

Achtsames Leben



LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



DER WEG DER STILLE

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

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



DIE KRAFT DER GEDANKEN

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

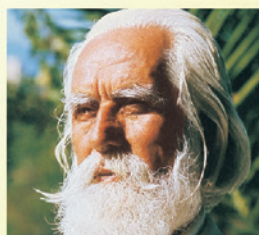
Taschenbuch, 208 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-017-3



DER MENSCH EROBERT SEIN SCHICKSAL

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

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



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

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

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

Formales

Inhaltsverzeichnis

Formales

- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S. 4 Liebe Leserinnen ...
- S. 15 Impressum
- S. 70 Ausgestellen

Bewusstes Leben



- S. 5 Nachwendekinder
*Die DDR, unsere Eltern
und das große Schweigen*
- S. 17 Märchen und Musik

Nachhaltigkeit



- S. 9 Handeln: Nicht-Handeln?
- S. 24 Wildbienenhelfer
Gewöhnliche Löcherbiene



Aktuell



- S. 12 *Behalte deine Krone auf
Resilienz in Corona-Zeiten*
- S. 22 *Vielfalt schützen,
Zukunft retten
Volksbegehren Arten-
vielfalt*

Spiritualität



- S. 13 *Es geht um die Liebe*

Gesundheit

- S. 19 *Wildpflanzenapotheke
Zum Beispiel Giersch*

Die Zukunft gestalten

- S. 26 *Werkstatt Zukunft,
Yummy organics, Regional-*

fenster e.V., Verkehrswandel
e.V., Ecosia Suchmaschine,
Good travel

Anbieter



- S. 28 *Praxis und Methoden*
- S. 38 *Marktplatz*
- S. 53 *Wer macht was im
Internet?*
- S. 55 *Wer macht was?*

Veranstaltungen

- S. 31 *Veranstaltungen*
- S. 37 *Seminarkalender*

Kleinanzeigen

- S. 56 *Vortrag, Seminare &
Workshops, Regelmäßige
Termine, Therapie, Dies & Das,
Reisen, An- & Verkauf, Räume
und Wohnen*

Für die Sinne

- S. 58 *Magazine*
- S. 60 *E-Books*
- S. 63 *Wortwelten*

Echt Oldenburg!



www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Nächste Ausgabe

Die nächste
Achtsames Leben
erscheint **15. August 2020**.
Anzeigenschluss für alle
Anzeigenformate außer
Formatanzeigen: **01. Juli 2020**
Nur für Formatanzeigen:
20. Juli 2020.
Redaktionsschluss für die
nächste Ausgabe ist der
15. Juni 2020.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



wenn Sie dieses Heft in Händen halten, sind wir hoffentlich aus dem Größten der Corona-Krise heraus. Falls nicht, und überhaupt, hat Theresia de Jong auf S. 12 Hinweise, wie wir „unsere Krone“ aufbewahren in Zeiten von Krisen. • Frühling und Sommer sind Wildpflanzen-Jahreszeiten. Dr. Markus Strauß legt uns aus der Wildpflanzenapotheke den Giersch ans Herz, S. 19. • Ob „Nicht-Handeln“ nicht angesagter ist als Handeln, das untersucht Manfred Folkers in seinem neuen Buch „All you need is less“ auf S. 9. Vom großen Schweigen im Zusammenhang mit der DDR und wie es überwunden werden kann, darüber schreibt Johannes Nichelmann in seinem Buch „Nachwendekinder“, S. 5. Die Liebe zeigt sich oft da, wo wir sie am allerwenigsten erwarten. Ursula Richard beschreibt Begegnungen mit der Liebe und was diese sie gelehrt haben, S. 13. • Gesang, Instrumentalmusik und Märchen, sie lassen ungeahnte Gefühle in uns hervortreten, das hat Petra Keup herausgefunden, S. 17. Wildbienen gehören zum Sommer, aber kennen wir sie? Anja Eder stellt die Löcherbiene vor in ihrem wunderschönen Buch „Wildbienenhelfer“, S. 24. • Damit die Insekten uns auch erhalten bleiben, hat der NABU nun auch die Initiative für ein Volksbegehren Artenvielfalt angestoßen, S. 22. • Ab dieser Ausgabe stellen wir außerdem zukunfts-gestaltende Initiativen vor, S. 26. Wir wünschen Ihnen wunderschöne Frühlings- und Sommertage in diesen Zeiten des Wandels.

Ihre Plaggenborgs

In eigener Sache:

Die Vorbereitung dieses Heftes stand ganz im Zeichen der Corona-Krise. Zum Glück hatten wir schon alle Artikel zusammen und auch sonst fast alles, bevor die Krise so richtig Fahrt aufnahm und die vielfältigsten Reaktionen und Umgangsarten damit offenbarte. Wir konnten dankbar feststellen, dass wir eigentlich immer in so einem Zustand leben, der nun von vielen als Ausnahmezustand empfunden wird: wir arbeiten im Home-Office, wir gehen nur zum Einkaufen für Lebensmittel und Haushaltsbedarf (in die Stadt gehen wir auch sonst praktisch nie), wir gehen nicht essen, nicht in kulturelle Veranstaltungen und treffen uns auch nur mit wenigen ausgewählten Freund*innen. Das ist alles ganz normal für uns...Die meisten Menschen mit denen wir über die Krise sprechen sehen sie als ein symptomatisches Geschehen für große Veränderungen, die uns allen in den nächsten Jahrzehnten bevorstehen. Alte Gewissheiten schwinden und keine/r weiß wohin das alles führt. Zum Thema haben wir auf unserer www.buchhandlung-plaggenborg.de – Seite hilfreiche Beiträge gesammelt, die sehr ermutigend sind. Schauen Sie doch mal rein... Dieses Heft ist das erste Heft mit der neuen Erscheinungsweise dreimal im Jahr. Und aus diesem Anlass haben wir das Aussehen ein wenig verändert, zusammen mit Peter Gerd Jaruschewski. Das Titelbild sieht anders aus. Wir haben schöne neue Schriften gefunden für Texte und Überschriften, die besser lesbar sind. Es gibt insgesamt weniger „Balken“, z.B. bei den Marktplätzen und alles erscheint uns jedenfalls leichter und schlichter. Wie gefällt es Ihnen/euch? Wir freuen uns über Rückmeldungen und/oder Anregungen: info@achtsames-leben.org.

Nachwendekinder –

Die DDR, unsere Eltern und das große Schweigen

Warum uns dieses Buch wichtig ist? Weil es so wichtig ist, miteinander ins Gespräch zu kommen zwischen den Generationen über schmerzhaftes Dinge, die lange im Verborgenen wirkten. Weil es uns alle als Gesellschaft angeht, wenn wir „im Westen“ noch immer auf die „im Osten“ herabschauen, als seien sie Migranten, die zufällig schon deutsch sprechen. Und weil es ein gemeinsames Schicksal ist, das uns eint – die Sprachlosigkeit, die es zu überwinden gilt.... (Anm. d. Red.)

Berlin-Pankow, 1996. Ich bin sieben Jahre alt, als mein Bruder und ich die Uniform finden, in einer Mülltüte im Keller. Sie ist grüngrau, mit Schulterabzeichen in Silber und Gold. Wir setzen die Schirmmütze nacheinander auf unsere kleinen Köpfe, schlüpfen in die viel zu große Jacke. »Zieht das sofort wieder aus!« Mein Vater steht in der Tür, Zorn in den Augen. »Wehe, ihr fasst das noch einmal an!« Wir verlieren nie wieder ein Wort darüber. Zumindest bis ich Abitur mache, genau zwanzig Jahre nach dem Fall der Berliner Mauer. Ich habe vor, mich in Geschichte prüfen zu lassen, interessiere mich für das Thema Grenzsoldaten und erzähle meinem Vater davon. »Wenn du das machst, erbebe ich dich!«, sagt er. Nun ist es nicht so, dass ich auf ein großes Erbe hoffen könnte. Außerdem ist mein Vater zu diesem Zeitpunkt gerade einmal Mitte vierzig. Was er mir damit eigentlich sagen will: dass über diesen Teil seiner Geschichte, unserer Familiengeschichte, nicht gesprochen wird. Unter gar keinen Umständen.

Ich weiß nur: Mein Vater hat seinen Wehrdienst bei der Nationalen Volksarmee geleistet, an der Berliner Mauer. Bis heute ist mein Wissen über das Leben meiner Familie in der Deutschen Demokratischen Republik bruchstückhaft und verschwommen. Die DDR meiner Eltern besteht für mich nur aus Anekdoten, in denen meistens Sommer ist und gute Laune herrscht, aus Geschichten vom Zelten an einem Brandenburger See zum Beispiel, vom Familienhund meiner Mutter. Er hieß Berrie, und nach all den Erzählungen über ihn habe ich das Gefühl, selbst häufiger mit ihm Gassi gegangen zu sein. Es



ist auch die Rede von einem strengen Lehrer, einem Herrn Hering, der am Ende aber auch irgendwie ganz okay war. In all den Erzählungen herrscht ein besonderer Sinn für Gemeinschaft. Kritisches kommt kaum vor, ihre Stasi-Akten wollten meine Eltern nie sehen. Sie hatten nie Kontakt zum Geheimdienst und wollen bis heute auch nicht wissen, wer aus ihrer Umgebung sie eventuell bespitzelt haben könnte. Über ihre Mitgliedschaft in der Sozialistischen Einheitspartei Deutschlands sprechen sie nur ungern. Insgesamt habe ich das Gefühl, dass die DDR entweder ein vierzig Jahre lang andauernder Sommerausflug an den See oder ein niemals enden wollender Aufenthalt im Stasi-Knast war. Es kommt immer darauf an, wen man fragt. In jedem Fall war die DDR schwarz-weiß und klang nach Trabant. Gerochen hat sie wie meine Grundschule, chemischmuffig. Ich bin in einem Land geboren, das ich nie bewusst gesehen habe. Mein Impfausweis und meine

Geburtsurkunde sind für mich die einzigen greifbaren Belege dafür, dass ich nicht in dem Staat geboren wurde, in dem ich aufgewachsen bin. Die DDR und ich – wir sind irgendwie miteinander verbunden, wobei ich nicht genau verstehe, wie und warum.

Natürlich kenne ich die wichtigen Ereignisse aus der Geschichte des Arbeiter- und Bauernstaates. Seinen politischen Aufbau, wie er 1949 gegründet worden und 1990 untergegangen ist, bis hin zu SED und Stasi. Viele Namen und Gesichter von DDR-Akteuren sind mir bekannt: die Genossen Generalsekretäre Erich Honecker und Egon Krenz, Stasi-Chef und »Ich liebe doch alle Menschen«-Mielke und natürlich »Niemand hat die Absicht eine Mauer zu errichten«-Ulbricht. Auch was am 17. Juni 1953, beim Arbeiteraufstand in der DDR, geschah, habe ich verstanden. Ebenso, wie und warum im August 1961 die Berliner Mauer hochgezogen wurde und welches Leid sie über die Menschen gebracht hat. In mein Gedächtnis eingebrennt ist die Aufnahme des

„Natürlich können wir Nachwendekinder gnadenlos sein, weil wir ja nichts verteidigen müssen.“

Grenzers Conrad Schumann und seines Sprungs in den Westen an der Bernauer Straße in Berlin. Wenn ich an die DDR denke, fallen mir Begriffe wie »Plaste«, »Konsum« (Betonung auf der ersten Silbe: »KONsum «) oder »Kaufhalle« ein, die ich manchmal auch heute noch verwende. Ich denke an Aufnahmen von aufmarschierenden Jungpionieren. Ich kenne die Unterhaltungsprogramme des DDR-Fernsehens, wie »Ein Kessel Buntes«, und die Figuren aus dem Kinderfernsehen: Pittiplatsch, Schnatterinchen, das Sandmännchen. Ich habe die Melodien der Nachrichtensendung »Aktuelle Kamera« und der Nationalhymne »Auferstanden aus Ruinen« im Ohr. Einigermaßen informiert bin ich über die Sache mit den »Volkseigenen Betrieben« (VEB), den »Landwirtschaftlichen Produktionsgenossenschaften« (LPG) und dem maroden Wirtschaftssystem. Allgemein bekannt ist auch der grobe Ablauf der

Wende: von den Montagsdemonstrationen über den nervösen Machtapparat bis hin zum West-Außenminister Hans-Dietrich Genscher auf dem Balkon der Prager Botschaft. Da ist die historische Pressekonferenz mit dem »Nach meiner Erkenntnis ist das sofort, unverzüglich« Günter Schabowskis vom 9. November 1989, kurz vor 19 Uhr. Die Bilder von der Öffnung des Schlagbaums am Grenzübergang Bornholmer Straße und den fröhlichen und feiernden Menschen am Brandenburger Tor treiben mir manchmal Tränen in die Augen. Ich identifiziere mich mit diesen Leuten, die sich im Freudentaumel in die Arme fallen. Ich spüre: Das ist auch meine Geschichte. Nur dass ich nicht genau weiß, warum. Mich berühren die Videoaufnahmen von der Stürmung des Stasi-Hauptquartiers in der Normannenstraße in Berlin-Lichtenberg.

In diesem Buch möchte ich keinen Abriss zur Geschichte der Deutschen Demokratischen Republik als Staat abgeben. Es existieren ausreichend Bücher, Filme und Geschichten zu den historischen Fakten. Es geht darum, warum wir Nachwendekinder zu wenig bis gar nicht mit unseren Eltern über ihr Leben in der DDR sprechen und nicht über vereinzelte Erinnerungsfragmente hinauskommen. Bei meiner Recherche musste ich lernen, wie schwierig es ist, sich den Biographien unserer direkten Vorfahren zu nähern, sie zu hinterfragen, ohne sich wie ein Verräter oder ein Eindringling vorzukommen. Es fühlt sich seltsam und falsch an, bei den eigenen Eltern nachzuboahren. Meine Bereitschaft, mich mit ihnen zu identifizieren, ist nicht gerade gering. Deutlich spürbar ist ihre Angst, offen über das Leben und die eigene Rolle in der DDR zu sprechen. Über den Beitritt zur SED, über den Glauben an den Sozialismus, über den schmalen Grat des richtigen Lebens im falschen. Befürchten sie, wir, ihre Kinder, würden sie moralisch verurteilen? Ein Nachwendekind gab mir mit auf den Weg: »Natürlich können wir Nachwendekinder

gnadenlos sein, weil wir ja nichts verteidigen müssen. Unsere Zehen stecken vielleicht noch im alten Osten, aber wir sind völlig anders aufgewachsen.« Wir sind zwar nicht frei vom Einfluss der Propaganda, aus Ost und West, können aber mit Abstand auf die DDR blicken. Wir haben sie nicht miterlebt. Am 3. Oktober 1990 hörte sie auf zu existieren. Dennoch sind wir Nachwendekinder kulturell mit ihr aufgewachsen. Der untergegangene Staat wirkt nach – nicht zuletzt durch die Erziehung in der Familie und der Schule.

Da ist zum Beispiel Maximilian, geboren 1987, aus Berlin. Er fährt einen originalen Trabant. Das klassischste aller DDR-Fahrzeuge ist seine Zeitmaschine. Zu gern würde er das Land kennenlernen, in dem sein Vater und seine Mutter aufgewachsen sind. Er ist kein ewig gestriger Nostalgiker, er ist ein Suchender. Da ist Beatrice, die für ihre Arbeit von Eisenach nach Frankfurt am Main zieht. Dort wird sie zum ersten Mal zum »Ossi«, weil ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen sie auf sämtliche Klischees reduzieren, sodass sie anfängt, sich mit ihrem Ostdeutschtum zu beschäftigen.

Da ist die Geschichte von jemandem, der stets verärgert war, wenn irgendwo negativ über die DDR gesprochen wurde. Von jemandem, der sich von niemandem diese DDR, die er ja

nie gesehen hatte, kaputtreden lassen wollte. Jemand, der das Leben seiner Vorfahren lange verteidigt hat, ohne eigentlich zu wissen, was er da verteidigte – auch ohne sich in dieses Land irgendwie zurückzuwünschen. Dieser Jemand bin ich. Wir haben zwar eine andere Perspektive auf die DDR, doch wenn wir den Dialog mit unseren Eltern und Großeltern nicht suchen, werden wir nicht in der Lage sein, gemeinsam etwas aus diesem Teil der deutschen Geschichte zu lernen. Wir werden außerdem nicht in der Lage sein, einige der politischen Schief lagen im Osten zu beheben. Noch ist es nicht zu spät, damit anzufangen.

Es geht mir natürlich nicht nur um meine eigene Familie. Für dieses Buch bin ich durch Europa gereist und habe junge Ostdeutsche und ihre Eltern getroffen. Ich kenne einige von ihnen aus meinem erweiterten persönlichen Umfeld, habe andere zufällig auf Veranstaltungen oder über diverse journalistische Recherchen kennengelernt. Sie alle haben eines gemeinsam: Sie hatten sofort eine Menge über das Thema zu berichten. Im ersten Teil des Buches spreche ich mit ihnen über ihren aktuellen Blick auf die DDR und den Osten, über ihr Aufwachsen in einem Land, dessen östlicher Teil vor nicht allzu langer Zeit ein eigener Staat gewesen ist. Es geht dabei auch um die Entdeckung einer möglichen

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



ostdeutschen Identität. Ich begegne außerdem Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die zur Nachwendegeneration forschen.

Im zweiten Teil des Buches kommt es zu direkten Auseinandersetzungen mit der Elterngeneration. Geschwiegen wird – wenig erstaunlich – vor allem in den Familien, die dem SED-Regime in irgendeiner Weise nahestanden. Da sind ein – sonst nonkonformistischer – Polizeispitzel, ein Großvater bei der Stasi und ein Grenzsoldat. Einige der Familien haben zum ersten Mal offen miteinander über das eigene Leben in der DDR und die Ursachen für das Schweigen gesprochen. Das heißt, zum ersten Mal, ohne nur die eingetübten Anekdoten hervorzukramen. Das ist schmerzhaft und kräftezehrend – für beide Seiten.

Dieses Buch will einen dokumentarischen Blick einnehmen. Es geht mir darum, die Menschen zu Wort kommen zu lassen, ihnen zuzuhören. Sie erzählen ihre Geschichten, ohne dabei den

Anspruch zu haben, für eine ganze Generation zu sprechen.

Wer sind diese Nachwendekinder? Vor knapp zehn Jahren fand sich eine Gruppe unter dem Label »Dritte Generation Ost« zusammen. Das waren laut eigener Definition DDR Kinder, die zwischen 1975 und 1985 geboren wurden. Viele haben nach der Wende ihre Eltern straucheln sehen. Einige trugen schon das Pioniertuch um den Hals, andere waren bereits in den höheren Schulklassen und Mitglieder der FDJ. Viele tragen eine bewusste Erinnerung an den Arbeiter- und Bauernstaat in sich. Als Nachwendekinder wird die nächste Generation bezeichnet. Frauen, Männer, Diverse, die die DDR nie gesehen haben, beziehungsweise aufgrund ihrer späten Geburt absolut keine Erinnerung an diese Zeit haben. Um die Generation der Nachwendekinder einzugrenzen, beziehe ich mich auf Menschen, die zwischen 1985 und 1992 geboren sind. Innerhalb dieser Alterskohorte bewegen sich auch die Nachwendekinder, die in diesem Buch zu Wort kommen. Wer ein bisschen früher oder später als Kind ehemaliger DDR-Bürgerinnen und -Bürger geboren ist und sich als Nachwendekind begreift, soll sich auf keinen Fall ausgeschlossen fühlen.

Wieso wird gerade jetzt diese Leerstelle sichtbar, dreißig Jahre nach dem Zusammenbruch der DDR? Die meisten Nachwendekinder haben ihre Ausbildung beendet und viele Nächte durchgefeiert, andere auch schon Familien gegründet. Sie sind Mitte, Ende zwanzig oder Anfang dreißig und haben nun mehr Zeit, die eigene Rolle im Leben zu hinterfragen. Einige Protagonistinnen und Protagonisten waren nur bereit, mir ihre Geschichte zu erzählen, wenn sie anonymisiert werden. Dieser Bitte bin ich nachgekommen.

Textauszug aus „Nachwendekinder – Die DDR, unsere Eltern und das große Schweigen“ von Johannes Nichelmann mit freundlicher Genehmigung des Ullstein Fünf Verlages. Siehe auch unter Wortwelten, S. 68.



Heilberater



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

www.heilberater-bremen.de

Handeln: Nicht-Handeln?

„Sollten wir unsere Lust am Neuen einmal vergessen oder versuchen, gar ohne auskommen zu wollen, sind schnell jede Menge pfiffiger Werber und Vermarkter, Investoren und Politiker zur Stelle, um uns wieder daran zu erinnern. Um uns – in ganz einfachen Worten – dazu zu bringen, von dem Geld, das wir nicht haben, Dinge zu kaufen, die wir nicht brauchen, um bei Leuten, die uns eigentlich egal sind, Eindruck zu hinterlassen, der nicht anhält.“ (Tim Jackson)

Ein ethisch geprägter Umgang mit Sprache ist das Ergebnis einer geistigen Erneuerung, die angesichts der immensen Beharrungskraft von Gewohnheiten unumgänglich scheint, wenn ein Umschwung gelingen soll. Dennoch führt erst ein konkretes Handeln zu einer veränderten Lebensgestaltung. Der perspektivisch zerstörerische Ist-Zustand unseres Handelns wurde bereits ausführlich beschrieben. Ihm ist nur dann auf heilsame Weise zu entkommen, wenn sich viele einzelne Menschen entschließen, ihr Alltagsverhalten zu überprüfen, es neu auszurichten und entsprechend zu verwirklichen. Diese Transformation hat individuell zu erfolgen, da sich jeder Mensch in einer einzigartigen Lebenssituation befindet.

