

kostenlos

Herbst 2019

# ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



# LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



## **GOLDENE REGELN FÜR DEN ALLTAG**

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

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



## **DIE ANTWORT AUF DAS BÖSE**

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

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



## **DIE KRAFT DER GEDANKEN**

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

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



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

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

**PROSVETA VERLAG GMBH**  
Bestelltelefon: 07427-3430  
Onlineshop: [www.prosveta.de](http://www.prosveta.de)  
Gratiskatalog erhältlich

inhalt *herbst 2019*

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis** .....
- 4 Liebe Leser\*innen** .....
- 58 Impressum** .....
- 66 Auslagestellen** .....

spiritualität



- 5 Am Sonntag geht Gott aneln**  
Keltisches Christentum

bewusstes leben



- 7 In den Wellen des Wandels**  
Wandelzeiten sind Wellen-Zeiten



- 9 Achtsamkeit und Resilienz**  
Gemeinsamkeiten und Unterschiede

gesundheit & heilung



- 15 Eine Frage von Leben und Tod**  
Über Organspende

nachhaltigkeit & ethik



- 20 Wenn der Funke überspringt**  
Wandel der Gesellschaft
- 23 Klimazerrüttung**  
Irrtümer zum Thema Klimawandel

für die sinne ...



- 28 Kalender 2019** .....

- 31 Kartentipp**  
Achtsamkeitskarten

- 59 Wortwelten** .....

- 65 Hörwelten** .....

veranstaltungen

- 33 Veranstaltungen** .....
- 36 Seminarkalender** .....

anbieter

- 37 Praxis & Methoden** .....
- 38 Marktplatz**  
Anbieter stellen sich vor
- 53 Wer macht was im Internet?**  
Interessante Links
- 55 Wer macht was?**  
Anbieter in Kürze

kleinanzeigen

- 56 Seminare & Workshops**
- 56 Regelmäßige Termine**
- 57 Dies & Das**
- 57 Reisen**
- 57 An & Verkauf**
- 57 Räume & Wohnen**

*Echt Oldenburg!*



STADTBÄCKEREI

*Schröder*

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

liebe leser\*innen

**AUSZEIT AM MÜHLENTEICH**

Freuen Sie sich auf schöne Stunden im \*\*\*S Upstalsboom Landhotel Friesland in Varel mit 2500 qm Wellnessbereich in Nähe des Küstenortes Dangast und auf ein tägliches Körpertraining mit Pilates. Es werden verschiedene Übungen vermittelt, bei denen durch die Anspannung der Tiefenmuskulatur der Rumpf stabilisiert und die Körpermitte zentriert wird.

Pilates ist gleichzeitig Haltungs- und Konzentrationstraining und dient zur Verbesserung der gesamten Körperbeweglichkeit. Die Einheiten finden im LebensSinne-Zentrum statt.

**Termine:**

11.10.- 13.10.2019	PILATES
13.12.- 15.12.2019	PILATES
8.5.- 10.5.2020	PILATES

**Kostenbeispiel:**

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

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

**Auch als Kurs ohne Übernachtung buchbar Kursgebühr 120,00 EUR**

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

Kurs-ID: 20180820-1037167 (Pilates)

**Buchen Sie hier:**

LebensSinne-Zentrum; Plaggenkrugstr. 10  
26316 Varel; Tel.: 04402-9839344  
Fax: 04402-9839343  
Mail: [info@lebenssinne.de](mailto:info@lebenssinne.de)  
[www.lebenssinne.de](http://www.lebenssinne.de)



**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**



unsere arme Erde macht uns Menschen ja nun unmissverständlich deutlich, was falsch läuft mit

ihr. Dank Greta Thunberg und vielen anderen rückt zumindest das Thema Klimawandel mehr in den Fokus. • Für Menschen, die da noch Zweifel haben, hat Fred Hageneder mal ein paar Irrtümer klargestellt, S. 23. • Martin Kirchner hat gemerkt, wie der Funke überspringt, als er 100 herausragende Pionier\*innen des Wandels interviewt hat. Sein Online Summit war sehr inspirierend, S. 20. • Achtsamkeit und Resilienz sind unabdingbar und hilfreich in der heutigen Zeit, um mit all den Veränderungen und Belastungen klarzukommen, meint Doris Kirch, S. 9. • Ohne inneren Wandel gibt es keinen Wandel im Außen. Wie wir uns in den Wellen des inneren Wandels bewegen können, das hat Katharina Sebert sehr schön verdeutlicht, S. 7. • Ein aufschlussreiches und aufrüttelndes Interview mit dem Arzt und Mediziner-Ethiker Andreas Zieger zum Thema Organspende, also zur Frage von Leben und Tod, hat Karsten Krogmann von unserer hiesigen Tageszeitung NWZ geführt. • Dirk Grosser hat sich in einer Zeit großen Zweifels von einem sehr ungewöhnlichen irischen Priester – einer Mischung aus Gandalf, Dumbledore und einem in die Jahre gekommenen Jesus – inspirieren lassen und Zugang zum keltischen Christentum gefunden, S. 5.

Wir wünschen Ihnen/Euch allen einen besinnlichen Herbst mit Zeit zum Rückzug ins Innere, um von dort aus mit Mitgefühl nach außen zu schauen.

Die Plaggenborgs

## Am Sonntag geht Gott angeln

*Es gibt eine Menge Dinge in der menschlichen Geschichte, die in Vergessenheit geraten sind. Bei einigen davon ist das nicht weiter schlimm, denn niemand vermisst wohl ernsthaft das ptolemäische Weltbild, die Phrenologie oder so bahnbrechende Erfindungen wie mit Blei verlötete Konservendosen.*

Wir sehnen uns nicht nach der Medizin des Mittelalters zurück und jenseits von romantischen Vorstellungen ist auch die Dampflok für die meisten Zeitgenossen eher unattraktiv. Manches, was eine Zeit lang das Nonplusultra zu sein schien, wird irgendwann von etwas Sinnvollerem, Nachhaltigerem, Vernünftigerem oder schlicht Effektiverem abgelöst, während anderes sich ganz einfach als Irrweg entpuppt. Bei einigen geistesgeschichtlichen Strömungen sieht die Lage allerdings anders aus. Obwohl scheinbar ausradiert, blieben von ihnen noch Fragmente und einzelne, leicht verloren wirkende Puzzleteile übrig, die wir heute mühsam zusammensetzen und dabei staunend entdecken, dass dieser oder jener Aspekt einer bestimmten Weltsicht uns heute ganz gut zu Gesicht stehen würde. Das ist so bei der Naturverbundenheit der nordamerikanischen Indianer und wird vielleicht ebenso irgendwann tragischerweise bei der im Untergang begriffenen Kultur Tibets so sein. Auch das Thema dieses Buches betrifft eine solch untergegangene Geisteshaltung, deren Inhalte uns heute noch viel sagen und uns auf eine neue Spur in Richtung lebenswerter Zukunft setzen können.

Das keltische Christentum mitsamt seiner aus heidnischer Zeit stammenden Naturverehrung zeigt uns Wege auf, sowohl die Schöpfung mit all ihren verschiedenen Wesen wertzuschätzen als auch ein Gefühl für die grundlegende Quelle dieser Vielfalt zu bekommen, die wir in unserer Kultur Gott nennen und der wir uns mit einem gänzlich neu geerdeten Vertrauen zuwenden können. Diese Weltsicht, deren Blütezeit genau genommen nur knapp zwei Jahrhunderte dauerte, ist wie dafür geschaffen, die



Herzen der Menschen in unserer westlichen Leistungsgesellschaft zu weiten und in ihnen Platz für all das zu schaffen, was existiert: Platz für alle Menschen gleich welcher Herkunft, Hautfarbe, sozialer Stellung und sexueller Orientierung; Platz für diejenigen, deren Meinung uns nicht behagt, und auch für die, deren Glaube uns persönlich nicht anspricht; Platz auch für alle Wesen dieser Welt, die so verschieden von uns sind, die jedoch ihre je eigene wichtige Aufgabe in einem riesigen Kreislauf des Lebens erfüllen, und deren Lebensraum unseren Lebensraum auf natürliche Weise begrenzt; Platz letztlich für etwas, das größer ist als wir selbst und das unseren Blick von den Befindlichkeiten und Bedürfnissen unseres Ego auf die wirklich wesentlichen Dinge lenkt: Liebe, Mitgefühl, Humor, Freiheit und Gemeinschaft ... und Poesie.

Für mich war das keltische Christentum während einer Zeit großen Zweifels ein Weg, meine Verbindung zum Wunder der Schöpfung zu stärken und den eigenen Glauben, den ich nur noch als Theorie fassen konnte, wieder zu einer

spürbaren Wirklichkeit werden zu lassen. Schritt für Schritt führte mich diese Form der Spiritualität zu einem lebendigen und tief empfundenen Christentum zurück. Die Segenswünsche, der Blick auf die Schöpfung, die Idee von Jesus als Freund und nicht als Herrscher, die erfrischende Alltäglichkeit der Spiritualität, die Gleichzeitigkeit von Bodenständigem und Mystischem, die Offenheit und das erzählerische Element, die Fokussierung auf das überall zugrunde liegende Gutsein – all dies ließ meine Seele wieder frei atmen, nachdem sie sich lange Zeit so angefühlt hatte, als wäre sie irgendwo zwischen Zweifeln, einer gewissen Resignation und bloßen Vorstellungen eingesperrt gewesen. Auf diesem Weg zurück zur Lebendigkeit und zum Vertrauen hat mir vor allem ein sehr ungewöhnlicher irischer Priester geholfen, der nicht nur wie eine Mischung aus Gandalf, Dumbledore, dem Mann aus den Bergen und einem in die Jahre gekommenen Jesus aussieht, sondern der sich auch mindestens so unkonventio-

nell verhält, wie es die erwähnte Mischung vermuten lässt. Voller Mitgefühl und Humor ließ er mich an seinem Schatz keltischer Weisheit teilhaben, sodass ich nicht nur davon lesen und gewisse Dinge intellektuell verstehen, sondern sie vor allem wirklich erfahren konnte. Wie er immer sagt, ist Wahrheit für ihn vor allem das, was uns transformiert, was uns innerlich verwandelt und zu anderen Menschen macht. Alles andere sind nur schöne Fakten, mit denen man sich vielleicht die Zeit vertreiben kann, die aber nicht sonderlich entscheidend sind. Die Erlebnisse, die ich mit diesem Priester hatte, und die Dinge, die er mir erzählte, waren für mich der Ausgangsort einer Reise in das keltische Christentum, die mich jeden Tag ein Stückchen weiter in die Tiefe führt.

Textauszug aus „Am Sonntag geht Gott aneln“ von Dirk Grosser mit freundlicher Genehmigung des Claudius Verlags. Die Buchvorstellung finden Sie unter „Wortwelten“ auf S. 59.



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

### **Bestellbuchhandlung und Internetshop!**

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

#### **Bestellbuchhandlung:**

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

#### **In unserem Internetshop finden Sie:**

- 400.000 lieferbare Titel - auch Non-Book-Artikel
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit
- Herausgeber des Magazins „ACHTSAMER LEBEN“, [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)

Leseproben

Videotrailer

Interviews



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

Autorin: Katharina Sebert

## In den Wellen des Wandels

*Wenn du dich im Zwischenreich von dem, was nicht mehr ist und dem, was noch nicht ist, befindest, gibt es nur das Hier und Jetzt und die Möglichkeit, mit den Wellen des Wandels zu sein und dich ihnen hinzugeben.*

Wenn es dir wie mir und vielen Menschen in meinem Umfeld geht, liegt das Ende einer bedeutsamen Lebensphase hinter dir und vor dir etwas Neues, was du noch nicht kennst, vielleicht erahnen kannst und eventuell eine Vision dafür hast. Die Sonnen- und Mondfinsternisse in diesem Monat (Juli, Anm. d. R.) haben ihren Teil dazu beigetragen, in die Klärung zu bringen, wo du noch Unerlöstes aus der Vergangenheit lösen und befreien darfst, um wirklich in deiner Wahrheit zu stehen und zu wirken.

### Wandelzeiten sind Wellenzeiten

Wellen der Wehmut durchfluten dich möglicherweise, wenn du auf das Vergangene zurückblickst, das dir entrissen wurde, unmöglich wurde und nicht mehr gelang. Ein Zeitfenster hat sich geschlossen und du kannst nicht mehr zurückkehren in das Bisherige. Es ist unwiderruflich vorbei. Wellen des Schmerzes wollen durchfühlt, zugelassen, wahrgenommen, empfangen und willkommen geheißen werden. Wellen der Liebe schenken dir Schutz, Führung, Halt und Geborgenheit. Wellen der Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht wollen zärtlich umarmt und Wellen der Angst, Unsicherheit und Mutlosigkeit in Vertrauen hineingeliebt werden.

Es ist eine wackelige Zeit. Du fühlst dich entwurzelt. Der Boden, der dich möglicherweise lange und stabil getragen hat, ist weg und neues Sein und Keimen, Wachsen und Gedeihen noch in den Traumzeitwelten verborgen. Nun gilt es umso mehr, deinen Mutterboden in dir zu sondieren, dich ganz in dir zu verwurzeln und noch tiefer als je zuvor. Wie ein Baum im Sturm seine Wurzeln tief und innig in den eigenen Seelenurgrund hinein versenkt. Dich auszudehnen in deinen inneren Räumen und sie wieder ganz



zu bewohnen, nachdem du dich im Abschied und Sterben vielleicht nach außen orientiert und verausgabt hast.

### Die Gnade des Offenbarungseides

Es sind Held\*innen, die du in Wandelzeiten durchschreitest, in den Übergängen von einem alten Zyklus in einen neuen, in der Phase zwischen Tod und Neugeburt, zwischen Festhalten und Loslassen, zwischen Erschöpfen und Aufgeben. Im Offenbarungseid liegt die Gnade des Friedens. Du überlässt dem Universum, dem Fluss des Lebens die Richtung und gibst dich endlich dem Unvermeidlichen hin. Schwierig, erschöpfend und zehrend ist der Prozess, solange du ringst, kämpfst und eine Vorstellung davon hast, wie es sein sollte. Sobald du dich dem Größeren, was geschieht und geschehen will, hingibst, kehrt Friede ein und Durchatmen, und du befindest dich mit einem Mal in der Mitte eines Stromes, der dich kraftvoll trägt und deine Bestimmung kennt. Einverständnis durchflutet dich immer mehr und ist magisch und erschütternd zugleich. So einfach ist es nach all dem Ringen, Versuchen und Festhaltenwollen?

### Schmerz ist unumgänglich

Emotionaler Schmerz ist das entscheidende Momentum, durch das du vorher gehen musst, um bereit zu werden, dich wirklich zu lösen, dich hinzugeben und dem Großen anzuvertrauen, was sich verwirklichen will. Heilen heißt Fühlen: Im vollständig durchgeführten Schmerz geschieht eine Katharsis und Reinigung von Mustern, Glaubenssätzen und Ängsten, die Heilung von Wunden, Verletzungen, Schuld- und Schamgefühlen und die Transformation, die den Wandel überhaupt erst ermöglicht.

Übergänge sind gekennzeichnet von Chaos. Aus Abbruch wird erst Umbruch und dann irgendwann Aufbruch. Aus Zusammenbruch erwächst Durchbruch. Aus Angst, Schmerz und Widerstand werden Hingabe, Friede und Zuversicht geboren. Du wirst und lebst in wachsenden Ringen und jeder Übergang ist Sterben in eine Übergangsphase und dann Neugeburt.

### Sterben geschieht in Hingabe

Wie auch beim Übergang vom Leben in den Tod, so bestimmst du allein, wann du bereit bist, dich hinzugeben, dich in die Arme des Geschehens zu legen und dich dem Fluss anzuvertrauen, den Wellen des Sterbens und Gebärens, die dich in neue Lebensräume tragen. Es ist keine Verstandesentscheidung, sondern eine deiner Seele und deines Herzens, wann du in der Hingabe tief und vertrauensvoll genug geworden bist, um nicht mehr selbst die Dinge lenken zu wollen, sondern dich zu überlassen: „Übernimm

das Ruder, Universum“, ist die Haltung, die dich durch das Nadelöhr gleiten lässt.

Du hörst auf, den Fluss kontrollieren zu wollen und gibst auf und dich damit hin. Was vorher deine größte Befürchtung war, wird nun der größte Segen. Du gibst ab. Und erstaunlicherweise zeigt sich in diesem Augenblick oder kurze Zeit später, wenn die Wellenberge eine Höhe annehmen, die dir wieder etwas Weitblick schenkt, ein Leuchtturm, dessen Lichtsignal dir vermittelt, dass alles gut ist, einem tieferen Sinn folgt und das Leben dir Gaben in deine leergewordenen Hände legen will, was keinen Raum gehabt hätte, solange du noch festhältst an Vergangenenem.

### Den tieferen Sinn atmen

Die Wellen zerstören dich nicht mehr. Sie erschüttern dich noch, langsam werden sie seltener, weniger heftig und die Phasen der Zuversicht zwischen den Wellen werden länger und nachhaltiger. Du ahnst ihn nicht nur, sondern atmest langsam den würzigen Duft des tieferen Sinns, der hinter allem liegt. Das Licht des Leuchtturms wird dir den weiteren Weg weisen und ein neuer Ruf wird eines Tages aus deinem Herzen aufsteigen, dem du folgen wirst, um über unbekannte Ozeane neue Kontinente deines Lebens zu erreichen und zu bewohnen. Ein neuer Zyklus beginnt.

**Zuletzt weißt du: Es war gut. Es ist gut. Es wird gut. Alles.**

Diesen Beitrag haben wir gefunden auf [www.newslichter.de](http://www.newslichter.de). Vielen Dank an Bettina Sahling für die freundliche Überlassung.

**Ganzheitliche Zahnmedizin**  
am **Wasserturm**

**Burkhard Wittje**  
Kranbergstr. 18 26123 Oldenburg  
Tel.: 0441-13859 [www.zahnarzt-wittje.de](http://www.zahnarzt-wittje.de)

Katharina Sebert ist Heilpraktikerin, Wegbegleiterin, Lehrerin, Autorin, Heilungs- und Friedensaktivistin, Lebens-, Liebes-, Glücksforscherin und allzeit Lernende beim Zentrum für Tiefenheilung ‚In guten Händen‘ ([www.in-guten-Haenden.com](http://www.in-guten-Haenden.com)).



## Achtsamkeit und Resilienz

*Resilienz fördert, salopp gesagt, ein dickeres Fell im Umgang mit dem Stress des Alltags. Von Achtsamkeit sagt man das Gleiche. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es zwischen dem Konzept der „7 Säulen der Resilienz“ und der buddhistisch basierten Achtsamkeitspraxis? Wissenswertes für jeden, der an einem wirkungsvollen Stressmanagement interessiert ist.*

### Definition von Resilienz

Der Begriff Resilienz bedeutet kurz gesagt: psychische Widerstandsfähigkeit. Damit wird die Fähigkeit eines Individuums bezeichnet, schwierige Ereignisse wie Krisen Widrigkeiten, Verluste, Traumata, Bedrohungen, Beziehungs- und Familienprobleme, ernste Gesundheitsprobleme oder Stress am Arbeitsplatz gut bewältigen zu können, das Beste daraus zu machen und daraus zu lernen.

Ein resilienter Mensch ist jemand, den das Leben nicht so schnell „auf die Bretter schickt“. Wenn das doch einmal geschieht, findet er schnell in sein inneres Gleichgewicht zurück.

### Das Geheimnis innerer Stärke: Die Resilienzforschung

Das wohl bekannteste Forschungsprojekt zu Resilienz führte Prof. Emmy Werner von der University of California durch. Im Jahr 1977 veröffentlichte sie eine Längsschnittstudie von 698 Kindern, die 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai unter schwierigen biologischen und psychosozialen Bedingungen geboren wurden.

Das Ergebnis war nicht wirklich überraschend: Kinder, die unter Armut und disharmonischen häuslichen Bedingungen aufwuchsen, entwickelten sich negativer als Kinder, die unter günstigeren Bedingungen groß wurden.

### Wieso macht den einen stark, was den anderen schwächt?

Wirklich bemerkenswert an dieser Studie war jedoch die folgende Erkenntnis: Rund ein Drittel der unter problematischen Bedingungen aufgewachsenen Kinder entwickelte sich trotz der zahlreichen Risikofaktoren positiv. Sie wuchsen zu leistungsfähigen, optimistischen und fürsorg-



lichen Erwachsenen heran.

Das Resultat war eindeutig: Offenbar können sich Menschen, die unter vergleichbaren Umständen aufwachsen, aufgrund bestimmter Persönlichkeitseigenschaften unterschiedlich entwickeln.

Werner versuchte herauszufinden, was den Unterschied machte: Warum gehen manche Menschen gestärkt und zuversichtlich aus schwierigen Lebenssituationen hervor, an denen andere zerbrechen?

