

kostenlos

Frühling 2017

# ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



# Aufbruch in eine neue Welt



Cyril Dion: Tomorrow  
296 Seiten, € 19,95, ISBN 978-3-95883-157-5  
Auch als E-Book erhältlich

Ein  
ermutigendes  
Plädoyer für eine  
nachhaltige  
Zukunft



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Mit Yoga gelassen durch den turbulenten Familienalltag



Ellen Aßmann  
Schöne Grüße an die Sonne  
€ 9,99 [D]  
ISBN 978-3-453-70322-3

»Wie bleib ich ruhig,  
wenn alles um mich tobt?«  
Die Dreifach-Mama und Kinder-  
Yogalehrerin Ellen Aßmann zeigt  
lebensnah, inspirierend und  
unterhaltsam, wie man stressige  
Situationen mit Kindern deutlich  
gelassener meistert. Mit vielen  
einfachen Yogaübungen und  
kleinen Tipps für zwischendurch,  
die Groß und Klein entspannen.

**HEYNE & Co.**

**formales**

- 3 Inhaltsverzeichnis** .....
- 4 Liebe LeserInnen** .....
- 37 Auslagestellen** .....
- 59 Impressum** .....

**bewusstes leben**



- 5 Am Anfang ein Traum**  
Quellen sozialen Wandels .....
- 11 Ein Leben in Glück und Freiheit**  
Über die Familie Leviro .....
- 27 Vertrauen**  
Ein kleines Wort mit großer Bedeutung .....
- 29 Erwachsen werden in der Wildnis**  
Ein Erfahrungsbericht .....

**zeitschriften**

- 13 Magazin „evolve“** .....

**gesundheit & heilung**

- 9 Tipps & Tricks im Umgang mit Handy ...**

**astrologie**

- 15 Donald Trump und die USA**  
Eine astrologische Analyse

**spiritualität**



- 19 Kollektives Trauma – Mystik – Integration**  
Interview mit Thomas Hübl

**veranstaltungen**

- 23 Veranstaltungen** .....
- 31 Seminarkalender** .....

**kunst & kultur**



- 26 Das Telefon**  
Geschichte über Nasreddin

**anbieter**

- 32 Praxis & Methoden** .....
- 39 Wer macht was im Internet** .....
- 43 Marktplatz**  
Anbieter stellen sich vor .....
- 68 Wer macht was?**  
Anbieter in Kürze .....

**für die sinne ...**

- 60 Klangwelten** .....
- 61 Schwelten** .....
- 62 Wortwelten** .....

**kleinanzeigen**

- 69 Seminare & Workshops**
- 70 Regelmäßige Termine**
- 70 Ausbildung**
- 70 Dies & Das**
- 71 An & Verkauf**
- 71 Räume & Wohnen**
- 71 Kontakte**
- 71 Wilhelm 13 - Konzerte**



*Echt Oldenburg!*



STADTBÄCKEREI

*Schröder*

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de

Die nächste  
**ACHTSAMER LEBEN**  
 erscheint Ende Juni 2017,  
 Anzeigenschluss ist am  
 01.06.17; Redaktionsschluss  
 ist am 13.05.17.



liebe LeserInnen

# Seminarraum Einklang

Frühjahr 2017

**Mysterium Traumweisheit erleben -  
Eine Forschungsreise in unbekanntes  
Terrain**

8.4.17 | 10-17 Uhr | 69 Euro

**Schamanisch Trommeln und Reisen**

Fr. 21.4.17 | 18 - 20:30 Uhr | 25 Euro

**Wild-Kräuterküche**

26.4.17 | 17 - 19:30 | 10 Euro

**Klangschalen und Gesang**

28.4.17; 22.5.; 19.6. | jeweils 19-20:30 Uhr | 15 Euro

**Das innere Sonnenkind in uns  
befreien und leuchten lassen**

29.4.17 | 10-17 Uhr | 57 Euro

**Medizinwalk im Urwald**

06.05.17 | 10-14:30 Uhr | 41 Euro

**Befreie deine Stimme und  
sing dich glücklich!**

13.05.17 | 10-17 Uhr | 43 Euro



Ausführliche  
Informationen bei  
Theresia de Jong  
im Internet unter  
theresia-dejong.de  
Anmeldung:  
info@theresia-dejong.de  
Tel: 04453-1596  
Seminarraum Einklang,  
Siedlung 24, Zetel

**Regelmäßige Termine  
mit Anmeldung**

Dienstags | 19-20:30 Uhr  
zwischen 5 und 10 Euro (Selbsteinschätzung)

**Offene Singgruppe  
Meditatives Singen**

mit Theresia de Jong

Mittwochs | 18 Uhr  
10 Euro

**Yoga**

mit Purnam Schäfer



EINKLANG

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



wie wichtig es ist, sich  
in belastenden Zeiten  
die Vision wachzu-  
halten, das führt uns  
Mike Kauschke aus  
der Redaktion des

Magazins evolve in seinem wunderbaren  
Beitrag „Am Anfang ein Traum“ (S. 5) vor Au-  
gen. Wir schätzen die evolve seit Jahren als  
Zeitschrift, die inhaltlich in die Tiefe geht und  
aktuelle Themen aufgreift. Wir haben bereits  
öfter Artikel aus der evolve veröffentlicht in  
den vergangenen Jahren und wollen sie nun  
gerne unterstützen und Ihnen das Magazin  
ans Herz legen. Die Leserinnen und Leser  
von Achtsames Leben erhalten einmalig  
einen Rabatt auf das Jahres-Abo (S. 13) –  
Uwe Christiansen hat sich astrologisch ein-  
gehend mit der spannenden Frage befasst,  
wie die USA zu einem Präsidenten Trump  
kommen (S. 15). – In Deutschland sind wir  
alle betroffen vom kollektiven Trauma der  
Weltkriege und Diktaturen, die auf unserem  
Boden stattgefunden haben. Thomas Hübl  
erläutert im Interview wie wir damit umgehen  
könnten (S. 19). – Dass Vertrauen eine so  
große Bedeutung für unser Leben hat, das  
beleuchtet Susanne Schwarz (S. 27), und wie  
sich vertrauensvoll und frei leben lässt, das  
zeigt uns die Familie Leviro in ihrem Erfah-  
rungsbericht (S. 11). – Barbara und Peter  
Newerla erläutern, welche Alternativen es zu  
DECT-Schnurlostelefonen gibt (S. 9). – Und  
schließlich erzählt Judith Wilhelm, wie man in  
der Wildnis erwachsen werden kann (S. 29).  
Nun wünschen wir Ihnen allen einen wunder-  
schönen Frühling,

Ihre Plaggenborgs

## Am Anfang ein Traum Über die tieferen Quellen sozialen Wandels

*„Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.“ Hermann Hesse*

Vor einigen Wochen sprach ich mit einer Freundin, deren Tochter begonnen hat, Konfliktforschung zu studieren. Sie erzählte, wie schwierig es für die junge Frau sei, mit der Fülle an dramatischen Nachrichten zurechtzukommen, die nun durch Erfahrungsberichte von sozialen Brennpunkten überall auf der Welt auf sie einströmen. Denn diese drastischen Berichte finden nur selten einen Ausgleich in Erfolgsgeschichten wirksamer gesellschaftlicher Veränderung. Schnell kann da die Hoffnung auf eine tatsächliche Transformation unserer Welt verloren gehen – eine Hoffnung, die uns erst veranlasst, uns für den Wandel zu engagieren. Nach dem Gespräch fragte ich mich, ob wir dabei nicht oft die tieferen Quellen der Hoffnung vergessen.

### Die Kraft der Vision

Unser Umgang mit den sozialen Konflikten dieser Welt richtet sich meist auf das Reparieren der Missstände, die wir sehen. Aber die Menschen, die sich für große positive Umbrüche einsetzten, wie Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela oder Sophie Scholl, reagierten nicht nur auf die Fehlerhaftigkeit ihrer Gesellschaften. Sie waren von der Vision einer gerechteren Welt erfüllt, bewegt und begeistert. „Ich habe einen Traum“, sagte Martin Luther King in seiner berühmten Rede während des Marsches auf Washington, „dass meine vier kleinen Kinder eines Tages in einer Nation leben werden, in der man sie nicht nach ihrer Hautfarbe, sondern nach ihrem Charakter beurteilt wird.“

Gesellschaftlicher Wandel beginnt mit einem Traum – wir eröffnen uns eine Dimension des Möglichen und machen so Raum für das, was gegenwärtig noch unmöglich erscheint. Was



diese Visionäre sozialer Transformation auszeichnet, ist nicht ihr Wissen, ihre Macht oder klugen Strategien, es ist eine Verletzlichkeit für das Leben, in der die Frage nach einer neuen, gerechteren, menschenfreundlicheren Wirklichkeit immer dringlicher wird. Diese Frage, in der schon die Ahnung der Antwort vernehmbar ist, hat dann die Kraft, viele Menschen zu berühren. Aber in dieser Berührung wird sich durch uns das Leben einer neuen Möglichkeit bewusst, einer größeren Verwirklichung der Wahrheit, Schönheit und Güte, die dem Leben selbst innewohnt. Die großen Visionäre waren auch deshalb bereit, ihr Leben für ihren Glauben an das Mögliche einzusetzen, weil sie mit diesem sie übersteigenden Strom des Guten verbunden waren, wie beispielsweise Gandhi sagte: „Die Ehrfurcht vor dem ‚universalen und alles durchdringenden Geist der Wahrheit‘ [...] hat mich in die Politik geführt.“

In meiner eigenen Biografie war der Fall der Mauer ein Moment, in dem das scheinbar Unmögliche plötzlich Wirklichkeit wurde. Ich bin in der ehemaligen DDR aufgewachsen und kann mich noch gut erinnern, als ich im Radio hör-

te, die Grenze zwischen Ost- und Westberlin sei offen. Etwas, das ich kaum zu träumen gewagt hatte, war Realität. Das ist wohl auch der Grund, warum dieser weltgeschichtliche Augenblick für Menschen überall auf der Welt so besonders in Erinnerung blieb. Solch ein „Einbruch“ des Möglichen in den „geordneten“ Lauf der Dinge zeigt uns, dass wir die Zukunft und die dazu notwendigen Transformationen nicht planen oder vorhersehen können. Die Aktivisten, die sich damals im „Neuen Forum“ engagierten oder auf die Straße gingen, hatten die Vision einer freien Gesellschaft – wie genau sie aussehen und auf welchem Wege sie zustandekommen könnten, wussten sie nicht. Aber sie wagten, zu träumen. Wenn ich an die Zeit vor der Wende zurückdenke, dann erinnere ich mich eigentlich nur an ein durchdringendes Gefühl der Resignation. In meinem Bewusstsein war noch kein Raum für das Mögliche, weil wir das Träumen nicht gelernt hatten. Es brauchte einige Jahre, bis ich mit dieser neu gewonnenen Freiheit umgehen und mich darin entfalten konnte. Ich war nicht darauf vorbereitet. Vielleicht wächst in dem Glauben an ein Potenzial der Zukunft auch die Fähigkeit, es kreativ und bewusst zu gestalten, wenn es – auf welchem Wege auch immer – Wirklichkeit wird.

### Das Prinzip Hoffnung

Der Philosoph Ernst Bloch beschäftigte sich in seinem Hauptwerk „Das Prinzip Hoffnung“ mit der Kraft der Vision, die uns als Menschen immer wieder erneut veranlasst, Utopien zu ent-

werfen: „Sozialutopie arbeitete als ein Teil der Kraft, sich zu verwundern und das Gegebene so wenig selbstverständlich zu finden, dass nur seine Veränderung einzuleuchten vermag.“ Die utopischen Visionäre sehen vor ihrem geistigen Auge ein Potenzial der Zukunft: „Die Wachträume ziehen, sofern sie echte Zukunft enthalten, allesamt in dieses Noch-Nicht-Bewusste, ins ungeworden-ungefüllte oder utopische Feld.“ Wie Bloch mit seinem Begriff der Wachträume andeutet, kann dieses „Noch-Nicht-Bewusste“ nicht allein rational erfasst werden. Es kommt aus einem „antizipierenden Bewusstsein“ das sich für die Realität des ganz Anderen, Zukünftigen, noch nicht Manifesten offenhält. Damit wird aber die Gegenwart, der gelebte Augenblick, offen für die Zukunft. Vielleicht hat die Arbeit an sozialer Transformation auch viel damit zu tun, diese Räume des Möglichen zu eröffnen und schöpferisch auszuloten. Denn dieses hoffnungs offene Bewusstsein lebt nicht allein aus Vorstellungen, Ideen oder Strategien, sondern vor allem aus einer Verbundenheit mit dem Schöpferischen des Lebens selbst. Wenn wir uns die Evolution unseres Bewusstseins und unserer Kultur vergegenwärtigen, von den Anfängen vor etwa 40.000 Jahren bis heute, dann sehen wir eine Abfolge radikaler Transformationen, die jedes Mal unser Zusammenleben und unsere Möglichkeiten in der Welt völlig neu formten. Der integrale Denker Steve McIntosh bemerkt, dass sich kulturelle Evolution immer in der Dialektik von „Drücken“ und „Ziehen“ ereignet. Dabei kommt der Druck



## 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

- **Aufstellungstage OL**  
Sa. 20.05. | OL, 10:00 bis ca. 18:30 h  
ohne Anliegen 25,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**  
11.04. | 13.06. | 11.0., 18.45 h, Rosenhaus
- **Fortbildung**, auf Anfrage  
„Familienstellen in der Einzelarbeit“ !
- **Einzelarbeit Praxis**



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

aus den krisenhaften Situationen einer kulturellen Stufe und der Zug entsteht durch die Anziehungskraft neuer Werte einer neuen Stufe. Damals in der DDR war der Druck die unerträgliche Enge von ideologischer Gleichschaltung und Überwachung und der Zug war die Verheißung der Freiheit, eines selbstbestimmten Lebens. Auch heute stehen wir an einer Schwelle, wo wir den evolutionären Druck deutlich spüren, in einer Welt voller grassierender Konflikte und Probleme. Aber was zieht uns in die Zukunft?

### Das Salz der Erde

Vor einiger Zeit sah ich den Film „Das Salz der Erde“ von Wim Wenders über den Fotografen Sebastião Salgado. In seiner Karriere als weltbekanntester Fotograf zog es ihn immer wieder an Orte, wo sich schreckliche menschliche Tragödien ereigneten. Er wollte das Auge der Welt sein und uns allen zeigen, was heute auf unserem Planeten geschieht. So kam er auch in den Konflikt zwischen den Hutu und Tutsi in Ruanda, bei dem etwa eine Million Tutsi umkamen und die Welt tatenlos zuschaute. Diese Erfahrung stürzte Salgado in eine tiefe Krise: „Als ich dort wegging, glaubte ich an nichts mehr. Nichts könnte die Menschheit mehr retten. So etwas könnten wir nicht überleben! Wir hatten es nicht verdient zu leben. Niemand!“ Er hörte mit dem Fotografieren auf und zog sich auf die Farm seiner Eltern in Brasilien zurück. Im Laufe der Zeit fand er eine Antwort auf die Verzweiflung. Das Tal, in dem die Farm seiner Eltern stand, war einst dicht bewaldet gewesen, heute war es Steppe. Raubbau und Dürre hatten das Land zerstört. Zusammen mit seiner Frau fasste Salgado einen unmöglich scheinenden Entschluss: das Tal wieder aufzuforsten. Sie ließen zweieinhalb Millionen Regenwaldbäume pflanzen, wodurch sich das Ökosystem mit der Zeit wieder erholen konnte. Das Land schenken sie dem brasilianischen Staat als Nationalpark und gründeten das „Instituto Terra“, um an anderen Orten ähnliche Aufforstungsprogramme durchzuführen. Salgado fand aus seinem Lei-

den an der Lage unserer Welt eine kreative Antwort. Und er konnte auch wieder fotografieren: Für sein Projekt „Genesis“ bereiste er unberührte Orte der Erde und brachte die Schöpfung, von der wir ein Teil sind und deren Bewahrung unsere Aufgabe ist, in beeindruckende Bilder, die Millionen Menschen erreichen.

### Dem Leben antworten

An der Geschichte von Sebastião Salgado berührt mich besonders, wie vollkommen er sich dem „Druck“ unserer krisenhaften Weltsituation ausgesetzt hat, damit aber so umgehen konnte, dass er seinen „Zug“ spüren, ihm folgen und ihn umsetzen konnte. Wir alle können leicht überwältigt werden von der Komplexität und der Vielzahl der Probleme in unserer Welt. Aber wenn wir uns mit dem Zug, der Verheißung des Neuen, unserer Vision, dem „utopischen Feld“ verbinden, gehen wir existenziell in eine andere Dimension. Denn in dieser Ahnung eines besseren Lebens, von tieferer Wahrheit, Schönheit und Güte, zeigt sich in unserem Bewusstsein die kreative Kraft des Lebensstromes selbst.

