvollem Grün und vielfältigem Leben in jeder Gartenecke. Mit einfachen Projekten, um Wildtiere anzulocken und artenreiche Lebensräume zu gestalten, ohne den bestehenden Garten komplett auf den Kopf zu stellen. Wo geht was? Beete mit heimischen Pflanzen anreichern, mehr Wiese statt Rasen, tote Flächen beleben und Wildnis-Wohnraum schaffen. Wusstest du zum Beispiel, dass aus einem Erdloch mit Hohlräumen, Steinen und Ästen das perfekte Winterquartier für die Erdkröte wird? Und ganz nebenbei wird dein Garten zum Nützlingsparadies.

Leseprobe und mehr bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Plastikfrei gärtnern

Schwarzer, Elke

Verlag E. Ulmer, 128 S., 14,- €

Plastiksparen ist gut für den Planeten, unsere Gesundheit und macht Spaß. Für Küche oder Haushalt gibt es schon viele plastikfreie Lösungen. Doch was ist mit dem Garten? Geht es ohne Pflanztopf aus Plastik, ohne Erde aus der Tüte und ohne Düngerflasche? Dieses Buch zeigt dir den einfachen Weg zum plastikfreien Garten: mehrjährige Pflanzkonzepte, praktisches Upcycling, eigene Blumenerde herstellen, Dünger aus Pflanzen gewinnen, alles Grüne selbst heranziehen, Naturmaterialien nutzen und Gartenabfälle verwerten. Wusstest du zum Beispiel, dass die Ranken der Zaunrübe als ultrastarkes Bindematerial taugen? Und ganz nebenbei: Deine finanziellen Ressourcen schont das plastikfreie Gartenleben

Leseprobe und mehr bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Garten ohne Gießen

Lepple, Annette

Verlag E. Ulmer, 128 S., 14 €

Du willst an heißen Sommertagen nicht ständig gießen müssen, sondern deinen Garten nachhaltiger gestalten? Dieses Buch zeigt dir den Weg zum trockenheitstoleranten Garten: 44 robuste Stauden, Sträucher, Topf- und Kletterpflanzen, die auch für tierische Gartenbewohner nützlich sind, schlaue Projekte vom Regengarten bis zur Wandbegrünung sowie einfaches Troubleshooting bei Wetterschäden, Krankheiten oder Schädlingen. Außerdem alle Basics zu natürlichen Kreisläufen, Bodenpflege sowie standortgerechtem und ressourcenschonendem Gärtnern. Wusstest du zum Beispiel, dass sich durch kluges Mulchen jede Menge Gießwasser einsparen lässt? Und ganz nebenbei: Es entsteht ein gutes Mikroklima.

Leseprobe und mehr bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Bienen retten
*Hopfenmüller, Sebastian/
Stangler, Eva*
Verlag E. Ulmer, 128 S., 14 €

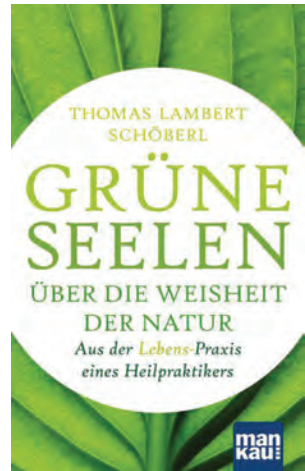
Bienen sind enorm wichtig für die Bestäubung von Pflanzen und haben faszinierend vielfältige Lebensweisen. Wäre es nicht cool, zu wissen, wer um dich rum summt und wie du ihnen Gutes tun kannst? Unsere Experten zeigen dir den RICHTIGEN Weg zum bienenfreundlichen Garten: Wildbienen und ihre Lebensräume kennenlernen und mithilfe der richtigen Pflanzen für reichlich Bienennahrung sorgen. Mit durchdachten Nisthilfen schaffst du es, die unterschiedlichsten Wildbienen erfolgreich anzusiedeln. Wusstest du, dass es Kuckucksbienen gibt, die ihre Eier heimlich in die Nester anderer Arten schmuggeln? Die fleißigen Bienchen sorgen für reiche Obst- und Gemüseernte!

