

kostenlos

Winter 2019

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



Gesundheitsreisen an der Nordseeküste von den Krankenkassen unterstützt

WANGERLAND - HORUMERSIEL -SCHILLIG

DIE AKTIVWOCHE - Das Original

Power Walking und Atemgymnastik am Meer sorgen für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und wirken positiv auf Ihre Atemwege – z.B. 7 Tage Hotel mit Frühstück vom 17.2.-23.2.2019
ab 287,00 EUR

WELL Aktiv -Das Kurzprogramm für Ihre Fitness

Rückentraining, Entspannung mit Yoga und Power Walking direkt am Meer machen Sie mobil.
z.B. 4 Tage Hotel mit Halbpension vom 24.2.-27.2.2019
ab 169,00 EUR

VAREL-DANGAST

DIE AKTIVWOCHE - Das Original“

Ob Nordic-Walking in der schönen Natur oder Dehn- und Stretchingsequenzen beim Yoga und Pilates. Ihr Körper wird bei uns wieder in Schwung gebracht.
z.B. 7 Tage Hotel mit Frühstück vom 20.1.-26.1.2019
ab 309,00 EUR

BAD ZWISCHENNAHN

Best Agers 60+ Das Programm für Junggebliebene

Es erwartet Sie ein altersspezifisches, abwechslungsreiches Ausdauer- und Kräftigungsprogramm mit Gleichgewichts- und Koordinationstraining.
z.B. 7 Tage Hotel mit Frühstück vom 10.3.-16.3.2019
ab 296,00 EUR

WELL Aktiv - Das Kurzprogramm Rücken-Fit

Dieses Programm beinhaltet einen abwechslungsreichen Mix aus Bewegung und Entspannung u.a. mit Pilates, Walking und Rückengymnastik. – z.B. 4 Tage Hotel mit Frühstück vom 10.2.-13.2.19
ab 136,00 EUR

CUXHAVEN

DIE AKTIVWOCHE –Das Original

Es erwartet Sie ein professionelles, ausdauerorientiertes Programm. Wann immer es das Wetter zulässt, werden Sie an der frischen Meeresluft trainieren.
z.B. 7 Tage Hotel mit Frühstück vom 03.02.-09.02.2019
ab 262,00 EUR

FAMILIE EXTRA

Freuen Sie sich auf ein aktives Gesundheitsprogramm für die ganze Familie im schönen Cuxland
z.B. 8 Tage Hotel Familienzimmer mit Frühstück vom 7.4.-14.4.2019
ab 840,00 EUR

bei Anreise mit dem Wohnmobil 8 Tage ohne Verpflegung
ab 228,00 EUR

WELL Aktiv: Das Kurzprogramm Rundum – Fit

Hier finden Sie einen optimalen Mix aus Indoor- und Outdooraktivitäten (z.B. Rückengymnastik, Yoga, Walking an der Küste).
z.B. 4 Tage Hotel mit Frühstück vom 17.02.-20.02.2019
ab 126,00 EUR

BREMERHAVEN

DIE AKTIVWOCHE –Das Original

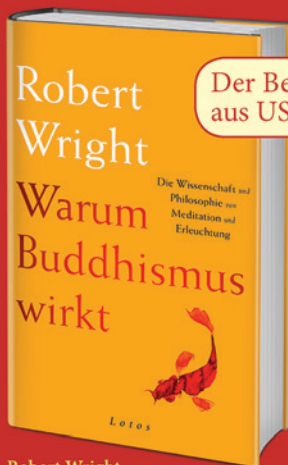
Freuen Sie sich auf ein Ganzkörpertraining mit einem Kraft- und Koordinationszirkel, einem Entspannungsmix und verschiedenen Rückenfit-Übungen.
z.B. 7 Tage Hotel mit Frühstück vom 10.02.-16.02.2019
ab 285,00 EUR

NEU!!

LebensSinne-Zentrum

Telefon 04402-9839344 • www.lebenssinne.de

Der Beweis: Buddhismus verbessert das Leben



Der Bestseller
aus USA

Robert Wright
Warum Buddhismus wirkt
448 Seiten | € 22,00 [D]
ISBN 978-3-7787-8280-4

Ein brillanter Brückenschlag zwischen neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Meditation: Fundiert, geistreich und unterhaltsam zeigt Robert Wright, wie die buddhistische Praxis in höchstem Maße zu unser aller körperlichem und seelischem Wohlergehen beitragen kann.

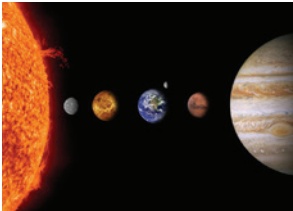


Lotos
integral-lotos-ansata.de

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis**
- 4 Liebe LeserInnen**
- 42 Impressum**
- 33 Auslagestellen**

astrolog. zeitqualität



- 5 Astrologische Zeitqualität 2019**
Was erwartet uns?

reisen & ausflüge



- 9 Neuseeland – die große Freiheit auf der anderen Seite der Welt**

nachhaltigkeit & ethik

- 14 Man kann die Erdwärmung nicht wegmeditieren**

bewusstes leben

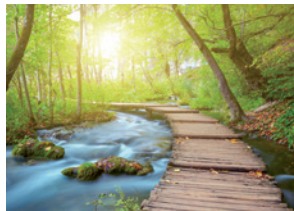
- 17 PaarZeit – Mit dem Wunsch-Spiel zu einer erfüllenden Liebeskultur**

- 21 Liebe und Vergebung**
Warum ist Vergeben so schwer?

- 23 Wieder fühlen lernen**
Buddhistische Psychologie und Meditation

- 32 Pferdefutter**
Über das Prioritäten setzen

spiritualität



- 28 Das innere Zuhause**
Was Spiritualität heute bedeuten kann

veranstaltungen

- 35 Veranstaltungen**
- 40 Seminarkalender**

anbieter

- 41 Praxis & Methoden**
- 43 Wer macht was im Internet?**
- 45 Marktplatz**
Anbieter stellen sich vor
- 69 Wer macht was?**
Anbieter in Kürze

für die sinne ...

- 61 Sehwelten**
- 62 Hörwelten**
- 63 Wortwelten**

kleinanzeigen

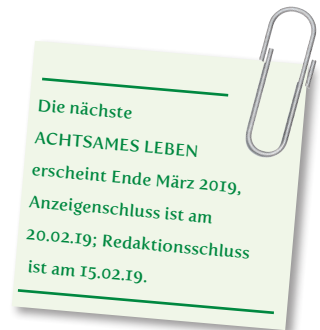
- 70 Seminare & Workshops**
- 70 Regelmäßige Termine**
- 71 Ausbildung**
- 71 Dies & Das**
- 71 Reisen**
- 71 An & Verkauf**
- 71 Räume & Wohnen**



Echt Oldenburg!



www.stadtbaeckerei-schroeder.de



liebe *leserInnen*

TOPSELLER November 2018

POWERED BY **HORIZONWORLD.de**
Impulse für bewussteres Leben

	1 Die Liebe deines Lebens	DVD
Über das Geheimnis der Liebe zu sich selbst.		
	2 Emotion – Special Edition	2 DVD
Mit 145 min. Bonusmaterial, Praxistipps und Übungen.		
	3 Emotion – Deutsche Fassung	DVD
Einer der wichtigsten Filme über die Entstehung von Krankheiten.		
	4 The Secret	DVD
Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gereist...		
	5 Der Weg	DVD
Ein Versuch, die Welt zu verstehen.		
	6 Heal	DVD
Verändere dein Bewusstsein. Verändere dein Leben.		
	7 Jenseits der Sinne	DVD
Kommunikation zwischen den Welten.		
	8 Jenseits des Greifbaren	DVD
Engel, Geister und Dämonen		
	9 Illusion Tod – Special Edition	3 DVD
Ewiges Bewusstsein aus wissenschaftlicher Sicht.		
	10 Dalai Lama Renaissance	DVD
Der wahre Wandel beginnt in dir.		

innenwelt verlag

„Lass dieses Buch in der Zeit des Umbruchs dein Ratgeber sein.“
Dr. med. Christiane Northrup

DIANA RICHARDSON | JANET MCGEEVER

WECHSELJAHRE
Mit Achtsamkeit
sexuell & spirituell
neustarten

NEU!

innenwelt verlag

ISBN 978-3-942502-92-4 • 272 S. • 20,00 €

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



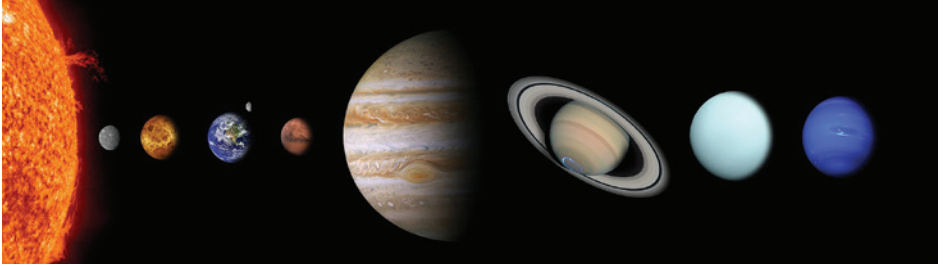
ein neuer Zeitabschnitt beginnt und welche Aufgaben er aus astrologischer Sicht für uns

bereithält, hat Uwe Christiansen zusammengetragen (S. 5). • Neuseeland – für viele ein Traum-Reiseziel. Christiane Schöninger ist dort regelmäßig und hat uns einen schönen Bericht geschickt (S. 9). • Dass sich der Klimawandel nicht wegmeditieren lässt und wie man sich die Zuversicht für eine bessere Welt bewahrt, das erläutert Birgit Stratmann vom Netzwerk Ethik (S. 14). • Monika Entmayr und Reiner Kaminski aus Huntlosen haben ein Buch geschrieben: „PaarZeit – mit dem Wunsch-Spiel zu einer erfüllenden Liebeskultur“ und stellen es uns vor (S. 17). • Über Liebe und Vergebung schreibt Nicola Bludau: „Wir vergeben, um uns selbst und das Leben zu lieben.“ Dr. Laskow (S. 21). • In einer Zeit, in der alles sich sehr schnell verändert und in Zeiten von innerer Leere kann man wieder fühlen lernen mithilfe buddhistischer Psychologie und Meditation, meint Simone Klatt (S. 23). • Samarona Buunk zeigt einen Weg ins innere Zuhause und was Spiritualität heute bedeuten kann (S. 28). • Wie wichtig es sein kann, sein Pulver auf dem Weg zum Ziel nicht zu verschießen, sondern Prioritäten zu setzen, darum geht es in dem kleinen Beitrag von W.W. Lasko (S. 32).

Wir wünschen allen unseren Leser*innen einen schönen Winter, kommen Sie gesund durch die kältere Jahreszeit!
Ihre Plaggenborgs

Astrologische Zeitqualität 2019

Was erwartet uns im neuen Jahr? Wie wird es sich energetisch anfühlen? Welche Prozesse erfahren auf der kollektiven wie auch auf der persönlichen Ebene Unterstützung?



Der astrologische Jahresanfang und seine Themen

Mit dem Frühlingsanfang am 20. März 2019 ist Merkur der sogenannte Jahresherrscher. Der Planet Merkur steht inhaltlich für alle Kommunikationsformen und den Handel.

Im Horoskop zum Frühlingsanfang befindet sich Merkur im Zeichen der Fische und in Konjunktion mit Neptun. Noch dazu ist er in seiner rückläufigen Phase. Unser Unterscheidungsvermögen wird extrem geprüft: Es braucht eine erhöhte Wachsamkeit und Verantwortlichkeit für das geschriebene und gesprochene Wort. Auf vielen Ebenen werden sich ansonsten die Missverständnisse häufen und sich daraus Handlungen entwickeln, die nicht ansatzweise den Kern treffen, um den es tatsächlich geht. Damit beinhaltet ist auch die Möglichkeit vom bewussten Manipulieren von Wahrheit: Lassen sie sich nicht von der Reaktion Vieler auf bestimmte Nachrichten anstecken, bevor Sie nicht selber versucht haben, eine Resonanz in der Tiefe dazu zu erspüren!

Für Prozesse des tiefen Spürens und Eintauchens ist diese Konstellation allerdings bestens geeignet. Ebenso für das Anschließen an Kollektiv-Gedanken und -Handlungen, im Sinne von gefühlter Verantwortlichkeit für das Leid anderer Menschen, sowie für das Leid, das wir unserem Planeten antun. Des Weiteren werden

wir von der Zeitqualität aufgefordert, die Verantwortlichkeit für unser Handeln zu übernehmen. Ganz besonders stehen dabei Prozesse im Vordergrund, die 2008 begonnen haben und aus denen daraus nun die Konsequenzen erwachsen.

Astrologisch wird das durch die sich anbahnende Konjunktion von Saturn mit Pluto (Frühjahr 2019 bis November 2020) zum Ausdruck gebracht. Das ordnende und Struktur fördernde Prinzip von Saturn begegnet der Transformation nicht mehr stimmiger Prinzipien durch Pluto. Eine positive Entsprechung wäre eine tiefgreifende Transformation der wegweisenden Maßstäbe und das Erschaffen neuer, tragfähiger Strukturen, die nach diesen Regeln ausgerichtet sind. Damit sind u.a. Gesetze und Regeln gemeint, nach denen sich auch die Staaten untereinander verständigen und ausrichten. Alle z.Z. nicht funktionierenden Systeme stehen dabei in der Dynamik zwischen Kollaps und tiefgreifendem Setup!

Eine negative Ausrichtung kommt dem Zerstören alter Formen gleich, bisherige Ausrichtungen und Ordnungsmuster verschwinden, werden aber noch nicht durch ein neues Fundament gestützt.

Jeder einzelne von uns kann diesen Prozess auch an seinen derzeitigen „Baustellen“ erleben: Die Notwendigkeit des Sterbens alter über-

kommener Strukturen fordert uns heraus. Die Frage, nach welchen Prinzipien ich mein Handeln ausrichte wird hierbei im Mittelpunkt stehen. Gut, wenn wir diesen Prozess mit der nötigen Klarheit und einer Vision von „wo soll es hingehen“ begleiten und mitformen!

Beziehungen im Mittelpunkt

Der 2018 begonnene Prozess, wonach sich in Partnerschaften mehr gefühlte innere Freiheit und Authentizität verwirklichen wollen, wird sich weiter fortsetzen. Beziehungen wollen durch ein hohes Maß an Freiheit und gleichzeitiger, absoluter Verbindlichkeit erlebt werden. Eine Partnerschaft, in der diese Grundlage nicht umsetzbar ist, wird Auseinandersetzungen erleben. Die Bereitschaft faule Kompromisse zu akzeptieren, wird schwinden!

Uranus im Erdzeichen Stier

Ab dem 6. März 2019 steht Uranus wieder im Erdzeichen Stier (bis zum 7. Juli 2025). Die Idee vom Wirtschaftsnobelpreisträger Paul Romer mit der Gründung von sogenannten Freistätten ist eine perfekte Umsetzung für diese herausfordernde Konstellation! Das Sicherheitsempfinden vom Stier und die, durch plötzliche und rasanten Ereignisse gekennzeichnete Verwirklichung vom uranischen Prinzip passen ansonsten nicht wirklich gut zueinander. Die Zeitqualität wird eine enorme Beschleunigung der Ereignisse mit sich bringen.

Mögliche positive Entsprechungen: Intelligente neue Ausrichtungen bzgl. dem Umgang mit Finanzen und Ressourcen. Eine mögliche negative Entsprechung: Ausgelöst durch Cyberattacken kommt es zu heftigen plötzlichen Verwerfungen an den Finanzmärkten. Für den Fall, dass der Geldautomat seine Dienste verweigert, ist es ratsam, etwas Bargeld zuhause zu haben. Besonders die Stiergeborenen vom 22. bis ca. 29. April, sowie die im Zeichen Skorpion Geborenen vom 25. Oktober bis zum 2. November werden die plötzlichen Herausforderungen besonders betreffen. Notwendig ist dabei die inne-

re und äußere Beweglichkeit, die sich in Richtung neuer, gefühlter Freiheit ausrichten sollte.

Saturn im Steinbock

Seit Dezember 2017 steht Saturn in seinem eigenen Zeichen (siehe letzten Artikel). Eine positive Entsprechung ist eine Überprüfung der eigenen Wertmaßstäbe und dem entsprechenden Korrigieren des Lebenskurses (s.o.).

Gerade „Steinböcke“ die im Zeitfenster 1. bis zum 14. Januar geboren sind, können die aktuelle Zeitqualität für gravierende positive Lebensveränderungen nutzen. Die negative Entsprechung wäre eine extrem belastende Lebenssituation, die sich auch gesundheitlich auswirkt. Die ernsthafte Überprüfung der bisherigen Lebensausrichtung kann hier auf einer tiefen Ebene zu einer Neuausrichtung und Heilung führen. Der Erkenntnis muss dann allerdings auch noch die Handlung folgen!

Pluto im Zeichen des Steinbocks

Auch „Steinböcke“ die im Zeitfenster vom 11. bis zum 17. Januar geboren sind, erleben die aktuelle Zeitqualität als sehr kraftvoll: Macht oder Ohnmacht ist hier das Thema: Die Zeit ist reif für eine tiefgehende Transformationen im eigenen Lebenskonzept!

Auf der kollektiven Ebene können wir diesen Prozess an den politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen in den USA beobachten.

Der bevorstehende Pluto Return im Horoskop der USA

Von Februar 2019 bis März 2020 bildet sich eine Konjunktion von Saturn und Pluto, die sozusagen den Pluto Return im „Finanzhaus der USA“ einläutet. Die Wiederkehr eines Planeten auf seine ursprüngliche Position, auch Return genannt, beschreibt im astrologischen System eine Zeitspanne, die inhaltlich mit der Überprüfung des alten, bisher gelebten Maßstabs einhergeht. Die Umlaufzeit des Zwergplaneten Pluto beträgt 248 Jahre. Somit haben wir noch keine Erfahrungswerte in der Geschichte, wie sich diese

Wiederkehr für die USA darstellen wird.

Der Symbolik von Pluto unterstehen kraftvolle, intensive, an die Grenzen gehende Stürb- und Werde Prozesse: Was nicht mehr stimmig ist muss weichen, um dem darunter schon vorhandenen Keim Raum zu geben.

In dem Zeitabschnitt der Pluto Wiederkehr (2019 bis 2022) wird es demzufolge um die Transformation der Werte der USA gehen. Eine von vielen Entsprechungen wäre, dass die Kreditgeber der USA nicht mehr bereit sind, weiterhin für den Wohlstand der USA zu sorgen und ihr Geld von dort abziehen.

Eine weitere Entsprechung: Der Dollar verliert seine bisherige Vormachtstellung und wird z.B. vom Yuan, Rubel und Euro abgelöst.

Gerade angesichts der Ereignisse der letzten Monate stellt sich die Frage: Was beschreibt den Wert eines Landes? Natürlich wird er nicht alleine über seine Finanzsituation dargestellt; diese kann aber, wie bei einer Einzelperson, stellvertretend den Umgang mit Energie und Energie-

haushalt verdeutlichen. Der Freiheitsgeist der USA, der bei der Entstehung dieses Landes im Mittelpunkt stand und das Augenblickliche Demontieren dessen, geben erste Hinweise auf die folgenden not-wendigen Korrekturen!

Jupiters Wechsel in den Schützen

Seit dem 8. November 2018 bis zum 2. Dezember 2019 steht Jupiter in seinem „eigenen“ Zeichen. Die Qualität des Schützen, Ausdehnung durch Erkenntnis, oder schlicht, feurige Begeisterung ohne Fundament, bekommt hier eine besondere Betonung.

Schützen, die in der Zeit vom 7. bis zum 17. Dezember geboren sind, sollten darauf aufpassen, dass vor lauter Begeisterung „nicht der Griff abfliegt“. Der Kontakt zum Boden sollte erhalten bleiben und im Laufe des Jahres auch bewusst nach gespürt werden!

Das Wachstum durch Jupiter geschieht zumeist durch Erkenntnisprozesse: Er „vergrößert“ auch belastende Lebenssituationen, damit wir durch einen Bewusstseinswandel in ein neues Handeln kommen.

Das für viele Monate gültige Quadrat von Jupiter zu Neptun beinhaltet die Aufgabe, sich nicht von Gefühlen der Masse, gleich welcher Ausprägung „anstecken“ zu lassen!

Wer mehr über die innere Qualität vom Jahr 2019 erfahren möchte, hat am Sonnabend, den 26. Januar dazu die Gelegenheit: Uwe Christiansen wird **im Rahmen eines Tages-Seminars** über das Potential des neuen Jahres sprechen. Auf Wunsch wird er dazu auch kurz etwas zu den Horoskopen der Teilnehmer sagen. Anmeldungen unter 0441.55185.

Uwe Christiansen ist Heilpraktiker für Psychotherapie und seit 1987 in eigener Praxis in Oldenburg selbständig tätig. Er berät und coacht Privatpersonen sowie Firmen. Die astrologische Zeitqualität lässt er in seine therapeutische Arbeit mit einfließen. Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: www.uwe-christiansen.de.

Endlich
suchtfrei leben!

Rauchfrei
Alkoholfrei
Zuckerfrei
Gesund Abnehmen

Immer samstags
in Bassum bei Bremen

Infos und Anmeldung:
04241 – 6343900
www.weiss-institut.de

 Institut
Weiss
natürlich suchtfrei

 Amir Weiss,
Begründer der
Weiss-Methode

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

www.lebenskunst-nordwest.de

Das große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...

Gesundheit
Therapie, alternative Heilweisen, Beratung ...

Kunst & Kultur
Theater, Musik, Kinos, Kunsthandwerk, Galerien ...

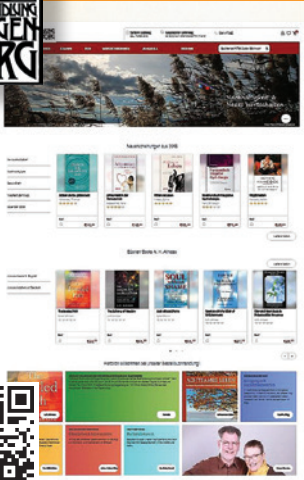
Ökologie
Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter ...

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!



Der Spezialist 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:

- 540.000 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

Autorin: Christiane Schöniger

Neuseeland –

die große Freiheit auf der anderen Seite der Welt

Man nehme ein bißchen Schottland, eine Prise Allgäu, einige Handvoll norwegische Fjorde, dazu urzeitliche Baumfarne und Riesebäume und füge alles zusammen. Verteile ein paar Vulkankegel und alpines Gebirge darauf, würze mit reichlich Flüssen, Seen und Wasserfällen. Mache zwei Hauptinseln daraus, verziere das Ganze außen mit kilometerlangen Sandstränden, golden, weiß oder vulkanisch schwarz, abwechselnd mit felsigen Steilküsten. Platziere das fertige Kleinod weit abgelegen im südlichen Pazifik, so dass es vom Rest der Welt möglichst lange unentdeckt bleibt. Fertig ist Neuseeland.



Unentdeckt waren die beiden Inseln tatsächlich lange Zeit, noch nicht einmal Säugetiere gab es dort, geschweige denn Menschen, als um 1300 die ersten Pazifikstämme mit ihren schlichten Booten dort anlandeten.

Für mich war Neuseeland lange ein Traumziel, der Inbegriff von ganz weit weg. Auf der anderen Seite der Erdkugel, mitten im südlichen Pazifik, „irgendwo hinter Australien“, liegen die beiden Hauptinseln. Über zwanzig Stunden Flugzeit, 18.000 Kilometer Luftlinie, zwölf Stunden Zeitverschiebung. Weiter weg geht nicht.

Und dann habe ich mir den Traum erfüllt und machte mich mit einem kleinen Camper-Van auf den Weg.

Der Vulkan

Nordinsel, Tongariro National Park, 4. Dezember 2017, 5.00 Uhr morgens

Seine Majestät hat noch die weiße Nachtmütze auf, ein Heiligenschein aus Wolkenfluff zielt seinen Scheitel. Aufrecht und stolz steht er da, denn bei der „Herr der Ringe Trilogie“ hat er

eine der Hauptrollen ergattert als Mount Doom, der Schicksalsberg. Im richtigen Leben heißt er Mount Ngauruhoe, erhebt sich 2291 Meter über dem Meeresspiegel und ist ein nahezu perfekt geformter Vulkankegel, der allein im letzten Jahrhundert 45 Mal ausbrach.