Der Philosoph Maik Hosang, den ich vor Kurzem bei einem Vortrag erlebte, nennt diesen schöpferischen Impuls unseres Wesens in Anlehnung an evolutionäre Denker wie Jean Gebser oder Sri Aurobindo das „evolutionäre Selbst“ oder das „seelische Wesen“, das sich als Inspiration, Freude und Verbundenheit mit dem noch nicht Gewordenen zeigt. Aus dieser Berührung mit der Energie des Möglichen in uns selbst kämpfen wir nicht so sehr gegen die bestehenden Verhältnisse, als vielmehr für die Vision von Freiheit, Würde, Gerechtigkeit, Frieden und Mitgefühl, die wir in unserem Geist erahnen. Das ist nicht nur ein anderer kognitiver Fokus, sondern verbindet uns auch mit der positiven Energie des Lebens, das sich in mehr Leben hinein entfalten will und sich in uns seiner selbst und seiner Möglichkeiten bewusst wird. Hosang zitiert den Soziologen Herbert Marcuse, der eine „ästhetisch-erotische Transformation“ forderte. Eine Transformation, die bewegt wird von den Kräften

einer weltzugewandten Liebe und einem bewussten Erfülltsein von der wachsenden Intensität des Lebens. Hier nährt sich die Arbeit an gesellschaftlicher Veränderung auch aus dem schöpferischen Potenzial der Kunst, wie es die Beuys-Schülerin Shelley Sacks verfolgt. „Gemäß dem griechischen *aisthētikos*, ‚wahrnehmend‘, sehe ich in Ästhetik das Gegenteil von Anästhesie oder Betäubung – also ein belebtes, verlebendigtes Sein. So verstanden, ist Ästhetik die Fähigkeit, sich dem zu nähern, was uns in der Welt, unserem Umfeld und in uns selbst begegnet, berührt, bedrängt, und die Fähigkeit, darauf zu antworten.“

Welche Inspirationskraft solch ein Wandel aus dem Antworten auf das Leben entfalten kann, erfuhr ich kürzlich bei einem Kongress, bei dem Margret Rasfeld die von ihr gegründete Evangelische Schule Berlin Zentrum vorstellte. Der Impuls zu der radikal anderen Form von Pädagogik, die dort gelebt wird, kam aus der Erfahrung, dass wir das lebendige Potenzial unserer Kinder unter einer leistungsorientierten und standardisierten Bildung verschütten. Für Margret Rasfeld stehen hingegen die in jedem Menschen anwesenden Entfaltungsimpulse im Mittelpunkt. Und in der Verbindung mit ihrem eigenen tieferen Potenzial finden die Jugendlichen auch ganz natürlich zu einem sozialen Verantwortungsbewusstsein. Nicht umsonst heißen zwei zentrale Fächer ihrer Schule „Herausforderung“ und „Verantwortung“.

### Die Kreativität des Ganzen

In der Evolutionsforschung gibt es einen Begriff, der das Geheimnis des schöpferisch Werden sehr gut benennt: Emergenz. Damit wird das Merkmal komplexer Systeme beschrieben, wonach aus dem Zusammenwirken der Teile plötzlich eine neue Ganzheit entsteht, die nicht vorhergesagt werden kann. Nehmen wir zum Beispiel Wasserstoff und Sauerstoff: Wie kann aus der Verbindung von zwei Gasen plötzlich flüssiges Wasser entstehen? Wir wissen es nicht. Oder noch grundlegender: Wie konn-

te aus lebloser Materie das Leben entstehen? Oder wie aus Säugetieren selbstreflexive Menschen? Wie kam es 1989 plötzlich zum Mauerfall? Und wie emergierten viele Male in unserer Geschichte neue Gesellschaftsformen – von Stämmen zu Feudalgesellschaften zu Imperien zu demokratischen Nationalstaaten und einer global vernetzten Gesellschaft? Der Kosmologe Brian Swimme sagt über die Bedeutung von Emergenz: „Lange Zeit dachten wir, das Universum sei ein unveränderliches Gebilde, das seine schöpferische Hauptaktivität nur am Anfang der Zeit hatte. Aber jetzt verstehen wir, dass das Universum ein anhaltendes kreatives Ereignis ist. Sterne entstanden, Galaxien entstanden, Planeten tauchten auf, das Leben barst in die Existenz. Diese Entstehungskraft könnte man auch fortwährende Kreativität nennen. In gewisser Weise ist die größte Entdeckung menschlicher Wissenschaften die Entdeckung, dass das Universum als Ganzes – und damit jedes Wesen darin – von der Kraft der Emergenz durchdrungen ist.“

Wenn wir soziale Transformation vor diesem Hintergrund sehen, werden die Herausforderungen, die vor uns liegen, nicht leichter. Aber wir kommen mit anderen Quellen in uns in Verbindung, damit zu unserem rationalen Verstehen der Ursachen auch die mitfühlende Fürsorge, die spürende Intuition des Möglichen und das Vertrauen in die kreative Kraft des Lebens kommen können. Wenn wir dann unserem eigenen Zug ins Mögliche, ins „Noch-Nicht-Bewusste“ folgen, danach handeln und uns darin begegnen, dann arbeiten wir gemeinsam an der Emergenz einer erträumten unmöglich-möglichen Zukunft.

Der Text ist zuerst erschienen in *evolve* – Magazin für Bewusstsein und Kultur [www.evolve-magazin.de](http://www.evolve-magazin.de), [www.facebook.com/evolve.magazin](https://www.facebook.com/evolve.magazin). Wir bedanken uns sehr herzlich bei Mike Kauschke für die freundliche Überlassung dieses wunderbaren Beitrages!



AutorInnen: Barbara & Dipl. Ing. Peter Newerla

## Tips und Tricks im Umgang mit Handy, Schnurlostelefon, WLAN & Co.

### DECT-Schnurlostelefone



Ein großes Problem in den eigenen vier Wänden sind heute oft schnurlose Telefone nach dem DECT-Standard. DECT bedeutet „Digital European Cordless Telecommunication“ und bezeichnet eine spezielle Art der Datenübertragung.

Alle modernen Schnurlostelefone verwenden diese Technik. DECT sendet in der Regel mit gepulster Strahlung und hohen Intensitäten 24 Stunden am Tag, egal ob telefoniert wird oder nicht. Die Dauerstrahlung geht dabei von der **Basisstation** aus, die Handgeräte strahlen nur wenn telefoniert wird. Durch die räumliche Nähe der Basisstationen zu Schlaf- und Wohnbereichen erreicht die Strahlenbelastung im häuslichen Umfeld oft Werte, bei denen man sich um den nächsten Handymasten keine Gedanken mehr zu machen braucht.



Seit einigen Jahren rät deshalb auch das Bundesamt für Strahlenschutz ([www.bfs.de](http://www.bfs.de)) vom Gebrauch von DECT-Telefonen ab und hat die Hersteller aufgefordert die Strahlenbelastung drastisch zu senken. Diese haben inzwischen auch vielfach strahlungsreduzierte Modelle mit einem sogenannten **ECO- oder Öko-Modus** entwickelt. **Der ist aber standardmäßig nicht aktiviert und muss jeweils erst eingeschaltet werden!**

Leider gibt es bisher keine einheitlichen Standards für die Strahlenreduktion und unendlich viele Varianten: die einen reduzieren die Strahlung, die anderen schalten ganz ab. Die einen nur wenn das Mobilteil in der Ladeschale liegt,

die anderen schalten zwar ab, aber senden alle 30 Sekunden ein kurzes Funksignal. Manchmal funktioniert der ECO-Modus nicht, wenn mehrere Mobilteile mit einer Basisstation betrieben werden. Das ist leider sehr verwirrend. Deshalb möchten wir hier eine kleine Orientierung geben.

### Der „ECO-Mode“ (oder ähnliche Bezeichnung)

Hier wird die Strahlung in der Regel um den Faktor 10 bis 100.000 reduziert, wenn nicht telefoniert wird – vorausgesetzt das Mobilteil liegt in der Ladeschale und es sind nicht mehrere Mobilteile an der Basisstation angemeldet. Der ECO-Mode ist damit der niedrigste Standard zur Strahlungsreduktion. Diese Telefone werden auch oft mit dem Prädikat „strahlungsarm“ angepriesen.

### „ECO Modus plus“ (auch „Full ECO Mode“, „fulleco“ oder „DECT zero“)

Der „ECO Modus plus“ leistet da schon wesentlich mehr. Hier schaltet die Basisstation komplett ab, auch wenn mehrere Mobilteile angemeldet sind und diese nicht in der Ladeschale stecken. Bei den meisten Telefonen erfolgt die Abschaltung nach 20 Sekunden bis 2 Minuten nach Beendigung des Telefonats.

Man muss allerdings beachten, dass die verwendeten Mobilteile alle vom selben Typ und Hersteller sein und den ECO+ Modus unterstützen müssen, sonst funktioniert es nicht und das Telefon strahlt trotzdem. Bei den meisten Modellen muss außerdem der Eco-Modus bei Inbetriebnahme des Telefons erst eingeschaltet werden.

Inzwischen muss man außerdem wissen, dass einige Modelle zusätzlich eine **Bluetooth und WLAN Schnittstelle** implementiert haben, die ebenfalls meist standardmäßig aktiviert ist und die man manuell abschalten muss. Dazu gehö-

ren einige Modelle der Telekom, sowie von Philips und Siemens.

Eine sehr gute Dokumentation zum Thema strahlungsarme Schnurlostelefone mit Auflistung verschiedenster Modelle und ihres Strahlungsverhaltens finden Sie hier: [http://www.baubiologie-virnich.de/pdf/DECT\\_zero.pdf](http://www.baubiologie-virnich.de/pdf/DECT_zero.pdf)

Wenn Ihr Telefon zwischen den Gesprächen vollständig abschaltet, tun Sie schon eine Menge für sich und Ihre Nachbarn. Was aber trotzdem bei allen strahlungsreduzierten Modellen immer bleibt, ist die **Belastung mit gepulster Strahlung während des Telefonats**. Aber auch hier gibt es Alternativen, wenn man möchte. (...)

**Praktische Tips für das Schnurlostelefon**

**Die beste Lösung: Kein schnurloses Telefon verwenden.** Mit einem „altmodischen“ Kabeltelefon ist man strahlungstechnisch am besten bedient. Dann hat man sicher während und zwischen den Telefonaten 0,0 µW/m<sup>2</sup> Funkstrahlung.

**Die zweitbeste Lösung: Schnurgebundenes und schnurloses Telefon parallel installieren**




Wenn man nicht auf ein schnurloses Telefon verzichten möchte, bietet es sich an, eine schnurgebundene und eine kabellose Variante parallel zu installieren. So kann man längere Gespräche am Kabeltelefon führen und genießt trotzdem den Komfort der Mobilität mit dem Schnurlosen, wenn man es wirklich braucht.

Um ein schnurloses und ein schnurgebundenes Telefon **unter derselben Rufnummer** parallel zu betreiben, braucht man einen sogenannten Telefonverteiler (siehe Abb. oben). Dieser kostet auf [www.schnurlostelefon.de](http://www.schnurlostelefon.de) 6,90 €. Es klingeln dann bei einem eingehenden Anruf jeweils beide Telefone und man kann je nach Si-

tuation entscheiden, welches man benutzt. So kann man starke Belastungen durch lange Telefonate mit dem Funktelefon auf einfache Art und Weise vermeiden.

**Achtung! Hier sind nicht die im Handel erhältlichen Kombigeräte gemeint die schnurlos und schnurgebunden kombinieren, denn bei diesen strahlt die Basisstation trotzdem, da sie das Mobilteil bedienen muss, falls es gebraucht wird. Verwenden Sie wirklich zwei unterschiedliche Telefone, die Sie wie oben gezeigt kombinieren.**



Textauszug mit freundlicher Genehmigung aus: *Tipps und Tricks im Umgang mit Handy, Schnurlostelefon, WLAN & Co.*, Barbara & Dipl. Ing. Peter Newerla, FreiraumMedia Verlag, 86 S., 9,95 €. Siehe auch „wortwelten“, Seite 66.

innenwelt verlag



**OSHO**  
**Zwischen Bewegung und Ruhe**  
Der Zen-Weg zu sich selbst

Neu im Frühjahr!

innenwelt verlag

ISBN 978-3-942502-57-3 · 176 Seiten · 16,95 €

## Ein Leben in Glück und Freiheit

### Ein Erfahrungsbericht

*Wir haben unser Unternehmen in der Schweiz verkauft, das Haus aufgegeben und unsere Kinder aus den Schulen genommen. Heute bereisen wir die Welt und leben von unserem Online-Unternehmen, mit dem wir die Menschen zu mehr Tiefgang und einem wahren Leben bewegen.*

Wir sind die Familie Leviro und haben uns für ein Leben fern von Konventionen entschieden. Heute dürfen wir einen erfüllten, glücklichen und freien Alltag purer Lebensfreude erfahren. Noch vor wenigen Monaten lebten wir in einem Wohnmobil, mit dem wir mit unseren 3 Kindern durch den Südwesten Europas bis in die Sahara fuhren. Wie lange die Reise dauern sollte, war nicht auszumachen, da wir aufgehört haben die Zukunft zu verplanen. Es hätte gut sein können, dass wir bis ins Tiefe Afrika fahren und eine lange Lebensreise daraus machen. Genauso wäre es aber möglich gewesen, dass wir nach wenigen Wochen wieder entschieden hätten umzukehren und uns ein Haus in der Schweiz zum Wohnen suchen. Schlussendlich wurde es mit der 6-monatigen Reise etwas dazwischen. Lernen durften wir was es heißt dem Leben zu vertrauen und dadurch an den Platz zu kommen, zu welchem wir bestimmt sind, um unsere Lebensaufgabe erfüllen zu können.

Wie einfach ein wahres Leben sein kann, erfährt man erst wenn man seinem Herzen folgt. Alles geschieht zur rechten Zeit und bringt das größte Glück der Welt wenn man in sich geht und ein unerschütterliches Vertrauen im Selbst aufgebaut hat. Das Leben nicht weiter kontrollieren zu wollen, zurück zur Natürlichkeit und Einfachheit zu finden und so als wahren Meister durch ein Leben voller Glück, Freiheit und tiefer Freude zu gehen, das ist es, was wir, als die Familie Leviro, der Welt zeigen möchte.

Wir Menschen sind darauf ausgerichtet Sicherheiten zu schaffen. Besitztümer häufen sich, vieles davon muss zudem noch durch Dritte versichert werden. Anhand dieses Festhal-



Familie Leviro

tens, bauen wir hohe Mauern und nehmen uns selbst die Freiheit, so dass wir uns vom Paradies auf Erden regelrecht abschotten. Wir klammern aber nicht nur an materiellen Dingen. Unsere Vorstellung wie das Leben zu sein hat und die stetig bohrenden Gedanken bestimmen unser Handeln und Sein. Loslassen und immer wieder in die Tiefen des Selbst tauchen, dadurch erfährt man, dass das Leben in keinsten Weise Kampf sondern wahre Freude bedeutet.

Unsere 5-köpfige Familie selbst ist als Weltenbummler unterwegs. Wir gaben somit gleich auch die Sicherheit unseres Staates auf und haben keinen festen Wohnsitz, weder in der Schweiz noch sonst wo auf der Welt. Während den Zeiten in der Heimat wohnen wir in Ferienhäusern oder nutzen Gelegenheiten von anderen Reisenden, um während dieser Zeit in ihrem Haus zu wohnen. Lange Zeit lebten wir gar in einem Wohnmobil auf wenigen Quadratmetern Wohnfläche. In der Zwischenzeit haben

wir aber auch unser fahrbares Zuhause wieder verkauft. Unser Besitz beinhaltet lediglich noch einige Spielsachen der Kinder und wenige Wintersportartikel. Die Sachen sind bei den Großeltern der Kinder verstaut.

Noch vor wenigen Jahren war unser Leben allerdings keinesfalls so glanzvoll. Damals hätten wir uns ein derartiges Leben, wie wir es heute erfahren, nicht einmal erträumen können. Ich als Mutter unserer 3 Kinder setzte meinen Wunsch, einfach nur Mami sein zu dürfen, in die Tat um, nachdem ich mich dazu entschieden hatte meinen Beruf als Unternehmerin aufzugeben. Aufgrund der Branche im Kinderbereich konnte ich die Rolle als Hauptverantwortliche nur schwer ablegen. Schnell merkten wir auch, dass wir uns völlig verrannt hatten und uns der Erfolg über den Kopf wuchs. So viele Zeichen haben wir bekommen, welche uns, trotz des Erfolgs, in Form von Geldschwierigkeiten und Krankheiten vom Leben gezeigt wurden. Wir sind unendlich dankbar, dass wir die Zeichen damals wahrnehmen konnten und heute das Paradies auf Erden erleben dürfen.