So werden junge Menschen andere Optionen entwickeln als Alte, Reiche andere als Arme, Afrikaner andere als Asiatinnen, Männer andere als Frauen, Gesunde andere als Kranke. Aus diesem Grund ist es kaum möglich, konkrete Ratschläge zu geben, die von allen Menschen gleichermaßen umgesetzt werden können. Deshalb sind die wenigen nun folgenden Fragestellungen eher als Anregungen aufzufassen, mit deren Hilfe jeder und jede die passenden Schlussfolgerungen für das eigene Handeln ziehen kann. »Möchte ich ständig das Neueste besitzen (Auto, Handy, Mode ...)? Wie viel Energie verbraucht meine Mobilität (Einkauf, Flüge, SUV, Hobbys)? Wie gehe ich mit Nahrungsmitteln um (im Restaurant, beim Kochen, im Geschäft)? Ist meine Wohnung eigentlich zu groß? Gehe ich achtsam mit Dingen um, die der Allgemeinheit gehören? Ist mein Kontakt zur Nachbarschaft von gegenseitiger Hilfe geprägt? Spreche ich mit anderen Menschen über mein



und ihr Konsumverhalten, über Umweltkrisen, Genügsamkeit, Politik, Spiritualität etc. ?« Viele selbstsüchtige und verschwenderische Gepflogenheiten werden beflügelt von einer Ideologie, die sich am besten mit dem Begriff »Hyper-Individualismus« überschreiben lässt. Das an sich selbstverständliche Ziel einer persönlichen Vervollkommnung hat sich – vor allem in begüterten Regionen – zu einer Orientierung verdreht, die den Fokus auf den materiellen Aspekt lenkt und irrigerweise davon ausgeht, dass sich Selbstverwirklichung, Glück und Harmonie auf diese Weise erhöhen lassen. Das Motto »Alle denken an sich – nur ich denke an mich !« soll dann nicht nur Vereinzeln und Isolation rechtfertigen. Mit dieser These kann auch verschleiert werden, dass ein derartiger Eigensinn, der manchmal sogar mit »Freiheit« verwechselt wird, nur auf Kosten anderer Menschen und der Mitwelt angestrebt werden kann. Allerdings praktizieren bereits überall auf der Erde viele Menschen ein solch anderes Handeln. In einigen Regionen können sie dabei auf noch

vorhandene Traditionen zurückgreifen, etwa auf Selbstversorgung in der Landwirtschaft, Nachbarschaftshilfe, Straßengemeinschaften, Selbsthilfegruppen, Genossenschaften, ehrenamtliches Engagement, Gewöhnung an einen niedrigen ökologischen Fußabdruck, eine Wertschätzung der Stille etc.

In den von Industrialisierung, Konsumismus und Selbstbezogenheit beherrschten Regionen ist diese Suche ungleich schwieriger, da hier viele dieser Traditionen verloren gegangen sind. Angesichts wachsender Umwelt-, Ressourcen- und sozialer Probleme bemühen sich jedoch immer mehr Menschen um eine Lebenshaltung, aus der konkrete Projekte entstehen können, die sich als naturschonend und zukunftsfähig erweisen. Obwohl sie zum Teil ein Nischendasein führen, verdienen diese Experimente eigentlich mehr als eine kurze Erwähnung, denn sie ermöglichen einen Blick in die Nachwendzeit: Gemeinschafts-siedlungen; Tiny Houses; Sharing- und Reparaturgruppen; Mehrgenerationenhäuser; Ökodörfer; biologische und solidarische Landwirtschaft; regionale Versorgung; Gebrauchtwaren- und Verschenkmärkte; Lebensmitteltafeln; Transition-Town-Gruppen; vegetarische und vegane Ernährung und vieles mehr.

Hierzu gehören auch meditative, also eher direkt

»auf den Geist gehende« Praktiken wie Yoga, Taijiquan, Qigong, Sitzmeditation. Viele weitere Initiativen, Projekte und Ideen sind in einigen der in den Literaturanregungen gelisteten Bücher enthalten.

Eine wichtige Motivation für diese Neuerungen ist der Versuch, hinsichtlich Besitz, Freiheit, Persönlichkeitsbildung und Zufriedenheit herauszufinden, was »genug« heißt oder ist. Für die Durchführung eines gesellschaftlichen Wandels ergibt sich daraus unter anderem die Konsequenz, einige Tätigkeiten einfach zu unterlassen. Diese Haltung führt keineswegs zum Stillstand, sondern zu einer Rückbesinnung auf das doppelte Mögen und einer Art absichtslosem, quasi nicht-ingreifendem Tun. Dieses »Handeln durch Nicht-Handeln« (in der chinesischen Kultur als »Wuwei« bezeichnet) enthält den Versuch, die Natur und die Zukunft ungestört wirken zu lassen und ihnen eine Stimme zu geben. Allein das Wissen, dass es für jeden Menschen in jedem Augenblick die Option »Nicht-Handeln« gibt, sollte nicht unterschätzt werden. Wenn Verlangen, Eile und Spontanität keine Rolle mehr spielen, zeigen sich mit dieser Einstellung eine Menge Lösungen wie von selbst. Besonders prägnante Hinweise haben bereits vor 25 Jahren Maria Mies und Vandana Shiva in ihrem Buch ökofeminismus formuliert:



NEU!

Anja Häder-Wallner - Mona Häder

SO KLAPPT'S MIT DEM WELT-RETTEN

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

man kau

Das offizielle Ideenbuch für ein »ENKELTAUGLICHES« LEBEN!

Viele kleine Schritte führen uns zum großen Ziel: eine lebenswerte Zukunft und eine gesunde Umwelt, für uns wie für unsere Kinder und Kindeskin-der. Das Autorinnenduo liefert zahlreiche Anregungen für die tagtäglichen Entscheidungen: Was kaufe ich, was esse ich, wie bewege ich mich fort, wie begegne ich Mitmenschen, und womit verbringe ich mein Leben, meine Freizeit? In Kooperation mit der Initiative »Enkeltauglich Leben«!

158 Seiten | Klappenbroschur | ISBN 978-3-86374-550-9 | 12,- €

Wir können unsere Welt verbessern – nachhaltig und mit viel Herz!

Leseprobe und Internetforum: www.mankau-verlag.de

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

Nachhaltigkeit

Handeln: Nicht-Handeln?

Eine neue Definition von »gutem Leben« wird nicht einfach Verzicht predigen, sondern die Werte hervorheben, die in unserer Konsum- und Leistungsgesellschaft auf der Strecke bleiben, z. B. Kooperation statt Konkurrenz, (...), Selbstversorgung (self-sufficiency) anstatt Abhängigkeit von externen Märkten, Absage an Ausbeutung und Kolonisierung als Grundlage für eigene Vorteile, Gesellschaftlichkeit statt Verfolgung privater und egoistischer Einzelinteressen, Kreativität, Souveränität und Würde statt dauerndes »Schielen nach oben«, Befriedigung in der eigenen Arbeit statt imitativem und kompensatorischem Konsum und, statt eines stets steigenden quantitativem (?) Lebensstandards, Lebensfreude und Glück, die aus der Zusammenarbeit mit anderen und einer sinnvollen Tätigkeit entspringen.

Buddha hat in dieser Hinsicht einen »Mittleren Weg« propagiert: weder an Sinnesfreuden anhaften noch sich selbst quälen; weder Luxus noch Askese, sondern die Versöhnung von

Gegensätzen und Gleichmut anstreben. Er traute jedem Menschen zu, Verantwortung für sich und das gesamte Leben um sich herum zu übernehmen. Hinsichtlich der geschilderten Probleme bedeutet dies: Alle haben sich an die eigene Nase zu fassen. Alle haben einen Anteil beizutragen. Jeder und jede ist wichtig. Weil jeder einzelne Mensch ein Teil der Probleme ist, ist er auch ein Teil der Lösungen.

Dabei darf allerdings nie vergessen werden, dass ein Kollaps droht, wenn nicht rechtzeitig eine Wende durchgeführt wird. Wenn sie zu spät erfolgt, wird sie der Menschheit ohne eigene Einflussmöglichkeiten verordnet. Noch ist es jedoch möglich, dass diese Veränderungen aus Motiven heraus entstehen, die eigene Überlegungen und Entscheidungen enthalten.

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des oekom-Verlages aus „All you need is less“ von Manfred Folkers und Niko Paech, 2020. Siehe auch bei „Wortwelten“, S. 63



Gesundheit
Essen & Trinken
Seminare
Veranstaltungen
Kontakte
Kunst & Kultur
Reisen
Infos
Spiritualität

www.lebenskunst-nordwest.de

Das große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...



Gesundheit

Therapie, alternative Heilweisen, Beratung ...



Kunst & Kultur

Theater, Musik, Kinos, Kunsthandwerk, Galerien ...



Ökologie

Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter ...



Bildung & Reisen

Seminarhäuser, -anbieter, Reiseveranstalter ...

Hier finden Sie alle wichtigen Infos auf einen Blick und mit maximal 3 Klicks gelangen Sie zum gewünschten Suchergebnis. Probieren Sie es aus, besuchen Sie uns im Internet!

Autorin: Theresia de Jong

Behalte deine Krone auf!

Resilienz in Corona-Zeiten

Die derzeitige Lage ist eine gute Gelegenheit die eigene Resilienzfähigkeit zu polieren. Das kann manchmal anstrengend sein. Wer den derzeitigen Sturm meistern will, muss nicht nur wetterfeste Kleidung tragen, sondern vor allem seine innere Sonne aktivieren.



© roegger – pixabay.com

Resilienz – das ist die Fähigkeit, auch in widrigen Zeiten nicht den Kopf zu verlieren und die Hoffnung nicht aufzugeben, dass auch diese Krise vorüber gehen wird, um etwas Neuem Platz zu machen. Das ist bei kleinen Katastrophen ebenso anzuwenden, wie bei mittleren und sogar großen. Oft ist es so, dass wir die Situation nicht selbst sofort verändern können, von kontrollieren gar keine Rede. Was jetzt zählt, ist unsere Fähigkeit zu akzeptieren, was ist.

Es hat wenig Sinn, sich aufzuregen und in Panik zu verfallen. Das raubt uns und unserem Immunsystem nötige Energiereserven, die wir besser einsetzen können. Resilienz heißt auch, die innere, psychische Immunkraft zu stärken, weil dies auch Auswirkungen auf unsere körperliche Immunstärke hat, wie zahlreiche Studien bewiesen haben. Es ist eine grundsätzliche Entscheidung, die wir treffen können: Lasse ich mich in den Strudel hineinziehen und fange an zu jammern, oder akzeptiere ich das, was ist – auch wenn es mir nicht gefällt – und halte gleichzeitig Ausschau nach dem, was jetzt noch möglich ist. Es gibt dazu einen schönen Weisheitssatz aus

Asien: **„Wer im Loch sitzt, muss mit dem Graben aufhören.“**

Jetzt heißt es, sich auf die eigenen Fähigkeiten zu konzentrieren. Sich klar darüber zu werden, dass wir auch vorher schon schwierige Situationen gemeistert haben. Und dass deshalb die Chancen nicht schlecht stehen, auch aus dieser Situation halbwegs heil hinaus zu kommen. Es ist vielleicht auch als Weckruf zu verstehen, hinzuschauen, was derzeit schon lange nicht mehr gut lief. Global, aber auch im eigenen Subuniversum. Denn dort, im Kleinen kann ich Veränderungen angehen. Das setzt voraus, dass ich mir zunächst bewusst darüber werde, was will gehen, und was will und kann werden.

In Zeiten, in denen ein System kollabiert, weil es seine maximale Nützlichkeit überschritten hat, ist es wichtig kurz einmal inne zu halten. Wir sollten aus der gegenwärtigen Lage die richtigen Schritte ableiten. Nicht in Hektik, nicht aus Panik, um überhaupt etwas zu unternehmen, sondern aus einer inneren Zentriertheit heraus. Das Gebot der Stunde ist also zunächst: Bleibe bei dir, konzentriere dich auf alles, was noch gut läuft, hab Geduld mit der Situation und dir selbst. Widerstehe der Panik! Dies mag eine Pandemie sein, es mag vielleicht auch das Ende eines Wirtschaftssystems sein, das in vielen Stellen übers Ziel hinausgeschossen ist, aber es ist nicht das Ende unserer Zivilgesellschaft. Systeme können sich verändern. Die Weichen und die Zeichen stehen auf Veränderung. Nun denn! Was kann mein Beitrag dazu sein? Das ist die Frage, der wir uns nun stellen dürfen.

Wie sagte schon Albert Camus: **„Im tiefsten Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“**

www.theresia-dejong.de

Es geht um die Liebe

Die Liebe zeigt sich oft da, wo wir sie am allerwenigsten erwarten. Doch wenn sie uns findet und ergreift, eröffnet sie uns Möglichkeiten, uns selbst und das Leben neu zu verstehen. Ursula Richard beschreibt Begegnungen mit der Liebe und was diese sie gelehrt haben.

In der Schlusszene des Films „Alice still alive“ sitzen die schon in relativ jungen Jahren an Alzheimer erkrankte Alice, eine vormalige Universitätsprofessorin, und ihre Tochter, eine ziemlich erfolglose Schauspielerin, beisammen, und die Tochter, die inzwischen wieder im Elternhaus lebt und ihre Mutter pflegt, memoriert einen recht komplexen Text – vielleicht für eine Rolle – und fragt am Ende ihre Mutter, um was es denn darin gegangen sei. Alice, die große Mühe hat, überhaupt noch Worte hervorzubringen, sagt recht undeutlich, doch verständlich: „Liebe.“ Und die Tochter bekräftigt: „Ja, es geht um Liebe.“ Meine Mutter ist seit einigen Jahren dement. Seither lebt sie in einem Heim. Sie erkennt mich und meine Schwestern noch und weiß auch meist unsere Namen. Auch sich selbst erkennt sie auf Fotos, vor allem wenn sie aus ihrer Zeit als frisch verheiratete Frau oder junge Mutter stammen. Ihre Enkeltochter erkennt sie auf Fotos meist nicht mehr. Wenn ich sie bei meinen Besuchen fotografiere und ihr die Bilder dann zeige, sagt sie manchmal ganz erstaunt: „Das ist ja mein Vater.“ Meine Mutter lächelt mich häufig an, ich streichle ihr Gesicht. Wir sind uns nah, so wie wir es jahrzehntelang nicht waren. Unser „Krieg“ war erst zu Ende, als sie dement wurde, da haben wir beide die Waffen der gegenseitigen Verachtung endgültig niedergelegt. Heute, wenn ich meine Mutter besuche, habe ich den Eindruck, dass sie immer mehr abwirft oder immer mehr von ihr abfällt und der Raum, der da in ihr entsteht, von Liebe und Zufriedenheit erfüllt ist.

Das Loslassen von Selbstbildern

Weder Alice, die Filmfigur, noch meine Mutter haben sich in ihrem Leben besonderen spirituellen Übungen unterzogen, um dahin zu gelangen – zu dem Wissen, dass es letztlich, selbst wenn man sonst nichts mehr weiß, um Liebe geht,



© Skeeze – pixabay.com

oder dahin, dass die Liebe immer mehr hervortritt. Die Liebe, immer wieder von Dichtern, aber auch von Mystikerinnen und religiösen Weisen wort- und bildreich beschrieben und besungen, scheint das zu sein, was bleibt, wenn, wie im Fall von Alice, alle anderen Gewissheiten verschwunden sind, es nichts mehr gibt, an dem man sich festhalten könnte, weder an einem Ich noch an einem Du.

Der tibetisch-buddhistische Lehrer Chögyam Trungpa sprach in diesem Zusammenhang von einer uns angeborenen, grundlegenden Gutheit. Das heißt aber auch, wir müssen auf dem Weg der Liebe nichts entwickeln oder kultivieren, nichts schaffen, was wir nicht schon hätten, was nicht schon da wäre. Wir müssen „nur“ zulassen, dass es sich entfalten oder hervortreten kann. In den spirituellen Traditionen gibt es zahlreiche Methoden, Liebe und Wohlwollen in sich zu erwecken und zu kultivieren (im Buddhismus zum Beispiel die Metta-Meditation oder Tonglen), Übungen der liebenden Güte und des befreienden Mitgefühls. Sie mögen hilfreich sein, weil sie uns an das erinnern und mit dem verbinden können, was ohnehin da ist. Aber wir sollten nicht glauben, mit diesen

Methoden etwas Neues zu schaffen, und uns daher von anderen meinen abheben und als etwas Besonderes fühlen zu können, weil wir ja „praktizieren“.

Auf unserem Weg geht es nicht darum, immer mehr Gepäckstücke mit uns herumzutragen, sondern immer weniger. Letztlich geht es darum, dass wir uns selbst nicht mehr mit uns herumschleppen. Der tibetisch-buddhistische Lehrer Dzongsar Khyentse spricht vom Abschälen von Schichten oder Schalen, „um schließlich herauszufinden, dass es innen gar keine Frucht gibt“. Ihm zufolge geht es darum, dass wir uns von diesen Schichten befreien. Aber das fällt uns sehr schwer, weil wir uns an sie gewöhnen, sie unsere Identität ausmachen und wir an ihnen hängen: „In der Kindheit sind uns Sandburgen sehr wichtig. Wenn wir dann 16 Jahre alt sind, ist es das Skateboard und zu dem Zeitpunkt ist die Sandburg zu einer verrotteten Schale geworden. Im Alter von 30 oder 45 Jahren treten Geld, Autos und Beziehungen an die

Stelle des Skateboards. All das sind weitere Schalen. Und mehr als das: Selbst die Pfade, die wir praktizieren, machen weitere Schichten aus, mit deren Hilfe wir zu weiteren Schichten vordringen, um sie abzutragen. Die innere Schale hilft uns, über die äußere nachzudenken, und motiviert uns, sie abzuschälen. Aber letztlich sollten wir frei sein von allen Systemen, von allen Schalen.“

Liebende statt Einsiedlerin

Manchmal erleben wir, wenn sich Selbstbilder, durch die wir uns vielleicht lange definiert und an die wir geglaubt haben, auflösen und nicht sofort ein neues an ihre Stelle tritt, Momente von Freiheit und Weite. Aber schnell stellen sich dann Gefühle von Ungeschützttheit und Unsicherheit ein – und schon greifen wir zu neuen Selbstbildern, die unsere Freiheit zwar wieder einengen, aber eine gewisse Sicherheit

versprechen: Wir wissen wieder, wer wir sind, wo es für uns langgeht, denn dies nicht zu wissen, ist doch schwer auszuhalten.

Nachdem ich gemerkt hatte, dass Selbstidentitäten wie „Buddhistin“ oder „Zen-Frau“ für mich immer brüchiger wurden und immer weniger stimmig waren, bildete sich in mir die Überzeugung, mein Weg führe fortan jenseits von klar definierten Traditionen mehr ins Alleinsein und in die Stille. Auch wenn ich davon in meinem Alltag recht wenig realisierte, stand mir als eine Art Ideal-Identität „die Einsiedlerin“ vor Augen, und ich war sicher, dass das letztlich die mir gemäße Lebensform war – und dann verliebte ich mich während eines Zen-Retreats Hals über Kopf in eine Teilnehmerin, und dieses einsiedlerische Selbstideal löste sich schneller auf als eine Wolkenformation am Himmel. Ich

hatte die Liebe in Form einer „Liebesbeziehung“ nicht gesucht, vor allem nicht an einem solchen Ort; sie hat mich einfach gefunden. Bin ich nun dabei, eine „Liebende“ zu

werden, neue Ideal-Identitäten zu entwerfen, die abgefallenen Schalen durch neue zu ersetzen? Die Versuchung ist groß. Ich beobachtete es, während sich unsere Beziehung auf das Schönste zu entfalten beginnt.

„Ich bin durch dich so ich“

Was werden wir finden, wenn alle Schalen abgefallen sind und wir sehen, dass da keine innere Frucht, kein Kern ist? Ich weiß es nicht, da zu viele Schalen mir noch den Blick versperren, aber in manchen Momenten bin ich sicher, dass dort die Liebe ihren Ursprung hat, in diesem weiten Raum, den wir nicht mehr durch unsere Selbstbilder begrenzen. Es ist aber weder meine Liebe noch mein Wesenskern, den ich dort finde, sondern es ist diese wunderbare, magische Energie der Liebe als dieses offene, weite Feld. „Ich bin durch Dich so ich“ lautet der Titel der Biografie des Benediktinermönchs David

*Jenseits der Reichweite von
Richtig und Falsch, liegt ein Feld
– ein singendes Feld.
Dort werde ich dich treffen ...
(Mevlana Rumi)*

Steindl-Rast. Das ist für mich der Name dieses Feldes, denn wir sind nicht diese abgetrennten Ichs, für die wir uns meist halten, sondern auf das Innigste miteinander verwoben und verbunden. In jeder Sekunde bringen wir einander in einem Prozess fortwährenden Entstehens und Vergehens wechselseitig hervor. Eigenschaften, Selbstbilder, die wir uns schnell als Wesensmerkmale zuschreiben, zeigen sich als viel flüssiger, flüchtiger als gedacht. Auch sie sind letztlich Beziehung. Alles ist Beziehung, alles ein Tanz, ein Halten und Gehaltenwerden, damit wir uns mit größtmöglicher Freiheit, Anmut und Würde bewegen können.

„Ich bin durch dich so ich“ beschreibt das Wesen der Liebe und damit das Wesen unserer Existenz. Wenn wir einander lieben, können wir diese Wahrheit auf eine nährende, heilsame Weise erfahren. Wenn wir lieben, lieben wir aber immer mehr als den konkreten geliebten Menschen, in ihm lieben wir unser Menschsein, lieben wir das Leben, lieben wir die Welt. Dies gegenwärtig zu halten und immer wieder lebendig werden zu lassen, macht den Weg der Liebe ähnlich wie den Weg der Dankbarkeit zu einem so erfüllenden, transformativen Weg. Oft heißt es: Man muss erst einmal sich selbst lieben, erst dann kann man andere lieben. Ich denke, man kann es auch genau umgekehrt formulieren: Man muss erst einmal andere lieben, dann kann man sich selbst lieben. Letztlich sagt man damit aber auch das Gleiche, denn wir sind nicht getrennt, wir sind eins, nicht als du oder ich, sondern als dieses lebendige Feld der Liebe. Ja, es geht um Liebe ...

