


Achtsames Leben



innenwelt verlag

„Das ist unsere tiefste Sehnsucht:
ganz zu leben und ganz der oder die
zu sein, der oder die ich bin.“



ISBN 978-3-947508-42-6 • 25 € • 360 S.



ECKANKAR
Der Weg
spiritueller Freiheit

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

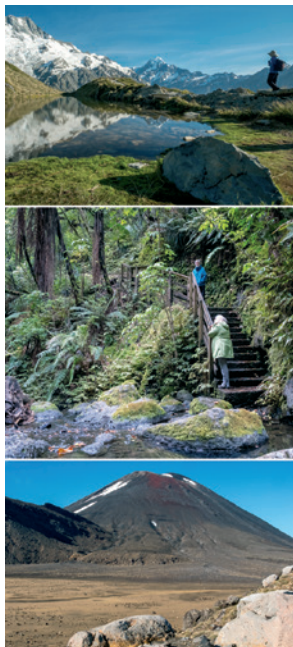
Informationen
finden Sie unter
www.Eckankar.de



ECKANKAR



Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e. V.



Neuseeland

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger

3. bis 25. Februar 2021
Weite Landschaft, wilde Natur
und Maori-Tradition
Wandern, erleben, genießen,
Highlight: Das Kapa-Haka Festival
www.christiane-schoeniger.de



Christiane Schöniger
Maori
Heilsame Botschaften der
Ureinwohner Neuseelands
50 Karten mit Begleitbuch
27,95 Euro
Schirner Verlag



Formales

Inhaltsverzeichnis

Formales

- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S. 4 Liebe Leserinnen ...
- S. 27 Impressum
- S. 70 Auslagestellen

Astrologische Zeitqualität

- S. 5 Update zur Zeitqualität 2020

Bewusstes Leben



- S. 7 Die Krise nutzen
- S. 13 Meine Welt und deine Welt

Für die Sinne

- S. 10 Kartentipp
- S. 26 Kartentipp
- S. 59 E-Books
- S. 61 Das besondere Buch
- S. 63 Wortwelten

Gesundheit



- S. 11 Gesundheit für Mensch und Erde
Der schamanische Weg

Nachhaltigkeit



- S. 17 Unsere Welt neu denken
Eine Einladung
- S. 23 Der Igel: beliebt und missverstanden –
Zeit, dies zu ändern

Spiritualität



- S. 21 Geweihte Zeit

Die Zukunft gestalten



- S. 28 Sonett • Ernährungsrat
OL • nuru Coffee • Un-
verpackt Laden OL •
Olegeno • Wildblumenwiesen in OL

Anbieter

- S. 30 Praxis und Methoden
- S. 39 Marktplatz
- S. 55 Wer macht was im Internet?
- S. 57 Wer macht was?

Veranstaltungen

- S. 33 Veranstaltungen
- S. 37 Seminarkalender

Kleinanzeigen

- S. 58 Seminare & Workshops,
Regelmäßige Termine, Therapie, Dies & Das, Reisen, An- & Verkauf, Räume und Wohnen



Echt Oldenburg!



www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Nächste Ausgabe

Die nächste
Achtsames Leben
erscheint 15. Dezember 2020.

Anzeigenschluss für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 01. November 2020. Nur für Formatanzeigen: 20. November 2020.
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Oktober 2020.

Seminarraum Einklang

Sommer/Herbst 2020



Schreiben in der Natur

22.8. | 10-16 Uhr | 64 Euro

Frauenheilkreis

23.8., 4.10. | 10-14 Uhr | 25 Euro

Trommeln u. schamanisch reisen

28.8. | 17-20 Uhr | 25 Euro

Meditatives Singen in der St. Martins Kirche Zetel

1.9. – 6.10. | jew. 19 – 20:30 Uhr | 41 Euro

Exkursion zum Grab der weißen Göttin

6.9. | 10 – 14 Uhr | 35 Euro

Die heilsame Kraft des Singens

12.9. | 10-16 Uhr | 42 Euro

Sei die beste Version deiner Selbst

19.9. | 10-16 Uhr

Schreib dich frei

26.9. | 10-16 Uhr

Das innere Sonnenkind befreien

10.10. | 10-16 Uhr

Die Kraft der Gedanken nutzen

11.10. | 11-17 Uhr | 42 Euro

Anmeldung:
Theresia de Jong

Tel: 04453-1596
Seminarraum Einklang
Siedlung 24, Zetel

info@theresia-dejong.de
theresia-dejong.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die Themen rund um Covid-19 werden uns noch länger beschäftigen, so wie es aussieht. Die Krise hat so einiges zum

Vorschein gebracht, das bisher unter einer dünnen Oberfläche vor sich hin gärte. Erfreulich daran ist, dass es nun angeschaut und bearbeitet werden kann.

• Uwe Christiansen hat ein astrologisches Update dazu erarbeitet, S. 5. • Wie wir die Krise nutzen können, indem wir unsere Gefühle wahrnehmen, das beschreibt Safi Nidiaye auf S. 7. • Maja Göpel lädt dazu ein, „die Welt neu zu denken“, denn dass es wie gehabt nicht weitergehen kann, ist inzwischen (fast) allen klar, S. 17. • Wolf Ondruschka schreibt über den schamanischen Weg zur Gesundheit für Mensch und Erde, S. 11. • „Ich sehe was, was du nicht siehst“, so könnte der Beitrag von Wilfried Nelles „Meine Welt und deine Welt“ auch heißen, denn jede/r sieht eigentlich nur die eigene Welt, S. 13. • „Nicht tun - eine Weile völlig absichtslos da sein, Sinn und Zweck nicht kennen müssen.“ Rani Kaluza hat es ausprobiert und Stille gefunden, S. 21. • Wie wir mit dem sehr beliebten Igel umgehen können, besonders zum Herbst und Winter hin, das hat der NABU zusammengestellt, S. 23. • In der Rubrik „Die Zukunft gestalten“ sind wieder einige regionale Initiativen aufgeführt, S. 28.

Nun wünschen wir Ihnen einen wunderschönen Spätsommer und Herbst. Nutzen Sie die Chancen, die sich bieten, um mit dem Wandel zu gehen.

Ihre Plaggenborgs

Update zur Zeitqualität 2020

Mit aller Wucht ist bereits vieles von dem eingetreten, über das ich in meiner Jahresprognose im Dezember geschrieben hatte. Bei vielen Menschen zeigt sich Angst: Angst ob ihrer Existenz, Angst vor dem Krankheitsreger, Angst vor einer möglichen Weltfinanzkrise.

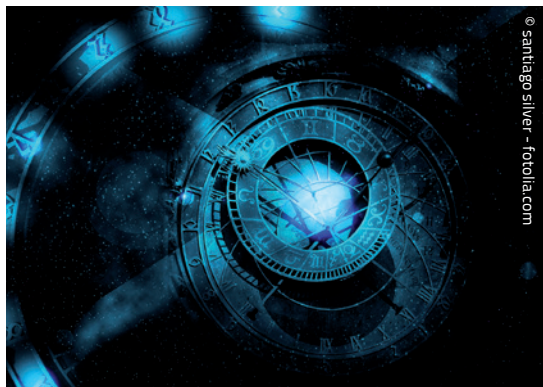
In diesem Update möchte ich versuchen, die Wachstums Möglichkeiten aufzeigen, die in dieser so herausfordernden Zeit, trotz alledem, gegeben sind.

Mit dem Eintritt der Sonne in das Tierkreiszeichen Widder am 20. März 2020 begann das neue Astrologische Jahr. Die Position der Sonne, Hand in Hand mit dem verletzten Heiler Chiron und Lilith, dem Prinzip von radikaler Ehrlichkeit und Autonomie zeigt ein Jahr an, wo all das, was schmerzt und „krank“ ist, offenbar wird. Die Pole des Handelns gehen von sich selbst auferlegter Begrenzung bis hin zur Ablehnung jeglicher Gesetze und Verbote. Das wird sich im Laufe des Jahres leider noch sehr deutlich zeigen.

Die heutige Betrachtung möchte ich aber vor allen Dingen der inneren Entwicklung widmen. Mit dem Astrologischen Jahresanfang am 20. März 2020 wechselte der Jahresherrscher vom Merkur zum Mond. Der sogenannte Jahresherrscher zeigt wie eine übergeordnete Schwingung, welche Symbolik im Vordergrund steht. Der Mond steht in dieser Betrachtung für das Volk, aber auch für das emotionale Erleben jedes Einzelnen.

Die Position des Mondes an diesem Tag zeigt das Thema: Was heißt emotionale Unabhängigkeit für mich? Wie frei oder wie verfangen bin ich in meinen emotionalen Mustern? Habe ich von der Erfahrung eines inneren Raumes nur eine Vorstellung, oder kann ich diesen für mich tatsächlich auch spüren?

Durch das Wegbrechen bisheriger Strukturen und Ordnungen werden wir massiv auf uns selbst geworfen. Improvisationsgeschick ist gefragt! Je starrer die bisherige Ausrichtung auf ein in Erfüllung vorgegebener Formen gelebt wurde, umso größer ist die Verunsicherung nun im Jetzt.



Vorhandene Zwangs- und Suchtstrukturen jeder Art werden aktuell sichtbar. Je enger ich in meiner Bewertungsskala von: Was darf sein und was nicht, bin, desto stärker wird nun die innere Unruhe. Die Qualität der Zeit ist auf der emotionalen Ebene sehr schnell getaktet. Wir finden uns vielleicht von einem Moment zum anderen in sehr unterschiedlichen Gefühlsqualitäten wieder. Welche Empfindung kommt dabei aus mir heraus, welche wurde von außen an getriggert? Hier kann ich mir die Frage stellen, mit welchen Inhalten gehe ich „bevorzugt“ in Resonanz und wozu dient es mir?

Eine positive Entsprechung der Zeitqualität könnte ich mit einem bewussten Prozess der emotionalen Differenzierung beschreiben: Wir können wie im Schleudergang durch die verschiedensten Empfindungen gehen oder wir können die Zeitqualität nutzen, in dem wir, wie von einer Metaebene aus unsere emotionalen Strukturen bewusst wahrnehmen ohne uns in dem Strudel zu verlieren.

Was heißt dabei wirkliche Freiheit und innere Unabhängigkeit? Wie reagiert mein System auf das Wegbrechen bisheriger vertrauter

Strukturen? Vielleicht hat mir das Außen eine bislang scheinbare Sicherheit vorgegaukelt und mir dabei geholfen, nicht tiefer nachspüren zu müssen. Vielleicht gibt es aber auch bereits eine tragfähige Basis in meinem Inneren, der ich bislang nicht die Beachtung geschenkt habe, die sie verdient.

Welche Bedeutung hat in diesem Zusammenhang meine religiöse oder spirituelle Verortung? Je stärker meine bisherige Ausrichtung durch Vorstellungen geprägt war, umso eher verliere ich aktuell meine Standfestigkeit. Auch auf dieser Ebene heißt es vielleicht Abschied nehmen von bisher aufgesetzten Formen, um Raum zu schaffen für eine wirkliche Erfahrung! Die Aufgabe der Zeit liegt darin, in Resonanz mit dem all zu sein, was gerade um uns herum geschieht und sich dennoch dabei nicht zu verwickeln oder zu verlieren! Das gilt auch und besonders für das Entdecken eigener Schattenteile, die durch die aktuelle Dramatik ins Bewusstsein treten.

Eine Haltung von innerer Dankbarkeit über die neuen Erkenntnisse kann uns an dieser Stelle dabei helfen, wieder mit unserem Herzbeußtsein in Kontakt zu kommen. Wichtig ist im Augenblick die eigene Psychohygiene! Wenn wir spüren, dass wir wieder durch die Entwicklungen ins Außen geschleudert werden, sollten wir uns erlauben, bewusst anzuhalten. Unterstützen kann uns dabei z.B. die Yoga Übung „der Baum“. Auch die sogenannte „Siebener Atmung“ (beim Ein- und Ausatmen entspannt auf sieben zählen) kann uns dabei helfen, wieder eine ausgeglichene Basis in uns zu finden. Bewusste Zeit in der Natur, das Lauschen und das Spüren vom Wind, das Vogelgezwitscher, sowie die Wärme der Sonnenstrahlen... all das kann unseren aufgeregten Emotionalkörper wieder in die eigene Form bringen. Entlastend ist auch der Austausch mit verwandten Seelen über das wahr genommene Erleben im Inneren.

Auch wenn wir es vielleicht vergessen haben, haben wir uns in diese Inkarnation geboren, um an einem Quantensprung der menschlichen

Entwicklung mitzuwirken. Es geht dabei um nicht weniger als die Einbindung des Herzbeußtseins in das Alltägliche Sein. Die bisher vorherrschende Ausrichtung auf das materielle Wachstum hat uns in eine Situation gebracht, in der wir die Natur und die gesamte Schöpfung an den Rand der Zerstörung gebracht haben.

Der Epochenwechsel zur Wintersonnenwende 2020 zeigt an, dass es um einen nachhaltigen Wechsel der Ausrichtung geht: Von der Fixierung auf das materielle Wachstum um jeden Preis, hin zur Ausgestaltung unseres geistigen Potentials auf allen Ebenen.

Die dreimalige Konjunktion von Jupiter und Pluto am 5.4.2020, am 30.6.2020 sowie am 12.11.2020 wird all das noch in die Sichtbarkeit rücken, was in der Tiefe transformiert werden muss, damit der anstehende Paradigmen Wechsel auch gelingen kann.

Der Rückläufigkeitszyklus von Saturn zeigt an, dass die aktuelle Krise noch lange nicht in der Tiefe geklärt ist. Vom 2. Juli bis zum 17. Dezember besucht er noch einmal „sein eigenes Zeichen“ den Steinbock und bringt damit die Qualität von nochmaliger Überprüfung ob der Stimmigkeit der aktuellen Strukturen und Gesetze mit sich. Haben wir teil an dieser Entwicklung und richten unser Bewusstsein darauf, was es braucht, damit wir im besten Sinne in der kommenden Zeit wirken können.

Aktuelle Kurzberatungen zu Ihrer ganz persönlichen Corona Zeit, Anmeldungen: 0441. 55185, www.uwe-christiansen.de.



Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

Die Krise nutzen

Wenn ein so selbstverständlicher und meist kaum groß beachteter geachteter Artikel wie Kloppapier – wie zu Beginn der Corona-Epidemie geschehen – plötzlich knapp wird; wenn es auf einmal gar nicht mehr sicher ist, ob wir noch alles bekommen können, an das wir gewöhnt sind und das wir brauchen oder zu brauchen meinen – dann ist es für die meisten von uns ein Schock.

Auf einmal erkennen wir, dass Dinge kostbar und achtsam sind, an die wir früher keinen Gedanken verschwendet haben. Auf einmal sehen wir bestimmte Umstände und Verhältnisse in einem ganz anderen Licht, so zum Beispiel die ganz banalen menschlichen Kontakte, wie wir sie im Café, in der Bahn, im Geschäft oder beim Spaziergang erleben. Wer hätte gedacht, dass man auf einmal niemanden mehr treffen darf! Und wie sehr kann man diese Begegnungen vermissen, wenn sie auf einmal nicht mehr stattfinden! Und wie kostbar, einzigartig, unwiederbringlich unser Leben und das unserer Lieben ist! Alles, was wir so selbstverständlich hingenommen haben, auf das wir unbewusst meinten, für immer Anspruch zu haben, ist auf einmal in Gefahr.

In der Natur fungieren Krisen als Geburtshelfer für eine neue, höhere Ordnung. Ob das in der menschlichen Gesellschaft ebenso vor sich geht, wird sich am Ende dieser Krise herausstellen. Das hängt nicht nur davon ab, wie die Regierungen sich weiter verhalten werden, wenn die Epidemie vorbei ist – , sondern auch davon, ob und wie wir Einzelnen die Krise nutzen. Vielleicht weckt sie unser Bewusstsein, wie oben geschildert, macht uns achtsamer und aufmerksamer. Aber vielleicht löst sie auch einfach nur ganz viel Angst und Ungewissheit in uns aus. Das wichtigste erscheint mir nun, dass wir uns um die Gefühle kümmern, die jetzt ausgelöst werden. Wie fühle ich mich, wenn ich allenthalben höre, dass diese Epidemie uns noch jahrelang begleiten wird? Was macht es mit mir, dass die Welt und mein eigenes Leben sich auf einmal so drastisch verändert? Dass Wirtschaftskrisen drohen? Was macht es mit



© Ulrike Plagenborg

mir, dass jemand mir befehlen kann, zu Hause zu bleiben, mir verbieten kann, mich frei zu bewegen, und überhaupt zu tun, was ich will? Was macht es mit mir, auf einmal so viel Geld zu verlieren, meine Reserven aufbrauchen zu müssen, oder ohne Arbeit dazustehen?

In spirituellen Krisen neigen viele dazu, Gefühle wie Angst und Unsicherheit hinter einer bewusst fröhlichen, sorglosen oder vertrauensvollen Attitude vor sich und anderen zu verstecken. Aber in unserer Psyche herrscht ein Grundgesetz: Je mehr du ein Gefühl verdrängst, desto mehr beherrscht es dich. Gefühle sind Äußerungen unserer Seele und sie haben eine Botschaft, eine Funktion für uns. Um diese zu erkennen, müssen wir uns ihnen zuwenden. Angst beispielsweise hat die Funktion, dich vorsichtig, vorausschauend, aufmerksam zu machen.

Was unsere Gefühle brauchen, ist, dass wir sie beachten. Das bedeutet das Gegenteil unserer üblichen Haltung: Üblicherweise sind wir mit unseren Gefühlen identifiziert. Wir „sind“ ängstlich – als sei Angst eine Eigenschaft unseres

Die Krise nutzen

Wesens – anstatt zu erkennen, dass es ein Gefühl ist, also eine Art, wie wir uns gerade fühlen. Als die Ängstliche schaue ich in die Situation, die Angst beherrscht mich, und bestimmt, was ich sehe, wie ich die Lage interpretiere, was ich in die Zukunft projiziere. Aber in dem Wissen, dass da eine große Angst in mir ist, und dass diese Angst ein Gefühl ist, kann ich es wagen, mich diesem Gefühl einmal zuzuwenden und ihm zu geben, was es von mir braucht. Was es sicher nicht braucht, ist, dass ich es wegargumentiere. Aber auch nicht, dass ich mich mit ihm identifiziere. Wenn dein Kind Angst hat, und du redest ihm die Angst aus, wird es mit seiner Angst allein sein. Sie ist nicht verstanden, nicht geachtet, nicht mitgeföhlt worden. Aber wenn du dich mit seiner Angst identifizierst, dich von ihr anstecken lässt, ist ihm ebensowenig gedient. Was es von dir braucht, ist Verständnis dafür dass es Angst hat, es braucht Achtung für seine Angst, es braucht Mitgeföhle, es braucht, dass du dich um seine Angst kümmerst – aber nicht, dass du dich von ihr überwältigen lässt.

Wenn du das gleiche mit dir selber übst, wirst du sehen, dass sich in deinem Innern etwas zurechtrückt. Anstatt größer zu erscheinen als du selber und dich zu terrorisieren, ist sie nun einfach ein Gefühl in deinem Herzen, das

Beachtung verdient, aber dein Kopf ist klar und du kannst die Situation wahrnehmen, ohne sie durch die Brille der Angst verzerrt zu sehen.

So habe ich festgestellt, dass alle Geföhle, die die Corona-Krise in mir ausgelöst hat, sich als wertvolle Tore zu einem neuen Bewusstsein erwiesen haben, nachdem ich mein Herz für sie geöffnet habe. Die Technik, die ich dabei verwende, ist die Körperzentrierte Herzensarbeit. Herzensarbeit, da es darum geht, unser Herz für unsere Geföhle aufzumachen; körperzentriert, denn der Ort, in dem wir ein Gefühl wahrnehmen können, ist unser Körper (in seltenen Fällen auch ein Teil des Energiefeldes, das sich außerhalb der Haut des Körpers befindet). Mich dem Gefühl zuzuwenden, das jetzt gerade nach meiner Aufmerksamkeit schreit, bedeutet also, dass ich meine Aufmerksamkeit von der „Welt dort draußen“ abziehe und auf meinen Körper richte. Meinen Körper und meinen Atem spürend, erlebe ich meine Emotion, berühre sie mit meinem Atem, meiner Präsenz, mit der Aufmerksamkeit meines Herzens. Dann rührt dieses Gefühl auf einmal an mein Herz, und mein Herz – also ich selber, in meinem fühlenden Kern – öffnet sich ihm.

Körperzentrierte Herzensarbeit einzusetzen, um sich um seine Geföhle zu kümmern, führt



Safi Nidiaye

Wieder fühlen lernen

Und heimkehren in den Zustand der Intimität

Seminare mit Safi Nidiaye in Südfrankreich/Nähe spanische Grenze

www.safi-nidiaye.de

zu Erkenntnissen, Offenbarungen und zu vielen magischen Momenten, in denen mein Herz sich öffnet und eine alte Bürde von mir abgleitet. Oft erkennt man dabei, dass die Emotion, die einen gerade so stark beherrscht, zum Beispiel die Angst, die eine solche Krise auslösen kann, gar nicht unsere eigene ist, sondern dem Kollektiv gehört. In Situationen, die ein so großes Kollektiv betreffen, liegt die Angst, die Unsicherheit, die Trauer, die Hilflosigkeit, aber auch die Wut, die Empörung geradezu in der Luft und wir fangen sie auf, ohne zu merken, dass das gar nicht unsere eigenen Gefühle sind. Wir tragen sie also weiter in uns und identifizieren uns damit. So übernehmen wir viele Gefühle von anderen. In der Körperzentrierten Herzensarbeit lernen wir, diese zu erkennen und dorthin „zurückzugeben“, wo sie hingehören. Die Folge ist, dass uns nur noch das eigene Gefühl bleibt; und dieses eigene Gefühl ist nun nicht mehr so übergroß und kann problemlos mit der richtigen Bewusstheit wahrgenommen und von unserem Herzen versorgt werden. Nun, mit diesem – zurechtgeschrumpften – Gefühl in meinem Herzen und einem klaren Kopf, kann ich erneut die Situation anschauen. Auf einmal enthüllen sich Aspekte, an die ich vorher, von der Angst blind gemacht, nicht wahrgenommen habe. Weitere Gefühle treten hervor, die ebenfalls ins Herz wollen, und jede neue Entdeckung und Herzöffnung führt zu einer erneuten Veränderung meiner Perspektive. So wird aus einer persönlichen Lebenskrise, die mir nicht zu bewältigen schien, durch Herzensarbeit eine spannende Reise des Entdeckens.