Zwei unserer Kinder sind bereits schulpflichtig. Der älteste der drei Geschwister wäre offiziell in der dritten Klasse, allerdings besuchen sie keine öffentliche Schule. Das Leben selbst ist ein riesengroßes Schulhaus, indem es alles zu lernen gibt, was man für ein erfolgreiches und glückliches Leben braucht. Den Kindern scheinen die Schulaufgaben des Lebens auch gut zu bekommen. Voller Lebensenergie strahlen unsere

drei Engel. Mit den schulischen Leistungen der Volksschule kann man ihren Wissenstand jedoch nicht vergleichen. Während der 7-jährige Levin oft sehr verträumt ist und seine Aufmerksamkeit allzu gerne in den vielen Abenteuern des Lebens verliert, toppt er durch sein natürliches Talent im Rechnen und der Naturwissenschaft. Sein 9-jähriger Bruder dagegen tut sich noch schwer im Lesen und Schreiben, ist dafür aber ein begabter Handwerker und Sportler. Alles kommt zur rechten Zeit. Dass die Kinder als Erwachsene jeden Beruf auf dieser Welt ausüben können, davon sind wir als Eltern überzeugt.

Ich als Vater, heute 33 Jahre, bin seit 2010 ausgebildeter Coach im Bereich Lebenskunst. Was meine Arbeit im Online-Coaching allerdings vor allem prägt, sind die jahrelangen Erfahrungen in meinem jungen Leben. Bereits mit 12 Jahren begann ich zu meditieren. Ich erinnere mich noch gut, wie ich mich mitten in der Nacht aus dem Haus schlich. Ich konnte oft nicht einschlafen und war getrieben von einem inneren Ruf, hinaus in die Natur zu laufen und in die Sterne zu tauchen. Außerhalb des Dorfes, in dem ich aufgewachsen bin, befand sich ein Fluss. Immer wieder trieb es mich durch die Dunkelheit an die Uferböschung, um auf einem Felsen, der aus dem Wasser ragte zu meditieren.

Zurzeit bereisen wir das zentralamerikanische Land Costa Rica, wollen aber den Schnee und den Frühling in den Schweizer Bergen nicht verpassen, weshalb wir nächstens wieder zurück in





## Ein Leben in Glück und Freiheit

unsere Heimat reisen. Ob wir danach eine weitere Reise angehen, in der Schweiz oder einem anderen Land für immer niederlassen, steht in den Sternen geschrieben. Wir lassen uns vom Fluss des Lebens treiben und freuen uns auf die vielen wundervollen Abenteuer, die uns noch erwarten. Sobald wir uns für einen anderen Lebensstil entscheiden, stellt sich dieser auch ein, denn wir sind die Schöpfer unseres wahren Lebens.

Ein unerschütterliches Vertrauen in uns und in das Leben dürfen wir aufbauen, eine Fähigkeit, welche ein Kind ohnehin von Natur aus schon hat. Umso wichtiger ist es uns als Eltern diese Gabe in den Kindern zu wahren. Wir dürfen erfahren wie einfach und wunderschön das Leben sein kann, wenn man gelernt hat, seine wahre Natur zu entdecken und ein Leben als Meister zu führen. Dieses wundervolle Glück wollen wir nicht für uns behalten sondern die ganze Welt daran teilhaben lassen und den Menschen zeigen worum es im Leben wirklich geht.

Mehr über unser Leben und unsere erfüllende Arbeit erfahren Sie auf der Homepage: [www.lebe-frei.com](http://www.lebe-frei.com)



## Das Magazin „evolve“



evolve, das Magazin für Bewusstsein und Kultur, ist eine Stimme der neuen Bewusstseinskultur, die sich in allen Bereichen unserer Gesellschaft zeigt.

Angesichts der Krisen unserer Zeit sind neue Perspektiven nötig und möglich: evolve spürt die innovativen Visionäre und Aktivisten auf, die mehr Geist in die Welt bringen wollen, und bieten ihnen ein Dialog-Forum. Jede evolve-Ausgabe fokussiert sich auf ein Schwerpunkt-Thema, daneben gibt es fortlaufende Rubriken zur praktischen Umsetzung, Inspirationen aus der Kunst, Kolumnen von Vordenkern, aktuelle Nachrichten, Buch- und Filmtipps.

evolve unterstützt ein lebendiges Wir von Menschen, die bewusst die Zukunft gestalten wollen.

evolve erscheint viermal jährlich, mehr Informationen unter [www.evolve-magazin.de](http://www.evolve-magazin.de). Dort können Sie auch einen Blick ins aktuelle Heft werfen. Unter <http://www.evolve-magazin.de/archiv/> können Sie sich alle bisherigen Ausgaben ansehen.

### Angebot für LeserInnen der Achtsames Leben

Die Leserinnen und Leser von „Achtsames Leben“ erhalten einmalig ein ermäßigtes Jahresabonnement: 4 Ausgaben mit 20 Prozent Rabatt für 27 statt 34 Euro.

Interessierte müssten bei der Bestellung unter dem Link <http://www.evolve-magazin.de/kaufen/formular/?p=Jahresabo> im Feld „Gutscheincode“ folgenden Code eingeben: Koop2017. Dann wird der Vorteil automatisch aktiviert.



Wer online sichtbar sein will darf seine digitale Identität nicht vernachlässigen!

## Professionelle Websites & digitale Identität

auch für spirituelle Lehrer / Trainer / Coaches



**Ritter IT Consulting**  
Wir bringen Licht ins Dunkel

**Andreas Ritter, Grootte Kiel 6 B, 26835 Hesel**  
info@ritter-it-consulting.de  
☎ 04950 - 98 77 906



VORTRAG MIT  
**Robert Betz**

## Erfolgreich und erfüllt leben und arbeiten

**03.07. WILHELMSHAVEN · Stadthalle**

Beginn 19:30 Uhr / Tickets robert-betz.com  
und an VVK-Stellen von adticket.de & reservix.de

**Robert BETZ**  
TRANSFORMATION



## Oldenburgs kleinste Bestellbuchhandlung: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



**Bestellbuchhandlung und Internetshop!**  
Thema: „Ganzheitliches Leben & Zukunftsideen“

### Bestellbuchhandlung:

- Persönliche Beratung am Telefon
- Abholmöglichkeit Ihrer Bestellung in der Lindenstraße 35 in Oldenburg
- Kostenfreie Zustellung innerhalb Oldenburgs, sonst Postversand

### Internetshop:

- 450.000 lieferbare Titel - auch Non-Book-Artikel
- 230.000 deutschsprachige E-Books
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit

Zusatzinfos

Interviews

Leseproben

Videotrailer

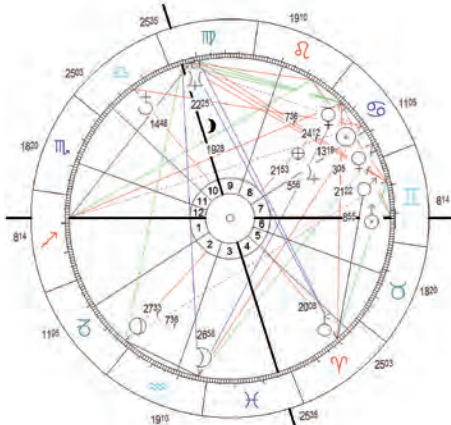


info@buchhandlung-plaggenborg.de  
www.facebook.com/Buchhandlung  
PlaggenborgOldenburg

[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de), Lindenstr. 35, 26123 Oldenburg, T. 0441.17543

## Donald Trump und die USA – eine astrologische Analyse

Wieso kann ein Mann wie Donald Trump Präsident der USA werden? Was vordergründig absolut abwegig erscheint, wird bei einer Analyse der Geburtshoroskope von Donald Trump und den USA ersichtlich. Werfen wir zuerst einen Blick auf das Horoskop der USA.



Unabhängigkeitserklärung der USA, 4. Juli 1776, 21.50 UT, Philadelphia

Auch für Staaten kann ein Geburtshoroskop erstellt werden. Für die USA ist das relevante Datum die Unabhängigkeitserklärung von 1776.

### Der Umgang mit dem eigenen Wert

Besonders hervor zu heben ist bei diesem Horoskop das sogenannte Wertehaus. Die Konstellationen (Saturn als Herrscher von 2. im 10. Haus) zeigen, das der Wertmaßstab der USA als Ausrichtung für Alle gelten soll. Ob positiv oder negativ spielt dabei zunächst keine Rolle. Die Anlage dazu ist in dem Gründungszeitpunkt gegeben. Eine praktische Widerspiegelung im Außen ist die Tatsache, dass die USA durch ihre Zinspolitik die Geldwirtschaft auf der ganzen Welt beeinflussen.

Eine weitere wichtige Konstellation betrifft die Verbreitung des so genannten „Way of Live“: Mars, als Herrscher vom 5. Haus (die Art des

Selbstaushdrucks) landet im 7. Haus (dem Haus der Begegnung). Damit transportieren die USA ihre Impulse von dort zu Allen, die sie sehen wollen, oder eben auch zu denen, die dies nicht wollen. Sie sind sozusagen nicht zu übersehen! Die Möglichkeit geht dabei von positiven Impulsen bis hin zu übergreifender Aggression.

Pluto, der Gott der Unterwelt, der Reichtum, sowie die Zerstörung und Umwandlung im Wertehaus der USA anzeigt, steht in Opposition zum Merkur im 8. Haus (den Werten und Bewertungen des Gegenübers). Bildhaft wird es an dem Umstand, dass der enorme Reichtum der USA auch mit auf einer ungeheuren Verschuldung (das Geld der Anderen) aufgebaut ist. China und Japan sind aktuell die größten Kreditgeber der USA.

Im persönlichen Horoskop zeigt die Stellung von Pluto an, wo unser Bewusstsein durch eine intensive Vorstellungskraft gebunden ist.

### Der bevorstehende Pluto Return

Interessanterweise nähern wir uns zeitlich im Horoskop der USA der Wiederkehr von Pluto auf seine ursprüngliche Position an. Eine Wiederkehr, auch Return genannt, beschreibt im astrologischen System eine Zeitspanne, die inhaltlich mit der Überprüfung des alten, bisher gelebten Maßstabs einhergeht. Die Umlaufzeit des Zwergplaneten Pluto beträgt 248 Jahre. Somit haben wir noch keine Erfahrungswerte in der Geschichte, wie sich diese Wiederkehr für die USA darstellen wird.

Der Symbolik von Pluto unterstehen kraftvolle, intensive, an die Grenzen gehende Stirb- und Werde Prozesse. Was nicht mehr stimmig ist, muss weichen, um dem darunter schon vorhan-

denen Keim, Raum zu geben.

In dem Zeitabschnitt der Pluto Wiederkehr (2020 bis 2022) wird es demzufolge um die Transformation der Werte der USA gehen. Eine von vielen Möglichkeiten ist, dass die Kreditgeber der USA nicht mehr bereit sein werden, für den Wohlstand der USA zu sorgen und ihr Geld von dort abzuziehen.

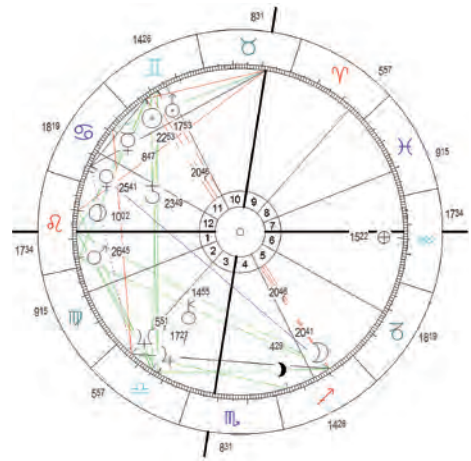
### Das Freiheitsempfinden

Eine weitere starke Konstellation im Horoskop der USA betrifft den Wunsch nach gefühlter Freiheit und dessen Ausdruck (Mond im Wassermann im 3. Haus). Interessanterweise steht diese Freiheit in Verbindung mit dem schon beschriebenen „Export“ des „Way of Life“: „Wenn ihr unsere Lebensweise annehmt, dann können wir im besten Sinne freiheitlich miteinander umgehen“. Da es eine weitere Querverbindung mit dem Begegnungsbereich (7. Haus) gibt, können wir dabei auch über einen „Export“ des freiheitlichen Denkens sprechen. Eine Eigenschaft der USA, die wir in der Geschichte ja schon freiheitlichen Denkens sprechen, eine Eigenschaft der USA, die wir in der Geschichte ja schon häufig beobachten konnten.

### Das Anlagepotential des neuen Präsidenten

Bevor wir uns nun die Verbindung der Horoskope der USA und Donald Trump anschauen, werfen wir zunächst einen Blick auf das Anlagepotential des neuen Präsidenten.

Das äußere Auftreten ist Löwe-gemäß (Aszendent Löwe), selbstbewusst bis selbstverliebt.



Geburtshoroskop Donald Trump, 14. Juni 1946, 13.51 UT, Queens

Energisch bis aggressiv wird die eigene Welt-sicht vorgegeben (Mars als Herrscher vom 9. Haus, dem Bereich der u.a. eigenen Lebensphilosophie).

Der Persönlichkeitskern (Sonne) steht in unmittelbarer Nähe mit dem Prinzip des plötzlichen, sprunghaften oder unkonventionellen und tatsächlich inspirierten von Uranus. Bei Donald Trump dominiert, wie wir schon häufiger beobachten konnten, die choleriche Seite dieser vielschichtigen Anlage.

Das Eigenempfinden des Präsidenten steht diesem Anteil gegenüber: diese Anlage beschreibt einen Mann, der jede Kritik als Majestätsbeleidigung auffasst: „Wann seht und begreift ihr end-

## BEING AWAKE OLDENBURG

### Long weekend retreat: "The robes & bowl" 2.-5. Juni 2017

Authentic sitting and walking Vipassana retreat in silence.

Teacher's fees: 130€ Sprache: Englisch ohne Übersetzung

Anmeldung: [aschreiber29@t-online.de](mailto:aschreiber29@t-online.de), Tel.: 0441/9848041

Unterkunft anmelden: [www.hof-oberlethe.de](http://www.hof-oberlethe.de), Tel: 04407/6840

### Dhamma-Vortrag: 1. Juni 2017, 20.15 Uhr

Seminarhaus Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, 26203



mit Michael KEWLEY, Dhammachariya Paññadipa

[www.puredhamma.org](http://www.puredhamma.org)



## Donald Trump und die USA

lich meine wahre Größe?“ Durch die Verknüpfung dieser beiden Anlagen erleben wir eine extrem angespannte Persönlichkeit, immer wieder sich bedroht fühlend durch plötzliche Gegenrede und Handlung (Uranus als Herrscher vom 7. Haus, dem Begegnenden).

Im Ausdruck erleben wir einen Präsidenten mit unklaren bis bewusst unwahren Aussagen (Neptun im dritten Haus, der Kommunikation). Eine weitere Anlage ist hier das „groß machen“ des eigenen Tuns (Jupiter aus dem Bereich des kreativen Ausdrucks ebenfalls im 3. Haus).

Als letzten, sehr wichtigen Punkt möchte ich die Verwirklichung seines „Arbeitshauses“ (6. Haus) beschreiben. Durch die Verbindung zum 12. Haus (dem nicht sichtbaren Hintergrund) bekommen wir eine Ahnung, dass die Handlungsweisen von Herrn Trump nicht gänzlich aus seinem eigenen Denken initiiert werden.

Saturn als Herrscher des Arbeitshauses im 12. Haus beschreibt einen Mann, der zutiefst verunsichert seiner eigenen „Marschrichtung“ ist und an diesem Punkt sehr offen für Manipulationen ist. Die positive Verwirklichung würde eine Persönlichkeit beschreiben, die einen direkten Zugang zum kollektiven Bewusstsein hat und daraus, ohne sich darüber zu erhöhen, ihre Handlungen ableitet.

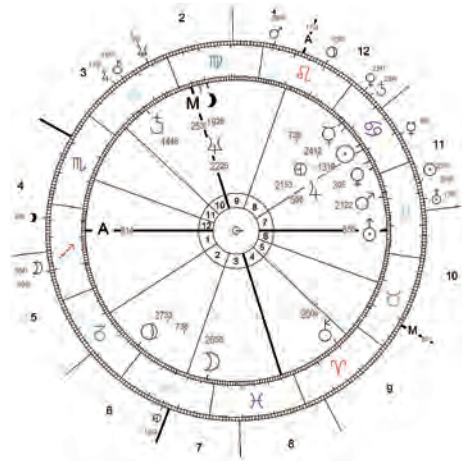
### Die Synastrie von Donald Trump und den USA

Das Horoskop von Donald Trump kann nun mit dem Anlagepotential der USA in Verbindung gesetzt werden. Das astrologische Verfahren der Synastrie deckt auf, wie zwei Horoskopeigner miteinander in Resonanz stehen, sich also positiv oder negativ gegenseitig beeinflussen.