Ursula Richard ist Autorin und war viele Jahre Chefredakteurin der Zeitschrift „Buddhismus aktuell“.

Zuerst veröffentlicht in moment by moment, Ausgabe 4/2017. Abgedruckt mit freundlicher Genehmigung der Redaktion moment by moment: www.moment-by-moment.de.

Achtsames Leben

Internet	www.achtsames-leben.org
Herausgeber	Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL, Tel. 0441.17543 E-Mail: info@achtsames-leben.org Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de
Redaktion	Ulrike Plaggenborg
Satz, Gestaltung	Agentur JARUSCHEWSKI Peter Gerd Jaruschewski Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 04419736160 E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org
Anzeigenleitung	Karl-Heinz Plaggenborg Tel. 0441.17543 info@achtsames-leben.org
Anzeigenpreisliste	www.achtsames-leben.org
Autoren dieser Ausgabe:	Theresia de Jong, Anja Eder, Manfred Folkers, Petra Keup, NABU Niedersachsen, Johannes Nichelmann, Karl-Heinz und Ulrike Plaggenborg, Ursula Richard, Dr. Markus Strauß
Titelfoto	Dora Zett - adobestock.com
Termin-Annahmeschluss	Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 01. Juli 2020 Nur für Formatanzeigen: 20. Juli 2020
Erscheinungsweise	3 x jährlich
Auflage	7.500 Exemplare
Redaktionsschluss	für die nächste Ausgabe ist der 15. Juni 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	



Die Spezialisten für das Thema „Ganzheitliches Leben“ www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!

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

Bestellbuchhandlung:

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

In unserem Internetshop finden Sie:

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

Leseproben

Videotrailer

Interviews



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



Neuseeland

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger



26. Nov. bis 19. Dez. 2020
Landschaft, Natur, Maori Tradition

3. bis 25. Februar 2021
Maori-Kultur und Natur erleben
Highlight: Das Haka-Festival in Auckland

Infos: www.christiane-schoeniger.de



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



Märchen und Musik

Was haben Musik und Märchen miteinander zu tun? Was haben Märchen und Musik gemeinsam? Gesang und Musik, egal aus welchen Regionen und Kulturen dieser Erde sie stammen, lassen uns aufhorchen, berühren uns. Märchen, die uns erzählt werden, ganz egal woher sie stammen, machen aus uns staunende Zuhörer/innen.

Gesang, Instrumentalmusik und Märchen, sie lassen ungeahnte Gefühle in uns hervortreten und sind in der Lage diesen Gefühlen Wege zur Wandlung zu offenbaren.

In der Musik geht es um das Spiel mit den Tönen, die mal harmonisch, mal disharmonisch erklingen, die sich mal an bestimmte Regeln halten, doch genauso gut frei improvisiert werden können. In der Musik können ganz verschiedene Instrumente zum Erklingen kommen, Stimmen oder Instrumente können solistisch erklingen oder auch in der großen Gemeinschaft eines Chores oder Orchesters.

In den Märchen geht es, um das in Erscheinung treten von Bildern. Es wird etwas erzählt, was die inneren, verborgenen Bilder aus unserer Seele hervortreten lassen kann. In Märchenbildern geht es immer wieder um Wandlung, um den Sieg über das Böse, um die individuelle Weiterentwicklung des Menschen und die dazugehörigen Prüfungen, die in allen Märchen mit eindrücklichen Bildern beschrieben werden. Es geht um das Nichtaufgeben, um das Vertrauen in unerwartete Hilfen, wenn Aufgaben, die gestellt werden, schwer zu bewältigen sind oder wenn die Gegner so stark sind, dass es zunächst durchaus zum Scheitern kommen kann.

In der Musik wird in der Regel die Disharmonie, die im Zusammenspiel entstehen kann, immer wieder in die Harmonie übergeführt. In Märchenbildern wird in der Regel das Böse, das Negative besiegt und zum Guten gewandelt. So verwundert es dann auch nicht, dass weltweit, in vielen Märchen der Gesang und die Musik eine wichtige Rolle spielen. Beim Gesang in den Märchen ist zu bemerken, dass nicht nur den Menschen der Gesang zu eigen ist, denn es



singen auch die Kräfte in der Natur, wie die Elfen, die Feen und die Meerminnen. Es singen aber auch die Vögel. So sind in vielen Märchen Vögel die vielfältigsten Sänger und in vielen Sprachen wird das ja auch so ausgedrückt. Es wird in den verschiedensten Sprachen viel häufiger von singenden als von piepsenden Vögeln gesprochen. Doch dann wird in den verschiedensten Märchen von etwas ganz Besonderem erzählt – den singenden Knochen. Aus Knochen wurden von Menschen die ersten Flöten geschaffen, deren älteste wohl 35 000 Jahre alt ist. Doch die Menschen entwickelten ihre Flöten, inspiriert von der Natur, immer weiter. Ausgehend von der Knochenflöte entstanden Holz- und Bambusflöten und irgendwann dann auch Flöten aus Metall. Jedes Material, aus dem eine Flöte gemacht wird, gibt dieser ihren ganz eigenen Klang. Der Atem, der die Töne ja im Gesang hervorbringt, geht über in das Flötenspiel und etwas neues tritt hinzu. In Märchen, in denen Flöten zum

Erklingen kommen, wird häufig von Schäfern und anderen Tierhütern erzählt, die zunächst für ihre Tiere flöten. Mit den Flötenklängen tritt dann aber etwas ganz Besonderes in Erscheinung – der Tanz. Dem geben sich zunächst die Tiere und dann ganz schnell auch die Menschen völlig hin. Musik und Bewegung lassen sich nicht voneinander trennen.

Doch immer wieder drückt das Spiel auf den Flöten und Pfeifen auch etwas darüber aus, wohin die zu bewältigenden Aufgaben, die der Held oder die Heldin des Märchens zu lösen hat, im Leben wirklich führen sollen. Also machen sie sich flötend und pfeifend auf den Weg. Die heute noch gültige Redewendung: „Mir ist etwas flöten gegangen“, weist vielleicht schon auf etwas hin, was einem in den Märchen begegnen kann.

Es verbinden Märchen, die erzählt werden, Lieder, die gesungen werden, Musik, die gespielt wird, die Kulturen und die Menschen auf der ganzen Welt, denn sie sprechen die Seele der Menschen an, sprechen aus der Seele des Menschen heraus, bringen sie in Bewegung. So verbindet, von Musik und von Märchen berührt zu werden, Menschen, ganz unabhängig von Nationen und Kulturen in denen ein Mensch aufgewachsen ist und lebt. Von ihnen berührt zu werden, kann jeden Menschen aber auch mit seiner ganz eigenen geistigen und spiri-

tuellen Herkunft in Verbindung bringen, ganz unabhängig von einer Religionszugehörigkeit. Denn die Seele eines jeden Menschen ist eine einzigartige Melodie, ist ein individuelles Lied, ist ein unnachahmbarer Klang voller Bilder und sie will erhört und erkannt werden. Nur so kann sie sich in einem harmonischen Miteinander mit Anderen verbinden. Erst dann kann in einem sozialen Miteinander jede Disharmonie auch wieder in Harmonie gewandelt werden und Neues kann frei klingend entstehen.

Und nicht vergessen: Märchen sind nicht nur etwas für Kinder, sondern auch Erwachsene können immer wieder Neues für sich und ihr Leben darinnen entdecken. Tauchen wir in die Märchenbilder ein, können diese sich wie ein Spiegel unserer Seele gestalten und das Abenteuer besteht darin, dieses Spiegelbild genau zu betrachten und uns dadurch ganz neu zu entdecken. Dabei wird die Melodie unserer Seele, wird das Lied unserer Seele in Bewegung gebracht oder auch auf den Weg gebracht, sich ganz neu zu finden.

Petra Keup ist Autorin und Lehrerin und lebt in Oldenburg. Bücher: Singende und klingende Märchen aus aller Welt – Bd. 1 Gesang, Bd. 2 Flöten und Pfeifen; Das Weltmusik Lesebuch

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

Die Wildpflanzen-Apotheke

Zum Beispiel Giersch

Mit der Vorstellung des Gierschs als Mitglied des wilden Triumvirats möchte ich Sie dazu ermutigen, tiefe Freundschaft mit ihm zu schließen. Als schnell wachsendes Wildgemüse ist er ein wahres Geschenk im Garten, auf der Streuobstwiese oder in lichten Laub- und Mischwäldern – und damit kein Störenfried mehr.



Verstauchungen oder zu Hause als Badezusatz (siehe Wald-Apotheke).

Hier wächst er:

Oft ist Giersch im eigenen Garten an halbschattigen Plätzen, auf nährstoffreichen und feuchten Böden zu finden. Er wächst recht üppig in der lichten Krautschicht im Laub- und Mischwald, am Waldrand, unter Hecken und Obstbäumen sowie an Gebüsch. Oftmals gesellen sich, wie hier im Bild zu sehen, Brennnesseln und Taubnesseln mit dazu. Zu übersehen ist er wegen seines massenhaften Auftretens; jedenfalls nicht! Vielleicht werden Sie schon bald feststellen, dass Sie fast alles durch die grüne »Gierschbrille« sehen.

Schon im zeitigen Frühjahr können die ersten Triebspitzen geerntet werden, danach die schnell wachsenden Blätter bis hin zu den weißen Blüten – und wenn er ab und zu auch mit der Sense abgemäht wird, fängt der grüne Zyklus wieder von vorn an – bis in den Herbst hinein!

Die Hinwendung zum Giersch ist heute unerlässlich, denn in Zeiten großer Anforderungen, sei es körperlicher, geistiger oder seelischer Natur, entfaltet Giersch allzu gern sein heilsames Potenzial. Und wer kann heute darauf schon verzichten? Er erinnert geschmacklich an Petersilie oder Sellerie, besticht aber durch sein ganz eigenes »Profil«. Der Geschmack ist für Sie vielleicht zu Beginn noch ungewohnt, doch bald werden Sie ihn genauso mögen wie ich. Egal, ob er im zeitigen Frühling roh im Salat und Kräuterquark, später »wie Spinat« oder mit seinen Blüten als essbare Dekoration zubereitet wird: Er ist ein treuer und zuverlässiger Begleiter im Alltag. Ich nutze ihn in vielfältiger Zubereitungsform, als Gemüse, Saft und Smoothie, aber auch beim Wandern als Erste-Hilfe-Umschlag bei



Daran erkennen Sie ihn:

Giersch gehört zur Familie der Doldenblütengewächse (Apiaceae) und hat zwei Erkennungsmerkmale, die man sich gut merken kann: den 3-kantigen Blattstiel sowie die 3-teilige Grundform der Blätter. Nur der Haupttrieb ist rundlich gefurcht und innen hohl. Als junger Austrieb sind die Blätter noch »wie zusammengefoldet«, erst

später breitet sich die 3-teilige Form vollständig aus. Die Blattränder haben deutlich sichtbare kleine Zähnen, die weiße Blüte wächst als flache Dolde. Giersch ist eine mehrjährige Staude und kann Wuchshöhen zwischen 50 und 100 cm erreichen.

So wirkt er:

Der hohe Eiweißgehalt (6,7 g pro 100 g), Magnesium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Mangan, Vitamin C sowie Provitamin A toppen jeden müden Kopfsalat aus dem Supermarkt. Dazu kommen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie ätherische Öle. Giersch ist damit ohne Zweifel ein einheimisches Superfood. Die größte gesundheitliche Wirkung liegt in seiner Fähigkeit, Harnsäure auszuleiten. Bei regelmäßigem Verzehr von Fleisch, insbesondere Schweinefleisch, erweist er damit Ihrem Körper große Dienste, denn Harnsäure gehört zu den häufigsten Stoffwechsellrückständen unserer Zivilisation – und nur eine Ernährung mit einem hohen Anteil an basisch wirkenden Lebensmitteln kann diesen

Ablagerungen zu Leibe rücken. Auch Stress und Überforderung steuern zur Übersäuerung des Körpers bei. Somit kann der regelmäßige Genuss von Giersch auf ausgleichende Weise sein gutes Werk tun.

So bauen Sie Giersch selbst an:

In den mittelalterlichen Klostergärten wurde Giersch als Gemüse kultiviert. Besonders Hildegard von Bingen (1098–1179) hat ihn hoch gelobt. Als dauerhafte Staude ist er – ähnlich wie Brennessel und Löwenzahn – kinderleicht anzusiedeln. Die Triumvirat-Pflanzen spielen zukünftig auch in Essbaren Wildpflanzenparks (Ewilpa®), bei der natürlichen Gartengestaltung sowie in der fortschrittlichen (Öko-)Landwirtschaft eine bedeutende Rolle. Diese wertvollen Wildgemüse können auf naturschonende Art angebaut werden. Der Fachbegriff hierfür ist »extensiv« – diese Bezeichnung werden Sie sicherlich noch oft im Buch lesen. Im Garten ist Giersch als Bodendecker unter Beerensträuchern wie Himbeeren, Johannisbeeren oder

Giersch-Brusschetta - Das regionale Antipasto mit Aha-Effekt

Für 4 Personen

- 1 Handstrauß junger Gierschblätter
- 1 rote Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 reife Tomaten
- 3 EL natives Olivenöl
- 2 EL Trauben-Shrub oder Saft einer Biozitrone
- Salz und Pfeffer
- 1 Dinkelbaguette

Das Baguette in Scheiben schneiden und auf dem Toaster oder im Backofen bei 150 °C Umluft anrösten. Danach mit der geschälten Knoblauchzehe einreiben. Gierschblätter, Tomaten und Zwiebeln feinstückig schneiden und mit Shrub oder Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer anmachen. In kleinen Häufchen auf die Scheiben verteilen.

Giersch-Möhren-Fenchel-Eintopf Dreierlei von den Doldenblütlern

Für 4 Personen

- 2 Handsträuße Gierschblätter, gewaschen und klein geschnitten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Kokosöl
- 4 Möhren, klein geschnitten
- 2 Fenchelknollen, in Würfel geschnitten
- ½ l Gemüsebrühe
- Pfeffer, Kreuzkümmel und Salz zum Abschmecken

Kokosöl im Topf erhitzen, die klein geschnittene Zwiebel sowie die Möhren- und Fenchelstücke andünsten und die Gemüsebrühe dazugeben. Danach den Giersch ungefähr 2–3 Minuten im Dampf unter geschlossenem Deckel mitdünsten. Gewürze nach Geschmack hinzufügen.

Stachelbeeren sowie unter Strauchrosen oder anderen Sträuchern ideal. Wichtig ist, dass Giersch ungefähr drei- bis viermal im Jahr, am besten immer kurz vor oder während der Blüte abgesammelt wird. Dann wächst in »Frühlingsqualität« wieder frisches Blattgemüse nach und versorgt uns so über ein halbes Jahr mit gesunder Grünkraft. Giersch liebt reichlich Humus und auch Feuchtigkeit. Ideal ist daher eine Düngung mit ca. 3 cm Komposterde im Frühjahr sowie das herbstliche Mulchen mit Laub.

Mein persönlicher Rat:

Junge, noch nicht voll entfaltete Gierschblätter – ich nenne diese bei Führungen auch gerne scherzhaft »Klappgiersch« – esse ich gerne auch gleich frisch gepflückt, somit ungewaschen und roh. Dieser kulinarische Genuss kann auch einen Beitrag zur Versorgung mit Vitamin B12 leisten. Dieses Vitamin ist gerade bei Veganern, aber auch bei Fleischessern mit einer veränderten Darmflora oft Mangelware und muss

künstlich substituiert werden (mittels Vitamin-B12-Injektion, Tabletten oder einer Vitamin-B12-haltigen Zahncreme). Es ist jedoch nicht der Giersch direkt, der uns mit dem wichtigen Vitamin versorgt: Die auf den Blättern lebenden Mikroorganismen produzieren Vitamin B12. Auch für anderes Wildgemüse sowie Beeren, Früchte und Fallobst empfehle ich aus diesem Grund den teilweise ungewaschenen Rohverzehr. Voraussetzung dabei ist selbstverständlich ein Sammelort ohne Hundeauslauf, zum Beispiel in Ihrem Garten oder einem Hochbeet bzw. an höher gelegenen Büschen (...).

Sammelhinweise:

Blattgrün (für Blattgemüse) März–Oktober; Blüten Juni.. Das Gemüse passt hervorragend zu Hirse, Quinoa, Vollkorn- oder Dinkelreis.

Textauszug aus „Die Wildpflanzen-Apotheke“ von Dr. Markus Strauß mit freundlicher Genehmigung des Knauer-Menssana Verlags. Siehe auch bei „Wortwelten“, S. 67



CD-Neuerscheinung

Ein Beitrag für mehr Frieden in der Welt und für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag kann diese CD sein.

Viel Freude und Erfolg damit.

Hochwertige Studio-Produktion im edlen Jewel-Case mit Booklet. Auch besonders als Geschenk geeignet.

Preisausgleich CD: 19,50 EUR

erhältlich bei:

LICHT-WEGE · Regina Bauer · Bürgereschstr. 27 · 26123 Oldenburg
Tel.0441-82118, e-mail:bauer.regina@t-online.de · www.licht-wege-land.de

Quelle: NABU Niedersachsen

Vielfalt schützen, Zukunft retten – Volksbegehren Artenvielfalt

Wozu überhaupt Artenvielfalt?

Das Artensterben ist eines der größten Umweltprobleme unserer Zeit. Bienen, Schmetterlinge, duftende Blumenwiesen und blühende Bäume sind nicht nur schön anzusehen – Artenvielfalt und intakte Ökosysteme sind die Grundlage unseres Lebens und dienen dem Klimaschutz.

Zeit zu handeln

Viele Arten in Niedersachsen sind gefährdet oder vom Aussterben bedroht: Insekten wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge, aber auch Wirbeltiere wie Vögel und Fledermäuse, sowie heimische Wildpflanzen.

Unsere Wirtschaft ist auf Artenvielfalt angewiesen. Ohne das Bestäuben durch Insekten ist keine Landwirtschaft möglich, ohne intakte Waldböden keine Holzwirtschaft. Und die Tourismusbranche lebt von schöner Landschaft und einer reichhaltigen Tierwelt. Wir alle profitieren von Artenvielfalt und einer intakten Natur.

Damit wir eine Zukunft haben und auch unsere Kinder und Enkel in einer gesunden Umwelt in Niedersachsen aufwachsen können: Handeln Sie jetzt und unterschreiben Sie für das Volksbegehren Artenvielfalt. Jetzt!

Mehr Vielfalt in der Landschaft



- Mehr Hecken, Blühflächen, Grasstreifen am Wegrand, Feldgehölze und andere wertvolle Biotope.
- Für Gewässerrandstreifen: Fünf Meter entlang

der Gewässer darf nicht gedüngt und nicht gespritzt werden.

Naturnaher Wald – mehr Wildnis wagen



- Vorrang für Natur- und Klimaschutz in den landeseigenen Wäldern.
- Alt- und Totholz sind wichtige Rückzugsräume für Käfer, Pilze und Spechte:

Mehr naturnahen Wald wagen!

Weniger Pestizide – mehr Ökolandbau



- Mehr Hecken, Blühflächen, Grasstreifen am Wegrand, Feldgehölze und andere wertvolle Biotope. Für Gewässerrandstreifen: Fünf Meter entlang der Gewässer

darf nicht gedüngt und nicht gespritzt werden.
• Gift verbieten: Kein Einsatz chemisch-synthetischer Pestizide in Schutzgebieten. Ökologischen Landbau und nachhaltige Bewirtschaftung fördern.

Artenreiche Wiesen und Lebensräume erhalten



- Wiesen und Weiden als artenreichen Lebensraum und CO₂-Speicher erhalten.
- Wiesenvögel schützen durch schonende Nutzung ihrer Brutgebiete.

Was ist ein Volksbegehren?

Wenn wir das Artensterben stoppen wollen, müssen wir bedrohte Tier- und Pflanzenarten

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

besser schützen! Das geht nur mit einem neuen Naturschutzgesetz. Das Volksbegehren ist der Weg, wie Bürgerinnen und Bürger selbst Gesetze machen können. Dafür müssen rund 610.000 Wahlberechtigte aus Niedersachsen das Volksbegehren für mehr Artenvielfalt unterschreiben – das sind zehn Prozent aller Menschen, die hier wählen dürfen.

Lehnt der Landtag das Gesetz ab, entscheiden alle Wahlberechtigten in einer direkten Volksabstimmung per Wahl über das Gesetz.

Wo kann ich unterschreiben?

Unterschriftenbögen liegen an vielen Orten aus. Einfach mitnehmen, Nachbarn, Freunde und Bekannte ebenfalls unterschreiben lassen und dann beim örtlichen Einwohnermeldeamt abgeben. Dort wird die Wahlberechtigung der Unterschreibenden und damit die Gültigkeit der Unterschriften geprüft.

Achten Sie deshalb darauf, dass auf jedem Unterschriftenbogen nur Menschen aus der gleichen Gemeinde unterschreiben!

Sie können auch einfach unsere Unterschriftenbögen anfordern: info@artenvielfalt-niedersachsen.jetzt. Start: Frühjahr 2020 bis Ende: Herbst 2020. Erfolgreiches Volksbegehren mit rund 610.000 Unterschriften. Jede Unterschrift zählt!