Auch im spirituellen Sinne kann eine Krise ein Auslöser für eine neue Entwicklung sein. „Spirituelle Überzeugungen“, aus früheren Meditationen, Inspirationen, Erkenntnissen gewonnen und zu Glaubenssätzen verhärtet, finden sich plötzlich auf dem Prüfstein. Trägt diese Überzeugung noch, in der gegenwärtigen Situation? Werfe ich sie über den Haufen? Verliere ich meinen Glauben, oder wende ich ihn bewusst an und beobachte, was geschieht? In

der Körperzentrierten Herzensarbeit erkennen wir Gedanken einfach als das, was sie sind: nämlich Gedanken. Um aus einer Überzeugung zu erwachen, brauche ich sie nicht zu verändern, sondern sie einfach als Überzeugung zu erkennen. Eine Überzeugung ist niemals die Wahrheit – sondern immer nur ein Gedanke über die Wahrheit. Sie drückt eine Art zu sehen, zu interpretieren aus. Auf dem spirituellen Weg schreiten wir voran durch Erkenntnis, und wir können nur voranschreiten, wenn wir uns neuen Erkenntnissen öffnen. Sonst verkalken wir sozusagen.

Für mich ist es daher eine gute Art, Krisen und bedrohliche Lebensumstände zu nutzen, um zu beobachten, mit welchen grundlegenden Überzeugungen ich identifiziert bin. Wie sehe ich die Situation und was geschieht, wenn ich diese Überzeugung bewusst anwende? Oder: Wie wirkt sich mein Erleben der Situation auf meine Überzeugung aus?

Was auch immer die Entscheidungsträger „da oben“ tun, beschließen oder verhängen: Dieses Leben ist immer noch meine eigene Reise, in dieser Zeit und dieser Welt, mein ganz eigenes Abenteuer der Entdeckung und Verwirklichung. Und wenn ich mir das immer wieder in Erinnerung rufe, dann kann jede Situation, so schwierig sie auch sein mag, mir helfen einen neuen Schritt zu tun.

Und wenn viele das tun... wenn wir alle das tun... kann eine neue Welt entstehen!

<p>Safi Nidiaye ist Autorin zahlreicher Bücher über psycho-spirituelle Lebenshilfe, Intuition, Meditation und Herzensarbeit. Die von ihr entwickelte „Körperzentrierte Herzensarbeit“ ist eine effiziente Methode zur Problemlösung, emotionalen Bewusstheit, Klärung von Beziehungen und Selbstheilung. Safi Nidiaye gibt Seminare und Ausbildung in Herzensarbeit. www.safi-nidiaye.com Siehe auch Wortwelten, Seite 64.</p>
--



Maori – Das Kartenset

Heilsame Botschaften der Ureinwohner Neuseelands

Christiane Schöniger

Grüne Weiten, die den Geist beflügeln, endlose majestätische Wälder, raue Küsten und schroffe Vulkane prägen Neuseelands Landschaft. Das Paradies am Ende der Welt ist Sehnsuchtsort für alle, die sich mehr Gelassenheit wünschen und eine tiefe Verbundenheit zur Natur spüren wollen – Dinge, die kein Volk so authentisch lebt wie die Maori, die als wild, stark und unbeugsam geltenden Ureinwohner Neuseelands. Dieses Kartenset zeigt die spirituelle Seite des ursprünglichen Volkes, indem es Fotografien atemberaubender Natur, imposanter Orte und magischer Plätze mit der Geschichte der Maori verknüpft. In einer Welt voller spannender, zauberhafter Legenden können wir tief in das Wissen der Maori eintauchen und es dank spiritueller Botschaften, einfacher Übungen und kraftvoller Affirmationen in unseren Alltag holen.

Maori – Das Kartenset, Christiane Schöniger, 50 Karten (89 x 127 mm) mit farbigem Begleitbuch, Schirner Vlg., 27,95 €
Bestellmöglichkeit: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Gesundheit für Mensch und Erde – der schamanische Weg

Ein Schamane besucht den Papst, der ihn mit seinem speziellen Telefon mit Gott sprechen lässt und dafür 500,- € verlangt, weil es ein Ferngespräch über „sehr große Entfernung“ war. Beim Gegenbesuch in der Waldhütte revanchiert sich der Schamane und lässt den Papst mit dem Großen Geist telefonieren. Er verlangt dafür 20 Cent und erklärt dem erstaunten Papst: „Ortsgespräch!“

Der alte Witz beschreibt recht gut die schamanische Sicht: In der Natur ist spirituelles Leben, alles ist beseelt und miteinander verbunden. Geist und Materie sind nicht getrennt und „in großer Entfernung“ voneinander, sondern eins.

Was Schamanismus (nicht) ist

Der Schamanismus ist der älteste uns bekannte Weg der Heilung, der Erhaltung von Gleichgewicht und Harmonie in Mensch und Natur. Er ist kein Glaubenssystem, sondern ein Weg der Erfahrung

Und des Herzens, der uns zurück zum Wesenskern unserer Seele führt. Deshalb fällt es vielen Menschen nicht schwer, schamanische Grundtechniken wie die schamanische Seelenreise zu erlernen. Die dabei erlebte Magie ist keine Zauberei, sondern intensiver Kontakt zum Leben jenseits dessen, was die Oberfläche zeigt. Schamanismus ist geerdete Spiritualität und damit immun gegen „esoterische“ Schauermärchen und Verschwörungsphantasien. Die Lehren der alten schamanischen Kulturen, die über Jahrtausende in Harmonie mit der Erde lebten kommen jetzt wieder ans Licht, weil sie gebraucht werden.

Die Arbeit der Schamanen

Zu allen Zeiten war es Aufgabe der schamanisch arbeitenden Männer und Frauen, für das Wohlergehen ihrer Mitmenschen zu sorgen. Sie arbeiten dabei direkt mit der Energie der Seele, erkennen so verborgene Zusammenhänge von Krankheit und Krise und können mit Hilfe ihrer geistigen Verbündeten, der Spirits dem Heilungsprozess Raum geben. „Ohne Spirits kein Schamane“, bringt Jonathan Horvitz es auf den Punkt. Hauptursachen einer Krankheit



können schädliche Energien sein, die der Seele anhaften oder der Verlust der Verbindung von Körper und Seele.

Trennung macht krank

Alles ist beseelt und verbunden. Dazu gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht. Die schlechte: Wir können diese Verbindung stören; dann verursachen wir Krankheit und Krise – in uns und in der Welt. Die gute Nachricht: Wir können sie nicht zer-stören. Eine tief in uns verwurzelte Sehnsucht nach Einssein mit dem Leben hält die Tür offen, damit wir immer wieder nach Hause finden. Im Grunde sind wir Menschen, die sog. „Krone der Schöpfung“ (Corona della Creazione) die abhängigsten Wesen, die von allem brauchen, um zu überleben.

Schamanische Ökologie

Wir heilen uns, wenn wir die Erde heilen, denn nur auf einem gesunden Planeten gibt es gesundes Leben. Waren Schamanen früher hauptsächlich für das Überleben ihres Stammes zuständig, so könnte die Renaissance des

Schamanismus heute auf die immer drängen-deren Probleme des Überlebens auf unserem Planeten hinweisen. Schamanische Erd- und Selbstheilung besteht in der seelischen Kommunikation mit Tieren, Pflanzen, Steinen, mit den Kräften und Geistern der Natur, um mit ihnen in Harmonie zu leben.

Und es funktioniert

Welche wunderbaren Auswirkungen die Zusammenarbeit mit den Mitbewohnern unseres Heimatplaneten haben kann, zeigt ein Beispiel unserer Tage: Als die Gründer der spirituellen Findhorn-Community in Schottland zu ihrer Überraschung feststellten, dass es ihnen möglich war, mit ihren Gartenpflanzen zu sprechen, nahmen sie deren Anweisungen für optimales Wachstum trotz intellektueller Zweifel vertrauensvoll entgegen. Die Ergebnisse übertrafen alle Erwartungen, und der Findhorn-Garten, vorher nur ein armseliger Streifen sandigen Bodens wurde weltberühmt. Findhorn ist Wunder und Wirklichkeit und zeigt uns, wie der Geist der Natur uns entgegenkommt, wenn wir uns nur dafür öffnen. (www.findhorn.org.uk)

Schamanische Wege

Als wir am Ufer der düngeverseuchten Isar ein Medizinrad legten, um Heilung für den Fluss einzuladen, ahnten wir nicht, was kommen würde:

Genau 40 Tage später kam es zu einem politischen Beschluss, die Isar in 4 Jahren „wieder zu einem quellfrischen, klaren Gebirgsfluss“ zu machen. Die Kraft der Medizinräder beruht wesentlich auf der natürlichen Magie der Vier, 4 Himmelsrichtungen, 4 Elemente, 4 Jahreszeiten u.m. Wir überließen den Prozess dieser Kraft und baten lediglich um das, was gebraucht würde (mehr dazu auf www.medicinradgeber.de).

Moderne SchamanInnen können sich dazu aufgerufen fühlen, das Bewusstsein für ein gleichberechtigtes Miteinander allen Lebens zu wecken. Es ist Zeit. Wir heilen die Erde, wenn wir uns von ihr heilen lassen: Geh hinaus, lege die Hände auf die Erde und lausche. Auf deinen Herzschlag. Auf den Herzschlag der Erde. Auf ihren Zusammenklang. – Danke, du hast soeben ein Stück Heilarbeit geleistet, für die Erde und für dich selbst.

„Seien wir realistisch, versuchen wir das Unmögliche.“ (Che Guevara)

Mehr dazu unter www.medicinradgeber.de und in „Geh den Weg des Schamanen“ und „Entdecke die Liebe zur Erde“ von Wolf Ondruschka beim Verlag Neue Erde.

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



Meine Welt und deine Welt

Wir leben alle in einer anderen Welt, jeder in seiner eigenen, und keine dieser Welten ist die Wirklichkeit. Wir streiten uns deswegen über das, was richtig ist, was man tun muss oder auf gar keinen Fall tun darf oder was die „Wahrheit“ ist, weil jeder die Welt und das Leben anders sieht und meint, seine Sicht sei die richtige.

Wenn vier Leute in einem Raum vor jeweils einer der vier Wände sitzen und den Raum sehen, sehen sie jeweils etwas anderes. Ihre Erfahrung des Raumes ist verschieden, die Wand, die der eine von vorne sieht, sehen die anderen von der Seite oder (die Wand hinter ihnen) gar nicht, und der ganze Raum fühlt sich anders an, je nachdem, in welcher Ecke man sitzt. Keine Sicht ist falsch, aber jede ist unvollständig.

Jeder schaut aus einer anderen Perspektive, von einem anderen Standort aus, und jeder sieht nur das, was man von diesem Standort aus sehen kann. Das ist, das Wort ist sehr genau, seine „Ansicht“. In den meisten Fällen, vor allem dann, wenn es um Dinge geht, die uns wichtig sind, halten wir diese Ansicht aber für mehr als nur eine Ansicht, wir halten sie für das Richtige, wenn schon nicht für die Wirklichkeit oder die Wahrheit. Sofern man bescheiden ist und weiß oder zugibt, dass die jeweilige Sicht vom jeweiligen Standort und der von diesem bestimmten Perspektive abhängt, wird man die eigene Ansicht nicht über die Ansichten der anderen stellen, sondern deren Ansichten aufnehmen und der eigenen hinzufügen und so sein Bild der Welt wie auch von sich selbst erweitern.

Um zu sehen, was das für Ihr Bild der Welt und der Menschen um Sie herum bedeutet, können Sie folgenden kleinen Test machen: Wenn Sie Geschwister haben, dann lassen Sie jeden Ihre Eltern beschreiben – wie war (ist) Ihre Mutter, wie der Vater, welche Stärken, welche Schwächen hatten sie, wie war ihre Beziehung untereinander, wie haben sie die Kinder behandelt, usw.. Sie werden feststellen, dass jedes Kind andere Eltern hat. Jedes hat auch eine andere Familie, obwohl es tatsächlich immer dieselbe Familie ist. Dennoch besteht in den meisten



Fällen jeder darauf, dass sein Bild das richtige ist, dass seine Beurteilung der Eltern stimmt, und dass seine Kindheit tatsächlich so war, wie er dies empfindet.

Dasselbe können Sie mit Ihrem Lebenspartner oder Kollegen bei der Arbeit oder mit Freunden machen: Jeder sieht den anderen anders. Das gilt nicht nur für das allgemeine Bild, das man sich von ihm macht, sondern auch für die Beschreibung faktischer Ereignisse, also Dinge und Prozesse, die scheinbar objektiv sind. Sie alle haben zwei Seiten: die faktische Wirklichkeit und die, die im Blick des Betrachters erscheint. Ich kenne meine Frau jetzt fast fünfzig Jahre, und fünfundvierzig leben wir zusammen; selbst wenn wir uns über Ereignisse unterhalten, die wir gemeinsam erlebt haben, weichen unsere Erinnerungen und unsere Geschichten oft erheblich voneinander ab, manchmal bis zum Gegenteil. Dies gilt erst recht für die Beschreibung und Beurteilung anderer Menschen. Wir schaffen es inzwischen meistens, darüber nicht in Streit zu geraten, sondern die Perspektive des anderen als dessen Sicht der Dinge zu nehmen und gelten zu lassen. Das ist sehr wohltuend und

bereichernd, es war aber viele Jahre lang erst dann möglich, wenn wir uns zuvor – manchmal sogar sehr heftig – gestritten hatten, vor allem, wenn eine dritte Person dabei war. Oft hat sich dann jeder in seine Welt zurückgezogen und sich unverstanden gefühlt. Nur die Liebe konnte es überbrücken, wobei das Nicht-Verstehen blieb. Die Welten sind und werden nie deckungsgleich. Vor allem für mich, der den tiefen Traum hatte, dass man sich doch über die Wahrheit einigen können müsste, war es sehr schmerzhaft, das zu erkennen.

Das ist aber nicht nur zwischen verschiedenen Menschen so, sondern auch bei ein und demselben Menschen. Unsere Welt (unsere Sicht auf die Welt und uns selbst) ändert sich fortwährend, meistens allmählich und kaum wahrnehmbar, manchmal aber auch plötzlich und gewaltig. Ich hatte als Kind ein ganz anderes Bild meiner Eltern als mit zwanzig, und mit sechzig noch einmal ein ganz anderes. Auch ein ganz anderes Bild der Welt, sowohl der faktischen Welt als

auch ganz andere Vorstellungen, was gut und wichtig und richtig ist. Und auch ein anderes Bild von mir selbst, wer ich bin, was ich kann, was ich will. Wenn man diese Bilder malen oder fotografieren oder als Film darstellen würde, bekäme man völlig verschiedene Welten zu sehen. Ich habe anderes geglaubt, anderes für richtig oder gut oder falsch oder böse oder schön oder hässlich oder wichtig oder unverzichtbar oder egal oder möglich oder unmöglich oder wahr gehalten. Mein Bild der Menschen um mich herum oder der Zeit und ihrer Ereignisse wandelt sich fortwährend, und zwar nicht nur, weil sich die Welt dauernd ändert, sondern auch, weil ich mich dauernd ändere. Dasselbe gilt für mein Selbstbild.

Keines dieser Bilder ist per se falsch, aber auch keines richtig in einem objektiven Sinne. Sie sind immer sowohl-als-auch. Ein Kind kann kein anderes Bild von der Welt haben als ein kindliches Bild, und daher ist sein Bild für das Kind richtig. Es ist aber auch beschränkt, und



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

wenn man sein Leben lang daran festhält, bleibt man geistig ein Kind. Zum Beispiel ist es für ein Kind wichtig, dass jemand für es sorgt. Daher ist das Leben gut, wenn dies der Fall ist, und es ist schlecht oder gar furchtbar, wenn das nicht der Fall ist und es allein gelassen und auf sich gestellt ist. Für einen Erwachsenen ist es genau umgekehrt. Wenn er an dem kindlichen Bedürfnis festhält, dass jemand für ihn sorgen muss, ist er innerlich ein Kind. Das heißt, was für ein Kind richtig und gut ist, ist es für einen Erwachsenen und auch einen Jugendlichen keineswegs. Ein Jugendlicher sieht sich selbst und die Welt durch die Brille der Jugend; das, was die Jugend von ihm verlangt – etwa das Elternhaus zu verlassen (sich von dessen Vorgaben zu „befreien“) und sich einen eigenen Platz im Leben zu suchen –, bestimmt seine Perspektive und damit sein Bild der Welt und auch sein Gefühl und seine Urteile über richtig und falsch. Ein Erwachsener, der eine eigene Familie gründet und für seine Kinder sorgen muss, hat wieder einen anderen Standort und wird wieder eine andere Lebenssicht entwickeln. Mit jeder dieser Lebensstufen treten wir in eine andere Welt ein.

Man kann sich, wie gesagt, darüber verständigen, indem man die jeweils andere Perspektive anerkennt und nicht für falsch erklärt. Im Falle der Lebensstufen Kindheit, Jugend und Erwachsensein geht es aber, anders als bei dem oben erwähnten Raumbispiel, um ein Wachstum und eine Entwicklung. Jede neue Stufe umfasst mehr und ist höher und weiter als die vorherige. Wenn es sich um ein wirkliches Wachstum handelt, umfasst und beinhaltet die höhere (spätere) Stufe die vorangegangenen, also: die Jugend beinhaltet und umfasst die Kindheit, und das Erwachsensein beinhaltet und umfasst beide. Jede Lebensstufe geht aus der vorherigen hervor. Es ist eine Weiter- und eine Höherentwicklung – aber nur dann, wenn das Vorherige aufgenommen und nicht abgewehrt wird.

Die kindliche Sicht der Welt – die Welt der Märchen, der Zauberer, der Zugehörigkeit zu

den Eltern und zur Familie (allgemein: zu etwas Größerem, das einen trägt und schützt und versorgt), etc. – ist für ein Kind vollkommen richtig und damit auch „wahr“. Sie darf Kindern deshalb auch – etwa durch das, was man heute „Aufklärung“ nennt oder durch die Zumutung von Eigenverantwortung oder der „freien Wahl und Entscheidung“ – nicht genommen werden. In der Jugend zerbricht diese Welt in tausend Scherben, und das muss so sein. Wenn man wirklich erwachsen sein will, muss man diese Scherben wieder einsammeln und schauen, welches neue Bild daraus entstehen will. Es wird ein vollkommen anderes sein als das, welches man sich in der Jugend erträumt hat.

Erwachsen wird man, wenn man die Kindheit und die Jugend in sich aufnimmt, und zwar genau so, wie sie waren – ohne Urteil, selbst ohne den Wunsch, daran etwas ändern zu wollen oder es anders gehabt haben zu wollen. Mit jedem großen Schritt in die Welt hinein: der Geburt, der Pubertät, dem Erwachsensein, den verschiedenen Stufen des Alters bis in den Tod, ändert sich unsere Welt nicht nur, sondern sie wird auch weiter und größer. Wenn wir dem im Bewusstsein folgen, weitet sich auch unser Geist und wird größer und umfassender. Das bedeutet auch: Ein Älterer kann einen Jüngeren verstehen, ein Jüngerer aber nicht einen Älteren, weil er dessen Erfahrungen noch nicht gemacht hat oder, um im Bild zu bleiben, dessen Welt noch nicht betreten hat. Daraus lassen sich wichtige Einsichten sowohl für die Beziehung der Generationen untereinander als auch und vor allem für das innere Wachstum eines jeden Menschen ableiten, die ich in diesem Buch darlegen werde.

Die verschiedenen Weltbilder oder Ansichten der Welt betreffen nicht nur Einzelne, sondern auch Kulturen, und zwar in zweierlei Hinsicht. Einmal sind die Kulturen – und mit ihnen die Menschen, die ihnen angehören – in mannigfacher Weise verschieden. Die Chinesen zum Beispiel denken grundsätzlich in Bildern, weil ihre Schrift eine Bilderschrift ist; das abstrakte Denken ist ihnen

fremd und nicht so leicht zugänglich wie Europäern. Aus demselben Grund ist das Kopieren für sie nichts Schlechtes, denn sie lernen ihre Schrift nicht durch das Zusammensetzen von 26 Buchstaben, die in sich nichts bedeuten, sondern nur durch das Kopieren und Verstehen von mehreren tausend Zeichen, die jeweils ein ganzheitliches Bild darstellen. Aufgrund der tiefen Bedeutung von Yin und Yang, die als komplementäre Polaritäten und nicht als Gegensätze verstanden werden, denken sie (ebenso wie Japaner und Koreaner) auch nicht ideologisch und nicht, wie wir Westler, in sich ausschließenden Gegensätzen, in schwarz und weiß beziehungsweise entweder-oder. In China und Japan ist alles sowohl als auch. Das bestimmt auch ganz stark ihr Bild von Fortschritt und ihren Umgang mit der Vergangenheit. In ähnlicher Weise bildet jede Kultur eine eigene Welt, die die jeweilige Sicht der Menschen auf das Leben bestimmt, so dass man sagen kann, wir leben in verschiedenen Welten. Auch beim besten Willen macht dies die Verständigung sehr schwierig, und sie ist nur in dem Maße möglich, in dem man die jeweilige Weltsicht als der eigenen gleich gültig akzeptiert.

Ich erwähne das nur der Vollständigkeit halber, es ist nicht mein Thema. Mir geht es eher um die zweite Ebene der Unterschiedlichkeit der Kulturen, nämlich die des unterschiedlichen Entwicklungsniveaus. Denn ähnlich wie Kindheit, Jugend und Erwachsensein beim einzelnen Menschen entwickelt sich auch das Bewusstsein der Menschheit insgesamt in Stufen, die aufeinander folgen und die höher und umfassender sind als die vorherige. Ein Europäer hat nicht nur deshalb eine andere Weltsicht als ein Araber, weil er einen christlichen Hintergrund hat und jener einen muslimischen, sondern auch, weil Europa (und auch das Christentum) eine Entwicklung durchgemacht hat, die den muslimischen Ländern (und anderen auch) noch bevorsteht. Das gilt für die gesamte Globalisierungsthematik: Hier stoßen Moderne

und Tradition aufeinander und müssen in eine neue Balance gebracht werden. Allerdings erleben wir dabei dasselbe, was ich bereits für die individuelle Ebene angedeutet habe: Der Westen glaubt, seine Perspektive auf die Welt, insbesondere sein Weg der Modernisierung und seine Interpretation der Moderne, sei die einzig richtige. Damit wird er scheitern. Das ist, jenseits aller ökonomischen und politischen Differenzen (etwa Demokratie und Menschenrechte) und Machtspiele, der große Konflikt mit China (das selbstbewusst und stark genug ist, sich die westliche Perspektive nicht aufzwingen zu lassen), während es bei den Konflikten im vorderen Orient eher um den Kampf zwischen Moderne und Tradition/Religion geht. Auch die Migranten werden einsehen müssen, dass sie nicht in einer Welt Zuflucht finden können, die sie innerlich ablehnen.

(...) Für die jeweilige Perspektive, aus der wir die Welt sehen und die damit unser Bild der Welt, unsere Empfindungen, Meinungen und Bewertungen und zuletzt auch unser Handeln bestimmt, benutze ich den Begriff des Bewusstseins. Unter „Bewusstsein“ verstehe ich die Art und Weise, wie wir die Welt und uns selbst sehen und wahrnehmen, die Perspektive, aus der wir auf das Leben schauen und es daher erleben. „Bewusstsein“ bezeichnet zugleich unseren inneren Ort in der Welt als auch die Art und Weise, wie die Welt in uns präsent ist. Welt und Bewusstsein sind in diesem Sinne keine verschiedenen Dinge.