Die Legende

Wie so oft bei Beziehungstreitereien gibt es verschiedene Versionen derselben Geschichte. Jedenfalls gab es da die schöne Dame, Mount Pihanga, gekleidet in herrlich grünen Regenwald, und alle Berggottheiten waren in sie verliebt. Taranaki wagte es, sich der schönen Pihanga zu nähern. Das erzürnte den eifersüchtigen Tongariro und es entbrannte ein heftiger Kampf zwischen den beiden, so dass die Erde bebte und der Himmel sich verdunkelte. Taranaki unterlag und floh Richtung Westen. Einsam steht er nun da an der Westküste; der Nebel, der von seiner Spitze ostwärts zieht, ist das sichtbare Zeichen seiner immer noch lebendigen Liebe zu Pihanga.

Ich befinde mich auf einem Parkplatz und schultere meinen Rucksack, es ist fünf Uhr morgens, zartes rosafarbenes Licht schiebt sich am Horizont empor. Der Atem dampft in der kalten Luft. Es ist Anfang Dezember und somit Sommer, doch hier oben auf 1100 Meter ist es noch ziemlich frisch. Knapp zwanzig Kilometer Wanderung liegen vor mir, für eine halbwegs vernünftige Kondition eigentlich kein Problem. Doch diese Strecke hat es in sich, steil geht es die Flanke des Vulkans empor, steinig, felsig, schmale Stiege voller Geröll und scharfkantiger Lavagesteine. Rechts von mir erhebt sich Mt. Ngauruhoe, links von mir etwas niedriger der Mt. Tongariro, nach dem der Nationalpark benannt ist.

Eine der spektakulärsten Tageswanderungen Neuseelands führt geradewegs zwischen den beiden Vulkanen hindurch. Schnaufend, schwitzend und fast euphorisch erreiche ich in 1900 Meter Höhe den höchsten Punkt der Wanderung. Die Sonne steht inzwischen hoch. Mein

Blick schweift über den oberen Rand des Roten Kraters, einer der zahlreichen Krater in dieser grandiosen Vulkanlandschaft. Es beruhigt mich, dass sein letzter Ausbruch 1850 war.

Überwältigt betrachte ich die Auswirkungen der gewaltigen Kräfte, die hier am Werke waren und immer noch wirken. Bizarre Gebilde erstarrter Lava, Schutt und Geröll in allen Tönen von dunkelrot, grau, braun, schwarz bis schwefelgelb, es dampft und qualmt stinkend aus Erdspalten, meine Beine sind bis über die Knie mit grauer Asche eingestaubt. Unter mir glitzert das giftig-saure Wasser der drei Emerald Lakes (Smaragdseen) türkisgrün im Sonnenlicht. Inmitten dieser unwirtlichen Ödnis treibt ein kleines einsames Pflänzchen gelbe Blüten Richtung Sonnenlicht. Der Anblick rührt mich.

Glückspilzwitter nenne ich das im Stillen, denn hier oben schlägt das Wetter häufig blitzschnell um, und noch häufiger hüllen sich die Gipfel in Wolken. Ich bin froh, dass ich so früh aufgebrochen bin, denn inzwischen ist der Berg bevöl-



Neuseeland
 Weite Landschaft, wilde Natur,
 Maori-Tradition

**Persönlich geführte Rundreise
 mit Christiane Schöniger**
 Vulkane, Gletscher, Regenwald
 Wandern, Genießen, Erleben
 maximal 9 Teilnehmer
 27. Nov. – 20. Dez. 2019

www.christiane-schoeniger.de

kert von den vielen Touristen, die sich einer Karawane gleich den Pfad emporarbeiten. Auf der anderen Seite liegen 1200 Meter Abstieg vor mir.

Der Baum

Nordinsel, Waipoua Forest, 23. November 2017, 10.00 Uhr



Der Herr des Waldes ist über 50 Meter hoch und hat einen Bauchumfang von 15 Metern. Über sein Alter schweigt er beharrlich, aber Biologen schätzen es auf annähernd 2000 Jahre. Zu einer Zeit, als die Römer in Germanien

einfielen, keimte hier ein kleiner Kauri-Samen, wuchs über die Jahrhunderte langsam empor und schaffte es, den Raubbau der frühen Siedler und Maori zu überdauern.

Tane Mahuta, Herr des Waldes, nennen ihn die Maori. Ehrfürchtig stehe ich vor diesem gigantischen Kauri-Baum und fühle mich klein. Es ist nicht nur die Größe, die beeindruckt, vielmehr die Atmosphäre, die den Riesen umgibt. Diesen Baum besucht man nicht einfach, man macht einem Herrscher seine Aufwartung.

Die Legende

Einst lagen Vater Himmel und Mutter Erde in in- niger Umarmung, ihre Kinder gut behütet zwischen sich. Dort war es dunkel und eng, die Kinder wurden unruhig und wollten raus. Jedoch gelang es keinem der Götterkinder, das Paar zu trennen. Aber dann stemmte sich Tane Mahuta zwischen sie, langsam und unaufhörlich wuchs er empor und trennte die beiden Liebenden, so dass die Welt des Lichts, der Halbgötter und Menschen entstand.

Mit bloßem Auge sind die Blätter der ausgefransten Baumkrone in der Höhe kaum auszumachen. Mit dem Tele zoomte ich die Krone

heran und sehe eine Vielfalt von Pflanzen, Moosen, Flechten, die der Herrscher in seiner Krone beherbergt. Ein ganz eigenes Ökosystem ist da entstanden, voller Leben in den von Wind und Wetter zerzausten Ästen.

Ein einzelner Kauri-Baum beherbergt rund 60 verschiedene Spezies, bietet ihnen Nahrung, Lebensraum und Schutz. Das starke und doch elastische Holz und sein aufrechter Wuchs jedoch wurden dem Kauri zum Verhängnis. Die geraden Stämme gaben beste Schiffsmasten und Planken, ebenso Bauholz für Häuser ab. Die frühen Siedler und die Maori gleichermaßen holzten ganze Waldstücke ab.

Heute steht der Kauri unter besonderem Schutz. Neuseeland wurde erst um 1300 von Menschen besiedelt, und Säugetiere gab es bis dahin auch nicht. Jahrhunderte, um nicht zu sagen, Jahrtausende, unbehelligt von Menschenfüßen und buddelnden und nagenden Tieren ist der große starke Baum ein erstaunliches Sensibelchen, denn diese Giganten haben keine Schutzkräfte gegen Eindringlinge oder Krankheitserreger entwickelt. Am Eingang in den Wald besprühe ich meine Schuhe mit einem keimtötenden Mittel, das in einem Fass bereitsteht. Es soll einen eingeschleppten Keim abtöten, der Wurzelfäule verursacht und die Bäume regelrecht zu Tode hungern lässt. Ein Schild belehrt mich, den Weg nicht zu verlassen und meinen Müll wieder mitzunehmen.

Wer wagt es schon, seinen Müll im Palast eines Herrschers zu hinterlassen.



Der Gletscher

Südinsel, Southern Alps , 15. Dezember 2017, 12.00 Uhr

Im Tal unten nervt der Lärm der Hubschrauber. Ich aber sitze in einem neben dem Piloten, hinter mir zwei Australier, und bestaune den Anblick der gezackten Eistürme des Fox-Gletschers und der steilen Talwände, an denen der Helikopter beunruhigend dicht entlang fliegt. Wir nähern uns dem Landeplatz am unteren Ende des Fox Gletschers und meiner ersten Gletscherwanderung. Eine viertel Stunde vor dem Start war noch nicht einmal sicher, ob wir überhaupt fliegen können, denn dicke Wolken brauten sich um die Gipfel zusammen. Jetzt stehe ich hier oben, pfriemele die Steigeisen an meine Schuhe und gerate ins Schwitzen, denn die Wolken haben sich so schnell verzogen, wie sie gekommen sind. Glückspilzwitter, denke ich glücklich. Der Helikopter entschwindet dröhnend zurück ins Tal und hinterlässt eine berauschende Stille. Wir folgen John, dem Guide, der uns streng ermahnt, immer hinter ihm zu bleiben. John war früher Gletscherführer in Alaska. Ich vertraue seiner Erfahrung, dass er uns sicher an Spalten und Abgründen vorbei führt.

„Der Fox Gletscher ist an seiner dicksten Stelle, am Schneefeld ganz oben, mehr als 300 Meter

dick“, erklärt er uns. „Er fließt bis an den Rand des subtropischen Regenwalds herab und endet in nur 250 Meter Höhe und 12 Kilometer von der Küste entfernt.“ Vier Hochgebirgsgletscher nähren ihn auf seiner 13 Kilometer langen Reise, bei der er 2600 Höhenmeter überwindet.

Er ist wunderschön. Und irgendwie dramatisch. Das Eis glitzert in der Sonne, weiß und grell oder klar und blau. In Senken hat sich klares Wasser gesammelt, Eisbrüche bilden bizarre Türme, Spalten verschwinden in der Tiefe. Über uns erheben sich die vier höchsten Gipfel der Southern Alps und ein strahlender Himmel. Am Rand ist das reine Weiß des Gletschers mit grauem Staub bedeckt. Wenn die tonnen schwere Wucht des Gletschers durch das enge Tal rutscht, zermalmt er Felsen und Gestein zu feinem Mehl, das der Wind auf seinen Rändern verteilt und ihn immer irgendwie schmutzigg aussehen lässt.

An einem Loch im Eis holt John eine Tasse aus seinem Rucksack und fängt das Schmelzwasser auf. „40 Jahre altes Wasser“, sagt er grinsend. So lange dauert es, bis der Schnee von ganz oben bis hierher rutscht. John führt uns zu einem Tunnel aus Blau eis, eine Märchenlandschaft tut sich auf. An einem Seil hangeln wir uns durch

Fakten zu Neuseeland

- Maori Name: Aotearoa – das Land der langen weißen Wolke
- Größer als Großbritannien und kleiner als Italien
- 80 Millionen Jahre lang geografisch isoliert
- 82 Prozent der Flora ist endemisch
- Rund 4,5 Millionen Einwohner, davon 15 Prozent Maori
- Pro Quadratmeter 18 Einwohner, Deutschland: 231
- Amtssprache: Englisch, Maori, Gebärdensprache
- Keine heimischen Säugetiere, aber 60 Millionen Schafe
- Im Norden subtropisch, im Süden frostig, überall windig
- Lieblingsbeschäftigung der Kiwis: Alles, was draußen geht: Angeln, Boot fahren, surfen, wandern, Barbecue... (Wetter egal)
- Merkwürdigstes Essen: Whitebait (Minikleine Jungfische)
- Die steilste bewohnte Straße und der längste Ortsname der Welt sind hier zuhause
- Die Rugby-Nationalmannschaft geht in kein Spiel ohne Haka (Kriegstanz der Maori-Tradition)

Neuseeland – die große Freiheit auf der anderen Seite der Welt



den spiegelglatten Stollen, ich fühle mich wie eine Entdeckerin. Viel zu früh holt uns der Helikopter aus der Märchenlandschaft wieder ab. Am nächsten Morgen wandere ich durch das Tal zum Gletschermund. Eine Absperrung hindert neugierige Touristen daran, zu dicht an das Eis zu laufen, von dem hin und wieder riesige Brocken stürzen, vom Gesteinsmehl getrübbtes Wasser rauscht ins Tal.

Es regnet. Schon wieder Glückspilzwitter, denn ich bin fast allein unterwegs und kein Hub-schraubergeknatter trübt die Stille.

Neuseeland ist so unglaublich weit weg vom Rest der Welt, so dass die Neuseeländer selbst manchmal die übrige Welt zu vergessen scheinen. Für mich war Neuseeland lange ein Traum. Daran hat sich auch nach mehreren Reisen dorthin nichts geändert. Ich komme wieder.

Christiane Schöniger, Event- und Reise-Organisatorin und Herausgeberin eines Magazins. Sie liebt Natur, Wandern und Reisen, übt seit über dreißig Jahren die Kunst des Japanischen Bogenschießens und hat das Fotografieren wieder für sich entdeckt.

Auf einer persönlich geführten Reise in kleiner Gruppe zeigt sie Ihnen mit großer Freude ihre Lieblingsplätze in Neuseeland.

Termin der Reise 2019: 27. November bis 20. Dezember 2019.

Alle Infos: www.christiane-schoeniger.de

Initiatives Retreat in Indien Frühjahr 2019

Geheimnisse des Bhairava

Die wahre Aufgabe der Kundalini

Sarvajñana Vijñana Yoga

Das wirklich höchste Ziel
des menschlichen Erdenlebens



VAIŚHVIK MAHAŚHAKTĪŚVAR YOGIRAJ SHIN SHIVA SVAYAMBHU BHAIRAVANATH
ist Urheber des Integralen Lernens und wahrer Freund der Menschen. Er unterrichtet weltweit. Seine lebendige Lehre weicht den Menschen in tiefe Geheimnisse der heiligen Wesensentfaltung ein. SHIN zeigt einen Weg hinter den Wegen auf, welche dem Mensch seinen wahren Grund des Daseins auf der Erde bis hin zum Höchsten Ziel, der „Inneren Kernfusion“ offenbart.

17. Februar - 03. März 2019

Das Retreat findet an einem idyllischen Kraftort am Fusse des Himalaya, mit Blick zur Ganga und inmitten prächtiger Natur statt.

Anmeldung und weitere Information:

Verein Pan Terra

Platz 230, CH-9428 Walzenhausen,

0041(0)79 406 23 11, bhogin@pan-terra.org

www.pan-terra.org

Autorinnen: Birgit Stratmann und Cristina Grovu

Man kann die Erderwärmung nicht wegmeditieren

Interview mit Birgit Stratmann, Mit-Initiatorin des Online-Magazins ethik-heute.org
von Cristina Grovu



Frage: Sie nennen sich Netzwerk Ethik heute, betreiben ein Online-Magazin und organisieren Veranstaltungen. Wie kamen Sie darauf, etwas zum Thema Ethik zu machen?

Wir Initiatoren suchten nach etwas Verbindendem zwischen Menschen und Kulturen. Gleichzeitig wollten wir westliche und östliche Perspektiven integrieren, besonders Wissenschaft, Philosophie und Therapie auf der einen Seite, und Meditation, Achtsamkeit und innere Arbeit auf der anderen Seite.

Auch waren wir inspiriert von der Idee der „säkularen Ethik“, die der Dalai Lama seit einiger Zeit promotet. Er spricht viel davon, dass Ethik wichtiger sei als Religion und bezeichnet die Ethik sogar als Schlüssel, um die vielen Probleme in der Welt zu lösen. Seine Definition ist einfach: „Andere Menschen als Brüdern und Schwestern anzusehen, darum geht es bei der Ethik.“

Als unser Gründungsmitglied Christof Spitz, der auch sein Dolmetscher für den deutschsprachigen Raum ist, ihm 2013 die Idee eines Ethik-Netzwerks vorstellte war der Dalai Lama begeistert. Spontan spendete er über seine Stiftung 10.000 Euro – das war unser Startkapital. Zu

dem Zeitpunkt hatten wir außer einigen guten Ideen und ein paar hochmotivierten Menschen noch gar nichts.

Frage: Wie kam es dann zur Gründung des Netzwerks?

Meine Kollegin, die Journalistin Michaela Dopke, und ich dachten zuerst daran, ein Print-Magazin zu machen. Wir haben sogar ein Pilotheft gedruckt und verteilt. Doch als wir dann über den Zahlen brüteten, haben wir die Idee verworfen. Zu teuer, zu riskant und irgendwie nicht mehr zeitgemäß. Dann entschlossen wir uns, ein Online-Magazin aufzubauen.

Parallel arbeiteten Christof Spitz und die anderen beiden Gründungsmitglieder, die Organisationsentwicklerin Uta Frahm und Beate Ludwig, Inhaberin einer Kommunikationsagentur, an einem Veranstaltungsformat „Ethik-Dialoge für Führungskräfte“. Ihnen lag die Frage am Herzen, wie wir Menschlichkeit in Unternehmen bringen können. Irgendwann saßen wir alle zusammen am runden Tisch und beschlossen, eine gemeinnützige Organisation zu gründen – mit Online-Magazin und Veranstaltungen. Das war im November 2013.

Man kann die Erderwärmung nicht wegmeditieren

Ethik hält die Gesellschaft zusammen

Frage: Was verstehen Sie unter Ethik?

Der Begriff ist, das gebe ich zu, nicht besonders attraktiv. Man denkt an Regeln, Pflichten und den erhobenen Zeigefinger – also alles, was keinen Spaß macht. Für uns ist Ethik das, was unsere Gesellschaft zusammenhält. Ethik als ein Denken und Handeln, das unser Leben ermöglicht und unsere tieferen Bedürfnisse spiegelt – nach einem gelingenden Leben, guten Beziehungen, einer ökologisch und sozialen Gesellschaft.

Ethik kommt aus dem Herzen, daher unser Slogan: „Ethik ist Herzessache“. Wir sehen ja, dass kühle Vernunft nicht immer ausreicht. Nehmen wir zum Beispiel die Erderwärmung: Wir kennen die Fakten, wir wissen um unsere eigenen Anteile daran – aber trotzdem schaffen wir es nicht, unsere Lebensgrundlagen zu schützen. Wir fliegen, wir konsumieren, wir leben über unsere Verhältnisse. Genau das spiegelt sich auch auf politischer Ebene: Ein wirksames Klimaabkommen gibt es nicht.

Vielleicht brauchen wir viel mehr innere Quellen wie Achtsamkeit, Weisheit, ein Gefühl der Verbundenheit, um Lösungen zu finden – natürlich in Kombination mit politischen Veränderungen. Ich gehöre nicht zu denjenigen, die glauben, man könne den Klimawandel wegmeditieren. Die Frage ist aber: Wie motivieren wir uns zu einem Handeln, das dem Gemeinwohl dient? Und da glaube ich, dass diese Motivation aus inneren Quellen kommen muss. Die Frage ist, wie wir Zugang zu diesen Quellen finden.

Frage: Und was ist Ihre Antwort?

In dieser stressigen, schnellen Gesellschaft ist es wirklich nicht leicht, zu sich zu kommen. Wir wissen gar nicht mehr, dass wir „innere Quellen“ haben. Sie sind verschüttet. Wir haben ein interdisziplinäres „Weisheitstraining“ entwickelt, um Zugang zu diesen Quellen zu ermöglichen. In den Workshops beschäftigen wir uns mit solchen Fragen: Was ist für mich ein gutes Leben? Wie kann ich meine tieferen menschlichen Bedürfnisse sehen und leben? Wie kann ich mich

dabei mit anderen verbinden und mehr zum Wohl des Ganzen wirken?

Ich kenne mehrere Menschen, die im Laufe des Trainings ihr Arbeitsumfeld anders gestaltet haben. Die meisten davon haben ihre Arbeitszeit reduziert oder Karrierestufen sein lassen, um mehr Zeit zu haben. Wir können in dem Tempo, wie wir es jetzt leben, nicht mehr weitermachen. Wir verlieren uns selbst, und dadurch womöglich auch den tieferen Kontakt zu anderen Menschen. Ja, das menschliche Leben auf der Erde insgesamt ist in Gefahr.

Wir müssen also zu uns kommen. Aussteigen und wie Thoreau in den Wäldern leben, ist für die meisten keine Option, denn wir wollen ja gerade in die Gesellschaft hineinwirken. Aber das Leben verlangsamen, mehr Raum haben und tiefer nachdenken, das tut uns gut.

Wir haben auf unserem Portal auch Artikel über das Bedingungslose Grundeinkommen und Unternehmerinnen und Unternehmer, die Wirtschaft anders gestalten. Es muss Alternativen geben zu einer Gesellschaft, die auf Leistung und Konkurrenz setzt. Diese Fragen haben mich motiviert, das Netzwerk zu gründen.

Politisches Engagement und Meditation verbinden

Frage: Was ist Ihr persönlicher Hintergrund?

Ich war in beiden Welten unterwegs: im Politischen und im Spirituellen. Die meiste Zeit meines beruflichen Lebens habe ich für Greenpeace als Texterin gearbeitet. Greenpeace wirkt ja vor allem politisch. Ich mag das Kämpferische im Greenpeace-Spirit, den unbändigen Glauben: Alles ist möglich, wenn wir es gemeinsam anpacken.

Anfang der 1990er Jahre habe ich angefangen, mich mit dem Buddhismus zu beschäftigen und zu meditieren. Ich war übrigens bei einigen Retreats von Thich Nhat Hanh in Oldenburg. Er hat mich stark geprägt, da er alles integriert. Er spricht in einem neueren Buch davon, dass wir ein „kollektives Erwachen“ bräuchten, ein starkes Wort! Wir kommt es manchmal so vor, als seien wir eine Gesellschaft im Tiefschlaf.

Frage: Mit welchen Themen beschäftigen Sie sich in Ihrem Online-Magazin? Was bewegt Ihre Leserinnen und Leser?

Wir spannen den Bogen von der persönlichen Entwicklung zum gesellschaftlichen Engagement, weil beides zusammengehört. Das geht von Achtsamkeit und Meditation über Liebe und Vertrauen bis hin zu Bildung, Umwelt und anderen gesellschaftlichen Fragen, sei es Digitalisierung, Demokratie, Flüchtlingsthematik. Es gibt kaum etwas, das wir nicht mit Ethik verbinden. Dabei versuchen wir, andere Perspektiven auf Themen zu ermöglichen, die auch sonst durch die Medien gehen. Das verdanken wir einer Vielzahl von ganz unterschiedlichen Autorinnen und Autoren.

Ich glaube, dass viele Menschen regelmäßig unser Portal besuchen, weil sie ihre Hoffnung und Zuversicht für eine bessere Welt bewahren wollen. Und darin bestärken wir sie – eigentlich mit jedem Beitrag, den wir veröffentlichen. Wir machen Mut und zeigen: Bei all den Konflikten

und Problemen gibt es viele Lichtblicke.

Frage: Wird heutzutage nicht zu viel geredet? Sind nicht eher Taten notwendig?

Viele Menschen sind ja normalerweise den ganzen Tag aktiv, manche sogar hyperaktiv, auch im Guten. Sie machen neben Arbeit und Familie sogar mehrere ehrenamtliche Jobs. Thich Nhat Hanh hat oft gefragt: Wir rennen und rennen, aber was wäre, wenn wir mal innehalten, Sorgen und Vorhaben fallen lassen und einfach im Sein ankommen?

Auf der anderen Seite gibt es nicht wenige Menschen in unserer Gesellschaft, die unter dem Gegenteil leiden: Apathie und Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Das führt dazu, dass wir kostbare Freizeit vor irgendwelchen Bildschirmen verbringen, statt uns mit anderen Menschen zu verbinden und die Welt zu bewegen.

Aber natürlich haben Sie recht: Zur Ethik gehören Herz und Hand. Wir müssen das, was wir als richtig erkannt haben, auch in den Alltag bringen, in die Beziehung zu anderen Menschen. Das ist die eigentliche ethische Praxis.

Das „Netzwerk Ethik heute“ ist eine gemeinnützige Organisation, die Veranstaltungen macht und ein kostenloses Online-Magazin betreibt: Jede Woche gibt es neue Artikel rund um Ethik und Achtsamkeit. Das Portal finanziert sich allein durch Spenden: ethik-heute.org

Sie können das Magazin mit einer Mitgliedschaft im Freundeskreis unterstützen. Für 60 € im Jahr erhalten Sie Zugang zur Audiothek – mit Vorträgen, Interviews und Meditationen – und jedes Jahr ein eBook mit den besten Artikeln.



Birgit Stratmann ist Mitbegründerin des Netzwerks Ethik heute. Verantwortlich für die Redaktion der Website und die Programmplanung, Texterin für Print und Web, u.a. für Greenpeace.

Autoren: Monika Entmayer und Reiner Kaminski

PaarZeit –

Mit dem Wunsch-Spiel zu einer erfüllenden Liebeskultur

Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass sich im Laufe einer Partnerschaft Verhaltensweisen einschleichen, die unvermeidlich erscheinen: vorschnell Kompromisse machen, sich anpassen, ständig Rücksicht nehmen und die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückstellen – oder umgekehrt: viel zu oft die Verantwortung tragen oder die Initiative ergreifen müssen. Und immer wieder gibt es Missverständnisse, Vorwürfe oder Streit. Das muss nicht sein.