Leseprobe und mehr bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Geheimnisse der Hecken
Beiser, Rudi
Verlag E. Ulmer, 256 S. 29,95 €

Menschen und Hecken pflegen seit Jahrtausenden eine Beziehung der besonderen Art - man denke nur an den Holunderbusch, Holunder, Schlehe, Weißdorn waren nicht nur Feldgrenzen. Sie hatten im Volksglauben eine wichtige Schutzfunktion, inspirierten zu Mythen und Legenden, spendeten Früchte und Blätter für Nahrung und Medizin. Rudi Beiser, bekannt für sein umfangreiches Wissen zu aktuellen Heilpflanzenkunde, zu Brauchtum und Volksheilkunde, nimmt Sie mit auf eine Reise zu 23 unserer heimischen Sträucher. Er beleuchtet Volksglauben, traditionelle und moderne Naturheilkunde mit Heil- und Genussrezepten, die ökologische Bedeutung und Tipps für Sträucher im eigenen Garten. Siehe Textauszug S. 11. Leseprobe und mehr bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Grüne Seelen - Über die Weisheit der Natur
Aus der (Lebens-)Praxis eines Heilpraktikers
Schöberl, Thomas Lambert
Mankau Vlg., 320 S., 18,95 €

In unserer Leistungsgesellschaft hat sich der moderne Mensch weit von seinen Wurzeln entfernt. Chronische Erkrankungen und psychosomatische Beschwerden haben sich mehr und mehr zu Volksleiden entwickelt. Ist das wirklich unser Schicksal? Thomas Lambert Schöberl kennt einen anderen Weg: Um nachhaltig und mit neuer Kreativität Herausforderungen unserer Zeit anpacken zu können, empfiehlt er, den Wundern der Natur und der ganzheitlichen Betrachtung der Welt und des Menschen wieder Raum zu geben und uns ihrer Bedeutung für Körper, Geist und Seele bewusst zu werden. Viele Menschen spüren immer deutlicher

die Sehnsucht nach der Natur, nach mehr Ursprünglichkeit in ihrem Leben und einer neuen Definition des Lebenssinns. Auf poetische und doch ganz unmittelbare Weise erzählt der Autor von seinem eigenen Weg der Genesung und dem Prozess seiner Persönlichkeitsentwicklung. Als Heilpraktiker, Musiker und Kunstwissenschaftler entführt er uns einfühlsam in eine längst vergessene Bildsprache, die uns den immateriellen Reichtum und die unzähligen Perspektiven eines ganzheitlichen Weltbildes aufzeigt. Dass der Beruf des Heilpraktikers und das alte Wissen der Naturheilkunde schätzenswerte und kostbare Kulturgüter sind, veranschaulicht er mit Erfahrungen aus seiner Naturheilpraxis.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Der Ameisenbär und das Geheimnis des Lebens

Helga Belschner

Verlag DRC 13,80 €

Wo finden wir Freude und Schönheit, wenn die Zeiten so schwierig sind wie unsere? Wo liegt der Schlüssel zu einem glücklichen Leben?

In diesem Märchen für Große und Kleine begibt sich ein

junger Ameisenbär auf eine abenteuerliche Reise, um dieses Geheimnis zu entdecken. Und er begegnet dabei menschlichen Ursituationen. Wer kennt die Antwort? Der Goldsammler? Der König? Die Schlange? Die Kräuterfrau? Mit Humor und Augenzwinkern erzählt die Oldenburger Autorin Helga Belschner, in welche Verwicklungen der neugierige Ameisenbär gerät und welche unterschiedliche Antworten er bekommt. Wer Lust hat, diesem Geheimnis nach dem Sinn des Lebens nachzuspüren und den Ameisenbären zu begleiten, kann seine eigene Antwort finden.