Die Wissenschaftlerin identifizierte sieben stärkevolle Prinzipien, die sie als ausschlaggebend für eine positive Entwicklung hielt. Diese Eigenschaften sind heute bekannt als die **Sieben Resilienzfaktoren** oder **7 Säulen der Resilienz**.

*Warum Liebe kein  
Zufall ist, und wie wir sie  
in unser Leben holen*



Ronald Schweppe / Aljoscha Long  
Wenn du geliebt werden willst, dann liebe  
Die Magie der liebevollen Achtsamkeit  
256 Seiten | € 18,00 [D]  
ISBN 978-3-7787-9294-0

Der inspirierende Ratgeber für alle, die sich nach tiefer Verbundenheit zum Partner, ihren Mitmenschen und sich selbst sehnen. Mithilfe liebevoller Achtsamkeit wird es möglich, die eigene Liebesfähigkeit erblühen zu lassen und dadurch auch selbst Liebe, Geborgenheit und Vertrauen zu erfahren.

**INTEGRAL**  
integral-lotos-ansata.de

### Die 7 Säulen der Resilienz

- Optimismus · Akzeptanz · Lösungsorientierung
- Die Opferrolle verlassen · Verantwortung übernehmen · Netzwerkorientierung · Zukunftsplanung

### „Echte“ und „falsche“ Resilienzfaktoren

Emmy Werner war natürlich nicht die Einzige, die das Phänomen von Resilienz erforschte; es wurde auch von anderen Wissenschaftlern untersucht, zum Beispiel von Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté. Die beiden Forscher identifizierten zwar ebenfalls sieben Resilienzfaktoren, benannten sie aber etwas anders:

- Realistischer Optimismus (optimism) · Emotionssteuerung (emotion regulation) · Impulskontrolle (impulse control) · Empathie (empathy) · Kausalanalyse (causal analysis) · Selbstwirksamkeitsüberzeugung (self-efficacy) · Zielorientierung (reaching out)

Um ihre sieben Resilienzfaktoren messen und durch spezielle Trainingsmaßnahmen fördern zu können, haben Reivich und Shatté sogar ein eigenes Instrument entwickelt, das RFI = Resilience Factor Inventory.

Wer solch ein System erstellt hat – oder damit arbeitet – wird geneigt sein, es gegen andere Begrifflichkeiten abzugrenzen. Weil jeder seine eigene Sichtweise für die „richtige“ hält, besteht unter Resilienztrainern bis heute Uneinigkeit über die „echten“ und die „falschen“ Resilienzfaktoren.

### Verschiedene Resilienzmodelle zur Bewältigung von Stress

Verschiedentlich wird Resilienz als ein „ganzheitliches Entwicklungskonzept“ bezeichnet. Das ist jedoch irreführend. Zum einen bezeichnet der Begriff für sich genommen die menschliche Widerstandsfähigkeit im Umgang mit den Wechselfällen des Lebens. Zum anderen gibt es nicht „das“ Konzept zur Resilienzförderung.

Im Laufe der Jahre haben einzelne Resilienzforscher und Resilienztrainer verschiedene Modelle mit bis zu 11 Faktoren für Resilienz entwickelt. Je nach Kontext und beruflicher Grundbildung

haben sie den Schwerpunkt dabei auf bestimmte Aspekte gelegt.

Das noch junge Wiener Resilienz-Modell zum Beispiel, bezieht Erkenntnisse aus Ernährungswissenschaften (Food), Sportwissenschaften (Move) und Psychologie (Mind) mit ein.

Obwohl sich die Modelle mehr oder weniger deutlich voneinander unterscheiden, verfolgen sie das gleiche Ziel: Widerstandskraft als Ressource zu stärken.

### Die Karte ist nicht die Landschaft

Man sollte beim Blick auf die verschiedenen Ansätze nicht vergessen, dass Theorien und Modelle lediglich die Funktion von Landkarten haben. Sie sind nützlich, weil sie Orientierung geben – aber die Landkarte ist nicht die Landschaft. Die menschliche Psyche und die kontextuelle Situation eines Menschen sind viel zu komplex, um sie innerhalb eines Systems abbilden zu können.

Um Krisen und schwierige Situationen zu meistern, braucht ein Mensch weit mehr Fähigkeiten, als die in den sieben Resilienzfaktoren beschriebenen. Weitet man den Fokus, kann man sehen, dass es kein „entweder – oder“ und kein „richtig oder falsch“ gibt, weil alle Aspekte zusammenhängen, einander durchdringen und sich ergänzen.

### Resilienzforschung ist ein Prozess

Zudem ist die Resilienzforschung ein Prozess, der sich fortlaufend weiterentwickelt. Gemäß einer Studie, die 2007 im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung durchgeführt wurde, gibt es drei Phasen der Resilienzforschung. Reivich und Shatté haben Bedeutungsvolles zur Resilienzforschung beigetragen, aber wenn man sich mit ihren Forschungsergebnissen beschäftigt, sollte man berücksichtigen, dass sie zur ersten Phase gerechnet werden.

Während sich die zweite Phase auf situationspezifische und kontextbezogene Aspekte fokussierte, stehen wir mittlerweile am Beginn der

dritten Phase, die sich mit der Entwicklung von **resilienzförderlichen Interventionen** beschäftigt. Die Praxis der Achtsamkeit könnte im Hinblick darauf künftig eine wichtige Rolle in der Resilienzforschung spielen.

### Resilienz ist lernbar

Ob ein Mensch eine hohe oder eine geringe Resilienz aufweist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum einen scheinen genetische Anlagen eine Rolle zu spielen. Zum anderen finden bereits ab frühester Kindheit resilienzfördernde oder -hemmende Prägungen durch die nahen Bezugspersonen und das Umfeld statt. Man weiß heute jedoch, dass wir auf diese „Grundausstattung“ nicht festgelegt sind: Resilienz ist etwas, das man erlernen und stärken kann, indem man es gezielt trainiert.

### Wenig Konkretes zur Förderung von Resilienz

Schaut man sich im Internet und in Lebenshilferatgebern um, stellt man jedoch fest, dass für solch ein systematisches Training nicht viel Konkretes angeboten wird. Es wird viel „Was“ anstelle von „Wie“ verkauft. Wortreich wird ausgeführt, wie ein resilienter Zeitgenosse auszusehen hat. Er soll · optimistisch und lösungsorientiert sein · die Opferrolle verlassen · Verantwortung für sein Leben übernehmen · seine Ziele planen · sein soziales Umfeld erweitern · Probleme in Möglichkeiten und Chancen verwandeln · alles zulassen, was ihm widerfährt · seine Energie darauf lenken, erwünschte Ergebnisse zu erzielen und Ressourcen zu aktivieren · sich im Hinblick auf unterschiedliche Befindlichkeiten und Situationen angemessen steuern und sich je nach Bedarf aktivieren oder beruhigen können.

Das trägt alles zur Resilienzförderung bei, ist demnach also gut und richtig. Aber es bleibt die Frage offen, **auf welche Weise** all diese Kompetenzen entwickelt werden können. Betrachtet man die hohen Burnoutraten in Deutschland im Verhältnis zu den Umsätzen von Lebenshilfe-Ratgebern, drängt sich die Vermutung auf,

dass es mit dem Lesen von Büchern nicht getan ist – vor allem nicht, wenn sie triviale Ratschläge und irreführende Aussagen wie diese beinhalten: *„Jetzt nehmen Sie sich etwas Neues vor. Wie wäre es zum Beispiel mit 5 Minuten Morgengymnastik nach dem Aufstehen?“* - *„Wird die Zukunft entsprechend der eigenen Möglichkeiten geplant, bleibt sie beherrschbar und große Krisen können in den meisten Fällen in Eigenregie bewältigt werden.“* Aus Lebenshilfe-Ratgebern zur Resilienzförderung.



### Achtsamkeit als Praxis zur Stärkung von Resilienz

Die wesentliche Grunderkenntnis der Resilienzforschung ist eine Tatsache, die der Psychologe Albert Ellis bereits in den 1950er Jahren in seinem ABC-Modell dargelegt hat: Unsere Emotionen und Verhaltensweisen werden nicht durch die Ereignisse selbst bestimmt, sondern durch die Art und Weise, wie wir die Ereignisse wahrnehmen und interpretieren.

*„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.“* Epiktet

Wie man an dem Zitat sehen kann, waren die Zusammenhänge zwischen Ereignis, Bewertung und Verhalten bereits zur Zeit von Christi Geburt bei den griechischen Philosophen der Stoa bekannt.

Normalerweise reagieren wir automatisch und so blitzschnell auf ein Ereignis, dass wir den Vorgang der Bewertung – in den wir theoretisch

eingreifen könnten – gar nicht wahrnehmen. Es braucht deshalb ein systematisches Training des Geistes, um allmählich zu lernen, in diesen geschwindigkeitsstarken Prozess einzugreifen und ihn heilsam zu beeinflussen. Kognitives Buchwissen ist dabei wenig hilfreich. Wie also können wir lenkend in ein Geschehen eingreifen, das quasi „unter dem Radar“ unseres Bewusstseins abläuft?

### Definition von Achtsamkeit

Genau dafür ist die Achtsamkeit von unschätzbarem Wert. Zum rechten Verständnis ist an dieser Stelle eine Definition des Wortes **Achtsamkeit** nötig. Im gewöhnlichen Sprachgebrauch wird Achtsamkeit meistens als ein anderes Wort für **Aufmerksamkeit** benutzt. Hier geht es jedoch um die **Achtsamkeitspraxis** als einen Erkenntnisweg.

Die Achtsamkeitspraxis basiert auf den zweieinhalbtausend Jahre alten buddhistischen Lehren. Der Buddha hat uns einen zeitlosen und höchst pragmatischen Weg zur Erforschung unseres Bewusstseins und zur Veränderung von Verhalten hinterlassen.

Er hat erkannt, dass die Struktur des Lebens so angelegt ist, dass wir fortlaufend vor Herausforderungen gestellt werden, die uns unter Stress setzen. Seiner Einsicht nach besteht der größere Anteil dessen, worunter wir leiden, in der Reaktion auf das uns widerfahrene Unheil – und er fand heraus, wie wir das vermeiden können

### Den Geist erforschen, um Resilienz zu entwickeln

Durch meditative, fast wissenschaftliche Erforschung hat der Buddha herausgefunden, wie der Geist funktioniert. In der Vipassana-Lehre (Lehre der Einsicht/Klarsicht) ist uns der Übungsweg überliefert – ein Weg, mit dem wir mehr Kompetenzen im Umgang mit den Schwierigkeiten des Lebens entwickeln können. Im Gegensatz zum kognitiven Resilienzansatz geht es also in der Achtsamkeitspraxis nicht darum, unbewussten geistigen Prozessen einstudierte kognitiv basierte Verhaltensweisen über-

## Achtsamkeit und Resilienz

zustülpfen. Der Weg der Achtsamkeit ist eher umgekehrt: So etwas wie die Eigenschaften der 7 Säulen der Resilienz oder der 7 Resilienzfaktoren entwickeln sich intrinsisch, also von innen heraus.

### Resilienz als Folge von Einsicht

Die als resilienzfördernd beschriebenen Faktoren sind das Ergebnis eines intensiven meditativen Einsichtsprozesses, also der tiefen achtsamen Erforschung der eigenen Gedanken, Gefühle, Motivationen, Impulse und Handlungen von Moment zu Moment.

Und das Schöne dabei ist: Sie müssen sich nicht anstrengen, jemand anderer zu werden, indem Sie Charaktereigenschaften einstudieren wie beim Auswendiglernen eines Gedichtes. (Solch ein Ansatz nährt die in vielen von uns tiefsitzenden defizitären Überzeugungen, nicht gut genug zu sein). *„Meditation macht aus uns niemand anderen, sondern den, der wir immer gewesen sind.“ Carl-Friedrich von Weizsäcker, Physiker und Philosoph*

Wir können viel Bewusstsein über das erlangen, was in unserem Gehirn vor sich geht. Unser Handeln wird das bewusste Ergebnis dieser Erkenntnisse sein. Der Buddha hat uns einen bewährten Übungsweg dafür hinterlassen.

### Glück, Sinn und Selbstmitgefühl als „Nebenwirkungen“

Die Achtsamkeitspraxis führt nicht nur zu Erkenntnissen über Verhaltensweisen im Umgang mit Stress und sich daraus ergebende Verhaltensänderungen. Es gibt noch wundervolle „Nebenwirkungen“: Wer gelernt hat, seinen Geist in der Meditation und im Alltag auf achtsame Weise zu erforschen, wird sich tiefsitzender psychischer Denkmuster und automatischer Reaktionsweisen bewusst und lernt, sich daraus zu befreien.

Die Haltungen der Achtsamkeit, als Basis dieser Praxis, fördern eine bestimmte geistige Ausrichtung, die ganz natürlich Gefühle von Glück, Sinnhaftigkeit und Selbstmitgefühl hervorbringt.

Und zwar nicht als Eigenschaften, die antrainiert werden, sondern als Qualitäten des Herzens, die in jedem von uns angelegt sind.

Durch die Praxis der Achtsamkeit kommen sie zum Vorschein, wie beim Blick in einen See, in dessen klarem Wasser wir den Grund sehen können, sobald das aufgewühlte Sediment sich gesetzt hat.

### Wie man ein achtsames Gehirn entwickelt

Die bekanntesten systematischen Programme zum Erlernen von Achtsamkeit sind das wissenschaftlich evaluierte und krankenkassenanerkannte MBSR-Programm (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und das achtsamkeitsbasierte Training, das wir in unserer Ausbildung zum Trainer für Achtsamkeit, Resilienz und Mitgefühl vermitteln.

<https://dfme-achtsamkeit.de>

**SPIRIT MOVIES**  
online

**NEU!**

**VERÄNDERE  
DEIN LEBEN!**

Auf [spirit-movies-online.de](https://spirit-movies-online.de) warten millionenfach gesehene **Filme**, **Vorträge** und **Übungen** auf dich, die dir helfen zu verstehen, wie du als Mensch mit deiner eigenen Geschichte funktionierst, was dich hindert, was dich einzigartig macht und wie du deinen Weg findest, um authentisch du selbst zu werden.

Einfach anmelden und 14 Tage testen:  
[www.spirit-movies-online.de](https://www.spirit-movies-online.de)

## Matrix Moments® Quantenheilung

**MATRIX**  
*Moments®*

*„Erinnerung an die wahre Bestimmung“*



im Bild: Andrea Diekmann mit Wilma

Ein unsichtbares Feld der Lebensenergie umgibt jeden Körper.

Alles im Universum sendet Licht und Informationen aus - auch Sie! Wer unter der Last, der Ängste, Sorgen und Nöte lebt, schüttet permanent Stresshormone (Adrenalin) aus und befindet sich somit im Überlebensmodus. Das entzieht dem unsichtbaren Feld immer mehr Energie (meist unbewusst). Daher ist es wichtig, alle Ebenen unseres Daseins wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die MatrixMoments® Methode spricht die physische, die psychische und die geistig/spirituelle Ebene an.

Meine Stärke ist es, die Verbindung mit der Schöpferebene wiederherzustellen, dies geschieht über die MatrixMoments®-Quantenheilung, über Vergebungsprozesse und Gespräche. Dadurch öffnen sich neue Sichtweisen und Wege. Das eigene Feld der Lebensenergie wird wieder heller, kraftvoller und sendet stärker Licht und Infor-



mationen aus. Sehr viel Zeit wird verbracht mit Erinnerungen an schöne und weniger schöne Momente. Innere Bilder und Gedanken erzeugen verschiedene Gefühle „oft ein starkes Kopf-Kino“.

Entwickelt sich daraus etwas Neues? Oder wird immer nur auf die Wiederholungstasche gedrückt? Somit kann die Gegenwart nicht bewusst wahrgenommen werden und die Zukunft macht Angst. Die MatrixMoments®-Methode hilft den Menschen, sich wieder an ihr wahres Wesen, an ihre eigene Bestimmung zu erinnern, damit mehr

Lebensenergie ausgestrahlt werden kann. Je mehr Licht ausgesendet wird, desto mehr Energie und somit Leben ist vorhanden.

**„Alles ist möglich“**



[www.matrixmoments.de](http://www.matrixmoments.de)

Praxis Andrea Diekmann | Lindenstr. 21 | 49413 Dinklage | Tel. 044431315 | [praxisdiekmann@ewetel.net](mailto:praxisdiekmann@ewetel.net)

Gespräch von Karsten Krogmann mit Arzt & Medizin-Ethiker Andreas Zieger

## Eine Frage von Leben und Tod

### Haben wir die moralische Pflicht, Organe zu spenden?

955 Menschen haben im vergangenen Jahr nach ihrem Tod Organe gespendet – zu wenig, findet Bundesgesundheitsminister Jens Spahn, weil 10 000 Kranke auf ein Spenderorgan warteten. Er sagt: Wir brauchen mehr Organspender! Aber ist das auch so?

**Frage:** Haben Sie einen Organspender-Ausweis, Herr Professor Zieger?

**Zieger:** Nein, habe ich nicht.

**Frage:** Warum nicht? „Organspende rettet Leben“, sagt der Bundesgesundheitsminister. Möchten Sie keine Leben retten?

**Zieger:** Früher habe ich auch so einfach gedacht. Ich kann mich erinnern, dass ich als klinisch tätiger Neurochirurg vor 25 Jahren versucht habe, Angehörige mit dem Argument christlicher Nächstenliebe von einer Organspende zu überzeugen. Mit zunehmendem Nachdenken fragte ich mich aber, ist das wirklich so einfach? Reparieren wir da etwas, oder greifen wir ins Leben ein? Ist eine Organhergabe nach dem festgestellten Hirntod eine Pflicht, die wir gegenüber anderen Menschen haben? Das Wort Organspende sagt bereits alles darüber: Eine Spende ist immer freiwillig und uneigennützig, sonst ist es keine Spende.

**Frage:** Fakt ist aber, dass es todkranke Menschen gibt, die weiterleben können, wenn sie rechtzeitig ein Spenderorgan bekommen. Gibt es nicht vielleicht doch so etwas wie eine moralische Pflicht, dieses Weiterleben zu ermöglichen?

**Zieger:** Die Organverpflanzung ist eine machbare und – pathetisch gesagt – segensreiche medizinische Technik, die ich überhaupt nicht infrage stellen will. Mir geht es darum, dass wir den Umgang mit dieser Technik sehr genau reflektieren müssen. Wir sollten als Gesellschaft wissen, was wir tun, gerade auch vor dem Hintergrund des schon zum vierten Mal geänderten Transplantationsgesetzes. Jetzt im Oktober sind von der Bundesärztekammer noch einmal deutliche Kriterien eingeführt worden: Wir spre-



chen nicht mehr vom „Hirntod“, weil das missverständlich ist.

**Frage:** Was ist daran missverständlich?

**Zieger:** Es bedeutet ja nur den Funktionsausfall eines Organs, das kann niemals der Tod eines integrierten Organismus als Ganzes sein. Deshalb spricht die Ärztekammer jetzt von dem „irreversiblen Hirnfunktionsausfall als sicheres Todeszeichen“. Das ist eine angemessene Versachlichung der Debatte.

**Frage:** Dann lassen Sie uns sachlich über den Tod sprechen. Es gibt die sogenannten sicheren Todeszeichen: Leichenflecken gehören dazu, Leichenstarre, Verwesung. Wenn diese Zeichen auftreten, haben wir keinen Zweifel: Jemand ist tot. Wir haben aber ein Problem: Wenn diese Zeichen nachweisbar sind, sind die Organe des Verstorbenen ebenfalls tot und nicht mehr transplantierbar.

**Zieger:** Genau. Sie sind nicht mehr lebensfrisch.

**Frage:** Umgekehrt gibt es die Merkmale des Lebens: Stoffwechsel zählt dazu, Wachstum...

**Zieger:** ... Fortpflanzung, Reizbarkeit, Atmung

**Frage:** ... richtig. Die meisten dieser Merkmale lassen sich auch bei sogenannten Hirntoten nachweisen. Sind Hirntote nun tot – oder sind sie es vielleicht doch nicht?

**Zieger:** Die Hirntod-Diagnose ist ein rein naturwissenschaftliches Kriterium, es markiert den Punkt der Irreversibilität. Dieser Mensch kann nicht in ein selbstbestimmtes Leben zurückkehren. Es markiert den Punkt der Unumkehrbarkeit im Sterbeprozess. Das heißt: Ein hirntot diagnostizierter Mensch ist medizinisch und biologisch ein lebender Mensch im Sterbeprozess. Dieser Prozess ist unumkehrbar geworden dadurch, dass im tiefen Koma alle Schutzreflexe und auch das Atmen ausgefallen sind. Intensivmedizin unterstützt das Leben dieser Menschen durch Beatmung, Herzkreislaufmittel und andere Techniken.