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



WOCHENEND-SPEZIAL

Auch als Kurs ohne Übernachtung buchbar
 Kursgebühr 120,00 EUR

Verbleibender Eigenanteil:
 ab **139,- EUR**
 pro Person

VAREL

2 Ü. mit Frühstück

im **** S Upstalsboom Landhotel Friesland
 inkl. 1 Präventionskurs

Kostenbeispiel:
 Gesamtkosten pro Person für 2 Übernachtungen
 inkl. Frühstück, Kurtaxe und ein Präventionskurs:
 ab 259,00 EUR abzüglich möglicher Zuschuss
 Krankenkasse -120,00 EUR

Termine:
 08.05.-10.05.2020 mit Pilates
 13.03.-15.03.2020 mit Yoga
 20.11. - 22.11.2020
 mit »Mit Yoga entspannen«

Verbleibender Eigenanteil:
 ab **169,- EUR**
 pro Person

BAD ZWISCHENNAH

2 Ü. mit Frühstück

****NordWest Hotel Bad Zwischenahn
 inkl. 1 Präventionskurs (8 Kurseinheiten)

Kostenbeispiel:
 Gesamtkosten pro Person für 2 Übernachtungen
 inkl. Frühstück, einem Präventionskurs: ab 289,00 EUR
 abzüglich mögl. Zuschuss Krankenkasse -120,00 EUR

27.03. - 29.03.20 mit Pilates
 06.11. - 08.11.20 mit Pilates

Verbleibender Eigenanteil:
 ab **165,- EUR**
 pro Person

BREMERHAVEN

2 Ü. mit Frühstück

**** Best Western Plus Hotel
 inkl. 1 Präventionskurs

Kostenbeispiel:
 Gesamtkosten pro Person für 2 Übernachtungen
 inkl. Frühstück, einem Präventionskurs: ab 285,00 EUR
 abzüglich mögl. Zuschuss Krankenkasse -120,00 EUR

24.04. - 26.04.20 mit Pilates
 25.09. - 27.09.20 mit Yoga

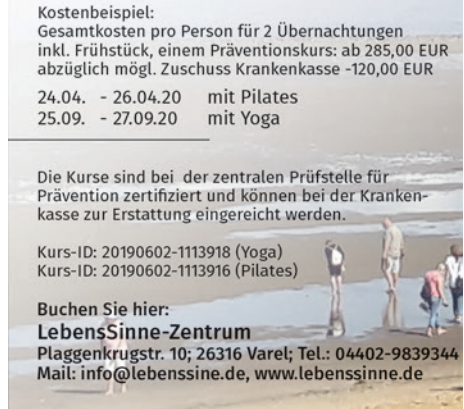
Die Kurse sind bei der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und können bei der Krankenkasse zur Erstattung eingereicht werden.

Kurs-ID: 20190602-1113918 (Yoga)
 Kurs-ID: 20190602-1113916 (Pilates)

Buchen Sie hier:

LebensSinne-Zentrum

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



Autorin: Anja Eder

Wildbienenhelfer

Gewöhnliche Löcherbiene *Osmia (Heriades) truncorum*

Dieser Textauszug stammt aus dem wunderschönen Buch „Wildbienenhelfer“ von Anja Eder aus dem Tipp 4-Verlag (vielen Dank!), das wir schon vor einiger Zeit einmal vorgestellt hatten, das aber an Aktualität eher noch gewonnen hat.



Flugzeit:

Juni–Oktober / Vorkommen: häufig /
Größe: 6–8 mm / Blütenbesuch: spezialisiert
Osmia-Arten 67: D: 64 / A: 55 / CH: 57

Erkennungsmerkmale:

Männchen: Körper schwarz / wenig weiß behaart / hintere Tergitränder mit weißen, feinen Endbinden / Bauchbürste rötlichgelb / Mandibeln (Kieferzange) breit und innen ausgebuchtet wie das Weibchen, aber nur sechs Hinterleibsegmente / Hinterleib am Ende nach unten eingekrümmt / Gesicht weiß behaart

Lebensraum:

Gärten / Parks / Waldränder / Wälder

Lebensweise:

nistet in vorhandenen Hohlräumen / Käferfraßgänge in Totholz / hohle Stängel / Nisthilfen

Kuckucksbiene:

Düsterbiene *Stelis breviscula*, Keulenwespe *Sapygina decemguttata*

Blütenvorliebe:

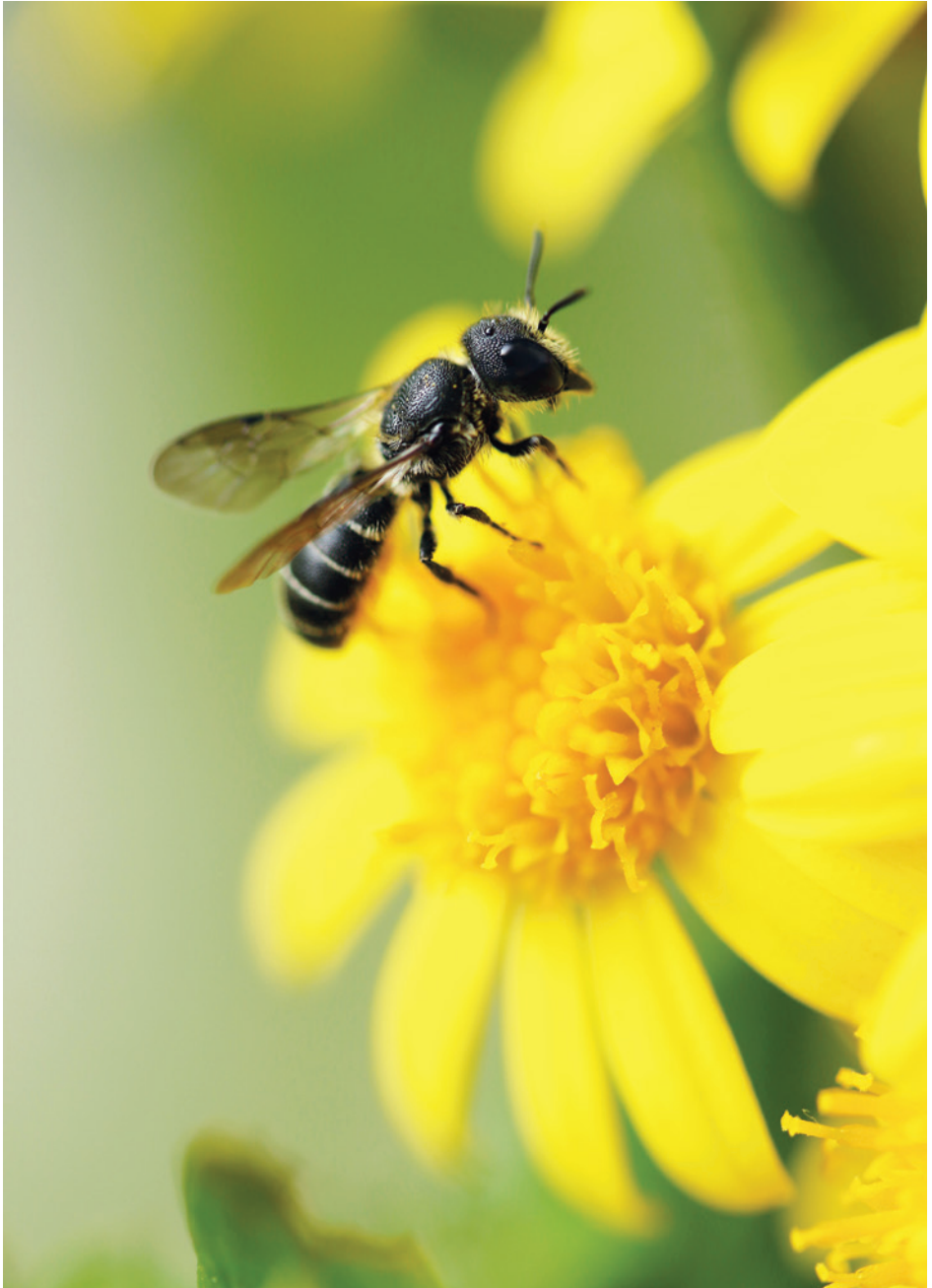
spezialisiert auf Korbblütler

Alant, Distel, Flockenblume, Goldrute, Greiskraut, Kamille, Margerite, Prachtscharte, Rainfarn, Ringelblume, Schafgarbe, Sonnenhut, Wasserdost, Wegwarte und viele mehr. Die Zahl der Korbblütler ist sehr groß, so auch das potenzielle Nahrungsangebot für die kleine Löcherbiene. Viele dieser Pflanzen sind ein- bis zweijährig, andere krautig ausdauernd.

Eine typische Körperbewegung des Weibchens ist das nervös wippende Auf- und Abbewegen des Hinterleibes. Dieses Wippen führt zu einer direkten Pollenaufnahme in die Bauchbürste. Das Männchen trägt ein hell behaartes Gesicht. Das Weibchen besitzt auffällig große Kieferzangen. Der vordere Rand des Clypeus (zwischen den beiden Zangen) ist gerade abgeflacht.



Das Wildbienenhelfer-Buch macht jeden - der will - zum Wildbienenhelfer. Es führt, nach Monaten gegliedert, durch die Wildbienen-saison und zeigt anschaulich, welche Pflanzen Nahrung bieten und welche Wildbienen unterwegs sind. Jede/r, die/der einen Garten, Balkon oder andere Pflanzmöglichkeiten hat, kann gezielt das Nahrungsangebot für die bedrohten Insekten verbessern.



Die Zukunft gestalten

Werkstatt Zukunft • Yummy organics • Regionalfenster e.V.

Werkstatt Zukunft



„Werkstatt Zukunft ist eine Initiative, die aus einem breiten Bündnis der Zivilgesellschaft in Oldenburg und der Region hervorgeht und getragen wird von Menschen, die sich etwa in der Klima-Allianz Oldenburg, bei den Oldenburger Zukunftstagen oder bei der Vorbereitung des Deutschen Entwicklungstages (durchgeführt von der Stadt Oldenburg für Niedersachsen) und in vielen weiteren Zusammenhängen engagiert haben.

Werkstatt Zukunft befasst sich gezielt mit Zukunftsfragen zu den Themen Nachhaltigkeit, Klimawandel, Frieden, Gerechtigkeit, Eine Welt, Entwicklungszusammenarbeit, soziales Miteinander, Jugend und Kultur. Wir organisieren seit Anfang 2015 etwa monatlich eine öffentliche Veranstaltung in Zusammenarbeit mit einer Schule oder einer Kultureinrichtung.

Ein Schwerpunkt unserer Arbeit liegt derzeit auf Projekten mit Schulen und Jugendgruppen, auch mit der Universität Oldenburg sind wir gut vernetzt. Aus solchen Gemeinschaftsprojekten entstehen regelmäßig Sendungen von Werkstatt Zukunft.“ (Quelle: Werkstatt Zukunft).

Mehr dazu: <https://werkstatt-zukunft.org>

Yummy organics – fair produzierte Gewürze



„Die Idee: YUMMY organics ist der erste Onlineshop, bei dem die Kunden den Preis selbst bestimmen können. Über einen Regler auf der Produktdetailseite können sie selbst entscheiden, wie viel ihnen ein fair produziertes Produkt wert ist und sehen die direkte Auswirkung ihrer Entscheidung anhand von Infografiken. Die Gewürze werden von einer Kleinbauern-Kooperative aus Sri Lanka importiert. Durch volle Transparenz kann die Lieferkette bis zum Bauern über einen Tracking-Code auf Produkt & Website nachvollzogen und die Produzenten über Portraits und Videos „kennen gelernt“ werden.

Gemeinsam mit den Inhabern, Angestellten und Bauern vor Ort habe ich nun den Import nach Deutschland aufgebaut. Mit Yummy Organics verbinde ich also meinen Beruf und meine Erfahrung in Marketing, Design und E-Commerce mit meinen privaten Leidenschaften für's Reisen, Essen, Kochen, Nachhaltigkeit und sozialem Engagement.“ Laura, 33, aus Bremen. (Quelle: Yummy organics).

Mehr erfahren: <https://www.yummy-organics.de>

Regionalfenster e.V.



„Wer sind wir? Am 15. August 2012 wurde in Fulda der Trägerverein „Regionalfenster e.V.“ gegründet. Seine Mitglieder kommen aus den Bereichen Lebensmittelerzeugung und -verarbeitung, aus dem ökologischen Landbau, dem Handwerk, dem Lebensmittelhandel, dem Lebensmittelmarketing, der Zertifizierungsstellen und natürlich auch aus dem Bereich der Regionalinitiativen – sie decken somit einen ungewöhnlich großen Bereich der Wertschöpfungskette ab. Ein Beirat begleitet beratend die Weiterentwicklung des Regionalfensters. Er besteht aus Personen aus den Bereichen Wissenschaft und Verbraucherschutz sowie aus Vertretern der zuständigen Ministerien.

Was sind unsere Ziele? Der Verein hat auf Bundesebene eine einheitliche Kennzeichnung regionaler Produkte etabliert, die vor allem für den Verbraucher transparent, verständlich und glaubwürdig ist. Themen sind unter anderem die Auslobung regionaler Futtermittel und die Auslobung regionaler Lebensmittel in der Gemeinschaftsgastronomie. (Quelle: Regionalfenster e.V.)“

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

Verkehrswandel.de



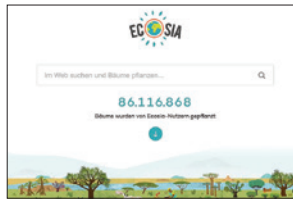
„Wir wollen den Verkehrswandel in Oldenburg. Uns treibt die Idee von einem besseren Oldenburg: Sicherer, gesünder, leiser und grüner. Eine Stadt, in der alle (!) selbstständig, entspannt und flott von A nach B kommen. Wir machen Mut, den Wandel anzugehen: Hin zu einem viel lebenswerteren und mobileren Oldenburg.

Was uns antreibt: Wir wollen mehr Raum und bessere Bedingungen für Fußgänger*innen, Radfahrer*innen und den ÖPNV. Das geht nur mit Einschränkungen für das Auto - nicht für Autofahrer*innen! Der verfügbare Verkehrsraum ist begrenzt, die Anforderungen an Mobilität nehmen zu. Und darin liegt die Chance. Uns begeistert die Idee von einem wirklich lebenswerten, modernen und mobilen Oldenburg für uns alle!

Wir wünschen uns ein Oldenburg mit einer Verkehrsinfrastruktur, die umweltfreundliche, sichere und gesunde Mobilitätsformen zur allerersten Wahl macht. So wird der individuelle Autoverkehr weitgehend überflüssig und alle Altersgruppen können sich sicher, selbstständig und mit Freude bewegen.“ (Quelle: Verkehrswandel.de)

Mehr erfahren: <https://verkehrswandel.de>

Ecosia – die ökologische Suchmaschine



„Wir verwenden die Einnahmen aus deinen Suchanfragen, um dort Bäume zu pflanzen, wo sie dringend benötigt werden. Installiere die kostenlose Browser-Erweiterung und trage mit jeder Suche zur Anpflanzung bei. So funktioniert's: Du verwendest Ecosia für deine Suche im Web. Die Suchanzeigen generieren Einnahmen für Ecosia. Ecosia verwendet diese Einnahmen, um Bäume zu pflanzen. Wir pflanzen Bäume auf der ganzen Welt – Bäume, die Grundlage für eine intakte Umwelt, gesunde Menschen und eine stabile Wirtschaft. Wir wissen: Vertrauen muss man sich erarbeiten. Deshalb veröffentlichen wir monatliche Finanzberichte und Förderbescheinigungen über unsere Aktivitäten. So könnt ihr unseren Weg zu einer grüneren und nachhaltigeren Welt jederzeit mitverfolgen und nachvollziehen.

2009 gründete Christian Kroll Ecosia.org, nachdem er bei einer Weltreise mehr über die Auswirkungen von Entwaldung erfuhr. 2019 erreichte Ecosia ein wichtiges Zwischenziel beim Bäume pflanzen: 60 Millionen Bäume und wurde gleichzeitig CO2-neutral.“ (Quelle: ecosia)

Mehr erfahren: <https://www.ecosia.org/>

Good Travel



„Urlaub kann viel mehr sein als Erlebnis und Erholung. So richtig unvergesslich wird eine Reise dann, wenn sie voller Inspirationen steckt, nachhaltig ist und uns die Einzigartigkeit einer Region entdecken lässt. Aus dieser Überzeugung und einer Leidenschaft für Plätze mit dem besonderen Etwas haben wir Good Travel gegründet – eine Vermittlungsplattform, auf der wir Ihnen europaweit handverlesene Hotels, BnBs und Ferienhäuser vorstellen, die ein authentisches Urlaubserlebnis garantieren und gleichzeitig einen wichtigen Beitrag für die Umwelt leisten.

Unser Angebot reicht vom Stadthotel bis zum Biobauernhof, vom Campingplatz bis zum Wellnessresort, preiswert bis luxuriös. Gemeinsam ist all diesen Unterkünften, dass sie immer auffällig schön sind und nachhaltig geführt werden. Es können also Hotels, BnBs und Ferienhäuser sein, die Ihnen regionale, frische Bioküche servieren oder durch ihre inspirierende und naturnahe Architektur begeistern.

Mit Good Travel wollen wir das Reisen schöner, bunter und nachhaltiger machen.“ (Quelle: Good Travel).

Mehr erfahren: <https://goodtravel.de/de>

Das Human Design System©

Entdecke dein wahres Potenzial – lebe, wer du bist

Von Silke Wosab-Gaur



Dem Human Design System ist es gelungen, die Astrologie, das hinduistische Chakrensystem, das chinesische I Ging, das Aurafeld sowie die Kabbala mit der Quantenphysik und der Biochemie zu verbinden. So fügen sich im Human Design System Mystik, Spiritualität und Wissenschaft zusammen.

Anhand des Geburtsdatums, der Geburtszeit und des Geburtsortes wird eine spezielle Körpergrafik erstellt, in der all diese Faktoren sichtbar werden. Sie ist sozusagen der Code der Persönlichkeit im Körper, der dich durchs Leben führt.

Der Begründer des HDS System ist Robert Krakower. Ein Kanadier, dem 1987 in einer 8 Tage dauernden mystischen Erfahrung, das System übermittelt wurde. Er erhielt den Namen Ra Uhr Hu. (Siehe auch www.joivianarchives.com, www.humandesignsystem.de)

Er erkannte außerdem, dass wir von Neutrinos, kleinsten Teilchen, die Informationen und Materie speichern, durchströmt werden. Sie durchdringen unsere Erde, uns selbst und die Planeten in Lichtgeschwindigkeit. Informationen von Sternen und Planeten fluten durch uns zu jeder Zeit.

Die Körpergrafik spiegelt dies wider und zeigt damit eine Landkarte deines Potenzials und auch genau das, was du nicht bist. Jahrzehntelange Konditionierungen und Erwartungen der anderen an dich können sich auflösen und du kannst deine Kraft auf dein wahres Potenzial konzentrieren. Das kann sich unglaublich befreiend anfühlen. Jeder von uns ist ein Unikat und folgt seinem ganz speziellen, individuellen Plan.

Die Entstehung der Körpergrafik

Sie zeigt mit erstaunlicher Präzision eine Landkarte deines Potenzials, deiner Talente und der Art und Weise, Entscheidungen zu treffen, die persönlich für dich gesund sind.

Das Lesen der Körpergrafik erweitert nicht nur die tiefere Erkenntnis deiner selbst, sondern lässt dich auch die Dynamik in der Beziehung zu anderen Menschen verstehen – in Partnerschaften, Freundschaften, Teams.

Ins Auge springen neun Zentren, die in einer menschlichen Gestalt angeordnet sind. Die Zentren basieren auf dem Chakrensystem und werden im Human Design System Energiezentren genannt. Statt sieben Chakren haben wir hier neun Zentren. Die Kanäle beziehen sich auf die Kabbala. Die 64 Tore haben ihre Grundlage im I Ging und der Doppelhelix der DNA.

Um 1781 fand ein Entwicklungssprung statt. Es ist auch der Zeitpunkt der Entdeckung des Planeten Uranus. Die Menschheit entwickelte sich zu einem uranischen Wesen. Das bedeutet eine differenzierte Fähigkeit der Wahrnehmung und des emotionalen Empfindens. Der einzelne Mensch wurde sich immer mehr seiner individuellen Schaffenskraft, seines individuellen Potenzials bewusst. Durch Verstehen der neun Zentren lassen sich vier Grundtypen erkennen, die sozusagen einen Grundpfeiler des Systems ausmachen. Die weißen Zentren werden als offen, die farbigen als definiert bezeichnet. In der Offenheit findet Konditionierung statt und in der Definition erkennen wir unser Potenzial.

Die vier Basistypen des Human Design Systems

Das Human Design System unterscheidet vier verschiedene Haupttypen, die bei einer genauen Analyse allerdings differenzierter betrachtet werden. Der Typus gibt neben zahlreichen anderen Variablen Auskunft über deine Energie, zu der du Zugang hast. Der Typ zeigt auch die Art und Weise, wie du fruchtbare Entscheidungen triffst. Das Human Design Computer Programm kal-



© Jan 4HD

kuliert statistisch den möglichen Prozentsatz eines Typus in der Weltbevölkerung. Das Verhältnis zueinander verdeutlicht die Bedeutung und Aufgabe des Einzelnen in Bezug auf seinen allgemeinen Lebensplan auf der Erde.

Der Generator und manifestierende Generator – der Kreative – circa 73% der Bevölkerung: 35% manifestierender Generator, 38% Generator.

Der Generator ist der Kreative. Er mag es, Impulse aktiv umzusetzen. Er hat Zugang zu seiner Kraft und mag es, körperlich zu arbeiten, allerdings nur, wenn es ihn zufrieden macht. Sein Körpersystem reagiert unwillkürlich und geht in Resonanz. Mit einem zustimmenden, tief aus dem Körper auftauchenden Laut ‚mmmh‘ und einem Wohlfühlgefühl im Körper spürt er ein inneres Ja für das, was er tun möchte. Er hat eine einladende, weit ausstrahlende Aura. Wenn er nicht in Resonanz ist, reagiert das System mit Widerstand und dem Laut ‚neehnee‘. Mehrere Fragen zur gleichen Zeit verwirren ihn. Eine Frage zur Zeit und die Reaktionen des Körpers leiten ihm den Weg zur richtigen Entscheidung.

Der Generator spürt, wann es genug ist, und ruht sich dann aus. Wenn er nicht auf sein inneres Bauchgefühl hört, wird er unzufrieden. Wenn er im Einklang mit seiner Körperweisheit ist, fühlt er sich zufrieden und ist bereit dafür seine Kraft ins Er-Schaffen um zu setzen.