Ein Vorzug des Buches liegt auch in der Schönheit und Qualität der liebevollen Gestaltung. Aufmachung, Schrift, Inhalt und nicht zuletzt die zauberhaften Zeichnungen der Berliner Illustratorin Lidia Belenina fügen sich zu einem kleinen Gesamtkunstwerk.

Leserstimmen zum Buch:

„Dann aber kam der kleine Bär. Der Ameisenbär. Wunderbar. Wir haben es schon zweimal gelesen. Nicht weil es so schwierig ist, nein weil es so schön ist.“ (G.A.)

„Ein wirklich tolles Märchenbuch! Es war schön zu lesen und ist mit den Illustrationen eine wunderbare Gesamtkomposition. Ich wünsche ihm viele junge und alte Leser:innen, die sich in ihrem Herzen inspiriert fühlen, nach den Geheimnissen des Lebens Ausschau zu

halten.“ (K.S.) „Auch eine Immunstärkung!“ (M.K.)

„Das Buch strahlt so viel Optimismus, Freude und Liebe aus, was wir in der jetzigen Zeit sehr gut gebrauchen können.“ (A.L.) „Es ist ein Kleinod.“ (R.P.)

Bestellmöglichkeit: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543



Essenz und Enneagramm Fixierungen begreifen und sich davon lösen

Hey, David

Innenwelt Vlg., 200 S., 16,50 €

Ein frischer Blick auf unsere Persönlichkeit durch die psychologische Dimension des Enneagramms. Im Kern jedes der neun Persönlichkeitstypen des Enneagramms befindet sich eine essenzielle Qualität, die uns im Laufe unseres Heranwachsens genommen, geschwächt oder verzerrt wurde. Diese „Mängel“ sind es, die wir in uns heilen und integrieren wollen. Jeder Persönlichkeitstyp des Enneagramms

repräsentiert eine bestimmte Haltung, eine Fixierung. Kämpfen wir gegen sie an, verstärken wir sie und verbergen oder überschatten so unsere Essenz. Indem wir unsere Essenz mit all ihren Facetten erfassen, können wir die Fixierungen begreifen und anfangen, uns aus ihrem Griff zu befreien.

Siehe auch den Textauszug auf S. 25

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Gewaltfrei kommunizieren
van Stappen, Anne
Scorpio Vlg., 152 S., 14 €

Gerade im oft hektischen Alltag fällt es uns nicht immer leicht, mit anderen in eine Beziehung zu treten, die von liebevoller Zuwendung und Zusammenarbeit geprägt ist. Wie schnell ist man bei „Du-Anklagen“, wie rasch rutscht einem ein verletzender Satz heraus, wie oft hört man nur das, was man hören will! Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation und mit ein

bisschen Übung verschaffen wir uns und anderen in Gesprächen mehr Klarheit und verbessern unsere Fähigkeit, zuzuhören und Konflikte zu entschärfen.

Anne van Stappen, Ärztin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, hält Vorträge und Seminare zu Kommunikation und Konfliktmanagement und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit menschlichen Beziehungen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



24 wahre Geschichten vom Tun und vom Lassen
Gemeinwohl-Ökonomie in der Praxis
Karsten Hoffmann/Gitta Walchner/Lutz Dudek (Hrsg.)
oekom verlag, 256 S., 26,- €

Was passiert, wenn nicht finanzieller Erfolg, sondern der Beitrag zum Gemeinwohl zur Orientierung wirtschaftlichen Handelns wird? Eine andere

