

Achtsames Leben





VON DEN MACHERN VON OVERVIEW
PLANETARY
 DIE ERDE, UNSERE HEIMAT.



**DIE FARBEN
 DES HERBSTES**
 EIN MEISTER. EIN SCHÜLER. EINE MUSE.



PACKING FOR MARS

EIN MANN AUF DER SPUR DER WAHRHEIT

Dein spiritueller Online-Sender! www.maona.tv

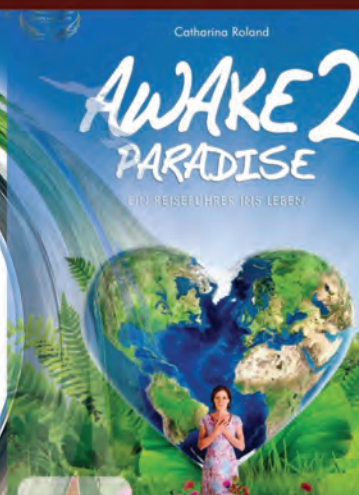


SUDEKIS
 WILLIAMS
 BIEL
 JONES
 REISER
 EENBÜRGEN

How far would you go
 for a lost love?
**the
 BOOK
 of LOVE**
 Justin Timberlake



maona.tv
 Der TV-Sender mit Sinn.



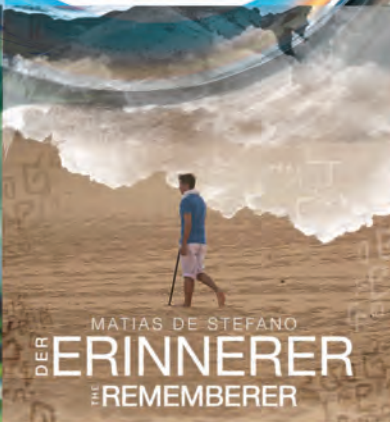
Catharina Roland

**AWAKE 2
 PARADISE**
 EIN REISELÜHNER IN'S LEBEN



mit Musik von
EYOND
 von
 Jean-Michel Gauthier
 & Turner, Angela Davis und
 Deborah Dworkin

GAIA
 DAS BLAUE JUWEL
 Neue Gespräche mit unserer Erde



MATIAS DE STEFANO
DER ERINNERER
 THE REMEMBERER



**SPIEGEL
 ONLINE
 Bestseller**

NEALE DONAHUE
 DR. JOJO WHILDEN
 SONIA WATSON
 DR. DARREN WATSON
 NASSIM VALADOUROS
 DR. BRADY WATSON

e-motion

LASS LOS, UND DU BEKOMMST,
 WAS FÜR DICH BESTIMMT IST.

Jetzt auch auf:



Google Play



App Store



Formales

Inhaltsverzeichnis

Formales

- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S. 4 Liebe Leserinnen ...
- S. 34 Impressum
- S. 70 Auslagestellen

Gesundheit

- S. 5 Sackgasse Helfermentaität

Bewusstes Leben



- S. 9 Buddhistische Perspektiven zur ökologischen Krise
- S. 13 Begegnung mit dem Tod
Für einen Dialog zwischen Leben und Tod

Spiritualität

- S. 11 Vom Tun und Sein

Ökologie



- S. 17 Besonders: Schmetterlinge
- S. 21 Ein Stadtmensch im Wald

Gesellschaftlicher Wandel

- S. 25 Stiftung Jeder Mensch e.V.
Für neue Grundrechte in Europa

Für die Sinne

- S. 27 Die Hoffnung ...
- S. 30 Urkraft des Nordens
- S. 57 Sehwelten
- S. 58 Das besondere Buch
- S. 62 Wortwelten „Natur“
- S. 65 Wortwelten

Die Zukunft gestalten

- S. 28 Himps-Hof, Oldenburger Portal, Das Gelbe Band, Nationalparkhaus Fedderwardersiel, Arche Wilheminenhof, Das Erden Projekt

Anbieter

- S. 31 Praxis & Methoden
- S. 36 Marktplatz
- S. 52 Wer macht was im Internet?
- S. 54 Wer macht was?

Veranstaltungen

- S. 32 Veranstaltungen
- S. 35 Seminarkalender

Kleinanzeigen

- S. 55 Seminare & Workshops, Regelmäßige Termine, Dies & Das, An- & Verkauf, Räume und Wohnen



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Nächste Ausgabe

Die nächste

Achtsames Leben

erscheint 15. Dezember 2021.

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

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



Gesundheitsreisen an der Nordseeküste

CUXHAVEN
BREMERHAVEN
HORUMERSIEL
BAD ZWISCHENAHN
WILHELMSHAVEN
VAREL
HASELÜNNE
MEPPEN

LebensSinne
Das Zentrum für Gesundheit und Schönheit

Plaggenkrugstr. 10 · 26316 Varel
Tel.: 04402-9839344
Mail: info@lebenssine.de
www.lebenssine.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der Sommer und Herbst lockt in die Natur, und was ein Stadtmensch im Wald erleben kann,

das hat Linus Reichlin vergnüglich erzählt, S. 21. • Dass Schmetterlinge besonders sind, wissen wir alle. Aber wie ein Tagpfaunauge sein Jahr verbringt, das steht auf S. 17. • David R. Loy hat untersucht, welche buddhistischen Perspektiven es zur ökologischen Krise gibt, S. 9. • Die Stiftung „Jeder Mensch“ hat sechs neue Grundrechte in Europa entwickelt, S. 25. • Auf dem Weg des Erwachens ist es immer wieder wichtig, sich liebevoll den eigenen Verletzungen zuzuwenden, meint Doris Iding, S. 11. • Barbara Petersen befasst sich in ihrem Beitrag mit der Helfermentalität, die oft in eine Sackgasse führen kann, S. 5. • Der Tod darf seinen Platz haben, das wurde uns allen besonders in dieser Corona-Zeit deutlich, Vivian Dittmar hat das aus ihrer Erfahrung beschrieben, S. 13. • Dirk Grosser und Jennifer Appel haben sich mit der Urkraft des Nordens befasst, S. 30. • Ein unglaublich faszinierendes Buch über Naturerfahrungen hat Charles Foster geschrieben, indem er versuchte, als Tier zu leben, S. 58.

Mit all diesen vielfältigen geistigen Anregungen wünschen wir Ihnen/ Euch einen wundervollen Sommer und Herbst!

Ihre Plaggenborgs

Sackgasse Helfermentalität

In keinem anderen Bereich verkaufen sich so viele Menschen unter Wert wie im sozialen. Lange Zeit habe ich mich gefragt, warum Mediziner (oder auch Mitarbeiter in anderen sozialen Berufen wie z. B. Pfleger, Sozialarbeiter usw.) das mit sich machen lassen.

Klar, Gesundheit ist das höchste Gut, und man kann die Arbeit am Menschen nicht mit Büroarbeit vergleichen, vor allem deshalb ist ein Verweigern oder Nicht-Antreten des Dienstes aus moralischer Sicht nur schwer zu rechtfertigen. Trotzdem ist mir aufgefallen, dass ein Großteil des medizinischen Personals seine eigenen Bedürfnisse weder erfüllt noch wahrnimmt. So bin ich auf das Thema Arztgesundheit gestoßen, und mir ist klar geworden, dass viele Mitarbeiter im medizinischen System eine besondere Persönlichkeit haben. Ich möchte hier nicht den Eindruck erwecken, dass ich von einer in Stein gemeißelten Tatsache spreche. Vielmehr geht es mir um meine eigenen Erfahrungen und Eindrücke, die ich im Laufe meiner mittlerweile 35 Jahre im Kontakt mit anderen Menschen gesammelt habe.

Der Begriff »Helfersyndrom« geht auf den Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer zurück, der bereits 1977 in seinem Buch »Hilflose Helfer« davon berichtete. Ein vom Helfersyndrom Betroffener ist mit seiner Aufmerksamkeit nicht bei sich selbst, sondern bei den Befindlichkeiten seiner Mitmenschen. Wenn er einem Kranken hilft, geht es ihm besser. Das Helfen bzw. Gebraucht-werden-Wollen wird zur Sucht. Laut dem Modell von Schmidbauer hat ein vom Helfersyndrom Betroffener ein geringes Selbstwertgefühl und ist auf seine Helferrolle fixiert. Die Hilfsbereitschaft geht bis zur Aufopferung und Vernachlässigung der eigenen Gesundheit, Hobbys, Familie und Freunde. Dadurch kann es zum Burn-out oder zur Depression kommen. Zu den Risikogruppen zählen die genannten Personen, die dann gehäuft zur entsprechenden Berufswahl greifen. Den Persönlichkeitsstrukturen liegen häufig biografische Erfahrungen



© Foundry Co – pixabay.com

zugrunde, die den Eigenwert des Betroffenen infrage stellen.

Menschen mit einer Helfermentalität wählen aus folgendem Grund häufig unterbewusst einen Helferberuf: Wenn sie immer nur bei den Bedürfnissen der anderen sind, müssen sie ihre eigenen »Themen« nicht sehen, es erlaubt ein »Ausblenden« der eigenen »Baustellen«.

Das Bedürfnis zu helfen ist grundsätzlich etwas Positives und ein natürlicher und gesunder menschlicher Wert. Das gilt auch dann, wenn zeitweilig eigene Interessen hintangestellt werden. Es gilt, eine gesunde Balance zwischen Geben und Nehmen zu entwickeln und beim Helfen auch die eigenen Wünsche, körperlichen Bedürfnisse und Grenzen sowie auch den Nutzen und die Bedürfnisse desjenigen, dem man Hilfe zukommen lässt, zu beachten. Verliert der Helfende das Bedürfnis des anderen wie auch seine eigenen Wünsche, Ziele und körperlichen Grenzen aus dem Blick und hilft vor allem deshalb, um die eigene Person aufzuwerten, wird sein Helfen pathologisch.

Während solidarische Hilfe sich am Nutzen des Hilfeempfängers orientiert, ist pathologische Hilfe auf unbewusste psychologische Bedürfnisse des Helfers ausgerichtet. Meist wird das Muster, sich von der Anerkennung durch andere abhängig zu machen, bereits in der Kindheit erlernt. Betroffene halten sich nur dann für liebenswert und wertvoll, wenn sie sich opfern und dafür Bestätigung durch andere bekommen und so eine Aufwertung ihres Selbst erfahren (Märtyrerrolle). Dabei verlernen sie, ihre eigenen Wünsche, Bedürfnisse und körperlichen Grenzen zu sehen wie auch selbst Hilfe anzunehmen.³ Ein wirksamer Helfer, im Sinne eines reifen und partnerschaftlichen Verhaltens, wird dem Opfer »nur« zur Selbsthilfe verhelfen. Falls notwendig, wird er das Opfer auch aus der Schusslinie nehmen, aber ihm immer nur so weit Hilfe geben, bis die Person sich wieder selbst helfen kann.

Das Thema Arztgesundheit rückte erst im Jahre 2017 durch eine Fortbildung der Ärztekammer zu diesem Thema, die von Herrn Professor Dr. med. Braun und Herrn PD Dr. Langs gehalten wurde, in meinen Fokus. Den Begriff der Arztgesundheit gibt es noch gar nicht so lange, und im Internet ist nicht viel dazu zu finden. Daraus leite ich ab, dass die Begrifflichkeit erst in das

Bewusstsein der Menschen rücken muss. Das kann etwas Zeit in Anspruch nehmen. Meines Erachtens ist das Thema sehr wichtig. Denn die Ärzte befinden sich nach wie vor in einer Schlüsselposition und erfüllen eine Vorbildfunktion. Deshalb stellen sie bildlich gesehen die Wurzel dar. Wenn die Wurzel einer Pflanze nicht gesund ist, kann die ganze Pflanze nicht gesund sein. Deshalb ist es so unglaublich wichtig, an der Wurzel anzusetzen und den Ärzten wieder zu mehr Gesundheit zu verhelfen, damit wir alle davon profitieren.

Ich habe bei einigen Ärzten (und auch anderem medizinischem Fachpersonal) besondere Persönlichkeitsmerkmale festgestellt, die gehäuft auftreten:

- Hoher Selbstanspruch
- Perfektionismus
- Hohe Leidensbereitschaft
- Mangelnde Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Ausgeprägte Empathie und fehlende Abgrenzung
- Großes Verantwortungsgefühl
- Neigung zu schlechtem Gewissen und Schuldgefühle



Das Online-Portal

für natürliche Gesundheit, alternative Heilmethoden & bewusstes Leben

www.mein-leben.jetzt



Bei Interesse an einem Inserat oder Fragen:

Saskia Kunz · Telefon 0175 598 49 10 · info@mein-leben.jetzt

Die Kombination dieser Eigenschaften in Verbindung mit den immer höher werdenden Anforderungen der Arbeit führt dazu, dass Ärzte anfällig dafür sind, sich selbst nicht wahrzunehmen und sich für andere aufzuopfern. So sind sie wenig bei sich und ihren eigenen Bedürfnissen, dafür mehr im Außen und bei den Bedürfnissen der anderen. So verlieren sie das Gefühl zum eigenen Körper, d. h. sie akzeptieren die eigenen Bedürfnisse nicht, sondern kämpfen dagegen an. Sie haben nicht gelernt, die körpereigenen Signale wahrzunehmen, und sind viel zu sehr im Kopf. Das führt dementsprechend schneller zur Selbstaufgabe, einer Verausgabung der eigenen Kräfte und damit zum Burn-out. Dieser Prozess wird durch die aktuelle Situation des Fachkräftemangels noch verstärkt. (...)

Lösungsansätze

Wir als Mediziner haben die Chance, diese Situation zu nutzen und unser Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Wir können über das Thema sprechen. Damit meine ich keinen Jammerklub, sondern konstruktive Diskussionen zu den Themen mit lösungsorientierten Vorschlägen zur Verbesserung. Wir können die Aufklärung selbst angehen, also mit offenen Karten spielen, offen kommunizieren und unseren Patienten mehr Eigenverantwortung zurückgeben. Wir können Hilfe zur Selbsthilfe lehren, anstatt die Patienten in einer Abhängigkeit zu halten.

Wir können reflektieren – also statt mitzumachen, was seit Jahren »eben so gemacht wird«, können wir hinterfragen und neue Ideen einbringen. Wir können nach vorn blicken und aus unseren Fehlern lernen. Wir können eine Kultur der Wertschätzung und gegenseitigen Fürsorge einführen: Wir dürfen uns wieder wertschätzen und anerkennen, dass wir selbst die wichtigsten Menschen in unserem Leben sind. Wir können uns vom Mythos abkehren und dürfen Schwäche zeigen. Wir können lernen, wieder auf unseren Körper zu hören und die Signale wahrzunehmen, statt sie zu bekämpfen. Wir können herausfinden, was wir selbst eigent-

lich wollen und was unsere Grundbedürfnisse sind. Wir können lernen, uns abzugrenzen und Nein zu sagen, wenn eine Grenze erreicht ist. Wir können regelmäßige ungestörte Pausen einfordern. Wir können uns einen Mentor für psychisch herausfordernde Fälle und einen Hausarzt suchen. Durch Achtsamkeit, Meditation und Yoga können wir die Stressantwort des Körpers regulieren. Atemübungen, Bewegung an der frischen Luft und die gezielte Steuerung der Gedanken schaffen eine emotionale Distanz in krisenhaften Situationen. Mittlerweile bieten auch gewisse Krankenkassen Stressbewältigungskurse an – auch online (höre dazu auch gerne mal in meinen Podcast rein).

Wir können klare Vorgaben des Arbeitgebers bei Krankheit einfordern und Ideen für Maßnahmen zur Gesundheit am Arbeitsplatz einbringen (wie z. B. Gruppentraining zur Verbesserung der Stressbewältigung, Angebote für Prävention). Wir können Entscheidungen treffen, anstatt abzuwarten: Kaum etwas setzt den Körper stärker unter Stress als Kontrollverlust und das Gefühl, machtlos zu sein. Doch genau in dieser Position verharren viele und wünschen sich einen Zauber, der sie aus der Situation befreit.

Dabei hast du in jedem Augenblick die Wahl: Du kannst aus der Opferhaltung aussteigen, wieder Verantwortung übernehmen und aktiv werden. Anzufangen und einen Plan zu erstellen lässt positivere Gefühle frei als das Ausharren in der Opferhaltung.

Dr. med. Christina Barbara Petersen (geboren 1985) ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin; in ihrer eigenen Praxis in Eutin begleitet sie Patienten, die durch negative Glaubenssätze blockiert und chronisch krank geworden sind.

Textauszug aus „Intuitiv gesund“ von Dr. med. Christina Barbara Petersen mit freundlicher Genehmigung des Mankau Verlags. Siehe auch bei „Wortwelten“.



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



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

Heilige Botschaften der Ureinwohner Neuseelands
Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,95 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



Buddhistische Perspektiven zur ökologischen Krise

*Es ist keine Übertreibung zu sagen, dass die Menschheit heute vor ihrer größten Herausforderung überhaupt steht: Neben aufkeimenden sozialen Krisen bedroht eine selbstverschuldete ökologische Katastrophe die Menschheit, wie wir sie kennen, und (nach Ansicht einiger Wissenschaftler*innen) vielleicht sogar das Überleben unserer Gattung.*

Ich zögere, dies als Apokalypse zu bezeichnen, weil dieser Begriff heute mit dem christlichen Millenarismus assoziiert wird, also der Hoffnung, dass nach dem Untergang eine lange währende paradiesische Zeit bevorstehe. Aber die ursprüngliche Bedeutung des Begriffs ist sicherlich zutreffend: eine Apokalypse ist buchstäblich »eine Enthüllung«, die Offenbarung von etwas Verborgenen – in diesem Fall das Aufdecken der ominösen Folgen dessen, was wir der Erde und uns selbst angetan haben.

Traditionelle buddhistische Lehren helfen uns, als Einzelpersonen zu erwachen und unsere gegenseitige Abhängigkeit zu erkennen. Jetzt müssen wir auch prüfen, wie der Buddhismus uns dabei helfen kann, als Menschheit zu erwachen und auf diese Zwangslage einzugehen. Und welche Implikationen hat diese ökologische Krise für das heutige Verstehen und Praktizieren des Buddhismus? (...) Die derzeitigen ökologischen und sozialen Herausforderungen übersteigen das persönliche Leiden, mit dem sich der Buddhismus herkömmlicherweise befasst hat, bei weitem. Daher ist es nicht überraschend, dass sich buddhistische Praktizierende und Institutionen dieser Themen nur langsam annehmen. Positiv ist aber anzumerken, dass der Buddhismus eindeutig das Potenzial hat, sich in diesem Bereich zu engagieren. Von Anfang an haben seine grundlegenden Lehren die Vergänglichkeit und Substanzlosigkeit aller Daseinsformen – einschließlich seiner selbst – betont. Der Buddhismus besteht allerdings nicht nur aus dem, was der Buddha lehrte, sondern auch daraus, was mit seinen Lehren begonnen und sich in der Folge weit über seine Geburtsstätte hinaus verbreitet hat und wie er mit anderen Kulturen interagiert hat.



In China entwickelte sich beispielsweise der Chan-/Zen-Buddhismus durch die gegenseitige Befruchtung von Mahayana-Buddhismus und dem einheimischen Daoismus. Heute aber stehen die buddhistischen Traditionen aus Asien vor der größten Herausforderung aller Zeiten, da sie in eine globalisierte, säkulare, hypertechnologisierte, postmoderne Welt hineinwirken, die sich möglicherweise gerade selbst zerstört.