Eine erfüllende Liebeskultur

Ein glückliches Liebesleben hat mit erfüllten Bedürfnissen zu tun. Auf die Frage, was sie sich für eine glückliche Partnerschaft wünschen, antworten die meisten Menschen jedoch zunächst, womit sie unzufrieden sind und was sie nicht möchten. In unseren Paar-Workshops und -Beratungen beobachten wir immer wieder, dass viele Frauen und Männer ihre Bedürfnisse kaum kennen und sich oft nicht trauen, über ihre Wünsche zu sprechen – geschweige denn für deren Erfüllung zu sorgen. Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tut es die Partnerin/der Partner auch nicht. Sich über die Bedeutung von erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen bewusst zu sein, ist ein wesentlicher Schlüssel zu einer liebevollen, befriedigenden Partnerschaft.

In Paar-Ratgebern findet sich häufig die Anregung, der Beziehung mehr Zeit zu widmen. In der Praxis berichten Paare dann, dass es oft bei guten Vorsätzen blieb wie: „wir wollten doch mehr miteinander...“. Hinter dem „wir“ kann man sich allerdings gut verstecken, niemand von beiden ist wirklich verantwortlich. Dafür bietet das Wunsch-Spiel eine Lösung: die Möglichkeit, sich abwechselnd Wünsche in einem sicheren Rahmen erfüllen zu lassen und auf spielerische Weise tiefer zu ergründen. Aus dem „wir wollten doch zusammen“ oder „was machen wir denn heute?“ wird ein konkretes: „ich wünsche mir jetzt...“.

Mit dem Wunsch-Spiel können Sie lernen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse ernst zu nehmen,



Verantwortung und Initiative zu übernehmen, sich nicht mit unbefriedigenden Kompromissen, Vorwürfen, Groll oder Streit abzufinden und nicht darauf zu warten, dass der oder die andere Ihre Wünsche errät und unaufgefordert erfüllt. (...)

Das Wunsch-Spiel

Als Kinder lernen wir durch Spielen unsere Welt kennen, erproben unsere Fähigkeiten und Grenzen, entwickeln Phantasie und Kreativität, erfahren Kooperation und Auseinandersetzung und vieles mehr. Das Wunsch-Spiel bietet uns vergleichbare Gelegenheiten zur spielerischen Begegnung im Paar. Es entsteht ein „Spielraum“, ein Experimentierfeld zur Erkundung und Erweiterung unserer Beziehungskompetenzen, und es darf auch einfach nur Spaß machen. Das Lernen und Entwickeln geschieht dabei oft wie von selbst.

Das Wunsch-Spiel basiert auf dem „Yin-und-

Yang-Spiel“, das die Tantra-Lehrerin Margot Anand, angeregt durch den Philosophen Allan Watts, in ihre Arbeit eingebracht hat. Aus dieser Übung haben wir im Lauf der Jahre eine Methode entwickelt, die zu einem zentralen Element unserer Arbeit geworden ist. Wir leiten das Wunsch-Spiel in unseren Workshops an und empfehlen es in den Paarberatungen als eine wichtige Grundübung. Wünschen und Wunscherfüllen wird abwechselnd in getrennten Rollen erfahren. Dabei bieten sich wunderbare Möglichkeiten, Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu machen und sie sich in einem sicheren Rahmen auf spielerische Weise erfüllen zu lassen. Zugleich entwickelt sich eine größere Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse und die der Partnerin/des Partners.

Yin und Yang sind Begriffe aus dem Taoismus, die mit vielfältigen Bedeutungen belegt werden. Unter anderem wird Yang als die eher aktive, gebende, führende Energie definiert, Yin als die passive, empfangende, folgende. Für das

Wunsch-Spiel haben wir diese Begriffe übernommen: Yang ist die Person, die sich etwas wünscht und Regie führt, Yin erfüllt die Wünsche und lässt sich führen. So wie im Yin-Yang-Symbol die gegensätzlichen Polaritäten sich anziehen, ergänzen, aufeinander beziehen und als Energiequelle für alles Lebendige wirken, kann das Zusammenspiel von Wünschen und Wunscherfüllen die Beziehung in eine belebende und heilsame Balance bringen. Eine derartige Balance kann sich durch das Wunsch-Spiel nach und nach bei polarisierenden Themen einstellen, wie Dominanz-Anpassung, Initiative-Mitmachen, Nähe-Distanz, und auch bei unterschiedlichen Eigenschaften, wie kreativ-strukturiert, schnell-bedächtig oder kontaktfreudig-selbstgenügsam.

Durch Gewohnheiten, Gleichförmigkeit und zunehmende Symbiose geht die Spannung und Lebendigkeit in der Beziehung verloren - wenn beispielsweise eine/r von beiden immer bestimmt, wo es lang geht und der/die andere immer nur mitmacht. Das Wunsch-Spiel bringt frischen Wind in das Zusammensein. Wer die Komfortzone ausdehnt, wagt Herausforderungen und wünscht sich schon mal etwas „ganz Verrücktes“, was wahrscheinlich ohne das Spiel nicht möglich wäre.

Menschen, die dazu neigen, es dem anderen recht zu machen, die sich ständig um bequeme Kompromisse bemühen und ihre eigenen Interessen lieber zurückstellen, finden hier einige wertvolle Impulse für die eigene Entwicklung. Und wer dazu neigt, zu dominieren, wächst mit den Aufgaben als Yin: sich gemäß der Rolle zurücknehmen und damit Yang Raum zur Kreativität geben. (...)

Sexualität neu entdecken

Sexualität ist eine Form, Liebe auszudrücken und auszutauschen; sie kann dazu dienen, Lust und Ekstase zu genießen, Glück und Erfüllung zu erleben und einander auf einer tiefen Ebene zu erfahren. Die Erforschung der sexuellen Bedürfnisse und Wünsche ist für Paare



**Gesundheits
Messe
Wardenburg**

26. Januar 2019

Samstag | 14.00 - 18.00 Uhr

27. Januar 2019

Sonntag | 10.00 - 17.00 Uhr

IGS am Everkamp 1 • D-26203 Wardenburg

Tel.: (0173) 9424897 | www.wardenburger-gesundheitsmesse.de

eine wichtige Aufgabe, und das Wunsch-Spiel ist eine wunderbare Möglichkeit, sich diesem Thema spielerisch anzunähern. Bewusste und klare Kommunikation – sowohl über Sex als auch beim Sex – spielt dabei eine große Rolle. Und wer in der Kunst des Wünschens geübt ist, wird auch mit sexuellen Wünschen unbefangener umgehen können.

Je vertrauter die Partner miteinander sind, desto weniger Leidenschaft scheint da zu sein, so als passe eine tiefe Herzverbindung nicht zu sexuellem Begehren: Entweder heißer Sex und (noch) keine Vertrautheit - oder starke Verbundenheit, und der Sex ist eingeschlafen. Oft wird eine Lösung darin gesucht, mit Tipps und Tricks „bessere Liebhaber/Liebhaberinnen“ zu werden. Das Liebesleben mit besonderen Stellungen, ausgefallenen Ideen oder erregenden Kicks zu beleben, kann Spaß und Abenteuer bringen und gleichzeitig auch wieder zusätzlichen Erwartungs- und Leistungsdruck bewirken. Und die immer neuen Sensationen nutzen sich immer schneller ab; irgendwann stellt sich wahrscheinlich wieder Enttäuschung und Frust ein. Auch verlieren wir einander, wenn wir versuchen, es dem anderen recht zu machen. Wenn ich zu sehr beim anderen bin, ist in mir niemand „zu Hause“, es gibt kein Gegenüber, mit dem eine Anziehung oder spielerische Spannung entstehen könnte.

Wenn Herz und Sex zusammenkommen, geben wir uns - ohne die gewohnten Schutzmechanismen und Barrieren - einander hin, zei-

gen uns, wie wir sind, und lassen zu, dass Liebe uns durchströmt. Diese große Nähe und Intimität macht vielen Angst. Mit den bisher beschriebenen Übungen ist es möglich, einschränkende Gewohnheiten, Erwartungen, Ansprüche und Glaubenssätze zu bearbeiten. Ist die Liebe als Grundlage für Vertrauen und Hingabe gewachsen, trägt sie die sexuelle Energie und schafft tiefe Verbundenheit. So kann es nach und nach gelingen, sich für diese besondere Intimität zu öffnen und - jenseits von Stress und Leistungsdruck - eine entspannte, bewusste und achtsame Sexualität neu zu entdecken.

Sexuelle Autonomie

Leben Sie Ihre Sexualität selbstbestimmt und selbstbewusst? Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich lieber dem anderen anpassen, statt die eigenen Vorstellungen und Wünsche einzubringen? Neigen Sie dazu, sich „mitnehmen“ zu lassen? Streiten Sie um die Häufigkeit des sexuellen Kontakts? Wie in anderen Bereichen einer Paarbeziehung, sind auch in der Sexualität Selbstständigkeit, Selbstliebe und Selbstverantwortung von zentraler Bedeutung. Sprechen Sie darüber, was Ihnen wichtig ist, beschreiben Sie genau, was Sie mögen! Und wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin etwas anderes möchte, dann schmollen oder grollen Sie nicht, sondern fragen nach und versuchen – in gegenseitigem Respekt - einen gemeinsamen Weg zu finden. Wenn wir unser sexuelles Glück vom anderen abhängig machen, sind wir „bedürftig“, machen



Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

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

wingwave bei...

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

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstag OL**
- siehe Internet | OL, 10:00 bis ca. 18:30 h
ohne Anliegen 25,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
08.01. | 12.02. | 12.03., 18.45 h, Rosenhaus
- **Einzelarbeit Praxis**



uns klein und geben unseren alten Verhaltensmustern aus der frühen Kindheit Raum. Damit werden wir jedoch als Sexualpartner unattraktiv. Sexuelle Autonomie bedeutet: Ich mache mir meine Bedürfnisse, Strategien und Möglichkeiten bewusst, wäge ab, was mir wichtig ist, und stehe dazu. Gleichzeitig respektiere ich auch meine Partnerin/meinen Partner als autonomes Wesen und gestehe ihr oder ihm das Gleiche zu. So behalten wir unsere Würde und zeigen einander unsere Achtung, bleiben attraktiv füreinander.

zeit ist unser Liebesleben möglicherweise nicht so, wie ich es möchte und brauche - und damit zu hadern, ändert nichts an der Situation. Es ist so wie es ist, und niemand ist „schuld“ daran – weder du noch ich. Ich nehme mich an, wie ich jetzt bin, und dich, wie du jetzt bist. Dann kann sich für uns beide die Tür zu einem neuen Liebesleben öffnen. (...)

Text-Auszüge aus dem Buch „PaarZeit – Mit dem Wunsch-Spiel zu einer erfüllenden Liebeskultur“. Siehe auch „Wortwelten“ auf S. 63.

Annehmen was ist

Zur sexuellen Autonomie gehört ein klarer, realistischer Blick auf das, was ist. Wir neigen dazu, uns aus Wunschvorstellungen, Erwartungen, Ängsten und Illusionen eine eigene Welt zu erschaffen. Unsere Wahrnehmung der Beziehung halten wir dann gerne für die einzig wahre. Und selbst wenn wir dabei unglücklich sind, können wir irgendwie damit leben - solange beide mitspielen. Wenn nicht, haben wir ein Problem. Der naheliegende Gedanke ist dann, die Ursache hierfür beim anderen zu suchen: Du musst dich ändern, damit wir wieder ein glückliches Liebesleben haben!

Ein unverstellter Blick auf die Situation und ein ehrlicher, offener Austausch über Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche (zum Beispiel in einem Paargespräch) ist der erste Schritt auf dem Weg zu einer erfüllenden Sexualität. Der zweite Schritt ist das Annehmen dessen, was ist: zur-



Alle Infos: www.tour2019.eckharttolle.de

Erlebe
Eckhart Tolle live
auf seiner Tour
2019!

06. Oktober 2019
Winterthur (CH)

12. Oktober 2019
Salzburg (A)

19. Oktober 2019
Essen (D)

24.-27. Oktober 2019: Retreat
Mecklenburgische Seenplatte (D)

© Kamphausen Media

Kamphausen.Media

Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

Über Liebe und Vergebung

„Wir vergeben, um uns selbst und das Leben zu lieben.“

(Dr. Leonard Laskow)

Liebe und Vergebung sind beides Begriffe, die einerseits total überfrachtet und gleichzeitig oft nur noch leere Hüllen sind.

Eine, wie ich finde, ganz einfache und sehr treffende Beschreibung davon, was Liebe bedeutet, gibt uns Christina von Dreien, die vielleicht wichtigste Friedensfürstin unserer Zeit: *„Lass Liebe in all' ihren verschiedenen Formen in Dein Leben treten, wie zum Beispiel als Dankbarkeit, Freude, Akzeptanz, Vergebung, Ehrlichkeit“.*

Und damit schlägt sie auch gleich die Brücke zwischen Liebe und Vergebung: Vergebung ist ein Ausdruck unserer Liebesfähigkeit. Darauf möchte ich nun etwas näher eingehen.

Bis ich die Ausbildung in Holoenergetischem Heilen bei Dr. Leonard Laskow gemacht habe, war Vergebung für mich nur ein theoretisches Konstrukt. Mir war bewusst, dass es heilsam sein kann, zu vergeben, aber doch nicht jedem und allen! Als Traumatherapeutin kommen mir solch schreckliche Gräueltaten zu Ohren, dass ich mit den Opfern stets einer Meinung war: es gibt Dinge, die sind einfach nicht zu verzeihen! Mittlerweile denke ich etwas anders darüber. Jedoch akzeptiere ich natürlich voll und ganz, dass jeder Mensch für sich entscheiden muss, ob, wann und was er verzeihen möchte. Das Wichtigste am Menschsein ist ja unser freier Wille.

Warum ist Vergeben so schwer?

Woran liegt es, dass wir oft Schwierigkeiten damit haben, zu vergeben? Zum einen wird Vergeben oft mit Vergessen gleichgesetzt. Oft denken wir, zu vergeben bedeutet eine Verletzung zu entschuldigen oder gar gut zu heißen. Man befürchtet vielleicht, dass man den anderen dann plötzlich lieben müsste, wo man ihn doch hassen möchte. Vielleicht trauen wir es uns aber auch einfach nicht zu, die Ermächtigung zum Vergeben zu haben. Ist das nicht sogar unsere



größte Angst und unser größtes Hindernis: die Angst vor unserer eigenen Macht und Stärke?

Die beste Rache ist ein gutes Leben!

Ich denke, ein häufiger Irrtum besteht darin, dass wir denken, wir tun dem anderen einen Gefallen, wenn wir ihm vergeben. In Wirklichkeit ist aber das Gegenteil der Fall: Solange wir nicht vergeben haben, schwächen wir uns permanent. Wir halten nämlich den Menschen, dem wir nicht verzeihen, ununterbrochen in unserem Energiesystem fest. Dies führt unweigerlich zu Energieverlust und kann die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Solange ich nicht vergeben habe, befinde ich mich im Kriegszustand und füge mir also permanent selbst Schaden zu. Wenn ich aber vergebe, gewinne ich diese Energie zurück, die bis dahin in negativen Gefühlen gebunden war. Und dann, wenn ich mich von diesem emotionalen Ballast alter Geschichten befreit habe, wenn ich all diese Menschen, die mir in irgendeiner Form geschadet haben, mit all den dazugehörigen Konditionierungen, losgelassen und meinen inneren Tempel gereinigt habe, dann kann ich in meine ur-

eigene Kraft kommen und sein, wer ich wirklich bin. „Vergebung hat die Kraft, dich von Blockaden zu befreien, die dich daran hindern, dich selbst bedingungslos genauso zu lieben, wie du bist“. (Dr. Leonard Laskow)

Ich kann beginnen, mich selbst zu lieben und meinen inneren Frieden zu finden. Somit ist das Loslassen, das Vergeben, ein Akt der Selbstliebe und Selbstermächtigung. Ich (ver-) gebe mir selbst Liebe und Freiheit und meine Macht zurück und kann im Hier und Jetzt ganz und gar ankommen und vollkommen präsent werden.

Die wichtigste Person, der du vergeben solltest, bist du selbst

Wenn wir von Vergebung sprechen, sollten wir nicht vergessen, auch und vor allem uns selbst zu vergeben. Manch einer hat vielleicht aus Schutzbedürfnis etwas Schreckliches ertragen, ohne sich zu wehren, weil es einen Sinn hatte: nämlich zu überleben. Statt in Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen zu verharren, dürfen wir gnädig mit uns sein, in der Gewissheit, es so gut gemacht zu haben, wie wir nur konnten. Schuldgefühle helfen ja niemandem, unsere göttliche Liebe aber hilft allen und jedem. Der holoenergetische Vergebungsprozess hat daher auch stets 2 Teile: ich vergebe erst dem anderen und dann mir selbst, um wirklich frei zu sein. Für den Alltagsgebrauch finde ich auch dieses kleine, sehr kraftvolle Vergebungs-Gebet

sehr hilfreich: „Ich bitte darum, dass all die Auswirkungen meiner Fehler in alle Richtungen der Zeit sich auflösen mögen. Ich lasse jetzt alle Schuld vollkommen los. Ich liebe mich von Kopf bis Fuß“.

Muss ich dem anderen die Hand reichen?

Das Wunderbare am Vergeben ist, dass es ein innerer Prozess ist. Dazu brauche ich keinen Austausch mit dem Verursacher des Leidens. Ich muss ihm nicht die Hand reichen, ich muss nie wieder mit ihm sprechen, wenn ich dies nicht möchte. Ich tue es nur für mich und mit mir selbst, allenfalls begleitet durch einen geeigneten Coach oder Therapeuten.

Wann sollte ich vergeben?

Solange die Verletzungen nicht aufgehört haben, ist noch nicht die Zeit für Vergebung gekommen. In diesem Fall sollte man den Fokus erst einmal darauf lenken, Grenzen zu ziehen oder sich von missbräuchlichen Menschen, die unsere Lebensenergie rauben, ganz zu verabschieden. Wenn die Zeit für Vergebung dann gekommen ist, kann ich damit einen enormen Beitrag zu meinem eigenen Wohlbefinden, meinem eigenen inneren Frieden und letztlich dem Frieden auf der ganzen Welt leisten.

Nicola Bludau, www.psychotherapeutin-varel.de.
Siehe auch unter "Veranstaltungen".

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 3,85 € im Monat**
- **kompetente und umfassende Beratung u. v. m.**



Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg, www.webservice-plaggenborg.de

Wieder fühlen lernen

Der Weg der Transformation mit Hilfe buddhistischer Psychologie und Meditation

Wir leben in einer Zeit, in der scheinbar alles zu schnell geht. Vieles verändert sich im Äußeren, alles ist in stetem Wandel, und das Tempo scheint weiter zuzunehmen. Gleichzeitig erleben Menschen eine große Rastlosigkeit, innere Leere und sind immer irgendwie auf der Suche nach etwas.

Nach sich selbst, nach einem besseren Leben, nach Glück, nach Partnern und vielem mehr. Dieses Suchen gab es natürlich schon zu allen Zeiten und gehört zur Natur des Menschen, aber was sich verstärkt hat, ist die Rastlosigkeit, Unruhe, das Getrieben-Sein und damit auch die Zunahme an psychischen Problemen und psychosomatischen Erkrankungen.

Denken reicht nicht

Der tibetische Gelehrte Rinpoche Tarab Tulku meinte dazu, dass wir in einer Zeit leben, in der das konzeptuelle Bewusstsein, also der Verstand, unser Leben völlig dominiert und wir dadurch unsere anderen Bewusstseinsarten und Möglichkeiten, das Leben und uns selbst zu erfahren, kaum nutzen. Die tibetische Philosophie unterscheidet zwischen verschiedenen Bewusstseinsarten, mit denen wir uns selbst und das Leben wahrnehmen können. Der Verstand ist nur eine Form davon. In der spirituellen Szene aber wird der Verstand häufig als etwas Schlechtes betrachtet oder negativ konnotiert, was aber nicht richtig ist.

Der Verstand hat wichtige Funktionen, die wir für viele Bereiche des Lebens, insbesondere für die Kommunikation brauchen. Probleme bekommen wir nur dann, wenn er, wie derzeit, völlig dominiert. Buddhistisch gesehen ist der Verstand eine „indirekt“ erfahrbare Bewusstseinsart. Wenn wir uns daher hauptsächlich in der Verstandeswelt bewegen, können wir mit den Dingen, dem Leben und auch mit uns selbst nicht in einen direkt erfahrbaren fühlenden Kontakt treten. Unser Körper aber, wie auch unser fühlendes Bewusstsein, sind dazu in der Lage! Mit



etwas körperlich in fühlenden und direkt spürbaren Kontakt zu gehen, bedeutet, dass es uns nährt, uns erfüllt und wir in eine tiefe Erlebnisfähigkeit eintauchen.

Umgekehrt heißt das aber auch, dass wir ohne diesen fühlenden Kontakt keine direkte und somit auch keine nährende und erfüllende Erfahrung machen können. Der „moderne Mensch“ bewegt sich zu etwa 80 Prozent auf der Verstandesebene und kreiert seine Realität fast ausschließlich durch die Augen des Verstandes - sich selbst, seine Mitmenschen und seine Umwelt betreffend. Aus buddhistischer Sicht kommt er dabei nicht in das Gefühl einer fühlbaren Erfahrung und damit auch nicht in ein Genährt- und Erfüllt-Sein. Daher haben viele Menschen das Gefühl, sich selbst nicht richtig zu spüren und nirgendwo so richtig anzukommen.

Die Folge: Wir sind immer auf der Suche, rennen immer weiter und möchten immer mehr machen. Auf der Suche nach diesem Erfüllt-werden, Genährt-sein, Endlich-ankommen-können. Wir rennen auf Berge, in der Hoffnung, dort

eine erfüllende Erfahrung zu machen, was uns auch zum Teil gelingt. Da wir uns aber hauptsächlich auf der Verstandesebene bewegen, ist diese Erfahrung nicht sehr tief und sie nährt uns nicht wirklich.

Und weil wir nicht in der Lage sind, uns selbst auf liebevolle und natürliche Art und Weise zu spüren, gehen wir wieder auf die Ebene des Verstandes und versuchen irgendeine Persönlichkeit zu konstruieren. Viele Menschen sind sehr damit beschäftigt, an ihrem Bild zu arbeiten und zu feilen. Sie wollen „etwas“ sein, da sie sich auf eine natürliche Art selbst nicht spüren können. Und sie fühlen einen Schmerz: Den Schmerz, mit sich selbst nicht verbunden zu sein.

Inneren Halt finden, fühlen lernen

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten“. Wer also einen tiefen fühlenden Halt in sich hat, in seinem Körper ruhen kann und in sich selbst angekommen ist, hat auch die Stabilität und Flexibilität, mit den Stürmen des Lebens umzugehen. Wenn wir uns aber in diesem eigenen Zuhause nicht spüren, sind wir fragil, leicht irritierbar, beeinflussbar und fühlen uns oft angreifbar und schutzlos.

Wir alle kennen diese Momente, in denen wir ganz tief berührt werden. In denen uns das Herz aufgeht und wir uns ganz erfüllt fühlen. Uns kommt es dann auch nicht in den Sinn, sofort einen nächsten Impuls im Äußeren zu suchen, da wir ihn nicht brauchen. Wir kommen

in tiefe innere Ruhe, sind erfüllt und können da bleiben. Momente in denen wir uns richtig spüren und uns in uns selbst wohl fühlen, sind die schönsten und wertvollsten!

Genau diese Bewusstseinszustände (direkte Erfahrung zu erleben), können in der Meditation und mit speziellen Methoden auf Basis und mit dem Verständnis buddhistischer Psychologie geübt und erlernt werden.

Auch Spiritualität kann verstandesdominiert sein

Dieses Defizit unserer Zeit zeigt sich auch in der spirituellen Welt, der Esoterik- und Yoga-Szene. Denn solange wir uns vorwiegend auf Verstandesebene bewegen, brauchen wir immer Neues und kreieren Persönlichkeiten. Der Verstand ist seiner Entsprechung nach ungeduldig, er langweilt sich schnell. Er braucht immerzu Unterhaltung. Ruhe und Verweilen sind nicht seine Natur.