Wirtschaft ist möglich. 24 Beispiele zeigen, wie die Werte der Gemeinwohl-Ökonomie in der Praxis gelebt werden und finanziell zum Erfolgsfaktor werden können. Dieses Buch versammelt die visionären Entwicklungen von 24 Unternehmen, Organisationen und Gemeinden, die für das Gemeinwohl kämpfen: Es erzählt von einem Bio-Tofu-Hersteller, der erfolgreich eine Alternative zum Fleischkonsum entwickelt hat, von einem Outdoor-Bekleidungshersteller, der zu einer der nachhaltigsten Marken in Deutschland geworden ist, von einem Holzbauunternehmen, das zum Konstrukteur großer Holzgebäude aufgestiegen ist, und von einer Bank, die die alten ‚Raiffeisen-Ideale‘ heute tatsächlich erfolgreich lebt.

Siehe auch den Textauszug auf S. 15.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Kraft des Miteinander

Christoph Klein/ Ben Furman
Carl-Auer Vlg., 272 S., 24,95 €

Damit ein Kind sich gut entwickeln kann, braucht es ein ganzes Dorf, sagt man. In Wirklichkeit mussten sich Eltern noch nie so alleine um die Entwicklung ihrer Kinder kümmern wie heute. Dieses Buch stellt verschiedene Konzepte vor, bei denen Therapeut*innen, Pädagog*innen,

Sozialarbeiter*innen „das Dorf“ wieder zusammenbringen, also Familie, Freund*innen oder auch Arbeitskolleg*innen, um ihren Klient*innen zu helfen. Es ist einzigartig als Sammelband und vor allem auch als Praxisbuch, in dem internationale Autor*innen aus acht Ländern zum Thema Netzwerk- und Gemeinschaftsorientierung ihre Herangehensweisen in den Kontexten Schule, Sozialarbeit und Therapie für verschiedene Berufsgruppen präsentieren und reflektieren, und dabei aufeinander Bezug nehmen. Das Buch schlägt Brücken und verbindet, bringt zusammen, inspiriert, ermutigt, macht neugierig, weitet den Blick über den eigenen Teller und vermittelt das Gefühl, nicht allein und in guter Gesellschaft zu sein.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Wege aus der Angst Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen

Hüther, Gerald
Vandenhoeck & Ruprecht, 128 S., 20,- €

Menschen verfügen über ein plastisches, zeitlebens lernfähiges Gehirn und müssen erst herausfinden, worauf es im Leben ankommt. Deshalb sind und bleiben wir Suchende. Aber allzu leicht können wir uns auf der Suche nach einem glücklichen und sinnerfüllten Leben auch verirren, als Einzelne ebenso wie als ganze Gesellschaft. Sobald wir zu spüren beginnen, dass wir auf Abwege geraten sind, bekommen wir Angst. Und das ist gut so. Die Angst ist unser wachsamster Begleiter. Sie ermöglicht es uns, aus Fehlern zu lernen. Ohne Angst können wir nicht leben.

Mit seiner langjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der Angstforschung geht der Neurobiologe Gerald Hüther in diesem Buch der Frage nach, wie sich diese, unser Leben schützende Funktion der Angst mit unserer Sehnsucht nach einem angstfreien Leben vereinbaren lässt. Seine überraschende Antwort: Menschen können auch lernen, berechnete Ängste zu ignorieren. Sie können sogar die Erfahrung machen, dass sich eine tief in ihnen spürbare Angst durch eine andere, vordergründig ausgelöste und besser kontrollierbare Angst überlagern lässt. Um bestimmte Ziele zu erreichen, sind wir Menschen in der Lage, Angst sowohl zu unterdrücken wie auch zu verstärken - nicht nur bei uns selbst, sondern noch viel wirkmächtiger bei anderen. Das Schüren oder Beschwichtigen von Angst ist also gezielt zur Durchsetzung eigener Interessen und Absichten einsetzbar. Diese Instrumentalisierung der Angst macht Menschen abhängig und manipulierbar, beraubt sie ihrer Freiheit. Entsprechend beschreibt Gerald Hüther auch nicht, wie wir uns von der Angst befreien, sondern was wir tun können, um nicht zu Getriebenen der von anderen oder Interessengruppen geschürten Ängste zu werden.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Frei und unverbogen Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen

Mierau, Susanne

Beltz Vlg., 273 S., 18,95 €

Viele Eltern wollen ihre Kinder bedürfnisorientiert begleiten und auf Augenhöhe mit ihnen umgehen. Doch dabei stoßen sie immer wieder an ihre Grenzen. Die Pädagogin Susanne Mierau denkt in diesem Buch das Konzept bedürfnisorientierte Erziehung neu. Bedürfnisorientierung ist keine Erziehungs-Methode, sondern eine Erziehungs-Haltung: Es ist die Kunst, ein Kind wirklich bedingungslos so anzunehmen, wie es ist, und keinerlei Erwartung zu haben, wie es sein soll. Mierau beschreibt, wie es Eltern gelingen kann, ein Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse aufzubauen, das im Alltag funktioniert. Sie unterstützt Eltern, sich von eigenen negativen Erfahrungen und

gesellschaftlichen Vorstellungen frei zu machen und den eigenen Weg zu finden, Kindern mit Achtung und ohne Druck und Gewalt zu begegnen. Damit sie frei und unverbogen so aufwachsen, wie es ihnen entspricht.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Kein Ich, kein Problem Was Buddha schon wusste und die Neuropsychologie heute bestätigt

Niebauer, Chris (Dr.)

VAK Vlg., 192 S., 16,- €

Unsere westliche Kultur ist bestimmt von der Maxime: Ich denke, also bin ich. Das Ego, das Bewusstsein, das Ich bilden das Zentrum unserer Selbstdefinition. Unser Denken ist wie ein Pilot, der uns durch unser Erleben der Welt navigiert: es ordnet das Unordentliche, kategorisiert und bewertet, teilt unser Leben in Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit ein, in gut und schlecht.

Dieser Pilot, der unserer linken Gehirnhälfte entstammt, beherrscht unseren physischen Körper und lenkt unsere Gedanken und die Gefühle, die wir dem Leben gegenüber entwickeln. Doch was, wenn dieser „Pilot“ nichts wäre, als das: eine Erfindung unseres Gehirns?

Der Neuropsychologe Dr. Chris Niebauer erforschte schon früh die Lehren der östlichen Philosophien und des Buddhismus. Das buddhistische Dogma des Anatta - des „Nicht-Selbst“ - lehrt, dass unser Ego nur durch den Prozess des Denkens entsteht und in Wirklichkeit gar nicht existiert - wie eine Fata Morgana in der Wüste. Trotzdem ist es die Wurzel all unserer Probleme: Durch die ständige Bewertung und Deutung der Realität lässt es unsere Trauer, Probleme, das Gefühl, nicht zu genügen, unsere seelischen Verstimmungen oder Depressionen überhaupt erst entstehen. Im Zen-Buddhismus gilt daher der Lehrsatz: Kein Gedanke, kein Problem. Erst, wenn wir uns von unserem Ego lösen, können wir frei und glücklich leben.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Kleinanzeigenauftrag

Den Auftrag finden Sie online und als PDF zum Ausdrucken auf www.achtsames-leben.org/Kleinanzeigenauftrag.



Traditionelle Hautmedizin Heilende Öle, Salben & Cremes aus 3000 Jahren Naturheilkunde