Weiterlesen in „Die Welt in der wir leben“ von Wilfried Nelles. Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Innenwelt Verlages. Siehe auch bei „Wortwelten“.

Unsere Welt neu denken - Eine Einladung

»Mitte des 20. Jahrhunderts erfahren die Menschen zum ersten Mal, wie ihr Planet aus dem All aussieht. Vielleicht werden künftige Historiker einmal zu der Einsicht gelangen, daß dieser Anblick unser Bewußtsein grundlegender veränderte, als es selbst der – das menschliche Denken zutiefst erschütternden – kopernikanischen Revolution des 16. Jahrhunderts durch das Verbannen der Erde aus dem Mittelpunkt der Welt gelungen war.« (Aus dem »Brundtland-Bericht« der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung der Vereinten Nationen)

London, Oktober 2019. In der morgendlichen Rushhour klettern zwei Männer auf das Dach einer U-Bahn, sodass diese den Bahnhof nicht mehr verlassen kann. Die Pendler*innen, die mit dem Zug zur Arbeit fahren wollen, stehen vor verschlossenen Waggons. Da die Aktion bald den ganzen Betrieb lahmlegt, wird es auf dem Bahnsteig enger und lauter. Während die Leute langsam verärgert realisieren, dass sie zu spät kommen werden, entrollen die Männer auf dem Zugdach ein Transparent, auf dem steht: »Business as usual = Death«, was so viel heißt wie: Weitermachen wie bisher bedeutet den Tod. Im Fall der Pendler*innen hätte weitermachen wie bisher bedeutet, zur Arbeit zu gehen. In ein Büro etwa oder in eine Fabrik. Sich an einen Computer zu setzen, in eine Konferenz, an eine Maschine, etwas herzustellen oder in Auftrag zu geben. Umsatz und Gewinn zu steigern, zum Wachstum beizutragen, den eigenen Job, die eigene Existenz zu sichern. Um Miete zu zahlen, Kredite zu bedienen und den Kindern und sich etwas kaufen zu können. Kurz: weiterzumachen mit dem Leben, wie Sie, wie wir alle es kennen und gewohnt sind. Was kann daran falsch, ja sogar tödlich sein?

Die beiden Männer, die an diesem Londoner Herbsttag auf dem Zug stehen, gehören zu einer Gruppe von Umweltaktivist*innen, die sich »Extinction Rebellion«* nennt, was so viel bedeutet wie »Aufstand gegen das Aussterben«. Wobei das Aussterben, gegen das sie rebellieren, nicht bloß das der tierischen Arten meint, das wir in so rasant ansteigendem Ausmaß in Kauf nehmen. Es geht ihnen nicht nur um Wale, Bienen oder Eisbären. Nein, sie meinen



ganz ohne Ironie das Aussterben der eigenen Art, der Menschheit. Also uns. Verglichen mit Greta Thunberg – jenes Mädchen, das mit einem Schulstreik eine der größten Protestbewegungen in der Geschichte der Menschheit ausgelöst hat – sind die Mitglieder von Extinction Rebellion die zivil Ungehorsamen unter den Klima- und Umweltschützer*innen. Sie verlangen von der Politik zwar auch, dass sie endlich nachhaltig etwas gegen die Erderwärmung unternimmt, und unterbreiten dafür konkrete Vorschläge. Aber sie gehen nicht nur demonstrieren, sondern blockieren öffentliche Abläufe, oft in bunten Kostümen und mit der Grundregel, immer freundlich zu bleiben. An jenem Londoner Herbsttag sperren Hunderte Aktivist*innen Straßen, ketten sich an Brücken oder kleben sich in der Eingangshalle eines Flughafens fest. Sie wollten ohne Gewalt und für so viele Menschen wie möglich spürbar das unterbrechen, was sie für die wahre Ursache des Klimawandels und der ausufernden Zerstörung von Leben halten: unseren ganz normalen Alltag.

Für die Leute, die an diesem Morgen nicht in ihren Zug steigen können, ist das so schwer auszuhalten, dass sie die zwei Aktivisten mit Sandwichs und Getränken bewerfen. Als das nichts hilft, klettert einer der Pendler schließlich nach oben und zieht die Männer vom Dach auf den Bahnsteig hinunter, wo sie von der wütenden Menge verprügelt werden, noch bevor die Polizei eingreifen kann und sie schließlich festnimmt. Bei dieser Konfrontation ging es nicht um ein nährendes Stück Brot, um einen Schluck sauberes Wasser, ein schützendes Dach über dem Kopf oder um den letzten Liter Benzin. Es ging nur um ein paar Minuten Verspätung auf dem Weg zur Arbeit. Die einen wollen die Welt retten, die anderen wollen ins Büro. Die einen wollen mit Gewohnheiten brechen, die anderen daran festhalten. Und obwohl man anerkennen muss, dass es bei den Gruppen im Kern um ihre Existenz und die ihrer Kinder geht, scheint das eine Anliegen das andere auszuschließen. Anscheinend muss der eine verlieren, damit der andere gewinnen kann. Es gibt nur entweder oder, nur »wir« oder »die«.

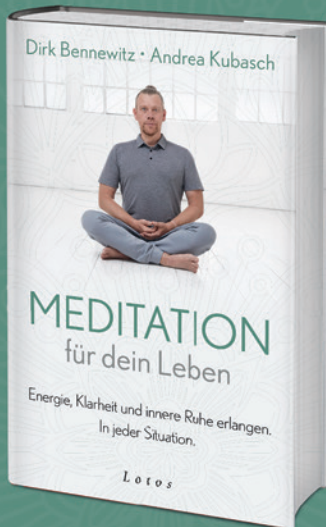
Sieht so die Zukunft in Zeiten des Klimawandels aus? Wird das unser Leben, werden das unsere Kämpfe sein? In unserer heutigen Welt kommen nahezu gleichzeitig überall Systeme unter Druck, die über Jahrzehnte verlässlich funktioniert zu haben scheinen und die Menschheit Tag für Tag und immer umfassender mit Energie, Nahrung, Medikamenten und Sicherheit versorgten. Sie prägten eine Epoche, in der es, grob gesagt, von allem immer mehr gab. Wohlstand, auch für die Armen. Fortschritt, in allen Bereichen von Wissenschaft und Technik. Frieden, auch zwischen Ländern, deren politische Systeme grundverschieden sind. Wenn alles immer mehr wird, fallen auch Verteilungsfragen nicht so stark ins Gewicht. Das Erstaunen darüber, dass diese Epoche einmal enden könnte, der Widerstand, den der bloße Gedanke daran auslöst, und die Ratlosigkeit, was danach kommen könnte, zeigen, wie sehr wir uns an diesen

Zustand gewöhnt haben, für wie normal wir ihn halten. Was in der Generation unserer Eltern noch als Privileg galt, ist heute für die meisten Menschen Alltag.

Gleichzeitig spüren wir, dass ein »Weitermachen wie bisher« nicht funktionieren wird. Es sind ja nicht nur der Klimawandel, das Plastik in den Weltmeeren, der brennende Regenwald oder die Massentierhaltung. Da sind auch die explodierenden Mieten in den Städten, die wild gewordenen Finanzmärkte, der immer größer werdende Graben zwischen Arm und Reich, zunehmende Burn-out-Zahlen und die unüberschaubaren, vielschichtigen Folgen der Gentechnik und der Digitalisierung. Längst hat sich ein Gefühl von Zeitenwechsel in unsere Wahrnehmung von der Welt eingeschlichen. Unsere Gegenwart wirkt zerbrechlich, während unsere Zukunft unaufhaltsam auf jene Szenarien zuzulaufen scheint, die wir aus Weltuntergangsfilmen kennen. Aus den von der Moderne so sehr geförderten Utopien sind Dystopien geworden. Aus unserem Vertrauen in die Zukunft Sorge und Angst. Was im kleineren Maßstab gute Lösungen und hohen Komfort versprach, ist, global aufsummiert, zur Bedrohung geworden. Wir ahnen, dass wir vor immensen Umwälzungen stehen: Das, was einmal sein wird, lässt sich mit dem, was gerade noch war, immer weniger erklären, Selbstverständlichkeiten und Patentrezepte lösen sich auf. Jede Antwort auf ein Problem scheint zugleich ein anderes zu verschlimmern. Und so nehmen auch die Auseinandersetzungen darum zu, welches Problem unter allen als Erstes zu lösen sei. Was aber, wenn wir Hebel fänden, mit denen wir mehrere Probleme gleichzeitig angehen könnten? Hebel, die zwar viele Gewissheiten infrage stellen, es uns aber erlauben, statt reaktiv eine schlechte Zukunft abzuwehren, proaktiv eine wünschenswerte Zukunft zu gestalten?

Solche Werkzeuge zu erkunden ist meine Einladung an Sie. Denn Zukunft ist nichts, was bloß vom Himmel fällt. Nichts, das einfach nur

MEDITIERE DICH FREI!



Dirk Bennewitz & Andrea Kubasch
Meditation für dein Leben
192 Seiten | € 16,00 [D]
ISBN 978-3-7787-8294-1

Für jeden die perfekte Meditationsmethode, passend zur aktuellen Lebenssituation: Die bekannten Yoga- und Meditationslehrer Dirk Bennewitz und Andrea Kubasch eröffnen individuelle Wege, um wieder bei sich selbst anzukommen und innere Zufriedenheit, Kraft und Gelassenheit zu finden.

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

so passiert. Sie ist in vielen Teilen das Ergebnis unserer Entscheidungen. Deshalb möchte ich Sie dazu einladen, die Welt, in der Sie, ich, wir alle leben, genauer anzuschauen, um das, was in ihr möglich ist, wieder neu zu denken. Das hat die Menschheit in ihrer Geschichte schon mehrfach getan, typischerweise in Krisenzeiten. Viele technologische Durchbrüche sind aus der Not heraus entstanden, eine Alternative zu finden. So wie jetzt die erneuerbaren Energien. Viele gesellschaftliche Umbrüche sind aus der Überzeugung entstanden, dass die Dinge sich doch auch anders gestalten lassen. Und siehe da: Frauen können wählen und Länder regieren. Die heutigen Umwälzungen verfügen über eine Größenordnung, die nicht nur Teile, sondern die Ganzheit von Gesellschaften umfasst. Sie werden in der Wissenschaft als große Transformationen beschrieben und umfassen wirtschaftliche, politische, gesellschaftliche und kulturelle Prozesse – und damit meinen sie auch die Art und Weise, wie wir auf die Welt schauen.

Beispielhaft werden hier gern die neolithische oder die – sehr viel später stattfindende – industrielle Revolution genannt. Im ersten Fall sind kleine, nomadische Gruppen sesshaft geworden und mit der Zeit zu feudalen Agrargesellschaften herangewachsen. Im zweiten Fall hat besonders die fossile Energienutzung eine ganz andere Organisation von Wirtschaft und Gesellschaft ermöglicht, Bürgertum und Nationalstaaten kamen ins Spiel. Unsere heutige Welt unterscheidet sich fundamental von der Welt vor zweihundertfünfzig Jahren, als die industrielle Revolution begann. Und doch suchen wir heute vorwiegend mit der damaligen Sichtweise auf die Welt nach Lösungen. Wir haben vergessen, unsere Denkmuster auf ihre Tauglichkeit für die Gegenwart zu prüfen. Sie zu hinterfragen macht den Blick auf die Hebel frei, mit denen wir aus der Krise in die Zukunftsgestaltung im 21. Jahrhundert kommen.

Dieses Buch ist also kein Klimabuch. (...) Ich bin keine Klimaforscherin. Ich bin Gesellschaftswissenschaftlerin, und mein Hauptinteresse

gilt der politischen Ökonomie. Ich sehe mir die Art und Weise an, wie Menschen wirtschaften und ihr Zusammenleben gestalten. Welche Beziehungen sie dazu zur Natur und zu anderen Menschen eingehen. Wie sie mit Ressourcen umgehen, mit Energie, Material, Arbeitskraft. Nach welchen Regeln sie Arbeit organisieren, Handel und Geldströme. Welche Technologien sie entwickeln und wie sie diese einsetzen. Vor allem interessiert mich, warum genau die Lösungen entstehen, die entstehen, und warum sich einige Konzepte durchsetzen, andere hingegen nicht. Welche Ideen, Werte und Interessen stehen dahinter? Woher kommen diese Ideen? Wie konnten aus ihnen jene mächtigen Theorien werden, die heute nicht nur unser Wirtschaften bestimmen, sondern unser Denken, unser Handeln, unser Leben überhaupt – mitunter sogar wie wir uns fühlen? Und warum sind die Ideen, die sich in den letzten zweihundertfünfzig Jahren in diesen Theorien verstetigt haben, heute nicht unbedingt hilfreich, um aus der Krise unserer Ökosysteme und Gesellschaften eine Chance für die Zukunft zu machen?

Es mag sich so anfühlen, als habe sich unser Wirtschaftssystem ganz natürlich entwickelt, etwa wie sich einst Flora und Fauna ganz ohne unser Zutun entwickelt haben. Aber Systeme, die Menschen gemacht haben, funktionieren anders. Wir schätzen unsere Lage ein, geben uns Regeln und verändern damit unsere Situation. Diese Veränderung kann kulturell, marktbezogen oder auch einfach eine nationale Grenze sein, meist spielt mehreres zusammen. Selbst wenn wir diesen schöpferischen Anteil an unserer Realität im Alltag kaum mehr wahrnehmen oder rückverfolgen können, weil aus Ideen und Innovationen längst Gemeinplätze, Gesetze, Institutionen und Gewohnheiten geworden sind – es sind unsere selbst gemachten Regeln, aus denen die Welt, wie wir sie kennen und uns eingerichtet haben, besteht.

Wenn wir also verstehen wollen, wie es passieren konnte, dass die Menschheit den Planeten

– den einzigen, den sie zur Verfügung hat – in der Lebensspanne zweier Generationen an den Rand des Kollapses gebracht hat, müssen wir uns diese Ideen, Strukturen und Regeln wieder bewusst machen. Was »bewusst machen« bedeutet? Zu erkennen, was man tut, und zu fragen, warum man es tut. In der Wissenschaft nennen wir das eine reflexive Vorgehensweise. Darin liegt eine Chance – nämlich die, zu lernen. Denn wer nicht hinterfragt, was und warum er etwas tut, kann sich auch nicht entscheiden, anders zu handeln. Wenn wir für Alternativen nicht offen sind, gleicht unsere Antwort auf neue Probleme oft nur einer Kopie des bereits Bekannten. Grundlegend zu hinterfragen und mit abweichenden Antworten zu experimentieren heißt, Freiheit und Gestaltungskraft zurückzugewinnen. Es bietet die Chance, rechtzeitig neue Originale zu schaffen, statt Herausforderungen stets mit altgedienten Kopien zu begegnen.

Deshalb bin ich so gerne Wissenschaftlerin. Und deshalb schreibe ich dieses Buch. Es ist kein Kompendium nuancierter Details, Fakten, Zahlen und Unterschiede zwischen einzelnen Modellen und Prognosen. Es ist der Versuch, die großen Linien des heute zu spürenden Zeitenwandels in möglichst zugänglicher Form darzulegen und ein paar Ideen und Sichtweisen anzubieten, die zwischen den scheinbar unauflösbaren Positionen der Bewahrer*innen und Blockierer*innen vermitteln – damit wir Orientierung in den Suchprozess nach einer gemeinsamen nachhaltigen Zukunft bringen können (...).

Textauszug aus „Unsere Welt neu denken“ von Maja Göpel mit freundlicher Genehmigung des Ullstein Verlags.
Siehe auch „Wortwelten“, Seite 64.

Geweihte Zeit

„... Die einzige Verabredung, die ihr noch wichtig erschien, war die mit der Zeit. Diese Verabredung war es auch, wo sie sich wieder ansammelte, anfang Atem zu haben, anfang Beine zu haben, Arme, anfang eine neue Art von Körper zu haben, der am Ende, das wusste sie, ein Lächeln tragen würde wie eine Krone ...“

Eine Weile völlig absichtslos da sein, Sinn und Zweck nicht kennen müssen. Einfach wahrnehmen, im Innen und im Außen, die momentane Befindlichkeit des Körpers, des Gemüts, des Verstandes, und die Atmosphäre des Raumes, in dem man ist und wo gerade nichts passiert.

Nicht Tun.

Mühelos, ohne etwas zu beabsichtigen, sitzen, auf einem Stuhl, einer Bank, einem Meditationskissen, gehen, an den Ufern eines Sees, liegen, auf einem Baumstamm im Wald, auf einer Couch, mit Blick in den Garten oder in den Himmel.

Man kann dem reinen Nicht Tun täglich ein paar Minuten weihen oder sich für längere Zeit darauf einlassen, für eine Stunde, einen Tag, für fünf Tage. Wie lange auch immer, jede Minute ist kostbar. Niemals verschwendet man seine Zeit, im Gegenteil, man segnet sie.

Sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, es geschieht von allein: Das Ticken einer Uhr, das Rauschen des Windes draußen in den Bäumen, die zarte Staubschicht auf einer Vase, Licht, das auf den Blättern der Pflanze glänzt, ein Gefühl von Traurigkeit im Bereich des Bauches.

Manchmal ist es gut den Rücken aufzurichten. Den Rücken aufrichten gleicht eine Pflanze, die sich zur Sonne hin ausrichtet. Es hat eine ordnende und klärende Wirkung.

Wahrnehmen und nichts verbessern müssen. So wie es in diesem Moment ist, ist es gut. Man könnte sich müde fühlen, rastlos, unsicher, verliebt oder genervt – alle Zustände und Gefühle sind willkommen und haben die Erlaubnis da zu sein, ohne Angst haben zu müssen, verurteilt zu werden. Man kann sich selbst fragen: Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Wen oder was finde ich, wenn ich die Augen schließe und in mich



hineinspüre? Und man kann diese Fragen restlos ehrlich beantworten. Denn alles darf hier sein, genauso wie es ist, in der Zeit des Nicht Tuns (und natürlich auch sonst).

Wenn ein Mensch auf diese Weise mit sich selbst umgeht, gleicht er einer Sonne, die mit ihren warmen Strahlen alles berührt, was ihr hingehalten wird. Die Sonne macht keinen Unterschied, ob sie auf einen Holzstapel oder auf eine Mülltonne scheint. Sie bewertet nichts, sie bevorzugt nichts, sie verbreitet ihr Licht.

Bemerken wie Gedanken kommen und gehen. Spüren, wie die Hände den Stoff der Kleidung berühren oder die Armlehne des Stuhles, die kühl und glatt ist. Hören, wie irgendwo in der Nachbarschaft Telefon klingelt, sehen, wie die Gardine sich ganz leicht bewegt, als würde sie atmen. Bemerken, wie nach und nach immer mehr Stille einkehrt, während gleichzeitig absolut nichts passiert. Ein wahrhaftiger Mensch, der einfach nur da ist.

Am Anfang nimmt man die Stille vor allem in der Abwesenheit von Lärm wahr. In einer leeren Kirche, auf einem einsamen Berg, mitten auf einem See. Lässt man sich jedoch für eine län-

gere Zeit auf das einfache Da-Sein ein, wird man früher oder später noch eine andere Stille kennenlernen. Eine raumhafte, kristallklare, tiefe Stille – eher wie Präsenz spürbar. Diese Stille ist überall, in jeder Rockfalte, in jedem Blatt, unter jedem Stein, in den Wolken und in den Bäumen, in den Pfützen und in den Muscheln, in den Haaren und in den Gedanken, ja selbst zwischen den Gedanken. Sie durchdringt alles, und ist selbst in dröhnendem Lärm anwesend. Vor allem, wenn man sich dem Nicht Tun mit ganzem Herzen überlässt, lädt man diese Stille unweigerlich zu sich ein.

Indem Du nichts tust, um das Leben zu finden, findet das Leben Dich. Indem Du nichts tust, um Deinen momentanen Zustand zu verändern, findet Begegnung statt. Der Wunsch oder das Bestreben etwas anderes erreichen zu wollen, wird dabei Schritt für Schritt aufgegeben. Man gibt das Suchen und das Verändern-Wollen immer wieder auf und ist einfach. Das ist die Weisheit einfachen Da-Seins.

www.doingnothing.de

Bienenprojekt „bee careful“



Im September 2020 startet das Bienenprojekt bee careful – Der Weg des achtsamen Imkerns.

Dieses Jahresprojekt richtet sich an alle Menschen die Hand in Hand mit der Natur und ganz in Orientierung an den natürlichen Bedürfnissen des Biens Imkern wollen.

-Schwarmtrieb -Naturwabenbau
-Bienengesundheit -Umgebungsgestaltung u.v.m.
wird uns in Theorie und Praxis über 30 Termine intensiv beschäftigen

Kontakt und Informationen: Sabine Bogner • info@sabine-bogner.de
www.Bienenprojekt-bee-careful.de

**VIELFALT
SCHÜTZEN,
ZUKUNFT
RETTEN**

JETZT UNTERSCHREIBEN!

**VOLKSBEGEHREN
ARTENVIELFALT**

**GEMEINSAM FÜR MEHR ARTEN-
VIELFALT IN NIEDERSACHSEN!**

1/2 von 11.000 niedersächsischen Tier- und Pflanzenarten BEDROHT	62% aller Wildblumenarten im Bestand GEFÄHRDET	14 MIO. Intrusiv- bestäubt seit 1992 VERSCHWUNDEN
--	--	---

HANDELN SIE JETZT

Wenn Ihnen eine intakte und vielfältige Natur am Herzen liegt, unterstützen Sie das Volksbegehren, unterschreiben Sie für mehr Artenvielfalt und sagen Sie es Ihren Freunden und Bekannten weiter!
Jede Unterschrift zählt!

www.artenvielfalt-niedersachsen.jetzt
info@artenvielfalt-niedersachsen.jetzt

[T](#) [F](#) [I](#)

Der Igel: beliebt und missverstanden – Zeit, dies zu ändern!

NABU-Tipps zur Artenvielfalt zuhause

Wohl kaum ein anderes Wildtier genießt eine so große Beliebtheit bei den Menschen in Europa wie der Igel. In Märchen wird ihm die Rolle des Schlaunen, der letzten Endes den Hochmütigen besiegt, gegeben. In netten Geschichten und Comics ist er der Humorvolle und Weise. Und viele lieben ihn heiß und innig, sind entsetzt, ihn als Straßenopfer zu finden – aber manche lieben ihn sogar „zu sehr“, sodass mitunter übertriebene Tierliebe in Vermenschlichung umschlägt und den Tieren schadet.

Dass Igelschutz am besten durch Lebensraum-schutz bewirkt werden kann, zeigt der NABU Niedersachsen auf, und appelliert an Gartenbesitzer, *„die Weichen zu stellen, damit dem Igel nachhaltig und mit Sachverstand geholfen werden kann“.*

„Igel sind Wildtiere, das darf nie vergessen werden. Und sie stehen unter gesetzlichem Schutz“, sagt Rüdiger Wohlers vom NABU. Er hat in mehr als einem Vierteljahrhundert erlebt, dass der die Menschen anrührende Igel oft völlig missverstanden und sogar zum „Haustier“ erklärt wird – oftmals das Todesurteil für das Tier.