Kritisch anzumerken ist, dass einige der traditionellen buddhistischen Lehren uns entmutigen, uns sozial und ökologisch zu engagieren. Wenn das spirituelle Ziel eine persönliche Befreiung ist, die darin besteht, nicht in dieser Welt von Leiden, Begehren und Verblendung wiedergeboren zu werden, warum sollten wir dann so besorgt sein über das, was hier geschieht? Im Gegensatz zu einer solchen jenseitigen Ausrichtung bezweifeln viele zeitgenössische Buddhist*innen jedoch die Existenz einer transzendenten Realität und misstrauen Karma in der Form eines moralischen Gesetzes von Ursache und Wirkung als Teil der Funktionsweise des Universums. Sie haben eine eher psychologische

Bewusstes Leben

Buddhistische Perspektiven zur ökologischen Krise

Auffassung des buddhistischen Weges, sehen ihn als eine Art Therapie, die neue Perspektiven auf psychischen Stress und neue Praktiken zur Förderung des Wohlbefindens in dieser Welt zu bieten hat. Obwohl der jenseitige Buddhismus (der darauf abzielt, dieser Welt zu entfliehen) und der diesseitige Buddhismus (der uns hilft, uns besser an sie anzupassen) wie gegensätzliche Pole erscheinen, teilen beide für gewöhnlich eine grundlegende Gleichgültigkeit gegenüber den Problemen dieser Welt. Keiner von beiden ist sonderlich darum bemüht, dazu beizutragen, dass sie ein besserer Ort wird.

Es gibt auch ein alternatives Verständnis der wesentlichen Lehren des Buddhismus. Anstatt zu versuchen, diese Welt zu transzendieren oder uns besser an sie anzupassen, können wir erwachen und die Welt, einschließlich uns selbst, auf eine andere Art und Weise erfahren. Das beinhaltet die Dekonstruktion und Rekonstruktion unseres Selbstempfindens, unseres Selbstsinns oder (genauer gesagt) der Beziehung zwischen uns selbst und unserer Welt. Meditation dekonstruiert das Selbst, weil wir die gewohnten Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster, aus denen es sich zusammensetzt, »loslassen«. Gleichzeitig wird unser Selbstsinn im täglichen Leben neu konstruiert, indem sich die wichtigsten Gewohnheitsmuster verwandeln: unsere Absichten, die nicht nur unsere Beziehung zu anderen Menschen beeinflussen, sondern auch die Art und Weise, wie wir sie und die Welt im Allgemeinen wahrnehmen. Dieses Buch erforscht diese alternative Perspektive, indem es einen rätselhaften Ausspruch von Chögyam Trungpa untersucht: »Erleuchtung ist, wie aus einem Flugzeug zu fallen. Die schlechte Nachricht ist, dass es keinen Fallschirm gibt. Die gute Nachricht ist, dass es keinen Boden gibt.«

Wenn wir anfangen, aufzuwachen und zu erkennen, dass wir weder voneinander noch von dieser wundersamen Erde getrennt sind, begreifen wir, dass unser Zusammenleben und unsere Beziehung zur Erde ebenfalls rekonstruiert werden müssen. Das bedeutet nicht

nur soziales Engagement als Einzelpersonen, die anderen Einzelpersonen helfen, sondern auch Wege zu finden, die problematischen wirtschaftlichen und politischen Strukturen zu thematisieren, welche die ökologische Krise und die Fragen der sozialen Gerechtigkeit hervorgebracht haben, mit denen wir heute konfrontiert sind. Letztlich sind die Wege der persönlichen und der sozialen Transformation nicht wirklich voneinander getrennt.

Engagement in der Welt ist die Art und Weise, wie unser individuelles Erwachen erblüht und wie kontemplative Praktiken, zum Beispiel Meditation, unseren Aktivismus begründen und in einen spirituellen Weg verwandeln.

Die buddhistische Antwort auf unser ökologisches Dilemma ist ÖkoDharma, ein neuer Begriff für eine Weiterentwicklung der buddhistischen Tradition. Er verbindet ökologische Anliegen (Öko) mit den Lehren des Buddhismus und verwandter spiritueller Traditionen (Dharma). Was das tatsächlich bedeutet und welchen Unterschied das in unserem Leben und unserer Praxis macht, entfaltet sich zurzeit noch. Dieses Buch betont drei für mich herausragende Komponenten oder Aspekte: das Praktizieren in der Natur, das Erkunden der ökologischen Auswirkungen der buddhistischen Lehren und das Verkörpern dieses Verständnisses im heute notwendigen Ökoaktivismus. (...)

Textauszug aus „ÖkoDharma“ von David R. Loy mit freundlicher Genehmigung der edition steinrich. Siehe auch bei „Wortwelten“.



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

Vom Tun und Sein

Vielleicht werden Sie sich wundern, dass Sie sich um Ihr Energiefeld kümmern sollen. Sollten Sie nicht alles loslassen? Hatte ich Ihnen nicht erst vor ein paar Seiten erklärt, dass es darum geht, sich nicht mehr länger mit Gefühlen zu identifizieren? Und jetzt sollen Sie auch noch neue Samen säen.

Damit sind wir wieder beim Paradox! Auf der Ebene des reinen Gewahrseins sind wir heil, auf der Ebene des Alltagsbewusstseins werden wir tagtäglich mit unseren Eigenarten, Launen und Schattenseiten konfrontiert. Der Zen-Lehrer Suzuki Roshi drückt es so aus: »Wir sind vollkommen und es gibt immer noch genug zu tun.« Wir sind vollkommen, so wie wir sind. Auf der anderen Seite sind wir auch das Alltagsbewusstsein, haben ein ICH mit Verletzungen und wir tun gut daran, eine Verbindung zwischen diesen beiden Ebenen zu bauen und das reine Gewahrsein immer im Auge zu behalten. Wenn wir versuchen, die Verbindung zum reinen Gewahrsein aufzubauen und möglicherweise zu vertiefen, können wir einen Perspektivenwechsel vornehmen. Unser Blick wird sich nicht mehr nur ausschließlich auf das richten, was uns verletzt hat, sondern auf das, was uns heil sein lässt.

Das, was heil ist

Vor einigen Jahren kam eine Frau zu mir, deren Mann sie betrogen und der sich wegen einer jüngeren Frau von ihr getrennt hatte. Ich war ihr als Meditationslehrerin empfohlen worden und sie wollte einen MBSR-Kurs machen. Ich konnte beim Vorgespräch trotz ihres tiefen Schmerzes deutlich ihr reines Gewahrsein spüren. Ich sagte ihr, dass sie nicht nur die verletzte Frau ist, sondern dass es etwas in ihr gibt, das sehr schön und heil ist – wie ein Kunstwerk. Um besser zu verstehen, was ich meinte, las ich ihr eine Geschichte über Michelangelo vor, die ich in jedem Kurs vorlese: Michelangelo ging in Florenz spazieren und kam an einem Geschäft für Steinblöcke vorbei. Er schaute sich die Steinblöcke auf dem Hof an und entschied sich für einen bestimmten: »Diesen Block will ich kaufen.«



Der Marmorhändler erwiderte: »Dieser Block ist nicht gut, er hat zu viel Maserung. Den kann ich nicht empfehlen.« Michelangelo bestand aber darauf: »Nein, genau den will ich haben! Ich komme hinterher vorbei und zeige dir, was daraus geworden ist.«

Aus diesem Marmorblock schuf Michelangelo die Pietà, jene wunderschöne Skulptur, die heute im Petersdom in Rom steht. Sie zeigt Mutter Maria mit dem toten Jesus in den Armen und ist ein unglaubliches Kunstwerk, das einen nicht unberührt lässt. Michelangelo zeigte die Pietà dem Steinhändler, der überrascht fragte: »Aus diesem Block hast du sie gemacht?« Michelangelo erwiderte dem Steinmetz: »Nein, ich habe sie nicht gemacht. Sie war die ganze Zeit schon darin. Ich habe nur alles entfernt, was nicht dazugehörte.«

Die Frau war sehr berührt und irritiert gleichzeitig. Als sie von mir wegging, suchte sie nach der Pietà in sich. Zuerst fand sie das Kunstwerk nicht, aber dann erkannte sie, dass es unter all den Schichten der Verletzungen etwas gibt, was sie ausmacht. Etwas ganz Besonderes, schwer

Spiritualität

Vom Tun und Sein

in Worte zu fassen, aber es war etwas, das sich deutlich von ihr als verletzter Person unterschied und heil und wunderschön war. Gleichzeitig wusste sie, dass sie viel innere Arbeit zu tun hatte, um sich von den tiefen Verletzungen, die ihr Mann ihr angetan hatte, zu erholen. Aber der Unterschied war jetzt, dass sie sich mit diesem heilen Teil in Momenten verbinden konnte, in denen der Schmerz der Trauer sie zu überwältigen schien. Sie erinnerte sich daran, dass sie viel mehr war als dieser Schmerz, und dieses Gefühl machte es ihr erträglicher, durch diese Krise zu gehen.



Auf dem Weg des Erwachens ist es immer wieder wichtig, sich liebevoll den eigenen Verletzungen zuzuwenden. Denn leider werden wir alte Erfahrungen und traumatische Erlebnisse nicht einfach löschen können, selbst wenn wir uns noch so bemühen. Diese »Entfernen«-Taste im Bewusstsein gibt es nicht. Wir können die schädlichen Samen auf unserem Energiefeld nicht in nützliche Samen und auch das Salz unseres Lebens nicht in Zucker verwandeln. Wir können auch die Verletzungen, die wir im Verlaufe unseres Lebens erfahren, nicht auslöschen. Aber wir können daran arbeiten, alte schmerzhaft »Wege« im Gehirn durch neue, freudvolle Pfade zu ersetzen, und uns immer

wieder daran erinnern, dass wir mehr sind als unsere Biografie. Wir können innehalten und unser Augenmerk auf das richten, was schön ist und uns nährt. Tun wir dies nicht, rasen wir automatisch die eingefahrenen neuronalen Bahnen im Gehirn entlang und verpassen die Abfahrt Richtung Entspannung und inneren Frieden.

Jeder bewusste Atemzug und auch drei bewusste Atemzüge, die auf nährenden Qualitäten wie Achtsamkeit, Mitgefühl oder Dankbarkeit oder auf das reine Gewahrsein ausgerichtet sind, führen uns aus der Unbewusstheit zum Erwachen. Manche Menschen brauchen sehr viele bewusste Atemzüge, um sich aus schmerzvollen Erfahrungen zu befreien und inneren Frieden zu finden, andere weniger. Dass wir uns nicht einfach nur in das reine Gewahrsein hinein entspannen können und einfach nur SEIN können, hat seine Gründe. Der Neurowissenschaftler Rick Hanson sagt, dass sich unser Gehirn zwischen uns und das reine Gewahrsein stellt.

Unser Gehirn beeinflusst uns maßgeblich und es tut sich schwer mit der Vergänglichkeit, dass es das Leben nicht kontrollieren und nicht auf die komplexen Gesetze des Kosmos einwirken kann. Da wir Schwierigkeiten haben, diese Gesetzmäßigkeit als Teil des Daseins zu akzeptieren, agieren wir aus den evolutionsgeschichtlich alten Hirnstrukturen des Reptiliengehirns und des limbischen Systems, was zu andauerndem Stress führt. Wir können uns jedoch diese Gesetzmäßigkeiten mithilfe des jüngsten Teils unseres Gehirns, dem reflektierenden Präfrontalkortex, bewusst machen und uns vertrauensvoll in das Leben hinein entspannen. Drei Atemzüge sind auch hier eine gute Möglichkeit, in den gegenwärtigen Moment zurückzufinden und zu erwachen.

Textauszug aus „Erleuchtet in drei Atemzügen“ von Doris Iding, mit freundlicher Genehmigung des Irisiana-Verlags. Siehe auch unter „Wortwelten“.

Begegnung mit dem Tod

Für einen Dialog zwischen Leben und Tod

Unser höchstes gemeinsames Ziel als Gesellschaft ist es derzeit, Leben zu retten. Das fühlt sich gut und richtig an. Es gibt einen breiten Konsens in der öffentlichen Debatte, dass der Wert eines Menschenlebens nicht in Zahlen abzubilden ist.

Doch die Frage, die bislang kaum gestellt wird, ist: Was ist Leben eigentlich? Unser derzeitiges Verständnis von „Leben retten“ besagt offenbar, dass es darum geht, den Tod so lange wie möglich hinauszuzögern. Jedes Jahr, das wir ihm abringen können, ist ein gewonnenes Jahr. Der Tod wird als unser Feind betrachtet, ihn gilt es um jeden Preis zu umgehen. Mit diesem Motiv begeben wir uns in Quarantäne, schicken Erkrankte in Isolation und lassen Sterbende allein. Wenn ich die Bilder der Militärlaster mit Toten sehe und vor meinem inneren Auge eine Eishalle als Leichenhaus, dann graut mir vor dieser Kälte, dieser Isolation, nicht aber vor dem Tod selbst. Was mir in diesen Bildern und in unserer Kultur als Ganzes fehlt, ist das, was ich als Freundschaft mit dem Tod bezeichnen könnte.

Der Tod darf seinen Platz haben

Freundschaft mit dem Tod würde für mich bedeuten, dass dieser seinen Platz hat, dass er da sein darf. Und zwar nicht nur, wenn wir alles Menschenmögliche getan haben, um ihn zu vermeiden, sondern wenn es Zeit ist. Hier rebelliert der rationale Verstand natürlich sofort: Was soll das heißen, wenn es Zeit ist? Woher soll man das denn wissen?

Wann es Zeit ist, ergibt sich aus einem Dialog zwischen Leben und Tod. Immer wenn ein Mensch geht, entspinnt sich ein solcher Dialog, auf irgendeiner Ebene. Früher fand dieser Dialog vielleicht bezeugt von einem Schamanen oder Priester statt. Doch dann begannen wir, das Ergebnis des Dialogs in Richtung Leben zu verschieben.

Jetzt sind wir auf einmal als Kollektiv mit dieser Frage konfrontiert: Welchen Platz hat der Tod? So wie es sich derzeit abzeichnet, werden wir



nicht umhin kommen zu akzeptieren, dass Menschen an Covid-19 sterben – und zwar manchmal früher, als es ohne diesen Virus der Fall gewesen wäre. Wir werden an einen Punkt kommen, wo wir uns eingestehen müssen, dass Leben retten nicht alles ist.

Es geht um eine neue Demut, die anerkennt, dass es Zeiten gibt, wo mehr Menschen sterben als zu anderen. Und dass für jeden Einzelnen ein Augenblick kommt, wo es Zeit ist, zu gehen. Um zu verdeutlichen, was ich meine, möchte ich drei sehr persönliche Geschichten erzählen: eine von meiner bereits verstorbenen Großmutter, eine von meiner Mutter und eine von mir.

Die erste Geschichte: von meiner Oma

Als meine Großmutter im Altenheim war, hatte sie eigentlich keine Lust mehr zu leben. Sie war alt, sie war dement, ihr Mann war bereits gestorben, es hielt sie nichts mehr. Leider war sie körperlich in ziemlich gutem Zustand – zumindest für einen Menschen über achtzig. Sie tat also das, was Menschen in indigenen Kulturen schon immer getan haben, wenn ihre Zeit gekommen war: Sie hörte auf zu essen. Doch



Heilberater



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

www.heilberater-bremen.de



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.

Unseren Körper ganzheitlich
verstehen, Selbstheilungs-
kräfte aktivieren,
das Wohlbefinden stärken.



Wie wir gegen den krankmachenden Stress und die Hektik des Alltags resistent werden, zeigt Ronald Göthert. Dank der von ihm entwickelten Methode wird es möglich, den eigenen Feinstoffkörper in seiner Beschaffenheit zu ertasten und zu verstehen, um die durch ihn fließende Energie wieder freizusetzen – für ein rundum gesundes und erfülltes Leben.

L o t o s
integral-lotos-ansata.de

statt anzuerkennen, dass ihre Zeit gekommen war, reagierte das System reflexartig nach der Maxime „Leben retten“. Sie wurde einem Psychiater vorgestellt, der eine Depression diagnostizierte und ihr Psychopharmaka verschrieb. Und sie wurde gezwungen zu essen. Natürlich hatte sie eine Patientenverfügung, doch sie war zu keinem Zeitpunkt nah genug an einem Zustand, wo diese gegriffen hätte.

Ähnlich erscheint es mir heute, wo der Tod ein Tabu ist. Aber vielleicht geht es gar nicht darum, Leben in dieser Form zu retten? Wie wäre es, wenn wir uns als Gesellschaft stattdessen darauf ausrichten würden, wirklich zu leben, was auch beinhaltet, würdevoll zu sterben?

Die zweite Geschichte: von mir

Ich selbst habe mich mit Covid-19 angesteckt. Mir ist bewusst, dass sich in meinem Körper ein Virus bewegt, der auch in meinem Alter (42) und ohne Vorerkrankungen tödlich sein kann. Das Bewusstsein, dass diese Tage meine letzten sein könnten, ließ mich sehr wach sein. Ich beobachtete, wie das Virus sich in meinem Körper bewegt, spürte auch den Moment wo das Kratzen in der Lunge so stark wurde, dass es sich kritisch anfühlte. Und wusste, dass wir letztlich nichts tun können. Ich war dabei weder panisch noch wog ich mich in der trügerischen Illusion, dass es mich schon nicht erwischen würde. Ich spürte vielmehr ein tiefes Vertrauen in mir, dass der Verlauf, den diese Erkrankung in meinem System nimmt, genau richtig sein würde. Ich spürte eine stille Hingabe an das Leben und darin ein Einverstanden sein mit jedem möglichen Ergebnis.

Die dritte Geschichte: von meiner Mutter

Meine Mutter erkrankte zur gleichen Zeit wie ich an Covid-19. In ihrem Alter (77) ist die Sterblichkeit deutlich höher, und mit diversen Vorerkrankungen ist sie besonders gefährdet. Wir telefonieren täglich, während sie alleine in ihrer Wohnung sitzt. Mir ist bewusst, dass sie im Falle einer plötzlichen Atemnot vielleicht den Notarzt rufen würde. Sie würde in ein Kranken-

haus gebracht, möglicherweise auf der Intensivstation. Diese Entscheidung würde vermutlich bedeuten, dass wir nicht mehr zu ihr könnten, auch nicht, wenn sie wirklich sterben würde.

Die Frage, die mich beschäftigt: Wann ist der Moment, wo es menschlicher wäre, dem Leben und dem Tod ihren Lauf zu lassen? Wir definieren „Leben retten“ um jeden Preis derzeit als Menschlichkeit, aber ist das immer der beste Ausdruck von Menschlichkeit?

Als ich die erste Version dieses Essays fertig gestellt hatte, schickte ich ihn meiner Mutter. Ich wollte, dass sie ihn als erstes liest, damit sie ihr Einverständnis geben kann für die Verwendung ihrer Geschichte. Noch bevor sie ihn gelesen hatte, schickte sie mir folgende Sprachnachricht: „Meine Einstellung zum Tod hat sich insofern geändert, dass ich nicht sterben will (lacht). Nein, Quatsch, dass ich nicht ins Krankenhaus will. Erstens habe ich jetzt durch viele zusätzliche Informationen gehört, dass Leute, die so lange beatmet werden müssen in meinem Alter, mit meiner Vorerkrankung, später nur noch dahinsiechen, weil so eine lange Beatmung mit der Lunge blöde Sachen macht. Und dann habe ich gedacht: Ich bin 77, wieso soll ich ein Beatmungsbett besetzen, wenn das unter Umständen ganz andere Leute brauchen? Das einzige, was mir dann Gedanken machen würde: Wenn das mit dieser Lungenschädigung kommt, dann erstickt man ja. Und das ist, glaube ich, scheiße. Da ruft man dann aus lauter Panik die 112 an.“

Palliative Begleitung und Beistand

Wir haben in unserer hoch entwickelten Gesellschaft nicht nur Experten für Intensivmedizin und Lebensverlängerung, sondern auch für Sterbebegleitung und palliative Behandlungen. Wir könnten Menschen also palliativmedizinisch betreuen, wenn ihre Zeit gekommen ist. Dadurch würde ihr Leiden gelindert und ihr Abschied so gut wie möglich gestaltet.