Nedoma, Gabriela

Servus Vlg., 304 S. m. zahlr. Abb., 30,- €

Von Ayurveda bis Klostermedizin: eine Entdeckungsreise zu den Wurzeln unserer Naturheilkunde. Besonders in der modernen Zeit, in der immer mehr Menschen an Hautkrankheiten leiden, bietet das Nachschlagewerk Wissen, Anregungen und Rezepturen zur Stärkung der Hautgesundheit aus der Naturapotheke unserer Vorfahren. Das Buch bündelt eine komplette Hautapotheke für die ganze Familie und blickt tief in die Geheimnisse der Klostermedizin, Hildgard von Bingen oder Ayurveda. Zudem stellt Gabriela Nedoma, Expertin für traditionelle Naturheilkunde und Grüne Kosmetik, das Wissen unserer Vorfahren im Kontext moderner Wissenschaft - jede Rezeptur begleitet

eine ausführliche Einleitung, in der Medizingeschichte, wissenschaftliche Studien und Wirkung der Pflanzen beschrieben werden. Durch diese Brücke zu unserer Zeit sind die Arzneien im Buch aktueller denn je. Auf mehr als 300 Seiten präsentiert Gabriela Nedoma erprobte Rezepte für Heilsalben, Öle und Hautcremes und eine große Hautapotheke mit über 100 Naturarzneien und Hausmittel zum selber machen für die ganze Familie.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Unter Palmen aus Stahl Die Geschichte eines Straßenjungen

Bloh, Dominik

Gulliver Vlg., 184 S., 8,95 €

Dominik Bloh war noch ein Teenager, als seine Geschichte auf den Straßen Hamburgs begann. Seine Kindheit war geprägt von Lügen, Gewalt und Drogen. Mit 15 sind Gang-

ster seine Idole, mit 16 wirft ihn die psychisch kranke Mutter aus der Wohnung. Es folgt der freie Fall in die Obdachlosigkeit: nicht wissen, wohin, ständig in Bewegung sein, Hunger, Kälte und Einsamkeit. Trotz allem versucht er, ein Maß an Normalität aufrechtzuerhalten. Zwischen Schule, Hip-Hop, Basketballplatz und dem Überlebenskampf auf der Straße. In diesem Jugendbuch erzählt Dominik Bloh seine Lebensgeschichte und davon, wie man es schafft, sich mit Mut und Courage von ‚ganz unten‘ hinauf zu kämpfen.

Dominik Bloh, Jahrgang 1988, lebte elf Jahre lang immer wieder auf den Straßen von Hamburg. Sein Buch über diese Zeit wurde ein SPIEGEL-Bestseller. Heute lebt er in einer kleinen Wohnung in Hamburg, erzählt im Ankerherz-Blog ‚Geschichten von der Straße‘ und arbeitet u.a. an einer Schule mit verhaltensauffälligen Jugendlichen. Bloh initiierte das Projekt ‚GoBanyo‘, ein Duschbus für Obdachlose. Seit 2019 ist der Duschbus in Hamburg unterwegs.

Hier gibt es Hilfe für obdachlose Menschen in Oldenburg: <https://strassenengel-ol.de/>

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Fühlen, was die Welt fühlt

Joachim Bauer

Blessing Vlg., 208 S., 22 €

Die Welt ist im Wandel. Ereignisse wie die Corona-Pandemie, nur ein Aspekt einer größeren ökologischen Krise, führen uns die Verletzlichkeit des Menschen vor Augen und machen Angst. Sie lassen uns aber auch Zusammenhalt spüren, die tief verankerte Sozialität des Menschen. Wir nennen dieses Gefühl Empathie. Sie ist der Kern unseres Wesens und einer Kultur der Gemeinschaft. Der Bestsellerautor und preisgekrönte Wissenschaftler Joachim Bauer erläutert, wie die Empathie in uns angelegt ist und warum sie die Lösung gesellschaftlicher und globaler Probleme darstellt. Wir haben im Laufe der jüngeren Menschheitsgeschichte auch verlernt, mit der Welt zu fühlen. Wir müssen

diese Fähigkeit wiederentdecken, um den aktuellen Herausforderungen begegnen zu können.

Siehe auch den Textauszug auf S. 5.