Bevorzugt wird diese Methode beim Partnerschaftsvergleich angewandt, um das Potential der Beziehung transparent zu machen.

### Sehr viele exakte Resonanzen

Aus Gründen der Vereinfachung habe ich die Aspekte (Verbindungen) bei der Synastrie (dem Horoskopvergleich) heraus genommen. Es fällt ins Auge, dass viele Planeten (Persönlichkeits-



Synaestrie (Horoskop Vergleich) USA und Donald Trump

anteile) von Trump in direkter Nähe (Konjunktion) mit Verwirklichungsanteilen vom Horoskop der USA stehen.

Wenn Planeten von zwei Horoskopeignern miteinander in Verbindung stehen, bedeutet dies eine gegenseitige Resonanz. Je nachdem, um welche Planeten es sich handelt, fällt das Ergebnis der Resonanz aus. Die entscheidende Frage ist dabei die Bewusstseinssebene, auf der das Potential der Planeten gelebt wird.

Der, wie oben beschrieben, instabile Persönlichkeitskern von Donald Trump steht in direkter Verbindung zur Durchsetzung der USA und intensiviert ihn dadurch. Aktuell zu sehen am „diplomatischen Geschick“ des Präsidenten. Plötzliche Kehrtwendungen in der Politik der USA werden an der Tagesordnung sein.

Eine weitere sehr wichtige Verbindung betrifft den Wertemaßstab der USA. Genau darauf steht der Anteil des „groß Redens und Machens“ des Präsidenten. „America First“ ist also ein zutiefst persönliches Anliegen von ihm: „Seht her, ich kann für euch den Mangel beenden!“

Kommen wir zur nächsten, äußerst wirksamen Verbindung: Die Ausrichtung und der Maßstab seiner Arbeitsweise (Saturn als Herrscher vom Arbeitshaus) steht direkt auf der Kommunika-

tion mit dem „Du“ (Merkur als Herrscher vom Begegnungshaus). In einem Länderhoroskop können wir über das 7. Haus (dem Begegnenden) ablesen, wie es um die Diplomatie und den Umgang mit den Verbündeten gestellt ist. Saturn auf Merkur bedeutet im negativen Sinne: „Ich sage, wo es langgeht, es interessieren mich keine anderen Standpunkte“. Im positiven Sinne kann durch diese Verbindung ein neuer verbindlicher Sprachstil gefunden werden. Da es zudem das achte Haus (die Werte der Anderen: z.B. die Kreditgeber der USA) betrifft, können hier neue Absprachen bzgl. bestehender Leistungsbilanzdefizite gemeinsam gefunden oder einseitig bestimmt werden. Gerade dieser Punkt ist in Bezug auf die kommende Wiederkkehr vom Pluto Return (siehe oben) von entscheidender Bedeutung! Hier spielt auch der Chefstrategie von Trump, Stephen Bannon mit seinen „visionären Vorgaben“ eine besondere Rolle: sein Uranus (das Visionäre) steht zu dem Beschriebenen in direkter Verbindung. Anders formuliert: Donald Trump agiert an diesem Punkt als Sprachrohr für Stephen Bannon.

Sehr exakte Resonanzen führen in einem Partnerschaftsvergleich zu der Aussage: Man kommt nicht aneinander vorbei! Das Lernpotential ist erheblich; Voraussetzung ist dabei allerdings, dass beide Persönlichkeiten ihr Potential auf einer ähnlichen Bewußtseinsebene leben.

### **Persönliche Durchsetzung und freiheitliches Grundgefühl**

Soweit zu den „zusammenführenden“ Verbindungen. Kommen wir jetzt zu den gegensätzlichen Anteilen. Die Art der Durchsetzung von Donald Trump (Mars) steht dem freiheitlichen Grundgefühl der USA (Mond im Wassermann) sehr exakt gegenüber. Aktuell ist das durch das von ihm ausgesprochene Einreiseverbot für Menschen aus sogenannten Gefährderstaaten und dem heftigen Protest dagegen zu sehen. Ebenso steht das Grundgefühl von Donald Trump (Mond im Schützen) der Durchsetzung des „Way of Life“ der USA gegenüber. In

einer Partnerschaftsanalyse würde das auf eine grundsätzliche Unvereinbarkeit von persönlichem Empfinden und spontaner Durchsetzung von Eigeninteressen hinweisen. Trotz vieler Resonanzen ist kein wirkliches „Mitschwingen“ mit dem Anderen möglich!

Sofern sich Donald Trump nicht extrem auf der persönlichen Ebene zugunsten der Wahrung der Werte der USA zurücknimmt, wird die Zweiteilung in den USA mit all seinen Folgen zunehmen. Zudem ist über die Planetenstände diesen Jahres ablesbar, dass Herr Trump weiterhin auf extremen, nachhaltigen Widerstand stoßen wird. Ob der jetzige Präsident der USA auch noch in zwei Jahren im Amt sein wird, ist mehr als fraglich.

Im zweiten Teil meiner Analyse werde ich mich der Beziehung von Donald Trump und seinem Chefstrategen Stephen Bannon widmen. (Die Analyse werden wir auf [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org) veröffentlichen. D. Red.)

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



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

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

## Kollektives Trauma – Mystik – Integration

### Echos und Antworten in einer fragmentierten Welt

Ein Interview mit Thomas Hübl, dem Initiator des Celebrate Life Festivals

**Thomas, was ist das Wesen von Trauma, und in welcher Beziehung dazu steht die Mystik?**

**Thomas Hübl:** Das Thema Trauma ist von besonderer Relevanz in der Bewusstseinsrevolution. Evolution ist Bewegung. Trauma wirkt als bremsende Kraft. Wenn wir inspiriert sind, wenn wir etwas Neues herausfinden und frische Einsichten haben, wenn wir kreativ sind, wenn wir gemeinsam in einen interessanten Dialog gehen, wird Bewegung angeregt und wir kommen intensiver in den Fluss. Treffen diese Anregungen oder Anforderungen jedoch auf ein traumatisiertes Areal, passiert das Gegenteil: Es entsteht Angst, Konfusion, Überaktivierung, Rückzug, Eskalation etc. Dieser Mechanismus hat sowohl in der persönlichen Entwicklung des Einzelnen als auch für die Beziehung zu anderen Menschen und im kollektiven Miteinander erhebliche Auswirkungen. Erfahrungsfähigkeit, Beziehungsfähigkeit und Verarbeitungsfähigkeit sind eingeschränkt.

Neben unvorhergesehenen Begebenheiten, die zu traumatischen Schockreaktionen führen können, ist Trauma für die meisten Menschen etwas, das aus einer nicht adäquaten Beziehung und /oder einer überwältigenden Erfahrung entsteht und nicht erlöst werden kann.

Im Trauma ist unser Organismus überfordert. Es gibt eine Überladung von der Erfahrung, die nicht verarbeitet werden kann. Durch die Überlastung des Nervensystems reduziert der Organismus seine Sensitivität. Es gibt also eine Hyperaktivität und zugleich eine bremsende Aktivität. Sich weiterbewegen zu wollen und gleichzeitig energetisch auf der Bremse zu stehen, das ist das Wesen von Trauma.

Die Mystik begreift Trauma als gefrorene Vergangenheit. Sie geht davon aus, dass die Ver-



© Sigrid Almqvist

gangenheit nicht das ist, was im Sinne einer Zeitlinie gestern passiert ist, sondern das, was vom Gestern noch unerledigt ist und deshalb heute immer noch unser Leben beeinflusst. Ein Päckchen also, das ein Mensch mit sich herumträgt, welches seine Entscheidungen und Beziehungen mitbestimmt und ihn zumindest subtil fortwährend beschäftigt. Im Fernen Osten nennt man das Karma. Wir nennen es hier Trauma. Aber ganz gleich, wie wir es nennen, – es ist ein Phänomen, das in der Gesellschaftsentwicklung und Bewusstseinsrevolution eine enorme Tragweite hat.

**Wie äußert sich individuelles Trauma im Alltag, und wie können wir alltäglichen Traumasymptomen begegnen?**

**T.H.:** In den Momenten, in denen ein Mensch nicht seiner Intelligenz entsprechend auf die Wirklichkeit antworten kann, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass er gerade entweder einer starken Konditionierung oder einem Trauma in sich begegnet. Da ihm das jedoch nicht bewusst ist, nennt er es Problem. Doch

dieser Mechanismus ist ja nur der nach außen projizierte Versuch, für seine eigene Konfusion und/oder Unzulänglichkeit eine Erklärung zu finden. Ihm fehlt in solchen Situationen die innere Möglichkeit, zu der gestellten Herausforderung eine Beziehung zu finden. Wird diese Beziehungsfähigkeit wieder hergestellt, wird enorm viel Energie frei, die bis dahin gebunden war.

Umso gesünder sich diese Beziehungsfähigkeit in den ersten Lebensjahren entwickeln kann, desto besser ist die Basis, die Menschen für ihr Leben haben. Gibt es diesen guten Nährboden nicht, führt das manchmal zu einem lebenslangen Abmühen mit bestimmten Themen und zu zirkulär wiederkehrenden Schwierigkeiten, die mit viel Leid verbunden sind.

Jeder kann seine eigenen Traumasymptome im Alltag erforschen und daran arbeiten: Wenn ich nicht automatisiert lebe, sondern lerne, mich mehr und mehr bewusst auf mich selbst zu beziehen, bekomme ich immer mehr mit, wo mir das Leben schwer fällt, wo ich keine Selbstbeziehung herstellen kann.

Wenn ich dann genug Mut habe, fange ich an, mir meine Themen in der Ich-Du-Beziehung, ggf. gemeinsam mit einem Profi, tiefer anzuschauen. So kann das nachreifen oder heilen, was aus nicht adäquaten Beziehungen entstanden ist. Hilfreiche Werkzeuge hierfür sind so-

wohl Traumatherapien als auch die spirituelle Praxis, sowie Gemeinschaften, die ein gesundes Beziehungsumfeld und eine gesunde Basis für individuelle und inter-personelle Praxis bieten.

Für manche Menschen gilt es jedoch, überhaupt erst einmal anzuerkennen, dass sie traumatisiert sind; dass sie also je nach Abstufung in ihrem Leben etwas überwältigt hat oder sehr schwer zu ertragen war. Indem sie das ernst nehmen, öffnen sie ein Tor für ein Umfeld, in dem Heilung entstehen kann.

**Es gibt exzellente psychologische Methoden zur Auflösung von Traumata. Welche Verbindung gibt es zwischen der Mystik und moderner Traumatherapie?**

**T.H.:** Aus Sicht des Mystikers gibt es beim Verständnis von Trauma keinen Unterschied zwischen Mystik und Psychologie. Gerade die neuesten Erkenntnisse der Psychologie zeigen, dass es eine sehr starke Übereinstimmung zwischen Mystik, Energetik und Traumatherapie gibt. Die Mystik spricht von eingefrorener Energie in Raum und Zeit, und es geht, genau wie in der Traumatherapie, darum, diese gefrorenen Areale zu kontaktieren und zu erlösen, also in eine neue Beziehung zu führen, und dadurch die Entwicklung des Menschen wieder in Fluss zu bringen. Moderne Traumatherapie und Mystik wirken synergistisch.

Wenn man sich Traumata stellen möchte, sind


Hamburger Institut für systemische Lösungen  
[www.systemloesungen-hisl.de](http://www.systemloesungen-hisl.de)

## NEUE WEGE - NEUE CHANCEN

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildung  
in die Beratungs- und Therapieberufe



Kostenloser  
Infoabend am  
11.05.2017

Reservieren  
Sie sich Ihren  
Platz!

### Systemisches Coaching

Einstieg bis  
**10.06.17 möglich**

MIT ZERTIFIKAT

**040-572011 63**

Systemischer psychologischer...

- ... Beziehungs- u. Familientherapeut
- ... Kinder- u. Jugendlichentherapeut
- ... Paarberater      ... Mediator
- ... Coach              ... Berater\*

\* Jetzt als staatlich zertifizierter  
Kombi-Fernlehrgang





Mystik und Psychologie vortreffliche Partner, die sich wechselseitig darin verstärken können, kristallisierte Energie in Bewegung zurückzuführen und die Synchronizität von Körper, Herz und Geist wieder herzustellen.

**Trauma gab es zu allen Zeiten. Warum erachtet du dieses Thema gesamtgesellschaftlich gegenwärtig als besonders relevant?**

**T.H.:** Die ganze Welt erlebt derzeit eine Welle von Aufruhr, Umbruch und Retraumatisierung. Jahrtausende alte Schatten entladen sich. Die Erlösung alter Traumata ist von immenser Bedeutung für die globale gesellschaftliche Weiterentwicklung. Überall dort, - in uns selbst und in der Welt -, wo es uns nicht gelingt, Karma/Trauma zu erlösen, müssen wir erneut durch die Erfahrung hindurch.

Gerade in Deutschland ist es aktuell wesentlich, für traumatische Zusammenhänge bewusst zu sein, weil die vielen Flüchtlingen, z. B. aus Syrien, die frisch traumatisiert ins Land kommen, hier auf eine Kultur treffen, die noch dabei ist, den Holocaust und den zweiten Weltkrieg aufzuarbeiten. Verdrängtes Unbewältigtes wird reaktiviert. Das kann einerseits zu sehr spannungs- und konfliktbeladenen Situationen führen, zugleich liegt darin aber auch eine enorme Heilungschance, weil wir durch diese Aktivierung Zugang bekommen zu der verschütteten kollektiven deutschen Traumatisierung, die durch die Generationen weitergegeben wurde und immer noch in vielen Menschen aktiv ist.

Wenn wir einen heilsamen Beitrag in der Welt leisten wollen, sind wir aktuell mehr denn je gefordert, uns sowohl mit individuellen Traumata als auch mit kollektiven Regulationsphänomenen und deren Beziehung zueinander zu beschäftigen. Die transpersonale Dimension unterstützt uns dabei, die Vergangenheit heilsam umzuschreiben. Rationales Wissen und das Schauen auf Symptome bringt uns nicht weiter. Wir brauchen ein kulturelles Reflexionsfeld, in dem wir uns gegenseitig von der Idee einer idealen Welt „ent-süchtigen“, denn das Aufrechterhalten dieses Ideals führt zur Vermeidung einer



Auf dem Celebrate Life Festival in Oberlethe

tiefen inneren Beziehung zu dem, was wirklich geschieht. Die Transformation von kollektivem Trauma beginnt, wo wir uns individuell allem, was uns in diesem Augenblick begegnet, radikal zur Verfügung stellen können.

**Wie sind individuelle und kollektive Traumata miteinander verwoben und welche Verantwortung ergibt sich daraus?**

**T.H.:** Durch die angespannte Weltlage werden wir über die Medien täglich mit Traumatisierung konfrontiert. Doch sehr viele Menschen sind gar nicht in der Lage, das, was sie dort sehen, adäquat zu verarbeiten, weil die Nachrichten auf ihr eigenes gefrorenes Areal treffen.

Wir alle sind in kollektive Traumata hineingeboren, aber wir sind uns dessen nicht bewusst, weil diese Traumata uns geprägt haben und alle Menschen in unserer Kultur darin verbunden sind. Viele Beziehungsgefüge, die wir als gegeben und normal hinnehmen, sind bei tieferem Hinschauen Schattensymptome.

Anschaulich wird dieses, wenn z.B. jemand bislang vollkommen Unbekanntes in meiner Umgebung auftaucht und in mir selbst erst einmal eine Distanz, ein Fremdheitsgefühl, entsteht. Gelingt es mir, dieses distanzierte Gefühl bewusst als zu mir selbst gehörend anzunehmen, habe ich die Freiheit zu schauen, was als nächstes tatsächlich passiert. Wenn ich dieses Fremdheitsgefühl jedoch gewohnheitsmäßig von mir

weg auf den Unbekannten richte und mich mit bekannteren Menschen in meiner Umgebung zusammenschließe, denen das auch so geht, fühlen wir uns als Gesellschaft verbunden - und der Unbekannte wird zu einem Fremden. So wird die Fremdheit im einzelnen Menschen vor dem Hintergrund jahrtausendealter Traumata und Schmerzen als gesamtgesellschaftliche „Wahrheit“ ins Außen projiziert.