Mein Vorschlag wäre, eine zweite Form von intensive care zu installieren – und zwar eine seelische intensive care. Es bräuchte Seelsorge-

Bewusstes Leben

Begegnung mit dem Tod

rinnen, die sich vor allem mit Menschen in Risikogruppen offen über ihre Situation unterhalten, vielleicht auch gemeinsam mit den Angehörigen, um zu hören, wo dieser Mensch sich gerade auf seiner Lebensreise befindet. Hier dürfte alles zur Sprache kommen: der Wunsch weiterzuleben und alle Möglichkeiten der modernen Medizin auszuschöpfen, genauso wie der Wunsch, in Frieden gehen zu dürfen, wenn die Zeit gekommen ist. Und zwar unabhängig vom Alter der Person.

Allein sterben?

Doch was mich weiter beschäftigte, war die Tatsache, dass meine Mutter derzeit nur die Option hatte, im Falle einer plötzlichen Atemnot ihren mutigen Weg alleine zu gehen, wenn sie sich nicht ins Krankenhaus einliefern ließe. Dass meine Mutter sich Zuwendung und Begleitung für ihren Übergang wünschen würde, geht sehr klar aus einer E-Mail als Antwort auf meinen Artikel hervor: „Besonders gefallen hat

mir die Verlagerung von der Maxime „Leben-retten-um-jeden-Preis“ auf die intensive Fürsorge. Denn diese kann keine Maschine geben, sondern nur liebe Menschen in der Begleitung über eine Schwelle, die natürlich zumindest Beklommenheit auslöst – Angst auch wie alle existenziellen Grenzüberschreitungen. Mütter kennen das von dem überwältigenden Ereignis der Geburt – und welch überwältigendes Glücksgefühl kurz danach!“ Was braucht es, damit wir als Gesellschaft hier einen neuen Umgang mit dem Tod finden?

Neue Demut

Corona zeigt uns, dass wir es nicht in der Hand haben. Ein Mensch kann sich um jeden Preis wünschen, noch hier zu bleiben, die Medizin kann alles geben und trotzdem kann es sein, dass er stirbt. Auch ein junger Mensch, auch ohne Vorerkrankungen. Das ist für uns neu und ungewohnt. Es ist nicht unsere Aufgabe, über Leben und Tod zu bestimmen. Und wir sind nicht schuld, wenn ein Mensch stirbt. Doch der öffentliche Diskurs ist immer noch einer, der Tod dramatisiert und tabuisiert, ihn als etwas Schreckliches, um jeden Preis zu vermeidendes darstellt. Wir können beginnen, neu darüber nachzudenken, was Würde ist, was Menschlichkeit bedeutet und wie wir diese in unseren Gemeinschaften, Familien, Institutionen und Gesetzen leben wollen.

Vivian Dittmar ist Gründerin der Be the Change Stiftung für kulturellen Wandel, Initiatorin des Projekts Bäume für den Wandel, Beraterin beim Terra Institute und Autorin mehrerer Bücher zu den Themen Gefühle, Beziehungen und Bewusstsein. www.viviandittmar.net, www.be-the-change.de, www.terra-institute.eu. Zum Buch siehe auch unter „Wortwelten“.



Beginn: JEDEN 1. MONTAG IM MONAT

- ✓ mehr Wellness in deinem Alltag
- ✓ bringe deine Emotionen in Balance
- ✓ kümmere dich auf natürliche Weise um deine Gesundheit
- ✓ unterstütze dich & deine Familie mit ätherischen Ölen
- ✓ vermindere Toxine im Haushalt
- ✓ lerne, wie du ätherische Öle sicher anwendest uvm.

EINE WOCHE LANG - GANZ NACH DEINEM ZEITPLAN!
ENTSPANNT IN MEINER **PRIVATEN** TELEGRAM-GRUPPE

Du möchtest dabei sein?
Schicke eine Nachricht an: 0151.14451147

Nach deiner Anmeldung erhältst du von mir Proben zur aktiven Teilnahme per Post zugeschickt.

Diesen Beitrag haben wir gefunden auf <https://ethik-heute.org/begegnung-mit-dem-tod/>, dort gibt es auch eine Langfassung als PDF zum Herunterladen.

Besonders: Schmetterlinge

Wir Menschen blicken auf Schmetterlinge. Wie aber sähen diese selbst die Welt? Wechseln wir die Perspektive und nehmen die uns ungewohnte Sicht von Faltern ein. (...)



Tagebuch eines Tagpfauenauges: normal unnormale Enthüllungen

Sensation! Im Steinbruch Staudernheim, »Nahe der Natur«, wurde das Tagebuch eines Tagpfauenauges (*Inachis [Aglais] io*) entdeckt. Wie es hinterlassen und entziffert wurde, darüber schweigen die Experten. Hier die Übertragung in unsere Schrift:

25. Mai: Ei vorbei. Ich bin da als Räumchen. Hunger!

26. Mai: Bin nicht allein, wir sind viele, alle weißgrün. Doch viele Eier blieben zu. Man munkelt was von Parasiten. Habe Angst. Aber noch mehr Appetit. Super Brennnessel, schön warm in der Sonne. Ich kann mir nichts Besseres vorstellen. *Brennesselecke – S. 61.*

30. Mai: Fühle mich verspannt. Haut muss weg. Ich wachse schnell.

1. Juni: Heute hat es Theo und Trine erwischt. Vom Himmel hoch, da kam es her. Mein Gott, ein Schnabelmonster! Obwohl wir doch für die als Raupen nicht wohlgeschmeckend sind. Das müssen die doch wissen! Na ja, die Ausbildung der Monster ist wohl auch nicht mehr das, was sie mal war.

3. Juni: Habe Riesen hunger, den ganzen Tag, jeden Tag.

6. Juni: Wir sind jetzt graubraun. Gespinstbau angesagt. Wir überziehen die Brennnessel. Schön kuschelig.

15. Juni: Mal wieder Häutung. Verlasse Gespinst, das sich auflöst. Bin jetzt schwarz mit Weißen

Pünktchen. Schick.

16. Juni: Tom und Tanja geht es nicht gut. Sind heute parasitiert worden. Kleine Fliege, dummer Piks. Frisst sie von innen auf. Mir geht es aber gut. Riesen hunger.

Parasiten – S. 40, S. 81.

20. Juni: Brennnessel ganz aufgeessen. Vor Hunger wechsele ich auf die nächste Brennnessel. Wir verteilen uns. Tschüss, Kumpels. Aber so viele sind gar nicht mehr da.

21. Juni: Verdauungsprobleme. Viel gegessen. Heute Häutung. Mal wieder.

24. Juni: Bin voll voll.

26. Juni: Kann nicht mehr warten. Habe stabilen Halm gefunden. Baue mit Fäden aus meiner Superdrüse eine Unterlage. Hänge mich auf. Werde Stürzpuppe. Ruhe jetzt.

Hochgrasbestände – S. 73.

30. Juni: Die gekrümmte Haltung halte ich nicht mehr aus. Streife Haut durch kreisende Bewegung ab. Hula-Hoop. Als neue Puppe bin ich jetzt hellgrün wie junge Nesseln.

1. Juli: Wechsle Farbe auf Graugrün, dann Braun und habe zwei Reihen schöne glänzende Dornen. Bin schickste Puppe am Hang und gut getarnt: Schnabelmonster fliegen vorbei.

2. Juli: Wieder Glückstag. Die Sonne scheint. Kein Parasit zu spüren. Ruhe.

Zeit geben, Zeit genießen – S. 135

14. Juli: Guten Morgen, liebe Sorgen. Bin gerade aus Puppe geschlüpft. Aber was sind das für Lappen auf meinem Rücken? Ich werde verrückt:



© Ursula Altmann

Flügel! Wenn das nur mit dem Aufklappen und Trocknen nicht so lange dauern würde. Pumpen und pumpen, Blut und Luft rein in die Flügel.

Metamorphose – S. 163

15. Juli: Mein erster Flug war toll. Mein bester Trick: Ich kann jetzt den Schnabelmonstern ausweichen. Und wenn ich meine Super-Flügel aufklappe, sehen die riesige Augen. Echt gefährlich. Das meinen die. Ich aber bin Pazifist. Ehrlich.

16. Juli: Ich brauche Nektar, süß und stark. Brennnessel ist nur was für Kinder. Die violetten Tankstellen mag ich am liebsten. Da kommt ein Kumpel. Thorsten?

Hochstauden und lila Blüten – S. 76

18. Juli: Als Pazifist machte ich mal Pause. Weil ich schon länger hier bin und viel geschickter fliege, habe ich gerade Thorsten vertrieben. Mein Revier gönne ich nur mir. Nur zum Trinken finden wir uns auf großen Blüten wie Disteln zusammen. Bin dann doch wieder Pazifist.

Wert von Disteln – S. 107

19. Juli: Habe Schmetterlingslieder entdeckt. Super Gebräu. Viele Falter da. Die sind schon besoffen, hocken oft nur still da. Tassilo ist dabei von Schnabelmonster gefressen worden. Das ist jetzt nicht nur Pech, Leute: haltet Maß!
Buddleja – S. 97

1. August: Habe mein Hobby zum Beruf gemacht. Gaukeln, Gammeln und Genießen. Viel Durst! Wiesen aber alle abgemäht. Jetzt räumt diese seltsame zweibeinige Senkrecht-Riesenraupe auch meine Disteln ab. Warum zerstört sie das letzte und beste Buffet?

Blühwiesen, Streifen-Mahd – S. 114

20. September: Das Leben ist schön. Habe wieder Schuppen verloren. Muss immer weiter fliegen, um satt zu werden.

24. November: Jetzt wird es kalt. Will ich in das Astloch, den Fuchsbau oder will ich den Gartenschuppen für den Winter nehmen? Darf nicht zu warm sein, sonst verbrauche ich zu viel Energie. Aber vor Wasser muss ich geschützt sein. Entscheide mich für den Schuppen, wofür ist der wohl sonst da? Hänge mich auf. Gute Nacht, Freunde und frohe Weihnachten, bleibt mir fern.

Winterquartier – S. 109

2. März: Aufgewacht, nachgedacht. Was für eine Sonne, auch wenn alles noch kahl ist. Wie kommt man aus diesem verdammten Schuppen raus? Zum Glück hat die, wie heißt die nochmal, die Senkrecht-Riesenraupe eine Schaufel geholt, da bin ich mit rausgeflogen. Bin wieder hier, in meinem Revier. Auf zu neuen Taten, Aufbau unserer neuen Population – durch mich, den

**Zeit,
bei Dir anzukommen**

SCHULE des WERDENS

Eine Reise durch existenzielle Lebensthemen
in sieben Kursen
von März 2022 bis September 2023
mit Sabine Rieckhoff
sowie Betina Beck, Claus Eurich, Katja Graf, Matthias Graf und Renate Lauper

www.werdens-schule.de

Überwinterer: baut auf, baut auf ...

3. März: Hunger. Sonne wärmt, Nektar schwer zu finden. Aber ich habe eine Supernase: kann Pflanzen über Kilometer am Duft erkennen. Zum Glück gibt es Salweiden, gelbe frühe Blüte.

Frühlüher im Garten – S. 105

5. März: Blöde Maus. Wollte mich fressen, als ich mich am Boden sonnte. Zum Glück kann ich durch heftige Flügelbewegungen nicht nur meine Zauberaugen zeigen, sondern sogar zischen. Ha, das ist Horror für die. Jetzt muss die Maus in Therapie.

23. April: Warum machen die Zweibeinraupen das? Wiesen-Buffert gemäht. Alles langweilig kurz grün. Ob ich über diesen Riesenacker komme? Es stinkt. Bin dann mal weg.

Biotopverbund – S. 127

2. Mai: Dank meiner Patrouille am Waldrand habe ich sie gefunden. So ein Saum ist die reinste Partnerbörse für Falter. Sogleich Pflicht erfüllt, kurz mal gepaart. C'est la vie, hauchte sie mir zu.

Saumbiotope – S. 101

20. Mai: Ich sehe, wie sie unsere Eier an frischen Brennnesseln ablegt. Etwa zwei Wochen, bis meine Räumchen schlüpfen. Wie ich damals. Meine Nachkommen werden eine neue Generation begründen, in guten Jahren gleich zwei. Fliegt auf, wenn Ihr Tagpfauenauge seid. Unsterblich unser Kreislauf, sterblich wir als Tier. Aber was heißt schon sterben? Ich will leben. Schön ist die Witwenblume. Lecker.

24. Mai: Irgendwie bin ich müde. Bleibe jetzt mal sitzen. Das Schnabelmonster dahinten sieht mich bestimmt nicht.

Textauszug aus „Besonders: Schmetterlinge“ von Michael Altmoos mit freundlicher Genehmigung des PALA-Verlages. Siehe auch bei „Wortwelten“.

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

FARBEN als universelle Sprache – was ist AURA-SOMA® Beyond Colour?

AURA-SOMA® ist ein eingetragener
Marken-Name von AURA-SOMA® UK

Es ist eine Farb- Sprache, die Verbindungen herstellt, eine neue Art und Weise den eigenen Seelen-Auftrag erinnern und finden zu können. Es ist ein funktionales Seelen-Konzept, es beinhaltet eine neue Lebens-Qualität und Lebens-Philosophie. Es wirkt Selbst-regulierend durch die einmalige persönliche Selbst-Auswahl der Farben und der farbigen Duftessenzen. Es stärkt die Eigenverantwortlichkeit durch die persönliche Anwendung. Es schenkt Wohlgefühl und Schutz bis in die Gemeinschaft und Familie.

Die Inhalts-Stoffe sind aus der Natur, den 3 Königreichen, Licht-Farb-Schwingung, den Pflanzen und Mineral- Reichen. Natur ist immer in Veränderung, ist Werden und Vergehen, ist Lebendigkeit. Wir Menschen sind Natur, alles ist mit Allem verbunden.

Was wir am meisten suchen, ist bereits da, hier in mir und vor mir, können wir es sehen? Dieses Finden und Integrieren geschieht immer neu.

Frage dich, wenn du vor den Equilibrium Farb-Kombinationen bist...Was berührt mich am meisten? Was ruft mich? Was zieht mich am stärksten an? In den gewählten Farb-Kombinationen, im „Dahinter“, liegen Antworten. Fühle Bereitschaft tiefer zu schauen, um zu sehen was im Inneren liegt.

Farben als Spiegel der Seele...

Zitate von Vicky Wall, der Begründerin von AURA-SOMA: „*Du bist die Farben, die du wählst und diese reflektieren die Bedürfnisse (* Talente) deines Wesens*“... „*Es ist für Jene, die sich wünschen sich an sich selbst zu erinnern*“.

AURA-SOMA - ein lebendiges „Wesen“ von Farbe und Licht für Selbsterkenntnis, feinstoffliche Licht-Körper Arbeit und neues erwachtes „Bewusstes-Sein“, für Körper, Seele, Geist. Das Verschütteln der Farb-Kombination ist Homöopathie, ist eine typische Geste der Anrufung für Erneuerung und Harmonisierung für unser ganzes Wesen. Mit der linken Hand verschüttelt, der Herz-Seite und den „Elemente Fingern“...Daumen = Äther, Zeigefinger = Luft, Mittelfinger = Feuer, Ringfinger = Wasser, entsteht eine aufzutragende Kurz-Zeit-Emulsion.

LICHT-WEGE: **Regina Bauer** seit mehr als 23 Jahren begleite ich Menschen mit dem AURA-SOMA Beyond Colour® System, auf den individuellen Licht-Wegen, durch Einzelberatungen, Ausbildungen und Tages-Seminaren.

Bürgereschstr. 27, 26123 Oldenburg,
Tel.0441.82118, E-Mail: bauer.regina@tonline.de,
www.licht-wege-land.de jeden Mittwoch,
von 13-18h geöffnet und nach Absprache.

FARBEN
die die Seele spiegeln



Licht-Wege

LICHT-WEGE...

für Bewusstseinsförderung und Kreativität...

seit mehr als 23 Jahren begleitet **Regina Bauer** Menschen mit dem **AURA-SOMA® Beyond Colour®** auf den individuellen „Licht-Wegen“...

Das umfassende Wissen und ihre spirituelle Weisheit fließen in Beratungen, Seminare und die AURA-SOMA® Ausbildungen ein. Mit ihrer einfühlsamen Art erreicht sie das innere Licht der Teilnehmenden. Ihre eigene tiefgreifende Erfahrungs-Reise macht Regina zu einer wertvollen Begleiterin für die Menschen auf ihrem Weg.

Ein Stadtmensch im Wald

Als die Seuche ausbrach, zog ich mich ins Ruppiner Wald- und Seengebiet zurück. Es ist eine Gegend voll stiller Vergangenheit, die sich weniger an historischen Baudenkmälern zeigt als an der Weite des Landes, durch das lange Alleen von ehrwürdigen Bäumen führen. Die einst- und nicht nur einmal- verwüsteten Landstriche hatte Kurfürst Friedrich Wilhelm nach dem Dreißigjährigen Krieg mit Kolonisten aus der Schweiz peubliert.

Deren Nachfahren leben heute in idyllischen Straßendörfern und verkaufen Eier an die vorbeifahrenden Touristen aus Berlin, die ihnen an Freundlichkeit nicht das Wasser reichen können. Weite, hügelige Äcker, deren Trockenheit portugiesische Ausmaße angenommen hat, und poetische Wälder prägen die Landschaft, in der man beim Wandern über Stunden keinem Menschen begegnet, was während einer Epidemie ein sorgloses Durchatmen erlaubt. In den Nächten spannt sich über die von strohgelbem, durstigem Gras bewachsenen Weiden ein grandioser Sternenhimmel, der in die Tiefe des Universums blicken lässt oder ließe, wenn es nachts wegen der sandigen Böden nicht fast immer saukalt wäre.

In diesem Land besitzt meine Freundin eine Hütte, eine sogenannte Datsche, die inmitten des eigentlichen Herrschers dieser Gegend steht: des großen Waldes. Er erstreckt sich von Oranienburg im Süden und Gransee im Westen über hundert Kilometer weit nach Norden und Osten. Abseits der Wege ist er stellenweise unzugänglich wegen der umgestürzten Bäume und des dichten Gestrüpps, nachts bekäme man ernsthafte Probleme, ins nächste Dorf zu finden. Doch kein Mensch ist hier nachts unterwegs.

Nachts hockte ich in der Hütte, und da es draußen absolut dunkel war, wurden die Fenster zu Spiegeln, in denen ich einen Mann sah, der mit einer lila-farbenen Wolldecke über den Schultern vor dem Gasheizherd saß und mich angaffte. Es war völlig still bis auf das gelegentliche Fensterklopfen von Insekten, die mit der Erfindung des Glases haderten wie gewisse Menschen mit der Existenz von Impfstoffen. Meine Freundin ist



übrigens Krankenschwester, sie musste sich in der Stadt um Leute kümmern, denen die Flucht aufs Land nicht gelungen war. Ich war also mit dem Kerl im Fenster allein. In der zweiten Nacht beschloss ich, mir Outbreak- Lautlose Killer mit Dustin Hoffman anzuschauen, um herauszufinden, wie dieser Seuchenfilm unter den veränderten Umständen auf mich wirkte. Doch während Dustin Hoffman im Labor das Motabavirus entdeckte, das durch eine Aerosolbombe des US-Militärs in die Welt gesetzt worden war, hörte ich über mir Geräusche, die unmöglich von der Aerosolbombe stammen konnten. Es klang eher nach einer Ratte, die zwischen Dach und Decke unablässig hin und her rannte wie meine Freundin auf der Notfallstation des Krankenhauses.