**Frage:** Verstehe ich Sie richtig: Wir haben es mit einem sterbenden, aber lebenden Menschen zu tun?

**Zieger:** Ja.

**Frage:** Diese Definition könnte viele Menschen schockieren, deren Angehörige Organe gespendet haben nach einer Hirntoddiagnose.

**Zieger:** Ja, das schockiert – aber es zeigt das Dilemma auf, das wir mit dieser rationalistischen Konstruktion des Hirntods eingegangen sind. Beim Hirntod-Konzept hört Leben auf, wenn der diagnostizierte Hirntod eingetreten ist. Das Gehirn steuert jedoch nicht alle Lebensvorgänge des Menschen. Auch das Sterben im Hirntod-

syndrom gehört zum Leben. Es ist also eine Lebensäußerung. Die rein naturwissenschaftliche Medizin bemüht sich, strikte Grenzen einzuführen, um in dieser Grenzsituation Kriterien des Handelns zu haben. Das Irreversibilitätskriterium ist ein solches Kriterium. Darüber müssen die Menschen jedoch aufgeklärt werden.

**Frage:** Was genau sollten wir wissen?

**Zieger:** Eine Organverpflanzung ist nur möglich und tauglich, wenn lebensfrische Organe entnommen werden. Das heißt: Der Organismus ist noch am Leben, nur das Gehirn hat den unumkehrbaren Funktionsausfall. Hirntod als Tod des Menschen ist eine künstliche Definition, kein wissenschaftlicher Beweis, sondern eine kulturelle Vereinbarung, die auch wieder geändert werden kann.

**Frage:** Sind Sie ein Gegner der Transplantationsmedizin?

**Zieger:** Es gibt radikale Hirntod-Gegner, die das Irreversibilitätskriterium und die Transplantationsmedizin insgesamt ablehnen. Zu dieser Gruppe gehöre ich nicht.

**Frage:** Einen Organspende-Ausweis wollen Sie trotzdem nicht.

**Zieger:** Ich weiß, dass ich deswegen einem Menschen, wenn ich gestorben bin, ein Organ nicht geben werde. Weil ich auch von diesem „Geschenk“ nicht überzeugt bin. Die Verhältnisse im Transplantationswesen insgesamt halten mich davon ab. Wir müssen aufklärerisch-kritisch sein, damit der einzelne Mensch sich wirk-



**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.)**  
08.10. | 12.11. | 10.12., 18.45 h, Rosenhaus
- **Einzelarbeit Praxis**



Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 6194 | [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)



## Eine Frage von Leben und Tod

lich entscheiden kann. Aber jetzt will uns der Staat mit der Widerspruchslösung die Entscheidung abnehmen, indem er sagt: Ihr seid alle Organspender oder Organhergeber. Wer sollte sich da noch ausführlich beschäftigen mit dem Dilemma, das wir mit dem Hirntodproblem haben? Wie wird eigentlich darüber aufgeklärt, wie es den Organempfängern geht? Sind die dann wirklich wieder gesund? Nein, sie müssen Medikamente zur Unterdrückung der natürlichen und lebensnotwendigen Immunabwehr einnehmen, lebenslang!

**Frage: Aber sie leben immerhin!**

**Zieger:** Ein Nierentransplantierte hat eine Ein-Jahres-Überlebensrate von etwa 85 Prozent, ein Herztransplantierte deutlich weniger. Und wir wissen, dass etwa ein Drittel der herztransplantierten Menschen psychiatrisch erkranken, weil sie eine Depersonalisierung mit Körperidentitätsstörung entwickeln. Auch ist durch Immunsuppressiva das Krebsrisiko deutlich erhöht, bis zu 500-fach! Und für das krebserkrankte Organ braucht man evtl. auch wieder eine Transplantation. Heute weiß man, dass ein transplantiertes Herz vielleicht zehn Jahre halten kann, dann braucht man ein neues. Das alles erhöht den Organbedarf.

**Frage: Ist das nicht ein weiteres Argument dafür, wie dringend wir Organspender brauchen?**

**Zieger:** Die Organbedürftigen versterben nicht am Organmangel, sondern an ihrer Grundkrankheit. Hier gilt es, vorbeugend gesundheitlich einzuwirken. Und wer klärt eigentlich darüber auf, was die lobbyistischen Interessen sind? Es werden an den teuren Medikamenten und Transplantationen Milliarden verdient. Transplantation ist zu einem Geschäft geworden.

**Frage: Welche Forderung leiten Sie daraus ab?**

**Zieger:** Ich bin nach wie vor für die enge Zustimmungslösung: Nur ich selbst kann bestimmen, ob ich Organspender sein will oder nicht. Mit der erweiterten Zustimmungslösung, dass also Angehörige entscheiden können, und der gegenwärtig geltenden Entscheidungslösung, kann ich noch mitgehen.

## DIE KRAFT ENTFALTEN, DIE VON INNEN KOMMT



Aljoscha Long / Ronald Schweppe

Die 7 Geheimnisse der Schilddrüse

56 Weisheitskarten und Begleitbuch (128 S.)

€ 20,- [D] UVP

GTIN 4250939500003

Gelassenheit, Lebensfreude und innere Kraft: Mit diesem Kartenset können auch Sie die Geheimnisse der weisen Schilddrüse Kurma nutzen, um entspannt und mit klarem Geist alle Anforderungen des Alltags zu meistern.



Der Bestseller jetzt auch  
als liebevoll gestaltete  
Geschenkausgabe

978-3-7787-8286-6

€ 14,- [D]

Lotus  
integral-lotos-ansata.de

**Frage:** *Gehört zu einer freien Entscheidung nicht auch die Möglichkeit, sich nicht zu entscheiden?*

**Zieger:** Natürlich. Die gegenwärtige, angeblich informierte Regelungswut ist jedoch höchst problematisch: Da sollen sich 18-Jährige, die gerade ihren Personalausweis bekommen, schon entscheiden, wie ihr Lebensende sein soll? Obwohl sich das niemand vorstellen kann und in 50, 60 Jahren sich alles, auch technisch, ändern kann, gerade in der digitalisierten Welt! Es gibt im Digitalen nur noch Ja oder Nein, es gibt kein Dazwischen mehr. Der binäre Code zwingt uns zu Entscheidungen, die wir in Wahrheit gar nicht treffen können. Die lebendige Wirklichkeit lässt sich nicht in 0 und 1 auflösen.

**Frage:** *Die Widerspruchslösung verlangt aber genau das von uns.*

*(„Widerspruchslösung“: Diese Idee von Minister Spahn besagt, dass jeder Mensch automatisch Organspender ist – es sei denn, er sagt ausdrücklich Nein. Der Vorschlag ist im Bundestag umstritten.)*

**Zieger:** Ich halte das für zutiefst undemokratisch. In dieser sensiblen Frage von Leben und Tod, bei dieser Gratwanderung, braucht es eine besondere moralische und philosophische Absicherung durch wahrheitsgemäße Aufklärung. Es wird stattdessen viel verschwiegen, und Zweifel werden ignoriert.

**Frage:** *Es gibt Transplantationsmediziner, die Organe von Hirntoten nur unter Betäubung entnehmen. Wie sicher sind wir uns bei dem, was wir da tun?*

**Zieger:** Laut Umfrage geben 50 Prozent der deutschen Anästhesisten Schmerzmittel, weil sie sichergehen wollen. Die Forschung hierzu ist nicht eindeutig und nicht richtig in die Tiefe gegangen. Untersuchungen zeigen, dass bei der Organentnahme Körperbewegungen auftreten und Blutdruck und Herzschlag wie bei einer Stressreaktion ansteigen. Das ist zwar umstritten, weil man einerseits behauptet, dass seien nur Reflexe – die gehören allerdings auch zum Leben – und andererseits entgegnet, die Hirn-

todbestimmung sei fehlerhaft gewesen. Gerade weil wir das nicht genau wissen, wenn wir uns auf diese Vereinbarung einlassen, muss darüber endlich ein breiter gesellschaftlicher Diskurs geführt werden.

**Frage:** *Was entgegnen Sie, wenn Ihnen jemand sagt: „Aber wenn Ihr Kind durch ein Spenderorgan gerettet werden könnte, dann würden Sie sich doch auch über jeden registrierten Spender freuen“?*

**Zieger:** Ich würde erwidern: Das ist ein rein moralisches Totschlagargument! Ich weiß nicht, was ich tun würde! Ich habe privat Situationen im Umfeld von inzwischen Verstorbenen erlebt, in denen ich überhaupt nicht wusste, wie ich da entscheiden sollte. Und in denen dann nur in der Beratung mit anderen gemeinsam eine Entscheidung getroffen werden konnte. Jede Entscheidung schließt die Möglichkeit des Irrtums mit ein. Darum geht es doch: Wir müssen ehrlich sein.

Experte für Schwerst-Hirngeschädigte: Prof. Dr. Andreas Zieger, geboren 1949 in Nordhorn als siebtes Kind einer Pastorenfamilie, ist Facharzt für Neurochirurgie. Er ist Gründungsmitglied der Ethikkommission der Fakultät Medizin und Gesundheitswissenschaften an der Universität Oldenburg. Bis 2015 war er Leiter der Frührehabilitationsklinik für Schwerst-Hirngeschädigte am Evangelischen Krankenhaus Oldenburg. Er nahm als Experte an der Anhörung zum Transplantationsgesetz 1996 im Ausschuss für Gesundheit des Bundestages teil. Seit 2017 Vorsitzender des Vereins Neuro-Netzwerk Weser-Ems.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der *NORDWEST-ZEITUNG*, Oldenburg. Dieser Beitrag erschien in Nr. 24/2019.

# TAU – Magazin für Barfußpolitik

Verbindet gutes Leben, Politik und Spiritualität

**TAU**  
magazin für barfußpolitik

„Erst vor Kurzem ist mir wieder aufgefallen, was für einen schönen Vereinsnamen wir haben!“, sagt Gudrun zu mir. „TAU – Verein für beherrzte Gesellschaftsgestaltung und angewandte Lebensfreundlichkeit“ – so steht es in unserem Impressum.

Dieser Titel ist 2011 entstanden, einige Jahre bevor Gudrun und ich (Irmgard) in den inneren Kreis von TAU gekommen sind, der aktuell aus dreieinhalb Personen besteht: Gudrun, Michael und mir – und zur Hälfte Christian, der gerade den Aufbau des Wohnprojekts „Auenweide“ koordiniert. Wir vier schaffen den Rahmen, damit zwei Mal im Jahr ein Magazin entstehen kann, das sich der Barfußpolitik widmet.

„Was ist das, Barfußpolitik?“ werden wir oft gefragt. Ja, was assoziieren SIE, was assoziiert DU mit Barfußpolitik? – Es gibt keine „richtige“ Antwort – genau das ist auch eines unserer Anliegen: Wir wollen weder den Teufel an die Wand malen, noch die rosarote Brille aufsetzen – wir wollen die Welt, die Menschen, ihr Tun und Sein in ihrer Vielfalt, Widersprüchlichkeit, mit ihrem Licht & Schatten erforschen; dem Politischen ebenso Raum geben wie dem Spirituellen, auf dass es sich verbinden möge ...

Wir bewegen uns im Feld der – nicht genau abgesteckten – „Wandel-Bewegung“. In der Kurzform unserer Blattlinie steht's so: „TAU widmet sich lebensbejahenden und kulturtransformierenden Sichtweisen und Projekten.“

Wie kommen wir zu unseren Themen und Texten? Wir vier im innersten Kreis machen fast alles: Text- und Anzeigenakquise, Redaktion, Bankeinzüge; wir schreiben, illustrieren, werben. Für Lektorat, Abomanagement und Vertrieb ist der

nächste Kreis aktiv. Und das alles ohne gemeinsames Büro, ohne große Infrastruktur – leichtfüßig nach den intensiven ersten Entwicklungs- und Aufbaujahren im Team. Die Hefthemen: Sie tauchen einfach auf. Text- und Bildideen sammeln wir gemeinsam; wir verfolgen eigene Interessen und Fäden, lauschen und rufen ins Feld – und vertrauen darauf, dass die richtigen Menschen uns wesentliche Beiträge schicken werden.

Das Besondere: In TAU schreiben Menschen über ihre eigenen Erfahrungen – nicht über ETWAS, ein Thema. Sie lassen uns an ihren Erkenntnissen, aber auch Hürden teilhaben, werden ganz stark als Menschen spürbar und laden damit auch uns ein, uns auf Neues einzulassen.

Wie jedem Magazin ist es uns ein Anliegen, weite Kreise zu ziehen, also neue Abonnent\*innen zu gewinnen. Weil wir wesentlich finden, was wir tun, und weil es die wirtschaftliche Basis bildet, die unser Engagement auch über längere Zeit hinweg ermöglicht. Schauen Sie vorbei, klick dich rein – probieren Sie ein Abo, das nächste Thema (Dez. 2019) ist: ZEIT!

[www.tau-magazin.net](http://www.tau-magazin.net)

**TAU – Magazin für Barfußpolitik**  
**SLOW MEDIA!** 2 mal im Jahr 76 Seiten  
**BESTELLEN:** [tau-magazin.net/bestellen](http://tau-magazin.net/bestellen)

„Ein Magazin mit Charakter. Authentisch, echt, liebenswert, kreativ, begeisternd, motivierend, löst in mir ein „Ich-bin-nicht-allein-da-draußen“ aus.“ EIN\*E TAU LESER\*IN



Interview vom TAU-Magazin mit Martin Kirchner

## Wenn der Funke überspringt

Martin Kirchner, Mitgründer der „Pioneers of Change“ hat im Rahmen des Pioneers of Change Online Summit im März 2019 Interviews mit über 100 herausragenden Pionier\*innen geführt – über den Wandel unserer Gesellschaft und was das mit uns zu tun hat. Irgard Stelzer (TAU-Magazin) hat ihn getroffen und ein Gespräch mit ihm geführt.



Martin Kirchner und Jane Goodall

### Der Online Kongress zu Gesellschafts- und Bewusstseinswandel für Querdenker

Die Themen waren: Zukunftsalternativen zum globalen Wandel, Inspiration zur persönlichen Potentialentfaltung, Visionen von 33 internationalen Experten. Verhaltensforscherin Jane Goodall, Gründer der Gemeinwohl-Ökonomie Christian Felber, System-Wandel-Experte Otto Scharmer und viele mehr boten in einstündigen Video-Interviews Einblicke in ihre Berufung und ihr Leben.

Die Links zu den Speaker\*innen des Online-Summits findet ihr hier: <https://pioneersofchange-summit.org/> (etwas runterscrollen).

#### **TAU: Was haben die vielen Geschichten mit dir gemacht?**

**Martin:** Zuerst hab ich mir gedacht: „Mein Gott, ich mach halt einfach Interviews.“ Mit der Zeit hab ich dann aber gemerkt, dass mich diese besonderen Begegnungen tief berühren und mich auch als Mensch verändern. Dass ich in-

nerlich wachse, indem ich offen, präsent und innerlich zugewandt mit meinen persönlichen brendenden Fragen in Dialog gehe.

Mit der Zeit konnte ich auf manche Aussagen von Menschen zugreifen, hatte Schlüssel-Zitate präsent. Neben dieser kognitiven Ebene – also was diese „gscheiten“ Menschen alles sagen – gibt es aber noch eine andere Ebene: Durch diese teilweise wirklich emotionalen Begegnungen entstand bei mir tiefe Berührtheit, es sprang ein Funke über.

Ich habe das auch bei den Pioneers of Change immer wieder erlebt, dass das Wesentliche unsichtbar passiert. Im tibetischen Buddhismus gibt es das Konzept von „Transmission“. Da wird etwas übertragen, man dockt an einem Feld an und schwingt mit. Es sind nicht bloß die Worte, die wir sprechen, sondern etwas geht auf einer unsichtbaren Ebene auf mich über, dadurch, dass da jemand dasteht und etwas verkörpert. Eine Geschichte zum Beispiel, die lang in mir nachgeschwungen ist: Tobi Rosswog erzählt, wie er als radikal liebevoller Aktivist unterwegs ist, u. a. im Hambacher Forst. Wie er den Polizistinnen und Polizisten liebevoll begegnet, z. B. wenn er verhaftet wird.

Von Nicole Lieger hatte ich vor vielen Jahren schon einen Schlüssel-Gedanken dazu bekommen: „Das sind nicht ‚die und wir‘, ‚die Bösen und wir, die recht haben‘ – das sind ‚diejenigen von uns‘, die in diese Rollen geraten sind, die ihnen auch nicht unbedingt taugen.“

Die Geschichte von Tobi schwingt dann in mir nach und regt mich an zur Frage: „Wie kann ich noch radikaler werden? Wie kann ich die Haltung noch mehr in mein Leben bringen?“ Wenn ich z. B. auf die „Extinction Rebellion-Be-

Wenn der Funke überspringt

wegung“ schaue und höre und lese, wie die das angehen – nach Gandhi und Martin Luther King –, das kann ich dann mit dem Gefühl in Verbindung bringen, das ich hatte, als ich mit Tobi sprach.

**TAU: *Persönlichkeiten als Vorbilder sind inspirierend – und sie können manchmal auch stressen. Ist dir das begegnet?***

**Martin:** Ich hör immer wieder, dass Interviews mit Menschen, die keine „Big Names“ sind bzw. die ganz authentisch von ihrem Scheitern berichten, den Menschen so unheimlich gut tun. Zum Beispiel hab' ich ein Interview mit Ben Paul geführt. Der hat die Uni geschmissen und war dann als Bildungsrebell unterwegs und wurde in jungen Jahren ein sehr erfolgreicher Blogger, Online-Unternehmer und hielt vor tausenden Menschen Vorträge. Ja und dann hat er alles hinter sich gelassen, ALLES!

Sein Interview hat die allermeisten Kommentare gekriegt, wie er da von seiner Metamorphose geredet hat, vom Loslassen von Sicherheiten und Vorstellungen, von Traumata, die ihn angetrieben hatten, sogar von Suizidgedanken, von Heilung in der Dunkelheit. Solche Interviews wie das mit Ben helfen den Menschen zu sehen: „Ok, denen geht's auch so wie mir. Die sind alle nicht perfekt.“



Diese unperfekte, offene Menschlichkeit ist eine Qualität, die ich auch verkörpere und so auch immer reinzubringen versuche. Gerade Menschen, die viel erreicht haben oder viel bewegt, sind durch schwierige Phasen durchge-

gangen – das sind eben nicht nur die glühen glitzernden Erfolgsstorys.

Und natürlich fordert mich die Begegnung mit Vorbildern immer wieder auch persönlich. Eine Geschichte dazu: Ich hab einen Lieblingshelden, Rob Hopkins, Gründer der Transition Town Bewegung, vor dem hab ich großen Respekt. Nach einem Jahr intensiver Bemühungen ist es mir wirklich gelungen, dass er für ein Interview zugesagt hat. Das Gespräch war relativ lang, weil ich noch so viele Fragen gehabt hatte und nicht aufhören wollte. Es war dann schon wirklich genug für ihn.

Ich bin dann ausgestiegen mit so einem Gefühl von „er mag mich nicht“ und in einen starken Prozess hineingekommen, wo dieses Gefühl da war, klein zu sein, nicht gut genug zu sein. Wo ich mich sehr zerbrechlich gefühlt hab. Es war ein tief emotionaler Prozess, wo ich dann wunderbar von meiner Frau Petra begleitet worden bin. Ich hab die Emotionen da sein lassen und bin mit ihr durchgegangen. Das ist für mich Teil meines Transformationsprozesses mit dem Summit, dass ich mich dem wirklich stelle und spüre, was da zu spüren ist. Dazu hab' ich dann ein Video gemacht, wie's mir dabei geht, und dass mich das irgendwie trifft. Und dass ich gleichzeitig auch dastehe und sage: „Ich will nicht warten, bis ich perfekt bin, bevor ich was anfangen. Ich will da anfangen, wo ich bin.“ Das Video hat dann am allermeisten Resonanz gehabt, ist richtig viral gegangen, denn wir alle kennen das, dass wir uns nicht trauen, weil wir Angst vor Kritik haben. Nun, ich lerne durch das Tun dazu, bin schon viel „beholfener“.