So ist man auch in der Esoterik-Szene gezwungen, immer Neues anzubieten. Meditationen beispielsweise werden heute recht unterhaltsam gestaltet, damit man „möglichst viel erleben“ kann. Auch im Yoga werden immer „neue“ Übungen angeboten. Die Lehrer spüren einen Erwartungsdruck, in jeder Stunde etwas Besonderes oder Unterhaltsames bieten zu müssen. Ständig gibt es neue spirituelle Ratgeber-Bücher, neue Methoden, neue Wege, neue Angebote. Das Rennen in der spirituellen Szene geht genauso wie im Alltag ungebremst weiter.



Leigh Brasington
Das Glück der Meditation
Wegweiser in die Jhānas
 aus dem Englischen von Sabine Längsfeld

Erfrischend klar beschreibt Leigh die Meditationspraxis der Jhānas und gibt einen spannenden Einblick in diese tiefen Bewusstseinszustände und den daraus resultierenden Glückserfahrungen.

Klappenbroschur, 240 S., 18,00 €
 ISBN 978-3-931274-66-5

JhanaVerlag
 im Buddha-Haus



www.buddha-haus-shop.de

Wir suchen nach Antworten im Außen. Auch da hat der Markt viel zu bieten. Z.B. nach Antworten von Engeln, Verstorbenen oder anderen Geistwesen; eben weil wir das Gefühl für uns selbst verloren haben. Und immer wieder ist die Ursache dieser Rastlosigkeit unser Verstand. Ob wir meditieren oder mit anderen Techniken arbeiten - solange wir hauptsächlich in der Welt des Verstandes leben, bewegt sich oberflächlich scheinbar viel, aber in der Tiefe nicht wirklich etwas. Immer wieder höre ich von meinen Klienten, sie hätten doch nun schon so viel gemacht, aber es hätte sich wenig verändert. Das mag sein, aber tiefe Erfahrungen und echte Transformationsprozesse finden jenseits des Verstandes statt!

Der buddhistische Gelehrte Tarab Tulku* sagte in diesem Kontext: „Something is missing“ - etwas fehlt. Und dieses Fehlende finden wir nicht auf der Ebene des Verstandes. Dazu müssen wir in andere Tiefen unseres Bewusstseins eintauchen. Es beginnt damit, dass wir lernen, unseren Körper wieder von innen her zu fühlen. Auf einer tieferen Ebene kommen wir über diesen Körpersinn in eine Verbundenheit, eine Körper-Geist-Energie. Auch dieser Sachverhalt steht mittlerweile in vielen Büchern und wird auch intellektuell von den meisten Menschen verstanden. Das ist die große Crux unserer Zeit: Wir haben uns intellektuell schon alles angeeignet, verstehen es und stimmen dieser Ansicht auch zu. Und doch finden wir keinen echten Zugang.

Buddhistische Praxis: Verweilen, fühlen, ein Zuhause in uns selbst finden.

Als ich diese Techniken aus der buddhistischen Psychologie erlernt habe, war es zunächst nötig, eine spezielle Meditationspraktik zu üben, um das konzeptuelle Bewusstsein weitgehend zu verlassen. Über einen langen Zeitraum übte ich in meinen Körper, meine Körperwahrnehmung und in die Körperenergie einzutauchen, um auf dieser Basis wieder die unterschiedlichsten und vielfältigsten Gefühle kennen und spüren zu lernen.

Dies brauchte mehr Zeit als anfangs angenommen und erforderte auch regelmäßige Praxis. In dieser Ebene der inneren Wahrnehmung und des Vertiefens in ein anderes Bewusstsein öffnete sich aber eine neue Tür: Die Tür zu Raum und Zeit. Plötzlich empfindet man eine innere Freude während des Verweilens und des Vertiefens und es beginnt einen zu nähren. Da wir uns gefühlt alle in einem Hamsterrad bewegen, hat dies ebenfalls mit der in der heutigen Zeit dominierenden Bewusstseinsart, dem Verstand, zu tun.

Das wirkliche Verweilen in einem Zustand ist das, was uns nährt, was Erfahrungen vertieft und was auch unsere Erlebnisfähigkeit deutlich erweitert. Es stellt sich ein Ankommen in sich selbst ein - der eigentliche Zustand, nach dem wir alle suchen: Einen Raum in uns zu finden, in dem wir ankommen können. Ein Zuhause in uns selbst.

Das ist die Grundlage der buddhistischen Psychologie: Die innere Arbeit auf Basis der Meditation mit unterschiedlichen, auch westlichen Therapiemethoden, zu verbinden. Diese bekommen durch die speziellen Meditationstechniken eine völlig neue Farbe, wirken intensiver und verkürzen Prozesse. In meiner Arbeit nutze ich auch Heilmethoden aus dem tibetischen Buddhismus mit dem Ziel, Blockaden, alte Muster oder Traumata zu transformieren, zu heilen oder zu beruhigen.

In diesem Raum kommt man Mustern, Blockaden und Glaubenssätzen fühlend sehr nah. Sie werden sichtbar und fühlbar. Man versteht in der Tiefe und hat oft tiefe Erkenntnisse und Einsichten. In diesem Raum wird es möglich, Dinge anzunehmen. Auch das kann man nur im Fühlen und über das Herz. Denn der Verstand kann nichts annehmen, was sich nicht gut anfühlt. Das braucht er auch nicht, denn dazu haben wir andere Bewusstseinsarten, die das können. Wenn ich sage, dass man plötzlich Raum und vor allem Zeit hat, meine ich dass man in der Tiefe wirklich spürt, dass dieses hin und her rennen eine große Leere nach sich zieht. Wenn

man diese Erfahrung fühlend macht, ist auch die Notwendigkeit, sich in das Hamsterrad zu begeben und ständig Neues zu begehren, nicht mehr da.

Wenn einem dies gelingt, genießt man einfach nur noch dieses Verweilen, weil es so erfüllend ist. Das ist intellektuell schwer zu verstehen – es will erfahren werden!

Mein Weg. Die Krise als Schule des Lebens ...

Ich habe schon recht früh begonnen, mich mit psychologischen, spirituellen und ganzheitlichen Themen auseinanderzusetzen. Als mein Leben innerlich gefühlt auseinanderbrach, praktizierte ich schon viele Jahre als Heilpraktikerin, Therapeutin und Yogalehrerin. Dennoch brach eines Tages mein Leben innerlich gefühlt zusammen. Dieser innere Knall wurde durch äußere Umstände ausgelöst: nach einer Trennung stand ich mit einem vier Monate alten Baby und einem zweieinhalbjährigen Kind plötzlich alleine da. Ich war weder finanziell abgesichert, noch hatte ich Familie im Umfeld, die mir hätte helfen können. Ich wurde schlaflos – ich habe nicht einfach nur schlecht geschlafen, sondern ich war oft ganze Nächte hindurch durchgehend wach.

Das war damals extrem bedrohlich und hat tiefe Ängste ausgelöst. Ich wollte mich ja gut um meine Kinder kümmern und musste Geld verdie-

nen aber war total überfordert! Da ich therapeutisch geschult war, wusste ich natürlich, dass die Schlaflosigkeit der Ausdruck einer tiefen Angst und Überforderung ist. Aber ich konnte mir zu dieser Zeit selbst überhaupt nicht helfen. Ob man nun schlaflos ist oder unter einem Burnout-Syndrom, einer Depression, Angstzuständen oder einer körperlichen Krankheit leidet - es löst immer das gleiche in uns aus: Absolute Hilflosigkeit, totale Ohnmacht und Verzweiflung, sich selbst nicht helfen zu können, da etwas in uns und mit uns passiert, auf das wir keinen Zugriff haben. Als wenn da etwas Fremdes in uns wäre. In meiner Verzweiflung begab ich mich mit meiner noch verbleibenden Kraft auf die Suche. Ich ging zu diversen Therapeuten, klassischen Psychologen, Psychiatern, Geistheilern, Schamanen. Ich erlebte Familienaufstellungen, Rückführungen und suchte Antworten bei medial begabten Menschen. Alle hatten auf ihre Weise Recht – und doch hat mir nichts wirklich geholfen. Auch sind viele dieser Therapien so angelegt, dass man das Problem diagnostiziert und dann jeweils eine bestimmte Technik nutzt, die das Problem lösen soll. All dies, mit dem Versprechen und Ziel, dass sich dann energetisch etwas verändern soll. Damals spürte ich zum ersten Mal ganz deutlich, dass all dies außerhalb von mir geschieht und es mir deshalb auch nicht hel-

Wo endet die schlechte Laune, wo beginnt die Depression?

Männer verstecken ihre Ängste oft hinter eisigem Schweigen oder hinter Wut und Aggression. Das führt dann oft zu noch größeren Problemen. Der erfahrene Psychotherapeut Jens-Michael Wüstel informiert über Hintergründe und Symptome männlicher Depression und bietet ein bewährtes 5-Schritte-Programm zur Stärkung von Körper und Geist.

BELTZ



Leseprobe auf www.beltz.de



247 Seiten, Klappenbroschur | ISBN 978-3-407-86510-6
€ 18,95 D | Auch als eBook erhältlich

fen konnte. Meine Verzweiflung war groß. Lange habe ich mich mit spirituellen und psychologischen Themen und Yoga beschäftigt. Ich war bereits 17 Jahre auf dem Weg und doch war ich noch nie so hilflos wie zu diesem Zeitpunkt. Durch einen Zufall erfuhr ich von dieser Art der Meditation und ihrem buddhistisch-psychologischen Hintergrund. Schnell spürte ich, dass sich mit diesen Übungen etwas in mir anfängt zu beruhigen und dass ich wirklich erstmals jenen Raum betrete, in dem das Problem stattfindet. Wie für viele Menschen war auch für mich in dieser Zeit meine Not so groß, dass ich das Gefühl hatte, für langsame Problemlösungen einfach keine Zeit zu haben. Ich stand unter einem unglaublichen Druck, mein Leben meistern zu müssen und leistungsfähig zu sein während es mir einfach nur furchtbar schlecht ging. Durch diese plötzlich alleinerziehende Rolle, wurde ein großer roter Knopf gedrückt, der all meine tiefsten Ängste, Versagensängste und das Gefühl, völlig alleine zu sein, zum Vorschein gebracht hat.

All diese Gefühle, die ich über viele Jahre ganz gut handhaben konnte, waren jetzt nicht mehr wegzudrücken – es hatte sie aber schon immer gegeben, doch nun kamen sie an die Oberfläche!

Ich verstehe, dass viele Menschen in ihrer Not nach schnellen Lösungen suchen. Lehren und Lehrer, die große und schnelle Lösungen bieten, sprießen nur so aus dem Boden und füllen ganze Säle. Manchmal sind auch gute Ideen dabei. Aber am Ende des Tages, wenn man wieder mit sich alleine in der Wohnung sitzt, mit seinem Alltag beschäftigt ist, fällt man wieder auf sich selbst zurück. Ich war auch irgendwann müde, die Lösung im Außen zu suchen. Ich hatte irgendwie das Gefühl, es muss doch in mir selbst möglich sein.

Und langsam entstand nach einer Weile des Praktizierens eine Erfahrung, ein Gefühl, mich selbst halten zu können, mich in der Tiefe wieder zu spüren und auch generell eine tiefe Verbundenheit zu erfahren.

Mein Angebot heute

Ich begleite nun seit vielen Jahren viele Menschen auf diesem Weg der Transformation. Oft solche, die schon jahrelang Therapie gemacht oder in der spirituellen Szene vieles ausprobiert haben aber die Sehnsucht verspüren, eigene Werkzeuge zu finden, um sich helfen zu können, wenn sich ein echtes, tiefes Problem meldet. Dieses Wissen gebe ich in Meditations-Seminaren, Einzelsitzungen und seit letztem Jahr auch in einer Ausbildung weiter.

Wenn wir all unsere Körper wieder fühlen können - unseren physischen Körper, den Energiekörper, den emotionalen Körper und unseren Geist-Körper -, dann kommen wir in die Lage, unseren Verstand bewusst einzusetzen und ihn schöpferisch zu nutzen. Erst dann kann auch eine Affirmation ihre Kraft entfalten. Ist eine Affirmation hingegen „vom Verstand gemacht“, wird sie in der Tiefe nur wenig Wirkung haben, weil wir es oft nicht wirklich glauben und fühlen können. Denn in unserem Unterbewusstsein haben wir viele Glaubenssätze gespeichert, zu denen wir bewusst keinen Zugriff haben. Dort laufen ganz andere Prozesse ab, als uns bewusst sind.

Und dort beginnt dann die eigentliche Arbeit!

Simone Klatt ist Heilpraktikerin, Therapeutin, Meditations- und Yogalehrerin in München, www.yoga-simoneklatt.de.

*) Dr. Phil Tarab Tulku Rinpoche, einer der hochrangigsten tibetischen Gelehrten (1934-2004), hat eine neue Art der Darstellung der buddhistischen Wissenschaft des Bewusstseins und der Realität formuliert (Unity in Duality /UD) - um die universellen Grundprinzipien der indo-tibetischen, buddhistischen Kultur auch Menschen des westlichen Kulturkreises zugänglich zu machen.

Autor: Samarona Buunk

Das innere Zuhause – Was Spiritualität heute bedeuten kann

Wenn mich jemand fragt, was ich von Beruf bin, dann fällt es mir oft nicht leicht, zu erklären, was ich täglich mache. Vor allem, wenn ich es jemandem erklären soll, der mit dem, was meine Arbeit ausmacht, noch keine Erfahrung gemacht hat.



Manchmal sage ich, dass ich Heilpraktiker für Psychotherapie sei – das ist sozusagen die offizielle Bezeichnung. Ich bin aber weder Heilpraktiker noch würde ich mich als Psychotherapeut beschreiben, obwohl ich einige Jahre Psychologie studiert und zahlreiche psychotherapeutische Verfahren gelernt habe und in meiner Arbeit anwende. Ich empfinde die Bezeichnung Psychotherapeut dennoch nicht als zutreffend. Was mir besser gefällt, ist, mich als Wegbegleiter zu bezeichnen, als Reisegefährte. Ich bin jemand, der andere ein Stück auf ihrem Lebensweg begleitet. Dass ich an einem Punkt meines Lebens dazu übergegangen bin, andere auf ihrem Weg zu begleiten, hat mit meinem eigenen Lebensweg zu tun.

Mein Weg hat mich schon in sehr jungem Alter mit Meditation und Spiritualität in Kontakt gebracht. Ich habe der Praxis von Meditation und

Selbsterkundung in meinem persönlichen Leben eine zentrale Rolle eingeräumt. Ich habe in spirituellen Gemeinschaften gelebt und mich von verschiedenen spirituellen Lehrern unterrichten lassen. Wenn ich beschreiben soll, was die spirituelle Praxis mir gezeigt hat, dann würde ich sagen, dass sie mir ermöglicht hat, mein inneres Zuhause zu finden. Ich meine damit keinen geografischen Ort irgendwo auf dieser Erde, sondern eine Verwirklichung dessen, was ich in meiner Tiefe bin.

Seitdem ich selbst erfahren habe, was es heißt, das innere Zuhause zu finden, sehe ich, dass dies im Grunde alle Menschen auf ihrem Lebensweg versuchen. Manche erfahren die Schritte, die sie auf diesem Weg machen, sehr bewusst, andere stolpern durch ihr Leben, ohne zu spüren, dass es eine innere Instanz gibt, die sie durch das Leben führt. Die Erkenntnis, dass es in der Natur des Menschen liegt, den Weg zum inneren Zuhause zu suchen, macht es für mich selbstverständlich, andere in einem Rahmen von Offenheit und liebevoller Zuwendung auf ihrem Weg nach Hause zu begleiten. So ist meine Arbeit, die zum Teil auf psychotherapeutischen Methoden und zum Teil auf Meditation und spiritueller Praxis beruht, zu einem Prozess geworden, der Menschen auf ihrem Weg nach Hause begleitet. Es ist eine Begegnung östlicher Weisheitstraditionen mit der modernen, westlichen Psychotherapie.

Das innere Zuhause zu finden, kann für jeden Menschen etwas sehr Unterschiedliches bedeuten. Es kann eine Pause bedeuten vom Rennen im Hamsterrad des Alltags, ein Ankommen im einfachen Sein. Es kann einen Moment von Frieden bedeuten, eine Auszeit von konfliktreichen oder ambivalenten Situationen. Es kann

in Situationen von emotionalem Schmerz und Leid eine Zuflucht im Herzen sein. Nach Hause kommen kann auch bedeuten, dass ich einen Abstand finde zu den Rollen, die ich im Leben spiele, sodass ich für einen Moment ganz ich selbst sein kann. Je mehr wir uns im Nach-Hause-Kommen üben, umso deutlicher wird uns, dass damit ein lebenslanger Prozess der Selbstverwirklichung in Gang gesetzt wird, der die Transformation unseres Selbst ermöglicht. Wenn wir im inneren Zuhause angekommen sind, dann wissen wir, dass es eine tiefe Wahrheit gibt, ein Bewusstsein, das jedem von uns zur Verfügung steht. Wir wissen, dass dieses Bewusstsein der Ursprung ist von allem, was uns im Leben führt, es ist die Quelle des inneren Friedens, der Freude, der Liebe, es ist der Platz, der uns ermöglicht, mit Mut ins Unbekannte zu gehen und beharrlich zu sein, bis wir im inneren Zuhause angekommen sind.

Durch Selbsterforschung und die Praxis der Meditation lernen wir, nach Hause zu kommen. In den östlichen Weisheitstraditionen hat Meditation einen zentralen Stellenwert. Meditation ist keine Aktivität, deswegen ist das Verb „meditieren“ missverständlich. Meditation ist Bewusstsein, ein Bewusstsein, das tiefer ist als der Verstand. Ein Bewusstsein davon, was natürlich ist, was nicht durch Aktivität erzeugt wird. Meditation erlaubt einen Zugang zu dem, was wahr, was real in uns ist. Manche nennen es: das, was essenziell ist. Meditation ist der natürliche Zustand, den wir meistens nicht mehr spüren, weil

wir zu sehr in unserem „Tun“ verhaftet sind. Meditation ist die Abwesenheit von Tun, von Aktivität. Wenn wir uns in Ruhe lassen, sind wir im Stande, den ursprünglichen Zustand zu spüren, unsere wahre Natur. Das ist es, was wir „im inneren Zuhause ankommen“ nennen. Wir erfahren wieder unsere wahre Natur. Sie kann nicht verloren gehen, sie kann nur in Vergessenheit geraten. Ein passendes Bild ist der Mond, der hinter einer Wolke zum Vorschein kommt. Die Wolke gehört nicht zur Natur des Mondes. Der Mond bleibt der gleiche Mond, unabhängig davon, ob Wolken ihn verhängen oder nicht. Die Wolke war nur vorübergehend da.

Der Verstand ist wie eine Wolke. Das Denken ist eine Wolke. Durch das Denken fällt es uns oft schwer, das Bewusstsein hinter dem Denken wahrzunehmen. Deine Natur kümmert das nicht. Sie bleibt unberührt, pur, essenziell. Genauso wie es den Mond nicht kümmert, ob die Wolke da ist oder nicht. So gesehen ist das Ankommen im inneren Zuhause ein Prozess der Selbstverwirklichung, und das, was wir wirklichen oder realisieren, ist unser essenzielles Selbst, unsere „Buddhanatur“, wie das im Buddhismus genannt wird. Der Prozess der Selbstverwirklichung ist zur gleichen Zeit auch ein Transformationsprozess unseres Ego-Selbst.

Die östliche Tradition beschreibt einen Prozess des Vergessens durch die Kristallisierung des Egos, und auch die westliche Psychotherapie beschreibt einen Prozess, in dem das Ego-Selbst im Laufe der ersten sechs Lebensjahre entsteht.

Die Glückseligkeits-Therapie

Buch, Seminare, Webinare, Einzelsitzungen

www.Licht-ins-Dunkel-bringen.de

Dieses Buch setzt sich mit den Umständen auseinander, die notwendig sind, um uns an das zu erinnern, was wir glauben, durch das Vergessen verloren zu haben.

Ein Buch zu schreiben, das Spiritualität zum Gegenstand hat, ist herausfordernd. Spiritualität beruht nicht auf Konzepten, sondern ist nur durch unmittelbare Präsenz im Hier und Jetzt erfahrbar. Genauso schwierig ist es, jemandem den Klang einer Bambusflöte zu beschreiben. Wenn wir versuchen, darüber zu sprechen, brauchen wir Worte und Konzepte. Die Ego-Realität beruht auf Konzepten. Deshalb sind bei dem Versuch, Spiritualität durch Konzepte zu beschreiben, Missverständnisse vorprogrammiert. Viele Weisheitstraditionen waren sich dieses Umstands bewusst. Sowohl in der Zen-Tradition als auch in der Sufi-Tradition hat man deswegen Geschichten erzählt, die die Wahrheit umschreiben. Im Zen sagt man, dass der Finger, der auf den Mond zeigt, nicht der Mond sei. Worte, die den Klang einer Bambusflöte beschreiben, sind nicht der Klang der Bambusflöte.

Deswegen erzähle ich in diesem Buch viele unterschiedliche Geschichten. Es ist nicht relevant, ob diese wahr oder erfunden sind, sie sind Andeutungen, Metaphern, und ich hoffe, dass man dadurch etwas erfährt und sich daran erinnert, was diese Geschichten vermitteln wollen. Die Finger sind nicht wichtig, verschiedene Traditionen werden mit unterschiedlichen Fingern zeigen. Was wichtig ist, ist dasjenige, worauf die verschiedenen Finger hinweisen.

Wenn man den Geschichten nur mit dem Verstand zuhört, wird er sich an den Worten festbeißen, und dadurch wird man die wahre Bedeutung verpassen. Man braucht ein poetisches Herz, um diesen Geschichten zuzuhören. Nur so können wir uns daran erinnern, wo unser inne-

*Ich verbeuge mich vor allen Menschen,
die jemals sich selbst erkannt haben.*

*Ich verbeuge mich vor allen,
die angekommen sind.*

*Ich verbeuge mich vor allen,
die Meister sind.*

Ich verbeuge mich vor allen Lehrern.

*Ich verbeuge mich vor allen Menschen,
die jemals sich selbst gekannt haben.*

Uneingeschränkt.

Om shantih shantih shantih

res Zuhause ist.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Der erste Teil behandelt das Thema „Das innere Zuhause“ im Allgemeinen. Zuerst beschreibe ich die wichtigsten Wegweiser und Meilensteine, die unterstützend sind bei der Heimkehr: Präsenz, Essenz, die spirituelle Dimension, die wahre

Natur und das Erwachen. Dann folgt ein Überblick über die traditionellen und die modernen Wege nach Hause, und ich versuche, einige Vorurteile über Spiritualität, Religion, Psychologie und Wissenschaft zu klären. Ich schildere, wie man zuerst seine Herkunft vergessen und dann wieder heimkehren kann. Und wie der Prozess des Vergessens mit der Verfestigung des Egos zusammenhängt.

Der zweite Teil behandelt die spirituelle Praxis. Die Praxis beschreibt den Weg nach Hause. Wir tragen alle die „Buddhanatur“ in uns, das bedeutet: Jeder kann sein inneres Zuhause finden. Ob das auch wirklich stimmt, kann man nur herausfinden, indem man sich auf den Weg nach Hause begibt. Damit die Wahrheit uns in unserer Tiefe erreichen und transformieren kann, braucht es Praxis. Durch ein tiefes Verständnis von Ego und Essenz wird deutlich, wie die Schritte der Praxis aussehen. Ich habe zehn Schlüssel der Praxis beschrieben, die alle den Weg nach Hause weisen.

Ich habe diesem Buch die Widmung des Navkar Mantra vorangestellt, weil sie eine Verbeugung vor allen Menschen beinhaltet, die jemals sich selbst gekannt haben. Zahllose Menschen haben sich immer wieder die gleichen Fragen gestellt: „Wer bin ich, was ist mein Ursprung, wo komme ich her, wo gehe ich hin?“ Durch die Praxis konnten die Fragen beantwortet werden, nicht auf eine kognitive, mentale Art, aber durch ein Erfahren der Wahrheit im Hier

und Jetzt. Dies ist es, was man spirituelle Praxis nennt, und es gibt sehr viele verschiedene Traditionen der spirituellen Praxis.