„Es gibt leider immer noch eine gewisse Einsammelmentalität, gerade im Herbst“, berichtet Wohlers. Doch der reinen „Einsammelei“ muss Einhalt geboten werden – übrigens auch, weil sie gegen Naturschutzrecht verstößt und in Tierquälerei übergehen kann. *„Immer wieder erhielten wir Anrufe von gut meinenden Tierfreunden, die vermeintlich hilfsbedürftige Igel allerorten einsammelten oder dieses wollten – was wir zu verhindern wussten –, weil sie Angst hatten, die Tiere könnten den Winter nicht überstehen. Dies ist aber nur bei stark geschwächten oder stark untergewichtigen Tieren der Fall. Auf jeden Fall sollte dann immer ein Tierarzt das letzte Wort haben. Und es sollte eine anerkannte Igelstation einbezogen werden“*, mahnt Rüdiger Wohlers. *„Zahlreiche Beispiele aus der Praxis zeugen oft von Unverständnis oder sogar von Aggressivität,*

wenn die Tiere zu Unrecht aufgelesen worden sind und wir als NABU auf das Fehlverhalten hinweisen“, zeigt sich Wohlers bekümmert.

„Also: Igel sind Wildtiere!“, unterstreicht der NABU-Aktive. *„Igel haben ein Nahrungsspektrum, das sich so gut wie ausschließlich aus tierischem Eiweiß erschließt: Auf ihrem Speiseplan stehen Schnecken in großer Zahl, Regenwürmer, Käfer, Raupen, Ameisen, anderes Kleingetier, aber auch schon mal ein Ei einer bodenbrütenden Vogelart oder Aas, da sind sie nicht wählerisch. Das bedeutet auch, dass nur ein naturnaher Garten ein echter ‚Igelgarten‘ sein kann“*, sagt Wohlers: *„Wer einen bürstenkurzen Rasen, viele versiegelte Flächen und immergrüne Exoten ohne ökologischen Wert als Hauptbestandteile seines Gartens hat, muss sich nicht wundern, wenn der Igel einen großen Bogen um ihn macht!“*

Im Garten sollte Vielfalt angesagt sein: Dazu gehören heimische Sträucher, deren Laub auch im Herbst und Winter liegen bleiben darf, sodass sich darunter Insekten und andere Lebewesen aufhalten können, und das der Igel im Winter für sein Schlafnest nutzen kann. Auch Stauden, vielleicht eine „wilde Ecke“ aus Holz, Ästen und Laub, eine kleine Wasserstelle und auch eine Blühwiese sind nützlich – Hauptsache, es werden heimische Pflanzen eingebracht und auch die Nahrungstiere des Igels finden einen Lebensraum, der dann automatisch auch vielen anderen Tieren eine kleine „Arche Noah“ bietet,

also beispielsweise Vögeln, Insekten und weiteren Kleinsäugetern.

Um dem Igel über den Winter zu helfen – der Igel ist ein Säugetier, das in Winterschlaf verfällt, und zwar meist bis in den März oder April, in sehr kalten Frühjahren auch mitunter bis in den Mai hinein –, kann ihm leicht geholfen werden: Sehr gut bewährt hat sich der Bau einer so genannten „Igelburg“, die mit etwas Geschick aus Holz gebaut werden kann und dann mit Geäst und Laub überdeckt wird. Darin kann das Igelweibchen im Sommer auch ihre Jungtiere zur Welt bringen. *„Wichtig ist es, dafür einen trockenen Standort im Garten zu wählen, möglichst unter Sträuchern, nie ganz frei, und niemals in einer Senke, in der sich Regenwasser sammeln kann“*, erklärt Rüdiger Wohlers. Gut geeignete Igelburgen gibt es für alle, die diese nicht selbst basteln wollen, auch im Fachhandel; besonders gut geeignet und lange haltbar sind jene aus witterungsbeständigem Holzbeton. Die Igel tragen als Material gern selbst trockene Gräser ein.

„In den letzten Jahren werden immer später Jungigelwürfe festgestellt, oft bis in den Frühherbst hinein“, berichtet Wohlers, *„so dass diese auch wesentlich länger zu sehen sind, oft bis in den November, und sich dann noch Fettreserven für den Winter anfressen müssen. Diesen Tieren kann durch artgerechte Zufütterung geholfen werden – aber es darf niemals Milch gereicht werden, da diese aufgrund der Laktoseunverträglichkeit für den Igel tödlich wirken kann!“*

Igel haben sich immer mehr in den Siedlungsraum des Menschen, in Dörfer und Städte aufgemacht. *„Eine Folge der großenteils katastrophalen Ausräumung unserer Agrarlandschaft“*, sagt Rüdiger Wohlers, *„in der Feldgehölze, Brachen und artenreiche Wegränder fehlen, der Acker bis zum letzten Zentimeter ausgenutzt wird und es weder Nahrung noch Unterschlupf für Tiere gibt“*, erläutert der Naturschützer. Deshalb komme gerade den Ortsrändern und dem großen Potential der Gärten eine wachsende Rolle zu, was den

Schutz des Igels betrifft, denn in weiten Teilen Europas gehen seine Bestände seit Jahren drastisch zurück: *„Aus dem Allerweltstier wird eine Seltenheit!“*, mahnt Wohlers, *„in einigen Bundesländern hat er es bereits in die Vorwarnliste der gefährdeten Arten geschafft – ein traurige Entwicklung, die wir durch unseren Einsatz für Igel im naturnahen Garten zwar nicht beenden, aber zumindest ein Stück weit abfedern können!“*

Der NABU-Aktive macht zudem auf weitere Gefahren für den Igel aufmerksam: *„Neben dem Straßenverkehr, in dem viele tausend Igel ihr Leben lassen, können es auch Gefahrenquellen am Haus und im Garten sein. Dazu zählen etwa der steilkantige Teich, aus dem es keinen Ausstieg gibt und in dem der Igel, aber auch andere Tiere wie Spitzmäuse ertrinken können, der offene Lüftungs- oder Kellerschacht, die offene Baugrube oder der Gullyschacht. Hier sollte Abhilfe geschaffen und mit Sorgfalt gearbeitet werden.“* Auch zu engmaschige Zäune können ihm zum Verhängnis werden, da sie Igel, wenn sie bis in den Boden abgesenkt sind, den Zugang zu Gärten versperren – verschenktes Potential eines kleinen „Igelparadieses“!

Der NABU hofft, dass der Liebe zum Igel möglichst viele Taten folgen. *„Wir können im Garten und Kleingarten einiges in die Hand nehmen!“*, sagt Rüdiger Wohlers, *„aber auch in Schulgärten, Grünanlagen und Gewerbeflächen – wir müssen es nur wollen! Auch dort lässt sich Artenvielfalt einladen, für Igel und Co.“*

Für alle, die sich für den Igel einsetzen und mehr über seine spannende Lebensweise erfahren wollen, hat der NABU ein kleines Infopaket zusammengestellt, in dem auch Baupläne für eine „Igelburg“ und Pflanztipps für den naturnahen Garten enthalten sind. Es kann angefordert werden gegen Einsendung von 5 Euro beim NABU Niedersachsen, Stichwort „Igel“, Alleestr. 36, 30167 Hannover. www.NABU-niedersachsen.de





deeper connection cards

Für ehrlichere & tiefere Dialoge

Für mehr Verbindung in Gesprächen

Für wahre & rührende Begegnungen

Für deeper connection

Verena Dzur

Die deeper connection cards sind Fragekarten. Das 1. Set „Nähe & Intimität“ ist für Paare bzw. Menschen in einer intimen Beziehung gedacht. Es werden noch weitere Sets folgen - z.B. für Familie & Freunde. Die Karten sind eine Einladung - dich noch besser kennen zu lernen, dich zu öffnen und dich zu zeigen mit allem, was da ist und auch wahrgenommen werden möchte. Und sie sind eine Einladung, liebevoll und achtsam zuzuhören, dich noch mehr mit deinem Gegenüber in Verbindung zu bringen und neugierig und gespannt zu sein, was es zu erfahren gibt. Sehe sie als Türöffner, als Raum- und Impulsgeber und als Möglichkeit, euch noch authentischer mitzuteilen.

**Bestellung unter: www.deeper-connection.de, Shop,
Herausgeberin: Verena Dzur, Telefon: 0441.2332393.**



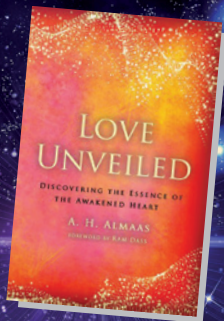
A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule
und „Diamond Approach“

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

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

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



Ausführliche Infos zu Almaas & 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

Achtsames Leben

Internet	www.achtsames-leben.org
Herausgeber	Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL, Tel. 044 1.17543 E-Mail: info@achtsames-leben.org Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de
Redaktion	Ulrike Plaggenborg
Satz, Gestaltung	Agentur JARUSCHEWSKI Peter Gerd Jaruschewski Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 044 1.9736160 E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org
Anzeigenleitung	Karl-Heinz Plaggenborg Tel. 0441.17543 info@achtsames-leben.org
Anzeigenbetreuung	Peter Gerd Jaruschewski
Anzeigenpreisliste	www.achtsames-leben.org
Autoren dieser Ausgabe:	Uwe Christiansen, Maja Göpel, Rani Kaluza, NABU Niedersachsen, Wilfried Nelles, Safi Nidiaye, Wolf Ondruschka, Karl-Heinz und Ulrike Plaggenborg
Titelfoto	Buntysmum – pixabay.com
Termin-Annahmeschluss	Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 01. November 2020 Nur für Formatanzeigen: 20. November 2020
Erscheinungsweise	3 x jährlich
Auflage	7.500 Exemplare
Redaktionsschluss	für die nächste Ausgabe ist der 15. Oktober 2020.
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. © 2020 Buchhandlung Plaggenborg	



Sonett Ökologische Wasch- und Reinigungsmittel

Am Anfang waren das Wasser und der Naturwissenschaftler Johannes Schnorr, der anhand der Tropfbildmethode herausfand, in welchem starkem Maße bereits Ende der 1960er Jahre das Trinkwasser durch Waschmitteltenside verunreinigt war. Er entwickelte die Idee des Waschens im Baukastensystem und gab damit den Anstoß zur Gründung der Firma Sonett. Ausgangsimpuls für die Sonett-Produktlinie ist die Sorge und Verantwortung für das Wasser als Träger alles Lebendigen. Wasser ist das eigentliche Wasch- und Reinigungsmittel. Durch leicht und vollständig abbaubare Rohstoffe, wie rein pflanzliche Seifen, Zuckertenside und Mineralien wie Soda und Silikate, unterstützen wir das Wasser in seiner Reinigungskraft und fördern gleichzeitig die rasche Rückführung und Wiedereingliederung in den Naturkreislauf. (...) Waschen und Reinigen in aufbauender Weise in Einklang mit der Natur und insbesondere mit dem Wasser zu bringen, verstehen wir als unsere Aufgabe." (Quelle: Sonett)

Mehr erfahren: www.sonett.eu



Ernährungsrat Oldenburg

„Immer mehr Menschen in Oldenburg wünschen sich eine nachhaltigere Lebensmittelversorgung in ihrer Stadt. Der Ernährungsrat Oldenburg (EROL) ist ein Zusammenschluss aus Vertreter*innen der Ernährungswirtschaft, der Zivilgesellschaft und der Politik. Er bündelt die Interessen der lokalen Akteure und der Zivilgesellschaft und gibt ihnen eine Stimme. So erhält die Region Oldenburg und umzu wieder Kontrolle über die Gestaltung ihrer eigenen Ernährungsversorgung. Der Ernährungsrat setzt sich dafür ein, dass eine nachhaltige Ernährungsstrategie mit konkreten und messbaren Zielen erarbeitet wird, in der die Wertschöpfung in der Region und bei den kleinbäuerlichen Betrieben und dem verarbeitenden Handwerk verbleibt. Dadurch wird die ganze Region vielfältiger und lebenswerter. Das Ziel ist eine selbstbestimmte Ernährungspolitik sowie die Stärkung der Reputation für die Stadt Oldenburg als einem Akteur nachhaltiger Entwicklung.“ (Quelle: *Ernährungsrat*)

Mehr erfahren: www.ernaehrungsrat-oldenburg.de



nuru Coffee

„nuruCoffee wurde 2016 von uns Schwestern Sara und Sali gegründet. Die Leidenschaft zu Kaffee liegt bei uns in der Familie. Unsere Mutter zelebriert, wie fast jede äthiopische Mutter, die traditionelle Kaffezeremonien mit ganz viel Stolz und Liebe. Seit wir denken können, riecht es zu Hause jeden Mittwoch nach frisch gerösteten Kaffeebohnen. Die grünen Bohnen werden erst auf offenem Feuer geröstet und dann eigenhändig gemahlen, um anschließend dreimal in einem Jebena (Tonkrug) aufgebriht und gemeinsam mit der Familie und Freunden getrunken zu werden. Deshalb reisten wir gemeinsam Ende 2015 nach Äthiopien, um den Prozess vom Anbau der Kaffeekirsche bis zur Aufbereitung der Bohnen zu verstehen und die unterschiedlichen Kaffeeregionen besser kennenzulernen. (...) Wir möchten die Menschen unterstützen, die in der Wertschöpfungskette am meisten benachteiligt werden: Frauen. Ihnen wollen wir mit Mikrokrediten eine Perspektive und Chancen bieten, ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben zu führen.“ (Quelle: nuruCoffee)

Mehr erfahren: www.nurucoffee.com



Unverpackt Laden OL

„Rubio - Unverpackt ist der erste Bioladen in Oldenburg, bei dem man alle Produkte unverpackt und ohne Plastikmüll erwerben kann. Gemeinsam mit euch möchten wir auch in Oldenburg das Thema NO-WASTE an die große Glocke hängen und einen plastikfreien Bioladen möglich machen, der Lebensmittel, Haushaltsartikel und Alltagsgegenstände anbietet, die ohne den Einsatz von Plastik und Verpackungen auskommen.“

Wo ist Rubio?

Wir haben nach einem Laden gesucht, der in der Nähe der Innenstadt von Oldenburg und der Universität zu finden sein soll, Platz für einen Fahrradständer hat, ein paar Parkplätze zur Verfügung hat und genug Platz für alle unsere tollen plastikfreien und unverpackten Produkte bietet. Ebenfalls sollte genug Platz für Kaffee und Kuchen sein und um sich auszutauschen. All das haben wir in der Blumenstraße 44 / Ecke Auguststraße in Oldenburg gefunden und freuen uns darauf dort für euch da zu sein.“ (Quelle: Unverpackt)

Mehr erfahren:
www.rubiounverpackt.de



Olegeno Oldenburger Energie-Genossenschaft eG

Die Oldenburger Energie-Genossenschaft ist gemeinsam mit den Oldenburger Bürger*innen vor Ort für anspruchsvollen Klimaschutz aktiv. Wir wollen die Stadt und die Region Oldenburg zum Vorreiter einer dezentralen bürgergetragenen Energiewende machen.

Das bietet die Olegeno ihren Kunden, Partnern und Mitgliedern:

- Realisierung neuer Solar-Anlagen
- Echter Bürger-Ökostrom der Marke Olegeno
- Unterstützung beim Energiesparen durch Finanzierungsangebote

Eine sinnvolle lokale Geld-Anlage mit globaler Klimarendite

Als Oldenburger Genossenschaft können wir diese Tätigkeitsfelder perfekt miteinander verbinden und mit Unternehmen und Institutionen aus der Region umsetzen.

Jetzt Mitglied werden!
Die Olegeno ist Mitglied im Verbund der Bürgerwerke eG. (Quelle: Olegeno)

Mehr erfahren: www.olegeno.de



Wildblumenwiesen in Oldenburg

„Über 400 Standorte vorgeschlagen: Dieser Aufruf hat schöne Blüten getrieben: Die Stadt Oldenburg hatte ihre Bürgerinnen und Bürger im Juli 2018 um Vorschläge gebeten, auf welchen Flächen Wildblumenwiesen und Blühstreifen für Insekten angelegt werden sollten – und die Resonanz war riesig. Mehr als 400 Anregungen sind beim Fachdienst Stadtgrün – Planung und Neubau eingegangen. (...)“

Die ersten Wildblumenstandorte wurden im Frühjahr 2019 angelegt und haben sich bereits gut entwickelt. Über die Sommermonate haben die Blüten viele Insekten angelockt. Im August wurden die meisten Wiesen dann gemäht, um die weitere gute Entwicklung im nächsten Jahr zu sichern.

Ziel ist es, unterschiedliche Flächen für Insekten zu schaffen. Dabei sollen die Wiesen vor allem Lebensraum für die verschiedenen, oft gefährdeten Wildbienen sein (...).“ (Quelle: Stadt Oldenburg)

Mehr erfahren:
www.oldenburg.de/startseite/leben-umwelt/umwelt/gruenes-oldenburg/oldenburg-garten-grossstadt/flaechen-fuer-wildblumenwiesen.html

Vom Wert des Waldes und das Wirken von Waldbaden auf uns Menschen

Von Jasmin Schlimm-Thierjung und Iris Lang



Das Eintauchen in die Waldatmosphäre soll Stress abbauen, Körper und Seele stärken und einen Gegenpart zum oft hektischen Job-Alltag bieten. In Japan, einem Land mit fast 70 Prozent Waldfläche, verordnen Ärzte ihren Patienten schon seit Jahren Auszeiten im Wald. Die Japaner nennen das „Shinrin-Yoku“, Waldbaden.

Die positive Wirkung des Waldes kann jeder für sich selbst erleben. Eine Stunde im Wald schlendern zu gehen - wie die Japaner es nennen - reicht schon aus, um dem Körper und Geist Gutes zu tun. Wer nicht gehen möchte, kann sich einen schönen Platz suchen und einfach nur ein Waldsolo einlegen, lauschen, schauen und staunen was der Wald uns alles bietet. Es geht beim Waldbaden nicht um Leistung oder Sport, sondern um Freude und Spaß an der Natur und mit sich selbst wieder in Kontakt zu kommen. Einfach mal wieder im Hier und Jetzt sein. Je länger die Zeit im Wald, desto größer die Wirkung. Die Wirkung eines ganzen Tages im Wald hält 7 Tage an. Zwei Waldtage hintereinander wirken sogar 30 Tage nach. Wenn es keinen Wald in der Nähe gibt? Dann nutze Deinen Garten, den Balkon oder den Stadtpark. Schaffe Dir grüne Oasen in Deinem Zuhause. Naturmotive, Geräusche und Grünpflanzen haben im Kleinen einen großen Effekt. Auch wenn nichts an der Wirkung eines Tages im Wald heranreicht sind diese kleinen Helfer im Alltag gesunde Kicks für Körper und Seele.

Übungen zum Selbstaustesten:

Das goldene Fingertor

Lockere zuerst deine Schultern. Falls du eine Brille trägst, setze sie zur Übung ab. Dann halte beide Hände so, dass nur die Zeigefinger aufrecht nach oben zeigen. Halte den rechten Finger etwa einen Zentimeter entfernt genau in der Mitte vor Deine Augen. Strecke den linken Arm so weit wie möglich aus und halte den linken Zeigefinger genau vor den rechten. Schau nun fokussiert auf den linken, weiter entfernten Finger. Nimm ihn so scharf wie möglich wahr. Dabei wirst du (manchmal auch erst nach etwas Übung) feststellen, dass du den rechten Finger doppelt siehst und dieser ein Tor bildet, durch den du den linken Finger siehst – das ist das goldene Fingertor. Dann wechsele den Blick – du schaust genau den rechten Finger an und wirst feststellen, dass nun der linke Finger das Tor bildet. Wechsele einige Male hin und her. Jetzt kommen noch die Bäume in Spiel: Halte nur einen Finger vor deinen Augen in die Höhe. Der zweite Finger wird nun von einem entfernten Motiv ersetzt – hier im Wald eignet sich hervorragend ein gerader Baum in deiner Nähe. Fokussiere nun abwechselnd auf den Finger vor dir und auf den Baum in naher Entfernung. Mit etwas Übung gelingt es, dass nun einmal der Finger und einmal der Baum das goldene Tor bildet. Beende die Übung mit dem Palmieren (Handflächen auf die Augen legen).

Stille zwischen zwei Geräuschen hören

Schließe nach Möglichkeit die Augen. Versuche zu ergründen, wo das nächste Geräusch auftaucht und nimm die Stille dazwischen als Raum um dich herum wahr. Versuche auch, wahrzunehmen, wie lange zwischen den Geräuschen Stille herrscht. Das ist nicht so einfach, nimm es spielerisch und freue dich, wenn es kurze Momente der Stille gibt.

Achtsam barfuß laufen

Sebastian Kneipp hat uns schon beigebracht dass der Anfang aller Abhärtung immer das Barfußgehen bleibt. Es gewöhnt unsere Natur und unseren Körper am meisten an den Boden, die Erde. Es stärkt somit auch unser Immunsystem und wir werden wieder geerdet, wenn uns einmal die Bodenhaltung fehlt. Es hilft uns auch gelassener und achtsamer zu sein. Ziehe für diese Übung

die Schuhe einmal aus und laufe ganz langsam über den Waldboden. Suche zu Anfang einen möglichst weichen Waldweg dazu aus. Am Ende stelle oder setze dich hin und gehe nochmals mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu deinen Fußsohlen und Füßen. Frage dich: Wie fühlen sich nun deine Füße an? Gibt es einen Unterschied zum Anfang, als du die Schuhe gerade ausgezogen hast? Dann wandere mit deiner Aufmerksamkeit von unten nach oben durch deinen Körper. Wie fühlt sich dein Körper nun an? Wiederhole das auch zu Haus z.B. im Garten (Tautreten). Bitte beachten: Diabetiker, Menschen mit Gefäßkrankungen und Menschen mit einem gestörten Schmerzempfinden sollten auf Barfußlaufen im Wald verzichten, da Verletzungen häufig zu spät bemerkt werden.