**TAU: *Was ist die Geschichte, die du, Martin Kirchner, gerne erzählen möchtest auf dieser Welt? An die du glaubst oder an die du gerne glauben möchtest?***

**Martin:** Das ist eine gute Frage – „an die du gerne glauben möchtest“... denn es ist eine Entscheidung! Wir wissen nicht, ob wir als Menschheit auf den totalen Kollaps zurasen oder ob wir doch die Kurve kriegen, wie's Rob Hopkins kürzlich bei seinem Vortrag in Wien gesagt hat:

„What if everything turns out well?“

Es ist nicht wurscht, welche Geschichte wir uns erzählen. Insofern entscheide ich mich für die Geschichte, dass wir als Menschheit in einer zunehmenden Bewusstwerdung und Wiederverbindung sind. Dazu gibt's die Perspektive von Sri Aurobindo (Indischer Freiheitskämpfer und Guru): Im Vergleich zu dem, was wir Menschen einmal sein werden, sind wir jetzt sozusagen im Status von Affen. Er hatte eine Entwicklungsperspektive von vielen 100 oder 1000 Jahren, er erwartete nicht, dass in unserer Lebenszeit großartig der „Aufstieg in die nächste Dimension“ stattfindet. Und gleichzeitig ist für meine Geschichte, die ich mir erzähle, die Möglichkeit von plötzlichen Umbrüchen und kollektiven Entwicklungssprüngen aufgrund eines Bewusstseinswandels wichtig.

Die Chaostheorie sagt, dass wir in einem dynamischen Equilibrium leben, wo es einen Punkt geben kann, an dem es plötzlich „umschnalzt“ auf eine andere Ebene, wo sich plötzlich ganz

viel verändert. „Ich sehe auch, dass sich vor einem plötzlichen Wandel die Veränderung unsichtbar aufgebaut hat – unter dem Radar der Medien. Da zähl ich TAU und die Pioneers of Change mit dazu, die wir eine kritische Masse mitaufbauen, die an so einem „Um-schnalzpunkt“ wirksam werden kann.

Ich erzähl mir also: „Ganz viel ist möglich!“ Und wer weiß, wenn Fridays for Future und Extinction Rebellion-Bewegung richtig stark werden, ob dann nicht doch radikalere Systemveränderungen möglich werden, von denen wir heute noch nicht zu träumen wagen.

**Der nächste Online-Summit findet voraussichtlich im März 2020 statt. Infos unter <https://pioneersofchange.org/blog/>.**

Wir bedanken uns herzlich beim TAU-Magazin für die Überlassung des Interviews. Mehr zum TAU-Magazin auf S. 19.



**WINTER IN STELLSHAGEN**

Die Natur scheint zu schlafen. Die kalte Jahreszeit bringt Zeit zum Erholen, zum Ausruhen, zum Besinnen. Ein großes Spektrum an Behandlungen im TAO Gesundheitszentrum helfen dabei ebenso, wie wohlthuende Stunden in der Sauna oder vor dem Kamin. Auch unser Gästeprogramm lädt zum Meditieren und Entspannen ein.

**Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 273€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 451€ im DZ, 01.12. bis 20.12.2019 und 05.01. bis 31.01.2020 zw. So & Fr**

[www.gutshaus-stellschagen.de](http://www.gutshaus-stellschagen.de)



**KLEINE AUSZEIT IN PARIN**

Zwei lange Tage frei - für Sie! Sich fernab vom alltäglichen Trubel verwöhnen lassen und ein wunderschönes Fleckchen Erde erkunden mit:

- einer Entspannungsmassage und einem Leihbademantel
- einem Glas Wein in der Weinstube im Gewölbekeller
- einem selbst gebackenen Brot oder einer Packung Kekse bei Abreise
- Nutzung der Sauna & Teilnahme am Morgen- & Abendprogramm

**Preise p.P. z.B. 2 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 244€ im DZ zw. Fr & So**

[www.gutshaus-parin.de](http://www.gutshaus-parin.de)



Hotel Gutshaus Stellschagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellschagen  
T 038825-440, F 038825-44333 | DE-ÖKO-006  
info@gutshaus-stellschagen.de, www.gutshaus-stellschagen.de



Hotel Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1, 23948 Parin  
T 03881-756890, F 03881-7568955 | DE-ÖKO-006  
info@gutshaus-parin.de, www.gutshaus-parin.de



Autor: Fred Hageneder

## Klimazerrüttung

Textauszug aus dem Buch „Happy Planet“ von Fred Hageneder, Neue Erde Verlag, 2019

### Smoke and Mirrors: Strategien der Desinformation – Konzerne

Eine Klimastudie, die als »vertraulich« eingestuft und dem Vorstand von Shell Oil vorgelegt wurde, stellte klar und unmissverständlich fest, dass die CO<sub>2</sub>-Emissionen durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe den Planeten erhitzen würden. Shell fasste zusammen, dass »die Veränderungen die größten in der Geschichte sein könnten«, und listete Auswirkungen auf, wie den Rückgang der Polkappen, den Anstieg des Meeresspiegels (möglicherweise bis zu fünf bis sechs Meter), das Verschwinden bestimmter Ökosysteme, die Zerstörung von Lebensräumen, zunehmende Probleme mit der Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln und Trinkwasser, den Rückgang des Wohlstands in verschiedenen Teilen der Welt und die unvermeidbare Massenmigration.\* Dieser interne Shell-Bericht ist von – 1986.\*

Er war nicht der erste seiner Art. Ein interner Exxon Mobile-Bericht von 1982\* prognostizierte, dass sich der globale CO<sub>2</sub>-Gehalt – ausgehend von seinem vorindustriellen Niveau – bis 2060 auf 560ppm (parts per million) verdoppeln und die Durchschnittstemperaturen des Planeten um etwa 2° C anheben würde.\* Der richtige Schritt wäre gewesen, Regierungen und Öffentlichkeit zu informieren. Aber stattdessen »erkannten die Ölfirmen, dass ihre Produkte CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre einbringen und dies zu einer Erwärmung führen würde, und sie berechneten die wahrscheinlichen Folgen. Daraufhin haben sie sich entschieden, diese Risiken einzugehen – in unserem Namen, auf unsere Kosten und ohne unser Wissen«, sagt Benjamin Franta in The Guardian und fragt: »Wer hat das Recht, einen solchen Schaden vorherzusehen und dann die Prophezeiung selbst zu erfüllen?«\*

1989 gründeten Shell und Exxon zusammen mit BP und Chevron die Lobbyorganisation Global Climate Coalition. Das einzige Ziel war es,



mit einem jährlichen Budget von mehreren Millionen Dollar systematisch Zweifel an der Klimawissenschaft zu wecken. 1998 wurde die Organisation wieder aufgelöst, und seither leugnet Shell den Klimawandel nicht mehr. Aber hinter den Kulissen wurde die Finanzierung gegen die Klimaforschung sogar erhöht.\* Eine Untersuchung aus dem Jahr 2016 ergab, dass die gesamten Ausgaben der fossilen Brennstoffindustrie für obstructives Anti-Klima-Lobbying bei etwa 500 Mio. Dollar pro Jahr liegen dürften.\* Der vertrauliche Bericht von Shell wurde erstmals im April 2018 von der niederländischen Nachrichtenorganisation Inside Climate News (ICN)\* veröffentlicht. Die geheimen Papiere von Exxon waren auch nicht für die Öffentlichkeit bestimmt, sondern wurden 2015 geleakt – die ICN-Artikelreihe wurde 2016 Finalist für den Pulitzer-Preis.\* Endlich beginnt die Welt aufzuwachen. Langsam werden die »Leute, die mit dem Schicksal der Menschheit spielen«,\* zur Verantwortung gezogen: Seit einigen Jahren nehmen die Forderungen nach Klagen zu,\* z.B. gegen Exxon nach dem Corrupt Organizations Act (RICO), und die Unterstützung durch Wissenschaft und Öffentlichkeit wächst.

### Politik

Die dunklen Folgen der Verbrennung fossiler Brennstoffe waren von Anfang an auch außer-

halb von Shell und Exxon bekannt. Bereits 1968 veröffentlichte Gordon MacDonald, damals Wissenschaftsberater von US-Präsident Johnson, einen Aufsatz, in dem er eine nahe Zukunft voraussagte, in der die CO<sub>2</sub>-Emissionen das Wetter verändern und Hungersnöte, Dürren und wirtschaftliche Zusammenbrüche auslösen könnten.\* 1978 prognostizierte eine Gruppe von Elitewissenschaftlern, dass die Verdoppelung des CO<sub>2</sub>-Gehalts in der Luft bis 2035 erreicht sein würde und dass die globalen Temperaturen im Durchschnitt um 2° bis 3° C steigen würden. Ihre Studie wurde praktisch an alle US-Institutionen geschickt.\* Während der 1980er standen die USA mehr als einmal kurz davor, dem Klimawandel in seinen Anfängen Einhalt zu gebieten, scheiterten aber immer wieder am Widerstand von Big Oil und einigen Hardlinern in den Regierungen Reagan und Bush.\* Außerdem sind auch einige Politiker Meister der Täuschung.\*

**Media**

Die Mainstream-Medien haben die falschen Vorstellungen der Öffentlichkeit vom »Klimawandel« entscheidend mitgeprägt, einfach durch die schlichte Dramaturgie, Meinungen als »ausgewogen« darzustellen, indem man immer wieder einen »Klima-skeptischen« einem warnenden Wissenschaftler gegenüberstellte. Aber über die letzten zwanzig Jahren hat dies »eine sehr unausgewogene Wahrnehmung der Realität geschaffen. Folglich glauben die Menschen, dass die Wissenschaft immer noch gespalten sei, was die globale Erwärmung verursacht, und deshalb gibt es nicht annähernd genug öffentliche Unterstützung oder Motivation, das Problem zu lösen« (The Guardian).\*

Im Internet gibt es viele »Klima-Skeptiker«, ihre Portale mögen in der Gestaltung und Sprache »wissenschaftlich« aussehen, verraten sich aber immer selbst:

- Die meisten von ihnen wurden seit 2012 nicht mehr aktualisiert, d.h. sie blühten während der etwas kühleren Phase der Klimaschwankungen

auf der Erde (1998-2012, siehe unten) und sind seitdem – auch ungepflegt – noch online.

- Die Beiträge behaupten »Fakten«, geben aber selten Quellen an, und oft genug nicht einmal Namen von Autoren. Und wenn es Namen gibt, haben sie im Netz gar kein Profil (z.B. LinkedIn), und sind auch keiner angesehenen Institution angeschlossen (etwa einer Uni oder den UN).

- Selbst logisch erscheinende Argumente beinhalten Aussagen, die einfach falsch sind. Oder die Websites sind voller beeindruckend aussehenden Diagrammen, die aber keine Quellenangaben aufweisen.

Es gibt kaum ein Argument von »Klima-Skeptikern«, das nicht bei der Kernbotschaft endet: dass »Klimawandel« bloß Schwindel oder Angstmacherei sei – um uns zu manipulieren. Aber es wird nie gesagt, wer dahinterstecken soll und zu welchem Zweck.\* Die Frage ist also: Was wollen die »Klimaverweigerer« von uns? Und es scheint, dass sie sagen: Tut nichts! Bleibt ruhig! Lasst den Dingen ihren Lauf – der allerdings von Big Oil, Big Food und Big Money kontrolliert wird. – An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen.

**Klima - Fragen und Fakten**

**Verwirrung 1: »Die Wissenschaftler sind sich doch selbst nicht einig, ob die globale Erwärmung von Menschen verursacht wird oder nicht.«**

Seit Anfang der 90er Jahre sind 97% der Wissenschaftler, die in der Klimatologie arbeiten, der Meinung, dass die Klimazerrüttung vom Menschen verursacht wird.\*

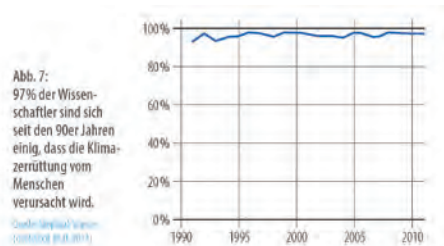


Abb. 7: Klimazerrüttung wird durch Menschen verursacht



### Was kann ich tun?

· Mehr zur 97%-Einigkeit der Wissenschaftler beim Konsensusprojekt (nur in englisch): [theconsensusproject.com](http://theconsensusproject.com) \*

· Verbreiten Sie die Nachricht. Skeptical Science hat eine Webseite, auf der Konsens-Grafiken über Social Media oder Email ausgetauscht werden können: [skepticalscience.com/graphics.php](http://skepticalscience.com/graphics.php) \*

### Verwirrung 2: »Die globale Erwärmung hat aufgehört! Es wird gar nicht mehr wärmer.«

Dieser Begriff stammt aus der »kühlen« Planetenphase 1998-2012, als die globalen Temperaturen – bedingt durch eine Reihe variabler Klimaparameter\* – nicht so stark stiegen wie erwartet.

Seit 2013 jedoch ist die Welt eine andere. Was auch immer der Grund war, warum Gaia uns eine Pause gab, es ist längst vorbei. Die Jahre 2014 bis 2016 waren jeweils die heißesten seit Beginn der Aufzeichnungen; 2017 fiel knapp hinter 2015 zurück, war aber immer noch das drittwärmste Jahr überhaupt. Dann kamen die Hitzewellen von 2018... Der 5-Jahres-Mittelwert ist mit den Modellen im Einklang, und die Temperaturkurve steigt schneller als je zuvor.

### Verwirrung 3: »Nichts ist bewiesen. Es sind alles nur fehlerbehaftete Computermodelle.«

Es gab Fehler in der Anfangszeit; natürlich sind Modelle aus den 90er Jahren eine andere Sache als die aus den 2010er Jahren. Die Klimawissenschaft hat große Fortschritte gemacht. Aber es gibt ohnehin einen großen Unterschied zur Klimadiskussion vor 2013: Es geht nicht mehr um die Modellierung – die globale Erhitzung findet statt, sie wird durch Thermostate an Land, auf Bojen in den Weltmeeren und von Satelliten gemessen. Im Jahr 2018 schmilzt die massive Eiskappe Grönlands mit der höchsten Rate seit mindestens 450 Jahren. Wir hören regelmäßig solche drastischen Nachrichten über schmelzende Polkappen,\* schrumpfende Gletscher, Fische und Vögel, die weiter nach Norden wandern, sowie drastische Unregelmäßigkeiten in den Monsunzeiten, dazu die ganze Palette

von extremen Wetterszenarien. Und das alles entspricht den Computermodellen.

### Verwirrung 4: »Es ist nicht einmal bekannt, ob CO2 eine Klimawirkung hat.«

Moleküle der Größe von CO<sub>2</sub> und H<sub>2</sub>O fangen Wärmestrahlen auf, die von der Erdoberfläche zurückstrahlen, und halten dadurch Wärmeenergie in der Atmosphäre. Satellitenmessungen von Infrarotspektren in den letzten 40 Jahren zeigen den Zusammenhang mit steigenden CO<sub>2</sub>-Werten.

Darüber hinaus liefert die Klimageschichte Belege: Die Wostok-Eisbohrkerne (zusammen mit der Analyse von Baumringen und Korallenriffen) geben uns Auskunft über die Klimageschichte der letzten 420.000 Jahre. Luftblasen, die im Eis eingeschlossen sind, sagen uns, wie viel CO<sub>2</sub> und andere Gase im Laufe der Zeit in der Atmosphäre enthalten waren. CO<sub>2</sub>-Werte der Luft und mittlere globale Temperaturen sind immer eng miteinander verbunden. Das atmosphärische CO<sub>2</sub> lag in Eiszeiten immer bei 180–210 ppm, und in den Warmzeiten bei 280–300 ppm. Es ist wichtig zu beachten, dass sich der CO<sub>2</sub>-Gehalt nie unter 180 ppm und nie über 300 ppm befand. Das vorindustrielle Niveau lag bei knapp 270 ppm. Aber im Jahr 2013 erreichten wir 400 ppm, und im Februar 2018 bereits 407 ppm. Im März 2019 411 ppm und nur zwei Monate später 415 ppm.\*

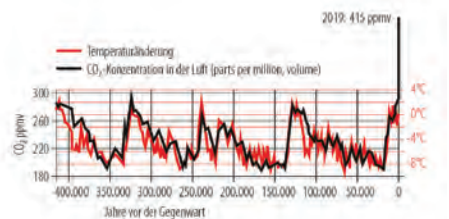


Abb. 8: Die CO<sub>2</sub>- und die Temperaturschwankungen der letzten 410.000 Jahre

### Verwirrung 5: »Es ist nicht einmal bekannt, ob das zusätzliche CO2 in der Atmosphäre von Menschen verursacht wird.«

Doch, man weiß es genau! Kohlenstoff exis-

tiert in 15 verschiedenen Isotopen, davon sind aber nur zwei stabil und kommen natürlich vor:  $^{12}\text{C}$  und  $^{13}\text{C}$ . Der aus der Verbrennung fossiler Brennstoffe entweichende Kohlenstoff ist  $^{14}\text{C}$ , ein Radionuklid, das in gut fünfzehntausend Jahren zerfällt (darauf basiert auch die Radiokarbonmethode zur Altersbestimmung). Sein atmosphärischer Anteil kann mit Hilfe von Spektrometern gemessen werden. So findet man das aus Erdöl stammende  $^{14}\text{C}$  z.B. auch in Pflanzen wieder. Zweitens führt eine Verbrennung nicht nur zu einer Zunahme von  $\text{CO}_2$  in der Luft, sondern auch zu einer Abnahme von Sauerstoff  $\text{O}_2$ , was ebenfalls gemessen wird. Drittens erlauben nationale Statistiken die Berechnung der C-Emissionen.

**Verwirrung 6: »War Grönland nicht schon früher grün?«**

Den Eisschild auf Grönland gibt es seit mindestens 400.000 Jahren, vielleicht waren einige Küstengebiete, in denen Wikinger landeten, zeitweilig grüner als heute.

**Verwirrung 7: »Haben die Wissenschaftler in den 1970er Jahren nicht von einer kommenden Eiszeit gesprochen?«**

Ja, in etwa 50.000 Jahren.\*

**Verwirrung 8: »Ist es nicht vermessen, uns vorzustellen, dass unsere unbedeutende Art eine so ungeheure Wirkung auf einen ganzen Planeten haben soll? Setzen Vulkane nicht viel mehr  $\text{CO}_2$  frei als wir?«**

Unter den wenigen derzeit aktiven Vulkanen ist der Mount Kilauea auf Hawaii seit 35 Jahren aktiv. Der Kilauea stößt jährlich etwa 7 Mio. Tonnen  $\text{CO}_2$  in die Atmosphäre aus. Im Jahr 2018 erreichten die jährlichen menschlichen Emissionen über 36 Mrd. t. Darin sind die Auswirkungen der »Landnutzung« (siehe nächsten Abschnitt) nicht enthalten, die Gesamtmenge der anthropogenen Emissionen beträgt 41,5 Mrd. t. Die durch den Menschen verursachten  $\text{CO}_2$ -Emissionen pro Jahr sind über 5.900 mal höher als die des Kilauea.

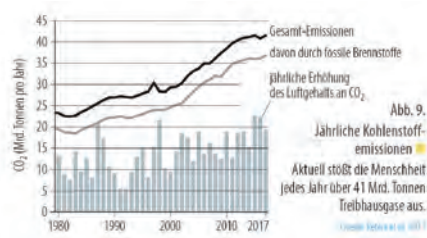


Abb. 9. Jährliche Kohlenstoffemissionen\*

Aktuell stößt die Menschheit jedes Jahr rund 41 Mrd. t Treibhausgase aus.

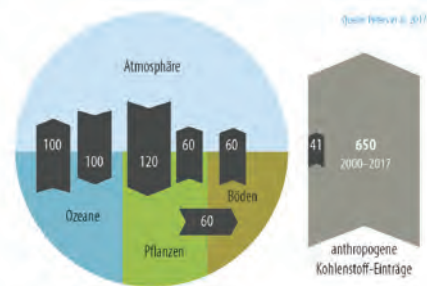


Abb. 10. Die Mengen des globalen Kohlenstoffkreislaufs

Es ist offensichtlich, dass im Vergleich zu den massiven Mengen an Kohlenstoff, die das Erdsystem umwandelt, der jährlichen Emissionen der Menschheit durchaus gering erscheinen. Aber der springende Punkt ist, dass die Freisetzung und Wiedereinbindung von Kohlenstoff im natürlichen Kreislauf in sich selbst ausgeglichen ist, während künstlicher Kohlenstoff zusätzlich eingebracht wird. Zweitens sammeln sich anthropogene Emissionen an, weil  $\text{CO}_2$  für etwa 120 Jahren klima-aktiv ist. Deshalb spricht man vom »Kohlenstoffbudget« (Carbon Budget) der Menschheit – wir haben fast das Maximum dessen verbraucht, was wir jemals hätten emittieren dürfen.

### Verwirrung 9: »Klimaforscher sind nur wegen des Geldes dabei.«

Dies ist eine Projektion der Bestechlichkeit jener Wissenschaftler, die von den großen Ölfirmen als »Skeptiker« bezahlt werden. An Universitäten, NGOs und unabhängigen Forschungseinrichtungen verdienen Wissenschaftler längst nicht so viel wie in der fossilen Brennstoffindustrie. Und dass Wissenschaftler sich tatsächlich (für die lebendige Welt) einsetzen, zeigt sich an ihrem Engagement in Petitionen, Warnungen an Politiker und der Gründung der Union of Concerned Scientists (»Vereinigung Besorgter Wissenschaftler«, (ucsusa.org)\* mit mehr als 250.000 Mitgliedern. Im Dezember 2017 erneuerte die Vereinigung ihre Warnung an die Menschheit mit Unterschriften von mehr als 15.000 Wissenschaftlern.