Ich verbeuge mich vor allen Menschen, die jemals sich selbst erkannt haben. Ich verbeuge mich vor allen Meistern und Lehrern, die mich begleitet haben auf meinem Weg. Ganz im Besonderen bedanke ich mich bei Osho, der mir die Augen geöffnet hat und mich seit vielen Jahren führt, sogar nachdem sein Körper diese Erde verlassen hat. Ich bedanke mich auch besonders bei A. H. Almaas, der mir durch die Ridhwan Schule einen Platz geboten hat, meine Praxis ganz lebendig zu halten und in immer tieferen Dimensionen anzukommen. Ich bedanke mich bei Jiddu Krishnamurti und Faisal Muqaddam, die für Abschnitte meiner Reise meine Begleiter waren.

Ich verbeuge mich vor allen Meistern und Lehrern der vielen verschiedenen Traditionen der spirituellen Praxis. Ich verbeuge mich vor allen Meistern der hinduistischen Tradition, vor allen Meistern der buddhistischen Tradition, vor allen Meistern der Sufi-Tradition, vor allen Meistern der Dao-Tradition, ich verbeuge mich vor den christlichen Mystikern, den mystischen Strömungen aus dem griechischen Raum, den jüdischen Mystikern und den vielen Mystikern, die sich nicht innerhalb einer Religion verorten lassen. Ich bin geneigt, diese vielen Namen der Mystiker aufzulisten, der Klang dieser Namen bringt mein Herz in Schwingung. Diese vielen Namen sind die Verkörperungen des Namenlosen, der Wahrheit, die wir alle in uns tragen und die uns alle verbindet.



Buchauszug aus: „Das innere Zuhause – Was Spiritualität heute bedeuten kann“, Samarona Bunk, Innenwelt Verlag., 280 S., 18,50 €.

A.H. Almaas

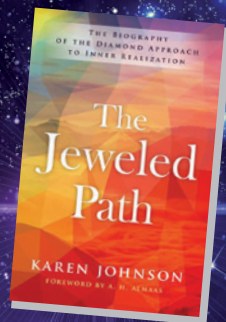
Begründer der Ridhwan-Schule
und „Diamond Approach“

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

“The Jeweled Path – The Biography of the Diamond Approach to Inner Realization” – by Karen Johnson, 344 S., ca. 23 €.

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

Autor: W. W. Lasko

Pferdefutter



Der Mullah, ein Prediger, kam in einen Saal, um zu sprechen. Der Saal war leer, bis auf einen jungen Stallmeister, der in der ersten Reihe saß. Der Mullah überlegte sich: „Soll ich sprechen oder es lieber bleiben lassen?“ Schließlich fragte er den Stallmeister: „Es ist niemand außer dir da, soll ich deiner Meinung nach sprechen oder nicht?“ Der Stallmeister antwortete: „Herr, ich bin ein einfacher Mann, davon verstehe ich nichts. Aber wenn ich in einen Stall komme und sehe, dass alle Pferde weggelaufen sind und nur ein einziges dageblieben ist, werde ich es trotzdem füttern.“ Der Mullah nahm sich das zu Herzen und begann seine Predigt. Er sprach über zwei Stunden lang. Danach fühlte er sich erleichtert und glücklich und wollte durch den Zuhörer bestätigt wissen, wie gut seine Rede war.

Er fragte: „Wie hat dir meine Predigt gefallen?“ Der Stallmeister antwortete: „Ich habe bereits gesagt, dass ich ein einfacher Mann bin und von so etwas nicht viel verstehe. Aber wenn ich in einen Stall komme und sehe, dass alle Pferde außer einem weggelaufen sind, werde ich es trotzdem füttern. Ich würde ihm aber nicht das ganze Futter geben, das für alle Pferde gedacht ist.“

Worum es geht

Prioritäten setzen heißt auch, auf dem Weg zum Ziel sein Pulver nicht zu verschießen. Warum gleich den ganzen Baum fällen, wenn es reichen würde, die Äste zu beschneiden, um ungehindert weitergehen zu können? Wenn zehn Prozent Energie reichen, um ans Ziel zu kom-

men, dann bleiben noch 90 Prozent für die anderen Ziele. Der Kraftaufwand sollte den Umständen entsprechen. Wer die richtigen, der Situation angepassten Entscheidungen trifft, kann seine Ressourcen richtig nutzen und mit seiner Energie wirtschaftlich umgehen.

Man sollte jedem Menschen nur so viel „Futter“ geben, dass er sich nicht verschluckt, aber genügend, damit er nicht hungert. Denn in beiden Fällen ist er nicht mehr fähig, den gemeinsamen Weg zu gehen. (...) Bekommt jemand zu wenig zu essen, hat er entsprechend Hunger und betreibt entweder unnütze Sachen, spielt auf falschen Plätzen, gönnt sich lange Pausen oder hat schon mittags Feierabend. Ist der Happen zu groß, bleibt er im Halse stecken und man verschluckt sich. Die Talente und die Ressourcen eines jeden müssen individuell mit „Futter“ versorgt werden. Und: Die Unterteilung einer Gesamtaufgabe in einzelne Happen, die dem jeweiligen Appetit gerecht werden, ist ein Garant für das Erreichen der Ziele.

Jedes noch so kleine Ziel beinhaltet eine Vielzahl von Teilbereichen, die nacheinander bearbeitet werden müssen, um überhaupt zum Ziel gelangen zu können. Nun kann man natürlich seine Handlungen breit streuen, mal diesen, mal jenen Teilbereich bearbeiten.

Es scheint eine stattliche Anzahl von gleichwertigen Alternativen, von möglichen Wegen und Strategien zu geben. Um seine Ressourcen sinnvoll und kraftsparend einzusetzen, muss das Wesentliche herausgearbeitet werden. Ein Ziel setzt nur den Rahmen.

Wer ein Ziel erreichen will, muss sich über den wesentlichen Inhalt dieses Ziels klar werden. Darauf kann er seine Prioritäten ausrichten, daraus kann er Entscheidungen ableiten, Wege finden und Strategien entwickeln. Und das, ohne Energie zu vergeuden.

Aus: Dream Teams, W.W. Lasko, gefunden auf www.sinnige-geschichten.de

auslagestellen *achtsames leben***Auslagestellen Achtsames Leben, Stand Januar 2019**

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 Nicola Neundorff, 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; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Geriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Confiseie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26;

Stadt Oldenburg

26121: Praxis für Osteopathie, Zeughausstr. 16a; Sampooma Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Lebe-Liebe-Leuchte Zentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lamberistr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Posenbergstr. 12;
26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleib-Schwalm, Roomstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; 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; Marilina Dombrowski, Donnerschwer Str. 155a; Tüchtführung, Nadorsterstr. 62 OL; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 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 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 Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Ahlkenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwege, Altenschr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Hotel Villa Stern, Bremer Str. 41; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Ursula Richter, Am Hayengaben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c.

Kreis Oldenburg

26197 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 Büselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Praxis Christiane Schütze, Plaggenesch 23, Wardenburg; Lethé-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, 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; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209 Sandhatten** Clan B Gemeinschaft, Wöscheweg 28; Gabriela Luft, Wöscheweg 28; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777 Gandershee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäcker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Bodzun, 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; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Dörlingen:** Angelika di Bernardo, Dorfing 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; Anne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heublitz, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürneweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Ahlger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehnemoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Bokker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barbel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173;

Kreis Friesland:

26316 Varel: LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg:** Marika Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemia Bioladen, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Tritter, Wüppelser Altendeich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann von der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstaahl-Str. 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:** Naturfrisör 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 Janßen, Meisenstr. 35; **26931 Eisfleth:** AstroSita – Jutta Kalthoff, Alte Str. 14; **26937 Seefeld:** Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham:** Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Bütjadingen:** Norma Duhm, Prieweg 5;

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Neuer Markt 4;

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26 **26789 Leer:** Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener:** Naturheilpraxis, 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 Breikopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Osterstr. 43; **26603 Aurich:** Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debells Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629 Grobfehn:** Praxis Martina Oppert, Norderwieke Süd 15; **26629 Ostgrobfehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmeler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

Ostfriesische Inseln:

26486 Wangerooze: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; **26757 Borkum:** Marina Byl, Am langen Wasser 1; Cordes-Aurum, Gabriele Morr, Franz-Habichstr. 2;

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;

Bremen und Umzu:

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

Bremerhaven und umzu & Sonstige:

27318 Hilgermissen: Klaus Römer, Magelens 36; **27478 Cuxhaven:** Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede:** Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Illitsweg 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; **49424 Goldenstedt:** Praxis Marka Ahlers, Vahrenkamp 6; Annerose Windeler, Moorstr. 20, Goldenstedt-Lutten.

veranstaltungen

Neue Yogakurse für Anfänger

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 26./27. Januar 2019 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- und Rücken-yoga an. So können Sie mit Leichtigkeit in einen anderen Kurs springen, um verpasste Stunden vor- oder nachzuholen. 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. Kommen Sie am 26./27. Jan. zu einer Probestunde um 11.00 o. 14.00 Uhr.

Neue Kurse beginnen vom 28.01.-26.04.2019. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett. Weitere Probestunden: 28.01.-09.02.2019 Jeweils Mo. 17.00 Uhr, Di. 19.30 Uhr und Fr. 19.00 Uhr; Zeughausstr. 70, Tel. 48551766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Sternenkreis-Heilung

mit Renate Reemts



Mein lang gehegter Wunsch nach Veränderung hat mich durch die Empfehlung eines Bekannten zu einer spanischen Heilerin geführt, bei der ich mehrere Wochen in Behandlung war. Viele Blockaden und Widerstände haben sich gelöst und das

Schönste ist, dass sich mein medialer Zugang, der lange blockiert war, wieder geöffnet hat. Infolge davon wurde die Sternenkreisheilung geboren, eine hochwirksame, etwa zwei Stunden dauernde Gruppenbehandlung, die die Energie ausgleicht und bei der Blockaden und Beschwerden sowohl auf körperlicher als auch auf energetischer Ebene gelöst werden. Die bis-

herigen Teilnehmer, mit denen ich im kleinen Kreis gearbeitet habe, gaben durchweg positives Feedback.

Und das passiert bei der Sternenkreisheilung: Eine im Sitzen angeleitete Meditation, ein gemeinsam gesprochenes Mantra und eine Affirmation als Vorbereitung leiten den energetischen Prozess ein. Die Teilnehmer liegen anschließend sternförmig mit dem Kopf zur Mitte entspannt auf dem Boden, die von mir durchgeführte Behandlung erfolgt dann von der Mitte des Sterns ausgehend für alle Teilnehmer. Wer sich statt der Heilung in der Gruppe lieber eine individuelle Behandlung wünscht, für den kann ich die Sternenkreisheilung in meiner Praxis bei einem Einzeltermin entsprechend energetisch anpassen.

Termine 2019: Freitag, 25.1., 22.2., 29.3., 28.4., 17.5., 28.6. von 19.00-21.00 Uhr.

Anmeldung und Info: Praxisgemeinschaft Reemts u. Menke, Jürnweg 4B, 26215 Wiefelstede/Metjendorf, Tel. 0441.9620450, www.renfried.de.

Heilung durch die Kraft der Vergebung

17.3.2019 und 16.6.2019 jeweils 10-14 Uhr im Rosenhaus Oldenburg



Vergebung ist eines der kraftvollsten Hilfsmittel, sowohl auf unserem individuellen Heilungsweg als auch auf dem Weg zum Einheitsbewusstsein. Wenn wir vergeben, lösen wir unsere Identifikation mit der Vergangenheit auf

und befreien uns von unseren Konditionierungen und dem damit verbundenen Schmerz. So wird es uns möglich, die Gegenwart und die Zukunft in einem ganz neuen Licht zu betrachten.

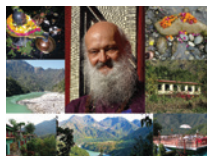
Vergebung unterstützt unsere emotionale und spirituelle Heilung, sie schenkt uns neue Energie und Lebenskraft, sie ermöglicht, erfüllte, freudvolle Beziehungen zu führen und bringt uns mehr Klarheit, was der ureigene Sinn unseres Lebens ist. Vergebung unterstützt uns, die Verbindung zur Quelle, zu allem was ist, wieder

zu spüren und uns selbst und andere bedingungslos lieben zu lernen. Vergebung schenkt uns inneren Frieden, um endlich sein zu können, wer wir wirklich sind.

Während dieses Halbtagesworkshops hast Du die Möglichkeit, die Methode des Holoenergetischen Heilens nach Dr. Laskow kennenzulernen, der seit über 30 Jahren die Heilkraft der Liebe erforscht und eines der besten und wirksamsten Heilsysteme der heutigen Zeit entwickelt hat. Im Rahmen eines Gruppenvergebungsprozesses nach Dr. Laskow wirst Du die Möglichkeit haben, einer ausgewählten Person wirklich zu vergeben. Bedenke: Vergeben heißt nicht Vergessen und auch nicht Gutheißen. Vergebung ist ein Geschenk an Dich. Vergebung dient dazu, DIR SELBST Liebe und Freiheit zu schenken und hilft Dir, befreit von emotionaler Last, in der Gegenwartigkeit anzukommen.

Info & Anmeldung: Diplompsychologin und Psychologische Psychotherapeutin Nicola Bludau, Tel.: 0151 21602234, n.bludau@gmx.de, www.psychotherapeutin-varel.de. Seminarort: Rosenhaus, Weskampstraße 28, 26121 Oldenburg. Datum: 17.3.2019 oder 16.6.2019 jeweils Uhrzeit 10-14 Uhr. Die beiden Veranstaltungen sind einzeln buchbar und bauen nicht aufeinander auf. Workshopgebühr: 50 €. Reduktion auf Anfrage möglich.

Initiatiches Retreat an der spirituellen Hoch-Schule Vidyamrtabdi, Indien
17. Februar - 03. März 2019: Die wahre Aufgabe der Kundalini



Mit Vaishvik Mahasaktisvarv Yogyraj Shin Shiva Svayambhu Bhairavanath

Shin, Urheber des Yoga des Integralen Lernens,

wird von vielen als wahrer Freund der Menschen wahrgenommen und unterrichtet mit unermesslicher Güte und Geduld, liebevollem Humor und großer Freude seit über 20 Jahren weltweit, insbesondere an seiner spirituellen Hoch-Schule Vidyamrtabdi ("Ozean des Nektars der Weisheit").

Alles in Seiner neuen lebendigen Lernweise

wendet sich zum Wesenskern des Menschen hin. Die Unterrichtselemente Sarvajñana Vijñana Yoga, Arbeit mit den Sinnen, Mudra, Mantra, Meditation, Geheimnisse des Atems, Kosmische Gesetzmäßigkeiten, Gesang, Tanz, Wort, Sprache, Initiatische Begegnung und vielem mehr, führen von allen Seiten auf das Ziel der inneren Hochzeit der „Inneren Kernfusion“ hin.

Shin zeigt einen Weg hinter den Wegen auf und durch die Dynamisch-Harmonische Arbeit mit der Kundalini erwacht ein neuer Mensch, welcher die Welt ganz neu und voller wahrnehmen und dadurch erkennen kann, was das wirklich höchste Ziel des menschlichen Erdenlebens ist. Du reist nach Bhairava Nagar – ein Ort des Friedens für den freien Frieden – am Fuße des Himalayas, inmitten prächtiger Natur. Alle Zimmer sind mit Bad/WC, eigenem Balkon/Terrasse ausgestattet. Das Restaurant verwöhnt mit hervorragender vegetarischer Küche und liebenswertem Service.

Anmeldung und weitere Information: www.pan-terra.org, Verein Pan Terra, Platz 230, CH-9428 Walzenhausen, Tel.: 0041(0)794062311, bhogin@pan-terra.org

Oigong Kursleiter-Ausbildung

Start: März 2019, in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking, in einem Ausbildungszentrum der DYYSG-Vereinigung Deutschland



Diese Ausbildung gibt Ihnen die Möglichkeit, in einen intensiven Lern- und Entwicklungsprozess im Bereich Oigong einzutreten. Dieser Prozess geht häufig mit positiven persönlichen und gesundheitlichen Entwicklungsschritten einher. Dies wird unterstützt durch ein ganzheitliches Vorgehen, basierend auf der Harmonisierung von Körper, Geist und Qi (Energie).

Die Ausbildung umfasst 19 Kompaktseminare, in der Regel am Wochenende. Vertreten durch Professor Hu stehen wir in Verbindung mit dem Zentrum für Gesundheitsvorsorge an der Sportuniversität Peking. Dieses Institut und Professor Hu selber sind maßgeblich an den neuesten

veranstaltungen

Entwicklungen des Qigong in China beteiligt. Unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten werden hier neue Qigong-Methoden entwickelt oder altbekannte Methoden den Bedingungen unserer modernen Lebenswelten angepasst. Die Ausbildung entspricht den Qualitätskriterien des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT). Durch die Mitgliedschaft erlangen sie das Qualitätssiegel des DDQT.

Lüer Mehrstens, wudang-Zentrum Bremen, Grundstraße 3, 28203 Bremen, Tel: 0421.702427, mehr@wudang-bremen.de, www.wudang-bremen.de.

Altes Wissen für unsere Zeit Schamanische Grundlagenseminare 2. März, 30. März, 27. April in Hude



„Die Schamanische Reise zu Kraft und Heilung“ (2.3.): Die schamanische Welt ist geheimnisvoll, aber zugänglich. Der Schamane unternimmt

Seelenreisen und blickt hinter den Schleier der Dinge, um die wahre Wirklichkeit zu erkennen und in den Alltag zu bringen. Die Teilnehmer erlernen die Schamanische Reise in eine andere, tiefere Realität zu ihren spirituellen Verbündeten, um dort Rat, Kraft und Hilfe zu finden - für sich selbst, für andere, für die Erde. Die Schamanische Reise ist Basis aller schamanischen Tätigkeit und Grundlage für das Erlernen der schamanischen Heilmethoden. „Schamanische Heilung“ (30.3./27.4.): Die Seminare vermitteln Grundstrukturen schamanischer Heilmethoden, die eigene, vertiefende Erfahrungen der individuellen Heilkraft ermöglichen. Themen: Seelenrückholung, Entfernung von Fremdenergien, Medizinrad.

*Begleitung: Wolf Ondruschka, Schamanisch Praktizierender. Weitere Termine unter www.medicinradgeber.de
Anmeldung/Info: Wolf Ondruschka, 089.12029806, wolf-flow@web.de
Seminargebühr: Einzelbuchung 80,- €, Gesamtbuchung: 200,- €*

Ausschlafen – Frühstück – Tanzen gehen!

Biodanza Sonntags-Matinee mit Mirjam Schele



Lust auf Tanzen, etwas Neues ausprobieren und den Sonntag einmal ganz anders verbringen?

Die Biodanza Sonntags-Matinee lädt dazu ein, zu wunderschöner Musik leicht und luftig in Bewegung zu kommen, natürlich fließende Begegnungen zu erleben und gemeinsam mit anderen Menschen das Tanzen zu genießen. Biodanza bedeutet „Tanz des Lebens“. Das aus Südamerika stammende System eröffnet einen Raum, in dem wir uns mit unserer ursprünglichen Lebendigkeit rückverbinden können. In einem klaren Rahmen aber ohne feste Schrittfolgen können wir den ganz eigenen Tanz entfalten. Biodanza ist für Menschen jeden Alters, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nur die Lust auf Bewegung und Begegnung.

Sonntag 27. Januar, 24. Februar und 31. März 2019 in den Freiraum Studios, Nadorster Str. 60-62, Oldenburg. Zeit: 12-14 Uhr. Preis: 15,- €. Weitere Termine, Info & Anmeldung: Telefon: 0441.30434231 www.biodanza-unterwegs.de.

Healing Flow – Heilen aus dem Jetzt – 3 H Workshop

Mit Thomas Young, Herzlehrer, Bestsellerautor, Mystiker



Erlebe in diesem intensiven 3 H Workshop die Rückverbindung mit deinem HEALING SELF. Es ist Dir und jedem Menschen möglich, den HEILEN TEIL DEINER SELBST durch Bewusstseinstaining in den Vordergrund des Seins zu navigieren. Herzlehrer & Mystiker Thomas Young wird mit einer Fülle von Übungen und Meditationen, diese Navigation initiieren und begleiten. Der Zugang in neue und speziell heilende Formen von Präsenz wird eingeübt.

Gleichzeitig werden in einer kraftvollen Felderfahrung alte Glaubensmuster losgelassen und die Teilnehmer vorbereitet, das HEALING SELF in ihren Alltag fließen zu lassen.

Um Voranmeldung mit direkter Buchungsmöglichkeit oder per E-Mail mit Namen, Adresse und Telefonnummer wird gebeten. Ihr Platz ist damit reserviert, und Sie erhalten eine kurze Bestätigung. Sie können den Teilnehmerbeitrag auch direkt zur Abendkasse mitbringen.

*Zeit: Do 14.02. 19-22 Uhr Ort: Kulturzentrum PFL, Peterstrasse 3, Oldenburg.
Tickets & Infos: office@thomasyoung.com,
Tel. 07563.915355 www.thomasyoung.com.*

Liebeskultur

Workshops für Paare mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



Im Paar gemeinsam in Liebe, Nähe, Sinnlichkeit und Heilung eintauchen, mit Massagen, Übungen und Begegnungen. In unseren Workshops eine wunderbare Zeit zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen und der Liebe neue Impulse geben. Und die Geheimnisse erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität in vertrautem Kreis in unserer Paar-Jahresgruppe tiefer erkunden. Mehr dazu im Internet und gerne auch am Telefon.

*„Erwecken der Sinne“, 22.-24. Februar
„Die Tantrische Hochzeit“, 27. Jahresgruppe, ab Ende März
„Sprache der Liebe“, Achtsame Kommunikation, 29.-31. März
„Garten der Liebe“, 29. Mai bis 2. Juni (Himmelfahrt)
Buchvorstellung „PaarZeit“, 17. Februar
www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de,
Tel.: 04487.9204277.*

Gesundheitsmesse

2 informative Tage rund um die Gesundheit am 26. und 27. Januar 2019



Gesundheit und Vorsorge nehmen immer mehr Raum ein – die Menschen interessieren sich für die verschiedenen Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten. Das Interesse am Thema „Gesundheit erhalten“ und „Gesundheit wieder

herstellen“ wächst. Prävention ist gefragt – und das in jedem Alter. Hier trifft die Wardenburger Gesundheitsmesse den Nerv der Zeit.

Zahlreiche Aussteller aus dem Gesundheits- und Wellnessbereich informieren am 26. und 27. Januar 2019 im Rahmen der Wardenburger Gesundheitsmesse in der IGS Am Everkamp 1 in 26203 Wardenburg im Landkreis Oldenburg rund um das Thema Gesundheit und Vorsorge. Aktuelle Themen wie Ernährung, Mind-Body-Medizin, Naturheilkunde, Organspende, Palliativmedizin und Hospizarbeit finden hier ebenso wie die Themen Pflege und Ausbildung im Gesundheitswesen Raum.

Ohne Hemmschwelle mit den Patienten ins Gespräch kommen ist das Besondere an der Gesundheitsmesse. Viele Besucher werden auch bei dieser Messe wieder die Möglichkeiten nutzen, sich über Neuerungen im Gesundheitswesen zu informieren.

Die zweitägige Wardenburger Gesundheitsmesse ist mit einem attraktiven Vortragsprogramm gefüllt – während beider Messtage finden Vorträge und Vorführungen statt. Das gesamte Vortragsprogramm finden Sie als PDF auf der Messewebseite unter www.Gesundheitsmesse-Wardenburg.de ab Mitte Januar 2019 kostenlos zum Downloaden. Die Teilnahme an allen Vorträgen ist für Messebesucher kostenlos.

*Kontakt für Aussteller: Uta Grundmann-Abonyi,
Tel.: 0173.9424897, info@gesundheitsmesse-wardenburg.de. Netzwerken am 1. Messeabend für alle Aussteller und ihre Begleitung in der Aula der IGS am Everkamp.
Weitere Messeinformationen und Archivbilder unter <http://www.wardenburger-gesundheitsmesse.de>*

LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



DER WEG DER STILLE

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

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



DIE KRAFT DER GEDANKEN

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

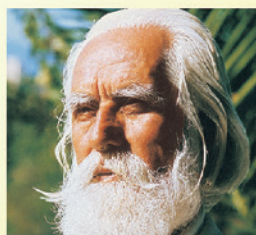
Taschenbuch, 208 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-017-3



DER MENSCH EROBERT SEIN SCHICKSAL

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

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



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

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

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



Konzert: **Klangreise & Seelengesang**
 Leitung: Heidi Blisse und Theresia de Jong
 Datum: 14.01., 08.03., 25.04., jew. 19 Uhr, 15,- €
 Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
 Info: 04421.72809 o. www.theresia-dejong.de

ab 14.
JAN

Wohlbefinden, Endlosigkeit, Schweben – das können Sie erleben, wenn Heidi Blisse ihre Klangschalen spielt und Theresia de Jong Seelenlieder singt.