Wenn wir Verantwortung für die Weiterentwicklung und mögliche Erlösung unserer Kultur übernehmen, müssen wir uns fragen, wie es eine Kultur schafft, Traumata wie den Holocaust kollektiv zu verdrängen. Wie machen wir es, dass die ganze, von Massenmorden und Kriegen übrig gebliebene Energie nicht ständig mit uns an unserem Arbeitstisch sitzt? Wie kann man präventiv in Krisensituationen handeln und neue Wege/Instrumente entwickeln, um die Effekte von kollektiver Traumatisierung bereits im Vorfeld zu reduzieren?

Es ist inzwischen vieles bekannt über die Dynamiken, mit denen der einzelne Mensch seine Traumata verdrängt. Aber wir wissen relativ wenig darüber, wie die kollektive Verdrängung funktioniert. Noch weniger wissen wir darüber, wie genau wir an diesen Dynamiken Anteil nehmen. Und es ist schwieriger, diese Dynamiken zu erforschen, weil jeder von uns selbst auch darin lebt.

Man muss sehr bewusst sein, um sich langsam aus diesen Gewohnheiten und Verständigungen herauszuschälen. Aber wenn wir das erforschen, tun sich vollkommen neue Welten auf. Es betrifft uns alle. Und meiner Ansicht nach werden sich viele zukünftige Einsichten in der Psychologie aus dieser neuen Dimension heraus entwickeln.

**Was können wir als Einzelne und als Kultur zur Traumaheilung beitragen?**

**T.H.:** In all den traumatischen Schatten, mit denen wir täglich konfrontiert werden, liegt auf höherer Bewusstseinsebene auch das höchste Potenzial für Transformation.

Die Chance unserer Zeit besteht nicht in der In-

differenz. Gewisse Dinge existieren kollektiv nur weiter, weil sie nicht gesehen werden können. Wir müssen sowohl als Individuen als auch als Kultur lernen, mit einer echten Empfindungsfähigkeit Anteil zu nehmen. Wir müssen hinschauen lernen, wo die meisten Leute heute noch wegschauen oder nur intellektuell hinschauen können, weil es zu schwierig ist.

Wir können uns in der spirituellen Praxis verbinden und sie als Ressource zur Prävention und Bewältigung von Traumata nutzen. Wir können uns um die Auflösung unserer individuellen Traumata kümmern und andere darin unterstützen, ihre Traumata aufzulösen. Wir können tiefgreifende Beziehungs-Kompetenzen ausbilden, um auch starke Emotionen und scheinbar Widersprüchliches in uns beheimaten zu lernen und nicht abzuspalten.

Die Menschen, die schon heute dazu in der Lage sind, hinzuschauen und sich dem Unangenehmen zu stellen, können diesen Mut und diese Lebensverpflichtung für unsere gemeinsame Lebensgrundlage einsetzen und Teil einer transformatorischen Bewegung werden. Bild Kollektives Trauma 2, Foto: Stig Albansson

Multidisziplinäre Zugänge, gespeist u.a. aus Recht, Soziologie, Bildung, Kunst, Medizin und Spiritualität, können helfen, Traumata zu beleuchten, zu erforschen, zu integrieren und zu heilen. Gemeinsam können wir dafür Verantwortung übernehmen, jenseits der Traumatisierung zu einer Wiederherstellung der natürlichen Bezogenheit und Bewegung zu gelangen. In dieser Wiederherstellung liegt die transformatorische Kraft dafür, traumatische Zyklen zu stoppen und als Menschheit einen echten Lernschritt weiterzugehen.

**Vielen Dank für das Gespräch.**



Das 14. Celebrate Life Festival 2017 findet vom 28. Juli bis 6. August im Hof Oberlethe statt. Ausführliche Infos bald auf [www.celebrate-life.info](http://www.celebrate-life.info).

## veranstaltungen

### Quasar Seminar IX: Uniqueness in Unity with Hameed Ali and Karen Johnson

© Annas



In our journey to the depths of our being we realize our spiritual nature connects us all to each other in different and mysterious ways, but always as the same Beingness. Thus we discover many types and degrees of unity.

Some of us are concerned about the oneness and unity for the fear of losing the self or individuality. Others are delighted by the notion of becoming one in the blissful harmony and love of unity. However, our true spiritual nature does not annihilate us as unique human beings, but instead shows us the broad dimensionality and potentials of what it is to be human. Unity and diversity become the dialectical alchemy of life that expresses itself in as many ways as there are individual human beings.

We will explore in depth the two sides of uniqueness and unity along with the psychological and philosophical questions and barriers they bring up in our experience. We will answer these questions experientially thereby opening the portal to a true essential understanding of what we are and the myriad ways unity is possible for us. By dealing with these questions we will also have the opportunity to address them in our personal life and society. We are offering the ninth in a series of public seminars, primarily for individuals who wish to have a direct and experiential taste of the Diamond Approach® work. The seminar will be nonresidential and will consist generally of two meetings a day. It will be held in the English language - without translation. These seminars present the teaching from a specific and new perspective and even though there might be a relationship of one to another, each Quasar seminar stands on its own.

Note: Quasars are very intense energy sources in some giant galaxies, powered by huge black holes. They are the very bright centers of those distant galaxies, where some sort of energetic action is occurring due to the presence of a super massive black hole at the center of

that galaxy.

A. H. Almaas is the pen name of A. Hameed Ali, creator of the Diamond Approach to Self-Realization. Karen Johnson is the co-founder of the Ridhwan School.

Quasar Seminars are teachings from the Diamond Approach as taught in the Ridhwan Foundation. They do not function as an alternative to ongoing work in the Ridhwan School, but as an additional opportunity for a limited engagement with the Diamond Approach®. These seminars are open to the general public as well as for all existing group members in the Ridhwan School in Europe and other countries. These seminars are not replacements for current students' retreats. They will not include small groups or private sessions. People new to the Diamond Approach® will have priority in case of limited space. The seminars will be held in major metropolitan areas or cities.

*Dates: May 6-11, 2017. Location: Auditorium Friedrichstrasse (Quartier 110) - Centre of Berlin, Friedrichstr. 180, 10117 Berlin, [www.auditorium-friedrichstrasse.de](http://www.auditorium-friedrichstrasse.de). All information & Registration: <http://quasar2017.org/index.php?pageID=458&menuID=140&Uniqueness%20in%20Unity>. Contact Phone: 01577-2664729, E-Mail: [info@quasar2017.org](mailto:info@quasar2017.org).*

### Kunst - Handwerk - Design Nikolaimarkt in Oldenburg



Der 14. Nikolaimarkt findet am Pfingstwochenende auf dem Oldenburger Schlossplatz statt.

Am 3. und 4. Juni 2017 richten 90 Kunsthandwerker und Designer ihre Stände zwischen Schloss, Alter Wache und den Schlossthöfen ein. Der Titel „Markt für neues Handwerk und Design“ steht für die besondere Qualität der Aussteller. Kunsthandwerker mit einer traditionellen handwerklichen Ausbildung entwerfen Produkte mit moderner, zeitgenössischer Formgebung in hoher Qualität aus hochwertigen Materialien. Auf dem historischen Oldenburger Schlossplatz werden wieder 30.000 Besucher erwartet. Er

bietet einen besonders schönen Rahmen für eine umfangreiche Werkschau mit Produkten von Kleidung, Schmuck, über Wohnaccessoires bis zu Möbeln. Präsentiert wurden Arbeiten aus den Werkbereichen Metall, Holz, Textil und Leder, Glas, Keramik und Stein.

Eine Sonderausstellung zeigen die Mitglieder der Angewandten Kunst Oldenburg AKO e.V.

*Die Veranstalter: Hergen Garrelts, Karl-Heinz Plaggenborg, Stefan Scharmann.. Bilder unter [www.nikolai-markt.de](http://www.nikolai-markt.de)*

### „Der Stille begegnen.“

#### Veranstaltungsreihe im Raum der Stille



Die Veranstaltungsreihe schafft einen Raum, in dem ein Bedürfnis der Menschen nach Stille, innerer Ruhe, Gelassenheit und Ankommen

genährt werden und dabei das System Körper Ausgleich finden kann. Jeder Mensch hat seine eigene, einzigartige Weise zu verstehen und seinen Weg zu finden. So möchten wir mit der Veranstaltungsreihe den Menschen verschiedene Wege in die Stille erfahrbar machen.

Dabei geht es darum mit der Stille in Kontakt kommen, einen Weg in die Stille finden, Raum für Stille in uns selbst zu schaffen.

Stille und Bewegung sind dabei untrennbare Einheiten.

*Samstag, 19. August: Susann Fischer - Meditation & Yoga. Sonntag, 24. September: Doreen Tönjes - Soul Motion - in die Stille tanzen. Samstag, 4. November: Sabrina Selle - Qi Gong Samstag, 2. Dezember: Uta Altmann - mit Klangschalen in die Stille schwingen. Zeit: jeweils 11 bis 16 Uhr. Ort: „Raum der Stille“ in Oldenburg - [www.stille-oldenburg.de](http://www.stille-oldenburg.de). Kosten 60,- €. Anmeldungen über Doreen Tönjes ([doreen.toenjes@gmx.net](mailto:doreen.toenjes@gmx.net))*

### Einführung in die Schamanische Reise

20./21. Mai 2017, Rosenhaus, Oldenburg:

[www.rosenhaus-oldenburg.de](http://www.rosenhaus-oldenburg.de)



Dieses Seminar ist eine Einladung, sich auf die unbekannte und doch vertraute Welt der schamanischen Realität einzulassen. Die Schamanische Reise zur Trommel führt uns in eine andere, tiefere Wirklichkeit, die geheimnisvoll, aber zugänglich ist. Hier begegnen wir wohlwollenden Kräften, die in unser Leben wirken, unseren spirituellen Verbündeten, die unsere ganz persönlichen Fragen und Anliegen beantworten können. Die Teilnehmer erlernen die Schamanische Reise in die drei Welten, um sich hier Rat, Heilung, Hilfe und Kraft zu holen. Schamanische Praxis ist Hilfe für uns selbst, für unsere Mitmenschen und die Erde. Die Schamanische Reise ist das „Handwerkszeug“ aller schamanischen Arbeit und auch Grundlage für das Erlernen des schamanischen Heilens. („Schamanisches Heilen“ am 23./24.9.17 im Rosenhaus)

„Schamanisches Heilen“ am 23./24.9.17 im Rosenhaus)

*Anm./Info: Wolf Ondruschka, [wolf-flow@web.de](mailto:wolf-flow@web.de), 089.12029806, [www.medizinradgeber.de](http://www.medizinradgeber.de), Kosten: 150 €.*

### Die Sprache der Liebe

*Die Kunst der achtsamen Kommunikation in der Partnerschaft - Workshop & Vortrag mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski*



Wie können wir die Kommunikation im Paar so gestalten, dass wir uns in Freiheit und Respekt begegnen und in Liebe verbinden, einander Raum für das Eigene lassen und auf dem gemeinsamen Weg unterstützen? Wir orientieren uns an der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) nach M.B. Rosenberg. Hierbei geht es vor allem darum, die Verantwortung für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu übernehmen und einander auf dem gemeinsamen Weg zu



## veranstaltungen

unterstützen.

Im Workshop gibt es einen Wechsel von Theorie, Paar- und Kleingruppen-Übungen, Entspannung, Massagen und Erfahrungsaustausch.

Im Vortrag stellen wir Grundlagen der „GfK für Paare“ vor.

*Workshop: 5.-7. Mai, Hof Oberlethe, Wardenburg. Vortrag: 6. April, 19:30 Uhr, PFL, Oldenburg. Infos: [www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de)*

### **Das innere Licht der Mutterschaft: Schwangerschaft, Geburt und Mutter-Sein**



Seminar mit Angela Fischer (Oneness of Life) und Shania Renate Racky (Hebamme) am 10. - 11. Juni 2017 in Huntlosen.

Wir laden ein zu einem Seminar über weibliche Kraft und den spirituellen Weg von Schwangerschaft, Geburt und Mutter-Sein. Und wir wollen uns die Frage stellen, was diese Kraft über uns selbst hinaus mit dem Wohlergehen unserer Welt zu tun hat.

Wir werden uns mit den tieferen Dimensionen der weiblichen Kraft und der weiblichen Qualität der Empfänglichkeit beschäftigen, die ihren Ausdruck finden in unserer Fruchtbarkeit, im Mutter-Werden und -Sein.

In unserer Welt wird das Heilige im Weiblichen kaum noch lebendig gehalten und es gibt viele Irritationen hinsichtlich der Bedeutung des Mütterlichen für Frauen. Deshalb finden wir es wichtig, Raum für innere Erfahrungen zu schaffen, in denen wir wieder mit dem ursprünglichen Licht des Weiblichen, auch als Mütter, in Kontakt kommen können.

Es geht nicht um ein gesellschaftliches Ideal, gleich welcher Art, und auch nicht um die Ablehnung dagegen, sondern darum, die ureigene, echte Verbindung zum spirituellen Potential des Weiblichen zu finden und zu stärken.

*Alle weiteren Informationen und Anmeldung: Oneness of Life - Einheit des Lebens [www.oneness-of-life.org](http://www.oneness-of-life.org) [retreat@oneness-of-life.org](mailto:retreat@oneness-of-life.org)*

### **Neue Yogakurse für Anfänger** *Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 29./30. April ein großes Yogafest*



Wir laden alle Oldenburger zum Tag der offenen Tür ins Sampoorna Yoga Zentrums ein. Mit Probestunden und einem yogisch-vegetarischen Buffet sagen wir DANKESCHÖN.

Viele Oldenburger praktizieren schon regelmäßig Yoga. Vorzugsweise suchen sie im Yoga einen eher körperlichen Ausgleich zum aufreibenden Alltag. Sie wollen ihren ermatteten Körper wieder spüren, um dem rasanten Lebensalltag mit Freude zu begegnen. Sampoorna Yoga verbindet die körperlichen Übungen mit einem hohen Grad an Konzentrationsübungen. Probieren Sie Sampoorna Yoga in einer Probestunde um 11 & 14 Uhr aus.

*Neue Kurse beginnen vom 2.5.- 28.7. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. Weitere Probestunden: 2.-12.5., jeweils Mo. 17, Di. 19.30 u. Fr. 19 Uhr Zeughausstr. 70, Oldenburg, Tel. 0441.48551766, [www.sampoorna-yoga-oldenburg.de](http://www.sampoorna-yoga-oldenburg.de)*

### **Konferenz der Stiftung Gut Saunstorf – Ort der Stille**



Welche Bildung braucht der Mensch?

Welchen tief in den Geist eingprägten Missverständnissen über Lernen und Bildung folgen wir?

Welche Ursachen haben Lernunwilligkeit und Lernlust? Diese Konferenz lädt ein zu einer umfassenden und praktischen Erforschung von lebensnaher Herzensbildung. Referenten: André Stern, Thomas Grüner, OM C. Parkin.

*Datum: Sa. 29.4.-Mo. 1.5.2017; Kosten: 180,- € (Ermäßigung auf Anfrage) zzgl. Kost & Logis im Gutshaus; Ort, Info & Anmeldung: Gut Saunstorf – Ort der Stille D-23996 Saunstorf Tel. 038424.223060, [info@gut-saunstorf.de](mailto:info@gut-saunstorf.de), [www.kloster-saunstorf.de](http://www.kloster-saunstorf.de)*

Autor: Paul Maar

## Das Telefon

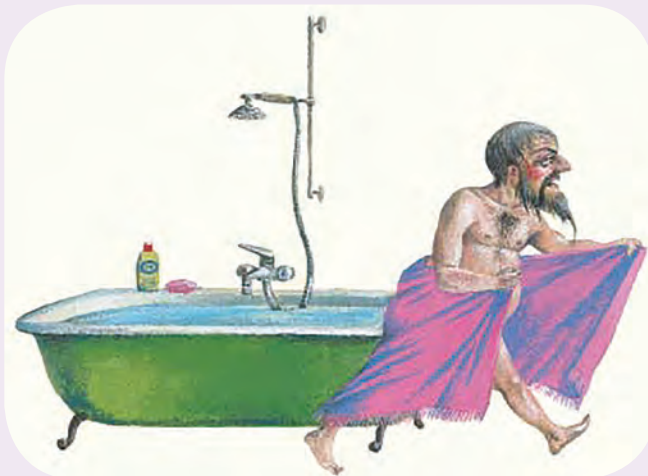
Ein Freund beklagte sich bei Nasreddin: »Niemand ruft mich an. Seit einer Woche hat mein Telefon nicht mehr geklingelt.« »Da weiß ich ein Mittel«, sagte Nasreddin. »Es wirkt nicht immer, aber meistens.« »Ein Mittel? Was für ein Mittel? Erzähl!«, forderte der Freund ihn auf.