### Verwirrung 10: »Es ist jetzt sowieso zu spät. Es ist nicht realistisch, zu versuchen, unsere Emissionen bis 2050 auf Null zu senken.«

Wenn etwas nicht »realistisch« ist, dann, dass der Mensch mit offenen Augen in die Selbstvernichtung rennt und nichts dagegen unternimmt. Die tiefe Angst vor großen Veränderungen, die sowohl von Politikern als auch von Bürgern gehegt wird, beruht auf der Vorstellung, dass die Reduzierung der Emissionen zu weniger Produktivität und damit zu weniger Wirtschaftswachstum und damit zu Elend, Armut und letztlich dem Tod führt. Aber es ist das Nichthandeln, das uns schneller ins Elend führt als alles andere. Ein wesentlicher Schritt ist es, das Wirtschaftswachstum von der Beschäftigung und von echtem Wohlstand zu entkoppeln. Derzeit beruht die Wirtschaft auf dem Finanzsystem der Schulden. Es ist das konventionelle ökonomische Paradigma, das einer drastischen Überarbeitung bedarf. Tatsächlich sind bereits viele Alternativen von einer Reihe von Spitzenökonomen vorgeschlagen worden.\*

Selbst die Weltbank und eine wachsende Zahl von Finanzagenturen und Ökonomen sagen, dass das Handeln gegen den Klimawandel nur halb so viel kosten wird wie die andere Option,

weiterhin »Business as usual« zu betreiben und jeder einzelnen Zerstörung hinterherzureparieren. Tatsächlich ist es das Nichthandeln, das alle Länder immer weiter destabilisieren wird. (Denken Sie daran: Küstenstädte wie New York und San Francisco haben begonnen, Big Oil wegen ihrer 30 Jahre langen Lügen zu verklagen. – Es wäre viel billiger gewesen, wenn wir bereits in den 80er Jahren mit dem Klimaschutz begonnen hätten.)

Die ausführlichen Verweise/ Quellenangaben mit \* finden Sie unter <https://happy-planet.net/links/>, Kapitel 14, ab S. 121.

Buchvorstellung siehe bei Wortwelten S. 59.

## Zeit für eine kleine Auszeit?



NWZ

Weil Heimat uns verbindet.



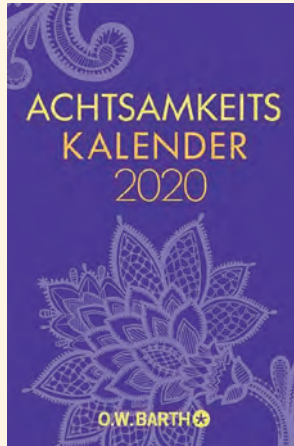
## Oldenburg

Kalendermanufaktur Verden,  
17,80 €

Der Fotograf Thomas Weber nimmt den Betrachter mit auf eine Reise durch das Umland von Oldenburg, mit dem Blick auf die Gewässer. Der Stadthafen, der Bornhorster See, ein Bachlauf in Bümmerstede, der Kaiserteich und ein Blick von der Huntebrücke zeigen die Vielfältigkeit der Natur in und um Oldenburg.

- Wandkalender
- 12 Farbfotos
- 30 x 42 cm

**Bestellmöglichkeit bei Kalendermanufaktur Verden, Tel. 04231.8000-0, <https://www.kalender-manufaktur.de/>**



## Achtsamkeitskalender

Doris Iding

O.W. Barth Vlg., 12,99 €

Der Achtsamkeitskalender 2020 bietet die perfekte Begleitung durch das Jahr. In atmosphärischer Gestaltung entfaltet Achtsamkeits-Lehrerin Doris Iding ein Spektrum aus Zitaten berühmter Meister der Meditation, wissenschaftlichen Erkenntnissen auf neuestem Stand und zahlreichen kleinen und einfachen Übungen und Meditationen für jeden Tag. Der Achtsamkeitskalender ist eine große Unterstützung, täglich Achtsamkeit zu praktizieren und dadurch unseren „Autopiloten“ zu erkennen und auszuschalten.

Mit Achtsamkeits-Übungen & zahlreichen Tipps, Zitaten und Fakten rund um das Thema, viel Platz für Notizen, mit Ferienkalender & Leseband.

- Tageskalender
- 336 Seiten
- 10 x 15 cm

**Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)**



## Irland

Stefan Schnebelt Vlg., 29,95 €

Irland fasziniert mit verträumten Landschaften, atemberaubenden Küsten, mystischen Altertümern und malerischen Orten. Der beliebte Irland-Wandkalender des Fotografen Stefan Schnebelt zeigt zwölf dieser magischen Orte in farbgewaltigen Aufnahmen. Durch das Panorama-Querformat und den hochwertigen Druck werden die ausgewählten Kalendermotive perfekt in Szene gesetzt. Lassen Sie sich mit dem Irland-Kalender 2020 ein ganzes Jahr lang vom typischen Charme der grünen Insel verzaubern.

- Wandkalender
- 12 Farbfotos
- 58 x 39 cm

**Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)**

## kalender 2019

**Nature in Focus**

Ackermann Kunstverlag, 36 €

Gräser und Blüten im Abendlicht, saftiges Moos und rauschendes Wasser und die subtile Dynamik des Wachstums und Gedeihens - die beruhigende Kraft der Natur wird in diesem Kalender pointiert und höchst elegant in Szene gesetzt. Die separaten, mattschwarzen Passepartouts bieten jeden Monat spannungsvolle Einblicke auf die hochglänzende Fotografie. Durch Wegklappen der Passepartouts werden die inspirierenden Aufnahmen dieses außergewöhnlichen Kalenders zur hochwertigen und jahresunabhängigen Posterkollektion.

- Wandkalender
- 12 Farbfotos
- 66,5 x 33 cm

Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)

**Der Ernährungs-Docs Taschenkalender**

Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und Dr. med. Matthias Riedl

Droemer Knaur Vlg., 10 €

In ihrem neuen Taschenkalender 2020 zur gleichnamigen TV-Sendung geben die kompetenten Mediziner erste Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen wie bei vielen Krankheiten mit speziellem Essen oft mehr erreicht werden kann als mit Tabletten. Auch gesunde Menschen können mit bewusstem Essen vielen Krankheiten vorbeugen. Die Ernährungs-Therapie der Top-Mediziner baut auf der neuesten wissenschaftlichen Forschung auf. Die Ernährungs-Docs zeigen, wie Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe wirken und räumen mit Ernährungs-Mythen auf.

Terminkalender mit Wochenplaner

- 176 Seiten
- 10 x 15 cm

Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)

**Waldbaden**

Vision Creativ Vlg., 15,99 €

Die Heilkräfte des Waldes nutzen: Das ist Waldbaden, eine einfache, aber effektive Methode, aktiv und nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Es genügt, wenn Sie regelmäßig in unseren wunderbaren Wäldern wandern oder spazieren gehen und deren Schönheit und Besonderheit genießen.

- Wandkalender für 12 Monate
- 14 Seiten
- 34 x 49 cm

Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



**TOPSELLER**  
August 2019

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

	<b>1 Die Liebe deines Lebens</b> Über das Geheimnis der Liebe zu sich selbst	37,-
	<b>2 Awake 2 Paradise</b> Ein Reiseführer ins Leben	18,00
	<b>3 Emotion – Deutsche Fassung</b> Einer der wichtigsten Filme über die Entstehung von Krankheiten.	19,90 <small>speziell für den Bestseller</small>
	<b>4 Emotion – Special Edition</b> Mit 145 min. Bonusmaterial, Praxistipps und Übungen	19,90
	<b>5 Der Weg</b> Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gereist...	19,90
	<b>6 Awake I</b> Ein Reiseführer ins Erwachen	18,00
	<b>7 The Secret</b> Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gereist...	19,90
	<b>8 Illusion Tod</b> Ewiges Bewusstsein aus wissenschaftlicher Sicht	19,90
	<b>9 Illusion Tod – Special Edition</b> Mit 478 min. Bonusmaterial und allen Interviews in voller Länge	19,90
	<b>10 Jenseits der Sinne</b> Kommunikation zwischen den Welten	19,90

# PLANET EARTH FIRST

**GREENPEACE**

## GELASSEN BLEIBEN IN DEN STÜRME DES LEBENS

Ein inspirierendes Lesevergnügen voller Witz und Weisheit: Die berühmten buddhistischen Lehrer Ajahn Brahm und Master Guojun zeigen anhand ihres eigenen bewegten Lebens, wie wir die Herausforderungen des Alltags gelassen meistern und sogar an ihnen wachsen können.

Vom Autor des Bestsellers *Die Kuh, die weinte*

Ajahn Brahm / Master Guojun • Nur wer loslässt, kann auch fliegen  
176 Seiten | € 16,00 [D] | ISBN 978-3-7787-8288-0

*Lotos*  
integral-lotos-ansata.de

## Schamanen-Wissen – SEELENBILDER der Indianer

**Rituale** und **Bewusstseinsübungen** für **Ganzheit** und **Erdverbundenheit**

**Wulfang von Rohr**  
**SCHAMANEN-ORAKEL**  
**40 Seelenbilder der Indianer**

Set mit 128-seitigem Buch und 40 Karten  
ISBN: 978-3-86826-777-8 • € [D] 20,00  
Lieferbar ab Mitte September

[www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)



## Achtsamkeit und Imagination für Kinder und Jugendliche

### 60 Bildkarten mit bewährten Übungen für die Praxis

Handwerkszeug für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen  
Das Kartenset bietet kurze, knappe Anleitungen für Achtsamkeitsübungen und Imaginationen, die speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt wurden. Sie können in der Psychotherapie eingesetzt werden, sowohl im Einzel- und Gruppensetting, aber auch in pädagogischen Feldern wie Schule und Jugendhilfe. Die Übungen decken folgende Themen ab: Spüren und Bewegung, Unsere Sinne, Unsere Gedanken, Unser Atem, Stress abbauen, zur Ruhe kommen, Unsere Vorstellungen (hypnotherapeutische und imaginative Übungen).



#### Beispiel Nr. 39 - Meine Gedankenfabrik beobachten

„Sicher kennst du das: Du willst dich auf eine bestimmte Sache konzentrieren, z. B. auf eine Mathe-Aufgabe, die vor dir liegt, aber ständig huschen deine Gedanken schnell woanders hin. Und nach fünf Minuten bist du mit deiner Aufgabe nicht wirklich weitergekommen. Das liegt an der Gedankenfabrik in deinem Kopf, die ständig etwas Neues produziert! Gedanken können blitzschnell sein, aber auch länger im Kopf bleiben. Mit etwas Übung kannst du selbst steuern, ob du auf die Gedanken eingehen willst oder sie nur kurz wahrnimmst und dann weiterziehen lässt.“



Heute machen wir ein Experiment, um deine Gedankenfabrik näher kennenzulernen. Ich lege hier ein Seil auf den Boden. Du sollst nun vorsichtig darauf balancieren, ohne daneben zu treten. Gleichzeitig beobachtest du deine Gedanken: Was geht dir während des Balancierens durch den Kopf? Sprich jeden Gedanken kurz aus.“



Im anschließenden Auswertungsgespräch wird gemeinsam nachgeforscht, wie aktiv die Gedankenfabrik war, ob viele Gedanken aufkamen, ob sie rasch weiterzogen oder länger blieben. In einer zweiten Runde kann das Kind üben, die Gedanken achtsam wahrzunehmen, sie dann aber zügig zu verabschieden und ziehen zu lassen.

*Achtsamkeit und Imagination für Kinder und Jugendliche  
60 Bildkarten mit bewährten Übungen für die Praxis*

*Ursula Geisler, Anette Fahle*

*Junfermann Vlg., 28 €*

*Mehr dazu auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)*



# 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 – noch 1 Platz frei!  
nächster Termin: 25.Nov.–18. Dez. 2020

[www.christiane-schoeniger.de](http://www.christiane-schoeniger.de)



**newslichter**  
Gute Nachrichten online.  
[www.newslichter.de](http://www.newslichter.de)



## veranstaltungen

**Qigong- KursleiterInnen Ausbildung in Oldenburg 2020-2022**

mit Doris Rath und Susanne Gerhardt



Am 9./10. Mai 2020 beginnt eine neue Qigong-KursleiterInnen Ausbildung nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Im Qigong üben wir uns in natürlicher Körper- und entspannter Geisteshaltung sowie müheloser Atmung - es entsteht eine neue Achtsamkeit für unsere Gefühle, unser Denken und unser Handeln. Wir, Doris und Susanne (anerkannte Ausbilderinnen der DQGG e.V.), verstehen den Qigong-Weg als einen Weg der Selbstentfaltung und persönlichen Entwicklung und möchten diesen Prozess des inneren Wachstums bei unseren TeilnehmerInnen wertschätzend begleiten.

Der erfolgreiche Abschluss zur „Qigong- KursleiterIn nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.“ berechtigt Sie, Qigong zu unterrichten und Ihre Erfahrungen auf diesem Wege weiterzugeben – es ist auch eine Anerkennung im Rahmen der Primärprävention durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich. **Wir laden Sie herzlich ein zum Info- und Kennenlerntag** am 14. März 2020 von 11.00 -14.00 Uhr ins Schulungszentrum „Immerda“ in die Ammerländer Heerstraße 163, 26129 Oldenburg, zu kommen. Dabei stellen wir uns und unser Programm vor und möchten mit Ihnen gemeinsam Qigong üben. Die Kosten betragen 30 € - wir bitten um vorherige Anmeldung.

Gern können Sie unsere Qigong-Tage zum Schnuppern nutzen.

Weitere Infos finden Sie unter:  
[www.qigong-zentrum-oldenburg.de](http://www.qigong-zentrum-oldenburg.de),  
[info@qigong-zentrum-oldenburg.de](mailto:info@qigong-zentrum-oldenburg.de),  
 Doris Rath, Tel.: 0421.351490,  
 Susanne Gerhardt, Tel.: 04401.700149

**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“: 8.-10. November 2019 und 14.-16. Februar 2020

„Tantra-Jahresgruppe“: ab 20.-22. März 2020

„Sprache der Liebe“, Kommunikations-Workshop: 6.-8. März 2020

[www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de), [info@liebeskultur.de](mailto:info@liebeskultur.de),  
 04487-9204277

**SKYourself® - ein Weg zu neuer Lebensqualität**

Die Macht der Gedanken und die daraus resultierenden Emotionen



Es gibt Momente, die verleiten zum Innehalten und bewusster Wahrnehmung des Augenblicks oder des ICH-SEIN – ICH BIN. Wie schön – diese Augenblicke. Denen gegenüber stehen aber auch Momente, in denen nur ein Gedanke und seine Folgen uns emotional belastet. Vielleicht dadurch sogar dauerhaft die Lebensqualität einschränkt?

„Falsches Denken macht krank“, ein chinesisches Sprichwort, denn ALLES in unserem Leben beginnt mit einem Gedanken. Und hinter jedem Gedanken verbirgt sich eine Emotion.

Unsere Emotionen haben einen starken Ein-

fluss auf unsere psychische und physische Gesundheit. Frei fließende Emotionen schützen und stärken unser Immunsystem. Emotionale Blockaden dagegen, wie zum Beispiel negative Denkmuster und Glaubenssätze, Ängste, Traumata und Depressionen schwächen das Immunsystem und können uns auf Dauer krank machen. Durch Auflösen der emotionalen Blockaden ist der Mensch wieder in der Lage, innerlich selbstbestimmt und frei zu leben und so den Weg zu neuer Lebensqualität zu beschreiten.

Im 2-tägigen SKYyourself®-Intensiv-Seminar erlernen Sie wie Sie sich selbst und andere von emotionalen Blockaden befreien.

Emotionen wie Prüfungsangst, Phobien, Liebeskummer, Lampenfieber, Wut oder Schuldgefühle, BurnOut Symptome können durch eine Selbstanwendung innerhalb kurzer Zeit ausgeglichen werden. Tief liegende Blockaden können unter Anwendung der Technik und der Mitarbeit des Klienten innerhalb weniger Sitzungen gelöst werden. SKYyourself® kann von allen Menschen erlernt und privat genutzt oder als berufliche Erweiterung in der therapeutischen Arbeit erlernt und angewendet werden.

Ich freue mich wenn ich Sie begleiten darf.

Ursula Starke

2-Tages-Seminar in Oldenburg, Bremen, Hamburg, Hannover, Bonn, oder in Ihrem Wohnort  
Termine: 03./04.10.19 (Feiertag) Oldenburg // 26./27.10. Hamburg // 02./03.11. Bonn // 16./17.11. Neustadt/Weinstr., // 07./08.12. Bremen

Weitere Termine, Info [www.heilpraxis-prolumo.de](http://www.heilpraxis-prolumo.de), Tel. 0441-36160 903, mobil 0151-6542 8758, [info@prolumo.de](mailto:info@prolumo.de).

## Schamanische Heilmethoden

Mit Wolf Ondruschka

26.10. und 9.11. in Hude oder 18.-20.10. in Extertal b. Hameln



Schamanisch zu heilen bedeutet, sich ganz auf die Bedürfnisse anderer einzulassen: Der schamanische Heiler dient seinem Patienten mit Einfühlung und Aufmerksamkeit und macht sich zum freiwilligen Werkzeug helfender Spirits, die ihn führen und anleiten. Die **Schamanische Reise** als Grundlage der Heilmethoden erlaubt uns, umfassend zu sehen und so zum Wohl des Ganzen zu handeln. Schamanisch zu heilen bedeutet in diesem Sinn, den Menschen wieder in Harmonie mit sich und dem Leben zu bringen. Dieses Zurücknehmen des eigenen Ego ist ‚nebenbei‘ auch heilsam für den Heiler. *Voraussetzung für dieses Seminar ist, sicher und selbstständig schamanisch reisen zu können.*

**Themen:** \*Heilen mit dem Medizinrad, \*Zum ‚hohlen Knochen‘ werden: sich den Heilkräften zur Verfügung stellen, \*Seelenrückholung, \*Entfernung von Fremdenergien, u.m. je nach Situation und Bedürfnissen.

Anm./Info: Wolf Ondruschka, [wolf-flow@web.de](mailto:wolf-flow@web.de), 0179.9781841, [www.medicinradgeber.de](http://www.medicinradgeber.de), Kosten: 150 € (Hude), 250,- € incl. Ü/VP (Extertal)

## Herzenhören trifft Birgit Ambrosius

Workshop: Sei du selbst – LEBE FREI!



FREI ZU LEBEN heißt, trotz Stress, Verpflichtungen und Belastungen des Alltags die Achtsamkeit sich selbst gegenüber nicht zu verlieren, entspannt den Herausforderungen des Lebens zu begegnen und die Wirklichkeit die du leben willst, selbst zu erschaffen.

Dieses gelingt; jedoch solltest du hierzu der inneren Stimme (häufiger) folgen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops „Sei du selbst – LEBE FREI!“ erhalten

## veranstaltungen

durch einen spannenden Mix aus Vorträgen, praktischen Übungen und Meditationen die Grundlagen zur Stärkung der Achtsamkeit und Intuition. Ziel des Workshops ist, Wege aufzuzeigen, mit denen selbstbestimmt ein waches und bewusstes Leben entstehen kann.

Sei du selbst – LEBE FREI!

*Workshop zur Stärkung der eigenen Achtsamkeit und Intuition:*

26./27.10.2019 oder 22./23.11.2019 (Teil 1)

10.-12.01.2020 (Teil 2)

Herzenhören, Telbraker Straße 7a,  
49377 Vechta

Kontakt: Birgit Ambrosius (0162 – 2133903),

Stefanie Blömer (0160 – 2688262)

Mail: Sei-du-selbst.Lebe-frei@web.de

Weitere Infos: [www.herzenhoeren-vechta.de](http://www.herzenhoeren-vechta.de)

### Neue Yogakurse für Anfänger

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 26./27. Oktober 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 Rückenyooga an. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yoga-Lehrern geleitet und jeder Teilnehmer wird ganz individuell nach seinen Möglichkeiten gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei jedem Teilnehmer korrigiert.

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

Kommen Sie am 26./27. Oktober zu einer Probestunde um 11.00 o. 14.00 Uhr. Neue Kurse finden vom 28.10.2019 – 31.01.2020 statt. Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett. Weitere Probestunden: 28.10. – 08.11. 2019 Jeweils Mo. 17.00 und Fr. 19.00 Uhr.