Meine Freundin hatte mich um drei Dinge gebeten: a) Bitte verscheuch das Reh, wenn du es siehst. Es frisst die Rosenknospen. b) Bitte füttere die Vögel mit dem Futter aus dem Plastikimer im Geräteschuppen. c) Leg Schinken für den

räudigen Fuchs unter die Steineiche, beträufle den Schinken mit zehn Tropfen Steidlöl. Nichts davon hatte ich bisher gemacht. Vögel, Rehe und Fuchse waren für mich putzige Geschöpfe, auf die ich mich aber nicht näher einlassen wollte. Sie interessierten mich einfach nicht richtig. Deswegen konnte ich eine Kohlmeise nicht von irgendeiner Gold- oder Buntmeise oder wie sie alle hießen unterscheiden. Die einzigen Vögel, deren Namen ich kannte, waren Spatzen, Raben oder Krähen (den Unterschied kannte ich nicht), Hühner, Enten, Amseln, Gänse.

Wenn ich ein Reh sah, wusste ich nicht, ob das ein weiblicher Hirsch war. Einen Fuchs hätte ich als Fuchs erkannt. Aber wie ein Marder aussah, wusste ich nicht. Auch von Waschbären hatte ich nur undeutliche Vorstellungen. Einen Biber hätte ich erkannt. Aber ganz bestimmt hätte ich einen Fischmarder für einen Biber gehalten. Ich wusste, wie Frösche aussahen, aber nicht, ob es ein Grasfrosch oder Ochsenfrosch oder eventuell ein entlaufener Giftfrosch war. Einen Igel

hätte ich auch noch ohne Tierbestimmungs-App erkannt. Aber damit waren meine Kenntnisse über die Natur bereits erschöpft. Ich wusste nicht mal, wie eine Linde aussah, kannte nur Steineichen (weil die schönste aller Steineichen vor der Hütte stand), Birken und Buchen. Robinnien hielt ich ganz am Anfang noch für Espen, weil ihre Blätter wie Espenlaub zitterten. Aber ich hatte keine Ahnung, wie eine Espe überhaupt aussah und ob das, was ich für eine Espe hielt, nicht in Wirklichkeit eine Erle oder Ulme war. Kurz gesagt: Ich war mehr oder weniger naturblind. Und ich verband Natur, wenn es um Tiere ging, mit Zeckenbefall und Verwurmung. Meiner Meinung nach liefen Tiere oft mit offenen Wunden herum, an denen sie auch noch rumleckten. Ein einziger Vogel schiss mehr Bakterien und Viren vom Himmel als das US-Militär: »Wenn Vogelkot dich ins Auge trifft, kannst du erblinden«, las ich mal im Internet.

Nun gut, meiner Freundin zuliebe nahm ich mir trotzdem vor, den räudigen Fuchs irgendwann



So poetisch,
witzig und schräg
wie ein Film von
Pedro Almodóvar.

»Dieses Buch ist
genau das, was man
derzeit braucht!«
Saarländer Literaturtage

Linus Reichlin
Señor
Herreras
blühende
Intuition
Roman
Galiani
Berlin

20€ (D) / 20,60€ (A)
ISBN 978-3-86971-227-7
272 Seiten

Galiani
Berlin

mal mit Steidlöl zu heilen und die Vögel irgendwann mal zu füttern. Aber mein Interesse galt vorerst allein der Ratte.

Am nächsten Tag regnete es, wie es in sandigen Gebieten regnet: als müsste man den Wolken jedes einzelne Tröpfchen abkaufen. Die Laubbäume des großen Waldes bekamen mehr Wind als Nässe und rauschten vor Durst. Die Birken waren am schlimmsten dran, jeden Tag kippte eine von ihnen um. Hohe Mortalitätsrate sozusagen. Ich inspizierte auf der Leiter das Dach, um das Einfallstor der Ratten zu lokalisieren und zu verstopfen. Die metallenen Seitenstreben der Pergola waren ideal, um auf ihnen in den Dachraum zu gelangen, deshalb observierte ich das Gestänge. Und dort kletterte eine Maus herum. Die vermeintliche Ratte war eine Maus. Wie konnte es sein, dass ein fast gewichtsloses Tierchen nachts im Dach einen Lärm machte, als wäre es eine fette Ratte?

Als ich es meiner Freundin am Telefon erzählte, sagte sie: »Tiere klingen nachts doppelt so laut, wie sie groß sind.« Ich erzählte ihr, die Maus habe sich von meinem »Huh!« und »Hau ab!« überhaupt nicht beeindrucken lassen. Sie sei erst geflüchtet, als ich einen Gummistiefel nach ihr geworfen hätte. Meine Freundin sagte, die meisten im Ruppiner Waldgebiet lebenden Tiere sähen in ihrem kurzen Leben nie einen Menschen. Sie wissen nicht, wo sie uns einordnen sollen. Sie begegnen vielen Kühen, und da Kühe groß, langsam und harmlos sind, halten



© Elisa Rodriguez Scasso

sie Menschen für Kühe. So die Theorie meiner Freundin. Mir war am Vortag schon aufgefallen, dass eine Amsel, als ich mit dem Gartenschlauch die Blumenbeete meiner Freundin wässerte, mir ungewöhnlich nahe kam, sie hielt nicht den Social-Distancing-Abstand von anderthalb Metern ein. In der Stadt war mir noch nie eine Amsel so nahe gekommen. Vielleicht hielt diese Amsel mich tatsächlich für eine Kuh, die auf eine sehr komplizierte Art pisste, nämlich indem sie sich auf die Hinterbeine stellte und den Strahl zwischen den Vorderbeinen hindurch in hohem Bogen in ein Blumenbeet lenkte.

Um den Vögeln zu zeigen, dass ich ein bisschen mehr draufhatte als eine Kuh, begann ich mit der Fütterung. Die Speisekarte erstellte meine zoophile Freundin am Telefon: Mehlwürmer, zerstoßene Haselnüsse, Sonnenblumenkerne,



Familienstellen und wingwave® Coaching

Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

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 61 94 | www.praxis-jaruschewski.de

Meisenknödel mit Kokosfett, Rosinen von Alnatura. Die Meisenknödel hängte ich an die Glyzinienäste, die sich um die Pergolastangen rankten, es sah aus wie der Christbaum eines Ornithologen. Das übrige Futter legte ich auf einem Marmortischchen aus, und danach setzte ich mich in fünf Metern Abstand in einen Korbstuhl und wartete auf die Vögel. Ich hatte alle Zeit der Welt, die Vögel aber auch. Sie ließen sich zunächst im Geäst der Steineiche nieder und beugten von dort aus das Futter. Sie erinnerten mich an Touristen in einem griechischen Ferienort, die sich abends vor den Restaurants die vergilbten Fotos von Souflakispiößen anschauen. Aber solche Vergleiche hinken, denn die Vögel zögerten nicht, weil sie wählerisch oder gelangweilt waren. Sie wussten, wo Futter ist, lauern meistens Feinde, und damit war nicht die Kuh gemeint, die in der Nähe des Futters in einem Korbstuhl saß. Sie beobachteten erst mal, ob es Anzeichen für die Anwesenheit von Mardern, Füchsen, Bussarden gab. Da ich mich durch die Seuche durchaus vom Tod bedroht fühlte, bekam ich zum ersten Mal eine Ahnung von der Lebenswelt dieser Vögel. Für sie war der Tod zu jeder Stunde eine noch sehr viel konkretere Gefahr als für mich das Virus. Bei allem, was sie taten, ging es ums Überleben, und ihre Mittel zur Prävention

waren limitiert, nur eine geradezu kunstfertige Vorsichtigkeit stand ihnen zur Verfügung, um sich zu schützen.

Erst nach Stunden wagte sich ein erster Vogel auf das Marmortischchen. Da die anderen sahen, dass er lebend und mit einem Schnabel voll Futter wieder wegflog, gaben auch sie sich einen Ruck. Zunächst waren sie für mich alle einfach Vögel, wie wenn man zum ersten Mal nach China reist und gegen den Eindruck ankämpfen muss, dass alle sehr ähnlich aussehen. Aber nach zwei, drei Tagen fiel mir ein Muster auf in der Abfolge, in der die Vögel zum Fressen anflogen. Ich notierte die Beobachtungen: a) Es kommt meistens zuerst einer der kleinen mit der schwarzen Gefiederkappe auf dem Kopf. Danach kommt einer von denen, die kopfüber an der Glyzinienranke zum Tischchen hinuntersteigen. Dann kommen die Kohlmeisen. b) Die Kohlmeisen kommen immer zu zweit. Aber sie fressen nie gleichzeitig. Überhaupt fressen nie zwei Vögel gleichzeitig. (Maßnahme zum Schutz vor Corona? Haha.) c) Kohlmeisen und Amseln sind die einzigen Vögel, die ich mit Namen kenne. Um das zu ändern, lud ich mir die App Zwitschomat auf mein Handy. Man zeichnet Vogelstimmen auf, und die App bestimmt die Vogelart. So lernte ich, dass die kleinen mit der schwarzen Kappe Mönchsgrasmücken hießen. Die Kopfüberläufer hießen Kleiber. Die dicken, langsamen mit den kurzen Schnäbeln hießen Dompfaffen. Als ich die Vögel benennen konnte, führte das sonderbarerweise dazu, dass ich sie als Individuen wahrnahm. Dies war der Moment meines persönlichen Shutdowns. Von nun an widmete ich mich ausschließlich der Vogelbeobachtung und notierte meine laienhaften Erkenntnisse auf liniertes Papier, um das Ganze nach Arbeit aussehen zu lassen.



Textauszug aus „Ein Stadtmensch im Wald“ von H.D. Walden (Linus Reichlin) mit freundlicher Genehmigung des Galiani-Verlages. Siehe auch bei „Wortwelten“.

Stiftung Jeder Mensch e.V.

„Jeder Mensch...“ - für neue Grundrechte in Europa

Europäisches Parlament, Europäische Kommission, Regierungen der EU-Mitgliedstaaten
Diese Initiative wird von Stiftung Jeder Mensch e.V. organisiert.

Wir fordern sechs neue Grundrechte

Ein Verfassungskonvent soll die Charta der Grundrechte der Europäischen Union um folgende Grundrechte erweitern:

Artikel 1 – Umwelt:

Jeder Mensch hat das Recht, in einer gesunden und geschützten Umwelt zu leben.

Artikel 2 – Digitale Selbstbestimmung:

Jeder Mensch hat das Recht auf digitale Selbstbestimmung. Die Ausforschung oder Manipulation von Menschen ist verboten.

Artikel 3 – Künstliche Intelligenz:

Jeder Mensch hat das Recht, dass ihn belastende Algorithmen transparent, überprüfbar und fair sind. Wesentliche Entscheidungen muss ein Mensch treffen.

Artikel 4 – Wahrheit:

Jeder Mensch hat das Recht, dass Äußerungen von Amtsträgern der Wahrheit entsprechen.

Artikel 5 – Globalisierung:

Jeder Mensch hat das Recht, dass ihm nur solche Waren und Dienstleistungen angeboten werden, die unter Wahrung der universellen Menschenrechte hergestellt und erbracht werden.



Artikel 6 – Grundrechtsklage:

Jeder Mensch kann wegen systematischer Verletzungen dieser Charta Grundrechtsklage vor den Europäischen Gerichten erheben.

Warum ist das wichtig?

Die Politik scheint mit sechs der größten Herausforderungen unserer Zeit nicht mehr zurecht zu kommen: Umweltzerstörung, Digitalisierung, Macht der Algorithmen, systematische Lügen in der Politik, ungehemmte Globalisierung und Bedrohungen für den Rechtsstaat. Wir alle wollen in einer gesunden und geschützten



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

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



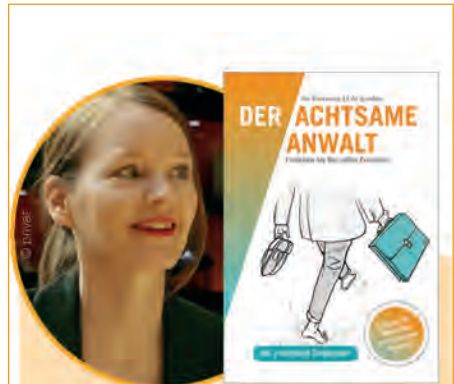
Umwelt leben. Wir wollen selbstbestimmt das Internet nutzen, ohne ausgeforscht und manipuliert zu werden, wir wollen intelligenten Maschinen vertrauen können und nicht durch sie bedroht werden. Wir haben gesehen, dass die Wahrheit und nicht die Lüge die Voraussetzung unserer Demokratie ist, und wir wollen die Ausbeutung von Menschen in einer globalen Welt beenden. Die alten Verfassungen Europas kennen auf die enormen Umwälzungen der letzten Jahre keine klaren Antworten.

Ferdinand von Schirach erklärt in seinem Buch **JEDER MENSCH**, welche Kraft in den Versprechen von Verfassungen steckt, ganz besonders in den darin verbürgten Grundrechten. Er schlägt sechs neue Grundrechte vor, um die europäische Verfassung zu erneuern.

Für einzelne Länder sind die Herausforderungen zu gewaltig. Diese Grundrechte nehmen deshalb die Europäische Union und ihre Mitgliedstaaten gemeinsam in die Pflicht. Neue Rechte sind dazu besonders geeignet. Denn sie sind nicht nur Versprechen, sie sind auch Instrumente, um diese Versprechen durchzusetzen. Jeder Mensch kann sie einklagen. Menschen haben das überall getan, wo es möglich war. Sie erkämpften vor Gericht die Gleichbehandlung, verteidigten ihre Meinung, schützten Versammlungen, retteten Leben oder erstritten einen würdevollen Tod.

Wir brauchen weitere dieser mächtigen Instrumente, um unsere Zukunft in Europa zu gestalten. Wir brauchen sechs neue Grundrechte für Europa! Wenn Sie das ebenso sehen, bekennen Sie sich dazu mit Ihrer Unterschrift!

Mehr Info dazu: <https://www.jeder-mensch.eu/informationen>. Siehe auch bei „Wortwelten“.



Gelassen in Beruf und Alltag

„Der achtsame Anwalt“ ist ein praktischer Ratgeber und Wegweiser im Beruf und im Alltag. Das Buch gibt Denkanstöße und zeigt Möglichkeiten auf, wie Achtsamkeit das Leben positiv verändern kann. Es vermittelt einfühlsam eine neue Haltung für ein entspanntes und erfolgreiches Leben. Ina Brinkmann schreibt aus eigener Erfahrung als erfolgreiche junge Anwältin, Yoga- und Meditationslehrerin sowie Coachin. Inklusive 8-wöchigem Trainingsplan.

Ina Brinkmann, LL.M.

Der achtsame Anwalt

Verlag Sylvia Brinkmann,

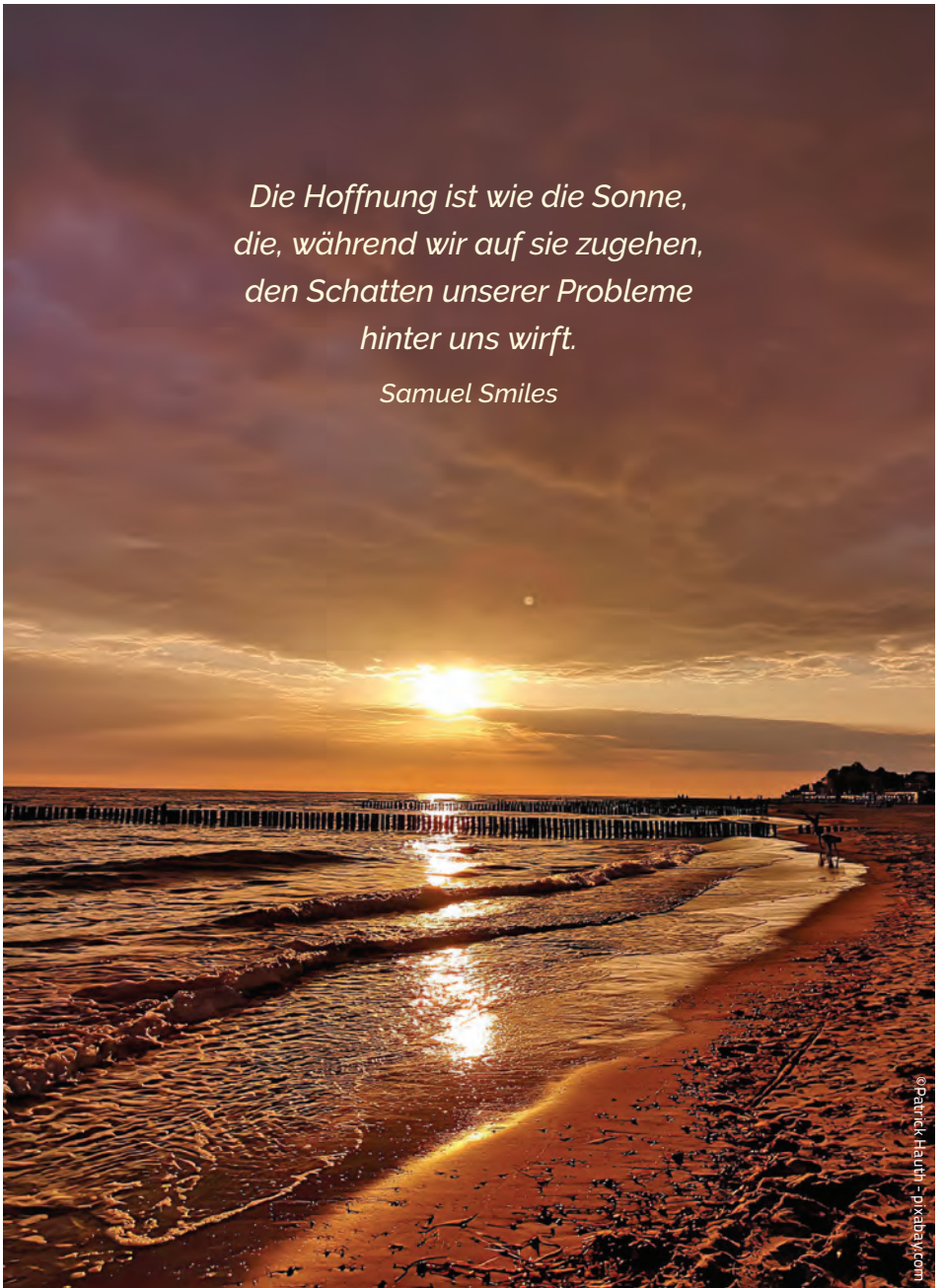
216 Seiten, geb.