Vortrag: **Kraft aus der Stille**
 Leitung: Bettina Specht
 Datum: Fr., 25.01.19, 20:00 Uhr
 Ort: Buchh. SteinReich, Am Dobben 78, 28203 HB
 Anmeld.: Buchh. SteinReich, Tel.: 0421.4987303

25.
JAN

*Meditation in der Wüste 29.3.-12.4. + 12.4.-26.4.2019.
 Vortrag, Bild & Meditation gibt Einblick in das Retreat
www.mysticjourney.de.*



Reise: **Kraftquellen-Visionsreise 2019**
 Leitung: Nora Römer HP, ganzh. Semin., Kaquheko®
 Datum: 11.-15.02.2019 & Vor- u. Nachtreffen Jan/März
 Ort: Magelsen & The Oasis in Marsa Alam, Ägypten
 Info: <https://www.roemer-therapie.de>

ab 11.
FEB'19

Wüste & Meer, Neuorient. & sinnhafte Lebensausrichtung, Regeneration & Stärkung durch intensive, liebevolle Begleitung in faszinierender Umgebung.



Ausbild.: **Quanten-Kinesiologie**
 Leitung: Matthias Weber
 Start: 16.02.2019
 Ort: PFL, Peterstr. 3, Oldenburg
 Info: die-kinesiologie-ausbildung.de

ab 16.
FEB

1,5 Jahre, Berufsverband DGAK, 20 WE-Seminare + 1 Woche Abschlusskolloquium inkl. Prüfung + Zertifikat.



Seminar: **QEF-Quantenheilung**
 Leitung: Matthias Weber
 Datum: 16.-17.02.2019
 Ort: PFL, Peterstr. 3, Oldenburg
 Info: die-kinesiologie-ausbildung.de

16.-17.
FEB

Das ganze Spektrum der Quantenheilung von A-Z beim QEF-Begründer und Autor Matthias Weber erleben!



Kurs: **Innere Balance m. Ayurveda u.Yoga**
 Leitung: Ute Strodthoff
 Datum: 23./24.02.19, 10-14 Uhr
 Ort: Das Yogastudio, Ziegelhofstr. 21
 Anm.: Info: 0441.2055565, ute.strodthoff@web.de

23./24
FEB

Mit leicht umsetzbaren Empfehlungen aus dem Ayurveda und Yogaübungen das innere Gleichgewicht im Alltag wiederfinden oder erst gar nicht verlieren.

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: 0441.17543.



Lassen Sie systemische Wunder geschehen!

Für Familiensysteme wie für berufliche Projekte gilt: Wenn alle Teile eines Ganzen harmonisch zueinander stehen und Beziehungen bereinigt sind, können wundervolle Dinge geschehen. Probleme und Blockaden lösen sich auf; was gut und gesund ist, geschieht mühelos. Roswitha Stark zeigt, wie Sie systemische Aufstellungen selbst auf dem Papier entwickeln und Beziehungen durch Symbole und Wörter harmonisieren.

206 Seiten | Klappenbroschur
 ISBN 978-3-86374-471-7 | 16,95 €

Leseprobe und Forum mit der Autorin:
www.mankau-verlag.de

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

praxis & methoden

Anke Logemann-Hilfers (ALH)

*Praxis für Komplementäre Medizin PFKM
und Buchvorstellung.*



In meiner Praxis finden Sie Erholung, genauso wie Ruhe und Innere Einkehr, den Weg zur Selbsterkenntnis, Loslass-Übungen und das Ankommen in Ihrem Leben. Unter Komplementär verstehe ich den Menschen in seinem ganzen

Erscheinungsbild: körperliche Schmerzen, seelische Befindlichkeiten, Gefühle/Emotionen und seine geistigen Auseinandersetzungen.

Meine eigens entwickelte und erfolgreich angewandte Heilmethode: „Komplementäre Medizin nach Anke Logemann-Hilfers©“ verhilft Ihnen zu mehr Zufriedenheit, Gesundheit, Ganzheit, Achtsamkeit mit sich selbst, Lebenslust und Lebensfreude. In meinem neuen Buch: „Loslassen, Annehmen, Zulassen und gleich wieder loslassen für ein Mehr an LEBEN.“[©], begegnen Ihnen leichte Herangehensweisen, um auch für sich Selbst zuhause neue Wege zur Klärung „alter Wunden, Geschichten, Erlebnisse“ zu finden. Ein Ratgeber, der Ihnen in kürzester Zeit hilft, „alten Ballast“ abzulegen. Es erfolgt eine Reinigung und Klärung Ihrer Gedanken, Ihrer Gefühle und Emotionen. Auch körperliche Erscheinungsformen können in die Besserung oder sogar in die Loslösung gehen.

Weitere einfache und leicht zu handhabende Anleitungen werden folgen, um für sich GANZ und GESUND zu werden, zu sein und zu bleiben.

In meinem jetzt aufgelegten Buch: „Die Liebe – Dafür sind wir da.“[©] geht es um die tiefe Liebe des Herzens. Neben Einzel, Partner- und Familiensitzungen gibt es Seminare und von mir verfasste Bücher zu meiner erfolgreichen Heiltherapie in meiner Praxis für Komplementäre Medizin.

Anke Logemann-Hilfers - Praxis für Komplementäre Medizin. Persönliche Terminabsprache. Tel.: 04221.9812921 oder 0170.4654253.
www.anke-logemann-hilfers-seminare-buecher.de
www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de

Lösungen finden – Energie gewinnen!

Ursula Golder, Raum für die Seele



Im Rahmen der Gesundheitsprävention und zur Genesung biete ich in meiner Praxis seit 22 Jahren erfolgreich verschiedene Ansätze und Methoden zur Entspannung, Therapie, Selbsterfahrung und Heilung an. Ich habe durch verschiedene Ausbildung und Erfahrungen ein individuelles Behandlungs- und Beratungsprogramm erstellt, das dem Klienten/der Klientin Lösungen auf allen Ebenen des Seins anbietet. Ich biete Diagnose, Prävention, Soforthilfe und Raum für die Seele an.

Mein Ansatz und die Behandlungsmethoden

Weil der Körper über die Seele leidet finde ich nach einem ausführlichen psychologischen Gespräch und durch ein Muskeltestverfahren aus der Kinesiologie, sowie durch meine fühlenden Hände, den Ort der grundlegenden Muster heraus. Individuell verwende ich zur Stressreduzierung unterschiedliche Bewusstseinsbalancen aus der Kinesiologie, des EFT oder MET (Meridianausgleichstechniken). Ich gleiche die Energiebahnen aus, in denen der Stress blockiert ist, denn die Seele versteckt sich oft in den Muskeln! (Muskeln und Energiebahnen stehen in engem Zusammenhang).

In Meditationskursen kann Ruhe und Zentrierung erlernt werden, damit der Geist „abschalten“ kann. Auch hierdurch findet bald ein „Umschalten“ im Körper-Geist-Seelesystem statt.

Ganzheitliche Psychotherapie und energetische Körperarbeit bedient gleichzeitig Körper und Seele, denn wenn wir erkrankt sind, ist auch meistens die Psyche in Mitleidenschaft gezogen. Wer seelisch leidet, hat oft keinen gesunden Körper. Werden die Energiekreisläufe ausgeglichen, fühlt sich der Mensch sehr bald befreiter. Danach folgen weitere Schritte und Behandlungsmethoden.

In Kursen biete ich die Anleitung zur meditativen Tiefenentspannung und zu inneren Bildern an. Bilder, die aus dem Seelenbereich kommen, die aufdeckend, erlösend und heilsam sein können.

Es kann nötig sein, auch den Partner oder die Familie mit in den Prozess hinein zu nehmen, um „Verknotungen“ in den Beziehungen zu öffnen und zu lösen. Ganzheitlich heißt, auf allen Ebenen, mit allen Parteien! Durch jede Art der Entspannung stellen sich positive Veränderungen ein. Was passiert? Die Veränderungen betreffen die Muskeln, Nerven und das Gemüt. Der Mensch wird bewusster in seinem Tun. Er verändert sich und damit seine Umgebung. Eine Umschaltung erfolgt.

Es verändern sich ebenfalls die hirnelektrischen Regulationsvorgänge, die Botenstoffe verbessern sich, die Körperspannung verändert sich, das Kreislaufsystem verbessert sich. Erschöpfung, Burnout und die dadurch entstehenden Ängste können dem Mut zur Veränderung weichen. So kann der Leidende langsam gesunden! Durch meine 22 jährige Arbeit am und mit dem Menschen finde ich immer mehr zu Lösungen auf allen Ebenen. Dafür bin ich sehr dankbar!

*Praxis Balance für Körper-und Psychotherapie
Ursula Golder, Im Tulpengrund 1, 26316 Varel.
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin, Mediatorin, Entspannungslehrerin
Tel. 04451.809601 oder www.seelenraum-golder.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. 0441.9736160
E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org

Anzeigenleitung Karl-Heinz Plaggenborg
Tel. 0441.17543
E-Mail: info@achtsames-leben.org

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:
Nicola Bludau, Samara
Buunk, Uwe Christiansen,
Monika Entmayr und Reiner
Kaminski, Simone Klatt,
W. W. Lasko, Christiane
Schöniger, Birgit Stratmann,
Christina Grovu

Titelfoto Ulrike Plaggenborg

Termin-Annahmeschluss
Für alle Anzeigenformate
außer Formatanzeigen:
20. Februar 2019
Nur für Formatanzeigen:
08. März 2019

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.000 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist
der 15. Februar 2019.

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. © 2019 Buchhandlung Plaggenborg



Schweigewoche
im modernen Kloster.

Gut Saunstorf – Ort der Stille
Eintauchen in eine Zeit ohne Worte - 14. - 18. Januar 2019
www.kloster-saunstorf.de
☎ 038424 22 30 60

wer macht was *im internet?*

Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Achtsamkeitstraining in der Natur und Naturcoaching	www.rickels-training.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	www.windklangkunst.de
Ärztliche Kinesiologie	www.ck-informationsmedizin.de
Anke Logemann-Hilfers, Komplementärmedizin	www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de
AnuKan – Sinnlich Berühren. System und Massageausbildung	www.AnuKan.de
Aromatherapie, Spagyrik, Touch of Matrix, Licht:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.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 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
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
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
Energetische Psychotherapie (Meridianklopfverfahren) in Varel	www.seelenraum-golder.de
Energievolle Impulse zur Selbstentfaltung und Raumklärung	www.antjediewerge.d
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
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-Ausbildung + Quantenheilung, Matthias Weber:	die-kinesiologie-ausbildung.de
Kinesiologisches Coaching	www.kurzzeitberatung.de
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Kräuter - Kurse – Vorträge	www.pfeffer-und-minze.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kurse: Chakrenmeditation, Reikiseminare, Bachblüten und mehr ...	www.seelenraum-golder.de
Lösungen finden! Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*:	www.seelenraum-golder.de
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de.de

wer macht was im internet?

Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Mediation-Konfliktschlichtung Paare u. Familie in Varel	www.seelenraum-golder.de
Meditation, Yoga, Reiki, Dharma-Workshops	www.reiki-yoga-ol.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahouser.de
Naturheilpraxis und Fastenkurse	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
OBERON®-Diagnostik bei unklaren Erkrankungen	www.ck-informationsmedizin.de
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
Psychotherapie u. Kinesiologie „Lösungen finden!“	www.seelenraum-golder.de
Q! Quanten!Intelligenz®, Klopfen (EFT/PEP), WIYS Walking in your shoes®	www.licht-blick.jetzt
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.reset.hp-doblies.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpswede	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
The Work of Byron Katie, Seminare mit Klaus und Karin Weyler	www.berufe-hannover.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	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

DU BIST, WAS DU VERGISST

Verborgene Stärken entdecken

- * Der beliebte Bildertest – seit Jahren in Seminaren erprobt
- * **Praktische Psychologie**
- * Immer wieder neu anzuwenden

Johannes Fiebig
Du bist, was du vergisst – Der Test
 Set mit 128-seitigem Buch und 20 Karten
ISBN: 978-3-86826-162-2 * € [D] 19,95

 www.koenigsfurt-urania.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 (124 x 33mm): je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausg.
Kleines Format (62 x 35mm): je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausg.
Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Buchhandlung Plaggenborg: Tel.: 0441.17543.

Add-Arts – Gestaltungskonzepte, Reise-Seminare



„Im Hier und Jetzt Magie erleben“

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

Add-Arts

Susanne Krause, Künstlerin (BBK),
Diplom Kommunikationsdesignerin,
Systemischer Coach
Tel.: 0441.31377
www.add-arts.de
www.babybloom.de
krause-s@t-online.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
Geomantische Bedarf / Ruten / Tensoren
Kunsthandwerk / Statuen / Gebetsfahnen
Fachliteratur und Musik-CD's

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehlert
Fachgroß- und Einzelhandel
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Tel. 0441.592328
info@salute-isis.de
www.salute-isis.de
Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr
und jeden Samstag von 11-14 Uhr

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

Astrologie



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

Christine Keidel-Joura

Astrologie-Schule Bremen

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



Astrologie als Spiegel

persönliche Beratung, Geburtshoroskop, Jahreshoroskop, Planetenaufstellung

- strukturierende Hilfe bei Lebensfragen
- Wachstum durch Selbsterkenntnis und Bewusstheit
- Ausfindig machen von Familienthemen, Talenten, Berufung

Karola Wegner
Diplom-Pädagogin
Astrologin
Oldenburg

Tel. 0163.6645650
mail@astrologie-als-spiegel.de
www.astrologie-als-spiegel.de



Aufstellungen , Coaching & mehr

- intuitiv integrative Aufstellungen
- Geburtserfahrungen wandeln, Neustart
- Energy Release Massage & Behandlung
- Lehre von Grigori Grabovoi®
- Mutterbindung, Urvertrauen
- Dualseelen, Seelenpartner
- Alleingeborener Zwilling
- *Ausbildung, Seminare, Selbsterfahrung*

Melanie Klußmann-Büller
die-wegefinderin
Coach, Heilpraktikerin

Bramscher Allee 113
49565 Bramsche-Schleptrup
Tel.: 05468.8069105
schreib_mir@die-wegefinderin.de
www.die-wegefinderin.de



Aura Soma®

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

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

Licht-Wege
Regina Bauer

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



Baubiologie

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

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum
Guntram Staudte

Röwekamp 5
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.39063943
Tel.: 0441.1817392
e-mail: guntram.staudte@t-online.de



Beratung und Workshops für Paare

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

Monika Entmayr & Reiner Kaminski

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

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

- Sonntags-Matinée
- Wochenkurse
- Workshops
- Biodanza in der Natur

Mirjam Schele
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: veef@veeteshana.de

Biodanza® Schule Bremen



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

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

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

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

Buchhandlung Plaggenborg



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!

[https://www.facebook.com/
BuchhandlungPlaggenborgOldenburg](https://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg)

Buchhandlung Plaggenborg
Inh. Karl-Heinz Plaggenborg
Lindenstr.35, 26123 Oldenburg
Tel.: 0441.17543
info@buchhandlung-plaggenborg.de
www.buchhandlung-plaggenborg.de

Coaching – Beratung – Supervision



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

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

Mechthild Werremeyer
 Coach – Projektmanagerin –
 Pädagogin
 Zertifizierter Coach & Supervisorin
 Psychodrama-Practitioner
 Tel.: 0441.40863908
 Mobil: 0151.16540459
 MechthildWerremeyer.Coaching@
 t-online.de

Coaching für Entwicklung in Balance



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

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

Cochaing von Seele zu Seele



Ich zeige Dir in Leichtigkeit wie Du Dein Seelenlicht sehen und spüren kannst. In Kontakt mit der Geistigen Welt trittst. Ihr lernt Euch kennen. Ihr werdet zusammen wachsen. Und noch vieles mehr... Freue mich auf Euch.

Anja Strachowitz
 Amtmannsweg 3
 Tel. 04244.967633
 strachowitzanja@gmail.com
 anja-mal-anders.com

Energie & Lichtarbeit



- **Energie und Lichtarbeit**
- **Spirituelle Lebensberatung**
- **Bewusstseinstainerin und Medium**
- **Lösen karmischer Muster und Programme aus Körper und Geist**
- **Entwicklung statt Verwicklung**
- **Energie Balance**
- **Seminare und Coaching**

Angelika di Bernardo
 Dorfring 27 a
 27801 Döttingen
 Tel.: 04433.968939
 E-Mail:
 myriel@lichtpunkt-healing-art.de
 www.lichtpunkt-healing-art.de

Engel's Reiki



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

Sabine Chanuria Reinker
 Engel's Reiki Lehrerin

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

Enneagramm und innere Arbeit



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

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

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

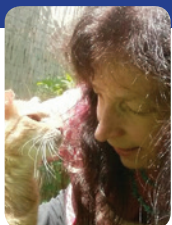
Thorsten Eckhard Gerth

Ökologischer Friseur Meister
Ganzheitlicher Liedermacher
Gesundheitsberater (GGB)

Gemeinschaft Clan B

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

Heilmedium



Weise Frau hilft Körper, Geist und Seele heilen bei Mensch und Tier

- Mal- und Schreibmedium empfängt **Botschaften** aus der geistigen Welt
- Übertragung **heilender Energie** aktiviert Selbstheilungskräfte

Die Gabe wurde mir vererbt, deshalb nehme ich als Ausgleich nur Spenden.

Heilmedium & Erdheilmeditationen
Elke Morgana Lange

Sodenstich 41, 26131 Oldenburg
Tel.: 0441.9991434
Mobil: 0152.0 6776772
E-Mail: morgana-heilmedium@web.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 Stoffen
- Heilpraktiker -
Möhlentangen 32
26203 Wardenburg
kinesiologie@josefstoffen.de
www.josefstoffen.de
telefon 04407.716387

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

Kabbala • Lichtsprache • Divine Intervention



- Kabbalistische Analysen
- Lichtsprache - nach Starr Fuentes
- Divine Intervention - bei Disbalancen
- lösungsorientiertes Coaching
- Energetische Reinigung
- Kabbala Seminare auf Anfrage
- Edelsteinkunst & -schmuck

Michaela Wilmschen

27798 Hude
Tel.: 0152.56750603
Telefonisch, vor Ort in Hude oder am Seminarort.
E-Mail: info@michaela-wilmschen.de
www.michaela-wilmschen.de
www.pur-design.at

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
Oslebshauer 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



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
Tel.: 04402.8693361
info@aenne-milnikel.de
www.aenne-milnikel.de



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

Birgit Zuschneid-Götsch
 - Kinesiologin IFHK -

Donnerschweer Str.226
 26123 Oldenburg
 Tel.: 0441.52352
 Fax: 0441.52357
 bzg@kinesiologie-ol.de
 www.kinesiologie-ol.de

Kinesiologie



Ausbildung zum Kinesiologen im PFL
 • Quanten-Kinesiologie®
Kinesiologie-Teilausbildungen im PFL
 • Pädagogik/ Psychologie/ Gesundheit
QEF® Quantenheilung erleben
 • Quantum-Energy-Flow Seminare

Akademie für Kinesiologie und
Quantenheilung

Matthias Weber
 Veranstaltungsort:
 PFL-Kultuerzentrum Oldenburg
 die-kinesiologie-ausbildung.de
 quantenheilung-erleben.de
 Tel.: 0170.8646362

Kinesiologie-Ausbildungen



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

Dzenet Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
 Bereich Darstellende Kunst & Sprache
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)
 Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)
 Tel.: 0175.6682232
 E-Mail: info@praxis3in1.de
 www.praxis3in1.de

kinesiologie, kunst & yoga



• 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 ...

Kinesiologie – Systemische Aufstellungen



• **Energiearbeit für Balance von Körper –**
Seele – Geist und zur Stärkung der Selbst-
heilungskräfte
 • **Begleitung durch schwere Zeiten und**
Veränderungen
 • **Klangmassage**
 • **Heilende Gärten**

Uta Müller-Glaßl
 Energiearbeit und Beratung in
 Selbstheilungsprozessen
 Gartenarchitektin

Udo-Peters-Weg 5a
 27726 Worpswede
 Tel.: 0151.23565215
 E-Mail: mail@greenheartbalance.de
 www.greenheartbalance.de

Klangmassage – Energiearbeit – Begleitung

Lebenstanz – Lebenskunst®



- Kreative Gestaltberatung, Supervision
- Kreativer Tanz, Kinästhetik/Feldenkrais,
- Luna Yoga, Jin Shin Jyutsu
- Meditation
- Sinn, Sinnlichkeit, Frauenheilwissen
- Frauenantra, Frauenheilwissen

Astrid Mügge

Schamanische Kunst und Heilwissen
Magie und Kreativität
ISIS, Freies Zentrum für Seele, Körper & Geist
Edewechter Landstraße 18, 26131 OL
Tel.: 0441.592328, www.salute-isis.de
E-Mail: astrid@salute-isis.de
Sprechzeit: freitags 16:00-17:00 Uhr

Lichtchannelheilerin



- Hellsichtiges Channelmedium**
für Erzengel und aufgestiegene Meister
- **Tierkommunikation**
 - **Jenseitskontakte**
 - **Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag**
 - Emotionalfeldausrichtung

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

Massagen



„Steffi´s Heaven“

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

Steffi Wahlen

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

Metabolic Typing – Kinesiologie – Hypnose



- Widerstände aller Art
- Stress/Erschöpfung
- andauernde Traurigkeit
- depressive Verstimmungen
- (tiefe) Ängste
- seelische Krisen
- mangelnder Selbstwert
- wenn Abnehmen schwer fällt
- nicht gelingende Beziehungen

Tonja Hauser

Health Kinesiology & Geistig. Heilen
Metabolic Typing
Nachtigallenweg 5
26203 Wardenburg
Tel.: 0441.8096118
E-Mail: info@kinesis-tonjahaus.de
www.kinesis-tonjahaus.de

Naturfriseur – Das Haar - unser Spiegelbild der Seele



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

natur, haut u. haar

Marika Ahlers

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

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

Paare



Einfach Liebe

Entspannte Sexualität leben

Wir unterstützen Paare, ihre Liebe warm, lebendig und herzerfüllend zu erfahren. In unserem Retreat vermitteln wir ein neues Bild von Sexualität, das die Liebe auf allen Ebenen nährt.

Ela & Volker Buchwald

- ausgebildet im Ansatz Slow Sex nach Diana Richardson;
 - Körper- und Bewusstseinsarbeit nach Wilfried Nelles;
 - Somatic Experiencing
- Tel.: 0521.30519480
info@einfach-liebe.de
www.einfach-liebe.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@seelenschuetze-oldenburg.de
www.seelenschuetze-oldenburg.de

Q! Quanten-Intelligenz® • Klopfen • Walking in your shoes®



Gewahrsein macht frei für Gesundheit und Glück!

- Achtsamkeit und Gespräch
- Q! QuantenIntelligenz®-Coaching
- Energetische Psychologie (Klopfen)
- WIYS Walking in your shoes®
- Ernährungs- u. Vitalstoffberatung
- Stressbewältigung / Hilfe zur Selbsthilfe

**Praxis Licht-Blick.jetzt
Monika Meyer**

Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Alte Straße 9
26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 04403.6099655
info@licht-blick.jetzt
www.licht-blick.jetzt

Qigong Kursleiter-Ausbildung



- Start: Anfang 2019
- in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking
- intensives Lernen in 18 Wochenendseminaren in gut 2 Jahren
- in einem Ausbildungszentrum der DYYSG-Vereinigung Deutschland
- entspricht den Vorgaben der Krankenkassen

Lüer Mehrrens

wudang-Zentrum Bremen
Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst
Grundstraße 3
28203 Bremen
Tel: 0421-702427
mehr@wudang-bremen.de
www.wudang-bremen.de

Reikihaus Friesland



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

Ilse Kamps-Weidemann

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

Schamanische Heilarbeit



Unsere **Seele** ist unsere Wahrheit. Sie weiß, wie wir Heilung finden und sie kennt unseren Lebensweg. Die Schamanische Reise ist eine spirituelle **Seelenreise**: Wir erkennen, wer wir sind, was wir brauchen und was wir zu geben haben. Ich biete individuelle schamanische Behandlung und Beratung für den persönlichen Weg zur Freiheit der eigenen **Lebenskraft**.