Sampoorna Yoga Zentrum,  
Zeughausstr. 70, Tel. 0441.48551766,  
[www.sampoorna-yoga-oldenburg.de](http://www.sampoorna-yoga-oldenburg.de)

**ECKANKAR**  
Der Weg  
spiritueller Freiheit

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

Informationen und  
Veranstaltungstermine finden Sie  
unter [www.Eckankar.de](http://www.Eckankar.de)

 **ECKANKAR** 

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e. V.

innenwelt verlag

Raus aus der Welt des „Fakens“ – hinein in  
die Versöhnung mit dem eigenen Körper



Erscheint  
Ende September

ISBN 978-3-947508-39-6 • 20,00 € • 280 S.



**Kurs:** ... ohne Ängste und Phobien leben **03./04. OKT.**  
**Leitung:** Ursula Starke  
**Datum:** 3./4.10. (Feiertag) in Oldbg., 26./27.10. in HH  
**Ort:** - auf Anfrage -  
**Info:** [www.heilpraxis-prolumen.de](http://www.heilpraxis-prolumen.de), 0441.36160903  
 ... ohne Ängste und Phobien leben – mit SKYourself negative Emotionen auflösen.



**Worksh.:** Familienstellen **12. OKT**  
**Leitung:** Anke Svaha Schöpfer  
**Datum:** 12. Oktober 2019  
**Ort:** Psych. Praxis Prottsch, 26316 Varel/Rosenberg  
**Info:** 04456.899661, [svaha1@freenet.de](mailto:svaha1@freenet.de)  
*Aufstellungsarbeit ist eine sanfte Methode um Verstrickungen im Fam.System oder anderen inneren und äußeren Systemen zu lösen. 90,- € Aufsteller, 25,- € Stellvertreter.*



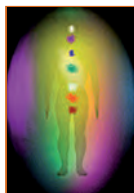
**Worksh.:** Kinesiologie-Coaching **25. OKT**  
**Leitung:** Christine Kroner  
**Datum:** Fr. 25.10; Fr., 22.11.19, je 10:30-12:00 Uhr  
**Ort:** Heilpraxis Kroner, Hummelweg 3, 26188 F'feln  
**Info:** [www.heilpraxis-kroner.de](http://www.heilpraxis-kroner.de), 04486.9380122  
*In der Gruppe mit max. 5 Teilnehmern erlernst Du verschiedene Techniken und Methoden zur Stressreduktion, Gesundheitsförderung, Weiterentwicklung ...*



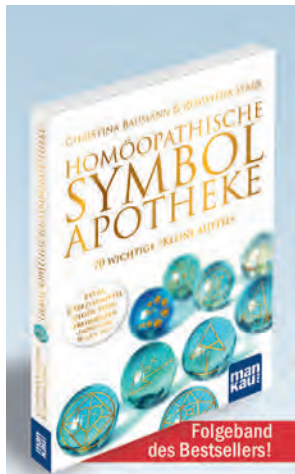
**Konzert:** Klangreise & Seelengesang **22. NOV**  
**Leitung:** Heidi Blisse und Theresia de Jong  
**Datum:** 22.11./3.2.20/9.3./6.4. 19-20:30h, 15,- €  
**Ort:** Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel  
**Info:** 04421.72809 o. [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)  
*Wenn Heidi Blisse ihre Klangschalen sprechen lässt und Theresia de Jong dazu singt, stellt sich Wohlbefinden und tiefe Entspannung ein.*



**Konzert:** Klezmer for Peace **27. NOV**  
**Band:** Giora Feidman Sextett  
**Datum:** Mittwoch, 27. November 2019, 20 Uhr  
**Ort:** Versöhnungskirche OL, Kranbergstr. 7  
**Info:** Tel.: 0441.34727, [www.ohmstedefolk.de](http://www.ohmstedefolk.de)  
*Giora Feidman und seine Musiker überwinden mit ihrer Musik erneut die Grenzen von Nationalitäten, Religionen und Generationen.*



**Sitzung:** Auradiagnose **14. JAN**  
**Leitung:** Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker  
**Datum:** Di., 14. Januar 2020, 11-19 Uhr  
**Ort:** Raum der Stille, Hermannstr. 17, Oldbg.  
**Anm.:** Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543  
*Aurafoto m. Beratung 35,- € (ca. 20 M.). 2 Aurafotos m. Beratung & Behandlung: 81,- € (ca. 60 M.). Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, HP, Kieler Str. 55, 24340 Eckernförde.*



SCHWINGUNGS-  
MITTEL FÜR  
DIE NEUE ZEIT

Schon mit dem ersten Band ihrer »Homöopathischen Symbolapotheke« führten die Autorinnen die klassische Homöopathie Samuel Hahnemanns in ein neues Zeitalter: Denn die Frequenzen und »Informationen« der homöopathischen Heilmittel lassen sich nicht nur über Globuli, sondern ebenso gut durch deren »Übersetzung« in Symbole und Zeichen übertragen. Das neue Buch stellt 78 eher unbekannte, aber dennoch wichtige Symbolmittel zur Verfügung. Jetzt im Handel!

221 Seiten | Klappenbroschur  
 ISBN 978-3-86374-525-7  
 19,90 €

[www.mankau.de](http://www.mankau.de)

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

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.

## Wie kann der Schamanismus uns heute helfen?

- *Altes Wissen für unsere Zeit* -

Von **Wolf Ondruschka**



Schamanische Tätigkeit ist magisch, aber diese Magie ist keine Zauberei, sondern die absichtsvolle Einbindung der unsichtbaren geistigen Kräfte in den Alltag. Zwar sind wir alle mit der geistigen Welt verbunden, aber Schamanen

gehen bewusst in diese Nicht-Alltägliche Wirklichkeit (NAW), um dort Kraft, Heilung und Rat zu finden – für sich selbst, für andere, für die Erde.

Kern aller schamanischen Tätigkeit ist die **Schamanische Reise** zu den Kräften, die als Geister oder Spirits bezeichnet werden: „Ohne Spirits kein Schamane“ (J. Horvitz). Wir treffen dabei auf **helfende Kräfte**, persönliche Verbündete, z.B. Krafttiere, die uns genau das bringen, was wir persönlich brauchen und wir finden sie mit Hilfe der Schamanischen Reise in die NAW – aber nicht in Büchern, Karten, Figuren oder Meditationen. Wir können mit ihnen kommunizieren, sie um Beantwortung unserer ungelösten Fragen bitten und um **Erkenntnis und Heilung der Ursachen von Krankheit und Krise**. Die Spirits blicken tief in unsere Seele, für die wir selbst oft betriebsblind sind, die aber alles für uns bereithält, was wir brauchen. Sie wissen etwas über die Welt und das Leben, das dem materiell-wissenschaftlichen Denken und dem Mainstream-Bewußtsein verborgen bleibt.

Es ist das Ziel meiner schamanischen Arbeit, das geistig-seelische Gleichgewicht, die volle Entfaltung des persönlichen Potentials und darüber auch körperliche Heilung zu erreichen. Wichtige Mittel, die dazu u.a. zur Verfügung stehen sind die Rückholung verlorener **Seelenanteile**, die Befreiung von **Fremdenergien** und das Finden des persönlichen Krafttiers, das uns hilft, unserem eigenen Weg zu folgen. Schamanismus ist nichts Übernatürliches, sondern die Vermittlung der tiefsten natürlichen Zusammenhänge allen Lebens. Ich praktiziere schamanisches Heilen als eine Form legalen spirituellen

Heilens, das die Selbstheilungskräfte aktiviert und sich mit anderen Behandlungsformen sinnvoll ergänzen kann. Eine Seminarreihe „Schamanismus erleben und lernen“ wird 2020 wieder angeboten – siehe aktuelle Termine unter [www.medinradgeber.de](http://www.medinradgeber.de).

**Wolf Ondruschka**

*Schamanisch Praktizierender, Oldenburg*

*Behandlung, Beratung, Seminare*

0179.9781841

[wolf-flow@web.de](mailto:wolf-flow@web.de)

[www.medinradgeber.de](http://www.medinradgeber.de)

## Kaquheko®



Das **Kraftquellen-Heilungskonzept** **Kaquheko®** ist eine

ganzheitlich angelegte, prozessorientierte Therapiemethode, die sich ausschließlich an die authentische, wissende Kraft der zu Begleitenden richtet. Es ist kreativ, erfahrungs- & körperorientiert, persönlich und überpersönlich. Es schafft die Möglichkeit, aus einer Haltung der liebenden Selbstannahme tiefgehende Transformation zu erleben.

Entwickelt und in über 25 Jahren Praxiserfahrung erfolgreich angewendet wurde das **Kaquheko®** von Nora Römer. Im **Kaquheko®-Training** vermittelt sie die Grundzüge ihrer Heilungsarbeit.

Das **Kaquheko®-Training** umfasst 8 Module. Es richtet sich an Menschen in beratenden, heilenden, therapeutischen Berufen sowie an solche, die auf dem Weg dorthin sind. Zielsetzungen des **Kaquheko®-Trainings** sind das Erlernen der **Kaquheko®-Grundhaltung**, die Anwendung der 12 dazugehörenden und miteinander kombinierbaren Elemente, sowie die Festigung der eigenen Heilungs- und Beratungskompetenzen.

Zielsetzungen des **Kaquheko®-Trainings** sind das Erlernen der **Kaquheko®-Grundhaltung**, die Anwendung der 12 dazugehörenden und miteinander kombinierbaren Elemente, sowie die Festigung der eigenen Heilungs- und Beratungskompetenzen.

*Infoabend: 15.10.2019; 19.11.2019; 16.12.2019*

*jeweils 19 Uhr*

*Weiterbildung: Start Mai 2020*

*Information: [www.roemer-therapie.de](http://www.roemer-therapie.de)*

*[nora@roemer-therapie.de](mailto:nora@roemer-therapie.de)*

*Tel: 04256-214*

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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.  
Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):  
Großes Format: je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausgaben  
Kleines Format: je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausgaben  
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](http://www.add-arts.de)  
[www.babybloom.de](http://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  
Geomantischer Bedarf / Ruten / Tensoren  
Kunsthandwerk / Statuen / Gebetsfahnen  
Fachliteratur und Musik-CD's

**Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler**  
Fachgroß- und Einzelhandel  
Edewechter Landstr. 18  
26131 Oldenburg  
Tel. 0441.592328  
info@salute-isis.de  
[www.salute-isis.de](http://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](http://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](http://www.keidel-joura.de)



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

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

### Aura Soma®

#### Licht-Wege

#### Regina Bauer

Aura-Soma® und Samahita-Yoga  
 Bürgereschstraße 27, 26123 Oldbg.  
 Tel.: 0441.82118, Fax: 0441.8859094  
[www.licht-wege-land.de](http://www.licht-wege-land.de)  
 E-Mail: [bauer.regina@f-online.de](mailto:bauer.regina@f-online.de)



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

#### Geomantie, Feng Shui, Space Clearing

#### Baubiologische Messtechnik

### Baubiologie

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

#### Guntram Staudte

Röwekamp 5  
 26121 Oldenburg  
 Tel.: 0441.39063943  
 Tel.: 0441.1817392  
 e-mail: [guntram.staudte@f-online.de](mailto:guntram.staudte@f-online.de)



- 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](mailto:info@liebeskultur.de)  
[www.paarberatung-oldenburg.de](http://www.paarberatung-oldenburg.de)  
[www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de)

### Berührung und Workshops für Paare



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

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

[www.beruehrungstraum.de](http://www.beruehrungstraum.de)  
[info@beruehrungstraum.de](mailto:info@beruehrungstraum.de)  
 Tel: 04483-9325005  
 Termine und Anmeldung auf unserer  
 Webseite!

### Berührungs(T)raum – Die Kuschelzeit



- Bewusstheit
- Reinkarnationstherapie (Münchner Schule)
- Verbundener Atem
- Energiebehandlung
- Aromery® Massage

Einzelbegleitung und Gruppen

### Bewusstheit

#### Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**mita zeitRäume**  
 Feuerkuhle 61, 28207 Bremen,  
 0421.84994288  
[www.mita-transzendenz.de](http://www.mita-transzendenz.de)  
[mitatranszendenz@gmx.de](mailto:mitatranszendenz@gmx.de)

**Biodanza®**



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

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

Lars Ruge, 0441.9987896  
im „Raum für Oldenburg“  
Nadorster Straße 60-62  
www.biodanza-in-oldenburg.de  
**Angela Ruge**, 0441.9987896,  
in der Aula des Heilpäd. Schulzweiges  
der Freien Waldorfschule Oldenburg,  
Stedinger Straße 20-22  
www.tanzen-in-oldenburg.de

**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**
- **Jahrestraining**
- **Wochenkurse in Bremen und Hamburg**
- **Workshops & Events**

Wunderschöner Veranstaltungsraum zu  
vermieten: [www.roter-salon-bremen.de](http://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

**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**  
Energereich und gesund leben

**Belfina Ebert**

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

## Coaching 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  
27243 Harpstedt  
Tel. 04244.967633  
strachowitzanja@gmail.com  
anja-mal-anders.com

## Engel's Reiki



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

**Sabine Chanuria Reinker**  
Engel's Reiki Lehrerin

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

## Enneagramm und innere Arbeit



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

**Horus – Institut & Praxis für integrales Bewusstsein und spiritueller Psychotherapie**

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

## Entspannung für Körper, Geist und Seele – Beratung



- Klangmassage
- Meditation
- Fantasiereisen
- Systemische Beratung
- Begleitung in Lebenskrisen (Einzel- und Paarberatung)

**Beate Böke**

Siebenbergen 201 a  
26789 Leer  
Tel.: 04950.7259015  
E-Mail: beateboeke@aol.com

**Freie Rednerin**



**Persönliche und berührende Zeremonien für**

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

**Moderation bei Veranstaltungen**

**Britta Eden**

Tel.: 04456.1466  
 Mobil: 01575.1701718  
 E-Mail: leben.in.eden@f-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 Klangliegende-Haarwäsche. Pflanzen Farb/Tönen.

**Thorsten Eckhard Gerth**

Ökologischer Friseur Meister  
 Ganzheitlicher Liedermacher  
 Gesundheitsberater (GGB)

**Gemeinschaft Clan B**

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

**Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness**



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

**Tonja Hauser**

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

**Heil-Haus-Ohlenbusch**



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

**Christine Ohlenbusch**

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

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



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

**Institut für Kinesiologie**

**Josef Stotten**  
 - Heilpraktiker -  
 Möhlenfangen 32  
 26203 Wardenburg  
 kinesiologie@josefstotten.de  
 www.josefstotten.de  
 telefon 04407.716387



### Holoenergetic®: Ganzheitlich-Spirituelle Therapie

- **Auflösung** transgenerational weiter gegebener Blockaden
- **Vergebung**, um sich und das Leben zu lieben
- **Manifestation** der Wirklichkeit Ihres wahren Seins
- **Loslassen** krankmachender Konditionierungen im heilenden Feld des Einheitsbewusstseins

*Einzelcoachings auch via Skype möglich*

#### Dipl.-Psych. Nicola Bludau

Tel.: 0151.21602234  
n.bludau@gmx.de  
www.psychotherapeutin-varel.de  
www.laskow.net



### Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst

**Jin Shin Jyutsu** ist eine bewährte Körpertherapie zur Harmonisierung der Lebensenergie. Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

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

#### Meike Bejenke-Klapproth

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



### Kabbalistische Geburtsanalyse

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

*Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.*

#### www.praxisuerselbsteilung.de Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

**Markus Moller**  
Oslebshäuser Heerstraße 33c  
28239 Bremen  
info@moller-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“**

#### Anne Milnikel

Wanderin – niredneW  
mobil: +49.173.6050193  
Tel.: 04402.8693361  
info@anne-milnikel.de  
www.anne-milnikel.de

**Kinesiologie**



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

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

**kinesiologie, kunst & yoga**



**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 – Systemische Aufstellungen**



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

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

**Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen**



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

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

**Lebenstanz – Lebenskunst®**



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



**Hellsichtiges Channelmedium**  
für Erzengel und aufgestiegene Meister

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

**Lichtchannelheilerin**

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



**„Steffi´s Heaven“**

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

**Massagen**

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



**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 ...



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

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

**Osteopathie**

**Praxis Brand**  
Heilpraktiker – Osteopathen - Physiotherapeuten - Energietherapeuten  
Lange Str. 4 – 49661 Cloppenburg  
Tel.: 04471.4454  
www.physio-brand.de



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

**Psychologische Beratung und Therapie**

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

**Reikihaus Friesland**



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

**Ilse Kamps-Weidemann**

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

**Schamanische Heilarbeit**



Mit schamanischer Hilfe das volle Potenzial in uns wecken, so dass der eigene Heilprozess aktiviert werden kann. Aus Krankheit und Krise in Selbstverantwortung und eigene Kraft zur Heilung und Hilfe für sich und andere: Seelenrückholung, Entfernung von Fremdenergien, Medizinrad

**Wolf Ondruschka**

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

**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-Wüstring, 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

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

## Tierkommunikation & Schamanische Heilarbeit für Tiere



### „Erfahren was Tiere fühlen“

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

### mit Ruth-May Johnson

(ausgebildet n. Penelope Smith & im Core-Schamanismus ) über 10 Jahre als Seminarleiterin & Ausbilderin hauptberuflich tätig

Die kleine Anderswelt  
Dörpstraat 20, 26180 Rastede  
Tel. 04402-69 69 500  
www.tiercomm.de

## Tierkommunikation, Kurse und Ausbildung



### Lerne auch Du, mit Tieren zu sprechen!

- Kurse, Seminare, Ausbildung, Vorträge (auch online)
- Tiergespräche
- Gespräche mit verstorbenen Tieren
- Sterbebegleitung von Tieren
- Schamanische Reisen
- Fernenergie
- Beratung und Coaching

### Tierstimmung -

### ganzheitliche Tierkommunikation

„Den Tieren eine Stimme geben“

Stéfanie Renou (Tierkommunikatorin)  
Tel.-Nr.: 0441.36183461  
info@renou-tiercom.de  
<https://tierstimmung.de>

## 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  
www.urnatur-wasser.de

## Wahrnehmung und Intuition



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

### Melanie Klüßmann-Bülter die-wegefinderin Coach, Heilpraktikerin

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

## Yoga und Ayurveda



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

### • Ausbildungsangebot

- Yoga-Übungsleiter/in + -Lehrer/in
- Kinderyoga-Kursleiterin

Kompaktseminar, noch 2 Plätze frei  
**Nepal Lodh**, Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister  
Schwachhauser Heerstr. 266  
28359 Bremen, Tel.: 0421.239399  
www.hindu-akademie.de  
E-Mail: nepal-lodh@t-online.de

## Yoga und psychologische Beratung



- Yoga für Frauen in der Lebensmitte
- Hatha Yoga (Präventionskurse)
- Hatha Yoga über 60
- Yoga für Schwangere
- Entspannungswshops
- 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 Yogalehrerausbildung ab Januar 2020
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Mantra und Meditationstreffen
- Spirituelle Lebensberatung
- Bhishma Yoga

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



**Zentangle® – Entspanntes Zeichnen**



**Zentangle®-Kurse  
im Atelier in Ostfriesland**

- Gruppen und Einzelunterricht
- Therapie begleitende Kurse
- Inhouse-Schulungen in Firmen und Institutionen
- Kurse im betrieblichen Gesundheitsmanagement

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

**Achtsamkeit / MBSR**



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

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

**Achtsamkeitskurse (MBSR und MBCT)**



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

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

**Achtsamkeitstraining/MBSR-Kurse**



**Doris Cienciala**  
Dipl.-Psychologin  
zert. MBSR-Lehrerin

- MBSR-8-Wochenkurse
- Stressmanagement | Seminar
- Einzelcoaching

mobil: 0151-15521448  
www.oldenburg-mbsr.de

**Beratungspraxis Lebenswege**



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

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

**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)  
Haßforter 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
  - Grafenschaft Bentheim (Osterwald)
- Gönnen Dir selbst Stille im Grünen**  
www.klusecompagne.de

**Flechtwerk & Kurse**



- Korbmacherei
- Stuhlflechterei
- Flechtkurse
- Kreativkurse
- meditatives Flechten

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



**Anja große Osterhues**

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

**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**

**MARKTPLATZ**



Hier könnte auch Ihr Marktplatz erscheinen!

2 x fortlaufend je 40,- € inkl. USt.

4 x fortlaufend je 35,- € inkl. USt.

Sie haben Fragen dazu?

Rufen Sie uns an:

Tel.: 0441.9250059

**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

**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 Rohlfs**  
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

**Kosmetik & Energetik La Crème**



- Gesichtsbehandlung
- Körperbehandlung
- Energetik

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

**Kreative Körperpsychotherapie**



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

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

**Kundalini Yoga Wangerland**



**Katrin Tritter**  
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

**Lebensberat., Heilen & Hypnose**



**Magdalene Sigrid Einhoff**  
Große Burgstr.15, 26441 Jever  
Tel.: 0162 7804909  
www.lichtblick-heilpraxis-jever.de

Kartenlegen & Runenorakel,  
(auch telef). Fernheilung, Klangschalenbehandl., Energ. Hausreinigung, Rückführung, Therap. Hypnose, Raucherentwöhn. usw.