Gehe, schauen

Das ist wohl die einfachste Augenübung, die es gibt, und verbindet das Waldbaden mit der Erholung für die Augen. Aus evolutionärer Sicht waren die Augen allein dafür zuständig, dass wir über den Stock und Stein wandern können. Es war vor allem der Gleichgewichtssinn. Wir haben früher nicht starr auf den Boden geschaut, damit wir nicht stolpern, so wie man es heute oft sieht. Wir mussten den Blick schweifen lassen, um Gefahren frühzeitig zu erkennen. Auch wenn



uns im Wald heute keine lebensbedrohlichen Gefahren mehr begegnen, ist es wichtig, einfach mal wieder den Blick anzuheben und das periphere Sehen, das mit dem Gleichgewichtssinn in Verbindung steht, zu fördern! Alle Sinne werden geschärft. Wir sind hellwach und aufmerksam. Hebe den Blick an und schaue beim Laufen in die Gegend und nimm „alles“ auf. Mache das zuerst auf einem „guten“ Weg. Wenn du Probleme damit hast, dann probiere es nur immer mal kurz aus. Wer richtiges Waldbaden lernen möchte kann dies an der „Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit“, die seit 2019 Kursleiter für das Waldbaden und weitere Module ausbildet. Für die Leiterinnen Jasmin Schlimm-Thierjung, Gesundheits- und Entspannungspädagogin, und ihr Team ist es eine Herzensangelegenheit, Menschen zurück zur Natur zu führen. Dabei geht es ihnen um mehr als um Wellness zwischen Bäumen. Es geht ihnen um eine echte Verbindung zum Wald, die tiefer reicht als ein kurzzeitiges Hoch-Gefühl. Instrumente dafür sind Schlendern, Achtsamkeit, Meditation, Pausen, Staunen, Wahrnehmen mit allen Sinnen, heilsame Bewegungen, Entspannung der Augen und die Absichtslosigkeit. Ein klassisches Waldbad dauert drei Stunden, es gibt mittlerweile auch „to-go-Versionen, etwa im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Jeder kann in der Waldatmosphäre baden ohne große Kondition haben zu müssen. Wer einmal Kontakt zum Wald aufgenommen hat, entwickelt eine Beziehung zu ihm. Oft zeigt sich das in einem nachhaltigen Lebensstil, im Engagement für Umweltschutz und im bewussten Genießen, in einer neuen Achtsamkeit für sich und andere. Alles rund um den Wald und die Natur können alle auf dem jährlichen Kongress der Akademie erfahren. Es gibt auch Waldbaden-Reisen und Kurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden und Fördermöglichkeiten für Ausbildungen. Bildungsfreistellung und Prämien Gutscheine können bei uns angerechnet werden. Einige Kurskonzepte sind Krankenkassen zertifiziert.

Kontakt & Infos: *Ausbildungen-Aufbaumodule-Fortbildungen-Netzwerk-Seminarreisen-Kongress, Deutsche Akademie für Waldbaden Bornergasse 15, 76829 Landau, Tel.: 06341. 7080060, www.waldbaden-akademie.com - info@waldbaden-akademie.com*

deeper connection

more deep talk & less small talk



Es gibt in jedem von uns ein Bedürfnis und vielleicht sogar eine Sehnsucht nach dem Gefühl von tiefer Verbindung, verstanden werden und wahrgenommen werden. Wenn Etwas in unserem Leben viel Aufmerksamkeit

und Wertschätzung verdient hat, dann die Art und Weise, wie wir mit uns selbst und den Menschen um uns herum umgehen, kommunizieren und in Verbindung gehen.

Ich unterstütze und begleite dich sehr gerne auf der Entdeckungsreise und der Vertiefung deiner Beziehungs-Weise.

Wenn du dir Klarheit, Tiefe und Wahrhaftigkeit für dich selbst und deine Beziehungen wünschst, dann schau dir gerne meine Angebote an:

- Coaching in der Natur & im Raum für Stille und Bewegung
- Gruppe „Authentisches Mitteilen“
- Workshops: z.B. „Ein Date mit dir selbst“
- Die deeper connection cards für tiefe & ehrliche Dialoge (siehe auch unter „Kartentipp“)

Verena Dzur

0441.2332393

www.deeper-connection.de

Kinesiologie auch für Tiere

Mit Roya Sturm



Die WINGS®-Tierkinesiologie wurde von Dr. Rosina Sonnenschmidt entwickelt, bei der anhand von Muskeltests nach Stressoren im System des Tieres gesucht wird. Da nicht direkt am Tier gearbeitet werden kann, besteht die Möglichkeit, mit einem Surrogat, also Stellvertreter für das Tier, zu arbeiten, oder mit Hilfe radionischer Testverfahren nach den Ursachen für Störungen im System zu suchen. Die radionische Testung wird anhand eines Fotos, einer Haar- oder einer

Blutprobe durchgeführt. Dies ist deshalb möglich, da davon ausgegangen wird, dass alle Informationen eines Systems in jeder Zelle enthalten sind und auch über ein Foto eine energetische Verbindung zwischen Stellvertreter und Patient aufgebaut werden kann.

Bei der tierkinesiologischen Arbeit wird eine Systemanalyse erstellt, bei der Störfelder im Körper und im energetischen System sichtbar gemacht werden. Dies geschieht auch dann, wenn noch keine Symptome aufgetreten sind. Ebenfalls werden während der Systemanalyse ideale Heilmethoden für den Patienten zum aktuellen Zeitpunkt erarbeitet. Hierbei steht eine Vielzahl von komplementärmedizinischen sowie auch schulmedizinischen Methoden zur Wahl.

Weitere Informationen: www.roya-c-sturm.de

Yoga statt Hormone



Hormon Yoga bietet mit Elementen aus verschiedenen Yoga-Richtungen eine natürliche und wirkungsvolle Methode für das körperliche und seelische Wohlbefinden vor und während der Wechseljahre. Das Besondere an dieser Yogareihe ist die Kombination einer vitalisierenden Atmung mit einfachen und sanften Körperhaltungen im Sitzen und in der Rückenlage. Die Atemtechnik bewirkt eine sanfte Massage der inneren Organe und der Hormondrüsen. Die gezielten Yogaübungen ermöglichen eine Verbesserung der Flexibilität von Muskeln und Bändern und haben eine ausgleichende Wirkung auf das ganze Körpersystem. Wohltuende Entspannungsübungen gegen inneren Stress ergänzen die Übungsreihe. Frauen, die diese Reihe praktizieren, benennen deutliche positive Veränderungen. Die erlernte Hormon Yoga Reihe kann eigenständig zu Hause weitergeführt werden.

Informationen zum Hormon Yoga: 0441.2055565

Infos: www.yoga-coaching-strodthoff.de

ute.strodthoff@web.de

Achtsamkeit praktizieren

Mit Brigitte Konrad - Achtsamkeitspraxis Oldenburg



Jeder von uns kennt Momente der ungeteilten Aufmerksamkeit – ein positives Gefühl. Ganz im Hier und Jetzt. Einverstanden mit dem was der Augenblick in sich birgt und mit sich bringt.

Aber wir kennen auch andere Momente: Unruhe, Grübeln, Sehnsucht, Sorge. Innere Zustände, in denen die Balance zwischen „Sein und Tun“ aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Achtsamkeit praktizieren heißt, in Balance zu bleiben oder zur inneren Balance zurückzufinden. Achtsamkeit heißt auch, sich dem Augenblick in einer Form zuzuwenden, die nicht wertet, sondern einfach annimmt, was da ist. Durch das Praktizieren von Achtsamkeit stellt sich – mehr und mehr – Gelassenheit, Selbst-Akzeptanz und Wohlbefinden ein.

MBSR- Achtsamkeitstraining

MBSR ist die Abkürzung von „Mindfulness Based Stress Reduction“ und lässt sich übersetzen mit „Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit“.

Das Trainingsprogramm MBSR wurde vor über 35 Jahren von Prof. Dr. Jon-Kabat-Zinn entwickelt und erprobt. Seine Wirksamkeit ist erfolgreich belegt. Heute wächst das Interesse an MBSR, denn ein Stress-Bewältigungs-Training zum Erlernen eines gesunden und bewussten Umgangs mit Stress ist mehr als hilfreich. Es erleichtert den Alltag, steigert die Lebensqualität und stärkt die Gesundheit.

Das MBSR Training wird von den Krankenkassen bezuschusst.

MBCT- Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wurde entwickelt, um Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depression eine Methode an die Hand zu geben, die das Risiko eines Rückfalls verringert.

MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR-Programm mit Techniken der kognitiven

Verhaltenstherapie in einem 8-wöchigen Trainingsprogramm. Neben den formalen Achtsamkeitsübungen und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet das Programm grundlegende Informationen zum Thema Depressionen und greift auf Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie zurück.

Durch die Achtsamkeitspraxis können Frühwarnsymptome, die in Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen entstehen, rechtzeitig wahrgenommen und so depressive Rückfälle und die Neigung zum Grübeln vermieden werden.

MBCL-Achtsamkeitstraining - Mindfulness-Based Compassionate Living

Neueste Forschungen belegen, dass Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – einer der Schlüsselfaktoren für geistige Gesundheit und emotionales Wohlbefinden ist.

Das MBCL-Mitgefühlstraining ist als vertiefendes Training für Menschen gedacht, die bereits in einem Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCT oder ein ähnliches Programm) Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis gesammelt haben. Die MBCL-Übungen sind achtsamkeitsbasiert und zeigen Wege auf, sich selbst und anderen in schwierigen Zeiten freundlich und mitfühlend begegnen können. Die natürliche Fähigkeit zu Selbstmitgefühl wird gestärkt und es ist möglich, aus dieser Haltung heraus mehr Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren.

Brigitte Konrad: Diplom-Pädagogin, Zertifizierte Trainerin für MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBCT- Trainerin, MBCL- Trainerin, Therapeutin in systemischer Therapie und Beratung, Bildungsreferentin in der Fort- und Weiterbildung im Bereich achtsamkeitsbasierte Verfahren.

*Mehr über Kurse & Termine erfahren Sie im Herbstprogramm 2020 unter:
www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de.
Kontakt und Info: Mobil 0174.6114 889,
info@mbsr-konrad.de*

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Breathwork -

Die verborgene Kraft des Atems entdecken!



Breathwork ist eine kraftvolle und körperorientierte Transformationsmethode und eröffnet uns damit einen spannenden Weg der Selbsterfahrung.

Dass die Atmung eine sehr starke Auswirkung auf unseren Körper und unser Energiesystem hat ist schon lange aus dem Yoga bekannt. Breathwork unterscheidet sich aber von den teilweise komplizierten Atemübungen aus dem Yoga. Es ist "nur" ein- und ausatmen und so einfach das klingen mag tatsächlich Atemarbeit.

Bei einer Breathwork-Session im „ZEN. Zentrum für Yoga und Heilung“ atmen wir über einen längeren Zeitraum kraftvoll, tief, fließend und ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen. Dieses verbundene Atmen überflutet den Körper mit Sauerstoff und intensiviert das Körpergefühl und die Wahrnehmung. Die Teilnehmer liegen dabei bequem mit Decken und Kissen auf dem Rücken und evokative Musik begleitet die Session. Der Leiter unterstützt achtsam und respektvoll die Prozesse der Teilnehmer und sorgt für einen geschützten Raum. Nach der Session gibt es einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch bei Tee und Nüssen.

Dr. Thomas Knebelberger ist ausgebildeter Yogalehrer und Atemtrainer und begleitet seit mehreren Jahren Breathwork-Sessions. Zusammen mit seiner Partnerin Nicole Hoefler, ebenfalls eine ausgebildete Yogalehrerin, leiten beide das Zentrum für Yoga und Heilung in Wilhelmshaven (www.zenpunkt.de).

Erleben kannst du diese intensive Selbsterfahrung durch Breathwork im Zentrum für Yoga und Heilung (ZEN.) in Wilhelmshaven am:

Jeweils samstags: 26.09.2020, 31.10.2020 und 28.11.2020 von 17:00 – 20:00 Uhr.

*Beitrag: 45 €. **Anmeldung:** info@zenpunkt.de (Auch buchbar sind Einzel-Sessions, Paare, oder kleine Gruppen.)*

Fachtag: Die Botschaften „auffälliger“ Kinder



Der Fachtag wird Zusammenhänge für die ganzheitliche Lern- & Entwicklungsbegleitung von Kindern beinhalten und richtet sich an alle engagierten Lehrer, Erzieher, Therapeuten und an interessierte Eltern.

Dabei steht die Entschlüsselung der Botschaften „auffälliger“ Kinder im Mittelpunkt. Es wird versucht, die vielschichtigen Ursachen „auffälliger“ Verhaltensweisen zu ergründen, unterschiedliche Lösungsansätze vorzustellen und zu diskutieren. Die Möglichkeiten für die Begleitung von Kindern auf ihrem Weg zu gesunden, starken und lebenskompetenten Persönlichkeiten zu nutzen ist der Leitfaden aller Referenten und die Intention des Fachtages.

Datum: 19.09.2020, **Zeit:** 9:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Friedrich-Hempfen-Haus, Alte Dorfstraße 3, 26160 Ofen

Teilnahmegebühr: 150,-€; **Frühbucher bis 15.08.2020:** 120,-€

Anmeldeformular über:

gabriele.uelzen@ewetel.net; 0441.35082642 (AB).

Mit SKYourself® das eigene Leben selbstbestimmt gestalten



Gesundheit und mehr Fülle im Leben, Träume verwirklichen, volles Potenzial entfalten, Aussteigen aus dem Hamsterrad der alltäglichen Belastungen. Mit SKYourself® - einer Methode aus energetischer Arbeit, Spiritualität und

moderner Therapie bringen Sie einschränkende emotionale Blockaden wie Ängste, Phobien, Traumata, Burn-Out-Symptome, Liebeskummer, negative Konditionierungen und Glaubenssätze an die Oberfläche und lösen diese nachhaltig auf. Das Leben kann wieder selbstbestimmt werden und in Fluss kommen.

Befreien Sie sich selbst und andere weitgehend aus den Fesseln emotionaler Blockaden ohne ein

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Re-Erleben der Stresssituationen aufkommen zu lassen.

Sammeln Sie auch gerne erste Erfahrungen bei einem Einzelcoaching in meiner Praxis. Oder Sie besuchen ein zweitägiges Intensiv-Seminar und nutzen gleichzeitig die Chance hier mit SKYourself® blockierende Emotionen aufzulösen

Es kann von Jedermann/Frau erlernt und angewendet werden.

Termine: August in Hannover, September in Bonn, Oktober in Kellinghusen, November in Oldenburg
Info: Ursula Starke, 0441-36160 903
info@prolumenode
www.heilpraxis-prolumenode

Kundalini Yoga Workshops auf Langeoog
21.10. - 25.10.20 und 02.12. - 6.12.20
mit **Katrin Trittner**



„Die zehn Energiekörper heilen und stärken mit Kundalini Yoga und Meditation“ - bei diesen Workshops kannst Du eine Auszeit nehmen, neue Kräfte sammeln und zu Dir selbst finden ... das wunderschöne

Veranstaltungshaus NEEI BAU-HOFF auf der wundervollen Insel Langeoog bietet die ideale Umgebung, um die speziellen Aufgaben sowie das Zusammenspiel der zehn Energiekörper kennenzulernen und zu erfahren, wie Du Deine Gesundheit positiv beeinflussen kannst, durch die Stärkung und den Ausgleich Deiner zehn Energiekörper. Fühle Dich herzlich eingeladen zu dieser besonderen Auszeit auf Langeoog. Ich freue mich auf Dich!

„Kundalini Yoga bedeutet, dich selbst zu entfesseln, damit Du deine Lebenskraft findest.“
Yogi Bhajan

Für weitere Details schau gerne auf meine Webseite unter dem entsprechenden Terminwunsch: www.kundalini-yoga-wangerland.de/kundalini-yoga-reisen/ oder schicke mir eine E-Mail an ktrittner@kundalini-yoga-wangerland.de oder rufe mich an 04425/9694813.

All we need is less - und andere Motive für eine Kultur des Genug

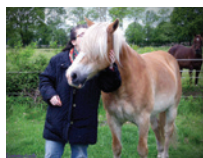
Vortrag mit Niko Paech und Manfred Folkers

Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sind zu Modebegriffen geworden. Sie sind aber ebenso zentrale Pfeiler der aktuellen Suffizienz-Bewegung und der jahrtausendealten Lehre des Buddha. Klimawandel, Artensterben, soziale Ungleichheit und die Corona-Krise sind Ausdruck eines zentralen Widerspruchs: der Wachstums-Wahn auf einem endlichen Planeten. Um dieses Problem zu lösen, plädieren der Ökonom Niko Paech (früher Uni Oldenburg) und der Buddhist Manfred Folkers (Verein Achtsamkeit in OL) für eine Rückkehr zum menschlichen Maß und eine von enkeltauglichen Motiven inspirierte Kultur des Genug.

Montag, 9. November 2020, 18:30 - 20:45 Uhr,
VHS Oldenburg, Karlstraße 25, Eintritt: 10 €.

Tierkommunikation –

Lerne auch Du mit Tieren zu sprechen!



„Mit Tieren sprechen? Wie soll das gehen?“

Ganz einfach: Mit einer Reihe kleiner Übungen und Tools zeige ich Dir, dass auch DU es kannst!

Ich führe Dich in eine ganz neue Welt ein – in die magische Welt der Tiere!

Die Tierkommunikation ist kein Hexenwerk und hat mit „Esoterik“ nichts zu tun: Es handelt sich um eine angeborene Fähigkeit aller Lebewesen, die wieder erlernt werden kann. Wir Menschen haben sie von klein an verdrängt und ich unterstütze Dich lediglich dabei, dieses Potenzial in Dir wiederzuentdecken und zu entfalten.

Lass Dich darauf ein und reserviere Dir jetzt schon Deinen Platz. Du hast nichts zu verlieren, aber so viel zu gewinnen!

Ich freue mich auf Dich!

Kurstermine: www.tierstimmung.de/kurse-ausbildung/termine-in-oldenburg/
"Die Reise beginnt!" – Basiskurs: 250 €
info@tierstimmung.de - <https://tierstimmung.de>

TERRA NATURA feiert 25 Jahre!



Mit einem nochmal erweiterten Angebot präsentiert sich TERRA NATURA zu seinem 25jährigen Jubiläum am 1. September 2020.

Neu hinzugekommen ist nun die ständige Möglichkeit, etwas Gutes für seine Füße zu tun: kosmetische und medizinische Fußpflege. Kosmetische Gesichtsbehandlungen werden ebenfalls von Montag bis Sonnabend angeboten. Abgerundet wird alles durch ausführliche, kompetente individuelle Beratung zu einem umfangreichen Naturkosmetik-Sortiment.

„Ich bin sehr dankbar und freue mich über so viele treue und neue Kundinnen und Kunden“, sagt Kirsten Schanno, die 1995 in der Grüne Straße ihr Geschäft eröffnet hatte. 2009 wurden die Räume in der Gaststraße 12 bezogen, im Herzen von Oldenburg.

*Um das Jubiläum gebührend zu feiern, wird es vom **1. bis 5. September** verschiedene Veranstaltungen mit Herstellern und Lieferanten geben. Alle, die dies lesen, sind herzlich eingeladen zu kommen!*

TERRA NATURA Naturkosmetik, Gaststraße 12, OL
Tel. 0441.13300, info@terra-natura.eu
Mo.-Fr. 10 - 18 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr

Neue Yogakurse für Anfänger und Schwangerschaftsyoga



„Tu etwas für deine Gesundheit, mache Yoga im Sampoorna Yoga Zentrum!“

Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet auch während der aktuellen Lage täglich, von Montag – Freitag und jeden 1. Sonntag im Monat Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger – Fortgeschrittene, Senioren-, Rücken und Schwangerenyoga an. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yoga-Lehrern geleitet und jeder Teilnehmer wird ganz individuell nach seinen Möglichkeiten gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei jedem Teilnehmer korrigiert.

Sie können zwischen den Kursen springen und verpasste Stunden vor- oder nachholen.

Kurse finden vom 10.8.-30.10.20 und 2.11.20-29.1.20 statt.

Tag der offenen Tür: 31.Okt./ 1.Nov.2020, kostenlose Probestunden um 11 & 14 Uhr.

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

Anmeldung direkt über unsere Website, per Mail oder Telefon.

Zeughausstr. 70, Tel. 0441.48551766,
www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Liebeskultur

Workshops für Paare mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



In unseren Workshops könnt ihr eine wunderbare Zeit zu zweit genießen und gemeinsam in Liebe, Verbundenheit, Sinnlichkeit und Heilung eintauchen. Es geht um achtsame und respektvolle Kommunikation, Verwöhnen der Sinne und neue Impulse für die Beziehung. Da alle Übungen im Paar stattfinden, ist es in unseren Workshops leicht möglich, die gegenwärtigen Abstands- und Hygienebestimmungen einzuhalten.

Weitere Infos im Internet und gerne auch am Telefon.

„Sprache der Liebe“: 2.-4. Oktober

„Garten der Liebe“: 21.-25. Oktober

„Erwecken der Sinne“: 27.-29. November

www.liebeskultur.de

info@liebeskultur.de

Tel.: 04487.9204277

Veranstaltungen

Seminarkalender



Ausbild.: **Glückseligkeits-Therapie**
Leitung: Ananda Lena Kupsch, Heilpraktikerin
Datum: ab 05.09.2020 insg. 11 WE
Ort: Illtsweg 126, 26131 Oldenburg
Info: www.ananda-lena-kupsch.de Tel:0441.9365434

ab 05.
SEP

Zeit für Selbst-Entwicklung und Lernen, andere mit dieser sanften, effektiven und selbstbestimmten Methode zu begleiten. Kennenlernen: 5.-6.9.20.



Seminar: **Körper - Sexualität - Weiblichkeit (f. Frauen)**
Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin
Datum: ab 11.9. monatlich in Oldenburg
Ort: 27.-29.11. im Lebensgarten Steyerberg
Info: info@heilpraxis-zehnpfund.de

ab 11.
SEP

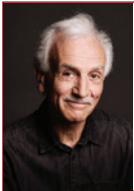
In einem wundervollen Frauenkreis werden wir mit systemischen Aufstellungen, Systemic Rituals und heilsamen Körperreisen zu einer befreiten Weiblichkeit finden.



Worksh.: **Familienstellen**
Leitung: Anke Svaha Schöpfer
Datum: 12. September 2020
Ort: Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenberg
Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de

12.
SEP

Aufstellungsarbeit ist eine sanfte Methode um Verstrickungen im Fam.System oder anderen inneren und äußeren System zu lösen. 90,- € Aufstellung, 25,- € Stellvertreter.



Kurs: **Die schamanische Reise**
Begleit.: Wolf Ondruschka
Datum: 19. Sept. u. 17. Okt
Ort: Haus Sonnenblume, Hude
Info: www.medizinradgeber.de, 0179.9781841

19.
SEP

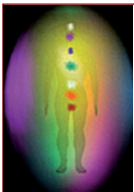
Der Kurs vermittelt praktische Grundlagen der schamanischen Trommelreise zu den helfenden und heilenden Kräften der anderen Realität. 2 Tg.: 150,- €.



Seminar: **Füllhorn der Ahnenkraft**
Leitung: A. Jarchow, M. Groesdonk, A. Dins
Datum: 30.10.- 01.11.2020
Ort: Haus Sonnenblume in Hude
Info: www.coaching-drachenfeuer.de

30.
OKT

Zu Samhain feiern wir ein Wochenende im Zeichen der Ahnen. Gemeinsam erinnern und verbinden wir uns mit der Kraftquelle unserer Ahnen.