Der manifestierende Generator trifft seine Entscheidungen auf ähnliche Weise. Er neigt aber zur Ungeduld und überspringt manchmal wichtige Phasen des Abwartens. Der manifestierende Generator verfügt über ein manifestierendes Potenzial, das sich allerdings anders als beim reinen Manifesten ausdrückt.

Der Manifeste – der Macher – circa 3–5% der Bevölkerung

Der Manifeste hat bewusst oder unbewusst immer Einfluss auf etwas, das sich manifestieren möchte. Er ist sehr präsent im Jetzt. Seine Aura ist dicht und sendet Energie aus. Das fühlt sich für andere oft verunsichernd an. Es ist der einzige Typus, für den es richtig ist, direkt zu handeln, ohne abzuwarten. Das kann bedeuten, dass er plötzlich aufsteht und das Haus verlässt, und seine Mitmenschen damit überfordert. Es ist wichtig für ihn zu lernen, andere vorher zu infor-

mieren, damit diese sich nicht überrollt fühlen. Wegweisende Dinge manifestieren sich direkt durch ihn oder auch indirekt in der Umsetzung durch die Generatoren. Wenn ein Manifeste in seiner Handlung eingeschränkt wird, spürt er Zorn. Es ist für einen Manifesten nicht leicht, sich zu öffnen, und er findet es oft unnötig, andere über seine nächsten Schritte zu informieren. Man kann ihn mit einem Sprinter vergleichen, der plötzlich sehr viel Energie hat und agiert. Danach braucht er lange Phasen zur Regeneration. Der Manifeste ist nicht für ausdauernde Tätigkeiten geschaffen.

Der Projektor – Führung/Struktur – circa 20% der Bevölkerung

Der Projektor ist ein aufnehmendes, feinstoffliches Wesen. Er hat eine durchdringende Aura und erspürt andere im tiefsten Kern ihrer Persönlichkeit.

Ein Projektor ist nicht dafür geschaffen, hart oder körperlich zu arbeiten. Projektoren erfüllen ihre Bestimmung, indem sie Zusammenhänge erkennen, organisieren und führen.

Er erkennt, wer wo an der richtigen Stelle eingesetzt werden kann. Sein Potenzial ist es, zu zeigen, wie mit Energie am produktivsten umgegangen werden kann.

Leider fühlt sich ein Projektor oft nicht wahrgenommen – was auch tatsächlich häufig so ist. Das führt dazu, dass er mehr tut, als gesund für ihn ist, und er um Aufmerksamkeit kämpft. Er weiß nicht, wann genug ist. Er muss lernen seine Grenzen zu erkennen und das Leben zu genießen. Um sein wahres Potenzial zu leben, muss er eingeladen werden. Im anderen Fall kann er in ein starkes Burnout fallen. Bitterkeit behindert dann seinen Lebensfluss.

Der Reflektor – der Spiegel – circa 1% Bevölkerung

Der Reflektor ist das feinstofflichste Wesen. Er absorbiert, was ist, und wandelt es durch seine offene Persönlichkeitsstruktur nur aufgrund seines Soseins. Ihn prägt ein starker Gerechtigkeitssinn. Es ist nicht einfach für einen Reflektor, zu erkennen, was ihn von Außen beeinflusst und wer er wirklich selbst ist. Eine längere Zeit des Alleinseins hilft ihm, sich von

der Frequenz der anderen zu reinigen und sich selbst in seiner Offenheit zu spüren.

Durch sein Sosein spiegelt er andere und bestärkt sie in sich selbst. Der Reflektor reagiert auf den Wechsel der Mondstellung im täglichen Umlauf um die Erde. Es fällt ihm schwer, sich festzulegen. Er ist Überraschung und bringt Überraschendes.

Um eine Entscheidung treffen zu können, braucht er oft 28 Tage, einen Mondumlauf. Eine verständnisvolle, unterstützende Umgebung ist zwingend für ihn, um gesund zu bleiben und sein Potenzial zu entfalten.

Kinder und das Human Design System

Die Entwicklung der Kinder liegt dem Human Design System sehr am Herzen. Die Kinder heute sind die Brückenbauer zu einem neuen Zeitalter. Sie sind besonders.

Oft werden dieser Andersartigkeit Namen gegeben wie ADHS, Autismus, Asperger. Sein Design zu erkennen und zu leben, kann dir und den Kindern helfen, mit mehr Toleranz füreinander durchs Leben zu gehen. Kinder können dann darin unterstützt werden von Anfang an ihr Potenzial entfalten: Generator-Kinder dürfen das tun, was sie zufrieden macht, Manifeste einfach loslegen, Projektoren werden gehört und gesehen und die Reflektoren dürfen einfach sein und uns überraschen.



Silke Wosab-Gaur ist zertifizierte Human Design Analytikerin und HP für Physiotherapie in eigener Praxis in Oldenburg seit 2001 und außerdem in Irland tätig. Ihr Schwerpunkt in der Körperarbeit ist die Cranio Sakrale Therapie und Coaching anhand des Human Design Systems. Es ist ihr ein Anliegen den Menschen in sein Potenzial zu bringen und Körper und Seele in Einklang. Weitere Informationen unter www.praxiseinklang.de.

HU – Der Ton der Seele



HU ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott und wird seit Tausenden von Jahren zur spirituellen Entfaltung gesungen. Das Singen des HU öffnet das Herz für die innere Führung durch den Heiligen Geist.

Menschen, die das HU regelmäßig als spirituelle Übung singen, berichten häufig, dass es ihnen Trost, Liebe und inneren Frieden schenkt. HU kann still für sich gesungen werden bei der Arbeit, zu Hause oder immer dann, wenn man das Bedürfnis verspürt, sich auf eine höhere Sichtweise in seinem Leben einzustimmen.

Auf unserer Webseite können Sie einen HU-Gesang hören oder Sie laden sich die kostenlose App »HU: Experience the God Sound« von Playstore/App Store herunter.

Nähere Informationen finden Sie unter www.Eckankar.de

Der Ton der Seele

HU ist der Ton der Seele

HU ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott. Dieser Ton kann Ihnen helfen, Ihr Herz zu öffnen und inneren Frieden zu finden.

Informationen erhalten Sie unter www.Eckankar.de

 **ECKANKAR** 

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Begnadeter Seher, Ratgeber & Heiler Jucelino da Luz

*Wochenend-Seminar & Sessions im Mai in
Hamburg*



Jucelino ist mit der seltenen Gabe der Prækognition beschenkt. In tausenden klarsichtigen Träumen sah er zukünftige Ereignisse voraus und informierte die betroffenen Personen oder Organisationen. Seine Vorhersagen sind

bisher zu etwa 70 % eingetroffen – dadurch gilt der Brasilianer als wohl bedeutsamster Seher unserer Zeit. Und dazu als kompetenter spiritueller Ratgeber. Dabei betont Jucelino, dass die Zukunft nicht festgelegt ist – es gibt nur gewisse Wahrscheinlichkeiten. Jedoch können wir durch bewusstes geistiges Wachstum gefährliche Entwicklungen oft konstruktiv verändern.

Mit der gleichen Hingabe und Integrität widmet er sich seiner zweiten Gabe: als begnadetes Heilmedium beherrscht Jucelino Techniken der Energiemedizin, auch die der unblutigen geistigen Chirurgie. Er überträgt spirituelle Heilenergie aus hohen Bewusstseinsebenen, wodurch das Energieniveau der behandelten Person erhöht wird. So können spirituelle Fähigkeiten geweckt bzw. verstärkt werden.

Jucelinos Arbeit ist wertvoll für Menschen, die tiefe Heilung an Körper, Geist und Seele suchen. Sie bietet auch Inspiration und wichtige Einsichten für all Jene, die Verantwortung übernehmen und selbstbestimmt in Fülle und Schönheit leben wollen. Und die Klarheit über ihre Seelenaufgabe und noch verborgene Gaben und Talente erlangen wollen. So kann man all dem, was zu Schmerzen und Leid führt, die Nahrung entziehen und gleichzeitig alles, was zu einem erfüllten, freudvollen Leben beiträgt, bewusst verstärken. Jucelinos mediale Fähigkeiten sind wohl auch deshalb so hoch, weil er sie demütig und mit Empathie ausübt. Er begreift diese Gaben als Verpflichtung, seine Mission mit aller Kraft und Hingabe zu erfüllen.

Seminar in Hamburg: 16.-17.05.
Einzel-sessions 18.-20.05. 2020
Info/Buchung: www.earth-oasis.de

Neue Yogakurse für Anfänger und Schwangerschaftsyoga

*Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 25./26.
April 2020 ein großes Yogafest*



Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet 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 Yogalehrern 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.

*Kommen Sie am 25./26. April zu einer Probe-
stunde um 11.00 o. 14.00 Uhr.*

**Neue Kurse finden vom 27.04.2020-24.07.2020
statt. Die Kurse werden von den Krankenkassen
unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett.
Weitere Probestunden: 27.04.-07.05., jeweils Mo.
17 und Fr. 19 Uhr. Zeughausstr. 70, Tel. 0441.
48551766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de**

10. Biodanza Summer Celebration

26. – 28. Juni 2020 Hof Oberlethe

Just Celebration! - Its Summer, So Dance!



*„Leben sollte ein permanentes
Fest sein, ein Festival aus Licht
das ganze Jahr über. Nur dann
kannst du wachsen, kannst du
erblühen.“ (MCA, inspired by
Osho's teachings about cele-
bration)*

Wenn Du Dich selbst auf einer tieferen Ebene kennenlernen möchtest, dann komm tanzen. Wenn Du die Kraft einer Gemeinschaft von Liebe und Freude fühlen möchtest, dann komm und tanz mit!

Diese Einladung gilt für alle! Und zusammen werden wir diesen Tag zu einer wunderbaren Erinnerung machen!

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Die Biodanza Summer Celebration ruft uns zusammen in einem Kreis, vereint in unserer Vision uns selbst und die Welt zu transformieren. Möchtest Du gerne Gefühle von Freude, Liebe, Leidenschaft und dem puren Glücksgefühl, in unserer Menschheit zuhause zu sein, erfahren? Dann komm und erlebe eine wahre Verbindung zu Dir selbst, anderen und der Welt, und Dein tägliches Leben wird sich transformieren. Leben, Mut, Vitalität und Freude ist das, was Biodanza uns vermittelt. Lasst uns das 10jährige Jubiläum feiern.

Das Event ist für jeden. Es ist keine vorherige Tanz-erfahrung erforderlich. Jede/r ist willkommen!
Mehr Infos und Anmeldung: <https://biodanza-festival.de/summercelebration> oder info@biodanza.de.

Gelungende Tierkommunikation mit Stéfanie Renou



Im Basiskurs nimmst Du die Verbindung zu den Tieren auf, führst Deine ersten Tiergespräche und lernst eine spannende Welt jenseits

Deiner Vorstellung kennen.

Im nächsten Kurs entdeckst Du das schamanische Reisen, Dein persönliches Krafttier und Du erlebst die Kommunikation mit Bäumen, Pflanzen und den Elementen der Natur.

Im Aufbau-Kurs geht es dann ganz und gar um mein Herzensthema: der Weg zur und über die Regenbogenbrücke. Du lernst voller Vertrauen, Dich und Deinen Liebling auf den Abschied vorzubereiten und auf einer tiefen ganz neuen Art zu begleiten.

Du wirst das Wissen entdecken, was dein Tier sich in dieser besonderen Zeit wünscht und was es braucht. Glaube mir: In diesem Seminar findest du reichlich wertvolle Erkenntnisse und Glücksmomente.

Ich freue mich auf Dich!

*Kosten: Basiskurs: 250,- €;
Info: Info@Tierstimmung.de
<https://tierstimmung.de>*

7-tägiges Märchenseminar: Der Eisenofen Vom Joch elterlicher Fremdbestimmung ins eigene Königreich

„Wo kommst Du her, wo gehst Du hin?“
(Brüder Grimm)



Haben Sie manchmal das Gefühl, „gelebt zu werden“ und in Ihrem Leben nicht selbst das Ruder in der Hand zu haben? Oft lassen wir uns von Vorstellungen leiten, die nicht wirklich unsere eigenen sind. Die therapeutische Erfahrung zeigt,

dass dies meistens auf die biografische Prägung zurückzuführen ist, die uns immer noch in einer „inneren“ Abhängigkeit bzw. Fremdbestimmung leben lässt, wie einst real in der Kindheit. Das Grimmsche Märchen „Der Eisenofen“ bietet einen Leitfaden, wie wir uns aus den leidvollen Verirrungen unseres Lebens befreien können und die Spur unserer tieferen Identität finden können. Dazu gehört immer das Bestehen einiger Prüfungen und die Begegnung mit dem gegen-

geschlechtlichen Anteil in uns. Wenn wir uns diesen Anforderungen mutig stellen, werden wir mit Glück belohnt. Das Glück ist die Erfahrung von einer größeren Ganzheit, in der wir Gegensätze koexistieren lassen können. Wir können dann auch Verhaltensweisen und Glaubenssätze hinter uns lassen, die uns nicht mehr gerecht werden. Deshalb fühlen wir uns dann am Ende runder.

Das Seminar lädt Sie herzlich ein, sich auf Ihren Weg zu machen, um mehr Potenziale aus Ihrem „inneren Gefängnis“ ins Leben zu bringen...

*Sa., 27.6. – Sa., 4.7.2020 (Sommerferien)
Kursort: Seminar-Hotel Kunze-Hof, Seefeld/
Jadebusen*

*Kursleitung: Birgit Haus,
Kursgebühr: 700,- Euro*

Anmeldung: *Tel. 0221-844922 oder per E-Mail an birgithaus@vodafone.de*

Infos: www.psychosyntheseinstitut.de

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Endlich souverän leben – von der Versöhnung zwischen Innerem Kind und Schatten



„Jeder Schatten ist im letzten doch auch Kind des Lichts.“ (Stefan Zweig)
Echte Souveränität hat etwas mit Selbstwertgefühl zu tun. Und dies haben vor allem Menschen, die an sich und ihre Kompetenzen glauben. Wenn es in der Kindheit aber viel Kritik, Infragestellung und Beschneidung an Seins- und Entfaltungsmöglichkeiten gab, entsteht durch diese Abspaltung vitaler Lebensenergie das, was man tiefenpsychologisch den Schatten nennt.

Ein Kind kommt ursprünglich mit einer „360-Grad-Seele“ (Robert Bley) auf die Welt. Das bedeutet, dass das Kind zunächst ein volles Potential an Entfaltungskraft (eine Ganzheit) in sich trägt, die im Zuge der Sozialisierung immer mehr reduziert wird. Alle Lebensanteile, die die Eltern und andere Autoritäten verurteilen, ablehnen oder „wegreden“ wollen, lernt das Kind zu unterdrücken. Dies bedeutet, dass wichtige Lebensenergien bis ins erwachsene Alter hinein verdrängt bleiben und dann als „heimatloser Komplex“ (Birgit Haus) im Unbewussten des Menschen herumirren und sich häufig auf Nebenschauplätzen entladen. Das Seminar zielt darauf, diese ursprüngliche Lebendigkeit des Inneren Kindes, die hinter den einschränkenden Tabus, Regeln und Normen der Kindheit eingesperrt war, wieder hervorzuholen und diese an das erwachsene Ich-Bewusstsein anzubinden. Dadurch können Sie erleben, sich wieder vitaler, frischer und lebendiger zu fühlen. Und Sie erfahren sich in Ihrer bewussten Ganzheit im Unterschied zur Spaltung.

Fr. 13. – Fr. 20. Nov. 2020

Kursort: Seminar-Hotel Kunze-Hof, Seefeld/
Jadebusen

Kursleitung: Birgit Haus, Kursgebühr: 700,- Euro
(inkl. Material für Maskenbau)

Anmeldung: Tel. 0221-844922 oder per E-Mail an
birgithaus@vodafone.de

Infos: www.psychosyntheseinstitut.de

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 BAUHOFF 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 schaue gerne auf meine Webseite unter dem entsprechenden Terminwunsch: <https://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.

Die Welt retten?



Das ist wohl die größte Frage, in der wir weltweit mittendrin stehen. Eine Frage, die deutlich macht, dass unsere Zukunft auf der Erde absolut in Frage gestellt ist, wenn wir nicht bald einen wirklichen Wandel vollziehen, um Menschen, Natur und Erde wieder in ein heilsames Gleichgewicht zu bringen.

Die 5. Oldenburger Zukunftstage sind in Planung und werden vom 25. bis 27. September 2020 genau diese Frage stellen. In diesem Jahr stehen dafür die Räume der Freien Waldorfschule Oldenburg zur Verfügung.

Es werden bei den diesjährigen Zukunftstagen vielfältige Möglichkeiten angeboten, sich all den

Veranstaltungen

Herausforderungen, die das Thema: **Die Welt retten?** mit sich bringt, zu stellen. Dafür werden Themenräume mit interessanten Referenten und Referentinnen eröffnet. In Vorträgen und Seminaren, offenen Gesprächen und bei künstlerischen Darbietungen wollen wir uns, aus unterschiedlichen Blickwinkeln, mit den Aufgaben, die hinter der Frage „Die Welt retten?“ stehen, beschäftigen. Nutzen wir die Chance, Antworten zu finden und Lösungsideen auf den Weg zu bringen. In der Vergangenheit sind bereits erfolgreiche Initiativen durch die Oldenburger Zukunftstage entstanden.

Weiteres zu den Oldenburger Zukunftstagen finden Sie unter:
<http://www.oldenburger-zukunftstage.de/>. In den nächsten Monaten werden hier immer wieder neue, interessante Beiträge zum Thema „Die Welt retten?“ präsentiert. Sobald die Planungsphase abgeschlossen ist, wird auch das vollständige Programm auf dieser Seite zu finden sein.

Deutsches Kundalini Yoga Festival 17. - 21. Juni 2020 im Hof Oberlethe



Das deutsche Kundalini Yoga Festival in Oberlethe bei Oldenburg feiert 10-jähriges Jubiläum! Auch dieses Jahr wird Yogis/nis jeden Alters

mit über 60 Workshops und Seminaren etwas Besonderes geboten. Mit dabei u.a.: Der „Posture Meister“ Guru Prem Singh aus Los Angeles und die Musikergruppe Mirabai Ceiba, die mit schöner Live Musik verzaubert. Neben Kundalini Yoga in all seinen Formen begeistert das Festival mit Sat Nam Rasayan, (Gong) Meditation, Prana-yama, Shakti Dance, Bangara, Massagen, Kräuterwanderung, Kakao-Zeremonie, köstlichen yogisch-veganen und vegetarischen Speisen und vielem mehr.

Weitere Infos und Anmeldung:

<https://kundalini-yoga-festival.de> und info@kundalini-yoga-festival.de.

*Special für Anwohner der Region:
Bei Vorlage dieser Anzeige gibt es einen
Discount von 10% auf den Eintrittspreis.*

Tierkommunikation Intensiv-Ausbildung Mit Ruth-May Johnson



Am 25. September beginnt wieder die einjährige Tierkommunikation Intensiv-Ausbildung zur professionellen Tierkommunikatorin „**Erfahren was Tiere fühlen**“ in „Der kleinen Anderswelt“ in Rastede.

Hierbei handelt es sich um eine qualifizierte und achtsame Ausbildung speziell für jene Menschen, die sich ihrer Verantwortung für Tier und Mensch in der Tierkommunikation bewusst werden möchten, um diese dann später als Tierkommunikatorin/or mit in ihre Arbeit einfließen lassen zu können. Im Laufe dieser Ausbildung lernen Sie die wahren Botschaften der Tiere von Ihren Eigenprojektionen zu unterscheiden. Sie lernen auch, warum die Frage, ob ein schwer krankes Tier noch weiter leben möchte, keine Option sein sollte, sondern wie man wirklich mit diesen, durchaus sehr schwierigen, Situationen behutsam und vor allem verantwortungsvoll umgehen kann. Und noch vieles mehr. Die Intensiv - Ausbildung besteht aus insgesamt 6 unterschiedlich langen Modulen.

Der Basiskurs Tierkommunikation für 198 € ist Voraussetzung zur Ausbildung.

Die Termine vor Ausbildungsbeginn : 25./26. April & 4./5. Juli & 15./16. Aug. & 12./13. Sept.

Zu mir: Ruth-May: Ich bin seit über 10 Jahren hauptberufliche Tierkommunikatorin und sehr erfahrene Seminarleiterin & Ausbilderin für Tierkommunikation & Schamanische Heilarbeit für Tiere.

Weitere Infos: <https://www.tiercomm.de/>
E-Mail: info@tiercomm.de.

Sehr preiswerte Übernachtung direkt vor Ort möglich.

Veranstaltungen

Veranstaltungen

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 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 in Oldenburg, Hannover, Bremen, Hamburg, Bonn und an Ihrem Ort.

25.4. Oldenburg, 2.5. Hannover, 16.5. Bonn

Info: Ursula Starke, 0441-36160 903,

info@prolumenode.de,

www.heilpraxis-prolumenode.de

Es ist an der Zeit

Online-Symposium zur Verbindung von Gesellschaft und Spiritualität

17.-26. April 2020



Vieles ist im Umbruch, und wir stehen sowohl individuell als auch gesellschaftlich vor einer Vielzahl von Herausforderungen. Gleichzeitig gibt es immer mehr Pioniere, die sich ganzheitlichen Lösungsmöglichkeiten und alternativen Ansätzen widmen.

Neu ist, dass das Symposium mit den ca. 30 ExpertInnen nicht nur die klassischen Bereiche der Gesellschaft wie Politik, Wirtschaft, Bildung und Umwelt, sondern auch die Spiritualität und ihre Integration in die Gesellschaft thematisieren wird. Denn die VeranstalterInnen sind davon überzeugt, dass der Mensch auch spirituelles Wissen vom Leben braucht, um die Ursachen der gesellschaftlichen und individuellen Probleme zu behandeln.

Ronald, Alice und Saskia vom Symposium laden dazu ein, gemeinsam mit BestsellerautorInnen, UnternehmerInnen, WissenschaftlerInnen, Vor- und Querdenkenden und spirituellen LehrerInnen die Frage zu stellen, wie wir die Zukunft gestalten können.