**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

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

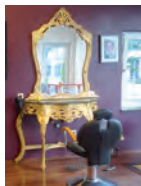
### Musiktherapie • Musikunterricht



- Musiktherapie
- Hypnosetherapie
- Block-, Querflöte, Gesang
- Klavier

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

### 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

### Raum für die Seele



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

### Schamanisches Körperingen



**Annemarie Mascheroni Katamu**  
 www.annemarie-katamu.de  
 annemarie@katamu.de  
 mobil: 0162.3461861

- Schamanisches Körperingen
- Polarity
- GeburtsTraumaArbeit
- Psychologisch-spirituelle Begleitung

### Wellnessmassagen



**Kirsten Deicken**  
 Wellnessmasseurin in Oldenburg  
 Tel.: 0174-9028705

- Energie Massagen
- Ganzkörpermassage / Rückenmassage
- Sinnliche Tantra-Massagen
- Berührungen, die über die Haut die Seele erreichen

### 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**

### Qigong



**Doris Palm**  
 Gesundheitswissenschaftl., MPH  
 Tel. 0441.2097921  
 www.doris-palm.de

- Qigong Ausbildung
- Qigong-Kurse in Gruppen
- Qigong Einzelunterricht

- von den Krankenkassen gefördert  
 - in Oldenburg und umzu!

### Rutengänger



- Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
- Elektrosmog-Untersuchungen

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

### Webservice

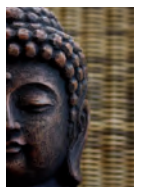


**Ulrike Plaggenborg**

- 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

## wer macht was *im internet?*

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	<a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de">www.dfme-achtsamkeit.de</a>
Achtsamkeitstraining in der Natur und Naturtcoaching	<a href="http://www.rickels-training.de">www.rickels-training.de</a>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
Ärztliche Kinesiologie	<a href="http://www.ck-informationsmedizin.de">www.ck-informationsmedizin.de</a>
AnuKan – Zentrum für Berührungskunst, Seminare und Ausbildungen	<a href="http://www.anukan.de">www.anukan.de</a>
Aromatherapie, Spagyrik, Touch of Matrix, Licht:	<a href="http://www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de">www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de</a>
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	<a href="http://www.raumundzeit-astrologie.de">www.raumundzeit-astrologie.de</a>
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität	<a href="http://www.uteandresen.de">www.uteandresen.de</a>
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	<a href="http://www.integralis-akademie.de">www.integralis-akademie.de</a>
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	<a href="http://www.Yeti-OL.de">www.Yeti-OL.de</a>
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	<a href="http://www.liebeskultur.de">www.liebeskultur.de</a>
Biodanza® im Ammerland - Apen mit Veeteshana Löffelmann	<a href="http://www.veeteshana.de">www.veeteshana.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	<a href="http://www.biodanza-in-oldenburg.de">www.biodanza-in-oldenburg.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Mirjam Schele	<a href="http://www.biodanza-unterwegs.de">www.biodanza-unterwegs.de</a>
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	<a href="http://www.biodanza-bremen.de">www.biodanza-bremen.de</a>
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	<a href="http://www.buchhandlung-plaggenborg.de">www.buchhandlung-plaggenborg.de</a>
Craniosacrale Therapie, Heilpraxis Idris	<a href="http://www.cranio-bremen.de">www.cranio-bremen.de</a>
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	<a href="http://www.intouch-massage.de">www.intouch-massage.de</a>
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	<a href="http://www.salute-isis.de">www.salute-isis.de</a>
Energetische Psychotherapie (Meridianklopffverfahren) in Varel	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	<a href="http://www.von-magdala.de">www.von-magdala.de</a>
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	<a href="http://www.kalkbrenners.de">www.kalkbrenners.de</a>
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	<a href="http://www.clan-b.eu">www.clan-b.eu</a>
Health Kinesiology – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	<a href="http://www.kinesis-tonjahuser.de">www.kinesis-tonjahuser.de</a>
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	<a href="http://www.christine-ohlenbusch.de">www.christine-ohlenbusch.de</a>
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	<a href="http://www.kinesiologie-ol.de">www.kinesiologie-ol.de</a>
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	<a href="http://www.gutshaus-stellshagen.de">www.gutshaus-stellshagen.de</a>
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>
Kinesiologisches Coaching	<a href="http://www.kurzzeitberatung.de">www.kurzzeitberatung.de</a>
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	<a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	<a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>
Kurse: Chakrenmeditation, Reikiseminare, Bachblüten und mehr ...	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Lösungen finden! Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*:	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	<a href="http://www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de">www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de</a>
MBSR-Kurse, Seminare	<a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de">www.dfme-achtsamkeit.de</a>
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	<a href="http://www.simone-renner.de">www.simone-renner.de</a>

## wer macht was im internet?

Mediation-Konfliktschlichtung Paare u. Familie in Varel	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Mediationskissen-Manufaktur in Oldenburg	<a href="http://www.meditationsausstattung.de">www.meditationsausstattung.de</a>
Naturheilpraxis und Fastenkurse	<a href="http://www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de">www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de</a>
Naturheilpraxis und Seminare:	<a href="http://www.renfried.de">www.renfried.de</a>
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	<a href="http://www.terra-natura.eu">www.terra-natura.eu</a>
OBERON®-Diagnostik bei unklaren Erkrankungen	<a href="http://www.ck-informationsmedizin.de">www.ck-informationsmedizin.de</a>
Praxis für Psychotherapie und Lebensbegleitung/Achtsamkeitslehrer	<a href="http://www.thomas-dopp.de">www.thomas-dopp.de</a>
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	<a href="http://www.paffy.net">www.paffy.net</a>
Primärtherapie – Gabriela Luft:	<a href="http://www.primaertherapie-luft.de">www.primaertherapie-luft.de</a>
Psychotherapie u. Kinesiologie „Lösungen finden!“	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
R.E.S.E.T. – Entspannter Kiefer – Entspannter Körper – Lutz Doblies:	<a href="http://www.reset.hp-doblies.de">www.reset.hp-doblies.de</a>
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	<a href="http://www.schamanische-heilsitzungen.de">www.schamanische-heilsitzungen.de</a>
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	<a href="http://www.svaha.de">www.svaha.de</a>
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	<a href="http://www.die-kleine-anderswelt.de.de">www.die-kleine-anderswelt.de.de</a>
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	<a href="http://www.Hof-Oberlethe.de">www.Hof-Oberlethe.de</a>
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	<a href="http://www.lebensgarten.de">www.lebensgarten.de</a>
Spiritualität, Medizin und Seminare...	<a href="http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de">www.seminarhaus-ohlenbusch.de</a>
Stresstrainer werden	<a href="http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de">www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de</a>
The Work of Byron Katie, Seminare mit Klaus und Karin Weyler	<a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	<a href="http://www.rosenhaus-oldenburg.de">www.rosenhaus-oldenburg.de</a>
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
Yoga & Qi Gong im Künstlerort Dötlingen, Yoga-Urlaub auf Spiekerog	<a href="http://www.tara-raum-fuer-yoga.de">www.tara-raum-fuer-yoga.de</a>
Yoga - Meditation - Atmung - Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	<a href="http://www.zenpunkt.de">www.zenpunkt.de</a>
Zukunft gestalten – gemeinschaftlich gärtnern, ernten	<a href="http://www.kuechengarten-westerstede.de">www.kuechengarten-westerstede.de</a>

Veröffentlichung der Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung; maximal 80 Zeichen (incl. Leerzeichen). Pro Zeile 5,- EUR (Mindestschaltung 4 Ausgaben (1 Jahr): [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de))

## Webservice & Internet-Dienstleistungen

ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

- **Webseitengestaltung zu fairen Preisen**  
Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte); schöne, zeitgemäße Layouts; Individuelle Farbgestaltung, Einbindung von Texten und Bildern, Videos, Shop, Google Maps, Social Media Verknüpfung, Einbindung von PDF-Dokumenten. Suchmaschinenoptimierung ...
- **Nutzung eines modernen Programms (JIMDO) ab 8,50 € im Monat**
- **kompetente und umfassende Beratung u. v. m.**

Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg  
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg, [www.webservice-plaggenborg.de](http://www.webservice-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 zum Thema Ganzheitliches Leben: www.buchhandlung-plaggenborg.de, Tel. 0441.17543.

### Familienaufstellung

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

### Healing & Lebensprozessberatung

Healing und Leben im Prozess. 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.

### Klassische Homöopathie

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

## Wer macht was?

*Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen*

Viele weitere Anbieter finden Sie unter [www.lebenskunst-nordwest.de](http://www.lebenskunst-nordwest.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 Stoffwechsellyp. Informationen bei Tonja Hauser, Tel. 0441.8096118.

### Partnerschaft

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

### Pendeln

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

### Primärtherapie

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

### Reiki

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0441.36145020.

### Schamanismus

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

### Shiatsu & Reiki

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

### Thai Yoga Massage

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

### Tierkommunikation

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

### Yoga

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

Viele weitere Termine & Veranstaltungen auch unter [www.lebenskunst-nordwest.de](http://www.lebenskunst-nordwest.de)

### Seminare & Workshops

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

24.10. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

**Hormonyoga im Kundalini Yoga** in Bremen! mit Dr. Anand K. Martina Seitz, KRI Leadtrainerin; 5 x einzeln oder Fortbildung zur Hormonyogalehrerin. **Mit Yoga durch die Wechseljahre (I+II).** Hormonsystem von A-Z, Eierstöcke, vegetatives Nervensystem: 26.-27.10.2019 und 8.-9.2.2020; **Hormonausgleich und Lebensfreude von 16 bis 99 (III).** Liebe, Lust & Fruchtbarkeit, Eierstöcke und Schilddrüse: 14.-15.3.2020; **Hormonyoga, Meditation und Pflanzenwissen (IV).** Von Pflan-

zenkommunikation bis Tinktur: 25.-26.4.2020; **Authentisch leben und arbeiten.** Leber, Darm, Bauchspeicheldrüse: 19.-20.9.2020. In Bremen, Vinyalof, Brunnenstrasse 3-4, Modul 4 in Hilgermissen, Adelheidshof. Info: [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de), [yoga@AnandNivas.de](mailto:yoga@AnandNivas.de), 04242.597169. Anm. [cornelia.salamon@gmx.de](mailto:cornelia.salamon@gmx.de), Tel. 0421.3378859.

15.11. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

**Ausbildung & Kurse in „Der kleinen Anderswelt“.** Infos & Anm.: [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de) 19.-20.10. **Tierkommunikation Basiskurs** ; 7. - 8.12. Tierkommunikation Basiskurs - dient als Voraussetzung für die einjährige Intensiv-Ausbildung in Rastede mit dem Beginn im Mai 2020 4.-5.1.2020 **Schamanisches Reisen Grundkurs** – dient als Voraussetzung der Schamanischen Ausbildung – Schwerpunkt Tier.

### Regelmäßige Termine

#### dienstags

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

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

#### mittwochs

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

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

**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](http://www.praxis3in1.de), Tel.: 04407.7173290.

#### donnerstags

**Biodanza Wochen-Gruppe** mit Mirjam Schele. 20-22 Uhr. Für Männer & Frauen jeden Alters. Info & Anm.: T. 0441.30434231, [www.biodanza-unterwegs.de](http://www.biodanza-unterwegs.de).

Achtsamkeit lernen und lehren

Ausbildung zum Trainer für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl

Mehr Informationen: [www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de](http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de)

DFME  
Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit

Die Berufung zum Beruf machen



## Kleinanzeigen

### Dies & Das

**Alwin - Heiler & Medium**, ich lege bei Menschen u. Tieren die Hand auf und ein hellstichtiges Medium, [www.alwin-heiler.de](http://www.alwin-heiler.de).

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

### Reisen

**Fasten & Wandern auf Borkum**. Nehmen Sie sich eine Auszeit! Entdecken Sie ein neues Ich. [www.borkumer-fastenwandern.de](http://www.borkumer-fastenwandern.de).

**Little Paradise: Retreats & Auszeit bei Hamburg**. Privates Gästehaus mit Seeblick. [www.LittleParadise.Hamburg](http://www.LittleParadise.Hamburg)

### An- & Verkauf

**Buchhandlung Plaggenborg:** Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit großem Internethop: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de). Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften, Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt. Große Auswahl an Büchern, E-Books, DVDs, CDs. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar:

0441.17543 oder per Mail: [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de). Schauen Sie doch mal rein in unseren Shop!

### Räume & Wohnen

**Hebammen suchen Praxis-Räume:** Vier Hebammen und Heilpraktikerinnen suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Praxis in OL-Zentrumsnähe/ Nadorst. Die Praxisräume sollten insgesamt etwa 150 - 180 m<sup>2</sup> groß sein. Sehr schön wäre auch ein Bewegungsraum mit 50 - 80 m<sup>2</sup> sowie mindestens 5 Behandlungsräume mit jeweils 9 - 20 m<sup>2</sup>. Wichtig wären außerdem eine Teeküche und ein Wartebereich, ein behindertengerechter Zugang und ausreichend Parkplätze. Der Einzug ist im Prinzip ab sofort möglich, wegen der Planung aber gerne auch längerfristiger. Angebote und Tipps können gerne an Annett Schmittendorf gegeben werden: 0441.36137912 und [annett@schmittendorf.de](mailto:annett@schmittendorf.de).

**Schöne und lichtvolle Praxen- und Gruppenräume** (8, 26, 30 und 70 m<sup>2</sup>) stunden- oder tagesweise für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus - Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. [www.rosenhaus-oldenburg.de](http://www.rosenhaus-oldenburg.de). Tel. 0441.85315.

**Wohnung (1 1/2 Zimmer/Kü/B; 62 qm) ab 1.12.19 auf Gutshof in Magelsen**, heute Gesundheitszentrum, an freundlichen, achtsamen Menschen mit Freude an Garten- und Geländegestaltung zu vermieten - [nora@roemer-therapie.de](mailto:nora@roemer-therapie.de).

## 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](http://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](mailto: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](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)



Buchhandlung Plaggenborg  
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg  
Telefon +49 (0) 441 17543  
[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

**Endlich suchtfrei leben!**

**Rauchfrei  
Zuckerfrei  
Alkoholfrei**

**Gesund Abnehmen**

**Immer freitags  
in Bassum bei Bremen**

**Infos und Anmeldung:  
04241 – 6343900**

**www.weiss-institut.de**





**Heilberater**



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

**www.heilberater-bremen.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:**  
Dirk Grosser, Fred Hageneder,  
Doris Kirch, Interview mit  
Martin Kirchner und Irmgard  
Stelzer, Gespräch von Karsten  
Krogmann mit Arzt &  
Medizin-Ethiker Andreas  
Zieger, Karl-Heinz und Ulrike  
Plaggenborg, Katharina  
Sebert

**Titelfoto** ausslassO - pixabay.com

**Termin-Annahmeschluss**  
Für alle Anzeigenformate  
außer Formatanzeigen:  
20. November 2019  
Nur für Formatanzeigen:  
06. Dezember 2019

**Erscheinungsweise** vierteljährlich

**Auflage** 7.000 Exemplare

**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe ist  
der 10. November 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



## Am Sonntag geht Gott angen

Dirk Grosser

Claudius Vlg., 208 S., 18,- €

Dirk Grosser erzählt von einer persönlichen Auszeit, die ihn nach Irland führt. Zwischen alten Mythen, Dorftratsch und dem einen oder anderen Guinness führt ein alter katholischer Priester den Autor Schritt für Schritt zu einem lebendigen und tief empfundenen Christentum zurück, von dem er glaubte, es schon lange hinter sich gelassen zu haben. Mit feinem Humor versehen wird eine uralte und fast vergessene Tradition präsentiert, die einen wichtigen Platz in unserer modernen Welt verdient.

Dirk Grosser, geboren 1971, ist Autor diverser Bücher zu natur-

spirituellen Themen und den mystischen Zweigen der Weltreligionen. Zudem schreibt er für verschiedene spirituelle Magazine, gibt Meditations-Seminare und berät Menschen in spirituellen Krisen.

Siehe auch den Textauszug auf S. 5.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Happy Planet Ist die Menschheit noch zu retten?

Fred Hageneder

Neue Erde Vlg., 196 S., 10,- €

Fred Hageneder, seit vielen Jahren in regem Austausch mit einem Kreis herausragender unabhängiger Wissenschaftler, hat den besorgniserregenden Befund einer potentiell tödlich verlaufenden Krankheit des Planeten Erde namens »Mensch« in eine spritzige, gut lesbare Form gebracht und will mit diesem Buch Mut machen und aufzeigen, dass wir den Verlauf noch ändern können: mit Freude

zu einem glücklichen Planeten! Dieses Buch geht »ad fontes«, zu den eigentlichen Ursachen des globalen Desasters, demaskiert die Beschwichtigungen und entlarvt die Halbwahrheiten. Ausgehend von einem ganzheitlichen Bild des Planeten als einem Gesamtorganismus, wird im ersten Teil des Buches seine Funktionsweise aufgezeigt, wie alles zusammenwirkt und ineinandergreift. Der Hauptteil befasst sich mit dem wirklichen, dem ungeschönten Zustand des Planeten, absolut quellensicher belegt, zugleich ohne Ballast in einfacher Sprache und immer mit einem aufmunternden Augenzwinkern. Zu den jeweiligen Themen gibt es sowohl globale Handlungsmaximen als auch hilfreiche Vorschläge, was jeder tun kann. Das sind Anregungen, die weit über die üblichen »Umwelttipps« hinausgehen. Die Lösung unserer Probleme kann nicht in der Art zu denken liegen, die diese Probleme geschaffen hat. Darum geht es im dritten Teil um die Paradigmen, die sich ändern müssen, um die geistige Dimension, die zugrundeliegende Philosophie, um unser Wertesystem.

Siehe auch den Textauszug auf S. 23.

**Bestellen bei:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Sei du selbst

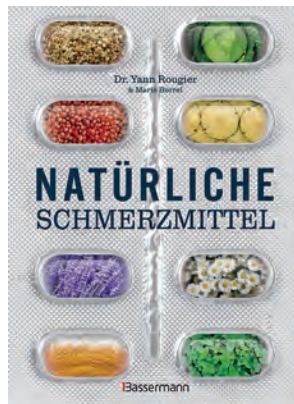
Joachim Deichert

Westerwald Media, 84 S.,  
14,95 €

Kennen Sie das auch, schlaflose Nächte und erhöhter Stress vor einem Bewerbungsgespräch? Entdecken Sie eine wirksame und erfolgreiche Strategie, mit der Sie ruhig, entspannt und authentisch in Ihr nächstes Bewerbungsgespräch gehen. „Sei Du Selbst“ ist kein klassischer Bewerbungsratgeber mit Anleitungen und To-Do-Listen, die Sie akribisch abarbeiten müssen. Dieses Buch lädt seine Leserinnen und Leser ein, die eigene Einstellung vor einer Bewerbungssituation zu überprüfen und zu justieren. Joachim Deichert arbeitet seit vielen Jahren als Coach und Berater. Er unterstützt Menschen dabei, ihre Widerstände zu beseitigen, die zwischen ihnen und ihrer Lebenserfüllung stehen.

Der Autor stellt in diesem Buch konkrete Bewerbungssituationen vor, die er selbst erlebt hat, sowohl als Bewerber wie auch als Vertreter der Arbeitgeberseite. Er erzählt sehr unterhaltsam von seinen Erlebnissen und zieht ein überraschendes Fazit aus seinen Erfahrungen. Joachim Deichert präsentiert eine einfache Strategie, wie man Bewerbungssituationen gewinnend und erfolgreich meistert - und bestenfalls seinen Traumjob bekommt.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Natürliche Schmerzmittel

Yann Rougier/ Marie Borrel  
Bassermann Vlg., 128 S., 9,99 €

Mit Pflanzenpower gegen Beschwerden! Angefangen von Kopfschmerzen bis hin zu Arthritis: Der führende Neurowissenschaftler Dr. Yann Rougier zeigt Ihnen neue Wege im Umgang mit chronischen Beschwerden. Dabei werden die wissenschaftlich belegten Techniken zur

Schmerztherapie durch sanfte Naturheilverfahren unterstützt. Neben Atem- und Entspannungsübungen erhalten Sie praktische Anleitungen für die Herstellung von Salben und Umschlägen sowie für eine schmerzlindernde Ernährungsweise.