»Zuerst musst du dich ausziehen!«, begann Nasreddin. »Ausziehen?«, fragte der Freund. »Ja, ausziehen. Natürlich zu Hause, wo keiner zuschaut.« »Und dann?«, fragte der Freund. »Dann legst du dich in die Badewanne«, sagte Nasreddin. »Badewanne?«, fragte der Freund. »Ja, Badewanne«, bestätigte Nasreddin. »Natürlich hast du vorher warmes Wasser einlaufen lassen. Aber das ist ja selbstverständlich. Denn wer legt sich in die Badewanne, wenn kein Wasser darin ist!« »Wohl niemand«, sagte der Freund. »Und dann?«

»Dann seifst du dich kräftig ein«, sagte Nasreddin. »Am besten, du wäschst dir auch noch die Haare.«

»Und das soll nützen?«, fragte der Freund. »Ich denke, wir sprechen vom Telefonieren und nicht übers Wannenbaden!« »Und ob das nützt!«, sagte Nasreddin. »Fast jedes Mal, wenn ich eingeseift in der Badewanne liege, klingelt mein Telefon, ich muss nackt aus der Wanne steigen, mir ein Handtuch umbinden und schimpfend zum Telefon rennen.«

aus „Das fliegende Kamel“ von Paul Maar ©Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg



## „Vertrauen“ – ein kleines Wort, aber mit einer unglaublich großen Bedeutung für uns und unser Leben.

Was genau bedeutet Vertrauen? Hier die Definition von Wikipedia: *„Vertrauen ist in psychologisch-, persönlichkeits- und theoretischer Perspektive definiert als subjektive Überzeugung von der (oder auch als Gefühl für oder Glaube an die) Richtigkeit, Wahrheit bzw. Redlichkeit von Personen, von Handlungen, Einsichten und Aussagen eines anderen oder von sich selbst (Selbstvertrauen). Zum Vertrauen gehört auch die Überzeugung der Möglichkeit von Handlungen und der Fähigkeit zu (eigenen) Handlungen. Als das Gegenteil des Vertrauens gilt das Misstrauen.“*

Dazu auch passend ein kurzes Zitat von Mahatma Gandhi: *„Misstrauen ist ein Zeichen von Schwäche.“*

Wenn Vertrauen grundsätzlich fehlt, regiert die pure Angst. Aber auch wenn das bereits vorhandene gesunde Vertrauen plötzlich durch Ereignisse erschüttert wird, löst das ebenfalls Ängste und Unsicherheit aus. Solche Ereignisse kennt jeder in seinem Leben, nahe Menschen, die einen verletzen oder das bereitwillig geschenkte Vertrauen missbrauchen. Und leider auch Ereignisse, die uns zwar nicht direkt in unserem Umfeld betreffen, sondern die auf der Welt passieren und uns schockieren, unsicher machen und damit insgesamt unser allgemeines Vertrauen verringern und eine nicht richtig greifbare, schwelende Angst auslösen.

Vertrauen kann man nicht auf Knopfdruck, erst Recht nicht nach schlimmen Ereignissen, ob sie nun direkt im privaten oder aber im weiteren, allgemeinen Umfeld passiert sind. Aber man kann immer aktiv daran arbeiten, dass die Angst und das Misstrauen nicht überhand nehmen, dass wir wieder einen guten Vorrat an Vertrauen aufbauen und in uns bewahren, und dieses auch weiterhin an andere Menschen, an Institutionen und Situationen verschenken.



Ein normales Maß an Angst begleitet uns schon, seit wir als Homo Sapiens auf der Erde unterwegs sind. Sie lässt uns wachsam sein und beschützt uns, wird besonders aktiv bei etwas Ungewohntem, Fremdem oder auch bei bereits erlebten negativen Umständen, damit sich die schmerzhaften Erfahrungen nicht wiederholen.

Wenn aber der Mensch seit Urzeiten nicht auch schon immer ein gewisses Maß an Vertrauen, in sich selbst und in andere, gehabt hätte, hätten wir uns sicherlich niemals so weit entwickelt, wie wir es heute sind.

Dass wir fremden Menschen und ungewohnten Situationen zuerst einmal mit einem gewissen Misstrauen, Zurückhaltung und einer „gesunden“ Angst begegnen, ist also tief in uns verwurzelt und (über-)lebenswichtig.

Was dann aber darauf folgt, bestimmt in einem großen Maß unser Verhältnis zu unseren Mitmenschen und auch zu uns selbst. Gehen wir den einen kleinen Schritt auf den anderen zu, auf die neue Situation? Zeigen wir dann vorsichtige Offenheit, Neugier und – ganz genau – ein Stückchen unseres Vertrauens? Geben wir einen kleinen „Vertrauens-Vorschuss“?

Mir geht es gar nicht schwerpunktmäßig um die schon so oft in sämtliche Richtungen be-

leuchtete aktuelle Thematik der Zugewanderten, Geflohenen, Kulturfremden, sondern für mich geht es um sämtliche mich im Alltag direkt umgebenden Mitmenschen.

Bin ich grundsätzlich freundlich zu anderen? Bin ich offen? Achte ich auf andere, bin ich achtsam und aufmerksam, halte eine Tür auf, bedanke mich, lächle ich einem völlig Fremden zu? Gehe ich zwar wachsam, aber insgesamt mit Vertrauen durch die Innenstadt, dass mir nichts passieren wird? Stehe ich geduldig in einer Warteschlange zusammen mit Anders aussehenden, ohne wabernde Sorge oder negative Vermutungen?

Vertrauen zu wollen ist eine Entscheidung, die wir bewusst treffen. Wann immer wir Vertrauen schenken, gehen wir das Risiko ein, enttäuscht, abgelehnt, verletzt zu werden oder eine Situation zu erleben, die sich im Nachhinein als nicht gut für uns herausstellt.

Aber wir groß ist die Belohnung, die Freude und die Lebensqualität, wenn das geschenkte Ver-

trauen wie ein paar Pusteblumensamen aufgeht und daraus frische, neue, positive Erfahrungen erblühen. Und das nicht nur für uns selbst, sondern auch für diejenigen, die wir mit unserem Vertrauen beschenken.

Vertrauen haben ist unbequem. Angst haben ist leicht. Aber wir haben jeden Tag aufs Neue, mit jeder Situation und jedem - fremden - Menschen, der uns begegnet, die Wahl, uns zu entscheiden.

Ich wünsche Ihnen die Kraft, den Mut und die Zuversicht, so oft es geht Vertrauen zu fassen. Nicht nur der anderen wegen, sondern ganz besonders wegen Ihnen selbst. Vertrauen ist die Basis von mitmenschlicher Nähe, von Selbstanahme, echter Freundschaft und bedingungsloser Liebe. Nichts ist für uns Menschen, egal wo wir gerade sind, egal woher wir kommen, schöner oder wichtiger als das.

Susanne Schwarz lebt und arbeitet in Delmenhorst - [www.personal-couching.de](http://www.personal-couching.de)



## Ideen für erfolgreiches Marketing!

### Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

Ob Werbekonzept, Marketingstrategie, Öffentlichkeitsarbeit (PR), Internetmarketing oder Multimedia (Video- & CD- Produktion); ich berate Sie mit **über 25 Jahren Erfahrung** umfassend und setze alle Maßnahmen für Sie um – ganz individuell auf Sie zugeschnitten und zu einem fairen Preis!

### Kurzworkshop-Reihe „Marketing für Praxen und Kleinunternehmen“

- **Meine Praxis – mit Plan und klarem Profil zum Erfolg: 21.04.17, 15:30-18:30 Uhr**  
Themen u.a.: Alleinstellungsmerkmal, Zielgruppen, optimale Positionierung, Marketingplan ...
- **Website, Facebook & Co. – wie geht es richtig?: 19.05.17, 15:30-18:30 Uhr**  
Themen u.a.: Website & Google, facebook optimal nutzen, Regeln in sozialen Medien ...
- **Werbung & PR mit Pfiff – mehr als Flyer & Anzeigen: 16.06.17, 15:30-18:30 Uhr**  
Themen u.a.: Werbung & PR richtig eingesetzt, Werbemittel & Werbeträger, Instrumente der PR

**Kosten:** jeweils 35,- €, **Teilnehmerzahl:** max. 7 Teilnehmer **ausführliche Infos anfordern**

**Ausführliche Infos: 0441.9736160**

**Agentur JARUSCHEWSKI • Peter Gerd Jaruschewski**

**Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg**

**[www.agentur-jaruschewski.eu](http://www.agentur-jaruschewski.eu)**

Unternehmensplanung, Marketing  
PR, Öffentlichkeitsarbeit, Werbung  
Internet-Marketing, Networking  
Systemische Beratung & Coaching  
Kreativität im Unternehmen  
GrafikDesign, Video & Foto





## Erwachsen werden in der Wildnis – brauchen wir das noch? Ein Erfahrungsbericht

*Passiert Erwachsenen werden automatisch mit dem 18. Geburtstag? Wer sind die Vorbilder, die Jugendlichen das Erwachsen werden attraktiv erscheinen lassen? Wer sind die Mentoren, die Jugendlichen Werte vermitteln und sie im Kreis der Erwachsenen willkommen heißen?*



Unsere Vorfahren wussten noch, dass Erwachsene werden nicht von alleine passiert. In den Märgen Der Eisenhans und Die schöne Wasilissa sind Märgen- und Fraueninitiationswege beschrieben. Diese Wege funktionieren für uns heute noch genauso. (siehe auch Angelika Hirsch: An den Schwellen des Lebens – Warum wir Übergangsrituale brauchen).

Steven Foster und Meredith Little sind zwei VorreiterInnen in Sachen Jugendvisionssuche, indem sie vor über 30 Jahren die Initiationsriten von vielen verschiedenen indigenen Völkern zusammentrugen und die Grundprinzipien herausarbeiteten. Allen Initiationsriten gemeinsam ist: 1. das Alleinesein, 2. das Fasten und 3. in der Natur sein.

Über die Jahre hat sich eine Form der Jugendvisionssuche herauskristallisiert, die für Jugendliche genauso viel Freude wie Herausforderung bietet, die sie brauchen.

Junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 26 Jahren treffen sich für 11 Tage in einem Camp. Es sind Gleichgesinnte. Ein vier Himmelsrichtungen-Medizinrad ist der Kompass für den

neuen Schritt. Das Visionssuche-LeiterInnen-Team beschreibt unsere Lebensphasen anhand der Jahreszeiten und Himmelsrichtungen. Ja, der Mensch ist auch Natur und funktioniert nach dem gleichen Prinzip. Unser Leben ist ein Kreislauf, wird dabei klar, keine Linie, die im Nirgendwo endet. Das bringt schon mal Erleichterung. Die Werte des Erwachsenseins stehen im Norden, dem Winter, der klaren Nacht, wo der Polarstern die Richtung weist. Wir sprechen über Verantwortung übernehmen und Klarheit in Entscheidungen finden. Ein Jugendlicher fragt, was sagt ihr zum Ernst des Lebens, der jetzt beginnt, wie man sagt?. Das Medizinrad zeigt, dass ein integriertes Erwachsensein alle Himmelsrichtungen in sich vereint. Ein initiiertes Erwachsener, eine initiierte Erwachsene befindet sich in der Mitte des Medizinrades, wo sich die Verbindungslinien kreuzen. D.h. sie/er weiß, dass kindliche Freude, Leichtigkeit und Spaß (Süden) genauso wichtig ist wie die Struktur und für die Gemeinschaft sorgen (Norden), dass innerer Rückzug, Zweifeln und Hinterfragen (Westen) seine Zeiten braucht wie das Ver-

trauen, Meditation und Spiritualität (Osten). Alles zu seiner Zeit und im Gleichgewicht. Jetzt sind die jungen Erwachsenen vorbereitet ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Sie ziehen los, nur mit dem Nötigsten an Ausrüstung, um sich gegen Kälte und Regen zu schützen, mit ein paar Wasserkanistern für den Durst. Jede und jeder geht an einen eigens gewählten Platz, der die individuelle Seelenlandschaft widerspiegelt. Drei magische Tage und Nächte, die auch ganz irdische Träume von Pizza und Burgern beinhalten können und doch ist am Ende die Klarheit da: DAS BIN ICH!

Stolz, freudig, leise, weich, ... kehren die QuesterInnen vom Berg zurück in die Gemeinschaft, wo sie gebührend empfangen werden. Es ist ein berührender Moment in diese Gesichter zu schauen! So authentisch, kraftvoll und wild blitzt die Erfahrung aus der Solozeit in der Natur durch ihre Augen. Ein großes Glück und Vertrauen in die nächste Generation durchfährt die Leitung in dieser ersten Begegnung. Die letz-



ten Tage im Camp dienen dazu, die Geschichten zu hören und die neuen Erwachsenen auf die Zeit nach der Initiation vorzubereiten, damit die Erfahrung rund wird und ihre Früchte tragen kann.

Erwachsen werden in der Wildnis:  
[www.wildnisschule.de](http://www.wildnisschule.de)

[www.lebenskunst-nordwest.de](http://www.lebenskunst-nordwest.de)

Das große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...

**Gesundheit**  
 Therapie, alternative Heilweisen, Beratung ...

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

**Ökologie**  
 Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter ...

**Bildung & Reisen**  
 Seminarhäuser, -anbieter, Reiseveranstalter ...

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

## seminarkalender



### Seminar: Traumweisheit erleben

Leitung: Theresia de Jong, Ursula Bellamy  
 Datum: 08.04.17, 10-17 Uhr  
 Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel  
 Anm.: [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de), Tel.: 04453.1596

*Eine Forschungsreise durch das eigene Universum. Anhand eines mitgebrachten Traumes lernt ihr die Bedeutung zu verstehen – direkt u. ohne Deutungsbücher.*

08.  
APR



### Seminar: Heilfasten m. ärztl.-spirit. Begleitung

Leitung: Christine Ohlenbusch, Ärztin  
 Datum: 08.-15. April 2017  
 Ort: Heil-Haus-Ohlenbusch, Worpswede  
 Anm.: [www.seminarhaus-ohlenbusch.de](http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de)

*Heilfasten mit ärztlich-spiritueLLer Begleitung an einem Kraftort. Genießen Sie die Stille der Natur, während Sie sich physisch, geistig und seelisch reinigen.*

08.-15.  
APR

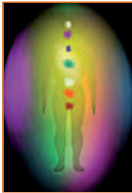


### Worksh.: Klangreise & Sphärenklänge

Leitung: Heidi Blisse u. Theresia de Jong  
 Datum: 28.04., 22.05., 19.06., jew. 19 Uhr, 15,- €  
 Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel  
 Anm.: Info: 04421.72809 o. [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)

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

ab 28.  
APR



### Sitzung: Auradiagnose

Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker  
 Datum: Fr., 05. Mai 2017, 11-19 Uhr  
 Ort: Raum der Srtille, 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.*

05.  
MAI



### Seminar: dimension-of-touch/Spirit

Leitung: Ursel Nerwiger  
 Datum: 03.-05. Juni 2017  
 Ort: mitas zeITRäume, Feuerkuhle 61, Bremen  
 Infos: 0421.84994288, [www.mita-transzendenz.de](http://www.mita-transzendenz.de)

*Spirituelle Dimensionen - wir öffnen uns für Dimensionen im Innen wie im Außen, spüren sie und erleben, wir sind weit mehr als wir glauben zu sein.*

03.-05.  
JUN



### Seminar: Barfuß mit der Erde verbinden

Leitung: Anja Speer & Josef Stotten  
 Datum: 10.06. + 13.08., 14-18 Uhr, Ausgleich: 50,- €  
 Ort: Praxis und Garten von Josef Stotten  
 Infos: [speer-psychotherapie.de](http://speer-psychotherapie.de), [josef-stotten.de](http://josef-stotten.de)

*Barfuß gehend die Energie der Erde spüren und aufnehmen. Persönliche Kraft- & Ruheorte durch Meditation und Achtsamkeit in und mit der Natur entdecken.*

10.  
JUN

## Seminarkalender

In dieser Rubrik veröffentlichen wir in kalendarischer und übersichtlicher Form Vorträge und Seminare. Kontakt: Buchhandlung Plaggenborg, Tel.: 0441.17543, [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de)



## Franz Bardon Der Weg zum wahren Adepten

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang wissenschaftlicher Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis der magischen Einweihung.

**27. Auflage!**  
393 Seiten, geb., € 36,00

## Die Praxis der magischen Evokation

Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Kontakt mit Engeln der geistigen Hierarchie.

560 Seiten, geb., € 40,00

## Der Schlüssel zur wahren Kabbalah

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Das einzige Buch über die kabbalistische Praxis.

309 Seiten, geb. € 32,00

Rüggerberg-Verlag  
 Tel./Fax: 0202-592811  
[www.verlag-dr.de](http://www.verlag-dr.de)

## Unser Haar – Spiegelbild der Seele

Marika Ahlers und Sohn Maik



Kein anderer Bereich unseres Körpers spiegelt so deutlich sichtbar unsere Emotionen, Gesundheit und Krankheit, unsere tiefen Schwingungen der „Seele“ wieder.