Das Symposium ist eine Veranstaltung der Zeitschrift Tattva Viveka und findet komplett online statt. Lukrativ für die Zuschauer: Die Teilnahme ist kostenlos!

*Hier findet man **alle Informationen:***

www.gesellschaft-und-spiritualitaet.de



Buddha-Haus JhanaVerlag

viele Bücher, CDs, DVDs,
MP3-CDs und Downloads
in unserem Onlineshop unter

www.buddha-haus-shop.de



NEU + NEU + NEU

Livestream

von Vorträgen

und Meditationen

mit Bhante Nyanabodhi

Aktuelle Infos dazu auf

www.buddha-haus.de

Matrix Moments® Quantenheilung

MATRIX
Moments®

„Ein selbstbestimmtes, erfolgreiches Leben führen“



im Bild: Andrea Diekmann

Jeder Mensch möchte ein Leben führen, das zu ihm passt.

Die eigenen Potentiale entfalten und jeden Tag Liebe und Erfüllung leben.

Doch die Wirklichkeit sieht oft ganz anders aus.

Einflüsse, Prägungen aus dem Umfeld, Gedankenformen, die selbst erschaffen oder von der Familie übernommen werden oder Erinnerungen aus früheren Inkarnationen, diese Blockaden wirken aus dem Unterbewusstsein, ohne dass das Tagesbewusstsein es wahrnimmt. Durch Gedanken und Prägungen ist der Mensch

Schöpfer seiner Realität, ob ihm dies bewusst ist oder nicht.

Bevor die materielle Ebene entsteht, ist es auf der geistigen Ebene bereits vorhanden. Die Gedanken besitzen also einen unglaublich hohen Einfluss auf unsere Wirklichkeit. Gedanken sind Schwingungen - Schwingungen sind Energie, die im gesamten

Leben 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.

MM-Quantenheilung erweitert das Bewusstsein, sie hilft den „Ballast“ hinter sich zu lassen und die grenzenlose



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 Ener-

Leichtigkeit in das eigene Leben einzuladen.

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



Praxis Andrea Diekmann | Lindenstr. 21 | 49413 Dinklage | Tel. 04443 1315 | praxisdiekmann@ewetel.net

Veranstaltungen

Seminarkalender



Kurs: SKYourself® – Leben ohne Ängste
Leitung: Ursula Starke
Datum: 25./26.04.; 02./03.05.20
Ort: Oldenburg – Hannover
Info: heilpraxis-prolumeno.de, 0441.36160903

25./26.
APR

Emotionale Blockaden auflösen. Ängste, Phobien, Burn-Out ohne RE-Erleben der Stresssituation.



Seminar: Stille und Bewegung – Qigong
Leitung: Siegbert Engel, SHENDAO
Datum: 20.-24. Mai 2020
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg
Info: www.siegbert-engel.de

20.-24.
MAI

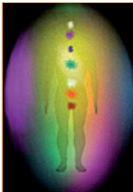
Gesundheit - Körper, Geist u. Seele bilden eine harmonische Einheit. Qigong stellt einen Weg dar, diese vitale Balance zu erhalten und zu pflegen.



Camp: **Summercamp: The Work**
Veranst.: Verband für The Work of Byron Katie e.V.
Datum: 03.-09. August 2020
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg
Info: info@thework-summercamp.de

03.-09.
AUG

Das 9. The Work Summer Camp steht unter dem Motto „einfach sein“. Mit Hilfe von The Work werden wir Gedanken und Glaubenssätze untersuchen.



Sitzung: **Auradiagnose**
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts
Datum: Fr., 04. September 2020, 11-19 Uhr
Ort: Raum der Stille, Hermannstr. 17, Oldenburg
Anmeld.: [Buchhandlung Plaggenborg](http://BuchhandlungPlaggenborg.de), Tel.: 0441.17543

04.
SEP

Aurafoto mit Beratung 35,- € (ca. 20 M.). 2 Aurafotos mit Beratung & Behandlung: 81,- € (ca. 60 M.). Ltg.: Ralf-Marien Engelbarts, HP, Kieler Straße 55, 24340 Eckernförde.



Ausbild: **Lachyoga-Leiter*in-Ausbildung**
Leitung: Sabine Vogel
Datum: 19.09., 9-18 Uhr, 20.09., 9-15 Uhr
Ort: Sabines Seminarhaus, Beverstedt
Info: www.sabinevogel.net, Tel.: 04747.872188

19./20.
SEP

Zertifizierte Lachyoga-Ausbildung nach Dr. Madan Kataria für alle, die mehr Lebensfreude wollen bzw. Lachyoga beruflich nutzen und weitergeben wollen.



Seminar: **Auszeit vom Alltag mit Yoga & Meditation**
Leitung: Rick Desaeer & Hanna Ehlert
Datum: 27.-29. November 2020 (Fr.-So.)
Ort: mitten im Wald, Tagungshaus Mikado, Prinzhöfte
Info: www.soul-retreat.eu / info@soul-retreat.eu

27.-29.
NOV

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

Seminarkalender

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

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

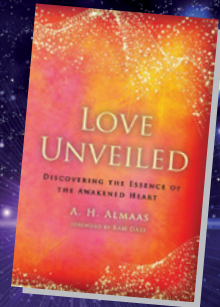
Wir führen alle englischsprachigen Bücher/ DVDs und CDs von A.H.

Almaas sowie die deutschen Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das gesamte Angebot finden Sie unter www.buchhandlung-plaggenborg.com

NEU ab Mai 2020!

„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

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. 19% 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 Südengland
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

Wenderin – nirednew

mobil: +49.173.6050193
Mo.- Fr. 13-14 Uhr
info@aenne-milnikel.de
www.aenne-milnikel.de



Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf

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

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehlert

Fachgroß- und Einzelhandel
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Tel. 044 1.592328
info@salute-isis.de
www.salute-isis.de
Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr
und jeden Samstag von 11-14 Uhr



Alexander-Technik-Oldenburg

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

Maike Seeber

Physiotherapeutin
Alexander Technik Lehrerin
Info: 0441.18119723
Seeber@Alexandertechnik-Oldenburg.de
www.Alexander-Technik-Oldenburg.de

Anbieter

Marktplatz



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

Astrologie

Christine Keidel-Joura
Astrologie-Schule Bremen

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



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

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

Aura Soma®

Licht-Wege
Regina Bauer

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



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

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Baubiologie

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum

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



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

Beratung und Workshops für Paare

Monika Entmayr & Reiner Kaminski

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



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

Berührungs(T)raum – Die Kuschelzeit

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

Bewusstheit



- Bewusstheit
- Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)
- Verbundener Atem
- Energiebehandlung
- Aromergy®/Massage

Einzelbegleitung und Gruppen

Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie
mitas zeITRäume

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



Bienenprojekt „bee careful“

Der Weg des achtsamen Imkers

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

Sabine Bogner

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



Biodanza®

Biodanza-Tanzen in Oldenburg!

Mit Freude an Bewegung und Begegnung!

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

Lars Ruge, 0441.9987896

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

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



Biodanza® – Das Leben tanzen

Biodanza-Angebote in Oldenburg

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

Mirjam Schele

Tel.: 0441.30434231

E-Mail: info@biodanza-unterwegs.de
www.biodanza-unterwegs.de

Sei eingeladen zu Deinem ganz eigenen Tanz des Lebens!



Biodanza® / Healing-Dance

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

Veeteshana Löffelmann
Gesundheitshaus

Hauptstraße 173
26689 Apen
tel.: 04488 - 520 59 85
www.veeteshana.de
e-mail: veet@veeteshana.de

Anbieter

Marktplatz



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

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

Biodanza® Schule Bremen

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

Tel.: 0421.69219632
Fax: 0421.69219635
E-Mail: info@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de



- 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@t-online.de



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

Coaching für Entwicklung in Balance

Bettina Ebert

- Coach mPK (Psy. Kinesiologie)
- wingwave®-Coach
- Master Coach, DVNLP (personal, business, systemisch)
- Reiki-Meisterin, USUI

Tel.: 0441.36107007
E-Mail: ebert@inordnung-ol.de
www.inordnung-ol.de



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

Anbieter

Marktplatz

Engel's Reiki



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

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

Enneagramm und innere Arbeit



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

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

Éva Büsing



- Ihr ganzheitlich achtsamer Coach
Beratung und Coaching bei Themen, die
Frauen bewegen:
- Emotionales Essen
 - Zuckerfreies Leben
 - Mama-Burnout
 - Kinderwunsch

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

Freie Rednerin



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

Britta Eden
Tel.: 04456.1466
Mobil: 01575.1701718
E-Mail: leben.in.eden@t-online.de

Haare • Leben • Lieder



- Einfach Haare. Haut/Haar Sprechstunde
 - Einfach Leben. Gesundheitsberatung
 - Einfach Lieder. Kraft- Lieder und Songs
- Lebendiger Haarschnitt.
Ökologische Haar- und Hautpflege
Energetische Klangliege-Haarwäsche.
Pflanzen Farb/Tönen.

Thorsten Eckhard Gerth
Ökologischer Friseur Meister
Ganzheitlicher Liedermacher
Gesundheitsberater (GGB)
Gemeinschaft Clan B
Wöschchenweg 28. 26209 Hatten
04482.2566110, 0176.47340290
www.gerth-naturfriseur.de

Anbieter

Marktplatz



Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness

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

Tonja Hauser

Health Kinesiology & Geistiges Heilen
Nachtigallenweg 5
26203 Wardenburg
Tel.: 044 1.8096118
E-Mail: info@kinesis-tonjahouser.de
www.kinesis-tonjahouser.de



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

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



Heilpraktiker • Kinesiologie • 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
- Intensivsitzen als Einzelbehandlung
- Gruppentermin 1x monatlich

Christine Kroner

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



Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst

Jin Shin Jyutsu ist eine bewährte Körpertherapie zur Harmonisierung der Lebensenergie.

Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

- **Infektanfälligkeit**
- **Kopf- / Rückenschmerzen**
- **Depression / Burn out**
- **Ohrgeräusche / Schwindel**
- **Unfruchtbarkeit**

Meike Bejenke-Klapproth

Heilpraktikerin
Magnolienring 12
26129 Oldenburg
Telefon 0441-77792250
kontakt@heilpraxis-oldenburg.de
www.heilpraxis-oldenburg.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

Oslebshausen 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
bzig@kinesiologie-ol.de
www.kinesiologie-ol.de



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
Mümmelmannsweg 16a
26127 Oldenburg
Tel.0441.36160901
www.heilpraxis-prolumeno.de
info@prolumeno.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



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

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

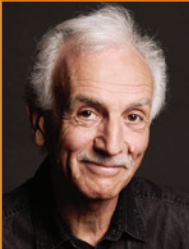


- Wirbelsäulenaufrichtung nach Pjotr Elkunowiz
- Geistheilung
- Reikibehandlungen
- Reiki- und Geistheilerausbildung
- Hautentstörung

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 **Selbstheilung**, 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 Woglakinkte
Wanyna Wakan (Lakota: „Bär, der mit den Heiligen Seelen der Ahnen redet“)

Heilpraktiker und Psychotherapeut
Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
Grummersorter Dorfstr. 47,
27798 Hude-Wüsting, 04484.920390
E-Mail: praxis@badzun.de
Internet: http://badzun.de



- 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: 0441.5702595
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.: 0441.36183461
info@renou-tiercom.de
https://tierstimmung.de



V-tronomy / V-trology – Ursachenarbeit

- „Was die Zehen erzählen!“
▪ Zehenanalyse zur Erkennung der Ursachen eines Gesundheitszustandes
- Unterstützende V-tronomy-Anwendung
 - Nahrungsmitteltestung
- Termine nach Vereinbarung*

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



Wahrnehmung und Intuition

- mit Wahrnehmung und Intuition mehr Wunschkunden gewinnen
- mit Wahrnehmung und Intuition zum Online-Business
- **Access Bars® Kurse**
- **Aufstellungen (intuitiv, integrativ, energetisch)**
- **Coaching**
- **Energiearbeit** ▪ **Körperarbeit**

Melanie Klußmann-Bülter
die-wegefnderin
Coach, Heilpraktikerin
Bramscher Allee 113
49565 Bramsche-Schleptrup
Tel.: 05468.8069105
Melanie@die-wegefnderin.de
www.die-wegefnderin.de



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

Yoga und Ayurveda

- **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



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 Osteel
Tel.: 04934.914912
info@uteandresen.de
www.uteandresen.de

Achtsamkeit / MBSR

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



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

Achtsamkeitskurse (MBSR und MBCT)

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

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



Achtsamkeitstraining/MBSR-Kurse

Doris Cienciala
Dipl.-Psychologin
zert. MBSR-Lehrerin

- MBSR-8-Wochenkurse
- Stressmanagement | Seminare
- Einzelcoaching

mobil: 0151-15521448
www.oldenburg-mbsr.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



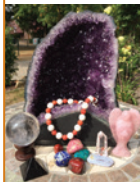
Bettina Heidenreich
Biologin, Coach, Dozentin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldbg.
Tel.: 0441.63907
■ Einzel- und Paartherapie
■ Bewusstseinsentwicklung
■ Persönlichkeitsentwicklung
■ Berufliches Coaching

Edelsteine • Musikunterricht



Ralf Ziegler - Oldenburg
Tel.: 044 1.18001627
■ 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 j. Do. von 10-17 Uhr und auf telefonische Anfrage

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

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

Kosmetik & Energetik La Crème



- Gesichtsbehandlung
- Körperbehandlung
- Energetik/Gesundheitsberatung

Monika M. Meiners
Staatl. anerk., gepr. Kosmetikerin,
Schaman Practitioner, Energetikerin,
Psychologische Kinesiologin
Tel. 04491.7846784
www.kosmetik-la-creme.de

Kreative Körperpsychotherapie



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

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

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

Lebensaufgabe



Vage Dürschsagen aus der Engel- und Geisterwelt waren gestern!
Stephan Möritz holt die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle – Deiner Seele!
Bequem am Telefon.
Tel: 033230.20390 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. Hausreini-
gung, Rückführung, Therap. Hypnose, Raucherentwöhn. usw.

Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



Sabine Büsselmann
Tel.: 04407.2735
www.lichtbahnen-therapie-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, K. Schanno
Gaststr. 12, 26122 Oldenburg

- Naturkosmetik + SPA-Artikel
- Kosmetik-Behandlungen + Maniküre
- Ayurveda
- Edelsteine
- 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, Reikilehr.
Berater*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
- Elektrosmog-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

MARKTPLATZ



Hier könnte auch Ihr Marktplatz erscheinen!

2 x fortlaufend je 40,- € inkl. USt.
4 x fortlaufend je 35,- € inkl. USt.
Sie haben Fragen dazu?
Rufen Sie uns an:
Tel.: 0441.9250059

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 Naturtcoaching	www.rickels-training.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	www.windklangkunst.de
Aktive Geistheilung	www.von-magdala.de
Anthroposophische Medizin	www.heilpraktikerin-gast.de
AnuKan – Zentrum für Berührungskunst, Seminare und Ausbildungen	www.anukan.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
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 Wirbelsäulenaufrihtung	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-tonjahausen.de
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare – Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
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
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert:	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
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	www.mathe-nachhilfe-oldenburg.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
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

Veröffentlichung der Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung; maximal 80 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Pro Zeile 7,- EUR (Mindestschaltung 3 Ausgaben (1 Jahr): info@buchhandlung-plaggenborg.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.)**
19.05. | 09.06. | 14.07., 18.45 h, Rosenhaus
bitte Termine im Internet beobachten
- **Einzelarbeit Praxis**
Termine selbst buchen auf der Website

Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 6194 | 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 + Yogapraxis, 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.

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, Tungeln, 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.

Partnerschaft

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

Pendeln

Pendeln, Kartenlegen, Orakeldeutung, Steinheilkunde – auch per Hausbesuch. Vika Meyer, OL, Tel. 0176.51310959.

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: 0441.36145020.

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.

Thai Yoga Massage

Bei Körperkern in der Ziegelhofstraße 5, 26121 Oldenburg, Manuel.drose@web.de. 01511.4320070, Termine nach Vereinbarung.

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.

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

Vortrag

23.4. „Wirtschaft in Zeiten von Klimawandel und Artensterben - wie kriegen wir das hin?“ Vortrag und Diskussion - eine Veranstaltung der Werkstatt Zukunft. Barbara Unmüßig, Vorstand der Heinrich-Böll-Stiftung und Mit-Autorin des Buches „Kritik der grünen Ökonomie“, referiert über das Spannungsfeld von Ökonomie und Ökologie. In der anschließenden Diskussion wird nach individuellen und politischen Auswegen aus diesen krisenhaften Widersprüchen gesucht. Freie Waldorfschule OL (Blumenhof 9) um 19 Uhr. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Infos: <https://werkstatt-zukunft.org/> .

Seminare & Workshops

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

25.4. **Weltmusik gelesen und gespielt** - Eine musikalische Lesung. Petra Keup liest Texte aus „Das Weltmusik Lesebuch“. Mit Improvisation von Ralf Ziegler – Flöte und Klanginstrumente. 17 Uhr in der Sophienkirche, Ulmenstr. 29, 26135 Oldenburg. Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten.

8.5. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441. 2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

16./17.5. **Hormon Yoga** - gelassen durch die Wechseljahre. Das Yogastudio, U. Strodthoff, 0441-2055565.

4.6. 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 & Anmeldung: www.tiercomm.de, 4.-5.7. Tierkommunikation Basiskurs; 15.- 16.8. Tierkommunikation Basiskurs; 12.-13.9. Tierkommunikation Basiskurs. Alle Kurse dienen als Voraussetzung für die einjährige Intensiv-Ausbildung in Rastede, Beginn am 25. Sept. 2020.

12.7. **Meditative Watt-Wanderrung** (mit Wattführerin) von Schillig nach Minsener Oog. Infos: www.achtsamkeit-in-ol.de.

3.-7.8. **Heldinnenreise – Schatzsuche für Frauen**, schamanisch-kreativer Heilungsworkshop. www.psychotherapie-claudia-mueller.de .

Regelmäßige Termine

montags

Qigong im Schlossgarten (mit Anleitung, für alle Interessierte) ab 4. Mai jeden Montag von 18 - 19 Uhr. Infos: www.achtsamkeit-in-ol.de .

Yoga für Einsteiger ab 4.5.20 um 20 Uhr. Das Yogastudio, U. Strodthoff, 0441-2055565.

dienstags

Yoga für Anfänger und Vorerfahrene um 17.45 Uhr und 19.30 Uhr Surya Ayurveda u. Yogapra-

xis Dagmar Battermann Tel. 0441.99864499.

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.

Sanftes Yoga für Einsteiger und Geübte, 9 - 10.30 Uhr, Surya Ayurveda & Yogapaxis Dagmar Battermann, Tel. 0441.99864499.

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 .

Therapie

Glückseligkeits-Therapie - Selbstheilung bei psychischen Verletzungen. Seminare, Ausbildung, Einzelsitzungen, www.ananda-lena-kupsch.de, Oldenburg, Tel: 0441-936 54 34.

Dies & Das

Alwin - Heiler & Medium, ich lege bei Menschen u. Tieren die Hand auf und ein helllichtiges Medium, www.alwin-heiler.de .

Internetdienstleistungen Ulrike Plaggenborg – Webseitenbetreuung; Webseiten- Neugestaltung, Termineinträge, Aktualisierungen u.v.m. www.webservice-ulrike-plaggenborg.de. Rufen

Sie mich an: Tel. 0441.36182644
o. 17543. Ein Service der Buch-
handlung Plaggenborg.

Reisen

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

An- & Verkauf

**Edelsteinketten, Anhänger,
edle Steine, Kugeln, Mineralien
zu verkaufen.** Tel. 04421-61455
(AB, ich rufe zurück).

Buchhandlung Plaggenborg:
Kleinste (Bestell-) Buchhand-
lung Oldenburgs mit großem
Internetshop: [www.buchhand-
lung-plaggenborg.de](http://www.buchhand-
lung-plaggenborg.de). Sorgfältig
ausgewählte Titel aus den The-
mengebieten: Nachhaltigkeit &
Neues Wirtschaften, Gesundheit
& Heilen, Bewusstes Leben &
Spiritualität, Weisheit der Welt.
Große Auswahl an Büchern,
E-Books, DVDs, CDs, Einfacher
Bestellablauf, Lieferung ins
Haus oder Abholung in der Lin-
denstr. 35, 26123 OL. Und natür-
lich alles auch telefonisch
bestellbar: 0441.17543 oder per
Mail: [info@buchhandlung-plag-
genborg.de](mailto:info@buchhandlung-plag-
genborg.de). Schauen Sie doch
mal rein in unseren Shop!

Räume & Wohnen

**Schöne und lichtvolle Praxen-
und Gruppenräume** (8, 26, 30
und 70 m²) stunden- oder tage-
weise für Gruppen, Seminare
und Einzeltherapie. Rosenhaus
- Zentrum für Selbsterfahrung,
Meditation und Therapie. [www.
rosenhaus-oldenburg.de](http://www.
rosenhaus-oldenburg.de). Tel.
0441.85315.

Für ein Leben in Achtsamkeit

moment by moment gibt Antworten auf die
Frage, wie sich mitfühlende Achtsamkeit in unser
Leben und unsere Gesellschaft integrieren lässt.



**Mit einem Abonnement erhalten
Sie das aktuelle Heft pünktlich direkt
ins Haus und unterstützen unsere
journalistische Arbeit.**

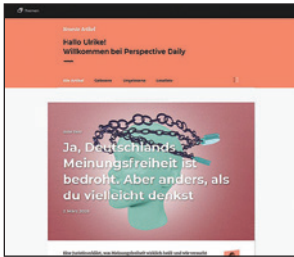
Für nur 49,00 Euro erhalten Sie 6 reguläre Aus-
gaben und zusätzlich die 7. Ausgabe gratis, also
21 Monate Wissen & Inspiration für ein Leben in
Achtsamkeit. Portofrei (Auslands-Abo: 67,00 Euro).