Dr. Yann Rougier hat seine medizinische Karriere der Erforschung der wechselseitigen Beziehung zwischen Körper, Geist, dem Immunsystem und unserer Ernährung im Hinblick auf Krebs und andere degenerative Erkrankungen gewidmet. **Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Was Bits und Bäume verbindet

Anja Höfner/Vivian Frick  
Oekom Vlg., 144 S., 20,- €

Die Konferenz ‚Bits & Bäume‘ (2018 in Berlin) bot das bis dato größte Debattenforum für Digitalisierung und Nachhaltigkeit. Über 50 Autor\*innen aus Tech-Szene, Nachhaltigkeitsbewe-

gung und Entwicklungszusammenarbeit zeigen in diesem Buch zur Konferenz, wie die Digitalisierung den sozial-ökologischen Wandel voranbringen kann. Die Beiträge beleuchten die Auswirkungen unseres Digitalkonsums im Globalen Süden, den nachhaltigen Umgang mit Daten oder die Risiken und Potenziale eines digitalisierten Wirtschaftssystems. Im Mittelpunkt steht dabei stets die drängende Frage: Welche Digitalisierung wollen wir? Die verschiedenen Antworten auf diese Frage machen deutlich: Eine zukunftsfähige Digitalisierung muss sich weniger an Interessen einzelner Wirtschaftsakteure, sondern am Gemeinwohl orientieren. Ausgewählte Beiträge der ‚Bits & Bäume‘, zahlreiche Infografiken und Porträts geben Denk- und Handlungsanstöße, wie die Digitalisierung die Welt besser machen kann.

**Leseprobe & mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



### **Szenen aus dem Herzen** *Thunberg, Greta/Thunberg, Svante/Ernman, Malena u.a.* S. Fischer Vlg., 256 S., 18,- €

Greta Thunberg, die junge Klimaaktivistin, die die Mächtigen das Fürchten lehrt - dies ist ihre ganz persönliche Geschichte und die ihrer Familie. Aber es ist vor allem eine Geschichte über die Krise, die uns alle betrifft. ‚Szenen aus dem Herzen‘ erzählt aus dem Inneren der Familie: Wie die Eltern Malena und Svante mit Gretas Asperger-Syndrom umgehen. Wie Greta erstmals vom Klimawandel hörte und seitdem nicht mehr aufhören konnte, darüber nachzudenken. Wie sie ihre kleine Schwester Beata und ihre Eltern davon überzeugt, für das Klima zu kämpfen. Wie die Eltern beschließen, nicht mehr zu fliegen und überhaupt ihre Lebensgewohnheiten grundlegend zu ändern - für das Klima und für die Zukunft. Bis zu Gretas erstem Schulstreik im August 2018 erzählt dieses Buch, wie Greta Thunberg die wurde, die sie heute ist - Vorbild, Inspiration. **Leseprobe & mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).

#### **Auslagestellen**

Die Auslagestellen für das Heft finden Sie unter [www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen](http://www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen).



### **Die entzündete Seele** *Sind Depressionen heilbar?* **Edward Bullmore** Goldmann Vlg., 304 S., 20,- €

Mit einem radikal neuen Ansatz öffnet Cambridge Professor Edward Bullmore den Blick für den Zusammenhang von Depressionen und Entzündungen in Körper und Gehirn. Leicht verständlich erklärt er, warum psychische Erkrankungen nicht im Kopf entstehen, sondern infolge von Entzündungen im Körper auftreten. »Die entzündete Seele« zeigt anschaulich, wie das Nervensystem und das Gehirn mit unserem Immunsystem zusammenwirken, und was passiert, wenn dabei etwas schief läuft. Bullmore führt aus, was die moderne Medizin lange unbeachtet ließ: Wird die Infektion im Körper behandelt und geheilt, kann auch die Seele wieder gesund werden. **Leseprobe & mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Unterwegs ins Hier und Jetzt

Kankyo Tannier

Lotos Vlg., 224 S., 18,- €

Berührend, offen, charmant: Kankyo Tannier bringt die Lehre der Achtsamkeit auf den Punkt. So oft kreisen unsere Gedanken um längst Vergangenes, so oft beschäftigt uns, was uns vielleicht in der Zukunft erwartet - und wir verlieren dabei aus den Augen, was für unser Leben grundlegend ist: den gegenwärtigen Moment. Mit großem Einfühlungsvermögen und viel Humor nimmt uns die Zen-Nonne Kankyo Tannier an die Hand und führt uns sanft, aber bestimmt ins Hier und Jetzt zurück. Auch wenn es gerade noch so turbulent zugehen mag: Mit diesem inspirierenden, einfachen 30-Tage-Kurs werden Achtsamkeit und Spiritualität zu einem selbstverständlichen Teil unseres Alltags - der auf einmal

so viel mehr an Lebensfreude, Gelassenheit und Glücksgefühlen für uns bereithält, als wir je zu träumen gewagt haben!  
**Leseprobe & mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Vollkommen unvollkommen

Marie Mannschatz

O.W. Barth Vlg., 256 S., 19,99 €

Wie können wir ein sinnerfülltes und bedeutungsvolles Leben führen? Die bekannte Meditations-Lehrerin Marie Mannschatz beschreibt in ihrem erzählenden Sachbuch buddhistische Lebenskunst für den Alltag. Anhand vieler Beispiele aus ihrem Leben zeigt sie, wie es gerade in Stress und Hektik gelingen kann, immer wieder das Bestmögliche zu tun - und dadurch zufrieden und erfüllt zu leben. Grundlage dafür sind die zehn buddhistischen Vollkommenheiten, u.a. Geduld, Freigebigkeit, liebevolle Güte, Mitgefühl und

Gleichmut. Ehrlich, authentisch und mit einer erfrischenden Prise Selbstironie beschreibt die erfahrene Meditations-Lehrerin, wie sie persönlich mit diesen ethischen Tugenden ihren Alltag bestreitet. Dazu gehören auch das Scheitern, das Nicht-Erreichen des Ideals und vor allem Humor und liebevolle Selbstakzeptanz.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Den Kummer von der Seele schreiben

Jo Eckardt

Gütersloher Verlagshaus, 344 S., 20,- €

Ein Todesfall - und plötzlich ist nichts mehr so, wie es war: Routinen haben ihren Sinn verloren, das bisherige Leben funktioniert nicht mehr, jeder einzelne Tag wird zur Herausforderung. Das neue Buch von Jo Eckardt will in genau dieser Situation helfen und den Trauerprozess lenken. Als eine Art Kalenderbuch regt es zum Schreiben an

## wortwelten

und setzt kreative Impulse frei. So gewonnene Erkenntnisse und Einsichten ermöglichen es, den Blick wieder nach vorne zu richten, Strukturen und Rituale geben neue Sicherheit. Was zu Anfang wie eine Beschäftigungsstrategie erscheinen mag, gewinnt mit der Zeit an Bedeutung und unterstützt am Ende die Erschließung eines neuen Ansatzes für ein Leben »danach«.

**Leseprobe & mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



### Ich verlasse dich, weil ich leben will

Sissel Gran

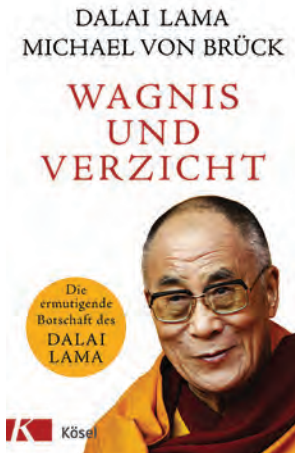
Herder Vlg., 336 S., 24,- €

Das Zerbrechen einer Partnerschaft hat oftmals eine lange Vorgeschichte. Dieses Buch handelt von dem langen Abschied, währenddessen die Aufbrechenden jahrelang innere Qualen litten und wo die Entscheidung zu gehen über einen langen Zeitraum immer stärkere

Konturen annahm. In diesem Buch erzählen die Aufbrechenden mit ihren eigenen Worten, warum sie gegangen sind. Paare gehen nicht wegen Streitigkeiten oder unterschiedlichen Persönlichkeiten auseinander; sie gehen, weil sie sich einsam, abgewiesen und in der Partnerschaft verlassen fühlen. Sie gehen, um ihr sterbendes Ich zu retten.

Sissel Gran ist Psychologin, Paartherapeutin und Schriftstellerin.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



### Wagnis und Verzicht

Dalai Lama & Michael von Brück

Kösel Vlg., 144 S., 18,- €

2500 Jahre Buddhismus, 2000 Jahre Christentum. Was hat es gebracht? Eine freundschaftliche Begegnung der Kulturen, der Religionen, der unterschiedlichen Denkweisen: In Dharam-

sala trafen sich der Religionswissenschaftler Michael von Brück und der Dalai Lama, um sich über das Leben und die Zukunft des Menschen auszutauschen. Die Überschrift ihrer Gespräche lautet ‚Wagnis und Verzicht‘. Es ging um persönliche Erfahrungen, Misserfolge, Hoffnungen, Ängste der beiden langjährigen Freunde. ‚Wagnis‘ beinhaltet Mut, Abenteuer, Fortschritt ohne Angst vor dem eigenen Leben. ‚Verzicht‘ enthält Zurückhaltung, Illusionen verlassen, bescheiden sein, sich selbst zurücknehmen, realistisch sein angesichts der Misserfolge, die man gehabt hat. Dieses persönliche Gespräch soll den Menschen Hoffnung bringen, die sie aufgrund persönlicher Fehlschläge aufgegeben haben.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Raunächte

Harald Krassnitzer

Residenz Vlg., 144 S., 20,- €

Eine geheimnisvolle Zeit sind die zwölf Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag - eine Zeit, in der die Natur stillsteht und die Grenzen zwischen unserer Welt und dem Reich der Magie aufgehoben scheinen. Im Alpenraum, aber auch in der nordischen Welt ranken sich zahlreiche Sagen um die Raunächte: Menschen sprechen mit Tieren, Kobolde bevölkern die Stuben, Wünsche gehen in Erfüllung und die Wilde Jagd reitet über das Land. Es ist diese Durchlässigkeit zu Magie und altem Wissen, aber auch dieses Moment des Innehaltens, die Harald Krassnitzer seit jeher faszinieren und denen in unserer hektischen Zeit besondere Bedeutung zukommt. In diesem Band hat er seine liebsten Sagen und Erzählungen rund um die Raunächte gesammelt und mit persönlichen Worten begleitet.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Die Alchemie der Wechseljahre

Bettina Schmidt

Windpferd Vlg., 120 S., 14,95 €

Ob Schweißattacken, Hitzewallungen, Schlafprobleme oder Stimmungstiefs - „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“, versichert Heilpraktikerin und Homöopathin Bettina Schmidt. In ihrem Buch stellt sie viele Heilpflanzen, ihre Wirkweisen sowie Rezepturen und Ernährungs-Tipps vor, die Frauen in den Wechseljahren bei verschiedensten Problemen erfolgreich anwenden können. Auch die psychologischen Aspekte dieses besonderen Lebensabschnitts werden umfassend beleuchtet. Mit einem ganzheitlichen Ansatz und auch ohne Hinzuziehen der Pharmaindustrie können die Klippen der Wechseljahre elegant umschifft werden.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



BUCH - NEUERSCHEINUNG

Paperback, 196 Seiten.

**Die drei Untertypen des Enneagramms** (der selbsterhaltende, sexuelle und soziale Untertyp) basieren auf unseren Ur-Instinkten, dem Überlebens-, Beziehungs- und Zugehörigkeits-Instinkt. Sie wirken auf einer tiefen unbewussten Ebene. Dieses Buch richtet sich an alle, die sich dieser Wirkung bewusst werden wollen und sich mehr Ausgeglichenheit wünschen. Allein das Wissen um die Ur-Instinkte ermöglicht jedem einen Zuwachs an Selbsterkenntnis. Die nähere Beschäftigung damit kann gravierende positive Auswirkungen auf unser Leben und unsere Beziehungen haben.

Für Personen mit Enneagramm-Hintergrund wird es in Teil I viele Informationen über die drei Untertypen geben. Hier liegt der Fokus ausschließlich auf unserem Instinktverhalten, unabhängig vom Einfluss des Enneatyps.

Für Menschen ohne Enneagramm-Kenntnisse ist in Teil II eine kompakte Beschreibung der neun Typen des Enneagramms enthalten. Dabei wird auch auf den Zusammenhang des Untertyps und dessen Auswirkung auf den Enneatyp eingegangen.

VORTRAG AM 15.11.2019 UND  
WORKSHOP AM 16.11.2019 MIT  
MIRA K. BAUMGARDT IN BS.

Buchbestellung und Info  
unter [mira-buch@gmx.de](mailto:mira-buch@gmx.de)  
oder Tel: (0531) 389 766 78

### Kleinanzeigenauftrag

Den Auftrag finden Sie online und als PDF zum Ausdrucken auf [www.achtsames-leben.org/service/kleinanzeigenauftrag](http://www.achtsames-leben.org/service/kleinanzeigenauftrag).



## hörwelten

**Aufstieg in die Tiefe**

Ursula Grether

Steinbach sprechende Bücher,  
CD, 19,99 €

Ursula Grether verlässt ihre Komfortzone und lebt ihren Traum. Sie lässt sich von einem fremden, wilden Mann ansprechen und zu Übernachtung und Verpflegung ohne fließendes Wasser auf 5350 m über dem Meer einladen. Als Resultat begleitet sie für einige Zeit Reinhold Messner als seine Expeditionsärztin. Sie erfährt die Lehren des Buddhismus und gründet einen der ersten buddhistischen Hospizdienste in Berlin. Sie schämt sich zunächst für eine gefürchtete, unheilbare Krankheit - Parkinson - und schreit ihre Scham dann hinaus in die Welt, um sich von ihr zu befreien und um psychisch zu wachsen und innerlich zu heilen. Sie springt durch ihre Todesangst tief hinab in ihr wahres Sein.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-pлагgenborg.de](http://www.buchhandlung-pлагgenborg.de).

**Die geheime Mission des Kardinals**

Rafik Schami

Steinbach sprechende Bücher,  
2 MP3-CDs, 26 €

Die italienische Botschaft in Damaskus bekommt 2010 ein Fass mit Olivenöl geliefert, darin die Leiche eines Kardinals. Kommissar Barudi will das Verbrechen aufklären; Mancini, ein Kollege aus Rom, unterstützt ihn und wird sein Freund. Auf welcher geheimen Mission war der Kardinal unterwegs? Wie stand er zu dem berühmten Bergheiligen, einem Muslim, der sich auf das Vorbild Jesu beruft? Bei ihrer Ermittlung südlich von Aleppo fallen die beiden Kommissare in die Hände bewaffneter Islamisten...

Rafik Schamis neuer Roman erzählt von Glaube und Liebe, Aberglaube und Mord und führt uns tief in die Konflikte der syrischen Gesellschaft und in das berufliche Schicksal und die Liebe eines aufrechten Kommissars.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-pлагgenborg.de](http://www.buchhandlung-pлагgenborg.de).

**Achtsamkeitsübungen für die klinische Praxis und den Alltag**

Johannes Michalek, Thomas Heidenreich, Mark Williams

Hogrefe Vlg., CD, 14,95 €

Achtsam sein bedeutet, eine offene, im Hier-und-Jetzt verankerte und nicht wertende Form der Aufmerksamkeit einzunehmen. Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, die direkte und lebendige Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sie können insbesondere bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln hilfreich sein. Mithilfe der Übungen können ungünstige und immer wiederkehrende, grüblerische Gedanken und Gefühle wahrgenommen und allmählich losgelassen werden. Achtsamkeitsübungen ermöglichen, den Kontakt zur lebendigen Gegenwart aufzunehmen. Auch körperlicher und seelischer Stress können auf diesem Weg besser bewältigt werden.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-pлагgenborg.de](http://www.buchhandlung-pлагgenborg.de).

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

### Stadt Oldenburg

**26121:** 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 Zehnphnd, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Ainklang, Porsenbergstr. 12;

**26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

**26123:** Buchhandlung Plaggenberg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschwerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Martina Dombrowski, Donnerschwer Str. 155a; Tuchführung, Nadorsterstr. 62; Aura Soma Regina Bauer, Bürgerschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerstr. 226; Monika Wiefereg, Ammergaust. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weißenmoorstr. 262a; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; Aktiv Markt, Hochheider Weg 209; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; **26129:** Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Blohefelder Str. 2-6; EDEKA, Blohefelder Str. 133; Aktiv-Markt, Chloerfeld Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadtreibibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinke, Ahlkenweg 70a; ecocion, Ahlkenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegelemp 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; Sternenwiege, Alteneschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragoner Str. 38; Hotel Villa Stern, Bremer Str. 41; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedingstr. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c.

### Kreis Oldenburg

**26197 Huntlosen:** Institut für Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; Restaurant Schlotte, Bahnhofstr. 9; **26197 Großenkneten:** Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nichtigallenweg 5, Tungenl; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungenl; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungenl; Praxis Christiane Schütte, Plaggenesch 23, Wardenburg; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Mühlenlangen 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, Wöschchenweg 28; Gabriela Luft, Wöschchenweg 28; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Steding Str. 256; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Underdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; Therapiezentrum Thomas Lehmann, Harpstedter Str. 60; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sanderfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersort Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Döflingen:** Angelika di Bernardo, Dorffing 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrkamp 11; Ute Schierz, Huntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a;

### Kreis Ammerland:

**26160 Bad Zwischenahn:** Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; Arhelger Optik, Sehcenter, Peterstr. 30; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis für Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; Birgit Bruns, Memeler Str. 1; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heilbütt, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminarare, Jünweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, HP Sabine Arhelger, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehnmoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upp Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barfel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Apen:** Helga Gerdes, Osterende 38, Gesundheitshaus, Veeteshana Löffelman, Hauptstr. 173;

ausgestellte *achtsames leben***Kreis Friesland:**

**26316 Varel:** LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg:** Marike Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetei:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhöm 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; Katrin Tritter, Wuppelser Altendich 28; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Herrmann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3; Naturförsör, 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:** Naturförsör Frauenrath, Rominter Str, 33a; **26389:** Praxis Angelika Rickfels, 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 Elsfleth:** Astrosita – Jutta Kalthoff, Alte Str. 14; **26937 Seefeld:** Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham:** Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; HP Mario Heien, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969 Butjadingen:** Norma Duhm, Prieweg 5;

**Stadt Emden:**

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

**Kreis Leer:**

**26670 Uplengen-Remels:** Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26 ;**26789 Leer:** Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener:** Naturheilpraxis, Saxamer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbemann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Hesel:** Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

**Kreis Aurich:**

**26506 Norden:** Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Osterstr. 43; **26529 Osteel:** Ute Andresen, Kolkweg 12; **26603 Aurich:** Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debelt Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629 GroBefehn:** Praxis Martina Oppen, Nordenwieke Süd 15; **26629 OstgroBefehn:** Fehtjter Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vordefenne 30; **26736 Krummhörn:** Monika Tümmler, Grimersumer Altendich 17; **26759 Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

**Ostfriesische Inseln:**

**26486 Wangerooge:** Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; **26757 Borkum:** Marina Byl, Am langen Wasser 1; Cordes-Aurum, Gabriele Morr, Franz-Habichstr. 3;

**Kreis Emsland:**

**26871 Papenburg:** Naturheilpraxis Knelangen, Bürgermeister-Nee-Str. 18, Praxis Grit Kolschen, Hauptkanal rechts 30; **49716 Meppen:** Reformhaus Ebken, Am Markt 12; **49808 Lingen:** Reformhaus Ebken, Marienstr. 6;

**Kreis Cloppenburg:**

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

**Bremen und Umzu:**

**27753 Delmenhorst:** Naturheilpraxis Maike Julemann, Stedinger Str. 256; **28199:** 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, Obemeulander Landstr. 4; **28359:** Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Kudopsberg 7; **28844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser feld 14; **28857 Syke:** Praxis Susanne Henneke, Bernhard-Poelder-Str. 21; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

**Bremerhaven und umzu & Sonstige:**

**27318 Hilgermissen:** Nora und Klaus Römer, Magelsen 36; **27478 Cuxhaven:** Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede:** Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Itltsweg 9; **27628 Sandstedt:** Lebenswert, Am Gewerbepark 4; **27638 Wremen:** Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49377 Vechta:** Bücher von Passel, 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 Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; Annerose Windeler, Moorstr. 20, Goldenstedt-Lutten.



Innere Welten

BERK

# Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte

Mystisches Räucherwerk  
Energetische Produkte  
Meditations-Zubehör  
Ayurvedische Kajals  
Spirituelle Kunst  
Symbolschmuck  
Radiästhesie  
Holy Scents  
Zauberwelt  
Feng Shui  
Statuen



K. Susanne Berk Esoterik e.K.

Gießereistraße 13 - 15 • D-78333 Stockach

Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11

Besuchen Sie uns auf [www.berk.de](http://www.berk.de)

**HOLY SMOKES**  
Das Qualitäts-Räucherwerk - die reinste Freude

**HOLY SCENTS**