Unser Haupthaar kommuniziert mit unserer Welt. Über unser Haar können wir unseren Körper entgiften / entschlacken. Über unser chemiefreies Haar nehmen wir Licht auf und produzieren dadurch das lebenswichtige Vitamin D! Doch in der heutigen Zeit wird unser Haar/ Haut überwiegend mit Chemie, Umwelteinflüssen, Emotionen, Stress traktiert. Darunter liegt unsere Schaltzentrale, das Gehirn und feinste Nervenbahnen.

Oftmals ist vielen die äußere Schönheit wichtiger als die eigene Gesundheit. Um den Körper, Haut und Haar zu entgiften / entschlacken arbeite ich mit rein biologischen Produkten (colum natura). Für die Tiefenreinigung bis zur Zelle mit speziellen Mikroorganismen von Hair Ressource.

Alle Lebensformen auf unserem Planeten sind eine Symbiose von Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze, etc.). Ist unser Mikroorganismenhaushalt nicht im Gleichgewicht, so können wir mit diesem „lebendigen Produkt“ Ausgleich schaffen, auf vielen Ebenen. Diese Behandlungen erfolgen im Naturfriseurbereich und sind der erste Schritt für mein eigenes ICH.

Individuelle Beratung/Aufklärung, Entgiftung über die Haare, Energetischer Haarausgleich, Pflanzenfarbe. Buchen Sie mich für Vorträge über gesundes, kraftvolles Haar.

### Kinesiologie / Systemische Aufstellung

Möchten SIE tiefer gehen schaue ich, als Psych. Heilpraktikerin und Haarenergetikerin, noch mal anders auf Haut- und Haarprobleme. Denn ist unsere Lebensenergie im Körper blockiert, kann oftmals das Haar außen nicht kraftvoll erscheinen. Diese Blockaden spüre und löse ich mit Ihnen gemeinsam im Vorfeld auf und erst dann werden die Haare behandelt. Unser Haar ist das beste Barometer für unser seelisches

Gleichgewicht. Will ich wirklich etwas in meinem Leben verändern, fängt die Behandlung im seelischen / körperlichen Bereich an über den Kopf (das Heiligste) zu den Haaren. Gerade am Kopf laufen wichtige Meridiane / Akupunkturpunkte – Lebensthemen finden wir hier wieder – im Gesicht erkennen wir ein glückliches oder anstrengendes Leben und unser Haar gibt uns die Bestätigung vom Ganzen.

So arbeite ich mit verschiedenen Methoden wie: Psychosomatische Kinesiologie, Systemische Aufstellung (siehe auch unter „Regelmäßige Termine“), Ernährungsberatung aus der Lehre des Ayurveda und Dr. Riems, Walking in your Shoes, PHI Essenzen und Holistische Licht-Therapie nach A. Korte, Biodynamisches Ausleiten, Chakren ausgleichen, Neuartige Licht/Körper/Hauttherapie/Lymphsystem, Stoffwechsel, Depressionen, Rheuma, Verspannungen usw.

Immer wieder Seminare und Vorträge zu verschiedenen Themen.

Mit diesen verschiedenen Möglichkeiten kann ich Sie individuell in Ihrer Gesundheits- und Bewusstseinsentwicklung unterstützen.

### Ausbildung zum Haarenergetiker

Werde Haarenergetiker: Schwingungen des Haares analysieren, Sprache des Haares verstehen, das Haar als Eingangstor, zurück zur Kunst der Bader, Gesundheitsberater, körperliche und seelische Befindlichkeiten über das Haar erkennen und aufspüren, aus ganzheitlicher Sicht, Selbstheilungskräfte aktivieren, Blockaden lösen, Energien steuern, Gesundheit fördern, in Balance kommen.

Eine Ausbildung in vier Modulen.

Dozentin / Ausbildungsort:

Marika Ahlers

Vahrenkamp 6,

49424 Goldenstedt

Telefon: 04444.204478

E-Mail: [info@naturhauthaar.com](mailto:info@naturhauthaar.com)

[www.naturhauthaar.com](http://www.naturhauthaar.com)



## praxis & methoden

### Hypnose und Klangmassage

Margarete Bruns



Hypnose ist ein wundervolles Gefühl vollkommener Entspannung und gesund für Körper, Geist und Seele. Auch wenn Sie hypnotisiert sind, können Sie jederzeit Ihre Umgebung wahrnehmen. Sie befinden sich zwischen dem

Schlaf- und dem Wachbewusstsein. Erleben Sie, wie toll sich Hypnose anfühlt!

Z.B. bei Ängsten/Phobien, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Schlafproblemen, Jugend- und Kinderhypnose, Schmerzen, Rückführung/Reinkarnation, Nonverbale Hypnose zur Regeneration des Körpers.

Eine Klangmassage bewirkt tiefe Entspannung, erleichtert das Loslassen, verbessert die Körperwahrnehmung, aktiviert eigene Ressourcen, stärkt das Selbstbewusstsein, fördert Kreativität und Schaffenskraft, wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist, trägt zur Gesundheitsförderung bei.

Margarete Bruns, c/o Marika Ahlers,  
Vahrenkamp 6,  
49424 Goldenstedt  
Tel. +49 160 7465666.

### Gewichtsprobleme für immer verändern!

Von Eleonore Bölts



Gewichtsprobleme sind in vielen Fällen ein tieferliegendes Problem und wie allen bekannt ist, sind die meisten Diäten nur begrenzt eine Hilfe und führen ganz oft zum Jo-Jo-Effekt.

Um wirklich und dauerhaft abnehmen zu können, braucht es mehr. Diese Methode hilft mit einer speziellen Hypnosetechnik, einer Kristallbehandlung und einem Coaching dauerhaft abzunehmen und das Gewicht zu halten. Dadurch können Sie wieder echte Lebensfreude empfinden und sind frei für das, was das Leben noch für Sie bereit hält.

Die auflösende Hypnose ist ein wichtiges In-

strument, um an die tieferliegenden Probleme zu kommen, die hinter der Gewichtszunahme stecken und um diese ein für alle Mal aufzulösen. Mit der Begleitung und dem Coaching ist es möglich, das Wunschgewicht zu erreichen und auch zu halten. Ein besonderer Teil des Programms ist eine Kristallbehandlung: Energetisch reinigen, ausgleichen und stabilisieren, führt zu neuer Lebenskraft.

Mit dieser Unterstützung kommen Sie wieder in Ihre Lebensfreude und Zufriedenheit, neue Wege öffnen sich.

Nähere Infos erhalten Sie bei

Eleonore Ritter

Tel. 04946.9169170

Ihr Team von In (E)motion

### Gute Vorsätze... und wie diese gelingen können!

Von Stefan Beusch



Lernen und Zielerreichung nach den neuesten Erkenntnissen aus der Hirnforschung und der Psychologie

#### Das Lustprinzip und die Neujahrsvorsätze

Wir kennen sie alle, die guten Neujahrsvorsätze. Sei es das

Rauchen aufzugeben, ein paar Kilos abzunehmen oder sich endlich besser abgrenzen zu können. In den meisten Fällen verpuffen diese in den ersten Wochen des neuen Jahres. Wieso ist das so? Auf einen Nenner gebracht: Es macht einfach keinen Spaß! Andererseits kennen wir alle das Gefühl, wenn wir hochmotiviert sind und unbedingt was Neues lernen möchten. Sei es Autofahren, Gitarre spielen oder eine Sprache lernen, was immer es auch ist - wenn wir motiviert sind, dann fällt es uns auch relativ leicht. Sie erinnern sich sicher daran, als Sie das letzte Mal so richtig verliebt waren. Plötzlich haben Sie Verhaltensweisen geändert, neue Sachen gelernt oder Dinge getan, welche Sie unter normalen Umständen nicht gemacht hätten. Wieso ist das so?

Wir funktionieren hauptsächlich nach dem Lustprinzip. Wir tun Dinge dann, wenn wir uns was

davon versprechen und wir einen Sinn darin sehen. Dieses Prinzip macht sich u.a. die Werbung zu Nutze. Obwohl die meisten Menschen sagen würden, dass sie kaum von der Werbung beeinflusst sind, ist es genau umgekehrt. Die Krux ist, dass wir hauptsächlich auf der unbewussten Ebene angesprochen werden.

### **Bewusster – versus unbewusster Verstand (Unterbewusstsein)**

Wir leben in einer Welt, in der der bewusste, rationale Verstand einen hohen Stellenwert einnimmt. Gerade in der westlichen Welt „fühlen“ wir immer weniger. Das hat Folgen. Denn unser Gehirn besteht nur zu einem kleinen Teil aus dem bewussten, rationalen Verstand. Das hat evolutionäre Gründe. Was der moderne Mensch, der Homo Sapiens (der „wissende Mensch“) mit den Tieren gemeinsam hat, ist das Stammhirn und das limbische System. Beide Systeme sind dazu da, sehr schnell Entscheidungen zu treffen und unser Überleben zu sichern. Das limbische System wird in der Fachsprache auch emotionales Gedächtnis genannt. Dieses speichert alle unsere Lebenserfahrungen und beinhaltet auch Erfahrungen unserer Vorfahren. Diese Erfahrungen speichern wir in Verbindung mit Emotionen und Bildern, der Sprache des unbewussten Verstandes, welches sich z.B. die Werbung zu Nutze macht. Das Unterbewusstsein entscheidet nun blitzschnell, indem es die aktuelle Erfahrung mit den bereits gemachten Erfahrungen abgleicht und signalisiert „mag ich“ oder „mag ich nicht“. Das kriegen wir dann z.B. als „Bauchgefühl“ mit.

Das Unterbewusstsein ist wesentlich schneller als der bewusste Verstand, der die Aufgabe hat zu analysieren, zu reflektieren und wohl überlegte Entscheidungen zu treffen. Dieser Teil ist uns Menschen vorbehalten. Der bewusste Verstand entwickelte sich erst vor ca. 200.000 Jahren. Er ist relativ langsam, verarbeitet Informationen der Reihe nach und hat nur eine beschränkte Kapazität. Im Gegensatz dazu ist das Unterbewusstsein extrem schnell, es verarbeitet Daten parallel und hat eine beinahe unerschöpfliche Kapazität.

Obwohl die beiden Systeme natürlich miteinander verbunden sind, könnte man sie als zwei unabhängige „Wesenheiten“ beschreiben, wo

bei dem Unterbewusstsein viel mehr Einfluss auf Entscheidungen hat, als der bewusste Verstand. Wir glauben zwar, dass wir mit unserem rationalen Verstand „Herr“ unserer Entscheidungen sind, aber in den meisten Fällen werden wir durch unser Unterbewusstsein gesteuert. Nehmen Sie als Beispiel jemanden, der übergewichtig ist und gerne Süßes isst. Der bewusste Verstand sagt vielleicht, dass er weniger essen sollte, doch sein Unterbewusstsein übersteuert diesen immer wieder, weil auf Süßes zu verzichten einfach kein Spaß macht (Lustprinzip).

Die Hirnforschung hat in den letzten Jahren dank moderner Technologien riesige Fortschritte gemacht. Vor allem die Erkenntnis um die Funktion unseres Unterbewusstseins ist in den letzten 20 Jahren entstanden und damit sehr neu. Mit bildgebenden Verfahren lässt sich heute die Funktion und Einflussnahme der verschiedenen Hirnbereiche deutlich machen. Parallel dazu erklärt uns die moderne Psychologie, wie wir unser Leben besser meistern können. Fügt man die Erkenntnisse aus der Hirnforschung und der aktuellen Psychologie zusammen, ergeben diese ein umfassendes Bild, wie Lernen am effektivsten gelingen kann.

### **Priming**

In einem Experiment des Hirnforschers John Bargh wurden Versuchspersonen in drei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe sollte sich in einem Aufsatz über die Schönheit und Dynamik der Jugend befassen. Die zweite Versuchsgruppe sollte sich über das Altern und die dritte Gruppe über ein neutrales Thema Gedanken machen. Nach Beendigung der Aufgabe wurden die Probanden gebeten, die Aufwandsentschädigung von \$ 5 im Universitätsbüro, welches sich ca. 300 Meter entfernt befand, abzuholen. Nun wurde gemessen, wie lange die Probanden der jeweiligen Gruppen benötigten, um vom Testraum bis zum Universitätsbüro zu gelangen. Die zweite Testgruppe, welche sich mit dem Thema des Alterns auseinandergesetzt hat, benötigte dabei wesentlich länger (ca. 30%) als die anderen beiden Gruppen. Nicht nur dass diese Gruppe länger gebraucht hat, um zum Büro zu gelangen, es konnte auch eine veränderte Körperhaltung festgestellt werden, welche das Thema Altern widerspiegelte.

## praxis & methoden

Es gibt viele eindruckliche Experimente welche ganz klar belegen, wie wir über unser Unterbewusstsein gesteuert werden. In der Fachsprache wird dafür das Wort Priming benutzt, was soviel wie „einprägen“ bedeutet. Unser ganzes Leben lang werden wir die meiste Zeit passiv geprägt, d.h. wir übernehmen Verhalten, Bedürfnisse und Ziele von anderen. Das Wissen darum, wie diese Mechanismen funktionieren, können wir uns zunutze machen, uns selbst zu „primen“. Dazu müssen wir unser Unterbewusstsein ansprechen und entsprechend ausrichten. Wir können dann z.B. unsere Umgebung mit Gegenständen und Bildern versehen, welche unser Unterbewusstsein immer wieder daran erinnern, ein gewünschtes Ziel anzupfeilen. Dabei richten wir unbewusst einfach unseren Fokus neu aus. Im Schamanismus wird dieses Wissen schon sehr lange genutzt. Sicher haben Sie schon von „Krafttieren“ gehört. Z.B. hat jemand das Krafttier „Bär“. Ein kleiner Bär in der Hosentasche, ein Bild oder ähnliches ist nichts Anderes als ein Primer, also eine Erinnerungshilfe für unser Unterbewusstsein. Ein anderes Beispiel ist das „Glücksschweinchen“ zum Neujahr.

### Somatische Marker

Descartes beschrieb im 18. Jh. den folgenreichen Satz „Ich denke, also bin ich“. Ein Großteil der westlichen Wissenschaft entwickelte sich in diesem Denken und bis heute wird dem rationalen Verstand in unseren Breiten eine sehr hohe Bedeutung zugemessen. Doch wie die Forschung heute belegt, gehören für kluge Entscheidungen Gefühle dazu. Wir kennen diese Gefühle: „ein mulmiges Ge-

fühl im Bauch“, „die Nackenhaare stellen sich auf“, „eine wohlige Wärme im Gesicht breitet sich aus“ etc. Das ist die Sprache des Unterbewusstseins, welches sich mit körperlichen Gefühlen bemerkbar macht. Der bekannte Hirnforscher Antonio Damasio belegte in seiner eindrucklichen Forschung, wie Gedanken und Körpergefühle zusammenhängen. Er benannte diese Körpersignale „somatische Marker“. Kluge Entscheidungen ziehen diese somatischen Marker, also die Sprache des Unterbewusstseins mit ein.

### Von einer Absicht zu einer Intention

Wenn ein Klient zu mir ins Coaching kommt, hat er oder sie meistens ein Bedürfnis, etwas im Leben zu verändern oder zu erreichen. In vielen Fällen ist dieses Bedürfnis noch sehr vage und bedarf Klärung. Oft ist es dann so, dass widersprüchliche Bedürfnisse einander im Wege stehen (z.B. ich möchte geliebt werden, steht dem Ziel „Ich möchte nicht mehr so viel arbeiten“ im Weg.). In dieser Phase geht es darum, Klarheit zu schaffen und diese unbewussten Strömungen ins Bewusstsein zu holen.

Oft wissen wir, was wir nicht mehr wollen, tun uns aber schwer damit zu beschreiben, was wir erreichen möchten. Wir verwenden Negierungen und Vermeidungsworte wie „kein Stress mehr haben“, „nicht mehr so viel Essen“, „angstfrei leben“ etc. Unser Unterbewusstsein versteht diese Negierungen nicht (versuchen Sie mal nicht an ein rosarotes Nilpferd auf einem Skateboard zu denken!). Also primen wir uns immer wieder auf das, was wir eigentlich nicht mehr wollen. Achten Sie mal darauf, wie oft die Menschen in Ihrer Umgebung oder Sie selber



**Die SIRTFOODDIÄT**  
Silvia Bürkle

## Die SIRTFOODDIÄT

macht glücklich, schlank und gesund

**Die Diät, die keine ist**

**Silvia Bürkle, Königsfurt-Urania**  
ISBN 978-3-86826-152-3, € 14,95

mehr dazu hier:


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



Verneinungen verwenden. Wenn Sie wirklich was erreichen möchten, dann ist es hilfreich, wenn Sie eine klare Intention formulieren, welche positiv beschrieben ist und unter Ihrer Kontrolle ist. Solche Intentionen haben eine gute Chancen, umgesetzt zu werden.