Leseprobe & mehr: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Im Bann des Eichelhechts

Axel Hacke

Kunstmann Vlg., 263 S., 22,- €

Axel Hackes Sprachland ist das einzige Land der Welt, das ausschließlich aus Sprache besteht, in dem die Zeit in Verwöhnminuten gemessen wird, die Menschen in Schlafanfallbüros arbeiten und sich Eichelhecht und Aschenpudel Gute Nacht sagen. Wer gerne reist, der mache sich auf ins Sprachland. Dort sind die Menschen nicht an der schnöden Wirklichkeit regelgerechten Redens und korrekten Schreibens interessiert, sondern am Gegenteil: am Falschen, auch am Lächerlichen, am Hoch-

und Tieftrabenden, am Irritiertsein, dem kurzen Stutzen und an der Poesie sowie dem Nachdenken, das sich daraus ergibt. Hier wird die Zeit in Verwöhnminuten gemessen, die Menschen arbeiten in Schlafanfallbüros, tragen Ganskörpertattoos, und das Wort Reißverschluss schreiben sie Rajsferschluss. Es haben Arten überlebt wie der Eichelhecht, der Rächerlachs und der Aschenpudel, es wachsen schwarzzügige Erbsen und die seltenen Tiftrienen. Es gibt gerade und gebogene Zahlen, und man isst gebratene Caprihosen sowie Gerichte mit schönen Namen wie Kleine Kopffüßer ertranken. Aus Axel Hackes Reise in dieses nahe und doch ferne Land ist ein lustiges, verträumtes, versponnenes Sprachspielbuch entstanden. Große Kunst. Und ein noch größeres Vergnügen.

Leseprobe & mehr: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Was ist so schlimm am Kapitalismus? Antworten auf die Fragen meiner Enkelin - das leidenschaftliche Debattenbuch des bekannten Globalisierungskritikers **Ziegler, Jean**
Penguin Vlg., 128 S., 10,- €

Ist der Kapitalismus das Ende der Geschichte, eine Weltordnung, die unüberwindbar ist? Jean Ziegler widerspricht dieser Ansicht vehement. Er erklärt seiner Enkelin Zohra und ihrer Generation, welchen unmenschlichen Preis wir für dieses System zahlen. Auf einem Planeten, der vor Reichtum überquillt, überleben zwei Milliarden Menschen in fürchterlichem Elend, sterben täglich Zehntausende Kinder an Mangel und Unterernährung, was durch die aktuelle Coronapandemie noch verstärkt wird. Kapitalistische Profitgier zerstört die Umwelt, vergiftet Böden, Flüsse und Meere, beschädigt das Klima und bedroht die Natur. Ziegler erklärt, warum dieses System ‚radikal zerstört‘ werden muss: Der Kapitalismus als ‚kannibalische Weltordnung‘ ist unreformierbar.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Klarheit
Inspirationen für Präsenz und Gelassenheit
Taylor, Steve
Kamphausen Vlg., 130 S., 14,- €

Steve Taylors kurze kraftvolle und poetische Texte, herzergreifende Aphorismen, Meditationen und Reflexionen laden ein zur Begegnung mit der reinen Präsenz und Gelassenheit. Sie sind ein unschätzbare Leitfaden für die Verwirklichung dessen, was jenseits des konditionierten Geistes liegt. „Richtig genutzt, kann dieses Buch deinen Bewusstseinszustand beim Lesen transformieren. Dann leitest du deine Identität nicht mehr von deiner persönlichen Geschichte ab, sondern von einer viel tieferen Quelle und du erkennst, dass du das Licht der Welt bist.“ Eckhart Tolle (aus dem Vorwort)

Steve Taylor ist Dozent, Seminarleiter und Autor. Seine For-

schungsgebiete beziehen sich vor allem auf Anthropologie, Psychologie und Spiritualität.
Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Becoming –
erzählt für die nächste Generation
Michelle Obama
cbj Vlg., 608 S., 20,- €