Einfach anrufen oder online bestellen:

Tel: +49 (0)40 – 386 66 63 38

www.moment-by-moment.de

**moment
by moment**



Online-Magazin: Perspective Daily

Perspective Daily ist ein Online-Magazin, das nach den Prinzipien des Konstruktiven Journalismus arbeitet. Pro Tag erscheint ein einzelner Artikel, insgesamt fünf pro Woche. Diese Artikel sollen neben den Fakten auch Lösungsmöglichkeiten aufzeigen und zur Diskussion anregen. Es gibt eine Kommentarfunktion mit klaren Regeln, die für die Konstruktivität der Beiträge sorgen soll. Perspective Daily finanziert sich ausschließlich über seine Mitgliedsbeiträge.

(Quelle: Wikipedia)

Perspective Daily über ihre

Werte: Mit Perspective Daily wollen wir euch inspirieren – mit Ideen, Visionen, Querdenken und möglichen Lösungen. Wir möchten visionären Menschen und Organisationen eine Stimme geben. Unser Ziel: Mit euch eine Gemeinschaft aufbauen, die konstruktiv diskutiert, statt Schuldige zu suchen.

Wir vermitteln Verständnis statt einzelner Informationen:

Wir geben dem Leser eine Wissensgrundlage, die ihm hilft, Probleme und Herausforderungen durch informierte

Entscheidungen anzugehen. Wir informieren über Hintergründe und zeigen Zusammenhänge auf, um nachhaltiges Verständnis zu schaffen. Alle Fragen werden – soweit möglich – empirisch und wissenschaftlich beleuchtet. Die Ergebnisse unserer Recherchen werden anschaulich und verständlich vermittelt.

Wir fördern konstruktives und lösungsorientiertes Nachdenken:

Unsere Artikel regen zum Nachdenken und Diskutieren an. Fertige Lösungen für Probleme gibt es selten, und der Weg dorthin führt immer über konstruktive Diskurse und Weiterentwicklung. Kritik ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Prozesses. Diese Abläufe wollen wir in Perspective Daily widerspiegeln. Dafür locken wir unsere Leser aus der Komfortzone und bringen sie dazu, gemeinsam mit uns über den eigenen Tellerrand hinauszublicken und zu diskutieren.

Wir bieten Relevanz:

Wir berichten über die Themen, die tatsächlich einen Einfluss auf unseren Alltag und unsere Zukunft haben – anstatt uns auf Neuigkeiten, Einzelereignisse und Sensationsnachrichten zu konzentrieren. Unser Motto: Neues statt „News“.

Wir bauen einen Dialog auf

Wir ermöglichen und fördern nicht nur den Austausch zwischen Fachmenschen und Lesern, sondern bringen auch interessierte und aktive Menschen zusammen, die so zu

einer neuen Gemeinschaft werden. Wir bieten einen Raum für konstruktive Diskussionen mit vielfältigen Persönlichkeiten und Lebensläufen – je größer die Unterschiede, desto wertvoller die Gespräche.

Wir vermitteln ein realistisches Weltbild, das Hoffnung macht:

Der Fokus der Medien auf negative Schlagzeilen verursacht ein übertrieben negatives Weltbild. Das trägt dazu bei, dass Menschen die Hoffnung verlieren und sich von Problemen und gesellschaftlichen Herausforderungen abwenden. Wir beschäftigen uns mit diesen Problemen und diskutieren neue Perspektiven und mögliche Lösungen. Von bloßer Empörung zu konstruktivem Handeln.

Wir bieten Lese-Erfahrung, die Spaß macht:

Unsere Beiträge sind mehr als nur Textzeilen. Perspective Daily nutzt die Möglichkeiten der Online-Umgebung voll aus, z.B. durch Einbindung von multimedialen Inhalten, interaktiven Grafiken, Umfragen, aktivierbaren Hintergrundinfos, Gamification Elementen und individuell angepasstem Erscheinungsbild.

Wir schaffen Transparenz:

Informieren benötigt Vertrauen. Vertrauen benötigt Transparenz. Perspective Daily schafft nicht nur Transparenz durch die eigenen Beiträge, sondern gibt dir auch die Möglichkeit, unsere Recherchen anhand von Quellenangaben nachzu-

vollziehen und zu überprüfen. Fehlerkorrekturen und Updates werden transparent eingefügt. Gleichzeitig sind wir durch die Finanzierung über Mitgliedschaften unabhängig von Wirtschaft, Religion und Politik.

Wir wollen nicht die Welt retten, denn die lebt auch ohne uns weiter. Das hat sie schon des Öfteren bewiesen. Uns geht es vielmehr darum, die Möglichkeit einer sicheren und lebenswerten Zukunft aufzuzeigen. Durch kritische und konstruktive Berichterstattung möchten wir unseren Beitrag dazu leisten.

Zur Homepage: <https://perspective-daily.de/>



Wohllebens Welt – ein Naturmagazin
 Verlag Gruner & Jahr, 4x jährlich, 6 € pro Ausgabe

„Wohllebens Welt“ steht für die Erfüllung der Sehnsucht nach Natur und Entschleunigung und für eine verständliche und unterhaltsame Wissensvermittlung über die Phänomene der Tier- und Pflanzenwelt und

der Natur. Es inspiriert den Leser, mehr Zeit in der Natur zu verbringen und hat mit Peter Wohlleben den besten nur denkbaren Protagonisten, Autor, Ratgeber und Kommentator an seiner Seite. Peter Wohlleben wird im Magazin in Form längerer Reportagen, Bildstrecken, Essays und Rubriken merklich präsent sein. Peter Wohlleben und die Redaktion liefern ihren Lesern einen neuen Blick auf die Natur. Dabei geht es nicht nur in den Wald, sondern es geht in der Heimat auf die Wiese, ins Watt, ins Gebirge, ins Moor und aufs Meer. Und auch in Exkursen hinaus in die Welt. „Wohllebens Welt“ schafft ein Staunen über die Wunder der belebten Welt und zeigt, dass Wissen über die Natur Spaß machen kann.

Bestellbar auch bei www.buchhandlung-plaggenborg.de.



moment by moment – das Magazin für Achtsamkeit

Achtsamkeit ist in der Gesellschaft angekommen. Mehr noch als das: Der bekannteste

deutsche Trendforscher Matthias Horx schreibt dem Thema Achtsamkeit in den nächsten Jahren eine Schlüsselrolle auf vielen verschiedenen Ebenen zu. moment by moment will dabei als Wegweiser dienen. Als ein Achtsamkeits-Magazin von Praktizierenden für Praktizierende. Dabei ist es egal, ob Sie das Thema gerade neugierig entdecken, bereits regelmäßig Achtsamkeit praktizieren oder beruflich in diesem Bereich tätig sind, z.B. als MBSR-Lehrer, Psychologe, Arzt oder Coach. moment by moment beleuchtet das ganze Themenspektrum – immer aktuell und mittendrin in der Mindfulness-Bewegung. Wir sprechen mit bekannten und faszinierenden Persönlichkeiten, die Achtsamkeit, Meditation, Mitgefühl und Bewusstheit erforschen, leben und lehren. Fundierte, lebensnahe und tiefgehende Artikel vermitteln Ihnen, wie Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben einfließen kann. Die praktische Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag ist das Herzstück des Magazins. Wir möchten Sie inspirieren, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen und sich daran zu erinnern, was wirklich zählt.

Siehe auch den Text auf S. 13.
 Mehr Info: www.moment-by-moment.de



Mythos Bildung

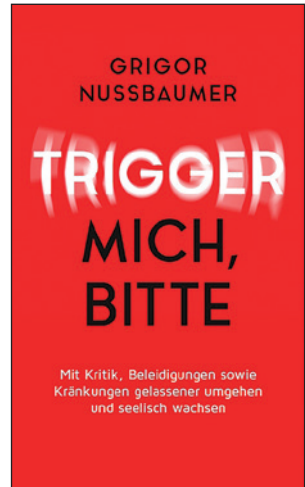
Aladin El-Mafaalani

Kiepenheuer & Witsch Vlg.,
E-Book, 320 S., 16,99 €

In einer ungerechten Gesellschaft kann das Bildungssystem nicht gerecht sein. In diesem grundlegenden Buch analysiert Aladin El-Mafaalani aus unterschiedlichen Perspektiven die Probleme und paradoxen Effekte des Bildungssystems, seine Dynamik und seine Trägheit. Eine umfassende Diagnose, ein Plädoyer dafür, soziale Ungleichheit im Bildungswesen endlich in den Fokus der Bildungspolitik und -praxis zu rücken, und zugleich

eine Absage an Visionen und Revolutionen: Es geht darum, was jetzt wichtig und realistisch ist. »Mit Bildung löst man kein einziges der großen gesellschaftlichen Probleme, etwa die vielen offenen Fragen der Digitalisierung, den fortschreitenden Klimawandel oder den Umgang mit globaler Migration. Selbst die aufgeheizte gesellschaftliche Stimmung oder die Konzentration von Problemlagen in bestimmten Stadtteilen wird sich durch eine Ausweitung und Aufwertung von Bildungsinstitutionen nicht abschwächen. Es geht um eine Verringerung von Chancenungleichheit, um die Erweiterung von Erfahrungshorizonten und Zukunftsperspektiven für alle Kinder und um die Vorbereitung der nächsten Generationen auf die unbekannteren Herausforderungen einer zunehmend komplexer werdenden Gesellschaft. Nur darum geht es. Nicht mehr und nicht weniger.« Aladin El-Mafaalani ist 1978 im Ruhrgebiet geboren. Nach dem Studium der Politikwissenschaft, Wirtschaftswissenschaft und Arbeitswissenschaft folgte die Promotion in Soziologie an der Ruhr-Universität Bochum. Seit 2019 ist er Professor für Erziehungswissenschaft und Inhaber des Lehrstuhls für Erziehung und Bildung in der Migrationsgesellschaft an der Universität Osnabrück.

Leseprobe & Download auf: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Trigger mich, bitte!

Grigor Nussbaumer

Tradition Vlg., E-Book, 272 S.,
6,99 €

Möchten Sie lernen, besser mit Kritik und Beleidigungen umzugehen? Wer kennt das nicht: In der Beziehung oder am Arbeitsplatz brechen manchmal Kritik, Beleidigungen und Kränkungen über uns herein. Diese stecken wir nicht immer einfach weg, sondern sie bringen uns regelmäßig zum Ausflippen. Innerlich kochen wir regelrecht bei bestimmten Aussagen, einem bestimmten Verhalten oder einem bestimmten Blick unseres Gegenübers. Doch meist bringen wir in genau diesen Trigger-Situationen kein einziges Wort heraus und wissen erst nachher, was wir zu unserem Gegenüber hätten sagen sollen. Durch Konflikte, Beleidigungen und Kränkungen

Kleinanzeigenauftrag

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

zerstören wir oft die Beziehung zu anderen Mitmenschen und die Kommunikation leidet.

Trigger-Experte Grigor Nussbaumer verrät Ihnen in diesem Buch die besten Strategien gegen Beleidigungen, Kränkungen und Provokationen im privaten und beruflichen Leben. Sie lernen, wie Sie mit Kritik und Kränkungen umgehen und Ihre Beziehungen zu Ihren Mitmenschen verbessern. Sie lernen, mittels unterschiedlicher Meditationen, Coaching-Übungen und Mentaltraining, sogar Konflikte zu vermeiden. BONUS: Downloadbereich mit geführter Meditation und Zusatzmaterial zum Buch!

Grigor Nussbaumer ist seit 2002 der Gründer von mentalpower.ch und ein gefragter Autor, Coach und Seminarleiter. Der Schweizer versteht sich als Lebenswandler: In seinen Seminaren und Coachings begleitet er Menschen, die hinter die Kulissen ihrer eigenen Prägung blicken wollen und ihre inneren Blockaden auflösen möchten. An praktischen Beispielen und mit einfach umsetzbaren Übungen führt er sie in ein waches, freies und selbstbestimmtes Leben.

Leseprobe u. mehr zum E-Book:
www.buchhandlung-plaggenborg.de



Das basische Prinzip

Barbara Simonsohn

Mankau Vlg., E-Book, 191 S.,
9,99 €

Die Übersäuerung des Organismus - ausgelöst durch falsche Ernährung und Stress - gilt als Hauptursache der sogenannten Wohlstandskrankheiten. So sind etwa pH-bedingte Verschiebungen des Kalzium-Gleichgewichts verantwortlich dafür, dass Knochen spröde werden und Arterien verkalken. Und das unheilvolle Zusammenspiel von säurebildender, salzreicher und kaliumarmer Ernährung mit dem Stresshormon Cortisol treibt den Blutdruck in die Höhe und ebnet damit den Weg für Schlaganfall und Herzinfarkt; Bluthochdruck führt inzwischen weltweit zu mehr Todesfällen als das Rauchen. Dr. med. Ludwig Manfred Jacob ist ein europaweit anerkannter Experte für Ernährungstherapie, insbesondere

auf dem Gebiet der Azidose. Sein Standardwerk „Dr. Jacobs Weg“ beruht auf mehr als 1.400 wissenschaftlichen Studien und beschreibt die Wirkung von Störungen des Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalts auf die Entstehung typischer Zivilisationserkrankungen.

Der vorliegende Ratgeber erklärt leicht verständlich die profunden Erkenntnisse von Dr. Jacob und zeigt Ihnen, wie Sie mit einigen einfachen Maßnahmen - von einer kleinen Ernährungsumstellung bis hin zu ausreichend Entspannung, gutem Schlaf und Bewegung - den Teufelskreis von Übersäuerung und Stress durchbrechen können. Freuen Sie sich auf ein langes und gesundes Leben! • Übersäuerung als Ursache • Symptome und Krankheiten von A bis Z • Gesunde Auswege • Alternative Ernährung nach Dr. Jacob • Säure-Basen-Verhältnis und Mineralstoffspiegel • Nützliche Tests, empfehlenswerte Maßnahmen. Mit 7-Tage-Plan gesund, schlank und glücklich. Barbara Simonsohn (geb. 1954) ist Ernährungsberaterin und Reiki-Lehrerin.

Leseprobe & Download auf: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Achtsames Leben im Abo

**4 Ausgaben
per Post nur 10,- €**

Bestellung unter
044 1.17543 oder
info@achtsames-leben.org



Das Unwillkommene willkommen heißen

Pema Chödrön

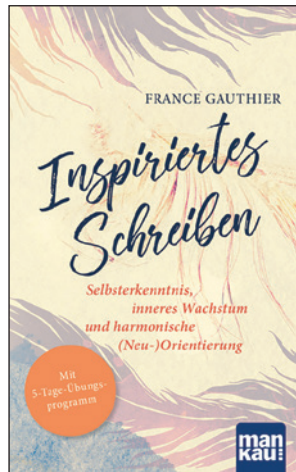
Arkana Vlg., E-Book 224 S., 14,99 €

Die Welt ist im Aufruhr - Unsicherheit und Ohnmacht: Unsere Herzen werden eng. Wie können wir dennoch uns selbst und anderen gegenüber mitfühlend bleiben und denjenigen beistehen, die unsere Hilfe brauchen? Für Pema Chödrön, die weltberühmte Meditationslehrerin, ist die Praxis des Bodhicitta der beste Weg für ein neues menschlicheres Miteinander: Es gilt anzuerkennen, dass alle Wesen in ihrem Kern gut und liebevoll sind, aber auch Gefühle der Hilflosigkeit, des Unbehagens und der Verletzlichkeit kennen. Ihr Sein spiegelt unser Sein wieder. Indem wir diesen Schritt gehen, werden wir mild und klug. Mutig und offenen Herzens

können wir einander begegnen und das Glück erleben, das sich in wahrhaftiger Verbundenheit mit anderen einstellt. Mit alltagsnahen praxiserprobten Meditationen und einer Tonglen-Praxis.

Pema Chödrön ist US-Amerikanerin und buddhistische Nonne in der Tradition des tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa. Sie ist Leiterin des tibetischen Klosters Gampo Abbey auf der kanadischen Insel Cape Breton. Neben Ayya Khema gehört Pema Chödrön heute zu den bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen der Welt.

Leseprobe & Download auf: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



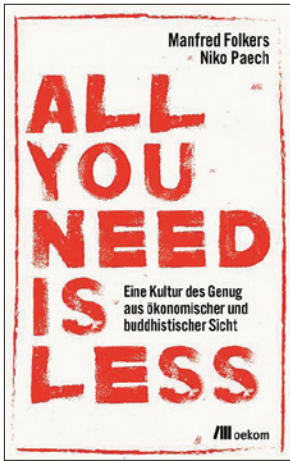
Inspiriertes Schreiben

France Gauthier

Mankau Vlg., E-Book, 159 S., 10,99 €

Entdecken Sie die Sprache des Unsichtbaren! Erfolgsautorin France Gauthier nimmt Sie mit

auf eine Reise zu neuen Bewusstseinssebenen und zeigt Ihnen, wie Sie über das Inspirierte Schreiben sich selbst neu entdecken, einzigartige Perspektiven entwickeln und aus der Weisheit des Universums schöpfen können. Inspiriertes Schreiben schenkt inneres Wachstum, ein feines „Ohr“ für die Zwischentöne des Lebens und sichere Orientierung in Momenten der Ratlosigkeit oder Unsicherheit. Leicht verständlich, gut nachvollziehbar und manchmal auch mit einem Augenzwinkern erklärt France Gauthier, wie Sie Ihre Inspiration bewusst anregen und zu Papier bringen - das kann jede und jeder! Konkrete Tipps und Textbeispiele entzaubern die komplexe Verbindung zum Unsichtbaren und eröffnen neue, wegweisende Möglichkeiten, sich selbst zu überraschen, das Leben zu bereichern und in neue Bahnen zu lenken. • Chancen des Inspirierten Schreibens und „Handwerkszeug“ • Inspiration erkennen und gezielt anregen • Mit 5-Tage-Übungsprogramm. „Vorsicht! Wer sich dem Inspirierten Schreiben regelmäßig widmet, kann süchtig werden, aus blanker Freude und endlosem Staunen!“ France Gauthier
Leseprobe & Download auf: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

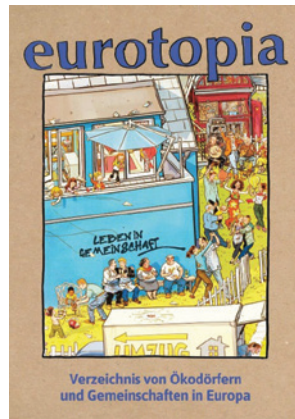


All you need is less Manfred Folkers & Niko Paech Oekom Vlg., 256 S., 20 €

Achtsamkeit ist heute in aller Munde. Menschen hinterfragen das ‚Haben‘ kritisch und suchen nach Lebenssinn. Längst geht es dabei nicht mehr nur um Freizeit, es geht darum, das gesamte Dasein anders zu gestalten. Dieser Haltung steht das Modell des Homo oeconomicus gegenüber, in dem sich der Mensch als Arbeitskraft und Konsument wiederfindet. Doch gegen die Steigerungslogik der westlichen Zivilisation regt sich Widerstand. An der Spitze der Postwachstums-Ökonomen steht Niko Paech und fordert dazu auf, sich vom materiellen Überfluss zu befreien. Was revolutionär wirkt, ist im Buddhismus ‚normal‘; dort ist die Fokussierung auf das Sein oder das Denken in Zyklen schon seit 2.500 Jahren gelebte

Praxis. Sind Degrowth und Buddhismus in ihrem Kern gar Seelenverwandte? Was können die westlichen Gesellschaften vom Buddhismus lernen, um den zerstörerischen Wachstumspfad zu verlassen? Die Autoren bringen beide ‚Denkrichtungen‘ zusammen und entwerfen einen attraktiven Weg für die Moderne. Siehe auch den Textauszug auf S. 9

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

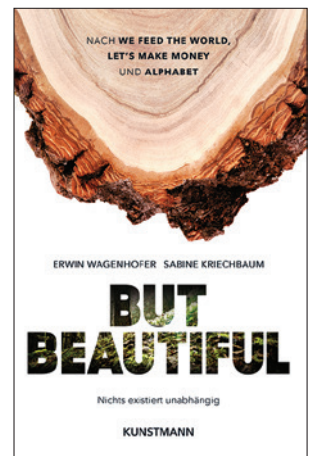


Eurotopia Michael Würfel u.a. Michael Würfel Vlg., 632 S., 20,90 €

Das neue eurotopia Verzeichnis ist mit 632 Seiten wesentlich umfangreicher als die Ausgabe von 2014, kostet aber nur 90 Cent mehr. Es enthält detaillierte Beschreibungen von über 600 Gemeinschaften, viele weitere Adressen und etliche Verbesserungen. Im redaktionellen Teil geht es um „Gemein-

schaft und Mainstream“ sowie um die Entwicklung von Gemeinschaften: „Gemeinschaft werden, sein und bleiben“. Es enthält einen kritischen Beitrag zur Anastasia-Bewegung und einen Artikel zu „Entscheidungen in Gemeinschaften“. Es ist das bei Weitem vollständigste und aktuellste Verzeichnis von Gemeinschaften in Europa, das weit und breit (incl. Internet) zu finden sein wird.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



But beautiful Erwin Wagenhofer Vlg. Antje Kunstmann, 224 S., 25 €

Wie könnte ein gutes, ein gelungenes Leben aussehen und wie können wir davon erzählen? But Beautiful - das Schöne (mit einem Aber davor) - steht im Zentrum des neuen Films und Buchs von Erwin Wagenhofer. Es erzählt von

Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, um eine zukunftsfähige Welt zu gestalten. Es kann doch nicht immer so weitergehen, es geht aber immer so weiter. Oder vielleicht doch nicht? Wo findet man Ansätze eines ‚anderen‘ Lebens? Was ist, so wie die Welt ist, dennoch schön? Davon erzählen der neue Film von Erwin Wagenhofer und das Buch, das er zusammen mit Sabine Kriechbaum geschrieben hat. Wir begegnen den ‚Lichtbringerinnen‘ - Frauen, die nicht lesen und schreiben können und in nur sechs Monaten am Barefoot College in Indien zu Solaringenieurinnen ausgebildet werden. Sie gehen zurück in ihre Dörfer, bringen >Licht< und verbessern damit die Lebensqualität. Wir begegnen den Grafs, die sich in La Palma ein von der Intensivwirtschaft verwüstetes Land gekauft haben und es in nur zehn Jahren in ein blühendes Paradies verwandelt haben. Oder Erwin Thoma, der die gesündesten Holzhäuser der Welt baut, in denen man weder Heiz- noch Kühlsysteme braucht. Wir begegnen Musikern aus Amerika, Kolumbien und Österreich, die uns Schönheit auf ihre Weise vermitteln. Und dem Dalai Lama und seiner Schwester Jetsun Pema. But Beautiful erkundet die altmodischen und so wichtigen Begriffe des Altruismus, der Achtsamkeit und des Mitgefühls und macht klar, dass in

einer Welt begrenzter Ressourcen nur eines wachsen kann: die Qualität unserer Beziehungen.