19,90 € (D), 20,50 € (A)

ISBN 978-3-00-063755-1

*Die Hoffnung ist wie die Sonne,
die, während wir auf sie zugehen,
den Schatten unserer Probleme
hinter uns wirft.*

Samuel Smiles



Die Zukunft gestalten

Himpsl-Hof • Oldenburger Portal • Das Gelbe Band



Bio-Kisten vom Himpsl-Hof

„Lust auf frisches knackiges Gemüse aus der Region? Morgens frisch vom Acker und aus den Gewächshäusern geerntet und direkt zu Ihnen nach Hause geliefert. Wir bauen für Sie bis zu 50 verschiedenste Gemüsesorten an. Unsere super leckeren Bio-Eier stammen von 220 Legehennen, die samt ihrem Stall regelmäßig auf frische Klee grasflächen reisen. So haben die Hühner immer genug Auslauf, saftigen Klee zum Fressen und Platz zum Picken, Scharren und Sandbaden. Ergänzt wird unser Frische-Angebot von leckeren Obstsorten, Milch, Joghurt, Wurstwaren und einem umfangreichen Käsesortiment. Zusätzlich bieten wir eine große Auswahl an Getreideprodukten, Soßen, Nudeln und Reis und Getränken. Frisch gebackene Brote und Backwaren liefern uns täglich der Knufbäcker und die Landbäckerei Diekhaus. Bei Produkten die wir nicht selber erzeugen, legen wir großen Wert auf Regionalität. Kommt doch mal in unserem Hofladen in Edewecht-Osterscheps auf einen Schnack vorbei.“

Mehr erfahren:
<https://www.himpsl-hof.de/>



Das Oldenburger Portal

„Willkommen beim Oldenburger Portal, das Künstler*innen, Kulturschaffende und die Kreativwirtschaft in und um Oldenburg sichtbar macht. Wir führen die Netzwerke der Künstler*innen und Kulturschaffenden zusammen und sehen unsere Aufgabe in der Unterstützung und Vernetzung der regionalen Akteure des Kreativsektors. Unsere Website ist im Aufbau. Alle, die Kontakte zu Kunst, Kultur und Kreativwirtschaft suchen, werden hier fündig und sind für Vernetzungen jeder Art willkommen.“

Das findet ihr auf unserer Seite: Menschen - Wir stellen euch Kultur- und Kulturschaffende, Künstler*innen, Ensembles, Bands, Teams und Unternehmen der Kreativwirtschaft vor. Institutionen - Neben etablierten Einrichtungen findet ihr hier auch Initiativen, Vereine und Veranstaltungsorte. Blog - In unserem Blog wollen wir aktuelle Entwicklungen in der Kultur- und Kreativ-Szene, Termine und Veranstaltungen sowie aktuelle Hinweise zu Fördermöglichkeiten etc. übersichtlich und unterhaltsam präsentieren. Mitarbeit erwünscht!“

Mehr erfahren:
<https://oldenburger-portal.de/>



Das Gelbe Band – das Ernteprojekt

„Das Ernteprojekt „Gelbes Band“ bringt sie zusammen: Obstbaumeigentümer*innen, die zu viel Obst haben und Menschen, die gerne selbst Obst pflücken möchten, aber keinen Baum haben. Jetzt mitmachen und ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung setzen.“

Was ist das Gelbe Band? Wer einen Obstbaum oder -strauch hat, weiß: Allein lässt sich das ganze Obst oft nicht verwerten. Äpfel, Birnen und Kirschen sollen aber auch nicht hängen bleiben und verderben. Deshalb gibt es das Ernteprojekt „Gelbes Band“. Wer seinen Obstbaum mit dem Gelben Band vom ZEHN markiert, signalisiert anderen Obstliebhaber*innen: Hier darf kostenlos und ohne Rücksprache für den Eigenbedarf geerntet werden.

Rund 1800 Bänder hat das ZEHN im Jahr 2020 in ganz Niedersachsen verteilt. Privatpersonen, Vereine und Kommunen haben Obstbäume an über 70 Standorten gekennzeichnet. Lässt sich diese Zahl in 2021 übertreffen?“

Mehr erfahren:
https://www.zehn-niedersachsen.de/thema/271_Gelbes_Band

Die Zukunft gestalten

Nationalparkhaus Fedderwardersiel • Arche Wilhelminenhof • Das Erden Project



Das Nationalpark-Haus Fedderwardersiel

„Für uns an der Küste Butjadingens ist das Wattenmeer ein unverzichtbarer Teil unserer Kultur und unserer Geschichte. Ebbe und Flut, Salzwiese und Watt, Deiche und Meer - unsere neue Ausstellung „Leben im Wechsel der Gezeiten“ zeigt das spannende Leben von Mensch, Tier und Pflanze im und am Watt.

Auf drei Etagen könnt ihr Wasser-, Land- und Luftwelten entdecken. Ein vielfältiger Mix aus Multimediastationen, Modellen, Dioramen und historischen Exponaten verknüpft diese Welten miteinander und lädt euch zum Mitmachen und Entdecken ein.

Wir bereisen das Meer, nutzen seine Schätze und formen die Küste nach unseren Wünschen. Wie kann ein Miteinander von Mensch und Natur gelingen? Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit gehen hier in Butjadingen Hand in Hand.

Das Nationalpark-Haus Museum befindet sich im Hafen von Fedderwardersiel in zwei Gebäuden des ehemaligen Zollamtes von 1846.“

Mehr erfahren:
<https://www.nationalparkhaus-wattenmeer.de/nationalpark-haus-museum-fedderwardersiel/nationalpark-haus>



Arche Wilhelminenhof Solidarische Landwirtschaft

„Früher hatten die Bauernhöfe Milchkühe und die Kälber blieben im Betrieb; sie hatten Sauen und einen eigenen Eber und mästeten die Nachzucht selbst hoch; sie hielten Hühner, bauten Getreide, Rüben und Gras als Futter an, betrieben Weidwirtschaft, hatten Gemüsegärten und Streuobstwiesen, waren Waldbauern und vieles mehr. Auf den meisten Höfen fand Kreislaufwirtschaft statt: Eigenes Futter für die Tiere und eigener Dünger (Mist) von den Tieren. Dank robuster Sorten und Rassen kam man mit wenig Pflanzenschutzmitteln und wenig Tierarznei aus. Es gab eine große Anzahl kleiner Höfe mit Bauern und Bäuerinnen, die ein sehr breites Wissen hatten, bestehend aus den eigenen Erfahrungen und dem übermittelten Wissen vorheriger Generationen. Diesem alten Wissen haben wir unsere Existenz zu verdanken. Wir betreiben traditionelle Landwirtschaft, das bedeutet: Regional, saisonal, naturnah, vielfältig, nachhaltig, unabhängig.“

Mehr erfahren:
<https://arche-wilhelminenhof.de>



Das Erden Projekt Das Treesome Armband

„Unser Konzept: Es ist simpel. Wenn du unser umweltbewusstes Armband bestellst, pflanzen wir 10 Bäume für unseren Planet. So stehen wir gemeinsam für Klimapositivität - indem wir unserer Umwelt mehr zurückgeben als wir nehmen.

Der Beitrag: Die gepflanzten Bäume absorbieren klimaschädliches CO₂, beschränken Überschwemmungen und Erosionen, helfen Erdböden zu nähren und Wasser zu klären. Und durch die Unterstützung von Aufforstung werden Arbeitsplätze für sozial Benachteiligte geschaffen und Lebensräume für Tiere wiederhergestellt.

Wir pflanzen heimische und agrarwirtschaftliche Baumarten in Madagaskar, Kenia, Mozambique, Haiti, Nepal, und Indonesien auf Flächen, die in staatlichem, kommunalem, und privatem Besitz sind. Um die neu gepflanzten Bäume zu schützen, werden lokale Bewohner eingestellt.

Treesome Armband: 100% plastikfrei & vegan. Aus Edelstahl und gewachster Baumwolle. 15 € zzgl. klimaneutralem EU Versand.“

Mehr erfahren:
<https://erden-project.com/de>

Urkraft des Nordens

„Meine Ahnen, nah und fern. Meine Verwandten in allen Zeiten.
Möge euer Leben in mir fortwirken ohne mich zu bestimmen.
Mögen eure Wege nicht vergeblich gewesen sein
und meinen eigenen freien Weg möglich machen.
Möge ich mich stets erinnern, dass das Leben aus
ferner Vergangenheit an mich weitergereicht wurde
und ihr als Krieger, Heilerinnen, Magier, Bäuerinnen,
Jäger, Druiden, Seherinnen und Schamanen hinter mir steht.
Schenkt mir heute eure Kraft und eure Weisheit,
so dass ich meinen Weg nicht alleine gehen muss.
Schenkt mir Einsicht, Mut und Unterscheidungsfähigkeit,
so dass ich auf eurem positiven Wirken aufbaue
und euer negatives Wirken nicht wiederholen werde.
Möge ich selbst für künftige Generationen
ein würdiger Ahne sein.“

*Textauszug aus „Urkraft des Nordens“ von Dirk Grosser & Jennie Appel
mit freundlicher Genehmigung des Aurum Verlages.
Siehe auch bei „Wortwelten“.*

Wege entstehen beim Gehen



„Veränderung geschieht nicht dadurch, dass jemand sich anstrengt, etwas zu werden, was er nicht ist, sondern Veränderung geschieht dadurch, dass er akzeptiert, was er jetzt ist.“

Arnold R. Beisser

Kennen Sie das? Sie haben schon oft versucht Ihre Lebensumstände, Ihre Beziehungen oder Ihre körperlichen Beschwerden zu verändern? Jedoch erfolglos? Sie arbeiten schon seit Jahren an sich, aber nichts ändert sich? Sie suchen einen Weg in eine Veränderung, finden aber keinen? Transformation vollzieht sich erst, wenn wir für einen entscheidenden Moment alle Anstrengungen, uns zu verändern beiseite legen und uns dem zuwenden was ist. Das nannte der amerikanische Psychiater Arnold Beisser das Paradoxon der Veränderung. Ich zeige Ihnen einen Weg in Ihr Innerstes und begleite Sie auf diesem transformierenden Weg der Selbsterforschung, wenn Sie sich davon angesprochen fühlen.

www.lebensspirale.com

Mirjam Dreger, (HPpsych) Fon 0441 88111
im zop. Zentrum für Osteopathie, Physiotherapie
und Körperpsychotherapie

Vertikale Bewusstheitstherapie



Normalerweise bewegen wir uns auf der horizontalen Ebene: Wir leben auf einer Zeitachse zwischen Vergangenheit und Zukunft, kommentieren,

vergleichen, werten. Wir agieren, reagieren, handeln, um etwas zu erreichen, ohne es zu bemerken. Gleichzeitig ernährt sich das Ego von unseren Ängsten, Leiden und Zweifeln und verfestigt unsere unbewussten Muster. Doch irgendwann erkennen wir, dass es so nicht weiter gehen kann. Mit Hilfe der „Vertikalen Bewusstheitstherapie“ halten wir das Hamsterrad an, öffnen uns der senkrechten Achse und wenden uns bewusst dem Moment zu, in dem alles sein

darf, was ist. Auf dieser Reise in Dein tieferes Bewusstheitsfeld gehe ich mit Dir, bin präsent und einfühlsam. Der bewusste Atem verändert Deine Körperwahrnehmung. Dein Ego tritt zurück und beobachtet. Farben, Formen, Bilder, Emotionen tauchen auf. Schlüsselsätze aus der Tiefe Deines Seins drücken sich aus und werden im Nachgespräch – dann diene ich Dir als Spiegel – ins Bewusstsein gehoben. Der denkende Verstand wird transzendiert (Eckhart Tolle).

Du siehst Dich selbst in einem anderen Licht und entdeckst Dich neu – voller Freude und Leichtigkeit.

Fühlst Du Dich angesprochen? Dann melde Dich gerne bei mir.

Ursel Newiger, Tel.: 0421-8433879, www.therapie-ursel-newiger.de, urselnewiger@gmx.de

innenwelt verlag

Provokante, kluge
und humorvolle Texte
zum Verhältnis von Mann und Frau
von verblüffender Aktualität!



Ab Mitte
September
im Handel

ISBN 978-3-947508-55-6 • 18 € • 176 S.

Liebeskultur –

Workshops für Paare mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



In unseren Workshops können Paare im geschützten Rahmen wunderbare Tage zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen, der

Liebe neue Impulse geben und das Potential der Partnerschaft entfalten. Es gibt immer wieder Neues mit- und aneinander zu entdecken und die Partnerschaft kann als ein Weg innerer Entwicklung erfahren werden. Dabei erlauben Sinneserfahrungen, Partnermassagen, achtsame Kommunikation, Erkunden von Bedürfnissen und berührende Begegnungen im Paar ein tiefes, gemeinsames Eintauchen in Liebe, Nähe und Sinnlichkeit.

Weitere Infos im Internet und gerne auch per Telefon.

„Sprache der Liebe“: 1.-3. Oktober

„Garten der Liebe“: 20.-24. Oktober

„Erwecken der Sinne“: 5.-7. und wahrscheinlich auch 26.-28. November

www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de,

Tel.: 044879204277

Frieden zwischen Mann & Frau

mit Dipl.-Psych. Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin



Willst du wissen, ... wie die Liebe gelingt? Wie wir erfüllte Beziehungen erschaffen können, in denen alle Beteiligten erblühen? Dann bist du

bei uns richtig!

Auf dem **„7. Wilde Herzen Festival“** vom 7.-10. Oktober begeben wir uns, unter dem Motto: „Love & Peace“, für 4 Tage auf eine Reise in die Kraft der Liebe. Wir feiern ein Fest der Fülle & Freude, auf dem Singles und Paare willkommen sind. Gemeinsam erforschen wir, welche Wunder in der Welt wahr werden können, wenn wir uns selbst und den anderen im Licht der Liebe begegnen. Denn bewusste Liebe schafft Frieden zwischen Mann & Frau.

Mit dem Ritualworkshop **„Eros & Aphrodite“** vom 4.-7. November kannst du deine Angst in Lust und Liebe verwandeln. Wir sehnen uns so sehr nach Liebe, Sinnlichkeit und erfüllter Sexualität und haben oft gleichzeitig so viel Angst davor. Trotz sexueller Revolution wirken hier immer noch die moralischen Begrenzungen unserer Eltern und Großeltern in uns und hindern uns das in Fülle zu leben, was uns als Menschen so elementar ausmacht: Liebe, Zärtlichkeit, Berührung, Stille, sowie lustvolle Liebesspielräume, Sex & Abenteuer.

Mehr Info & Anmeldung:

www.wilde-herzen-festival.de oder

www.biodanza-bremen.de

Tel. 0421.56597455.

Das Existentielle Qigong - Die leibbasierte Werdensbegleitung

Leitung: Prof. Dr. Wilfried Belschner,
Assistenz: Dipl.-Biol. Susanne Sander



Im Existentiellen Qigong (EQ) beschäftigen wir uns mit den Grundfragen des menschlichen Daseins. Sie sind vor allem auf der leiblichen Ebene zu mei-

stern, damit wir nicht nur gesund sind, sondern um heil zu werden. Die Kurse zum EQ werden nur als Präsenzveranstaltungen in kleinen Gruppen durchgeführt. Das setzt bestimmte Bedingungen voraus: Vertrauen, Offenheit, Nähe, Unbefangenheit. Es sind Kurse, in denen die Selbsterfahrung und die eigene Weiterentwicklung (das eigene „Werden“ in seiner leiblichen Fundierung) im Vordergrund stehen - nicht die Vermittlung einer „Form“. Wir werden in die Kurse wieder einsteigen, wenn solche Atmosphären ein stabiles Merkmal sein können. Momentan (Juli 2021) ist die Situation noch zu unübersichtlich, um mit der Angabe von Terminen planen zu können. Teilen Sie uns deshalb bitte Ihr Interesse mit. Wir werden Sie in die Liste der Interessierten aufnehmen und Sie informieren, wenn sich abzeichnet, dass ein Kursgeschehen wieder möglich sein wird, das uns allen Freude bereitet.

Bis dahin seien als Vorbereitung die Bücher von Wilfried Belschner empfohlen:

Veranstaltungen

- „Aufbruch in die Kultur des humanen Werdens.“ Theorie und Praxis der Werdensbegleitung.“
 - „Die Feier des Lebens. Eine Einführung in das Existentielle Qigong.“
 - „Was ist der Mensch? Die kosmische Bewusstseinsrepräsentanz.“
- Zu beziehen über die Buchhandlung Plaggenborg: 0441.17543.

Informationen zur Weiterbildung über die Geschäftsstelle der Qigong-Fachgesellschaft
E-Mail: kontakt@qigong-fachgesellschaft.de

Tierkommunikation –

Auch Du kannst mit Tieren sprechen!

Neue Anfängerkurse mit Stéfanie Renou



Die Tierkommunikation ist sehr vielseitig. Du kannst z.B. die Beziehung zu Deinem Tier wesentlich vertiefen. Du kannst auch erkennen, was Dein

Tier fühlt und denkt, was es für Bedürfnisse hat. Du kannst es auch nach seinen Wünschen und Vorlieben fragen.

Wenn Du mit Tieren sprichst, kannst Du über ihre Vergangenheit erfahren oder Verhaltensauffälligkeiten entschlüsseln. Du kannst sie auch wunderbar auf wichtige Ereignisse vorbereiten und kranke oder sterbende Tiere unterstützen.

In meinem Basiskurs führst Du Deine ersten Tiergespräche und lernst alles, was die Tierkommunikation ausmacht. Warum das geht? Weil diese angeborene Fähigkeit aller Lebewesen tief in Dir steckt, Du sie wiederentdeckst und entfaltest.

Ich helfe Dir, Deine Wahrnehmung zu schulen und Deine Intuition zu trainieren. Du bekommst von mir einen bodenständigen Unterricht mit vielen einfachen aufeinander aufbauenden und vor allem praktischen Übungen, um die Verbindung zu den Tieren aufzunehmen. Mit einer gut fundierten Ausbildung kannst Du Dein Tier viel besser verstehen, ihm schneller helfen und viele Alltagssituationen leichter meistern.

Lass Dich darauf ein und melde Dich per Mail bei mir (Info@Tierstimmung.de), um Deinen Platz zu reservieren.

Weitere Infos: Tierstimmung.de

Time Out – ein Konzertabend mit Ronald Poelman, Klavier

Am Samstag, 18. Sept. um 20 Uhr im Kulturzentrum PFL



Das letzte Klavieralbum von Ronald Poelman heißt „Time Out: Piano Songs for Challenging Times“ und fand als CD inzwischen viele begeisterte ZuhörerInnen. Jetzt spielt der Komponist den kompletten Zyklus live an einem Konzertabend im Oldenburger Kulturzentrum PFL. „Herzbewegend“, meinte ein Bremer Rezensent, „virtuose musikalische Miniaturen, minimalistisch und voller klangreicher Fülle.“ Eröffnen wird Ronald Poelman das Konzert mit seinem Klavieralbum: „Zodiak“. Über sein Klavierspiel schreibt eine Kritikerin: „Poelman beschwört am Klavier virtuos die Kraft der Liebe, eine Kraft, aus der Stille geboren, wie jeder es spüren konnte“. In der TAZ stand mal zu lesen: „Ronald Poelman scheut den Ruf, ein musikalischer Sonderling zu sein, nicht“. Und das ist bis zum heutigen Tag so geblieben.

Karten à 15,- € an der Abendkasse

Vorbestellung: klavierWIRKstatt@email.de oder Tel. 0441.7792571.

Weitere Informationen unter www.klavierWIRKstatt.de

Neue Yogakurse für Anfänger & Schwangere

Tu etwas für deine Gesundheit, mache Yoga im Swampoorna Yoga Zentrum oder online



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

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

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger – Fortgeschrittene, Senioren-, Rücken- und Schwangerschaftsyoga an. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yogalehrern geleitet und jeder Teilnehmer wird ganz individuell nach seinen Möglichkeiten gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei jedem Teilnehmer korrigiert. Buchen Sie 1 Stunde pro Woche vor Ort und nehmen Sie zusätzlich so oft online teil, wie Sie mögen.

Kurse finden vom 19.07. - 17.09.2021 und vom 20.09. - 19.11.2021 statt. Ein Quereinstieg ist auch jederzeit möglich.

Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett.

Anmeldung direkt über unsere Website, per Mail oder Telefon. Zeughausstr. 70, Tel. 48551766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

AnuKan Festival meets BeCome LOVE 10.-12. September 2021



Wir schaffen Räume für Berührbarkeit mit dem „Festival der Berührungskunst“ – in Kooperation mit dem „BeCome Love – Philosophiefestival der

Liebe“ auf dem LebensGut Pommritz, einem biovegetarischen, von Wäldern umgebenen Event- und Tagungszentrum für menschliche Zukunftsthemen. Damit trifft die körperlich-sinnliche auf die philosophisch-geistige Seite der Liebe. Ein Wochenende der Begegnungen und der Liebe mit vielen praktischen Workshops in Liebes- und Berührungskunst, mit Selbsterfahrungsangeboten und schamanischen Zeremonien, mit Vorträgen, Massagevorführungen und einer Zukunftswerkstatt sowie Tanz, Musik, Yoga und Meditation und vielem mehr.