Die inspirierende Autobiografie der ehemaligen First Lady der USA ist eine ehrliche, faszinierende Darstellung des Lebens von Michelle Obama für junge Leser*innen. Sie schreibt darüber, wie ihrer Ansicht nach alle Jugendlichen etwas für sich selbst und andere bewirken können, ganz egal, wo im Leben sie gerade stehen. Sie bittet darum, sich klarzumachen, dass niemand perfekt ist, dass der Prozess des Werdens zählt und dass man nie aufhört, sich selbst zu entdecken.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.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 April 2021

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; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Cafe Klinge, Theaterwall 47; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Stadtbäckerei, Markt 24 (Degodehaus); 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: Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorana Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabei, Ofener Str. 31; 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; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12;

26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Alles Bio – Alles anders, Hindenburgstr. 13; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

26123: Praxis im Innenhof, Donnerschwer Str. 10; Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschwerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nordster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschwer Str. 155a; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schüttele-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerstr. 226; Monika Wiefelrig, 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; Aktiv Markt, Hochheider Weg 209; Naturheilzentrum, Friedrich-Naumann-Str. 10; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 100; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; 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; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 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 Huntlosen: Institut für Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; **Großenkneten:** Bianca Rühs, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg u.a.:** Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Praxis Christiane Schüttele, Plaggenesch 23, Wardenburg; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littel; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, Wöschweg 28; Gabriela Luft, Wöschweg 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; Corinna Haske, Simmerhauser Weg 19; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; Therapiezentrum Thomas Lehmann, Harpstedter Str. 60; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Döttingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Huntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis für Ergotherapie Backhaus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Anne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; Psychotherapeutische Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; **26188 Edewech:** Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibült, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerperk 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Jens Bakker, Am Detershof 26; **26676 Barßel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana

Auslagestellen Achtsames Leben

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:** Marike Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarräum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; sOHNEnschein – Unverpackt Laden, Lange Str. 13; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Trittnert, Wüppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstaahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

Stadt Wilhelmshaven:

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

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Wefer, Meisenstr. 35 a; 26931 Elsfleth: Astrosita – Jutta Kalthoff, Alte Str. 14; **26937 Seefeld:** Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham:** Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgerstr. 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:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **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; **26835 Hesel:** Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Osterstr. 43; **26529 Osteel:** Ute Andresen, Kolkweg 12; **26603 Aurich:** Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; Birgit Debelts – Schmuck Design, Alt-Münkeboer Str. 29; **26629 Großefehn:** Praxis Martina Opper, Norderweide Süd 15; **26629 Ostgroßefehn:** Fehtjer 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, Hamswester 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:** Königspothke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; Beate Ostermann, Kösliner Str. 4a; **49681 Garrel:** Elisabeth Tepe, Hauptstr. 68; Praxis für Ergotherapie und Heilpraktik, Petra Lange, Im Fange 23; Magda Wolking, Sager Str. 16;

Bremen und Umzu:

27753 Delmenhorst: Naturheilpraxis Maike Julemann, Stedinger Str. 256; **28199 Bremen:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmest. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28205:** Wachstum mit Herz – Kati Dudek, Stader Str. 35; **28207:** mitas zeitRäume, Feuerkuhle 61; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28717:** Ulrike Müller, Krudopsberg 7; **28844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser Feld 14; **28857 Syke:** Praxis für Schamanische Energiearbeit, Schweidnitzter Straße 8; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

Bremerhaven und umzu:

27318 Hilgermissen: Nora & Klaus Römer, Magelsen 36; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Iltisweg 9; **27628 Hagen:** Lebenswert, Am Gewerbepark 4; **27638 Wremen:** Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17;

Süd-Weser-Ems:

49377 Vechna: Bücher von Possel, Große Str. 96; Reformhaus Ebken, Große Str. 52; **49393 Lehnse:** 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.



Dein spiritueller Online-Sender!

www.maona.tv



Jetzt auch auf:



Google Play



App Store