Wolf Ondruschka

Schamanisch Praktizierender
Behandlung, Beratung, Seminare
089.12029806
0179. 9781841
wolf-flow@web.de
www.medinradgeber.de
Termine in Hude nach Vereinbarung

Schamanisches Heilen



- „**Schamanisches 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

Schmuck & Farbe



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

Birgit Debelts
schmuckdesign
Burgstraße 47
26603 Aurich
Tel.: 04941 9691119

birgit debelts – schmuck – biigalla®

Somatic Experiencing®



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

Eva-Maria Wunderlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Heinrich-Schütte-Str. 107
26123 Oldenburg
Tel.: 0441.36193300
E-Mail: info@eva-maria-wunderlich.de
www.eva-maria-wunderlich.de

Spirituelles Leben und Sinnorientierung



• Spirituelles Leben & Sinnorientierung

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

Aramaiti Helga Nowak

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

Tantrakurse



Tantrakurse

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

Asmara-Tantra

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

Therapeutische und spirituelle Begleitung



- Lebensweg Analyse
- Psychotherapie und spirituelle Begleitung
- Rückführungen
- Clearing

Praxis Uwe Christiansen

Heilpraktiker für Psychotherapie
 Diplom-Sozialpädagoge
 Tel.: 0441.55185
 E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de
 www.uwe-christiansen.de

UR NATUR – Wir beleben Ihr Wasser



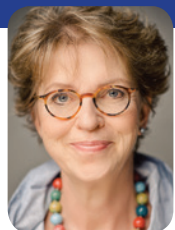
Wasserbelebung in schönster Form für Sie in Handarbeit hergestellt

- Wasserbeleber/Ein & Mehrfamilienhaus
 - Wasserbeleber/Gewerbe/Pflanzen,Tiere
 - Belebungs Brett Massivholz, Corian
 - Schlüsselanhänger/Beleber für unterwegs
 - Belebungsuntersetzer
- die ursprüngliche Lebenskraft**

UR NATUR GmbH

Herstellung und Verkauf
 Diepholzer Straße 26a
 49393 Lohne
 Tel.: 04442.910281
 Mobil: 0176.56222229
 E-Mail: ur.natur@t-online.de

Ursachenorientierte biologische Medizin



- Zügige und zielführende Diagnostik mittels medizinischer Kinesiologie und OBERON®-Technologie bei unerklärlichen Symptomen und chronischen Erschöpfungszuständen
- Differenzierung toxikologischer, mikrobiologischer, biochemischer und energetischer Blockaden, naturheilkundliche Behandlung

**Dr. med. Christiane Kruse
 Ärztin, systemische und AIT®-Therapeutin**

Weskampstraße 28, „Rosenhaus“
 26121 Oldenburg
 0151.11510338
 info@ck-informationsmedizin.de
 www.ck-informationsmedizin.de

Wellnessmassagen



- Achtsame Tantrische Rituale
- Lomi Lomi Nui Massage
- Chi Energie Massage
- Wellness Ganzkörper-/Teilmassage
- Heisse Rolle
- Fußpflege
- Shellac an den Füßen

**Wellness & Fußpflege Praxis
Kirsten Deicken**
Edewechter Landstraße 52,
26131 Oldenburg
Mobil: 0174/9028705
www.fusspfliegewellness.com

Wellnessmassagen – Klangmassagen



Wellnessmassagen
Peter Hess-Klangmassagen, Klangreisen
Energieübertragungen
Paketpreise & Schnuppertermin möglich
Mein Premiumangebot: „In einem Monat
zu mehr Vitalität und Lebensfreude durch
Tiefenentspannung“
(vier abgestimmte Anwendungen)

Eva Maria Alba Santiago
Massagepraxis AllesImFluss
Am Kanal 19
26203 Wardenburg
Tel: 04486-921881 / 0151-53988207
E-Mail: info@Massagepraxis-
AllesImFluss.de
www.Massagepraxis-AllesImFluss.de

Yoga



- Kundalini Yoga
- Yoga für Schwangere
- Yoga und Coaching
- laufende Kurse, Seminare

Bettina Vierneisel
Kundalini Yogalehrerin Stufe2 (3HO)
SAT NAM RASAYAN PRACTITIONER
Am Strehl 73
26125 Oldenburg
0441.80064477
Yoga@BettinaVierneisel.com
www.BettinaVierneisel.com

Yoga und Ayurveda



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

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

Yoga und Psychologische Beratung



- Yoga für Frauen in der Lebensmitte
- Hatha Yoga (Präventionskurse)
- Hatha Yoga über 60
- Yoga für Schwangere
- Entspannungsworkshops
- Beratung in Konflikten
- Familiencoaching
- Stressbewältigung

**Das Yogastudio
Ute Strodthoff**
Diplom-Pädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (BYV)
Entspannungskursleiterin
Ziegelhofstraße 21, Oldenburg
Tel.: 0441-2055565
www.yoga-coaching-strodthoff.de

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- Neue Neue Yogalehrer-Ausbildung ab Januar 2019
- Hochschulzertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya“
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- 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

Ihr Marktplatz!



Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe
 (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):

- **Großes Format** (124 x 33mm):
 je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben
 je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausgaben
- Änderungen während der Laufzeit *kostenlos* möglich. Alle Preise inkl. 19% MSt.

Hier könnte Ihr Marktplatz stehen

Eine gute Möglichkeit, mit seinem Angebot vertreten zu sein und gesehen zu werden.

Fragen Sie uns:

Tel.: 0441.17543

info@buchhandlung-plaggenborg.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
 • „Körperzentrierte Herzensarbeit“
 • Achtsamkeitskurse/MBSR zur Stressreduzierung und MBCT bei Depressionen und Ängsten

BeratungsRAUM – Leben ist Bewegung



Brigitte Mönning
 Heilpraktikerin Psychotherapie
 • Lebensberatung
 • Persönliche Entwicklung
 • Berufliche Unterstützung
 • Energetische Prozessbegleitung
 Tel: 0441.59437111
www.beratungsraum-oldenburg.de

BeratungsRAUM – Steuerberatung



Brigitte Mönning • Steuerberaterin
 • Einkommensteuererklärungen
 • Finanzbuchhaltungen
 • Gewinnermittlungen/Bilanzen
 • Betriebliche Steuererklärungen
 • Wirtschafts- & Vermögensberat.
 Tel: 0441.59437111
www.beratungsraum-steuerberatung.de

Coaching • Beratung • Training



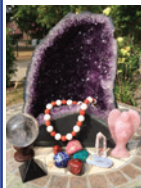
Bettina Heidenreich
 Biologin, Coach, Dozentin,
 Heilpraktikerin (Psychotherapie)
 Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldbg.
 Tel.: 0441.63907
 • Einzel- und Paartherapie
 • Bewusstseinsentwicklung
 • Persönlichkeitsentwicklung
 • Berufliches Coaching

Edelsteine • Musikunterricht



Ralf Ziegler - Oldenburg
 Tel.: 0441.18001627
 • Bewusstseinsarbeit mit Edelsteinen, Meditation, Persönlichkeitsentfaltung
www.impulsraum-oldenburg.de
 • Ganzheitlicher Musikunterricht
 Querflöte & Traversflöte
www.flauto-traverso.de

Edelsteinlädchen



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

Gunda Koopmann

Schützenstr. 52, 26169 Gehlenberg, Tel. 04493.629
Geöffnet j. Do. von 10-17 Uhr und auf telefonische Anfrage

Entstressen im Retreathaus



Bauernhaus m. groß. Naturgarten

- **Übernachten: 1 bis 6 Personen**
- Meditieren • Studieren
- Selbständig – oder mit:
Achtsamkeitslehrerin (MBSR)
Buddhistischer Meditation
Grafschaft Bentheim (Osterwald)
Gönne Dir selbst Stille im Grünen
www.klusecompagne.de

Gesunde Ernährung/Spirituelles Heilen



Annerose Windeler

- Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung
 - Spirituelles Heilen, Geistheilung
 - auch begleitend bei medizinischer Behandlung
- 49424 Goldenstedt-Luffen
0172.4444448 o. 04441.9167866
annerose.windeler@gmail.com

Homöopathie • Bachblüten ...



Lisa Susanne Janssen

- Heilpraktikerin
Hauptstr. 78a, 26452 Sande
Tel.: 04422-9980288, -9992445
www.heilpraktiker-sande.de
- **Klassische Homöopathie**
 - **Bachblüten**
 - **Fußreflexzonenmassage**
 - **Hypnosebehandlung**

Individuelle Meditationskissen



Handgefertigt

- **Kristallkissen**
 - **Auflagen etc.**
- Energie in Form von Farben und Symbolen
Anna Maria Simmer
Tel.: 02635.4652
www.diekraftderstille.de
E-Mail: info@diekraftderstille.de

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

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**

Holoenerget. Therapie nach Dr. Laskow



- Heilen mit Liebe
 - Auflösung seel. Blockaden
 - Vergebung
 - Harmonisierung d. Ahnenreihe
- Dipl.-Psych. Nicola Bludau**
Tel.: 0151 21602234
mail: n.bludau@gmx.de
www.laskow.net
www.psychotherapeutin-varel.de

Homöopathie • Ernährungsberatung ...



Anja große Osterhues

- Heilpraktikerin
Ziegelhofstr. 21, 26121 Oldenburg
Tel. 0441.18170458
www.heilpraxis-osterhues.de
- **Klassische Homöopathie**
 - **Ernährungsberatung**
 - **Ohr-Akupunktur**
 - **Bachblüten**

Kinesiologie



Christine Kroner

- Heilpraktikerin, Physiotherapeutin
Hummelweg 3
26188 Edewecht/Friedrichsfehn
Tel.: 04486-9380122
www.heilpraxis-kroner.de
- **Holistische und Transformationskinesiologie**
 - **Omega Healing**

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 Rohlfis
 Bürgerstr. 38, 26123 Oldenburg
 Telefon: 0176-41264126
 E-Mail: nicole-rohlfis@freenet.de
 www.kinesiologie-rohlfis.de

- Kinesiologische Unterstützung
- Hypnose z. Raucherentwöhnung /Gewichtsred./Entspannung
- R.E.S.E.T. • Quantenheilung

Kreative Körperpsychotherapie



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

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

Kundalini Yoga Wanderland



Karin Tritner
 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

MARKTPLATZ



Hier könnte auch Ihr Marktplatz
 erscheinen!
 Sie haben Fragen dazu?
 Rufen Sie uns an:
 Tel.: 0441.9250059

Lebensberat., Heilen & Hypnose



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

Lichtbahnen-Behandlung n. T. Thali



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

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

Lomilomi • Lichtarbeit • Ätherische Öle



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

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

Musiktherapie • Musikunterricht



- Musiktherapie
- Hypnose/therapie
- Block-, Querflöte, Gesang
- Klavier

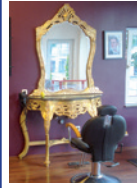
Musikschule Klangwelt
Stefanie Putzke
 Musikpädagogin, -therapeutin
 Tel.: 0441.2178651
 www.musikschule-klangwelt.de

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

Pflanzen-Haarfarbe 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

Psychotherapie



Ursula Golder, HP Psychotherapie, Kinesiologin, Mediatorin
Beraten, Entspannen, Geistheilen Psychotherapie, Kinesiologie
Kurse: Chakren, Meditation, Reiki
 26316 Varel, Im Tulpengrund 1
 Tel. 04451-809601 oder 2121
 Einzel- Paar- Gruppenarbeit
 www.seelenraum-golder.de

Qigong



Doris Palm
 Gesundheitswissenschaftl., MPH
 Tel. 0441.2097921
 www.doris-palm.de
 • Qigong-Kurse in Gruppen
 • Qigong Einzelunterricht
 • Qigong-Kurse in der Arbeitswelt
 - von den Krankenkassen gefördert
 - in Oldenburg und umzu!

Reinkarnationstherapie



Ursel Newiger
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
Reinkarnationstherapie
 • Verbundener Atem
 • Spirituelle Begleitung
 mitas zeITRäume, Feuerkuhle 61,
 28207 Bremen, 0421.84994288
 www.mita-transzendenz.de
 mitatranszendenz@gmx.de

Rutengänger



• Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
 • Elektrosmog-Untersuchungen
Besuchen Sie bitte meine neue Internetseite.
Lars Schmidt
 Geestrandsstr. 104, 26180 Rastede
 Tel.: 04402.9851260
 www.lars-schmid-rutengaenger.de

Schamanisches Körperingen



Annemarie Mascheroni Katamu
 www.annemarie-katamu.de
 annemarie@katamu.de
 mobil: 0162.3461861
 • Schamanisches Körperingen
 • Polarity
 • GeburtsTraumaArbeit
 • Psychologisch-spirituelle Begleitung

Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.



Silke Gollnik – Oldenburg
 Tel.: 0441.99 90 88 80
 www.alchemilla.de
 mail@alchemilla.de
 • **Krieger-Kunz Therapeutic Touch (USA)**
 (auch bei Tieren anwendbar)
 • **Lichtbahnen-Therapie**
 nach Trudi Thali (CH)

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



Die Liebe deines Lebens Ein Experiment mit ungeahnten Folgen

Regie: Sebastian Goder

Alive, DVD, 88 Min. + Bonusmaterial, 32,99 €

Auf einer verwunschen schönen Finca auf Mallorca stürzt der Dreh einer Geburtstagsszene die Protagonisten in offene menschliche Abgründe. Die Schauspieler sind nicht bereit in ihre Rollen zu schlüpfen. Vertrauen, Hingabe, Loslassen, Annehmen - scheinbar nur Worte, welche sie zum Explodieren bringen... Der Mallorca-Dreh zum Film „Die Liebe DEINES Lebens“ scheint gefährdet. Als selbst eine spirituelle Meisterin keinen Ausweg mehr weiß entpuppt sich das Ganze als ein geheim angelegtes Experiment:

Ist es möglich sich selbst so zu lieben, dass Glück, Leichtigkeit und Zufriedenheit dauerhaft zu erlangen sind? Ja, das ist es! Wie, das zeigt dieser Film.

Mit Hannes Jaenicke, Michael von Au, Torsten Christian Münchow, Lara Joy Körner u.a.

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



Wiedergeburt -

Deine Seele ist unsterblich!

Buch und Regie: Thomas Schmelzer

MYSTICA GmbH, DVD, 115 Minuten, 17,95 €

Leben wir schon seit Jahrtausenden auf Erden - unterbrochen von kleinen Regenerationspausen? Existierten wir alle schon in verschiedenen Körpern, Geschlechtern, Kontinenten und Lebenswelten? Die Sichtweise der Reinkarnation legt dies nahe. Tatsächlich glaubt mehr als die Hälfte der Menschheit an ein Leben nach dem Leben. In diesem ersten umfassenden Dokumentarfilm zum Thema besucht Thomas Schmelzer führende Experten und Menschen, die außergewöhnliches erlebt haben: Kinder, die sich an frühere Leben erinnern, Frauen,

die sich sicher sind, ihren Partner seit vielen Inkarnationen zu kennen und ehemalige Skeptiker, die durch Rückführungstherapien einen unwiderlegbaren Beweis ihrer Vorexistenz erfahren durften.

Nicht nur in den fernöstlichen Religionen, sondern auch in der Bibel oder im Koran finden sich Stellen, die sich in Richtung Wiedergeburt deuten lassen. Und selbst Prominente wie die Heavy-Metal Queen Doro Pesch oder der Krimiautor Klaus-Peter Wolf sind davon überzeugt.

Der Film begleitet diese Menschen, beleuchtet dahinterliegende Themenwelten wie Karma, Jenseits und Seelenalter und stellt die Frage: Wie würde sich unsere westliche Gesellschaft ändern, wenn die Sichtweise der Reinkarnation Allgemeingut wäre? Bekommt dadurch unser Leben einen neuen, einen erweiterten Sinn? Ein Film, der in die Tiefe geht!

Mit: Ursula Demarmels, Dr. Wolf-Dieter Storl, Jana Haas, Dr. Peter Michel, Andrea Kalff-Cordero, Dr. Jan Erik Sigdell, Dr. Varda Hasselmann, Andy Schwab, Ulrike Vinmann, Dr. theol. Till A. Mohr, Armin Risi, Hartmut Lohmann, Sue Dhaibi, Robert Schwartz, Patric Pedrazzoli, Nina Herzberg, André Shanteem, Gregor Otto Papadopoulos, Klaus-Peter Wolf, Doro Pesch.

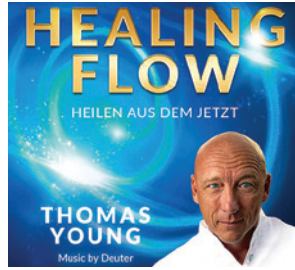
Alles zum Film, Filmtrailer und Bestellmöglichkeit: <http://www.wiedergeburt-film.de>



Healing Vibes
432 Hz-Handpan Musik
Diana Wenck
 Eigenverlag, 12,00 €

... mit heilsamen Klängen die universelle Lebenskraft zum Fließen bringen!
 Seit 2010 empfängt Diana Wenck als Kanal Melodien, die sie auf einem ganz außergewöhnlichen Instrument der neuen Zeit - einer Handpan „Caisa Cosma“ - spielt. Für diese erste CD hat sie 12 besonders entspannende Stücke ausgewählt, die helfen können, im Hier und Jetzt anzukommen und wieder „stimmig“ zu werden. Lauschen Sie den faszinierenden obertonreichen Sounds, und lassen Sie die Harmonien auf Körper, Geist und Seele wirken. Die Stimmung des Instrumentes von 432 Hz, einer Frequenz mit der wir auf natürliche Weise in Resonanz gehen, unterstützt diesen Prozess auf harmonische Art.

Die CD gibt es zum Preis von 12,- € zzgl. Versand oder auch als Download im Direktbezug unter: <https://www.healing-vibes.de/shop/>.



Healing Flow –
Heilen aus dem Jetzt
Thomas Young
 Synergia Vlg., 19,95 €

Inspirierender Talk & Heilende Trance
 Heilung braucht maximale Empfänglichkeit und einen speziellen Bewusstseinsraum! Healing Flow – Heilen aus dem Jetzt beginnt mit einem inspirierenden Talk von Thomas Young über die Heilkraft des Bewusstseins und erklärt kongenial, wie Information, Imagination und Intention wirken. Nach der exzellenten Einleitung führt der Herzlehrer seine Hörer mit einer berührenden Meditation in eine extrem tiefe Heilrance. Die dadurch entstehende segensreiche Frequenz ermöglicht die Rückverbindung mit dem Healing Self und initiiert eine autonome Heilbewegung der eigenen Seele. Meisterhaft getragen wird das Werk durch die warme Stimme von Thomas Young und wunderbare Musik von Deuter.
 Mehr zur CD: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Intervallfasten
Petra Bracht
 Argon Vlg., 2 CDs, 14,95 €

Intervallfasten erfreut sich einer wachsenden Beliebtheit, und das aus gutem Grund: Für diese Fastenmethode benötigen Sie keine Vorbereitungszeit oder Einläufe, und Sie können sie jederzeit in Ihren Alltag integrieren. Das Prinzip: In einem Zeitraum von 8 Stunden essen Sie zwei- bis dreimal und fasten dann 16 Stunden. Das Resultat: Kraft und Klarheit in Körper und Geist statt Hunger oder Völlegefühl. Nebenbei purzeln überschüssige Kilos wie von selbst, das Immunsystem wird gestärkt und verschiedene Krankheiten werden gelindert. So werden Sie regenerationsfähiger, schlank und gesund - ohne dabei zu hungern!
 Petra Bracht ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und Schmerzspezialistin.
 Mehr zur CD: www.buchhandlung-plaggenborg.de

wortwelten

**PaarZeit**

Monika Entmayer und Reiner Kaminski

tao.de, 216 S., 16,99 €

Mit dem Wunsch-Spiel zu einer erfüllenden Liebeskultur
Ein Buch für Menschen, die eine glückliche und auch sexuell erfüllende Partnerschaft leben möchten und ihre Partnerschaft als Weg des gemeinsamen Wachsens in Liebe und Achtsamkeit verstehen. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Ihre Liebesbeziehung beleben, weiterentwickeln oder ihr von Anfang an eine gute Basis schaffen. Wie können Sie Ihre Partnerschaft liebevoller und achtsamer gestalten und einander (wieder) neu und tiefer kennenlernen? Wie gelangen Sie als Paar zu einer erfüllenden Liebeskultur? Wie können Sie das, was Ihnen wichtig und wertvoll ist, in Ihr Paarleben einladen, statt es mit Vorwürfen oder Streit vergeblich erzwingen zu wollen? Und wie können

Sie die Geschenke und Herausforderungen, die eine Partnerschaft bietet, für Heilung, Selbstfindung und innere Entwicklung nutzen?

Das vom Taoismus inspirierte „Wunsch-Spiel“ bietet hierfür eine einfache und alltagstaugliche Lösung: Durch abwechselndes Wünschen (Yang) und Wunsch erfüllen (Yin) können Sie Ihre Liebe in Fluss und Ihre Beziehung in eine belebende und heilsame Balance bringen. Die ausführliche Darstellung des „Wunsch-Spiels“ und seiner vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten lassen die Autoren mit Beispielen aus der Praxis anschaulich werden. Und sie zeigen Wege zur Entwicklung respektvoller Partnerschaft, wertschätzender Kommunikation, heilsamer Liebe und entspannter tantrischer Sexualität.

Buchvorstellung: 17. Februar, 18 Uhr, Freiraum-Studios, Oldenburg, Infos und Anmeldung: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487.9204277. Bitte möglichst anmelden.

Buch-Bestellmöglichkeit: www.buchhandlung-plaggenborg.de



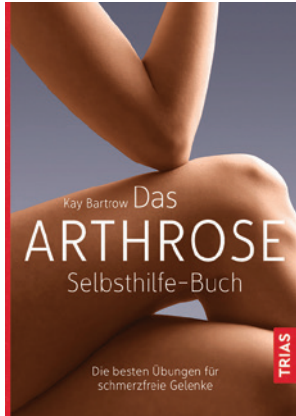
Mit Ayurveda gegen Stress - Rezepte und Anwendungen zur Entschleunigung
Rosenberg, Kerstin, Kienzle, Ulrike

Königsfurt Urania Vlg., 128 S., 14,95 €

Stress belastet unsere Gesundheit: Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, ein schwaches Immunsystem - viele weit verbreitete Beschwerden sind die Folge davon, dass wir uns genervt, gereizt und überfordert fühlen. Stress lässt den Körper zudem altern und erhöht die Disposition für einen übersäuerten Stoffwechsel. Wer die Warnsignale der Stressüberlastung ignoriert, erhöht das Risiko, die körperliche und mentale Belastungsfähigkeit zu verlieren.

Die ayurvedische Gesundheitslehre kennt viele Mittel und Wege, dem vorzubeugen und zu entgehen. In diesem Buch finden Sie zahlreiche Rezepte für eine ausgewogene typgerechte Ernährung, Anregungen für hilfreiche Rituale im Alltag sowie Entspannungsübungen. Diese Methoden lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Sie bieten wirksame Hilfe beim Abbau von Stress, fördern die Regeneration von Körper, Geist und Seele und führen zu neuer Kraft und stabiler Gesundheit. Das Buch enthält einen Test zum Erkennen der individuellen Stressmuster.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Das Arthrose-Selbsthilfe-Buch – Die besten Übungen für schmerzfreie Gelenke

Bartrow, Kay

Trias Vlg., 208 S., 190 Abb.,
24,99 €

Ob Knie, Hüfte oder Schulter – wer unter Arthrose leidet, spürt die Schmerzen jeden Tag und fühlt sich im Alltag stark eingeschränkt. Das muss nicht sein! Mit dem richtigen Bewegungs- und Ernährungsprogramm können Sie viel für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun.

Der Physiotherapeut Kay Bartrow hat ein ganzheitliches Selbsthilfeprogramm für Sie zusammengestellt, mit dem Sie die Schmerzen in den Griff bekommen und das Fortschreiten der Arthrose verlangsamen. Welche Geheimnisse es in der „Anti-Arthrose-Küche“ gibt, verrät Ihnen die Ernährungsberaterin Diana Motzkus.