Auch kulinarisch wird es den Festivalteilnehmern an nichts fehlen.

**Infos und Tickets unter www.anukan-festival.de
Veranstalter: AnuKan – Zentrum für Berührungskunst in Dresden in Kooperation mit dem LebensGut Pommritz.**

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	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:	Michael Altmoos, Vivian Dittmar, Charles Foster, Dirk Grosser & Jennifer Appel, Doris Iding, David R. Loy, Dr. Christina Barbara Petersen, Karl-Heinz und Ulrike Plaggenborg, Stiftung Jeder Mensch e.V., H.D. Walden (Linus Reichlin).
Titelfoto	© myshoun – pixabay.com
Termin-Annahmeschluss	Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 01. November 2021 Nur für Formatanzeigen: 15. November 2021
Erscheinungsweise	15.4./15.8./15.12; drei Mal jährlich
Auflage	7.500 Exemplare
Redaktionsschluss	für die nächste Ausgabe ist der 15. Oktober 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

Veranstaltungen

Seminarkalender

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

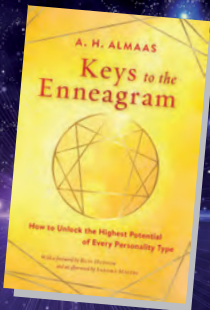
Wir führen alle englischsprachigen Bücher/ DVDs und CDs von A.H. Almaas sowie die deutschen Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das gesamte Angebot finden Sie unter

www.buchhandlung-plaggenborg.com

NEU ab Oktober 2021!

“Keys to the Enneagram – How to Unlock the Highest Potential of Every Personality Type”
by A. H. Almaas.

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



Ausführliche Infos zu Almaas & Ridhwan – Bücher, Medien, Veranstaltungen & mehr auf unserer Webseite:
www.buchhandlung-plaggenborg.com



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



Seminar: **Auszeit vom Alltag mit Yoga & Meditation**

Begleit.: Rick Desaeveer & Hanna Ehlert

Datum: 20.-22. August 2021 (Fr.-So.)

Ort: Seminar-/Tagungshaus ökol. Akademie Hosüne

Info: www.soul-retreat.eu / info@soul-retreat.eu

Ein Wochenende voll mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Zwischendrin ist Zeit und Raum für gutes Essen, Massage, Abhängen & Waldbaden.

20.-22.
AUG



Kurs: **Klingende Schatzsuche**

Leitung: Dagmar Siekmann

Datum: 21.8., 11.9.21 + weitere

Ort: Praxis Lebensklang Rastede

Info: www.lebensklang-rastede.de

Mit Klängen eigene Kraftquellen & Potentiale erleben. Weitere Gruppen: Klangose – Klangmeditation / Herzensklänge – gemeinsam klingen & improvisieren.

ab 21.
AUG



Konzert: **SpontanOL – Das Impro-Konzert**

Künstler: Oldenburger Uni-Theater

Datum: 10. September '21, 20:00 Uhr

Ort: Theater Laboratorium, Kleine Str. 8, OL

Info: www.theater-laboratorium.org

Eine eigens für diesen Abend zusammengestellte Band wird nach den Vorgaben der Zuschauer rocken, jassen, poppen oder mehr: Es gibt keine Grenzen.

10.
SEP



Seminar: **Schamanisches Reisen für Frauen**

Leitung: Astrid Mügge

Datum: 18.9./ 9.10./ 20.11./ 18.12.2021

Ort: ISIS, freies Zentrum f. Seele, Geist u. Körper, OL

Info: www.salute-isis.de/programm Tel. 0441.592328

Schamanische Selbstheilungs-, Forscherinnen- und Ritualgruppe. Rahmentrommeln sind unsere Schwestern, singen von der Erde und wecken die Frauenkraft.

ab 18.
SEP



Kurs: **Neue Anfängerkurse**

Leitung: Marta Stuckenschmidt

Datum: ab 19.09.2021

Ort: Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg

Info: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Erlerne Yoga Schritt für Schritt unter professioneller Anleitung. Kurse sind von den KK unterstützt. Die AOK Niedersachsen zahlt 2 Kurse komplett.

ab 19.
SEP



Seminar: **Sprache der Liebe (für Paare)**

Leitung: Monika Entmayr und Reiner Kaminski

Datum: 01.-03. Oktober

Ort: Kunze-Hof (Wesermarsch)

Info.: www.liebeskultur.de, 04487-9204277

Achtsame und respektvolle Kommunikation in der Partnerschaft. Kommunikations- und Achtsamkeits-Übungen, GFK-Grundlagen und berührende Begegnungen.

01.-03.
OKT

Seminarkalender

Für einen Eintrag in dieser Rubrik berechnen wir 35,- EUR zuzüglich 16% MwSt. In dieser Rubrik steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich rechtzeitig an uns: 0441.17543.

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

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

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

Aenne Milnikel – Coaching für Kinder und Erwachsene

Begleitende Methoden in Einzelarbeit:

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

Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“

Aenne Milnikel

Wenderin – nirednew

mobil: +49.173.6050193

Mo.- Fr. 13-14 Uhr

info@aenne-milnikel.de

www.aenne-milnikel.de

Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf

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

Salute e Bellezza, Dietmar R. 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.

Maiko Seeber

Physiotherapeutin

Alexander Technik Lehrerin

Info: **0441.18119723**

Seeber@Alexandertechnik-

Oldenburg.de

www.Alexander-Technik-Oldenburg.de

AromaWellness

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

Christine Gessner

Otto-Hahn-Straße 18

49593 Bersenbrück

Tel.: 0151.14451147

www.aromawellness4u.com

Anbieter

Marktplatz



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

Astrologie

Christine Keidel-Joura
Astrologie-Schule Bremen

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



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

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

Aura Soma®

Licht-Wege
Regina Bauer

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



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

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Baubiologie

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum

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



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

Beratung. Coaching, Naturcoaching

Sabine Rickels

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



- 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.

Beratung – Mediation – Supervision

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 Entmayr & Reiner Kaminski

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



BeratungsRAUM – Steuerberatung

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

BeratungsRAUM

Brigitte Mönning

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



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: 01590.6317884
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,
042 1.84994288
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, 044 1.9987896,
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- Integral Ausbildung
- Phönix-Training
- Wochengruppe und Events in Bremen
- Ritual-Workshops & Wilde Herzen Festival
- Coaching für Frauen, Männer und Paare

Biodanza® Schule Bremen

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen-Polzin

Co-Leitung: Helge Polzin

Tel.: 0421.56597455

E-Mail: info@biodanza-bremen.de

www.biodanza-bremen.de



... 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)



- Erwecke den Drachen in Dir
- Schamanische Weisen
- Transformationsarbeit mit den Ahnen
- Access Bars® (Behandlungen und Kurse)
- Access Facelift™ (Behandlung)
- Auflösung von Glaubenssätzen
- Prüfungsgang 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-drachen-](mailto:annika.jarchow@coaching-drachenfeuer.de)

[feuer.de](http://www.coaching-drachenfeuer.de)



Coaching für Entwicklung in Balance

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

Bettina Ebert

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



Engel's Reiki

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

Sabine Chanuria Reinker
Engel's Reiki Lehrerin

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



Enneagramm und innere Arbeit

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

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

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



Feng Shui – Numerologie – Pentalogie

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

Michaela Switalla

Feng-Shui-Beraterin
Dipl. Numerologin/Pentalogin

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



Freie Rednerin

- **Persönliche und berührende Zeremonien für**
- **Trauerfeiern**
- **Hochzeiten**
- **Ja-Wort-Wiederholungen zu Jahrestagen oder nach Krisen**
- **Willkommensfeste für Kinder**
- **Moderation bei Veranstaltungen**

Britta Eden

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

Anbieter

Marktplatz



Ganzheitliche Ursachenarbeit

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

Rita Schmidt

V-trology/IV-tromony
Damm 36
26135 Oldenburg
Tel.: 0441.16650
0152-29769524



Haare • Leben • Lieder

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

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

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

Gemeinschaft Clan B
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



Heil-Haus Ohlenbusch

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

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



Körperpsychotherapie

- Körperorientierte Psychotherapie
- Energetische Körperpsychotherapie
- Gesundheitscoaching
- Deine Berufung
- Beziehungsdynamische Sexual- und Paartherapie
- Trauer- und Krisenbegleitung
- Seelsorge

Mirjam Dreger
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Alexanderstr. 127 26121 Oldenburg
Fon 0441 88111 im zop. Zentrum für Osteopathie, Physiotherapie und Körperpsychotherapie
www.lebensspirale.com



Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen

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

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



Lebenstanz – Lebenskunst

- Tanz- und Körpererleben
 - Schamanisches Trommeln und Reisen
 - Kreative Gestaltberatung
 - Frauentantra, Magie, Rituale
 - Meditation, Jin Shin Jyutsu
 - Feldenkrais / Kinästhetik, Luna Yoga
 - Tiere und Pflanzen als Seelenbegleiter
- Programm über www.salute-isis.de
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
Präventologin
Ernährungsberaterin
Coach & Beraterin 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 65 141
E-Mail: naturwesen@gmx.net
www.naturwesen-gartengestaltung.de



Osteopathie

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

Unsere Therapien:

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

Praxis Brand
Heilpraktiker – Osteopathen - Physiotherapeuten – Energietherapeuten

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



Psychologische Beratung und Coaching in Oldenburg

- Lebensberatung mit Herz
- Rückhalt in Krisensituationen
- Jobcoaching
- Psychologische Begleitung beim Abnehmen
z.B. durch Lösung von Blockaden, Entwicklung von Selbstliebe, Steigerung des Selbstwerts

Coaching –
ohne den Bauch einzuziehen
Coaching & Beratung
Mechthild Berges
Marienstraße 15a
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.3099601
www.mechthildberges.de
info@mechthildberges.de



Psychologische Beratung und Therapie

- Gesprächstherapie
- Hypnose ▪ EMDR
- Transaktionsanalyse
- Katharmes 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

Anbieter

Marktplatz



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 Grummersort Dorfstr. 47, 27798 Hude-Wüsting, 04484.920390 E-Mail: praxis@badzun.de Internet: <http://badzun.de>



Seelenplan – kabbalist. Geburtsanalyse n. Ursula Vogt

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

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)

Anbieter

Marktplatz



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



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.: 0441.36183461
info@renou-tiercom.de
https://tierstimmung.de



V-tronomy / V-trology – Ursachenarbeit

„Was die Zehen erzählen!“

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

Termine nach Vereinbarung

Gesa Lüdeling

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



Yoga und Ayurveda

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

▪ **Ausbildungsangebot**

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



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

Yoga Vidya Zentrum Leer

Kumari Andrea de Regt
Yogalehrerin (BYV)
Spirituelles Coaching und Lebensberatung
Yogaschule Surya
Mühlenstraße 157, 26789 Leer
Tel. und WhatsApp: 0163-242 21 98
www.yoga-vidya.de/center/leer



- **Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2022**
- **Hatha Yoga Anfängerkurse** (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Mittelstufenkurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Mantra und Meditationstreffen
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live-Yogakurse

Yoga Vidya Zentrum Ostrhauderfehn

Dipl. Päd. Michael Büchel
Wissenschaftlicher Yoga Vidya Lehrer / Steinbeis-Hochschule Berlin
Hanuman Yogaschule
Schifferstr. 374, Ostrhauderfehn
Tel.: 04952.942954
WhatsApp: 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, Meditations-leiter); **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-Phyhlaxe
- 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 Achtsamkeits- trainings
 - 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 Desaever
Yoga Lehrer - Meditationskursleiter
- Trainer Resilienz
Aktuelle Angebote und Kontakt-
daten unter: www.soul-retreat.eu
- **Wochenend Retreats**
 - **Yoga- und Meditationskurse**
 - **Yoga Urlaub im In- und Ausland**
 - **Bildungsurlaub**

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)
Halbforter Str. 30B, 26127 Oldbg.
Tel.: 0441.63907
- Einzel- und Paartherapie
 - Bewusstseinsentwicklung
 - Persönlichkeitsentwicklung
 - Berufliches Coaching

Dtsch. Akad. f. Waldbaden & Gesundheit



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

Geopathie – Gesundes Wohnen



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

Kinesiologie • Coaching



- Heidrun Sosath**
www.beratungspraxis-lebenswege.de
Tel.: 0178.2125524
- Selbstheilungskräfte aktivieren mit Kinesiologie
 - psychologische Beratung
 - Stress- u. Burnoutberatung
 - Trauerbegleitung

MARKTPLATZ



Hier könnte auch Ihr Marktplatz erscheinen!
2 x fortlaufend je 40,- € inkl. USt.
4 x fortlaufend je 35,- € inkl. USt.
Sie haben Fragen dazu?
Rufen Sie uns an:
Tel.: 044 1.9250059

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, Klangschalenbehandl., Energ. Hausreinigung, Rückführung, Therap. Hypnose, Raucherentwöhn. usw.

LEBENSKLANG



- Klang und Musiktherapeutische Begleitung und Beratung
 - Raum für Verbindung, Kraft, Lebendigkeit & Inspiration
- Dagmar Siekmann, Dipl.-Päd., Musik- & Klangtherapeutin**
26180 Rastede - 04402.8751996
info@lebensklang-rastede.de
www.lebensklang-rastede.de

Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



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

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

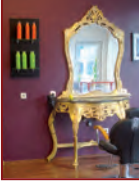


- Terra Natura, Kirsten Schanno**
Gaststraße 12, 26122 Oldenburg
0441.13300, www.terra-natura.eu
- Naturkosmetik und SPA-Artikel
 - Kosmetik-Behandlungen + Maniküre und Fußpflege
 - Ätherische Öle/Raumduft
 - Naturparfums
 - Fachkompetente Beratung

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



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



WAS WAR DAS NOCH MAL FÜR EIN FISCH?

Schwer zu sagen. Und eigentlich auch egal, wenn es keine Fische mehr gibt.



Tragen Sie dazu bei, die dramatische Überfischung unserer Meere zu stoppen. Informationen erhalten Sie telefonisch unter **040 306 18 120**, per E-Mail unter mail@greenpeace.de oder auf www.greenpeace.de/fischratgeber

GREENPEACE

Anbieter

Wer macht was im Internet?

2. Kulturbörse Nordwest: Musik, Theater, Comedy, Artistik, Petry Slam ...	www.kulturboerse-nordwest.de
Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitspraxis Oldenburg	www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de
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

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
Lösungsorientierte Hypnose, selbstbestimmt leben	www.musikschule-klangwelt.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

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



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 + Yogapaxis, 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: svaha@freenet.de.

MBSR

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

MBSR & MBCT

Dipl. Päd. Brigitte Konrad, MBSR- & MBCT-Trainings, Systemische Beratung & Coaching, Tel. 01746114889.

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Primärtherapie

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

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.

1.9. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

21.9. 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 28.-29.08. **Basiskurs Schamanisches Reisen** 16.-17.10. **Tierkommunikation Basiskurs**

30.-31.10. **Basiskurs Schamanisches Reisen** 06.-07.11. **Tierkommunikation Basiskurs**

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

Termine in der ISIS, Astrid Mügge und Dietmar Ehlert

Edewechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg, Info und Anmeldung www.salute-isis.de ; Tel. 0441.592328:

Bewegende Achtsamkeit für Frauen: 1. Gruppe: ab 7.9.21, 17.45 Uhr / 2. Gruppe ab 2.11.21, 17.45

Der heilige Tanz (für Frauen) ab 3.9.21, 18 Uhr

Die Welle, offene rhythm. Tanzmeditation für Frauen und Männer freitags 18 - 19.30 Uhr am 17.9./15.10./19.11/17.12.21

Meditation in der ISIS freitags 18-19 Uhr am 10.9./24.9./8.10/2 9.10./12.11./26.11./10.12.21

Der Kreis der Kraft, schama-

nisches Trommeln und Reisen in die Anderswelt: 1. Gruppe ab 10.9., 19.30 Uhr; 2. Gruppe ab 24.9., 19.30 Uhr

Frauen trommeln - schaman. Selbstheilungs- und Forscherinnengruppe ab 18.9.21, 14.00 Uhr **Heldinnenreise;** Heilsames für Körper, Geist und Seele in der Natur mit einem Biomenue; 4.9.21, 9.30 - 16.30 Uhr

Regelmäßige Termine

montags

Qi Gong im Schloßgarten Oldenburg, 18:00 Uhr, bis September.

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, Wardeburg und Hude helfen kann. Aufwand: ca. 20 Stunden in 4 Monaten. Alles Weitere gerne telefonisch: Tel. 0441-17543.

Rutengänger Dieter Adelmund - Psychodynamische Radiästhesie, Auffinden von Störfeldern in Haus und Hof. Für ein gesünderes Wohnen. Seriös, professionell



FLÜGELSCHLAG
FAMILIENAUFSTELLUNGEN | OLIVER HEIMANN

☑ FAMILIENAUFSTELLUNGEN
☑ SCHAMANISCHE ABENDE
☑ MEDITATION

WEITERE
INFORMATIONEN UNTER
TELEFON: 0172 4236025

onell, zuverlässig. Mobil: 0171-3512105, Mail: info@schlafraun-untersuchung.de.

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

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit großem Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de. 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.



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



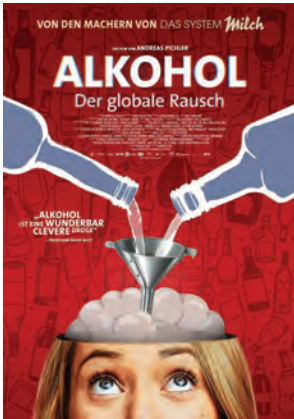
KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE
ISBN 978-3-96238-128-8
160 Seiten, 17 Euro



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



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



Alkohol – der globale Rausch

Regie: Andreas Pichler
MAONA TV, Dokumentarfilm
2020, 89 Min.

Alkohol: Kein Stoff der Welt ist uns so vertraut und in seiner Wirkung so unglaublich vielfältig. Doch kaum jemand bezeichnet Alkohol trotz seiner psychoaktiven und Zellen zerstörenden Wirkung als Droge. Aber warum lassen wir den Tod von jährlich drei Millionen Menschen zu? Der Autor sucht auf einer Reise durch viele Länder Antworten auf die Fragen, warum wir überhaupt trinken, was Alkohol mit uns macht und wie stark die Industrie Gesellschaft und Politik beeinflusst. Und er zeigt Beispiele, wie eine Kehrtwende geschafft werden kann. Der Film erhebt keinen Zeigefinger, wird aber die Trinkgewohnheiten jedes Zuschauers nachhaltig verändern. Nachdem Andreas Pichler („Das Venedig Prinzip“) in seinem letzten Werk „Das

System Milch“ spannend und exzellent recherchiert den Zusammenhängen in der Milchindustrie auf den Grund gegangen ist, widmet er sich in seiner neuen Dokumentation einem weiteren großen gesellschaftlichen Problem und dessen mächtiger Lobby: dem Thema Alkohol. Der preisgekrönte Regisseur (u.a. Grimme-Preis für „Call Me Babylon“) durchleuchtet die Mechanismen hinter der Industrie, die schon so vielen Menschen das Leben gekostet hat und erörtert ohne erhobenen Zeigefinger die Gründe, warum wir dennoch der legalen Droge Alkohol derart verfallen sind. „Alkohol ist eine wunderbar clevere Droge.“ David Nutt, Imperial College, London

„Alkohol – der globale Rausch“ ist auf [maona.tv](https://video.maona.tv/programs/alkohol-der-globale-rausch-streaming-online) zu sehen: <https://video.maona.tv/programs/alkohol-der-globale-rausch-streaming-online>



Waking Up & Growing Up - mit Ken Wilber

Regie: Roman Pachernegg
MAONA TV, Dokumentarfilm
2020, 75 Min.