Sitzung: **Auradiagnose**
Leitung: Kirstin Weber, Auradiagnose
Datum: 03. November 2020, 10-18 Uhr
Ort: Raum der Stille, Hermannstr. 17, Oldenburg
Anmeld.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel.: 0441.17543

03.
NOV

Aurafoto mit Beratung 35,- € (ca. 20 M.). 2 Aurafotos mit Beratung & Behandlung: 81,- € (ca. 60 M.). Leitung: Kirstin Weber, Schulstr. 1a, 21255 Königsmoor



DAS SYSTEM SCHULE VERSTEHEN UND GELASSEN MEISTERN

Winters innovativer Ansatz »Coaching statt Nachhilfe« verzichtet auf belastende Paukerei und setzt stattdessen eine positive Motivationsspirale in Gang: Die Schüler erkennen Sinn und Nutzen der geforderten Leistungen für das eigene Leben und entwickeln ein besseres Verhältnis zu Lehrern und Lernstoff. Dadurch erhöhen sich Effizienz und Freude am Lernen, die Noten steigern sich deutlich, was wiederum die Motivation fördert – und den Eltern die Sicherheit schenkt, das Kind gelassen durch die Schule zu begleiten.

191 Seiten | ISBN 978-3-86374-580-6
Klappenbroschur | 15,95 € (D) / 16,40 € (A)
MP3-CD + Booklet | ISBN 978-3-86374-579-0
Gesamtlaufzeit ca. 332 Min. | UVP 15,95 € (D/A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum:
www.mankau-verlag.de

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

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.

Matrix Moments® Quantenheilung

MATRIX
Moments.

„Ein selbstbestimmtes, erfolgreiches Leben führen“



Im Bild: Andrea Diekmann

„Selbstbestimmt leben“. Dies ist ein Weg, den jeder für sich selbst finden darf.

Sich frei machen von den Wünschen und Projektionen anderer. Selbstbestimmt leben bedeutet: das eigene Leben so zu leben, wie man es leben möchte.

Nur eine Person weiß, was das Beste für Sie ist: SIE selbst!!

Hierbei kann Sie die MatrixMoments®-Quantenheilung wunderbar unterstützen.

Sie hilft Ihnen, sich frei zu machen von fremden Projektionen, Wünschen und Wegen...

„Was möchten Sie erleben, welches Ziel haben Sie, welche Visionen trauen Sie sich nicht zu“...

Vielleicht haben Sie ja auch Zeit und Lust auf das Abenteuer „Leben im kosmischen Spielfeld“?

Die Gedanken besitzen einen unglaublich hohen Einfluss auf unsere Wirklichkeit.

Gedanken sind Schwingungen - Schwingungen sind Energie, die im gesamten Universum in unvorstellbarem Überfluss vorhanden ist.

Alles, auch das was wir uns wünschen, existiert aus feinstofflicher Sicht bereits.

Es muss nur ein Weg gefunden werden, um diese Energie sichtbar zu machen.

Ein möglicher Weg ist die MatrixMoments®-Quantenheilung.

Sie verbindet Sie wieder mit der 5. Dimension, dem Feld, in dem alles bereits vorhanden ist.

Die MatrixMoments®-Quantenheilung erweitert das Bewusstsein, sie hilft, den „Ballast“ hinter sich zu lassen und die grenzenlose Leichtigkeit in das eigene Leben einzuladen.



Verbinden Sie sich mit der unendlichen Fülle des Kosmos, um ein selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben zu führen.



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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.
Kosten incl. 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. 16% USt.

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



Add-Arts – Gestaltungskonzepte, Reise-Seminare

„Im Hier und Jetzt Magie erleben“

- Reiseseminare für Frauen in Südeuropa
Kraftorte & Steinkreise –
Der Zauber Avalons
- Grafik, Flyer, Bilderwelten...
- Aquarellkurse, meditatives Zeichnen...

Add-Arts

Susanne Krause, Künstlerin (BBK),
Diplom Kommunikationsdesignerin,
Systemischer Coach
Tel.: 044 1.31377
www.add-arts.de
www.babybloom.de
krause-s@t-online.de



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

Wanderin – 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.

Maïke Seeber

Physiotherapeutin
Alexander Technik Lehrerin

Info: 0441.18119723

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

Astrologie



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

Christine Keidel-Joura
Astrologie-Schule Bremen

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

Aura Soma®



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

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

Licht-Wege
Regina Bauer

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

Baubiologie



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

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum
Guntram Staudte

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

Beratung und Workshops für Paare



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

Monika Entmayr & Reiner Kaminski

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

Berührungs(T)raum – Die Kuschelzeit



- Liebevoller, achtsamer 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: 04483.9325005
Termine und Anmeldung auf unserer Webseite!

Anbieter

Marktplatz



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

Einzelbegleitung und Kurse

Bewusstsein

Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie
mitas zeITräume

Feuerkuhle 61, 28207 Bremen,
0421.84994288
www.mita-transzendenz.de
mitatranszendenz@gmx.de



Der Weg des achtsamen Imkerns

- Jahresworkshop in Oldenburg
Im Mittelpunkt steht „der Bien“ mit seinen natürlichen Bedürfnissen und die Praxis des achtsamen Imkerns rund um das Jahr
- Beginn September 2020

Bienenprojekt „bee careful“

Sabine Bogner

info@sabine-bogner.de
www.Bienenprojekt-bee-careful.de



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

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

Biodanza®

Lars Ruge, 0441.9987896

im „Raum für Oldenburg“
Nadorster Straße 60-62
www.biodanza-in-oldenburg.de

Angela Ruge, 0441.9987896,
in der Aula des Heilpäd. Schulzweiges
der Freien Waldorfschule Oldenburg,
Stedinger Straße 20-22
www.tanzen-in-oldenburg.de



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.: 0441.30434231
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

Anbieter

Marktplatz



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

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

Biodanza® Schule Bremen

Leitung: Antje Koolen-Polzin
Co-Leitung: Helge Polzin

Tel.: 0421.69219632

Fax: 0421.69219635

E-Mail: info@biodanza-bremen.de

www.biodanza-bremen.de



- Großer Internetshop
 - Bücher
 - CDs und DVDs
- Bestellbuchhandlung mit persönlicher Beratung!

Buchhandlung Plaggenborg

Buchhandlung Plaggenborg
Inh. Karl-Heinz Plaggenborg

Lindenstr. 35, 26123 Oldenburg

Tel.: 0441.17543

info@buchhandlung-plaggenborg.de

www.buchhandlung-plaggenborg.de



- Berufsunterstützung
- Lebensberatung
- Gestaltung von Veränderungsprozessen
- Konflikt- und Krisenbewältigung
- Auflösung v. Blockaden & Widerständen
- Ressourcenstärkung

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

Coaching – Beratung – Supervision

Mechthild Werremeyer

Coach – Projektmanagerin –
Pädagogin

Zertifizierter Coach & Supervisorin

Psychodrama-Practitioner

Tel.: 0441.40863908

Mobil: 0151.16540459

[MechthildWerremeyer.Coaching@](mailto:MechthildWerremeyer.Coaching@t-online.de)

t-online.de



- Bewusstseinsarbeit mit Drachen
- Schamanische Heilweisen
- Reisen in die Anderswelt
- Transformationsarbeit mit den Ahnen
- Access Bars® (Behandlungen und Kurse)
- Access Facelift™ (Behandlung)
- Körperarbeit
- 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



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

Coaching für Entwicklung in Balance

Bettina Ebert

▪ Coach mPK (Psy. Kinesiologie)

▪ wingwave®-Coach

▪ Master Coach, DVNLP

(personal, business, systemisch)

▪ Reiki-Meisterin, USUI

Tel.: 0441.36107007

E-Mail: ebert@inordnung-ol.de

www.inordnung-ol.de

Anbieter

Marktplatz



Coaching und Beratung z.B. bei schwierigen Entscheidungen, inneren Blockaden und Konflikten, Selbstzweifeln, Stressphasen
Teamtraining in Findungs- und Veränderungsphasen, Traincentives

Coaching und Training

Sabine Rickels

Trainerin und Coach
Transaktionsanalytische Beraterin in Ausbildung
Coach und Naturcoach
Erlebnispädagogin und Outdoorguide
Tel.: 0174.3171794
sabine@rickels-training.de
www.rickels-training.de



Endlich mit Freude mehr Umsatz für Deine Praxis

- Online verkaufen mit Empathie und Herz (für HP, Heiler, Coaches, Therapeuten)
 - Geld-Coaching
 - Coaching für Hochsensible/Hochempathen
- werde MeisterIn Deiner Wahrnehmung
- Access Bars® (Behandlung und Kurse)
- Körperarbeit – Energiearbeit – Aufstellungen; Online und Offline Angebote

Melanie Klußmann-Bülter

die-wegefinderin
Coach, Mentorin, Heilpraktikerin
Bramscher Allee 113
49565 Bramsche-Schleptrup
Tel.: 05468.8069105
Melanie@die-wegefinderin.de
www.die-wegefinderin.de



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

Engel's Reiki

Sabine Chanuria Reinker

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



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

Enneagramm und innere Arbeit

Horus – Institut & Praxis für integrales Bewusstsein und spiritueller Psychotherapie

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



Ihr ganzheitlich achtsamer Coach
Beratung und Coaching bei Themen, die Frauen bewegen:

- Emotionales Essen
- Zuckerfreies Leben
- Mama-Burnout
- Kinderwunsch

Éva Büsing

Éva Büsing

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ernährungsberaterin
Hypnosecoach / Mentaltrainerin
Schleusenstr. 150 C
26676 Barßel
Tel.04497.9264877
www.evabuesing-ganzheitlich.de
post@evabuesing-ganzheitlich.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 Swittalla

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



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: leben.in.eden@t-online.de

Freie Rednerin



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

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

Haare • Leben • Lieder

Thorsten Eckhard Gerth

Ökologischer Friseur Meister
Ganzheitlicher Liedermacher
Gesundheitsberater (GGB)

Gemeinschaft Clan B

Wöschengeweg 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
- Beauty, Zellregeneration
- Entgiftung - Darm, Leber u.a.
- Ernährung
- Homöopathie
- Zeit und Raum für Klarheit
- Energiestau lösen
- Frequenzerhöhung
- Seminarhausbetrieb

Christine Ohlenbusch

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

Anbieter

Marktplatz



Heilpraktiker • Kinesiologie • R.E.S.E.T.

- **Arbeitsschwerpunkte:**
 - unklare Schmerzen jeglicher Art
 - Psychosomatik von Körpersymptomen
 - Zahn- und Kieferproblemen
- **Kinesiologie-Ausbilder für**
 - Kinergetics 1-4
 - R.E.S.E.T.
 - R.E.S.E.T.-Instructoren

Institut für Kinesiologie
Josef Stotten
- Heilpraktiker -
Möhlentangen 32
26203 Wardenburg
kinesiologie@josefstotten.de
www.josefstotten.de
telefon 04407.716387



Heilpraktikerin – Kinesiologie – Omega Healing

Frequenzerhöhung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch innere Ausrichtung

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

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



Kabbalistische Geburtsanalyse

- Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?
- Warum habe ich schwere Erkrankungen oder erlebe bestimmte Dinge immer wieder?
- Was sind meine Talente und Lebensaufgaben?

Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.

www.praxisfuerselbstheilung.de
Rechtsanwalt und Heiler (DGH)
Markus Mollet
Oslebshäuser Heerstraße 33c
28239 Bremen
info@mollet-personaltraining.de
Mobil: 0049.173. 2409601



Kartenlegen

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

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



Kinesiologie

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

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

Anbieter

Marktplatz



Einzelarbeit – Kurse – Ausbildung

- Yogakurse & Ausbildung
- Kinesiologische Einzelsitzungen & Kinesiologie-Seminare
- Interdisziplinäre Seminarreisen und Theaterarbeit
- Neu: Yogakurse in Wardenburg

kinesiologie, kunst & yoga

Dzenet Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
Bereich Darstellende Kunst & Sprache
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)
Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)
Tel.: 0160.90129966
E-Mail: info@praxis3in1.de
www.praxis3in1.de



Kinesiologie • Systemische Aufstellungen

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

natur, haut u. haar

Marika Ahlers

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



Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen

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

PROLUMENO

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



Lebenstanz – Lebenskunst

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

Astrid Mügge

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



lebensWERT – Gesundheit & Lebenskompetenz

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

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

Ulrike Wiedfeld

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



Hellsichtiges Channelmedium für Erzengel und aufgestiegene Meister

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

Lichtchannelheilerin

Angela Schmidt

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



„Steffi's Heaven“

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

Massagen

Steffi Wahlen

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



Matrix Moments „Selbstbestimmt leben“

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

Andrea Diekmann

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



Naturriseur • Das Haar – unser Spiegelbild der Seele

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

natur, haut u. haar Marika Ahlers

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



Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung

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

Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung

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

Anbieter

Marktplatz

Osteopathie



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

Unsere Therapien:

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

Praxis Brand

Heilpraktiker – Osteopathen - Physiotherapeuten – Energietherapeuten

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

Psychologische Beratung und Therapie



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

Antje Schneider

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mediatorin

Rügenwalder Str. 6
26125 Oldenburg
Tel.: 0441.9354521
Mobil: 01577.4168813
info@seelenschaetze-oldenburg.de
www.seelenschaetze-oldenburg.de

Reikihaus Friesland

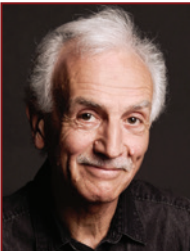


- Wirbelsäulenaufrichtung nach Pjotr Elkunowiz
- Geistheilung
- Reikibehandlungen
- Reiki- und Geisteilerausbildung
- Hausentstörung

Ilse Kamps-Weidemann

Ellens 37
26340 Zetel
Tel.: 04453.3636
info@reikihaus-friesland.de

Schamanische Heilarbeit



Weil es nur eine Art der Heilung gibt, die **Selbtheilung**, ist das Ziel schamanischer Heilarbeit das geistig-seelische Gleichgewicht, die volle Entfaltung des persönlichen Potentials und darüber auch körperliche Heilung. Ich biete **individuelle** schamanische Behandlung und Beratung für den persönlichen Weg zu Heilung und Lebenskraft.

Wolf Ondruschka

Schamanisch Praktizierender
Oldenburg
Behandlung, Beratung, Seminare
0179. 9781841
wolf-flow@web.de
www.medizinradgeber.de

Schamanisches Heilen



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

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



- UnikatSchmuck**
individuell – natürlich
Farben & Formen, natürliche Elemente
zaubern Faszination & Wohlgefühl
- Individuelles Schmuckdesign
 - Individuelle Farb- & Stilberatung
 - Freie Reikimeisterin nach Usui
 - Steine & Steinheilkunde

Schmuck & Farbe

Birgit Debelts
schmuckdesign
Burgstraße 47
26603 Aurich
Tel.: 04941 9691119
birgit.debelts – schmuck – biigalla®



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

Somatic Experiencing®

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

Spirituelles Leben und Sinnorientierung

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



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

Tantrakurse

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)



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

Therapeutische und spirituelle Begleitung

Praxis Uwe Christiansen
HP für Psychotherapie und Astrologie
Diplom-Sozialpädagoge
Tel.: 0441.55185
E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de
www.uwe-christiansen.de



Therapeutisches Malen & Coaching

- **Therapeutisches/ Intuitives Malen:** „Weil mein Ausdruck mich ganz bei mir ankommen lässt!“ – Einzeltermine und Gruppenkurse
- **Coaching:** „Weil zu wissen was ich will, mich stark macht!“ – Einzeltermine
- **Aufräumcoaching:** „Weil Ordnung und Klarheit in meinem Zuhause meine Basis stärkt!“ – Einzelbegleitung und Gruppen

Priscilla Willms
Atelier : „Mal einfach!“
Hundsmühler Landstraße 21
26203 Wardenburg
Telefon: 044 1.5702595
priscilla.willms@t-online.de
www.mal-einfach-ol.de
www.ordnungundklarheit.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

- Lerne auch Du, mit Tieren zu sprechen!**
- Kurse, Seminare, Ausbildung, Vorträge (auch online)
 - Tiergespräche
 - Gespräche mit verstorbenen Tieren
 - Sterbebegleitung von Tieren
 - Schamanische Reisen
 - Fernenergie
 - Beratung und Coaching

Tierstimmung - ganzheitliche Tierkommunikation
„Den Tieren eine Stimme geben“
Stéfanie Renou (Tierkommunikatorin)
Tel.-Nr.: 044 1.36183461
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

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

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



Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn

- Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2021
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Mantra und Meditationstreffen
- Spirituelle Lebensberatung
- Bhisma Yoga

Dipl. Päd. Michael Büchel
Hanuman Yogaschule
Schifferstr. 374, Ostrhauderfehn
Surya Yogaschule, Mühlenstraße 157,
26789 Leer, Tel.: 04952.942954
www.yoga-vidya.de/center/leer
www.yoga-vidya.de/center/
ostrhauderfehn



ZEN. Zentrum für Yoga und Heilung Wilhelshaven

- 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 Wilhelmschaven
www.zenpunkt.de
E-Mail: info@zenpunkt.de
Tel.: 0172.4539870



Zentangle® – Entspanntes Zeichnen

- Zentangle®-Kurse
im Atelier in Ostfriesland
- Gruppen und Einzelunterricht
 - Therapie begleitende Kurse
 - Inhouse-Schulungen in Firmen und Institutionen
 - Kurse im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Ute Andresen
Diplom Designerin, zertifizierte Zentangle Lehrerin (CZT)
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität
Kolkweg 12, 26529 Oosteele
Tel.: 04934.914912
info@uteandresen.de
www.uteandresen.de

Achtsamkeit / MBSR

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



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

Achtsamkeitskurse (MBSR und MBCT)

Thomas Dopp
Heilpraktiker für Psychotherapie
Achtsamkeitslehrer
Tel.: 0441.36131050
www.thomas-dopp.de

- Psychotherapie einzeln & Paare
- Achtsamkeitskurse/MBSR zur Stressreduzierung und MBCT bei Depressionen und Ängsten



Achtsamkeitspraxis Oldenburg

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



Beratung · Yoga · Entspannung

Ute Strodthoff, Yogalehrerin
Heilpraktiker für Psychotherapie

- Yoga
- Hormonyoga
- Ayurveda Lebensberatung
- Stressprävention
- Persönlichkeitsentwicklung

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



Beratungspraxis Lebenswege

Heidrun Sosath ■ Personal Coach
www.beratungspraxis-lebenswege.de
Tel.: 0178.2125524

- Trauerbegleitung
- Stress- und Burnoutberatung
- Lebensberatung (persönl., Familie, Arbeit)
- Neuorientierung (privat, berufl.)



Coaching · Beratung · Training

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

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



Dtsch. Akad. f. Waldbaden & Gesundheit

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



Edelsteine · Musikunterricht

Ralf Ziegler - Oldenburg
Tel.: 0441.18001627

- Bewusstseinsarbeit mit Edelsteinen, Meditation, Persönlichkeitsentfaltung
www.impulsraum-oldenburg.de
- Ganzheitlicher Musikunterricht
Querflöte & Traversflöte
www.flauto-traverso.de



Edelsteinlädchen

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

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



Energiemedizin · Gesang & Atem

Dr. phil. Ralph Nickles
Heilpraktiker
Eßkamp 114, 26127 Oldenburg
Tel.: 0170.7764323
www.praxis-energiemedizin.com

- Anthroposophie und Spagyrik
- Neue Homöopathie (Körbler)
- Energetische Psychologie
- Gesang, Stimme, Sprache, Atem



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.klusecompane.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
- Flechturse
- Kreativkurse
- meditatives Flechten

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



Geopathologie – Gesundes Wohnen

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

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



Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.



Lutz Doblies, Heilpraktiker
Reepschlägerweg 2, Elsfleth
Tel. 04404.9599995
www.hp-doblies.de

- Kinesiologie
- NST
- R.E.S.E.T.
- Energetische Psychologie
- Entsäuerung und Entgiftung

Kinesiologie und Entspannung



Nicole Rohlfes
Bürgerstr. 38. 26123 Oldenburg
Telefon: 0176-41264126
E-Mail: nicole-rohlfes@freenet.de
www.kinesiologie-rohlfes.de

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

Kreative Körperpsychotherapie



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

- Traum sensible Körpertherapie
- Kunst- und Gestaltungstherapie
- Therap. f. Mädchen u. Frauen

Kundalini Yoga Wangerland



Katrin Trittner
04425-9694813, 0160-97720290
www.kundalini-yoga-wangerland.de

- Kundalini Yoga Reisen
- Yogatherapie
- Yogawalking am Meer
- Kundalini50plus - Kinderyoga
- Klanganwendungen

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

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

Lebensberatung, Heilen & Hypnose



Magdalene Sigrig 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.

LEBENS KLANG – Klang-Coaching



- Klangmassage & -Meditation
- Coaching mit klangtherapeutischen Methoden

Dagmar Siekmann
Dipl.-Päd., Klangtherapeutin i. A., Rastede - Tel. 04402.8751996
Trauerbegleiterin
lebensklang@online.de
www.lebensklang-online.de

Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



Sabine Büsselmann
Tel.: 04407.2735
www.lichtbahnenbehandlung-berat-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
▪ Hawaiische Massage f. Frauen
▪ Lomi und Reiki Ausbildung
▪ Lichtarbeit mit Arcturian Codes
▪ Aura- und Chakraarbeit, Matrix
▪ Ätherische Öle
▪ Keramik mit EM

Musiktherapie • Musikunterricht

- Musiktherapie
 - Hypnosetherapie
 - Block-, Querflöte, Gesang
 - Klavier
- Musikschule Klangwelt
Stefanie Putzke
Musikpädagogin, -therapeutin
Tel.: 0441.2178651
www.musikschule-klangwelt.de



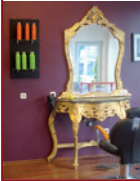
Naturkosmetik und Pflege

- 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!



Raum für die Seele

- Ursula Golder, HP-Psychotherapie
Kinesiologin, Mediatorin, Reiklehr.
Beraten*Entspannen*Geistheilen
Psychotherapie*Kinesiologie
26316 Varel, Im Tulpengrund 1
Tel. 04451-809601 oder 2121
Einzel-Paarberatung-Gruppen
Neue Kurse "Meditation & Heilung"
unter www.seelenraum-golder.de



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



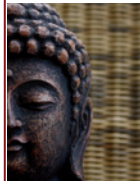
Webservice

- Ulrike Plaggenborg
- Webseiten - Gestaltung
 - Webseiten - Betreuung
- Tel. 0441.36182644
info@ulrike-plaggenborg.de
www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg



Zen - Meditation - Achtsamkeit

- Zenkreis Oldenburg
- Anleitung zur Zen-Übung
 - Meditationskurse
 - Workshops
- Dr. Jishu Levent Gütay
Meditationslehrer und Physiker
Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg
Tel.: 0441.37946948
www.zenkreis-oldenburg.de



Anbieter

Wer macht was im Internet?