Erwin Wagenhofer, Jahrgang 1961, ist freischaffender Autor und Filmemacher (We feed the World, Let's make Money).

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Die psychotische Gesellschaft

Ariadne von Schirach

Tropen Vlg., 260 S., 20 €

Angesichts einer immer verrückter werdenden Gegenwart ist es an der Zeit, uns wieder an unsere Würde, unsere Träume und unsere Verantwortung für unser eigenes und gemeinsames Leben zu erinnern. ‚Die psychotische Gesellschaft‘ ist eine hellsichtige Analyse unserer ökonomisierten Gesellschaft und zugleich ein leidenschaftliches Plädoyer für einen anderen Umgang mit Natur,

Menschsein und Liebe. Selbstmordattentäter, Geflüchtete und populistische Präsidenten. Und dann spielt auch noch das Klima verrückt. Dieser krisenhafte Zustand hat viele Gründe. Die Ökonomisierung der Welt hat sich im 21. Jahrhundert fast vollendet. Sie betrifft schon lange nicht mehr nur das Sichtbare, sondern reicht tief in das Unsichtbare hinein: in das Soziale, in den Umgang mit uns selbst, den anderen und der Welt. Der Selbstwert ist zum Marktwert geworden, die Grenzen zwischen Ich und Welt verschwimmen. Das Resultat dieser kollektiven Identitätskrise ist eine psychotische Gesellschaft, deren Mitglieder weder wissen, wer sie sind, noch was sie sollen, und deshalb unfähig sind, mit sich und miteinander bewusst, wertschätzend und angemessen umzugehen. Doch jede Krise trägt in sich die Möglichkeit einer neuen Ordnung, sie ist eine Chance, unser Verhältnis zu uns, den Anderen und der Welt neu zu erzählen.

Ariadne von Schirach unterrichtet Philosophie und chinesisches Denken an der Berliner Universität der Künste, der HFBK in Hamburg und der Donau-Universität Krems. Sie arbeitet als freie Journalistin und Kritikerin.

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



Digitaler Humanismus

Julian Nida-Rümelin, Nathalie Weidenfeld

Piper Vlg., 224 S., 24 €

Autonomer Individualverkehr und Pflege-Roboter, softwaregesteuerte Kundenkorrespondenz und Social Media, Big-Data-Ökonomie und Clever-Bots, Industrie 4.0: Die Digitalisierung hat gewaltige ökonomische, aber auch kulturelle und ethische Wirkungen. In Form eines Brückenschlags zwischen Philosophie und Science-Fiction entwickelt dieses Buch die philosophischen Grundlagen eines Digitalen Humanismus, für den die Unterscheidung zwischen menschlichem Denken, Empfinden und Handeln einerseits und softwaregesteuerten, algorithmischen Prozessen andererseits zentral ist. Eine Alternative zur Silicon-Valley-Ideologie, für die künstliche Intelligenz zum Religionsersatz

zu werden droht.

Julian Nida-Rümelin studierte Philosophie und Physik, er war deutscher Kulturstaaatsminister und lehrt heute Philosophie und politische Theorie an der Universität München. Er leitet den Bereich Kultur am Zentrum Digitalisierung Bayern.

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



Wandlungstanz der Erde

Marko Pogacnik

Neue Erde Vlg., 208 S., 18 €

Es ist unmöglich, die auftauchenden ökologischen und sozialen Herausforderungen allein auf der physischen Ebene zu lösen - die archetypischen Ebenen verlangen nach Aufmerksamkeit. Mit ihnen befasst sich der weltbekannte Bildhauer, Land- Art-Künstler und Geomant Marko Pogacnik schon lange. Und mit diesem Buch möchte er allen, die für diese Ebenen offen sind, helfen, sich auf die kommende Zeit einzuschwingen und die

Erde in ihrem Wandlungstanz zu begleiten. Der Autor nimmt seine Leserschaft mit in seine Träume. Ihre nicht-logische, aber frappierend klare Bildsprache zeigt ungeschönt den heutigen Zustand der Erde und der Menschheit. Sie zeigt auch den unabwendbar stattfindenden Transformationsprozess, der - wie bereits viele spüren - schon begonnen hat. Dieser Umwandlungsprozess ist ein Tanz, der unsere aktive Teilhabe notwendig macht, und dazu bietet Marko Pogacnik praktische Körperübungen, die er 'Gaia Touch Rituale' nennt. Durch sie können wir uns energetisch und mit unserem ganzen, also dem linken und dem rechten Gehirn, auf die neuen Lebensbedingungen auf der Erde vorbereiten. Essentiell ist zu üben, in die Gegenwärtigkeit zu gelangen, in das Jetzt. Nur in diesem Geerdet-Sein und indem wir unsere mentalen Muster loslassen, gelangen wir in die Wahrnehmung der archetypischen Ebenen, die die laufenden und kommenden Wandlungsprozesse bestimmen. Durch die Wahrnehmung dieser Ebenen erfahren wir, dass die Prozesse gut und notwendig sind, und am Ende gewinnen wir vielleicht auch das Vertrauen, das Marko Pogacnik beseelt: dass der gegenwärtige Umwandlungsprozess der Erde zu einem sicheren und erfolgreichen Ausgang gelangt.

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



Entdecke dein Wofür

Ali Mahlodji

Gräfe & Unzer Vlg., 224 S., 17,99 €

Ali Mahlodji entwickelte sich vom Flüchtlingskind, Stotterer und Schulabbrecher zum erfolgreichen Unternehmer, Speaker und EU-Jugendbotschafter. Hier zeigt er ein-drucksvoll und motivierend, wie auch jeder von uns sein Schicksal selbst in die Hand nehmen kann. Denn ist es nicht seltsam? Viele von uns haben das Gefühl, kein erfülltes Leben zu führen - und wagen dennoch nicht, entscheidende Weichen umzustellen. Ali Mahlodji rüttelt auf und macht Mut: Er führt uns auf den Weg zu unserem „Wofür“ und hilft uns zu erkennen, wer wir wirklich sind - und wer wir sein könnten! Wir erhalten praktische Impulse sowie bewährte Anleitungen, die uns verblüffend einfach an unser Ziel führen und lernen, scheinbar

unüberwindbare Hürden zu überwinden. Auch Ihre Zukunft ist noch nicht geschrieben, sondern wartet darauf, von Ihnen erträumt und geformt zu werden. Wann, wenn nicht jetzt?

EXTRA: 10 Videos mit persönlichen Live-Botschaften des Autors für das Smartphone.

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



Unfollow!

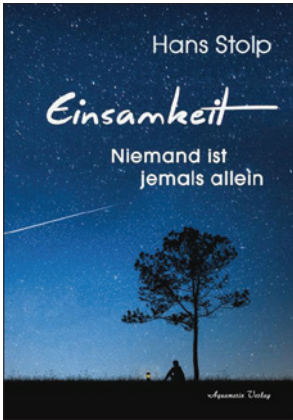
Nena Schink

Edel Vlg., 240 S., 14,95 €

Nena Schink ist süchtig. Ihre Droge: Instagram. Alles beginnt mit einem Experiment: Für das Jugendportal vom Handelsblatt soll sie selbst zur Influencerin werden. Nena, die sich sonst wenig um die Meinung anderer schert, bettelt nun bei ihren Freundinnen um Likes und Kommentare. Sie räkel sich vierzig Minuten lang im Bikini auf einer Wassermelo-

nen-Luftmatratze, die sie nur fürs Foto mit in den Urlaub genommen hat. All das kostet sie Zeit. Lebenszeit. Zwei Stunden täglich. 14 Stunden wöchentlich. 672 Stunden jährlich. Das sind 28 Tage, ein ganzer Monat. Verschwendet an Instagram. Nena beginnt sich zu fragen: Warum sexualisiert sich eine Generation, die alle Chancen hat, freiwillig? Wieso machen wir uns abhängig von einer virtuellen Scheinwelt? Für die Influencerinnen ist Instagram ein Geschäft. Mehr nicht. Die Währung: Follower und Likes. Aber worin besteht eigentlich ihr Job? Warum investieren große Mode- und Kosmetikfirmen Tausende von Euros in die Mädchen hinter den Accounts? Nena will es wissen, taucht ein in die funkelnde Instagram-Welt, trifft die Influencerinnen in der Realität, besucht ihre glitzernden Events und beschließt, etwas gegen diese Scheinwelt zu unternehmen. In ihrem Buch zeigt sie auf, warum wir Instagram anders nutzen müssen. Inklusive Lösungsvorschlägen für die eigene Instagram-Nutzung. Ihre Botschaft: Hör auf ein Follower zu sein. Werde zum Influencer deines eigenen Lebens.

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



Einsamkeit

Hans Stolp

Aquamarin Vlg., 136 S., 14,95 €

Ein berührendes Buch über die dunklen Stunden im Leben des Menschen - und über das Licht am Ende des Tunnels, ganz aus dem tiefsten inneren Erleben geschrieben. Betroffen von einem persönlichen Schicksalsschlag, taucht Hans Stolp ganz tief ein in die dunklen Stunden im Leben eines Menschen, in denen Schmerz und Trauer nahezu die Überhand zu gewinnen scheinen. Er unterdrückt dieses Leid nicht, sondern lässt es zu und stellt sich ihm. Über diese Fähigkeit des Annehmens gewinnt er die Kraft, um den Prozess zu meistern und mit größerer Stärke an einem neuen Morgen zu erwachen.

Ein Werk, das über die Ausstrahlung verfügt, um Menschen, die eine ähnliche existenzielle Krise zu meistern haben, inneres Durchhaltevermögen und neue Hoffnung zu

schenken.

Auch in der größten Einsamkeit ist niemand jemals allein!

Der holländische Pfarrer Hans Stolp ist in den Niederlanden so bekannt wie in der BRD Ruediger Dahlke. Er versteht es auf überaus einfühlsame Weise, in seinen Büchern und Vorträgen den Menschen die Gewissheit vom Weiterleben nach dem Tod und vom wunderbaren Wirken der Engel zu vermitteln.

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



Die Wildpflanzen-apotheke

Markus Strauß / Birgit Matz
Droemer Knauer Vlg., 208 S.,
19,99 €

Essbare Wildpflanzen sind die Superfoods vor unserer Tür. Sie stecken voller Vitalstoffe, egal, ob wir sie als pikantes Giersch-Bruschetta, gesunde Weißdorn-Herz-Kekse, vitalen Sanddorn-Smoothie, würziges Wildkräuter-Löwenzahn-

Pesto, Hagebutten-Ketchup oder heilsamen Malven-Wohlfühltee genießen - sie bedeuten immer ein Plus an Lebensqualität. Und wir brauchen die essbaren Wildpflanzen möglichst nahe bei uns, in unserer direkten Umgebung.

Der Wildpflanzen-Experte und Bestsellerautor Markus Strauß stellt ein neues Praxisbuch vor. In der „Wildpflanzen-Apotheke“ nennt er alle wichtigen Sammelstellen für die gängigen Wildpflanzen, die auf Feld, Wiese, Seeufer und im Gebüsch zu finden sind. Bei der Auswahl des Wildgemüses achtet er insbesondere auf dessen größten Nutzen für den Menschen, kurze Anfahrtswege und regionale Fundorte. In erprobter Art gibt Dr. Strauß zu den insgesamt 28 Pflanzen Informationen, woran man sie erkennt, wie sie wirken und wann man sie sammelt. Zudem liefert er über 60 praktische, gesunde und schnelle Heilrezepte aus Wildpflanzen inklusive Foodfotos. Auch Hinweise zur Verwechslungsgefahr, Erntekalender und andere persönliche Tipps des Waldkenners sind mit dabei.

Siehe auch den Textauszug auf S. 19

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



Der Energiekörper der Tiere

Cyndi Dale

Lotos Vlg., 320 S., 20 €

Alle Lebewesen sind durch unsichtbare Energieströme miteinander verbunden. Wie diese erstaunlichen Kräfte auch in der Tierwelt wirken und wie wir sie nutzen können, führt Cyndi Dale auf faszinierende Weise vor Augen: Wie nehmen wir die Aura unserer Haustiere wahr und was bedeuten die Aurafarben? Wo im Körper des Tieres befinden sich die Chakras und wie werden sie harmonisiert? Wie können wir mit den Meridianen arbeiten? Und ist es tatsächlich möglich, mit meinem Tier telepathisch zu kommunizieren?

Ob für Hund, Sittich, Katze, Salamander oder Meerschweinchen - hier findet jeder Tierliebhaber einfache, heilsame Methoden und Übungen, um sein geliebtes Haustier

auf ganz neue Weise zu verstehen, ihm etwas Gutes zu tun und zu einem harmonischen, freudvollen und gesunden Miteinander zu finden. Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Gender-Medizin

Vera Reitz-Zagrosek,
Stefanie Schmid-Altringer
Scorpio Vlg., 280 S., 22 €

Frauenkörper sind anders als Männerkörper. Kein Wunder, dass sie entsprechend oft andere Krankheiten (z.B. Rheuma oder Osteoporose) entwickeln als Männer. Aber selbst bei gleicher Krankheit sind Risikofaktoren, Symptome und das Ansprechen auf Medikamente nicht immer identisch. Warum ist das so? Welche medizinischen Unterschiede lassen sich eindeutig belegen? Die renommierten Autorinnen erklären anschaulich, warum wir eine geschlechtersensible

Medizin brauchen. Diese relativ neue Fachdisziplin »Gendermedizin« stellt schon jetzt das bisherige Vorgehen und Denken der Schulmedizin infrage. Damit Prävention sowie Therapie tatsächlich gesund machen, müssen biologische Unterschiede, aber auch Lebensphasen und Lebenswirklichkeiten beider Geschlechter mitgedacht und einbezogen werden.

Prof. Dr. med. Vera Regitz-Zagrosek gilt als Pionierin der geschlechtersensiblen Medizin in Deutschland. Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer ist seit 1999 als freiberufliche Wissenschaftsjournalistin, Expertin und Buchautorin tätig mit dem Themenschwerpunkt Frauengesundheit.

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



Nachwendekinder

Johannes Nichelmann

Ullstein fünf Vlg., 272 S., 20 €

Lukas erfuhr erst vor kurzem durch den Anruf eines Unbekannten, dass sein Vater für das Regime spioniert hat. Maximilian fühlt sich wie ein Einwandererkind, dessen Herkunftsland seine Identität prägte, obwohl es nicht mehr existiert. Franziska ringt noch mit der Aufarbeitung der DDR-Geschichte in ihrer Familie. Dem blinden Fleck in der Geschichte vieler ostdeutscher Familien spürt der preisgekrönte Hörfunk-Journalist Johannes Nichelmann in vielen Begegnungen nach. Die O-Töne wirken wie ein Echolot der problematischen Erinnerungskultur, aus der sich auch die Konstellation für aktuelle gesellschaftlich-politische Schief lagen im Osten speist. Es geht dem Autor um eine ehrliche Debatte, um ein lebendiges Erbe der Erinnerungen, das nicht schwarz-weiß gezeichnet ist, sondern auch Zwischen- und Grautöne kennt. Johannes Nichelmann, geb. 1989 in Berlin, studierte Politikwissenschaft an der Freien Universität Berlin. Seit 2008 arbeitet er als freier Reporter, Autor und Moderator für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk.

Siehe auch den Textauszug auf S. 5

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



Warum uns der Klimawandel an innere Grenzen bringt ...

Richard Stiegler

Arbor Vlg., 152 S., 16,- €

Der Klimawandel zählt wohl zu den größten Herausforderungen, die die Menschheit jemals zu bewältigen hatte. So ist es nicht verwunderlich, dass bei vielen Menschen seelische Prozesse ausgelöst werden, mit denen sie sich überfordert und alleingelassen fühlen. In der Öffentlichkeit wird vor allem über die äußere Dimension gesprochen, also darüber, wie wir CO₂ einsparen können. Doch wie geht es uns innerlich mit der Erkenntnis, dass wir unser Leben in Zukunft radikal ändern müssen? Wie geht es uns damit, wenn in Frage steht, ob unsere Kinder noch eine lebenswerte Zukunft haben? Richard Stiegler lädt dazu ein, zu erforschen, wie die anstehende Veränderung seelisch

auf uns wirkt. Er regt an, sich mit inneren Widerständen und Ohnmachtsgefühlen auseinanderzusetzen und so die Voraussetzungen zu schaffen, den Wandel konstruktiv gestalten zu können.

Sein wegweisendes Buch beleuchtet die wesentlichen Aspekte, die für einen individuellen und kollektiven Bewusstseinswandel notwendig sind, und setzt einen intensiven Bewusstwerdungsprozess in Gang.

Richard Stiegler ist seit 1988 Heilpraktiker und hatte lange Zeit eine eigene psychotherapeutische Praxis in Rosenheim für Einzelbegleitung und Gruppenarbeit. Er ist Buchautor und seit vielen Jahren als Kursleiter für Transpersonale Prozessarbeit und als Meditationslehrer tätig mit langjähriger Erfahrung in Meditationspraxis (Vipassana). 2001 gründete er eine eigene Schule der Transpersonalen Psychologie, die Schule SEELE und SEIN <https://seeleundsein.com/>.

Dieser Titel erscheint am 14. April 2020.

Bestellmöglichkeit bei www.buchhandlung-plaggenborg.de

Auslagestellen

Die Auslagestellen für die **Achtsames Leben** finden Sie unter

www.achtsames-leben.org/



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

Stadt Oldenburg

26121: Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat BuchstabeI, Ofener Str. 31; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eikevon-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12;
26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinnenweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;
26123: Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschwerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschwer Str. 155a; 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 21; 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; Stadtteilbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternensiege, Altenschr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragoner Str. 38; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c.

Kreis Oldenburg

26197 Huntlosen: Institut für Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; Restaurant Schalotte, Bahnhofstr. 9; **Großenkneten:** Bianca Rühls, 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 Stotten, Möhlentangen 32, Littel; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, Wöschweg 28; Gabriela Luft, Wöschweg 28; **27749 Delmenhorst u.a.:** Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777 Ganderkese:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln** Praxis Birgit Spangenberg, Im Underdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Inge Wolfrath, Freistr. 6; **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, Dorftring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Huntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; Arhelger Optik, Sehcenter, Peterstr. 30; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis für Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; Birgit Bruns, Memeler Str. 1; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenger, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibült, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barßel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelman, Hauptstr. 173;

Auslagestellen Achtsames Leben

Kreis Friesland:

26316 Varel: LebensSinne-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:** Seminarräum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; 26345 Bockhorn: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tonges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Trittner, Wüppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstaahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

Stadt Wilhelmshaven:

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

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Wefer, Meisenstr. 35 a; 26931 Elsfleth: 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:** Fehtnjr 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; **49808 Lingen:** Reformhaus Ebken, Marienstr. 6;

Kreis Cloppenburg:

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

Bremen und Umzu:

27753 Delmenhorst: Naturheilpraxis Maike Julemann, Stedinger Str. 256; **28199 Bremen:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmest. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207:** mitas zeitRäume, Feuerkuhle 61; **28211:** EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Brunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28359:** Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Krudonsberg 7; **28844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser Feld 14; **28857 Syke:** Praxis Susanne Henneke, Bernhard-Poelder-Str. 21; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

Sonstige:

27616 Beverstedt: Editha Winkes, Iltisweg 9; **27628 Sandstedt:** Lebenswert, Am Gewerbepark 4; 27638 Wremen: Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49377 Vechta:** Bücher von Possel, Große Str. 96; **49393 Lohne:** mowie - Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; Villa Vivendi, Treffpunkt für Gesundheit und Wohlbefinden, Deichstr. 19; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; - Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; Annerose Windeler, Moorstr. 20, Goldenstedt-Lutten.

Stand: März 2020

Kunst Handwerk Design

Am 30. und 31. Mai 2020, jeweils 11 bis 18 Uhr, richten 90 Kunsthandwerker und Designer ihre Stände zwischen Schloss, Alter Wache und den Schlosshöfen ein. Der Titel „Markt für neues Handwerk und Design“ steht für die besondere Qualität der Aussteller. Kunsthandwerker mit einer traditionellen handwerklichen Ausbildung entwerfen Produkte mit moderner, zeitgenössischer Formgebung in hoher Qualität aus hochwertigen Materialien.

Auch in diesem Jahr werden auf dem historischen Oldenburger Schlossplatz wieder zahlreiche Besucher erwartet. Der Markt bietet einen besonders schönen Rahmen für eine umfangreiche Werkschau mit Produkten von Kleidung, Schmuck, über Wohnaccessoires bis zu Möbeln. Präsentiert werden Arbeiten aus den Werkbereichen Metall, Holz, Textil und Leder, Glas, Keramik und Stein.

Es wird auch wieder eine Sonderausstellung der Mitglieder der Angewandten Kunst Oldenburg AKO e.V. geben.

Die Veranstalter:
Hergen Garrelts,
Karl-Heinz Plaggenborg
Stefan Scharmann

17

nikolaimarkt oldenburg

90 Aussteller

Pfingsten
30.+31. Mai 2020
Sa. + So. 11-18 Uhr
Schloßplatz
Oldenburg

www.nikolai-markt.de