Erlebe eine Perspektive, die alles verändert.

Der amerikanische Autor und Philosoph Ken Wilber, ist einer der einflussreichsten Denker unserer Zeit und Mitbegründer der integralen Theorie.

Mit Werken wie „Eros, Kosmos, Logos“ hat Ken Wilber eine umfassende Landkarte des menschlichen Bewusstseins entworfen und den Übergang in ein integrales Paradigma mit eingeleitet. In Waking Up & Growing Up von „Wege Zum Selbst“-Gründer und Regisseur Ramon Pachernegg, eröffnet Ken Wilber tiefe Einblicke in die beiden Hauptstränge der integralen Theorie und spart dabei nicht mit persönlichen Anekdoten und humorvollen Ausschweifungen. Ken Wilber ist hier erstmals in deutscher Sprache (mit Untertiteln) zu erleben. Sobald wir über den Prozess des Aufwachens (Waking Up) und Heranreifens (Growing Up) in eine tieferliegende und umfassende Wirklichkeit eintauchen, stehen uns vollkommen neue Perspektiven, Entwicklungsschritte und Reaktionsmuster im Umgang mit uns selbst, anderen und dem Leben an sich offen.

„Waking Up & Growing Up“ ist auf [maona.tv](https://video.maona.tv/programs/waking-up-growing-up-ken-wilber-up-online-anschauen) zu sehen: <https://video.maona.tv/programs/waking-up-growing-up-ken-wilber-up-online-anschauen>



Der Geschmack von Laub und Erde

Wie ich versuchte, als Tier zu leben

Charles Foster

Piper TB, 288 S., 12,- €

Was fühlt ein Tier, wie lebt es und wie nimmt es seine Umwelt wahr? Um das herauszufinden, tritt Charles Foster ein faszinierendes Experiment an. Er schlüpft in die Rolle von fünf verschiedenen Tierarten:

Dachs, Otter, Fuchs, Rothirsch und Mauersegler. Er haust in einem Bau unter der Erde, schnappt mit den Zähnen nach Fischen in einem Fluss und durchstöbert Mülltonnen auf der Suche nach Nahrung. In die scharfsinnige, witzige Schilderung seiner skurrilen Erfahrungen lässt er wertvolle Fakten einfließen - und letztlich geht es auch um eine philosophische Frage: Was bedeutet es, Mensch zu sein?

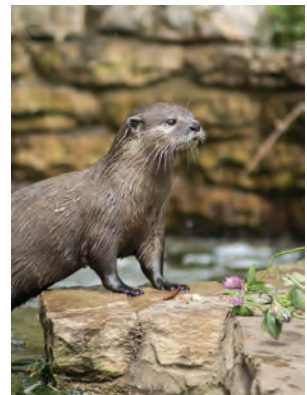
„Ein Buch, wie ich noch keines zuvor gelesen habe - voller Weisheit und Empathie.“ Peter Wohlleben, Autor von „Das geheime Leben der Bäume“ u.a.

„Das faszinierendste Buch über Naturerfahrungen, das ich seit langem gelesen habe - Charles Foster hat sich derart kompromisslos in die Tierwelt begeben, dass man aus dem ungläubigen Staunen nicht herauskommt. Nie zuvor wurde einem so klar, wie eingeschränkt unsere Sinne doch sind in unse-

rem normalen Leben in Häusern und Städten. Gewürzt mit viel Humor ist die Lektüre zugleich sehr erheitend.“ Ulrike Plaggenborg

Ein Textauszug aus dem 2. Kapitel - über Otter:

Im Licht des Tages hatte ich meine Lehrzeit hinter mich gebracht und meine Karten gezeichnet. Doch die Nacht, das wahre Leben, wartete noch auf mich. Ich hatte den Moment immer und immer wieder hinausgeschoben. Es ist eine Sache, als Dachs durchs mondbeschienene Farnkraut zu tollern - dabei fühlt man sich nicht anders als ein Pfadfinderwölfling bei seinem ersten Zeltlager. Doch um Mitternacht auf dem Grund einer Gumpen zu liegen, während Dinge aus einer fernen Zeit um einen kreisen, ist etwas ganz anderes. Es ist, wie tot zu sein. Ich musste in den Fluss geschubst oder von der Aussicht auf eine spannende sensorische Erfahrung hineingelockt werden. Der



Fluss war nett. Ich wurde gelockt. Nach einem Abend mit Billard und ein paar Bier im Staghunters' Inn tauchte ich in eine von Sternen nur wenig erhellte Dunkelheit ein.

Das Staghunters' ist ein angenehmer Ort mit Geplauder, Klacken, Klirren und Kichern. Als ich meine Jacke anzog, mich verabschiedete und hinaus zu dem neben der Straße plätschernden Flusslauf trat, veränderten sich meine Ohren: Anfangs waren sie noch klein und befanden sich wie gewohnt an den Seiten meines Kopfes. Fünfzig Meter die Straße hinunter hatten sie die Größe von Kohlköpfen und fingen an, sich zu drehen. Nach weiteren fünfzig Metern reichten sie mir bis zu den Knöcheln, und ich hörte die Wühlmäuse besser als die Eulen. Wieder fünfzig Meter weiter hatten sie sich vervielfacht und sprossen wie Schwampilze aus meiner Brust und meinen Seiten hervor. Als ich fünfzehn Minu-

ten später durch den Wald hoch zum Kamm kletterte, passte sich meine Netzhaut an und verlieh mir Dachsaugen. Wenn ich nackt in den Fluss springen würde, dachte ich plötzlich, hätte ich doppelte Augenpaare, und der Fluss würde mir dazu einen Haufen neuer Ohren spendieren.

Also überquerte ich in der nächsten Nacht die Brücke und ging den Pfad entlang (wobei ich den Hundehaufen auswich, an die ich mich erinnerte), zog mich bei einer Esche aus, stellte mich auf einen Felsen wie ein allzu wohlgenährtes Opfer, das einem missgünstigen griechischen Gott dargebracht werden soll, und sprang mitten in den Lachsmännchenschwarm hinein. Als ich den Kopf durch die Schicht aus Schaum und Eintagsfliegen wieder herausstreckte, hatte ich eine dicke, wie aussätzig aussehende Haut aus nahtlosen Ohren wie die Facettenaugen von Schmeißfliegen, und

jedes saugte Geräusche auf. Das war am Anfang viel zu viel Wahrnehmung für meine Sinne. Mein Gehirn wusste, was es mit Geräuschen anfangen sollte, die seitlich in meinen Kopf gelangten. Aber mit Lautreizen von meinem kleinen Zeh und meiner Schulter konnte es nicht umgehen. Diese Überlastung und die ungewohnten Einfallswinkel machten es benommen, und es begann zu nörgeln, so wie Magen und Bogengänge nörgeln, wenn man mit einem Bauch voller Zuckerwatte auf der Kirmes umhergeschleudert wird. Doch dann riss sich mein Gehirn am neuronalen Riemen, merkte, dass es der Aufgabe gewachsen war, die von den fernen, absonderlichen Außenposten gesendeten Nachrichten zu koordinieren, und blähte sich vor Besitzerstolz. Es verkündete, dass dieser Körper stark und jung sei und sehr wohl in der Lage, mit neuem, merkwürdigem Stoff umzugehen. »Hast du noch nie



mit deinem Knie gehört?«, fragte es. »Ha! So was nennt sich Mensch!«

Im Wasser werden Töne viermal schneller übertragen als in der Luft. Wenn man im Wasser ist und sich vor allem aufs Hören und Fühlen verlässt anstatt aufs Sehen, schrumpfen Entfernungen faszinierend zusammen. Ein Flusskrebs, der fünfzig Meter weiter über Kies klackert, klingt, als wäre er nur eine Armlänge entfernt. Das Wasser, das einem in die Ohren gelaufen ist, wirkt wie ein Megafon. Wenn man sich nur auf den Hörsinn verlässt, erscheint alles größer. Diese klackernden Krebsscheren sind monströs. So etwas taucht sonst nur in entsetzlichen Träumen aus dem Jurazeitalter auf. Die nächtliche Gumppe ist etwas Gewaltiges, ein Spielfeld der Mythen und Sagen.

Jeder, der schon einmal gutes Geld ausgegeben hat, um in einem Floating Tank zu liegen (warum tut das überhaupt



jemand, wo es doch Flüsse gibt?), weiß, was passiert, wenn man einen Sinn herunterdimmt. Dann werden alle anderen etwas weiter hochgedreht. (Sie auf volle Kraft hochzufahren ist ein Yogaabenteuer.)

In jener ersten Nacht im Fluss benutzte ich eine Taschenlampe. Einmal und nie wieder. Taschenlampen sind etwas Abscheuliches. Sie beleuchten nicht, sie verdunkeln. Sie berauben die Nacht ihrer Farbe und frieren Tiere mitten in der Bewegung ein. Die Stäbchen in unserer Netzhaut, die bei niedriger Beleuchtungsstärke arbeiten, erzeugen schwarz-weiße Bilder. Doch ob durch irgendeine immense Raffinesse der Netzhaut oder durch einen cleveren Rechenprozess im Gehirn, jedenfalls sind die nächtlichen Grautöne so vielfältig wie mittags das Spektrum des Regenbogens. Dabei übersetzen wir nicht nur eine bestimmte Kombination von Grautönen in die Farbkombination, von der wir wissen, dass sie ihr entspricht. Die Mysterien der Neuroalchemie gehen weit darüber hinaus. Unser nächtliches Gehirn gaukelt uns nicht nur in armseliger, aber überzeugender Weise vor, es wäre Tag. Es bewirkt eine umfassende Übertragung unseres Gehirns in das Gehirn eines nächtlichen Wesens – eine der vollständigsten und erfreulichsten Metamorphosen, die wir erfahren können. Wie jeder Gnadenerweis ist auch dieser

fragil, und unser Instinkt drängt uns, ihn zu zerstören. Was leicht getan ist. Einmal den Schalter betätigt, und man ist wieder zurück in einer Welt, die gar nicht existiert, weder tags noch nachts. Man ist ein Lithium-Cadmium gesteuertes Geschöpf geworden. Wir haben ein ungesundes Verlangen nach Nichtorten, Nichtessen, Nichtmenschen. Und deshalb kaufen wir Taschenlampen.

Menschen, durch ein kaltes Bad bionisch gemacht, können im Fluss die wunderbarsten nächtlichen Dinge sehen, hören und fühlen (bevor die Kälte ihre periphere Wahrnehmung blockiert). Am Tag ist der Fluss frigide. Zwar wiegen sich die Algen recht hübsch, jedoch wie ein steriles OP-Tuch ohne jede erotische Verheißung. Sie könnten ebenso gut eine Tapete oder eine überkurierte Ausstellung in einem klinisch ausgeleuchteten, zentralgeheizten Museum sein. Aber nachts greifen sie nach den Beinen und streicheln bis hinauf in den Schritt. Tageslicht spült Farbe aus den Algen, doch wenn die Sonne untergegangen ist, stehen sich die lüsternen Schwarz-, Rot- und Brauntöne zurück. Im dunklen Wald gerinnt die Nacht; im Fluss diffundiert die Nacht in eine Lösung.

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

„Mach Dich magnetisch für die Flitterwochen-Energie“



Im Bild: Andrea Diekmann

„Verbinde zwei Punkte miteinander z.B. durch einen Lichtstrahl - damit verschränkst du dein Anliegen mit der Lösung.“

(Matrix - Quantenheilung)

Wenn wir geboren werden, sind wir mit Allem verbunden, im absoluten Vertrauen. Wir nehmen die Welt um uns herum intensiv wahr.

Mit dem Aufwachsen bis zum 7. Lebensjahr setzt eine Art Programmierung durch äußere Einflüsse ein.

„Wie ein Aufnahmegerät“ nimmt unser Unterbewusstsein Glaubenssätze, Überzeugungen und Lebensmuster auf.

Wenn wir dann im Erwachsenenalter einen höheren Stresspegel erleben, setzt unser programmiertes Unterbewusstsein ein und lenkt unser Handeln.

Gehst du in die tiefe Liebe (zu dir selbst) und in die Zufriedenheit, dann ist dein präfrontaler Kortex (Teil der Großhirnrinde) der dich mit deinem authentischen Selbst, deinen ureigenen Wünschen verbindet, wesentlich aktiver als im Stress-Zustand.

Das ist dann die „Flitterwochen-Zeit“...



Mit der MatrixMoments-Ausbildung kannst du die „Flitterwochen“ auf deine gesamte Lebenszeit und alle Lebensbereiche ausdehnen. Medizinische oder technische Voraussetzungen sind hierfür nicht notwendig.

Nach einem Wochenende kannst du diese Methode erfolgreich in dein Leben, deinen Alltag integrieren.

Mir selbst hat diese Methode die Magie zurückgegeben.

Die unterbewussten Programmierungen und Überzeugungen haben sich nach und nach aufgelöst.

Mach dich magnetisch für die **„Flitterwochen - Energie“** ...

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 werden abgespeichert in diesem Feld, ein Feld mit unglaublichen Möglichkeiten.

Die MM-Ausbildung verbindet dich wieder mit diesem wunderbaren Heilungsfeld.

Diese Heilenergie lässt sich auf alle Bereiche deines Lebens anwenden.

„Alles ist möglich“

MATRIX Moments®

www.matrixmoments.de



Weitere Informationen findest du auf meiner Homepage:
www.matrixmoments.de



Besonders: Schmetterlinge

Michael Altmooß

Pala Vlg., 208 S., 24,90 €

Schmetterlinge sind das Lächeln des Gartens. Ein Ort, wo sie mit ihrer Schönheit bezaubern, berührt Menschen auch in komplizierten Zeiten. Wer wünscht sich ihr Dasein nicht im eigenen Umfeld? Dieses Buch begleitet auf dem Weg dorthin. Gute Plätze und Flächen für Schmetterlinge zu gestalten, ist das Ziel. Ganz besonders. Besonders kreativ: Wie sehen die Falter die Welt? Wie sprechen Federgeistchen und Glasflügler über Verwandlung? Michael Altmooß lädt ein, auch einmal die Perspektive zu wechseln. Besonders praktisch: Das ‚Alphabet für Falter‘ erklärt Aspekte, die wesentlich für Schmetterlingsplätze sind: von A wie ‚Ausmagerung‘ über L wie ‚Laubholz‘ bis Z wie ‚Zeit‘. Vielfältige Praxistipps und Wissen um Naturzusammenhänge machen das schmetterlingsfreundliche Gärtnern leicht. Besonders eindringlich:

Angesichts eines ‚Schmetterlingssterbens‘ brauchen wir jetzt besondere Schmetterlingsschützer. Deshalb geht es hier auch um Nachfalter und Kleinschmetterlinge, um Raupen, Motten und Gespinste. So gaukeln Falter und Leser über altbekannte Tipps und neue Denkweisen zum Garten fürs Leben.

Siehe den Textauszug auf S. 17
Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Das große Buch der Gärtnerinnen & Gärtner

Anja Birne

Callwey Vlg., 256 S., 300 Farbfotos, 39,95 €

Den besten und interessantesten Gärtnern und Gärtnereien in Deutschland, Österreich und der Schweiz wird erstmalig ein ganzes Buch gewidmet. Die erfolgreiche Gartenbuchautorin Anja Birne und die renommierte Fotografin Marion Nickig stellen Betriebe und ihre Geschichte vor, die sich mit traditioneller Handarbeit der Pflanzenvielfalt und Qualität, dem Naturschutz und Sinn für

Schönheit in historischen und modernen Gärten verpflichtet sehen. Ergänzt mit den schönsten Gartenmärkten, Bezugsquellen für Saatgut und Blumenzwiebeln, hochwertiges Gartenzubehör, Gartenschulen und Museen rund um die Gartenkultur lädt dieses Buch zu einer Gartenreise der ganz besonderen Art ein. Mit vielen Beispielen aus unserer Region!

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



Das wilde Herz Europas

Marc Graf & Christine Sonvilla
Knesebeck Vlg., 160 S., 150 Farbfotos, 35,- €

Wildnis und Mitteleuropa, das hat kaum jemand auf der Rechnung. Christine Sonvilla und Marc Graf gehen in diesem eindrucksvollen Bildband auf fotografische Spurensuche nach dem Wildnispotenzial unserer Breiten. Sie entdecken „richtige“ Wälder, fühlen den letzten ungezähmten Flüßchen auf den Zahn und entlarven, wie wild die Bergwelt tatsächlich ist. In bislang ungesehenen

Aufnahmen dokumentieren die Rückkehr der drei großen Raubtiere, Wolf, Bär und Luchs. Gemeinsam mit zahlreichen Experten beleuchten sie das Spannungsfeld zwischen Naturschutz und wirtschaftlichen Interessen. Dafür waren sie unterwegs quer durch Mitteleuropa, in Österreich, Deutschland, der Schweiz, von Norditalien und Slowenien bis nach Südpolen und in die Slowakei. Sie berichten von ihren persönlichen Abenteuern und Erfahrungen, zeigen Wege des Miteinanders auf und stellen fest, dass das wilde Herz Europas noch immer schlägt. Die Rückkehr der Beutegreifer und das Wiedererstarken der Wildnis polarisiert. Gibt es in Mitteleuropa noch Platz für wilde Natur? Dürfen Wälder sich selbst überlassen werden, Flüsse frei fließen und Berge auch einmal eine Tourismuspause einlegen? Und ist ein Zusammenleben mit den drei großen Raubtieren Wolf, Bär und Luchs möglich? Sie hinterfragen die nicht immer unproblematische Wechselwirkung zwischen wilder werdender Natur und menschlicher Aktivität und stellen fest: Die wilde Veränderung ist vielmehr Chance als Bedrohung!

Sehen Sie dazu auch den Film „Können Bücher die Welt retten?“ in der ARD Mediathek.