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Achtsamkeitstraining in der Natur und Naturcoaching	www.rickels-training.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, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität	www.uteandresen.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 und Lösungen: Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*	www.seelenraum-golder.de
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	www.liebeskultur.de
Bewusstseinsarbeit mit Drachen, AccessBars®	www.coaching-drachenfeuer.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
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.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
Gartenpflege und Gestaltung – Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Geistige Energetische Wirbelsäulenaufrichtung	www.anja-mal-anders.com
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
Health Kinesiologie – 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
Kinesiologie - astro- und numerologische Impulse (Planetencode)	www.hp-doblies.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
Lachyoga - Workshops und Ausbildung zum/r zertifizierten Lachyoga-Leiter*in	www.sabinevogel.net
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Naturheilpraxis und Fastenurse	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.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 Heilfastenurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.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
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Tierkommunikation: Ausbildung und Kurse in Oldenburg	www.tierstimmung.de
Ursachenorientierte biologische Medizin	www.im-kern-gesund.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
Zukunft gestalten – gemeinschaftlich gärtnern, ernten	www.kuechengarten-westerstede.de



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstag OL**
- derzeit keine Aufstellungstage -
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
08.09. | 13.10. | 10.11. | 8.12. 18.45 h,
Rosenhaus; Termine im Internet beachten
- **Einzelarbeit Praxis**
Termine selbst buchen auf der Website

Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 61 94 | www.praxis-jaruschewski.de



Anbieter

Wer macht was?

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

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Familienaufstellung

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der Kabbala. Markus Mollet – 0173.2409601, info@mollet-personaltraining.de.

Klassische Homöopathie

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

Lebensberatung

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

MBSR

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

Metabolic Typing

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

Quantenheilung

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

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.

Reiki

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

Schamanismus

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

Shiatsu & Reiki

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

Spirituelle Lebenshilfe

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

Tierkommunikation

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

Yoga

Hatha-Yoga Kurse -Anf., Fortg., 50 plus, Senioren, Schwangere. Yoga & Orientalischer Tanz, M. Rimpel, Tel. 0441.9200792.

Achtsames Leben im Abo

3 Ausgaben
per Post nur 7,50 €
Bestellung unter
0441.17543 oder
info@achtsames-leben.org

Viele weitere Termine & Veranstaltungen auch unter www.lebenskunst-nordwest.de.

Seminare & Workshops

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

Kurse in Varel mit Ursula Golder, HP-Psych.

- Aufstellungen zu eigenem Anliegen, Sa. 15. Aug. u. 17. Okt. von 14-18 Uhr.

- Chakrenmeditation und Selbsterfahrung, Kursbeginn Di. 18. Aug. 18 - 21 Uhr. 10 x Entspannung für Körper, Geist und Seele

- Monatlicher Heilungskreis, 28. Aug., 25. Sept., 31. Okt, 4. Dez. von 18-21 Uhr mit mentalen u. energetischen Anwendungen, Bachblüten und mehr...

Einsicht und Anmeldung für alle Kurse unter www.seelenraum-golder.de. Auch Tel. 04451. 809601, E-Mail: ursula-golder@t-online.de.

27.8. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Hormon Yoga - gelassen durch die Wechseljahre: Workshops am 29./30.8.20 und 19./20.09.20 . Das Yogastudio, U. Strodthoff, 0441-2055565.

18.9. 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
▪ 17.-18.10. Tierkommunikation Basiskurs

- 05.-06.12. Tierkommunikation Basiskurs

Diese Kurse dienen als Voraussetzung für die einjährige Intensiv-Ausbildung in Rastede, Beginn Mai 2021.

- 28.-29.11. Basiskurs "Schamanisches Reisen". Voraussetzung für die Schamanische-Ausbildung Schwerpunkt Tier, Beginn April 2021.

Regelmäßige Termine

montags

Qigong im Schlossgarten (mit Anleitung, für alle Interessierte) bis Sept. jeden Montag von 18 - 19 Uhr. Infos: www.achtsamkeit-in-ol.de .

Yoga für Einsteiger ab 17.8.20 um 20 Uhr. Das Yogastudio, U. Strodthoff, 0441-2055565.

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.

donnerstags

Neu! **Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan** im Kunsthaus Wardenburg! 17-18.30 Uhr bei Yogalehrerin D. Hodza, KRI Stufe 1+2 und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Kontakt: 04407-7173290 oder info@praxis3in1.de.

Dies & Das

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.

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

Reisen

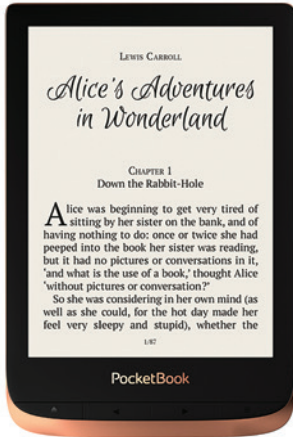
Fasten & Wandern auf Borkum. Nehmen Sie sich eine Auszeit! Entdecken Sie ein neues Ich. www.borkumer-fastenwandern.de.

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit großem Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Große Auswahl an Büchern, E-Books, DVDs, CDs. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, OL. Tel. 0441.17543 oder info@buchhandlung-plaggenborg.de.

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. 0441.85315.



Buchhandlung Plaggenborg empfiehlt:
PocketBook E-Reader Touch HD 3

Für das Lesen von E-Books ist ein guter E-Reader unerlässlich. Wir freuen uns, den mit „gut“ getesteten PocketBook Reader Touch HD 3 anbieten zu können, übrigens als einzige Anbieter in Oldenburg!

Der PocketBook Touch HD 3 ist ein wassergeschütztes High-Tech-Lesegerät mit SMARTlight, Bluetooth-Anschluss, umfangreichen Audiofunktionen und vielem mehr.

Und hier gibt es die Infos vom Hersteller (die können das besser ausdrücken als wir):

„Harmonische Lesestunden dank SMARTlight“

Das Gerät ist mit einem multisensorischen E-Ink-Carta™-Touchscreen mit HD-Auflösung (1072 x 1448, 300 DPI) ausgestattet. Dieser sorgt für ein kontrastreiches und scharfes Schriftbild gleich dem in

einem gedruckten Buch. Mithilfe der SMARTlight-Technologie lässt sich neben der Helligkeit auch die Farbtemperatur der Vordergrundbeleuchtung zu jeder Tageszeit den persönlichen Bedürfnissen entsprechend regulieren. Im standardmäßig aktivierten Automatikmodus erfolgen die Änderungen der Tageszeit entsprechend und somit in Einklang mit dem menschlichen Biorhythmus. Zusätzlich lässt sich je nach persönlichen Vorlieben und Tagesablauf eine beliebige Anzahl individueller SMARTlight-Konfigurationen erstellen, speichern und verwalten. Sowohl die Helligkeit als auch die Farbtemperatur der Vordergrundbeleuchtung können durch Wischgesten auf dem Display geändert werden, ohne das Buch zu verlassen.

Kompakter Multimedia-Profi für Audiophile

Die Audiofunktionen des Touch HD 3 stehen sowohl über den mitgelieferten Micro-USB-Audioadapter als auch ganz bequem via Bluetooth zur Verfügung. Dank Bluetooth können nicht nur kabellose Kopfhörer zusammen mit dem PocketBook E-Reader genutzt werden, auch eine Verbindung zwischen E-Reader und KFZ-Mediasystem lässt sich herstellen. Der PocketBook Touch HD 3 unterstützt neben dem MP3-Format auch das Format M4B, welches das bequeme Hören sowie Markierungen

innerhalb von Hörbüchern ermöglicht. Der professionelle Hörbuchplayer, der sich mit an Bord des Gerätes befindet, bietet einen speziell auf das Hören von Hörbüchern abgestimmten Funktionsumfang. Die Text-to-Speech-Funktion verwandelt Text in Ton und lässt den E-Reader jede Textdatei vorlesen, deren Format vom Gerät unterstützt wird. Der PocketBook Touch HD 3 kommt im neuen PocketBook-Produktdesign daher, was sich nicht zuletzt positiv auf das Gewicht und die Abmaße des E-Readers auswirkt. Mit seinen kompakten Maßen (161,3 x 108 x 8 mm) und einem Gewicht von nur 155 g liegt er nicht nur leicht in der Hand, er passt sogar in fast jede Hosen- oder Handtasche. Der PocketBook Touch HD 3 ist in der attraktiven Farbe Spicy Copper erhältlich.

Nützlicher Funktionsumfang für ein Plus an Komfort

Der umfangreiche interne Speicher von 16 GB ermöglicht es dem Nutzer eine ganze digitale Bibliothek oder Hörbuchsammlung auf dem E-Reader zu speichern. Der PocketBook Touch HD 3 unterstützt 17 gängige Buchformate sowie 4 Grafikformate (JPEG, BMP, PNG, TIFF). Der leistungsstarke Dual-Core-Prozessor (2x1 GHz) sorgt für schnelles Reagieren der Anwendungen und Dienste. Mittels integriertem WLAN, Dropbox PocketBook, Send-to-PocketBook und der Pok-

ketBook Cloud können sämtliche Inhalte auch ohne Verbindung zum PC direkt an das Gerät gesendet werden. Die vorinstallierten Abbyy Lingvo® Wörterbücher bieten mit 24 Sprachkombinationen Unterstützung beim Lesen fremdsprachiger Bücher.

Der PocketBook Touch HD 3 verfügt über einen Lagesensor. Mit dessen Hilfe kann der Benutzer ganz einfach die für ihn komfortabelste Art und Weise wählen, den E-Reader zu halten – entweder in horizontaler oder vertikaler Position. Der integrierte Coversensor dient in Kombination mit einer geeigneten PocketBook Schutzhülle der Schonung des Akkuverbrauchs.

Sicher lesen mit HZO™ Wasserschutz

Lesegenuss auch in der Badewanne, am Pool oder am Strand: der PocketBook Touch HD 3 ist per HZOTM-Technologie wassergeschützt: Eine ultradünne Beschichtung bewahrt die Elektronik des Gerätes zuverlässig vor möglichen Schäden durch Feuchtigkeit oder Flüssigkeiten. Das mit IPx7 zertifizierte Gerät kann ohne schädliche Auswirkungen bis zu 30 Minuten lang in Süßwasser bis zu einer Tiefe von einem Meter eingetaucht werden.

Die PocketBook Cloud?

Die PocketBook Cloud bietet Ihnen die Möglichkeit unabhängig von Tageszeit, Ort und

verfügbaren Endgeräten auf gekaufte oder bereits vorhandene E-Books zuzugreifen. Digitale Bücher werden langfristig in der Cloud gesichert und stehen Ihnen bei Bedarf unmittelbar zum Lesen und Weiterlesen zur Verfügung. Neben Leseständen werden auch Ihre Notizen, Markierungen und Lesezeichen zwischen den verschiedenen Endgeräten synchronisiert. E-Books lassen sich dabei schnell und einfach auf dem E-Reader, Smartphone oder Tablet sowie PC verwalten.

Wie kann ich auf die PocketBook Cloud zugreifen?

Auf Ihre PocketBook Cloud und alle darin gespeicherten E-Books können Sie beispielsweise über Ihr PocketBook E-Reader sowie die PocketBook Leseapps für Android- oder iOS-Geräte zugreifen.*

Bestellen können Sie den E-Reader bei www.buchhandlung-plaggenborg.de oder Tel. 0441-17543.



Update für dein Unterbewusstsein

*Thimon v. Berlepsch/Lisa Bitzer
Ariston Vlg., 288 S., E-Book
13,99 €*

Du kannst so viel mehr sein, als du glaubst. Selbstbestimmt und ausgeglichen denken, handeln und fühlen in der Liebe, im Beruf und in Beziehung zu dir selbst? Wie das Betriebssystem eines Computers arbeitet unser Unterbewusstsein mit Programmen aus unserer Kindheit, die uns das Leben leichter machen sollen. Leider sind manche davon schon lange veraltet oder sogar fehlerhaft. So verrennen wir uns in limitierende Glaubenssätze, schlechte Gewohnheiten oder wiederkehrende Ängste. Wir sind unzufrieden und gestresst. Zeit für ein Update! Thimon von Berlepsch erklärt empathisch und leicht verständlich, wie unser Gehirn funktioniert und wie sich ungewollte Programme aufspüren und aktualisieren lassen. Er gibt praktische Tipps, wie wir durch alternative Handlungsweisen, Achtsamkeit und Selbsthypnose jeden Bereich unseres Lebens nachhaltig verändern können. Thimon von Berlepschs spielerische Art, Magie, Hypnose und lebensbejahende Weisheiten miteinander zu verbinden, ist einzigartig und inspiriert tausende Menschen, ihr Denken zu verändern.

E-Book Download: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Heimatland abgebrannt

Jannes Wiesner

Einklang Verlag Zetel, 104 S.,
8,50 €

Was bedeutet es auf der Flucht zu sein? Wie fühlt es sich an, die Heimat aus Zwang zu verlassen? Mit ungewissem Ziel.

Jannes Wiesner hat mit vielen Geflüchteten gesprochen und erzählt am Beispiel zweier Schwestern, die allein aus Syrien aufbrachen, um in Europa eine neue Heimat zu finden, die Innenperspektive einer Flucht. Authentisch, berührend, informativ und menschlich aufrüttelnd.

Wir waren glücklich, sorgenfrei, konnten lachen und spielen. Ein kleines Dorf in Syrien mit nicht mehr als fünfundsechzig Einwohnern, gelegen an einem idyllischen Fluss, nannten wir unser Zuhause. Als Kind verbrachte ich viel Zeit mit meinen Brüdern und Schwestern. Nach der Schule gingen

wir im kleinen Fluss mit den Kindern aus der Nachbarschaft baden, wir spielten auf den Straßen, machten uns schmutzig und trugen zum heiteren Trubel im Dorf bei. Ich war die jüngste unter meinen Geschwistern und half meiner Mutter daher oft im Haushalt, während die anderen schon früh morgens mit auf die Felder gingen, um unserem Vater bei der Arbeit zu helfen. Wir hatten nicht viel: Ein paar Ziegen, Kühe und Hühner, doch das Geld reichte aus, zumal wir uns von unserem Gemüse größtenteils selbst versorgen konnten. Es blieb sogar noch etwas für den Verkauf übrig. Wenn wir einmal in der Woche zum großen Markt in der Stadt fahren wollten, hatten wir immer einen Weg von etwa einer halben Stunde vor uns. Er führte uns weg vom Land und von unserer Dorfidylle und hinein in den Trubel der großen Stadt.

Die Gerüche der Essensstände, das laute Orchester des geschäftlichen Treibens und die unerträgliche Hitze der Mittagssonne zeichneten das Bild einer Stadt, die wie ein überladenes Gemälde auf uns wirkte. Im Winter wich die Hitze der Kälte. Die Felder wurden karg, und der Fluss war zu kalt zum Schwimmen. Viele Nachmittage verbrachten wir dann mit der Familie im Wohnzimmer, die Nachbarn kamen zu Besuch, es wurde Tee getrunken, gelacht und viel geredet; über das Dorf, das Land, aber

nur selten über die Politik, deren Kontroversen schon damals oft ganze Dörfer spaltete.

Meine Kindheit verlief unbeschwert, ich hatte keine Sorgen, dafür ein Zuhause und eine Familie, die für mich da war. Meine Brüder verließen nach und nach das Haus, sie studierten und gründeten ihre eigenen Familien – das Leben nahm seinen Lauf. Was uns immer blieb, war das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Wir kannten die stillen Träume und Sehnsüchte des anderen. Kannten seine Ängste und bildeten einen Zusammenhalt, der die Familie immer wieder stärkte. Doch eines Tages sollte auch diese Unbeschwertheit vorüber sein.

Es war ein kalter Wintermorgen, ich lag noch im Bett, als aus dem Zimmer meiner Eltern Schreie kamen. Schreie, die sich schnell in der ganzen Hütte ausgebreitet hatten, uns aufweckten und in den kleinen fensterlosen Raum unserer Eltern rennen ließen. Mein Vater klagte über unerträgliche Schmerzen in der Brust. Da die Fahrt mit dem Krankenwagen zu lange dauern würde, rannnten meine Brüder über den kleinen von Schlaglöchern und Pfützen durchzogenen Kiesweg zu einem unserer Nachbarn, der meinen Vater und uns in einem kleinen weißen VW-Golf in das nächste Krankenhaus brachte. Für meinen Vater kam jedoch jede Hilfe zu spät.

Ich erinnere mich noch genau an das Bild meiner Brüder, wie sie unseren Vater von der hinteren Sitzreihe des Autos durch die Glastür des Krankenhauses trugen, vorbei an den wartenden Menschen im Vorzimmer, den Krankenschwestern, die mit der Trage kaum hinterherkamen, den Ärzten, die nur noch seinen Tod feststellen konnten. An jenem kalten Wintermorgen erlag mein Vater einem Herzinfarkt mit nur zwei- und fünfzig Jahren. Das ganze Dorf lag in Trauer mit unserer Familie. Doch das Leben musste für uns weitergehen. Unsere Familie rückte noch näher zusammen, um den Verlust gemeinsam zu bestehen. Meine Brüder übernahmen vollständig die Arbeit auf den Feldern, während ich meiner Mutter weiter im Haushalt beistand. Doch auch ihr ging es zunehmend schlechter. Als die ganze Familie zu einem großen Fest zusammenkam, klagte auch meine Mutter über starke Schmerzen in der Brust. Ein Arzt aus dem Dorf bot seine Hilfe an, doch auch diese kam zu spät. Meine Mutter erlag, wie mein Vater ein Jahr zuvor, einem schweren Herzinfarkt.

Immer dann, wenn unsere Familie durch einen weiteren Schicksalsschlag getroffen wurde, durch einen weiteren Tod geschwächt, wuchsen wir zusammen, fühlten uns verbunden, füreinander verantwortlich. Eine Erfahrung, die wir auch in den uns noch bevor-

stehenden Jahren immer wieder erlebten. Eine Erfahrung, die vielleicht die Trauer des Augenblickes nicht überdecken konnte, die Zuversicht jedoch auf Dauer erlebbar machte. Meine Brüder zogen nach den Verlusten in unserer Familie wieder bei uns ein, um im Haushalt mitzuhelfen, sich um mich zu kümmern und als Familie zusammenzustehen.

Aus Sorglosigkeit wurde Hoffnungslosigkeit. Aus Freude Trauer. Doch der immer bleibende Zusammenhalt in unserer Familie sowie das Band der Trauer um unsere Eltern stellte eine Verbindung der Hoffnung dar. Als der Tod meiner Eltern jedoch, kurz vor Beginn des Zuckerfestes zwei Jahre später, durch den Tod Tausender ergänzt wurde, durch den Bombenhagel, den Lärm der Maschinengewehre, deren Schüsse die Stille im Dorf zerrissen, und das Feuer, welches den Geruch von Tod über das Dorf brachte, wurde uns auch die letzte Hoffnung genommen. Nicht mehr als ein paar Kleider, eine PET-Flasche mit Leitungswasser befüllt, ein wenig Obst sowie das Handy, um den Kontakt in die Heimat zu halten, nahmen meine Schwester und ich mit, als wir uns entschlossen, der Hoffnungslosigkeit zu entfliehen. Nach Europa sollte es gehen. In das Paradies? Nein, einfach nur in die Normalität. Die Engen des Alltags und das Gefühl der Geborgenheit. Wir überließen

unser Schicksal Fremden, denen wir Geld im Austausch gegen ein neues Leben gaben. Es waren Kriminelle, die mit Hoffnung und Hoffnungslosigkeit spielten. Sie machten das schnelle Geld mit Grenzübertritten im Schutz der Dunkelheit, Bootsfahrten, die den Tod verheißen konnten, und der ewigen Flucht vor Polizei und Grenzschützern. Unser erster Marsch führte uns an die türkische Grenze. Still und dunkel war es, nur der Schein unserer Handytaschenlampen zeigte uns den Weg durch das Dickicht, welches durch den strengen Geruch von Urin dominiert wurde. Wir waren mit etwa einem Dutzend weiterer Menschen unterwegs. Unter ihnen junge Männer, Familien, Mütter, die verzweifelt versuchten, das Geschrei ihrer Kinder zu unterdrücken. Vorneweg liefen die Männer, denen wir unser Schicksal im Austausch gegen Geld überließen. Immer wieder hörten wir sie fluchen, wenn weitere Äste den Weg versperrten oder unsere Stimmen die Stille durchschnitten. Immer weiter im Schutz der ewigen Dunkelheit. Immer weiter in Richtung türkischer Grenze. Immer weiter hin zu der Angst vor den Grenzsoldaten, die unsere Hoffnung in wenigen Augenblicken zerstören konnten.

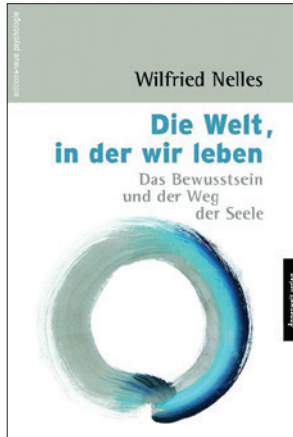
Der Regen durchweichte unsere Kleider. Die Tüten mit unseren letzten Habseligkeiten füllten sich allmählich mit

Wasser. Die Mütter versuchten, ihre schreienden Kinder unter ihren Jacken und Mänteln zu schützen. Viele versuchten, aus durchlöchernten Plastikplanen und Einkaufsstüten einen Regenschutz herzustellen, auch wenn es nichts an ihren triefenden Kleidern und nassen, ins Gesicht hängenden Haaren ändern würde. Es war kalt. Es war eisig. Die an der Haut klebende Kleidung, der Schlamm, der über die Schuhe bis zu den Knien reichte, und der Geruch von nassem Stoff ergaben ein Konglomerat der Trostlosigkeit. Erst in den frühen Morgenstunden besserte sich allmählich die Lage. Der Regen ließ nach, nur der Gestank der Nässe und der Dreck zeugten noch vom beschwerlichen Weg. Endlich erreichten wir einen kleinen Parkplatz auf der türkischen Seite der Grenze. Es waren keine Soldaten zu sehen, keine Schüsse zu hören, wir hatten es geschafft!

Dies ist erst der Beginn der Reise. Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de oder beim Einklang Verlag. Zettel: www.einklang-verlag.de

Kleinanzeigenauftrag

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



Die Welt in der wir leben Eine neue Psychologie für das moderne Bewusstsein Wilfried Nelles

Innenwelt Vlg., 360 S., 25,- €

Wilfried Nelles skizziert in diesem Buch die Entwicklung der menschlichen Seele und des Bewusstseins vom Embryo bis zum alten Menschen, von der Vertreibung aus dem Paradies bis zur modernen Zivilisation. Er beschreibt die tiefen Prägungen, die der Mensch in den verschiedenen Stufen seines Lebens erfährt, und die Entwicklung, die das Bewusstsein in eine immer weitere und höhere Dimension trägt, wenn man sich ohne Vorbehalte ins Leben fallen lässt. Er entlarvt die Lebenslügen der Moderne, ihren blinden Glauben an die Technik und die narzisstische Anbetung der eigenen Ideen, ihren Welt- und Selbstverbesserungswahn als jugendliche Flucht vor der Wirklichkeit des Lebens und zeigt einen Weg, in diese Wirklichkeit einzutreten.