- Prävention gegen Arthrose: Mit der richtigen Bewegung und

Ernährung vorbeugen.

- Gezieltes Bewegungsprogramm: Mit den besten Übungen Beschwerden lindern.
- Übungsprogramm für Zwischendurch: So können Sie die Übungen ganz einfach in den Alltag integrieren.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Das Glück der Meditation

Brasington, Leigh

Jhana Vlg., 240 S., 18,00 €

Erfrischend klar beschreibt Leigh Brasington die Meditationspraxis der Jhanas und gibt dem Leser einen spannenden Einblick in diese Bewusstseinszustände und den daraus resultierenden Glückserfahrungen. Dieser wertvolle spirituelle Wegweiser basiert auf seinem außergewöhnlichen Erfahrungsschatz. Leigh Brasington gelingt es, klare und nachvollziehbare Anleitungen in die Jhana-Praxis der meditativen Vertiefungen zu geben und erschließt dem Leser

schrittweise den Weg der einzelnen Konzentrationsstadien. Durch Sammlung des Geistes und das Loslassen in der Meditation können höhere Bewusstseinszustände und tiefe Freude und Glück erlebt werden.

Leigh war Ayya Khemas Hauptschüler in den USA und wurde von ihr zum Lehren der Jhanas autorisiert.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Das Glück findet dich dann, wenn du es nicht suchst

Sodargye, Khenpo

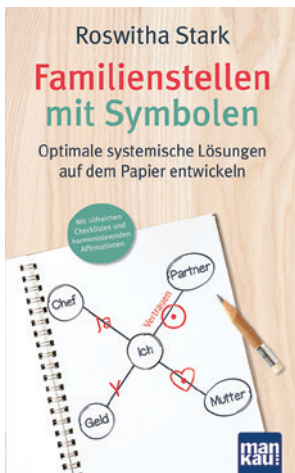
Lotos Vlg., 240 S., 17,00 €

Schon Buddha wusste: Eine gute Geschichte erreicht Herz und Verstand der Zuhörer viel besser als so manche weit-schweifende Lehrrede. In dieser Tradition steht auch Khenpo Sodargye, der buddhistische Erzählungen geschickt mit modernen, lebensnahen

wortwelten

Themen verknüpft. Ob es um die Beziehung zu unseren Mitmenschen geht, um den Umgang mit eigenen Fehlern und Schwächen, um Gesundheit, Alter, Geldsorgen oder Stressbewältigung - einfühlsam und mit leichter Feder zeigt der tibetische Lama, wie wir trotz aller unvermeidlichen Schwierigkeiten glücklich und erfüllt leben können. Eine Fülle bereichernder Einsichten und ein großer Lesegenuss!

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Familienstellen mit Symbolen

Stark, Roswitha

Mankau Vlg., 206 S., m. Abb., 16,95 €

Optimale systemische Lösungen auf dem Papier entwickeln, mit hilfreichen Checklisten und harmonisierenden Affirmationen Für Familiensysteme wie auch für geschäftliche oder private Pro-

jekte gilt: Nur wenn alle Teile eines Ganzen harmonisch zueinander stehen, dann kann es auch das Ganze selbst sein - also brauchen wir für Glück und Erfolg ein funktionierendes Miteinander.

Die bewusste oder unbewusste Abspaltung eines oder mehrerer Teile führt zu Dissonanz, Unterdrückung und emotionalen Reaktionen, die den Erfolg verhindern. Ist das ganze Feld bereinigt und sind alle Beteiligten in ihre Kraft gebracht, können wundervolle Dinge geschehen. Probleme und Blockaden lösen sich auf; was gut, sinnvoll und gesund ist, geschieht einfach und mühelos.

Dieses Buch zeigt ganz praktisch, wie Sie Familienaufstellungen und systemische Arbeit auf einfache Weise selbst auf dem Papier entwickeln können. Mit Hilfe eines jederzeit verfügbaren Testsystems überprüfen Sie, welche „Mitglieder“ für Ihr Anliegen oder Projekt wichtig sind und welche Beziehungen untereinander nicht in Harmonie stehen. Anschließend bereinigen Sie blockierende Beziehungen durch Symbole und Worte, die in einer übersichtlichen Tabelle im Buch enthalten sind.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Wechseljahre Mit Achtsamkeit sexuell und spirituell neustarten

Richardson, Diana, McGeever, Janet

Innenwelt Vlg., 280 S., 20,00 €

Trotz einer Vielzahl von Büchern zum Thema „Wechseljahre“ wird in der westlichen Gesellschaft relativ wenig über die Auswirkungen gesprochen, die sie auf das Sexleben der Frau haben, das auch die spirituelle Seite der Sexualität miteinschließt. Das führt dazu, dass sich Frauen in spiritueller und sexueller Hinsicht unsicher fühlen, wenn sie mit den Wechseljahren unbekanntes Terrain betreten. Denn für eine Frau verändert sich in diesem Lebensabschnitt sehr viel und die Veränderungen finden auf körperlicher, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene statt. Der Körper und die Psyche machen jetzt nicht mehr so weiter wie bisher - ganz besonders beim Sex.

Dieses Buches ist ein Reisebegleiter, der einerseits die Fakten und die Probleme der Wechseljahre thematisiert, aber auch ein neues sexuelles Selbstverständnis aufzeigt. Und Slow Sex ist der Weg dahin.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Das Alter als Geschenk
Dahlke, Ruediger

Goldmann Arkana, 240 S.,
19,00 €

Älterwerden ist nicht gerade beliebt. Doch in Wahrheit ist es die Chance unseres Lebens für Wachstum und Reife. Ruediger Dahlke zeigt, wie wir die letzte Lebensphase nutzen, um endlich aus dem ewigen Hamsterrad der Beschleunigung auszusteigen und sie als das ultimative Sabbatical bewusst und freudvoll zu erleben. Er nimmt uns die Angst vor den typischen Altersbeschwerden, indem er sie humorvoll in ihren Licht- und

Schattenseiten deutet und ganzheitliche Wege aufzeigt, damit umzugehen. Er zeigt, wie wir uns mutig und weise der Angst vor dem Altwerden und vor dem Sterben stellen und gibt uns alles an die Hand, was wir für erfülltes Altwerden in Weisheit und Gesundheit brauchen: von der richtigen Ernährung bis zu Strategien für ein sinnerfülltes Leben. Ein Mutmachbuch fürs Älterwerden!

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Genial lokal
So kommt die Ernährungswende in Bewegung,

Thurn, Valentin, Oertel, Gundula, Pohl, Christine
Oekom Vlg., 288 S., 20,00 €

Mit einem Leitfaden zur Gründung von Ernährungsräten. Bioäpfel aus Argentinien, Brotteiglinge aus Litauen, Erdbeeren aus China. Essen hat meist eine weite Reise hinter sich, ehe es

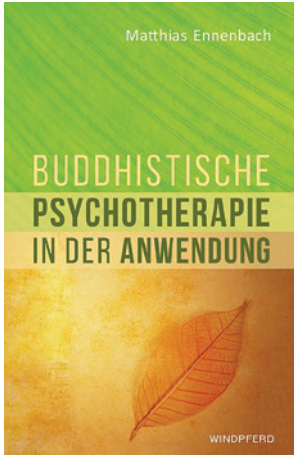
auf unseren Tellern landet. Längst ist es das Produkt einer global agierenden Agrar- und Lebensmittelindustrie. Das ist ökologischer Irrsinn und es macht arm: Menschen im globalen Süden im Wortsinn; die im globalen Norden an Wahlfreiheit und Mitbestimmungschancen.

Die Zeit ist reif ist für eine Ernährungswende. Doch die Politik zeigt wenig Engagement und so machen zivilgesellschaftliche Initiativen den Wandel zu ihrer Sache. Food Policy Councils liefern das Vorbild für die vielen hierzulande gegründeten „Ernährungsräte“. Landwirte und Gärtnerinnen aus der Region setzen sich an einen Tisch mit Foodaktivisten aus der Stadt und Bürgerinnen und Bürgern, die wissen wollen, woher ihr Essen kommt. Ihre gemeinsame Forderung an die Politik heißt: Ernährungsdemokratie!

„Alle Macht den Räten!“ lautet daher das Motto dieses Buches, das sich für eine möglichst weitgehende regionalisierte Lebensmittelversorgung einsetzt. Es versteht sich als „Werkzeugkasten“ für eine neue soziale Bewegung, die regionale Netzwerke zwischen Produzenten und Konsumenten knüpft und ihre Ziele im produktiven Dialog mit der Politik verfolgt - und zeigt, wie das geht!

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de

wortwelten



Buddhistische Psychotherapie in der Anwendung

Ennenbach, Matthias

Windpferd Vlg., 360 S., 16,95 €

Die buddhistische Psychotherapie liefert konkrete Methoden um einen Bewusstseinswandel zu unterstützen. Welche typischen Hindernisse zu Blockaden führen und welche Rolle das auf dem Verstand basierte Ego spielt, sind unter anderem Themen dieses Buches. So können beispielsweise mit Meditationen selbst feste Gewohnheitsmuster durchbrochen und der Verstand zur Ruhe und Klarheit gebracht werden. Auch körperbetonte Achtsamkeitsübungen spielen eine Rolle, um ganzheitlich und nachhaltig Heilsames zu verinnerlichen.

Der Autor zeigt einen ganzheitlichen Behandlungsplan auf, der durch seine Struktur klar und logisch aufgebaut und durch zahlreiche Skizzen anschaulich

dargestellt ist. Weg von äußeren Umständen und hin zu sich selbst - von den ersten Behandlungsschritten und Grundlagenübungen, über Etappenziele bis hin zu weiteren Perspektiven und Zielen.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Geld, Sex, Krieg, Karma Anmerkungen zu einer buddhistischen Revolution

Loy, David Robert

Edition Steinrich, 224 S., 19,90 €

Der Buddhismus bietet einen persönlichen Pfad spiritueller Transformation und kein Programm für eine politische oder ökonomische Revolution. Ist es aber immer klar, wo das eine endet und das andere beginnt? „Die moderne Welt kann viele von uns länger am Leben erhalten und den Tod manchmal körperlich weniger schmerzhaft machen, doch sie hat keine Antwort auf die Haltlosigkeit,

die uns individuell und kollektiv quält, denn nichts in der Welt kann das bodenlose Loch in unserem Inneren füllen. Wenn wir nicht verstehen, was uns antreibt, werden wir uns letztlich festklammern - nicht nur an physische Objekte, sondern auch an Symbole und Ideologien, was meist am problematischsten ist.“ (David R. Loy)

David R. Loy, Gelehrter und Zen-Lehrer, beleuchtet in seinen klugen, pointierten Betrachtungen das, was uns und die Welt bewegt und antreibt.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Achtsamkeit und die Neurobiologie der Liebe

Hanson, Rick

mit 2 Audio-CDs, Arbor Vlg., 176 S., 22,90 €

Unser Gehirn für gesunde Beziehungen stärken
„Unsere höchsten Freuden und Leiden erfahren wir in unseren Beziehungen“, lehrt Rick

Hanson. In Achtsamkeit und die Neurobiologie der Liebe ent- hüllt der Autor, wie sich aktuelle Hirnforschung und zeitlose bud- dhistische Erkenntnisse auf dem Weg zu größerer Nähe und zum Glücklichen in einanderfü- gen. Er zeigt, wie Sie die neuro- nalen Schaltkreise der Empa- thie, Freundlichkeit, Liebe und Selbstbehauptung kräftigen und so Ihre Beziehungen von Grund auf verbessern und vertiefen können.

Vier Sitzungen mit geführten Übungen auf CD nehmen Sie mit auf einen Weg, der Sie nachhaltig verändern wird. Denn Empathie, Mitgefühl und Herzengüte sind nicht bloß nette Ideen - sondern tatsächliche Gehirnvorgänge, die wir stärken können.

Geführte Übungen und Medita- tionen auf den CDs gesprochen von Jörg Mangold.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Stark im Leben, geborgen im Sein Lea Stellmach

Trinity Vlg., 352 S., 18,- €

- Über den Körper zu sich selbst finden.
- Das Leben darf einfacher werden.
- Der Schlüssel zu wahren Sein und Erfüllung liegt im Körper.

Während unseres Heranwach- sens haben wir unseren ursprünglichen inneren Zustand der Geborgenheit und Fülle verloren. Viele Menschen sind heute auf der Suche nach sich selbst. Lea Stellmach zeigt uns, wie wir uns mit Ganzheit wieder verbinden können. Sie lädt uns ein auf das Abenteuer eines Selbstfindungs- und Heilungspro- zesses, der tief in die Zellebene, den Datenspeicher unserer Geschichte hineinwirkt und unsere Lebensenergie befreit. Mit der 4-Minuten-Formel für Kraft und Stabilität und vielen Übungen zum Achsen- und Gewebeatem, zur Festlegung der Energiefeldgrenze und zur Erweiterung des Herzens.

„Stark im Leben, geborgen im Sein kann uns einen strahlenden Zugang zur Wesensessenz unserer Persönlichkeit schenken. Ein Buch für Suchende, dem ich viele Leserinnen und Leser wün- sche.“ Franz Alt

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Der Weg des Wassers – Frauen meditieren anders

Jonas, Katrin

Innenwelt Vlg., 280 S., 18 €

In unserem Zentrum sind wir weder Frau noch Mann. Dort sind wir pures Bewusst Sein - neutral. In Momenten innerer Stille und Nichtidentifikation mit dem „Ich“ fällt die Unterscheidung männlich und weiblich tatsächlich weg. Da ist nur „Sein“.

Aber: Am Beginn der Reise sind Frauen (und auch Männer) nicht erleuchtet und somit nur gelegentlich „neutral“. Denn Frauen erfahren das Meditieren durch den Filter ihres Selbstbildes, ihres Körperbewusstseins und ihrer Sexualität. Die Autorin stellt Meditationsansätze vor, die nicht nur das Feminine im Inneren zum Fließen bringen, sondern Bewegung und Kreativität in die Meditationspraxis schleu- sen.

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

wer macht was

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

Großer Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg: www.buchhandlung-plaggenborg.de mit vielen Zusatzinfos, Videos, Interviews. Tel. 0441.17543.

Erwachen

Seminare: 1. Energie- u Heilarbeit, 2. Impulse zur Verjüngung, 3. Heilfasten - Christine Ohlenbusch, T. 04791.9319433.

Familienaufstellung

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

Healing & Lebensprozess

Healing und Leben im Prozess. Beratung: Annelie Wehrkamp, Tel. 0441. 36183907, annelie.wehrkamp@gmx.de .

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.

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

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

Klassische Homöopathie

HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka, Praxis für Klass. Homöopathie, Tüngeln, 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.

Mentaltraining

Aleve Mentaltraining - Den Sinn des Lebens erkennen. Tel. 04222. 9477020, E-Mail: aleve-mentaltraining@gmx.de.

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Pendeln

Pendeln, Kartenlegen, Orakel-deutung, Steinheilkunde - auch per Hausbesuch. Vika Meyer, OL, Tel. 0176.51310959.

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrierte 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.

Thai Yoga Massage

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

The Work of Byron Katie

Coaching, Seminare und Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work mit Ralf Heske. Tel: 040.88167930.

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.

Seminare & Workshops

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

RESET Kiefermuskelentspannung; Behandlungen u. Seminare, www.josefstotten.de.

6.1. **Kostenlose Infoveranstaltung zur Ayurveda-Kur und Yogareise 2019** nach Sri Lanka vom 27.9.-12.10.. Surya Ayurveda und Yogapraxis, Anm. 0441.99864499. www.ayurveda-surya.de.

11.1. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

12.1. **Ayurveda-Wohfühlmassage-Workshop für Frauen.** Surya Ayurveda und Yogapraxis, Anm. 0441.99864499, www.ayurveda-surya.de.

25.1. 15-19 Uhr: **"Körper und Sexualität"** - monatliche Aufstellungsgruppe für Frauen. Ltg.: Bärbel Zehnpfund, HP, Ziegelhofstr. 21, 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

26.1. **Ayurveda-Wohfühlmassage-Workshop für Paare.** Surya Ayurveda und Yogapraxis, Anm. 0441.99864499, www.ayurveda-surya.de.

5.2. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

17.2. 18 Uhr: **Buchvorstellung „PaarZeit“ mit Monika Entmayr u. Reiner Kaminski,** Freiraum-Studios, OL. Infos und Anmeldung: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487.9204277. Bitte mögl. anmelden.

2.-3.3. **Tierkommunikation Basiskurs** dient auch als Voraussetzung der einjährigen Intensiv-Ausbildung in Rastede. Infos: www.tiercomm.de.

9.-10.3. **Schamanisches Reisen Grundkurs** – dient als Voraussetzung der Schamanischen Ausbildung. Infos: www.tiercomm.de.

13.-14.4. **Tierkommunikation Basiskurs** dient auch als Voraussetzung der einjährigen Intensiv-Ausbildung in Rastede. Infos: www.tiercomm.de.

Termine in der ISIS – Astrid Mügge und Salute e Bellezza – Dietmar Ehler
Edewechter Landstr. 18, OL, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel. 0441.592328:

- 4.1.19, 18.00 Uhr, **Orientalischer Tanz und sakrale Erotik für Frauen,** Astrid Mügge
- 8.1.19, 17.45 Uhr, **Bewegende Achtsamkeit,** Luna Yoga, japan. Heilströmen, Meditativer Tanz mit Astrid Mügge
- 12.1.19, 14.00 Uhr, **Schamanischer Kreis der Frauen - Magie,**

Kreativität , Heilung mit Astrid Mügge
• 18.1.19, 18.00 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens** in 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge

• 25.1.19, 18.00 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens,** offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge
• 25.1.19, 19.30 Uhr, **Kreis der Kraft,** schamanisches Trommeln und Reisen in die Anderswelt, Dietmar Ehler

• 15.2.19, 18.00 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens** in 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge

• 22.2.19, 18.00 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens,** offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge

• 15.3.19, 18.00 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens** in 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge

• 22.3.19, 18.00 Uhr, **Frühlings-erwachen** mit Löwenzahn und Pusteblume, ein magisch-schamanischer Abend mit Astrid Mügge

• 29.3.19, 18.00 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens,** offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge

Regelmäßige Termine**dienstags**

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

**Auslagestellen**

Die Auslagestellen für das Heft finden Sie unter www.achtsames-leben.org/auslagestellen.

Kleinanzeigen

Yoga für Anfänger und Vorerfahrene um 17.45 Uhr und 19.30 Uhr Surya Ayurveda u. Yogapraxis Dagmar Battermann, Tel. 0441.99864499.

mittwochs

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

Authentischer Yoga nach dem achtgliedrigen Pfad nach Patañjali in Wardenburg: 17-18.30 Uhr: Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan), 19-20.30 Uhr: Hatha Yoga (Vinyasa Flow & Vinyasa Krama). Bei Dzenet Hodza, www.praxis3in1.de, Tel.: 04407.7173290.

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

donnerstags

Biodanza Wochen-Gruppe mit Mirjam Schele. 20-22 Uhr. Für Männer & Frauen jeden Alters. Info & Anmeld.: Tel. 0441.30434231, www.biodanza-unterwegs.de .

Ausbildung

The Work of Byron Katie: Intensiv-Seminar und Ausbildung mit Ralf Heske in Hude. Tel. 040.88167930. www.ralf-heske.de.

Dies & Das

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

Wer hat einen Kassettenrekorder und möchte -zig Musikkassetten haben? Gratis gegen Abholung in Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543.

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

Reisen

Little Paradise: Retreats & Auszeit bei Hamburg. Privates Gästehaus mit Seeblick. www.LittleParadise.Hamburg

Kraft aus der Stille-Meditation in der Wüste vom 29.3.-12.4.+12.4.-26.4.2019. Das Herzstück der Reise in die Sahara ist ein Retreat - angelehnt an die Tradition der Sufis - mit 6 Tagen Schweigen. Meditation in der Wüste ermöglicht Dir die eigenen Quellen wiederzufinden. Durch individuell zusammengestellte Übungen wirst Du unterstützt Dich der Wahrheit Deines Wesens anzunähern. www.mysticjourney.de.

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

Ayurveda-Kur und Yogareise nach Sri Lanka vom 27.9.-12.10.2019. Info und Anmeldung unter 0441.99864499, www.ayurveda-surya.de.

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Großer Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de! Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften. Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, auch viele Non-Book-Artikel. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543. Besuchen Sie uns doch mal!

Räume & Wohnen

Schöne und lichtvolle Praxen- und Gruppenräume (8, 26, 30 und 70 m²) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus - Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.85315.

Seminarraum 50 Quadratmeter mit kleiner Küche in idyllischer Lage zu vermieten. Info: www.josefstotten.de .

Behandlungsraum in HP-Praxis für 3 Tage pro Woche zu vermieten. Kann auch für einzelne Tage gemietet werden. www.josefstotten.de .

Kleinanzeigenauftrag

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

THOMAS YOUNG

Herzlehrer · Bestsellerautor · Mystiker



3 H WORKSHOP – HEALING FLOW

HEALING FLOW – Heilen aus dem Jetzt
Erlebe in diesem intensiven 3 H Workshop die Rückverbindung mit deinem HEALING SELF. Es jedem Menschen möglich, den HEILEN TEIL SEINER SELBST durch Bewusstseinstraining in den Vordergrund des Seins zu navigieren. Herzlehrer & Mystiker Thomas Young wird mit einer Fülle von Übungen und Meditationen, diese Navigation initiieren. Gleichzeitig werden die Teilnehmer vorbereitet, das HEALING SELF in ihren Alltag fließen zu lassen”.

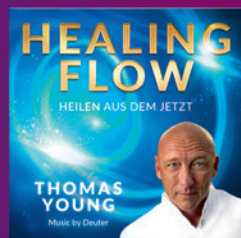
Do 14.02. | 19-22 Uhr | Kulturzentrum PFL
Ticket € 60,- | Peterstrasse 3, Oldenburg

WE SEMINAR - SEELENBEBEN

SEELENBEBEN – Die Herzerleuchtung
Erfahre die höchste Freisetzung Deiner Seelen kraft! Weit über den gleichnamigen 3 H Workshop hinaus werden wir das Herz-Zentrum zum Leuchten bringen. Wir üben hoch wirksame Werkzeuge ein, die sonst nur auf Retreats zum Einsatz kommen. Herz-Arbeit zeichnet sich aus durch grosse Bewusstseinstiefe. “Erleuchtung ist kein Fernziel, sondern eine nahbare Erfahrung, die jedem Menschen möglich ist. Lassen wir gemeinsam die Seelen erbeben”.

09.+10.02. | Sa 10-19, So 9-18 | MBA 24
Ticket € 290,- | Max-Brauer-Allee 24, HH

Neue CD & 3 H Workshop TALK & HEALING TRANCE



Heilung braucht maximale Empfänglichkeit und einen speziellen Bewusstseinsraum! Einem inspirierenden Talk über die Heilkraft des Bewusstseins folgt die geführte Medita-

tion, welche in eine extrem tiefe Heiltrance führt. Die Rückverbindung mit dem HEALING SELF initiiert eine autonome Heilbewegung der eigenen Seele.

HEALING SPECIAL: 4 CDs zum Preis von 3!
Beginne Deine Heil-Trance jetzt ...

COMING UP RETREATS IN 2019

- | | | |
|--|----------------|---------|
| 16.03. - 26.03. | Hawaii | Mär '19 |
| DREAMTIME – Delphine, Vulkan, Heilige Plätze | | |
| 17.04. - 26.04. | Arizona/Sedona | Apr '19 |
| GREAT MYSTERY – Vortex, Sacred Land, Soul Walk | | |
| 22.05. - 26.05. | Malta/Gozo | Mai '19 |
| DREAM BIG – Beginn Jahrestraining - Modul 1 | | |
| 29.05. - 02.06. | Malta/Gozo | Mai '19 |
| MYSTICAL GOZO – Tempel, Tore & Atlantis | | |
| 10.06. - 19.06. | Ortasee/I | Jun '19 |
| SACRED HEART – Essentielle Herzeinweihung | | |
| 02.08. - 10.08. | Pyrenäen/Fr | Aug '19 |
| MARIA MAGADLENA – Sacred Journey | | |

Tickets und weitere Eventdaten unter:

www.thomasyoung.com

info@thomasyoung.com | 07563 . 915 355