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



Ein Stadtmensch im Wald
H.D. Walden (Linus Reichlin)
Galiani Vlg., 112 S., 14,- €

Ein großes Waldgebiet, eine einsam gelegene Hütte und in ihr: ein Naturbanause aus der Stadt. Ein Schriftsteller zieht sich allein in eine Hütte zurück, irgendwo im Ruppiner Waldgebiet. Die Gegend ist so verlassen, dass seine Freundin behauptet, die Waldtiere wüsten nicht, was Menschen sind und würden meinen, es handele sich um verrückte Kühe. Doch auch der Schriftsteller muss sich eingestehen, dass er nicht besser Bescheid weiß als die Tiere: Vögel beispielsweise sehen für ihn alle gleich aus. Ein Stadtmensch eben. Da er sonst nichts zu tun hat, beginnt er mit Hilfe einer Vogelbestimmungs-App und Vogelfutter sich der Angelegenheit zu nähern. Und tatsächlich, sie kommen alle angeschwirrt: Kohlmeisen, Kleiber, Dompfaff-

fen - wie er nun lernt. Und sie unterscheiden sich charakterlich stark: die Mönchsgasmücke benimmt sich draufgängerisch wie Tom Cruise, während die Kleiber so überdreht wie Kokainisten wirken. Überhaupt: Von wegen nicht viel los im Wald. Jede Nacht, exakt um dieselbe Uhrzeit, knackt ein Waschbär sehr geschickt die Vogelfutterkiste auf, und ist auch sonst ziemlich dreist. Eine Maus macht Lärm für zehn. Und ein Fuchs hat ein echtes Problem. Und dann ist da noch der Igel-Hüne. Je länger der Autor die Tiere beobachtet und das wilde Fremde wie das nahe Vertraute in ihnen erkennt, desto stärker verändert sich seine ganze Wahrnehmung, sein Gefühl für Zeit, ja sogar das für Geborgenheit. ‚Während andere Home Office machten, machte ich Wood Office, und dazu gehörte das Vertreiben von Nebelkrähen mit Besenstielen.‘ Textauszug auf S. 21

*Sehen Sie dazu auch den Film „Können Bücher die Welt retten?“ in der ARD Mediathek.
Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.*

Auslagestellen

Die Auslagestellen für die **Achtsames Leben** finden Sie unter www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen und auf den Seiten 70/71 in diesem Heft



Wo die wilden Tiere wohnen

Karsten Nitsch

Goldmann Vlg., 224 S., 16,- €

Die Lausitz ist eines der größten und artenreichsten Naturgebiete Europas und tief mit der Geschichte der Sorben verwurzelt. Dichter Wald und Heidegebiete wechseln sich ab mit Lichtungen, offener Feld- und Wiesenlandschaft, gefolgt von Dörfern, ehemaligen Braunkohlerevierern, Mooren und Seelandschaften, wo viele Vögel und Insekten leben. Des Nachts hört man Wölfe heulen und kann den Nachtschwalben bei der Jagd zusehen. Von klein auf verbrachte der heutige Naturführer und Fotograf Karsten Nitsch seine Zeit in diesen geheimnisvollen Wäldern und beobachtete Tiere. In seinem Debüt erzählt Nitsch anhand von Begegnungen mit Tieren wie der Nebelkrähe Max, majestätischen Seeadlern oder

heulenden Wölfen von der Einzigartigkeit der Lausitz. In all den Jahren hat er es sich zur Aufgabe gemacht, sein Umfeld für die Wunder der Natur und die Historie der Region zu sensibilisieren, und betont immer wieder, dass wir Menschen Teil dieses natürlichen Kosmos sind. Die Lebensnähe seiner Schilderungen verdeutlicht die Einzigartigkeit und Kostbarkeit der Lausitz und lässt uns in eine faszinierende Welt eintauchen. Spannend, mitreißend und beinahe magisch mit fantastischen Tier- und Naturaufnahmen im Buch.

Sehen Sie dazu auch den Film „Können Bücher die Welt retten?“ in der ARD Mediathek.

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



Jeder Mensch

Ferdinand von Schirach

Luchterhand Vlg., 32 S., 5,- €

Jeder Mensch hat das Recht. Mit der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung 1776 und

der Erklärung der Menschen- und Bürgerrechte 1789 in Frankreich wurden die Grundsteine für unsere moderne Gesellschaft gelegt, für unsere Freiheit und unsere unveräußerlichen Rechte. Das Erstaunliche an diesen Deklarationen ist, dass sie nicht die Wirklichkeit widerspiegeln. Die großen Manifeste der Menschheit verlangten eine Ordnung der Gesellschaft, die es noch nicht gab. Es waren Utopien. Heute stehen wir vor ganz neuen Herausforderungen. Globalisierung, Digitalisierung, künstliche Intelligenz, Klimawandel: Die Gefahren, denen wir heute ausgesetzt sind, waren vor 200 Jahren noch nicht einmal vorstellbar. Wir brauchen deshalb neue, zusätzliche Menschenrechte. Heute müssen wir wieder über unsere Gesellschaft entscheiden - nicht wie sie ist, sondern so, wie wir sie uns wünschen. Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt. Ist das nicht die eigentliche Aufgabe unserer Zeit?

Siehe auch den Text der Stiftung auf S. 25

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

Kleinanzeigenauftrag

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



Urkraft des Nordens

Mit Ahnenwissen, Schamanengottheiten und weisen Seherinnen zu den Wurzeln unserer Spiritualität

Dirk Grosser & Jennie Appel
Aurum Vlg., 220 S., 20,- €

Die Mythologie des Nordens schäumt über von tiefen Seelenbildern, die uns auch heute noch vieles zu sagen haben, uns innerlich berühren und für heilsame Transformation in unserem Alltag nutzbar gemacht werden können. In diesem Buch laden Jennie Appel und Dirk Grosser dazu ein, sich auf neue Weise dieser nordischen Mythologie und Naturspiritualität zu nähern. Sie erzählen berührende und auch überraschende Weisheitsgeschichten aus der Welt unserer Ahnen, berichten von Trance-ritualen sowie der Kraft der weisen Seherinnen und zeigen, wie sehr die Spiritualität des Nordens von urschamanischen

Ideen geprägt ist. Der Praxisteil enthält Inspirationen für passende Rituale und Meditationsanleitungen (auch zum Download), die das schamanische Reisen unterstützen und Wege zeigen, um im Trubel des Alltags Halt und neue Kraft zu finden.

Siehe auch den Textauszug auf S. 30

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



Echter Wohlstand

Was im Leben wirklich wichtig ist.

Vivian Dittmar
Kailash Vlg., 272 S., 20,- €

In unserer Gesellschaft definieren wir Wohlstand fast ausschließlich materiell. Doch Konsum aktiviert zwar unser Belohnungssystem, aber wirklich reich macht er uns nicht - echter Wohlstand muss sich auf vielen Ebenen entfalten. Vivian Dittmar skizziert die Grundpfeiler eines Lebens, das

in einer völlig neuen Weise reich ist: reich an Zeit, erfüllenden Beziehungen, Kreativität, Verbundenheit mit den Mysterien des Lebens und der unbändigen Schönheit der Natur. Sie zeigt, dass ein gutes Leben nicht im Widerspruch zu einem notwendigen ökosozialen Wandel der Gesellschaft steht, sondern im Gegenteil dadurch erst ermöglicht wird. Ein Weckruf für eine echte Wohlstandsgesellschaft und für das, was wirklich wichtig ist. Siehe auch den Text von Vivian Dittmar: „Begegnung mit dem Tod“ auf S. 13

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



Die Stille im Chaos

Die Freude wahrer Meditation

Jeff Foster
Via Nova Vlg., 160 S., 18,- €

Der bekannte spirituelle Lehrer Jeff Foster lädt uns in seinem neuen Buch ein, den inneren Zufluchtsort wahrer Meditation zu entdecken. Für ihn ist die Meditation ein unermesslich

großes, nichtduales Feld der Präsenz, das für jeden von uns in jedem Augenblick zugänglich ist, ein Ort der Mühelosigkeit, an dem wir authentisch sein können - mit all unseren Unvollkommenheiten, unserer Erschöpfung, unseren Zweifeln und Ängsten. Meditation dient nicht dazu, dem Leben und seinen unangenehmen Seiten zu entfliehen, sondern fordert uns vielmehr auf, mit Neugierde und kindlichem Staunen in das „heilige Chaos des gegenwärtigen Augenblicks“ einzutauchen, unsere tiefsten Verletzungen in liebende Bewusstheit zu hüllen und Licht in unser Dunkel zu bringen. Wahre Meditation lässt uns erkennen, dass wir vollkommen sind - genau so, wie wir sind. Inspirierende Botschaften, poetische Betrachtungen und ganz persönliche Geschichten machen dieses Buch zu einer wunderbaren Kraftquelle, aus der wir immer wieder neu schöpfen können!

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



Der Schlüssel liegt im Herzen

Wie bewusstes Fühlen Probleme löst

Safi Nidiaye

Driediger Vlg., 144 S., 12,90 €

Bewusste Wahrnehmung von Gefühlen, konzentriert und fokussiert, ist der Weg zur Freiheit. Auf dem Weg der bewussten Wahrnehmung und geführt von ihrer Intuition, entdeckte die Autorin Safi Nidiaye diese Methode, die fast jedes Lebensproblem lösen, unsere tiefsten emotionalen Wunden heilen, unsere Herzen öffnen und uns von all den fremden Bürden befreien kann, die wir uns unbewusst aufgeladen haben. Und das alles ohne Selbstvergewaltigung, ohne Strategien, ohne etwas zu tun - außer wahrzunehmen. Safi Nidiaye nannte diese Methode „Körperzentrierte Herzensarbeit“. Vieles kann uns das Leben erschweren: Körperliche Beschwerden, Ängste, Existenzsorgen, mangelndes Selbstvertrauen, konfliktreiche Beziehungen, Überforderung. Die Liste unserer belastenden Befindlichkeiten ist lang, doch es gibt eine Möglichkeit, sie aufzulösen. Nicht in der äußeren Situation, nicht im Verstand, sondern im Herzen liegt der Schlüssel dazu. Und dieses Buch zeigt Ihnen Schritt für Schritt den Weg dazu.

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



Erleuchtet in drei Atemzügen – Raus aus dem Tun - rein ins Sein!

Doris Iding

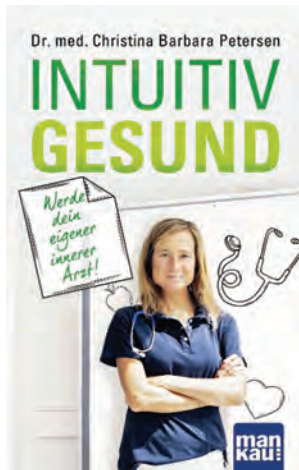
Irisiana Vlg., 192 S., 14 €

Wir alle sind der Erleuchtung viel näher, als wir glauben oder auch nur hoffen, davon ist die Autorin Doris Iding überzeugt. Die renommierte Seminarleiterin trifft nahezu wöchentlich Teilnehmer in ihren Achtsamkeits- und Meditationskursen, die bereits eine oder mehrere Erleuchtungserfahrungen gemacht haben. Aber sie verschweigen oder verdrängen dieses Erlebnis, aus Angst, für verrückt oder zumindest „spinnett“ gehalten zu werden. Dabei ist das innere Licht immer angezündet, sagt Doris Iding: „Wir brauchen uns ihm nur zuwenden und es erstrahlen lassen. Denn im innersten Kern sind wir reines Bewusstsein, Licht und Schwingung.“ Und das Beste ist: Dieser Wesenskern ist ein Bonusge-

schenk für uns alle, die wir auf diese Welt kommen. Mit diesem Ratgeber möchte sie die Leserinnen und Leser systematisch und pragmatisch ihrem innersten Kern entgegenführen, denn Übung macht eben auch Erleuchtung. Zum Übungsprogramm gehören von Doris Ilding entwickelte Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditationen und Journaling - alles gestützt durch die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft.

Siehe auch den Textauszug auf S. 11

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



Intuitiv gesund – werde dein eigener innerer Arzt!

Dr. med. Christina Barbara Petersen

Mankau Vlg., 190 S., 14,95 €

Niemals zuvor waren die weltweiten Anstrengungen in medizinischer Forschung und

die Aufwendungen für Gesundheit größer als heute. Und dennoch steigt ständig die Zahl derjenigen Kranken, denen die Medizin nur unzulänglich oder überhaupt nicht helfen kann. Oft ist trotz ausgeklügelter Diagnostik-Methoden der westlichen Welt keine Diagnose für offensichtlich vorliegende Beschwerden zu finden. Es gilt, tiefer hinter die Kulissen zu schauen. Zu verstehen, warum wir krank werden und wie wir gesund werden und bleiben. Denn Gesundheit beginnt an der Wurzel - in unserem Kopf. Lass dir von Christina Petersen zeigen, wie du krank machende Gedanken erkennst, verandelst und deinen Fokus gezielt auf Heilung ausrichtest! Du lernst, warum Gesundheit kein Zufall ist, warum Krankheit entsteht und wie unser westliches System dazu beiträgt, warum du auf die Natur vertrauen kannst, warum du beobachten statt bewerten solltest, was du konkret tun kannst, um gesund zu werden und/oder zu bleiben und wie wir die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft nutzen können, um länger und glücklicher zu leben.

Siehe auch den Textauszug auf S. 5

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



Geld oder Leben

Alexander Poraj

Kösel Vlg., 160 S., 18,- €

Geld, Partnerschaft, Erfolg, Glück - viele jagen wie fremdbestimmt diesen vermeintlichen Sicherheiten hinterher. Doch einmal erlangt, erweisen sie sich häufig als ausgesprochen flüchtig. Und vor allem taugen sie nicht als Rückhalt, um hoffnungsvoll sein zu können angesichts unserer in vieler Hinsicht unsicheren Zukunft. Verlässliche spirituelle Nachhaltigkeit entsteht, wenn Ängste statt mit Pseudosicherheiten mit unmittelbaren Erlebnissen und tatsächlichen Begegnungen bewältigt werden. Diese Erlebnisse festigen das Vertrauen, verbunden zu sein mit anderen, mit der Erde und vor allem mit sich selbst. Ein Mut machendes Buch, das den Weg zu einer zeitgemäßen Nachhaltigkeit aufzeigt.

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



ÖkoDharma

David R. Loy
Edition Steinrich, 320 S., 24,90 €

Die ökologische Krise ist auch eine spirituelle Krise. „ÖkoDharma“ ist die buddhistische Antwort auf die ökologische Krise, die bislang größte Herausforderung der Menschheit. Um sie zu bewältigen, braucht es mehr als die übliche Ausrichtung auf den Versuch, die industrielle Wachstumsgesellschaft „nachhaltiger“ zu machen. „ÖkoDharma“ verbindet ökologische Anliegen mit den Lehren des Buddhismus und verwandter spiritueller Traditionen, verknüpft innere Bewusstwerdung mit ökosozialem Engagement und zeigt konkrete, praktische Schritte für ein engagiertes Handeln auf.

Siehe auch den Textauszug auf S. 9

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



Der große Abflug

Sabine Mehne
Patmos Vlg., 288 S., 22 €

Sterben muss keine todernste Sache sein. Nachdem Sabine Mehne während ihrer Krebserkrankung eine Nahtoderfahrung hatte, macht ihr der Gedanke an den Tod keine Angst mehr. Im Gegenteil: Für sie hat Sterben mit Freiheit, Helligkeit, ja, sogar Freude zu tun. Heute ist sie von ihrer Krebserkrankung geheilt und erlebt die neuen Gefühle der Leichtigkeit als Bereicherung in ihrem Alltag. Erfrischend direkt beschreibt sie, wie sich das Leben und die Beziehungen zu den Mitmenschen verändern, wenn man dem Tod mit Zuversicht und Humor entgegen sieht.

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



Stark gegen Schmerzen

Dr. med. Helge Riepenhof,
Holger Stromberg

ZS Vlg., 185 S., 24,99 €

Über 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Arthrose. Doch jeder kann selbst viel dafür tun, um Schmerzen zu lindern oder gar zu besiegen - mit gezielter Bewegung und der richtigen Ernährung. Holger Stromberg erklärt, warum die Ernährung großen Einfluss auf die Gelenke hat. Er hat mehr als 50 pflanzenbasierte Rezepte kreiert, die leicht nachzukochen sind und unwiderstehlich gut schmecken. Von Spitzen-Orthopäde Helge Riepenhof stammt ein maßgeschneidertes Übungsprogramm für alle großen Gelenke, das wenig Aufwand erfordert, aber super-effektiv ist.

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

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



DER WEG DER STILLE

Innere Stille hat nichts mit Untätigkeit zu tun; sie ist im Gegenteil eine intensive Tätigkeit, die sich in vollkommener Harmonie abspielt und unsere Gesundheit fördert.

Taschenbuch, 192 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-007-4



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



DER MENSCH EROBERT SEIN SCHICKSAL

Warum werden wir in dieses oder jenes Land geboren, warum in diese oder jene Familie? Alles hat seinen tiefen Sinn und wir können unsere Zukunft verbessern.

Taschenbuch, 152 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-005-0



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
Gratiskatalog erhältlich

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 August 2021

Oldenburger Innenstadt:

26122: Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertrist. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57;
26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roomstr. 3; Alles Bio – Alles anders, Hindenburgstr. 13; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Stadtbäckerei, Hauptstr. 47;

Stadt Oldenburg

26121: Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertrist. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57;
26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roomstr. 3; Alles Bio – Alles anders, Hindenburgstr. 13; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; Stadtbäckerei, Hauptstr. 47;
26123: Praxis im Innenhof, Donnerschweer Str. 10; **Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35;** Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschweer Str. 155a; Antiquariat Buchstabe, Nadorster Str. 32; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefereg, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weißenmoorstr. 262a; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; Naturheilzentrum, Friedrich-Naumann-Str. 10; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; denn's biomarkt, Uhlhornsweg 99; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadteilbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Praxis Einklang, Wieselweg 37; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternengewiege, Alteneeschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragoner Str. 38; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c.

Kreis Oldenburg

26197 Hantlosen: Institut für Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; **Großenkneten:** Bianca Rühls, Molkereiweg 20;
26203 Wardenburg u.a.: Christiane Schwarzhuber, Herrmann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Praxis Christiane Schütte, Plaggenesch 23, Wardenburg; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littell; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, 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 Ravensberger, Katenbäcker 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 Dötlingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Hüntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis für Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienweg 58; Psychotherapeutische Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; **26188 Edewecht:** Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibült, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Jens Bakker, Am Detershof 26; **26676 BarBel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173;

Auslagestellen Achtsames Leben

Kreis Friesland:

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

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung, 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 Eilsfleth:** 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, Mecklenburgstr. 11; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Butjadingen:** Norma Duhm, Prieweg 5;

Stadt Emden:

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

Kreis Leer:

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. Lübberrmann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsmerstr. 30; **26835 Neukamperfehn:** Spirituelle Beratung Claudia Bäumer, Schwarzer Weg 30; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; 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 Ostgroßefehn:** Fehntrier 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 Wangerooge: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; **26757 Borkum:** Marina Byl, Am langen Wasser 1; Cordes-Aurum, Gabriele Morr, Franz-Habichstr. 3;

Kreis Emsland:

26871 Papenburg: Naturheilpraxis Knelangen, Bürgermeister-Nee-Str. 18, Praxis Grit Kolschen, Hauptkanal rechts 30; **49716 Meppen:** Reformhaus Ebken, Am Markt 12; **49762 Lathen:** Maria Schulte-Holtermann, Wahner Str. 30; **49808 Lingen:** Reformhaus Ebken, Marienstr. 8;

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; **49661 Cloppenburg:** Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; Beate Ostermann, Kösliner Str. 4a; **49681 Garrel:** Elisabeth Tepe, Hauptstr. 68; Praxis für Ergotherapie und Heilpraktik, Petra Lange, Im Fange 23; Magda Wolking, Sager Str. 16;

Bremen und Umzu:

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

Bremerhaven und umzu:

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

Süd-Weser-Ems:

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

KUNST • KULTUR • KREATIVE



www.kulturboerse-nordwest.de

Programm:

- 02.10.21, 19:30-22:00 Uhr: **Preview-Konzert 2.** Kulturboerse Nordwest im Cadillac
31.10.21, 19:30-22:00 Uhr: **Eröffnungsveranstaltung** (Deutsch-Niederländischer Abend)
31.10.21, 11:00-18:00 Uhr: **3 Tages-Workshops**
01.11.21, 11:00-22:00: **Workshops, Messe, Live Acts** (Musik, Theater, Comedy, Artistik ...)
02.11.21, 11:00-18:00: **Workshops, Messe, Live Acts** (Musik, Theater, Comedy, Artistik ...)
02.11.21, 19:30-22:30 Uhr: **Abschluss-Gala mit Fingerfood und Preisverleihung**

Spielstätten: PFL Kulturzentrum, Theater Laboratorium, Limonadenfabrik, Cadillac

Vorverkauf: www.kulturboerse-nordwest.de/eintrittskarten

Information: 2. Kulturboerse Nordwest ▪ Peter Gerd Jaruschewski ▪ Lagerstr. 62 ▪ 26125 Oldenburg
Tel.: 0441.9729975 ▪ mobil: 0160.92238330 ▪ E-Mail: office@kulturboerse-nordwest.de