Dabei entsteht eine Landkarte des menschlichen Lebens, die in die praktische Ausgestaltung und lebendige Beschreibung einer neuen Psychologie mündet, die über den Sinnverlust der Moderne hinausführt, ohne in alte Glaubensmuster zurückzufallen. Sie ist zugleich erdverbunden wie spirituell, lebensnah und voller Liebe zum Menschlichen, ohne den Menschen zu vergöttern. Nelles stützt sich dabei nicht nur auf seine profunde Kenntnis der westlichen Geistes- und Sozialwissenschaften wie der fernöstlichen spirituellen Traditionen, sondern vor allem auf die eigene Beobachtung und Lebenserfahrung, die in klarer und lebendiger Sprache beschrieben und an vielen Beispielen illustriert werden. Siehe auch den Textauszug auf S. 13.



Unsere Welt neu denken

Maja Göpel

Ullstein Vlg., 208 S., 17,99 €

Unsere Welt steht an einem Kipp-Punkt, und wir spüren es. Einerseits geht es uns so gut wie nie, andererseits zeigen sich Verwerfungen, Zerstörung und Krise, wohin wir sehen. Ob Umwelt oder Gesellschaft - scheinbar gleichzeitig sind unsere Systeme unter Stress geraten. Wir ahnen: So wie es ist, wird und kann es nicht bleiben. Wie finden wir zu einer Lebensweise, die das Wohlergehen des Planeten mit dem der Menschheit versöhnt? Wo liegt der Weg zwischen Verbotsregime und Schuldfragen auf der einen und Wachstums-wahn und Technikversprechen auf der anderen Seite? Diese Zukunft neu und ganz anders in den Blick zu nehmen - darin besteht die Einladung, die Maja Göpel ausspricht.

Prof. Dr. Maja Göpel, geboren 1976, arbeitet als Politökonomin und Nachhaltigkeitswissenschaftlerin an der Schnittstelle von Wissenschaft, Politik und Gesellschaft. Im März 2019 stellte sie in der Bundespressekonzferenz die Initiative Scientists for Future vor, bei der mehr als 26.000 Wissenschaftler*innen die Forderungen der Schülerproteste zu mehr Klima- und Umweltschutz als gerechtfertigt erklärten. Siehe auch den Textauszug auf S. 17.

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



Alles könnte anders sein

Harald Welzer

S. Fischer Vlg., 320 S., 12 €

Heute glaubt niemand mehr, dass es unseren Kindern mal besser gehen wird. Muss das so sein? Muss es nicht! Der Soziologe und erprobte Zukunftsarchitekt Harald Welzer entwirft uns eine gute, eine mögliche Zukunft. Anstatt nur zu kritisieren oder zu lamentieren, macht er sich Gedanken, wie eine gute Zukunft aussehen könnte: In realistischen Szenarien skizziert er konkrete Zukunftsbilder u.a. in den Bereichen Arbeit, Mobilität, Digitalisierung, Leben in der Stadt, Wirtschaften, Umgang mit Migration usw. Erfrischend und Mut machend zeigt Welzer: Die vielbeschworene ‚Alternativlosigkeit‘ ist in Wahrheit nur Phantasielosigkeit. Wir haben auch schon viel erreicht, auf das man aufbauen kann. Es ist nur vergessen worden bezie-

hungsweise von andere Prioritäten verdrängt. Es kann tatsächlich alles anders sein. Man braucht nur eine Vorstellung davon, wie es sein sollte. Und man muss es machen. Die Belohnung: eine lebenswerte Zukunft, auf die wir uns freuen können.

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



Innehalten

Safi Nidiaye

Integral Vlg., 272 S., 18 €

Auch im hektischsten Alltag zu Ruhe und Gelassenheit finden: Dieses praktische Handbuch bietet echten Seelenbalsam für alle Gestressten und Überlasteten. Mit konkreten Anleitungen und Übungen kann sich jeder die Auszeit nehmen, die er gerade braucht, um die inneren Kraftquellen zu entdecken, die in uns verborgen sind: Sekundenschnelle, erholsame innere Rückzüge in belastenden Situationen, unbe-

merkt vom Gegenüber. Kurzauszeiten von einer oder mehreren Stunden, um den Kopf wieder frei zu bekommen und neue Kraft zu tanken. Eintägige bis mehrwöchige Retreats zuhause oder anderswo, um sich in aller Ruhe um die eigenen Gefühle zu kümmern, bewusste Entscheidungen zu treffen oder die spirituelle Entwicklung zu fördern. So können wir wieder zu uns selbst finden und mit frischer Lebensenergie unsere eigenen Wünsche und Ziele verwirklichen.

Safi Nidiaye ist eine der meistgelesenen deutschen Autorinnen im Bereich psycho-spiritueller Lebenshilfe. Aus der Praxis der Meditation heraus entwickelte sie die »Körperzentrierte Herzensarbeit«, eine in Laien- und Therapeutenkreisen inzwischen etablierte Methode der Selbstwahrnehmung.

Siehe auch den Beitrag „Die Krise nutzen“ auf S. 7.

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



Vegan backen

Vivien u. Petra Belschner
Kampenwand Vlg., 214 S.,
29,85 €

„Vegan Backen“ ist unser roh veganes Backbuch mit köstlichen Torten, Kuchen, Muffins, Mousses, Cake Pops, Keksen, und weiteren Schlemmereien: natürlich alles roh, nicht über 41 Grad erhitzt, zuckerfrei und glutenfrei. 120 vegane Rezepte, die all deine Sinne verwöhnen. Diese gesunden und einfachen Rezepte wurden von uns, Petra Belschner und Vivien Belschner, Mama und Tochter, gemeinsam entwickelt, und in diesem Buch zusammengefasst, um die Vorteile, Einfachheit und den Geschmack einer veganen Ernährungsweise zu teilen. Wir haben dieses Buch für diejenigen geschrieben, die gesund leben möchten, aber auch Eiscreme Kuchen und Süßigkeiten schlemmen wollen. Gesundheit bedeutet nicht, auf Diät zu gehen, oder den absoluten Verzicht zu predigen. Bei Gesundheit geht es auch darum, Spaß zu haben, das Leben und den Körper zu lieben. Alle Kuchen und Rezepte in diesem Buch basieren auf Rohkostprinzipien und sind völlig frei von Zucker, Milch, Zusatzstoffen, Gluten und tierischen Fetten. Sie sind 100% vegan, nicht erhitzt, natürlich und voller Geschmack und Nährstoffe.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Gärtnern mit Mikroben

Der Leitfaden des Bio-Gärtners
zum Bodennahrungsnetz

Jeff Lowenfels und Wayne Lewis
übersetzt von Donovan Ribasat



Verlag Dr. Friedrich Pfeil

Gärtnern mit Mikroben

Jeff Lowenfels/ Wayne Lewis
Vlg. Dr. Friedrich Pfeil, 156 S.,
101 Illustr., 24,80 €

Kluge Gärtner wissen, dass der Boden alles andere als leblose Materie ist. Ein gesunder Boden arbeitet mit dem Leben zusammen - nicht nur mit Regenwürmern und Insekten, sondern mit einer erstaunlichen Vielfalt an Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen. Wenn wir Kunstdünger verwenden, beschädigen wir das mikrobielle Leben, das gesunde Pflanzen erhält. Damit werden die Pflanzen zunehmend abhängig von einem Arsenal an künstlichen Stoffen, viele von ihnen giftig für uns Menschen und andere Lebewesen. Es gibt jedoch eine Alternative zu diesem Teufelskreis: Gärtnern in einer Weise, die das Bodennahrungsnetz stärkt, anstatt es zu zerstören, das Bodennahrungsnetz - das komplexe Gewebe von bodenbesiedelnden Lebewesen, deren Wechselbeziehung eine nährnde Umgebung für die Pflanzen schafft. Indem sie eine übermäßige Fachsprache vermei-

den, machen die Autoren die Vorteile des Anbaus mit dem Bodennahrungsnetz einem weiten Publikum zugänglich, von den Anhängern des organischen Gärtnerns bis zu Wochenendgärtnern, die lediglich gesunde, kräftige Pflanzen erzeugen wollen, ohne auf Chemikalien zurückgreifen zu müssen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Coronavirus-Pandemie

Judith von Halle

Verlag f. Anthroposophie,
148 S., 12,- €

Was liegt dem Sars-CoV-2-Virus und der durch ihn verursachten Pandemie zugrunde? Alles nur Hysterie? Im Bemühen um eine Beantwortung dieser Frage durch die Mittel der anthroposophischen Geisteswissenschaft setzt sich Judith von Halle in zwei Antwort-Briefen mit zahlreichen Aspekten auseinander:

Wodurch ist das Virus entstanden?

Warum und wie wirkt es auf den Menschen?

Welche sind die Symptome und charakteristischen pathogenetischen Erscheinungen von COVID-19?

Warum treten diese auf?

Was sind die spirituellen Ursachen für die Entstehung der Coronavirus-Pandemie?

Welche Maßnahmen können zur Prävention und Therapie ergriffen werden?

Was bedeutet die Krise dem Menschen in seelischer Hinsicht, und welche spirituellen Möglichkeiten können der Seele daraus erwachsen?

In dieser Untersuchung deutet sich an, dass schon aus spirituellen Gründen die Coronavirus-Pandemie ein sehr ernstzunehmendes Ereignis ist. Die hier beschriebenen Ansichten sind das Ergebnis eigener geistiger Forschung, also nicht eine weitere Zusammenstellung von Zitaten aus Vorträgen Rudolf Steiners zum Stichwort Epidemien, Bazillen usw.

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de und Tel. 0441.17543.

Auslagestellen

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



Künstliche Intelligenz und der Sinn des Lebens

Richard David Precht

Goldmann Vlg., 256 S., 20,- €

Richard David Precht beschäftigt sich mit den wichtigsten Fragen rund um das Thema ‚Künstliche Intelligenz‘ - und bezieht dabei auch die tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen durch die aktuelle Krise mit ein. Während die drohende Klimakatastrophe und der enorme Ressourcenverbrauch der Menschheit den Planeten zerstört, machen sich Informatiker und Ingenieure daran, die Entwicklung einer Künstlichen Intelligenz voranzutreiben, die alles das können soll, was wir Menschen auch können - nur vielfach ‚optimierter‘. Ausgehend von völlig falschen Annahmen soll den Maschinen sogar eine menschenähnliche Moral einprogrammiert werden. Richard David Precht macht uns ein-

dringlich klar, dass das nicht möglich ist. Denn unser Leben besteht nicht aus der Abfolge vorausberechneter Schritte. Wir sind viel mehr als das.

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



Den Herzschlag der Natur spüren

Christa Spannbauer/ Annika Behrendt

Herder Vlg., 144 S., 14,- €

Die Natur ist seit jeher ein Sehnsuchtsort. Die Achtsamkeitsexpertin Christa Spannbauer und die Naturtherapeutin Annika Behrendt zeigen, wie die Verbundenheit mit der Natur neu erfahren werden kann. Ihr praktischer Achtsamkeitsguide mit zahlreichen Inspirationen und vielen wirksamen Übungen gibt Anregungen, die der Kernfrage folgen: Wie kann man sich wieder verbunden fühlen mit der Welt, mit allen Wesen, mit den Pflanzen und den Tieren? Wie ist es

möglich, die Achtung und Ehrfurcht vor allem Lebendigen wiederzuentdecken? Achtsames Gehen, stille Streifzüge in die Natur, Anregungen zum Pirschen und Barfußlaufen intensivieren die Naturbegegnung. Die Autorinnen zeigen Orte der Kraft, wo der Herzschlag der Natur und ihr Atem intensiv spürbar sind. Zugleich teilen sie viele erstaunliche Erkenntnisse über die heilsame Kraft des Waldes und Anregungen aus der Waldmedizin. Im Mittelpunkt steht stets die Natur als Ort der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis. Kontemplationen und Meditationen führen in die Erfahrung von Einheit und Verbundenheit.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Wilde Weiblichkeit

Silke Gengenbach

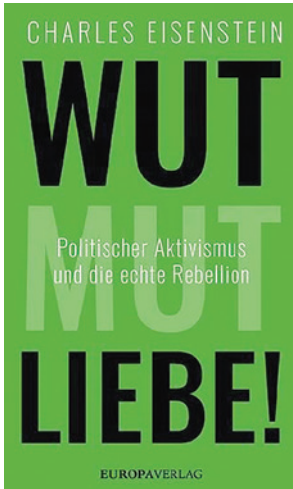
Integral Vlg., 256 S., 20,- €

Viele Frauen sehnen sich danach, sich selbst mutiger, stimmiger und erfüllender zum Ausdruck zu bringen. Sie

suchen eine tiefere Verbindung zur natürlichen Weisheit ihrer Weiblichkeit und zu ihrem Körper. Doch im Alltag geht dieses Bedürfnis oft unter, und manchmal auch verloren. Die Kundalini-Yoga-Lehrerin Silke Gengenbach eröffnet entspannte, inspirierende und sinnliche Wege, damit wir unsere weibliche Kraft und unseren natürlichen Flow mit Freude zurückerobern und wieder in unser Leben integrieren können. Egal ob positives Selbstbild, Intuition, Körperbewusstsein oder erfüllende Sexualität - hier lernen Frauen sich und ihre innersten Lebens- und Kreativkräfte ganz neu kennen und schätzen. Warum ist die Weiblichkeit wild, fragst du dich womöglich. Ist sie nicht sanft, zart und weich? Doch, das ist sie. Und gleichzeitig ist sie von unglaublich zäher und ausdauernder Kraft. Unsere Weiblichkeit braucht ihre wilde Seite, um in ihre Kraft zu kommen und heilend zu wirken. Sie braucht ihre Wildheit, um sich selbst immer wieder zu befreien von Begrenzungen.

Wir leben in einer fordernden Zeit, die nach Balance sucht und in der die weiblichen Qualitäten mehr an Bedeutung gewinnen und nach Ausdruck verlangen. Eine mitreißende Liebeserklärung an das Frausein und ein leidenschaftliches Plädoyer für ein neues weibliches Selbstverständnis.

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



Wut, Mut, Liebe
Charles Eisenstein
Europa Vlg., 64 S., 8,- €

Sie sind jung, sie sind laut und sie mischen sich ein - die Anhänger von Occupy, Fridays for Future, Extinction Rebellion und anderen politischen Protestbewegungen. In den letzten Jahren engagieren sich immer mehr Aktivisten weltweit für soziale Gerechtigkeit, Bankenkontrolle oder Umwelt- und Artenschutz. Sie alle eint der Geist der Rebellion - der Wunsch, aufzustehen und auf die vielen Missstände auf unserem Planeten aufmerksam zu machen.

In seinem Essay „Wut, Mut, Liebe“ nimmt Kulturphilosoph Charles Eisenstein die politischen Protestbewegungen der vergangenen Jahre in den Blick. Dabei beleuchtet der Vordenker der Occupy-Bewegung nicht nur zentrale Motive sondern auch Erfolge und

Niederlagen des politischen Aktivismus. Für ihn ist klar, dass ein Aufbegehren gegen »alles und jeden« nicht ausreicht, um die Dinge zum Positiven zu verändern. Um der Ausbeutung von Mensch und Natur endlich Einhalt zu gebieten, bedarf es einer »Revolution der Liebe«, ein ganzheitliches Fühlen und Handeln, das die Verbundenheit aller Menschen, aber auch die Verbundenheit von Mensch und Natur ins Zentrum stellt. In seinem Essay zeigt Eisenstein praktische Wege auf, wie politischer Aktivismus durch eine Revolution der Liebe beflügelt und zum Erfolg geführt werden kann.

Charles Eisenstein ist ein amerikanischer Autor und Redner. Sein Werk umfasst ein breites Spektrum an Themen zur Geschichte der menschlichen Zivilisation, der Wirtschaft und der ökologischen Bewegung.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Heimische Heil- und Vitalpilze
Gerit Fischer
Mankau Vlg., 159 S., 12,- €

Das faszinierende Schattenreich der Pilze ist voller Geheimnisse. Einerseits gehören sie zu den seit Jahrtausenden verwendeten Nahrungsmitteln, andererseits sind sie mit Menschen und Tieren näher verwandt als mit den Pflanzen. Aufgrund ihrer besonderen Lebensweise und ihrer einzigartigen Überlebensstrategien gelten sie seit jeher als mächtige Heilmittel. Der Kompakt-Ratgeber versteht sich als Bestimmungs-, Koch- und Heilmittelbuch in einem. Er behandelt den gesamten Prozess der Verwendung heimischer Pilze: vom Auffinden und Sammeln über Eigenarten und Zubereitung bis hin zur gezielten Krankheitsvorbeugung und Behandlung zahlreicher Leiden. - Von Austernpilz bis Zunderschwamm: 20 heimische Pilzarten im Porträt; - über 60 Rezepte und Anleitungen für die Verarbeitung und Herstellung von Ölen, Salben, Tees, Tinkturen; - Hilfreiche Hinweise zum sicheren Sammeln, wertvolle Informationen zu den Inhaltsstoffen und praktische Anwendungsempfehlungen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Draußen gehen

Auf dem Weg zum klaren Kopf

Christian Sauer

Vlg. Hermann Schmidt, 176 S.
mit 20 Illustrationen, 29,80 €

Auf dem Weg zum klaren Kopf Draußen gehen ist eine wunderbare, lang erprobte, einfache Form, zu sich selbst zu finden. Jahrtausende lang war das Gehen in der Landschaft das wichtigste Fortbewegungsmittel des Menschen. Unser Körper ist dafür gemacht. Heute sitzen wir vor Bildschirmen und holen uns die Natur als Instafeed ins Haus. Dieses Buch lockt Sie nach draußen. Es nimmt Sie mit auf einen Weg zur einfachsten, so nahe liegenden Inspirationsquelle: der Landschaft vor Ihrer Haustür. Es bringt Ihnen die Bewegung des Gehens wieder nahe und ebnet den Weg zum Auftanken im Kreativ-Alltag. Zur Rekreation und zu einem gelingenden Leben. Denn Gehen erlöst den

Gehenden von sich selbst. ‚Mit den ersten Schritten, mit dem Draußen sein, beginnen wir, uns neu zu erleben - als zur Landschaft gehörig. Dann sind wir tatsächlich in der Landschaft und die Landschaft ist in uns!‘

Dr. Christian Sauer, Jahrgang 1963, ist Sachbuch-Autor, Weiterbildungsdozent und Coach in Hamburg. Das Thema Wandern fasziniert ihn seit seiner Kindheit im Sauerland, heute nutzt er die Methode Wandercoaching für seine Arbeit als Berater.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die Kunst des Miteinander-Redens

Bernhard Pörksen/ Friedemann Schulz von Thun

Carl Hanser Vlg., 224 S., 20,- €

Hass und Hetze, Gerüchte und Falschmeldungen verbreiten sich rasend schnell. Öffentliche Debatten eskalieren zum gifti-

gen Streit. Und in der Breite der Gesellschaft regiert die Angst vor dem Schwinden des gesellschaftlichen Zusammenhalts und dem Ende von Respekt und Vernunft. Der Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen und der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun, zwei prominente Vertreter ihres Fachs, analysieren den kommunikativen Klimawandel. Sie zeigen Auswege aus der Polarisierungsfalle in Zeiten der großen Gereiztheit und der populistischen Vereinfachungen und entwerfen eine Ethik des Miteinander-Redens, die Empathie und Wertschätzung mit der Bereitschaft zum Streit und zur klärenden Konfrontation verbindet. Anschaulich und mit vielen Beispielen führen sie vor, wie sich Diskussionen und Debatten verbessern lassen und wie die Kunst des Miteinander-Redens zu einer Schule der Demokratie und des guten Miteinander-Lebens werden könnte.

Bernhard Pörksen ist Professor für Medienwissenschaft an der Universität Tübingen. Einem breiteren Publikum wurde er durch seine Arbeiten zur Skandalforschung bekannt. Friedemann Schulz von Thun konzipierte Kommunikationstrainings für Lehrer*innen und Führungskräfte, später für Angehörige aller Berufsgruppen.

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

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!

Oldenburger Innenstadt:

26122: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Stadtbäckerei, Markt 24 (Degodehaus); Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistrot Safran, Mottenstr. 19; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee & Kleid, Kurwrickstr. 6; Tee & Confitserie, Kurwrickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Laden 16, Schloßwall 24

Stadt Oldenburg

26121: Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertistr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12;

26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31; **26123:** Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschwerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorst Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschwer Str. 155a; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerstr. 226; Monika Wieferig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weißenmoorstr. 262a; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; Aktiv Markt, Hochheider Weg 209; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadtbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, 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 Hüntlosen: Institut für Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; Restaurant Schalotte, Bahnhofstr. 9; **Großenkneten:** Bianca Rühs, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg u.a.:** Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Praxis Christiane Schütte, Plaggensch 23, Wardenburg; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stollen, Möhlentangen 32, Littell; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, Wöschenberg 28; Gabriela Luft, Wöschenberg 28; **26209 Hatten:** HP Fleur Suin de Boutemard, In den Dillen 2; **27749 Delmenhorst u.a.:** Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Inge Wolfrath, Freistr. 6; Corinna Haske, Simmerhauser Weg 19; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; Therapiezentrum Thomas Lehmann, Harpstedter Str. 60; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Döttingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, 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 Milnick, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; **26188 Edewechter:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibül, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26655 Westerstedde:** 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 Barßel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veetesana Löffelman, Hauptstr. 173;

Auslagestellen Achtsames Leben

Kreis Friesland:

26316 Varel: LebensSinn-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg:** Marike Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhorn 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; 26345 Bockhorn: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tonges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Trittnr, Wüppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstaalstr. 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 Elsflth: Astrostita – 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; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, 26826 Weener: Naturheilpraxis Gritta Oorlog-Ruberg, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Hesel:** Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Osterstr. 43; **26529 Osteel:** Ute Andresen, Kolkweg 12; **26603 Aurich:** Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debelts Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhäuserstr. 8; **26629 Großefehn:** Praxis Martina Opper, Norderwieke Süd 15; **26629 Ostgroßefehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmler, Grimersumer Altendeich 17; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND – Zentrum für neuenergetische LebensART, 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, Wahnner Str. 30; **49808 Lingen:** Reformhaus Ebken, Marienstr. 6;

Kreis Cloppenburg:

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

Bremen und Umzu:

27753 Delmenhorst: Naturheilpraxis Maïke Julemann, Stedinger Str. 256; **28199 Bremen:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207:** mitas zeITRäume, Feuerkuhle 61; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28359:** Nepal Lodh, Schwachwacher Heerstr. 266; **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; **27638 Wremen:** Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17;

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. Wohlbefinden, Deichstr. 19 b; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; TVD Aktivcenter, Schulstr. 6; Physiotherapie Seebeck & Ortman, Clemens-August-Str. 3, **49424 Goldenstedt:** Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; Annerose Windeler, Moorstr. 20, Goldenstedt-Lutten.

Stand: August 2020

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



GOLDENE REGELN FÜR DEN ALLTAG

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

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



DIE ANTWORT AUF DAS BÖSE

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

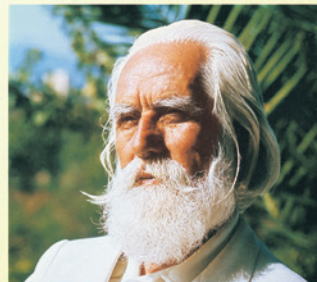
Taschenbuch, 176 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-047-0
E-Book 7,49 €



DIE KRAFT DER GEDANKEN

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

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



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

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

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