**Wie Lernen gelingen kann**

Der bekannte Hirnforscher Gerald Hüther hat eindrucklich beschrieben, wie Lernen am Effektivsten gelingen kann:

- Wenn die Aufmerksamkeit hinreichend geweckt ist
  - Wenn die Lerninhalte unter Einbeziehung möglichst vieler Sinneskanäle vermittelt werden
  - Es erfolgt ein unmittelbares Feedback und die Lernleistung wird durch positive Emotionen und Belohnung unterstützt
  - Das Gelernte hat eine persönliche Bedeutung, es ist nützlich und anwendbar
  - Der Lernstoff ist einerseits neu genug und andererseits kann man aber auch gut an bereits vorhandenes Wissen anknüpfen
  - Es findet keine Überreizung statt und es herrscht kein Druck
  - Es finden ausreichende Wiederholungen statt.
- Denken Sie an Ihre Schuljahre zurück. Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass diese Voraussetzungen erfüllt waren? Die meisten von uns erleben Lernen als einen rein rationalen Vorgang.

An der Universität in Zürich entwickelte Maja Storch und Frank Krause das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), ein effektives Selbstmanagement Training, welches genau auf diesen Forschungsergebnissen beruht und die Teilnehmenden innerhalb von kurzer Zeit in die Lage versetzt, selbstbestimmt und mit den eigenen Ressourcen, Ziele und Absichten erfolgreich umzusetzen. Ein wesentliches Element von ZRM ist die Schaffung eines sogenannten Mottoziels. Das entspricht einem Ziel auf der Haltungsebene. Wie das Wort schon sagt, geht es hier nicht um ein konkret erreichbares Ziel, sondern mehr um eine innere Haltung (z.B. „Ich gönne mir Ruhe und Entspannung“, „verspielt und offen öffne ich mich der Frauenwelt“). Diese Mottoziele sprechen direkt unser Unterbewusstsein an. Anhand unserer somatischen Marker spüren wir sofort, ob das Motto-

ziel stimmig ist (z.B. mit einem wohligen Gefühl im Bauch). Wenn das gelingt, dann werden Sie merken, dass sie plötzlich zielaktivierend handeln, ohne dass Sie was aktiv dafür tun müssen! Solche Mottoziele sind sehr individuell und lösen bei jedem etwas anderes aus. Sie sind hochwirksam und das Gute daran ist, dass sie automatisch ablaufen. Der unbewusste Fokus auf die Welt wird damit auf einen gewünschten Zustand verlagert. Plötzlich nehmen wir Dinge wahr, welche zwar vorher schon da waren, die unserer Aufmerksamkeit bis jetzt entgangen sind: Eine attraktive Dame lächelt Sie an... Vielleicht war die lächelnde Dame schon vorher da, aber unser Unterbewusstsein hat sie einfach nicht wahrgenommen...

Ich freue mich Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele/Träume begleiten zu dürfen!

Stefan Beusch: Ich bin 50 Jahre jung und arbeite seit über 15 Jahren als Trainer und Coach in der freien Wirtschaft. Eines meiner Hauptziele in meiner Arbeit ist es, dass meine Klienten selbstwirksam mit ihren eigenen Ressourcen ihre Ziele erreichen.

Zertifizierter systemischer Business Coach ICI /ECA, Certified Integral Change Practitioner  
 Zertifizierter Trainer Persolog® Persönlichkeitsmodell.

*Stefan Beusch*  
 Wardenburgerstraße 24  
 26203 Wardenburg  
 Tel. 0176.96022006  
 E-Mail: [info@stefanbeusch.com](mailto:info@stefanbeusch.com)  
[www.stefanbeusch.com](http://www.stefanbeusch.com)

**ACHTSAMES LEBEN**  
im Abonnement!



**4 Ausgaben**  
 per Post nur 10,- €

Bestellung unter  
 0441.17543 oder  
[info@achtsames-leben.org](mailto:info@achtsames-leben.org)



auslagestellen *achtsames leben***Auslagestellen Achtsames Leben, Stand April 2017**

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Verteilerstellen!

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; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Büllmann & Geriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Confisee, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26; Yoga Vidya Zentrum, Sartoriusgang 4;

**Stadt Oldenburg**

**26121:** Praxis für Osteopathie, Zeughausstr. 16a; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; MaJoVita Lichtzentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnfund, Ziegelhofstr. 21; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Aktiv Markt, Alexanderstr. 164;

**26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleib-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

**26123:** Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Tuchführung, Nadorsterstr. 62 OL; Restaurant Seidenspinner, Nadorster Str. 87; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wieferig, Ammergastr. 124; Praxis Burkhard Witte, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Hofladen vom Kösterhof, Vahlenhorst 33; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropaktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schrampenweg 95; **26131:** ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Ahlkenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Alteneschstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Ursula Richert, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c.

**Kreis Oldenburg**

**26197 Großenkneten:** Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 11a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Lobohm-Str. 1, Hundsmühlen; entheos-Praxis, Dietrich-Dannemann-Str. 30, Hundsmühlen; Gingko Biloba Café, Oldenburger Str. 8, Tüngeln; Tonja Hauser, Nachti gallenweg 5, Tüngeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Pretzunka, Dorfwinkel 19, Tüngeln; Pramodha Habenicht, Im Ort 12, Tüngeln; Lethé-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Bianca Koch, Hunsloerstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlingenang 32, Littell; **26209 Sandkrug** u.a.: Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; Clan B Gemeinschaft, Wöschenberg 28, Sandhatten; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Gandersese:** Natürliche Bioladen, Wittekindstr. 10; LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katzenbäcker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorters Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Andra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 397; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Javan, Stettiner Weg 5; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Dötlingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrkamp 11; Ute Schierz, Zum Wittensand 4; Hofladen, Am Steinberg 1a;

**Kreis Ammerland:**

**26160 Bad Zwischenahn:** Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Revital Salzgotte, Mühlenstr. 24; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Anne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Gabriele Werquet, Hauptstr. 142; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219 Petersdorf/Büsel:** Naturheilpraxis Vehnemoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3;

Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upp Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barbel:** Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Augustfehn:** Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen;

#### Kreis Friesland:

**26316 Varel:** Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Haarstudio Klimkeit, Zum Jadebusen 56; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; Gesundheitszentrum Lichtbogen, Goethestraße 8, Varel-Obenstrohe; **26340 Neuenburg:** Marika Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel:** Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn:** Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26419 Schortens:** Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland:** Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever:** Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Oi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande:** Praxis Andrea Christoffers, Diekstrahlstr. 3; Naturfrüsor, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

#### Stadt Wilhelmshaven:

**26382:** Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; Doris Bergmann, Senngwarder Str. 149; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22; Bianca Meyer, Europaring 19;

#### Kreis Wesermarsch:

**26349 Jade:** Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg:** Reikimeisterin Bärbel Janßen, Meisenstr. 35; **26931 Elsfleth:** Naturkost am Deich, Am Weserdeich 82; Astrosita – Jutta Kalhoff, Mühlenstr. 20; **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, Prielweg 5;

#### Stadt Emden:

**26721:** Reformhaus Ebken, Neuer Markt 4;

#### Kreis Leer:

**26670 Uplengen-Remels:** Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum:** BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26 ;**26789 Leer:** Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gediné Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener:** Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde:** Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland:** Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Heseke:** Heike Loers, Alter Postweg 34; Beratungs- und Entspannungspraxis Inga Saathoff, Alte Poststr. 2, Holtland; **26842 Ostrhauderfehn:** Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; Flinderke Naturkost, Am Flindhörn 28; **26845 Nortmoor:** Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

#### Kreis Aurich:

**26506 Norden:** Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Neuer Weg 66; **26603 Aurich:** Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debeltts Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich,** Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland:** Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629 Grobfehn:** Praxis Marina Opper, Norderwieke Süd 15; Praxis Eleonore Ritter, Voerstad 5, Bagband; 178 A, **26629 Ostgrobfehn:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe:** Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderferne 30; Naturheilpraxis Andrea Zager, Bangsteder Kirchstr. 4, Ihlowfehn; **26736 Krummhörn:** Monika Tümler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte:** Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

#### Ostfriesische Inseln:

**26465 Langeoog:** Waltraud Hunger, Am Weststrand 15; **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; **49716 Meppen:** Reformhaus Ebken, Am Markt 12; **49808 Lingen:** Reformhaus Ebken, Marienstr. 6;

#### Kreis Cloppenburg:

**26169 Friesoythe:** Buchhandlung Schepers, Lange Str. 9; Edelsteinstüchchen Gundu Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; HP Britta Kröger, Eleonorenring 16; **49624 Lönigen:** Beate Sieverding, Schulstr. 3; Beate Ostermann, Gallaber 4; **49661 Cloppenburg:** Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; **49681 Garrel:** Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

#### Bremen und Umzu:

**28199:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Osterortsteinweg 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, Oberneulander Landstr. 4; **28359:** Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Lesumer Brink 14; **28757:** Gabriela Luft, Wilmannsberg 21; **28844 Weyhe:** Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser Feld 14; **28857 Syke:** Praxis Susanne Henneke, Am Hang 7; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

#### Bremerhaven und umzu & Sonstige:

**27318 Hilgermissen:** Klaus Römer, Magelsen 36; **27478 Cuxhaven:** Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede:** Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt:** Editha Winkes, Illitsweg 9; **27628 Sandstedt:** Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **27638 Wremen:** Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49377 Vechta:** Bücher von Possel, Große Str. 96; **49393 Lohne:** mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; Villa Vivendi, Treffpunkt für Gesundheit und Wohlbefinden, Deichstr. 19; **49413 Dinklage:** Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49424 Goldenstedt:** Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; **49681 Garrel:** Praxis für Ergotherapie, Petra Lange, Im Fange 23;

## 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>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
AnuKan – Sinnlich Berühren. System und Massageausbildung	<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 als Spiegel, Geburtshoroskop, Beratung:	<a href="http://www.astrologie-als-spiegel.de">www.astrologie-als-spiegel.de</a>
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	<a href="http://www.raumundzeit-astrologie.de">www.raumundzeit-astrologie.de</a>
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	<a href="http://www.sternundfeder.de">www.sternundfeder.de</a>
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	<a href="http://www.antjediewerge.de">www.antjediewerge.de</a>
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	<a href="http://www.biigalla.de">www.biigalla.de</a>
Aufsteller*innen in der Region finden	<a href="http://www.aufstellerliste.info">www.aufstellerliste.info</a>
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Aus- & Weiterbildungen für 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>
Berufcoaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	<a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	<a href="http://www.biodanza-in-oldenburg.de">www.biodanza-in-oldenburg.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 und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:	<a href="http://www.modernmassage.de">www.modernmassage.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>
EMDR:	<a href="http://www.therapie-schnelten.de">www.therapie-schnelten.de</a>
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	<a href="http://www.hp-doblies.de">www.hp-doblies.de</a>
Energetische Psychotherapie (Klopfverfahren) in Varel	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	<a href="http://www.von-magdalala.de">www.von-magdalala.de</a>
Familien-und SystemaufstellerInnen in Ihrer Region	<a href="http://www.aufstellerliste.de">www.aufstellerliste.de</a>
Feng Shui E. Lauper, Groß- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:	<a href="http://www.feng-shui-elauper.de">www.feng-shui-elauper.de</a>
Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:	<a href="http://www.feng-shui-j-bolting.de">www.feng-shui-j-bolting.de</a>
Ganzheitliche Persönlichkeits- und Wirtschaftsberatung:	<a href="http://www.personal-couching.de">www.personal-couching.de</a>
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	<a href="http://www.kalkbrenners.de">www.kalkbrenners.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))

## wer macht was *im internet?*

Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	<a href="http://www.clan-b.eu">www.clan-b.eu</a>
Gestalttherapie:	<a href="http://www.therapie-schnelten.de">www.therapie-schnelten.de</a>
Heiler-Ausbildungen – Ursula Wagener:	<a href="http://www.ursula-wagener.de">www.ursula-wagener.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.www.kinesiologie-ol.de">www.www.kinesiologie-ol.de</a>
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	<a href="http://www.gutshaus-stellshagen.de">www.gutshaus-stellshagen.de</a>
Hypnose:	<a href="http://www.therapie-schnelten.de">www.therapie-schnelten.de</a>
Information von und für Männer in Oldenburg	<a href="http://www.oldenburger-männer-atlas.de">www.oldenburger-männer-atlas.de</a>
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>
Kinesiologie-Ausbildung + Quantenheilung, Matthias Weber:	<a href="http://www.die-kinesiologie-ausbildung.de">www.die-kinesiologie-ausbildung.de</a>
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	<a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>
Komplementärmedizin, Anke Logemann-Hilfers	<a href="http://www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de">www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert:	<a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>
Kurse: Chakrenmeditation u. Reikiseminare	<a href="http://www.gesundheitsbalance-golder.de">www.gesundheitsbalance-golder.de</a>
Lebensberatung & Energieheilarbeit Ellen Verbarg:	<a href="http://www.lebensberatung-verbarg.de">www.lebensberatung-verbarg.de</a>
Lösungen finden! Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*:	<a href="http://www.gesundheitsbalance-golder.de">www.gesundheitsbalance-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.de">www.dfme-achtsamkeit.de.de</a>
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	<a href="http://www.simone-renner.de">www.simone-renner.de</a>
Meditation, Yoga, Reiki	<a href="http://www.reiki-yoga-ol.de">www.reiki-yoga-ol.de</a>
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	<a href="http://www.meditationsaustattung.de">www.meditationsaustattung.de</a>
Metabolic Typing, Health Kinesiologie, Geistiges Heilen:	<a href="http://www.kinesis-tonjahouser.de">www.kinesis-tonjahouser.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>
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	<a href="http://www.liebeskultur.de">www.liebeskultur.de</a>
Praxis für Gesundheit & Kinesiologie, Luise Groenewold	<a href="http://www.praxis-anke.de">www.praxis-anke.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>
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	<a href="http://www.reset.hp-doblies.de">www.reset.hp-doblies.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))

## wer macht was im internet?

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>
Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpswede	<a href="http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de">www.seminarhaus-ohlenbusch.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 Heilfastenurse:	<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>
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	<a href="http://www.praxiseinklang.de">www.praxiseinklang.de</a>
Stresstrainer werden	<a href="http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de">www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de</a>
The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:	<a href="http://www.ralf-heske.de">www.ralf-heske.de</a>
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	<a href="http://www.rosenhaus-oldenburg.de">www.rosenhaus-oldenburg.de</a>
Tierkinesiologie:	<a href="http://www.sybille-seifried.de">www.sybille-seifried.de</a>
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	<a href="http://www.tara-raum-fuer-yoga.de">www.tara-raum-fuer-yoga.de</a>
VisionWalk® – Natur als Raum für Transformation und Heilung	<a href="http://www.visionwalk.eu">www.visionwalk.eu</a>
Webservice der Buchhandlung Plaggenborg	<a href="http://www.webservice-ulrike-plaggenborg.de">www.webservice-ulrike-plaggenborg.de</a>



**HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN**  
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

### FRÜHLING IN STELLSHAGEN UND PARIN

Die Tage werden länger, und wir können es kaum erwarten endlich den Frühling begrüßen zu dürfen. Genießen sie diese Zeit in der unendlichen Weite der mecklenburgischen Natur.

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 273€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 449€ im DZ, 05.02. bis 14.04.17 und 17.04. bis 28.04.17 zw. So. & Fr.

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



**HOTEL GUTSHAUS PARIN**  
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

### FRÜHSOMMER IN PARIN

Frühsommer in Parin heißt, die Seele baumeln lassen: während einer ausgiebigen Radtour durch den Klützer Winkel, an einem romantischen Steilküstenstrand oder auf der Sonnenterrasse mit Blick auf den Teich und über die weiten Felder. Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 282€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 464€ im DZ, 07.05. bis 02.06.17 und 18.06. bis 22.06.17 zw. So. & Fr.

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



Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen  
T 038825-44-0, F 038825-44-333 | DE-ÖKO-006  
info@gutshaus-stellshagen.de, www.gutshaus-stellshagen.de



Hotel Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1, 23948 Parin  
T 03881 75689-0, F 03881 75689-555 | DE-ÖKO-006  
info@gutshaus-parin.de, www.gutshaus-parin.de





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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.  
 Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):  
 Großes Format (124 x 33mm): je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausg.  
 Kleines Format (62 x 35mm): je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausg.  
 Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

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

### Abenteuer Liebe



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

#### Monika Entmayr & Reiner Kaminski

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

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



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

**Geomantie, Feng Shui, Space Clearing**  
**Baubiologische Messtechnik**

#### Guntram Staudte

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

### Achtsamkeit – das Wunder des Jetzt



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

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

#### Praxis Brand

Heilpraktiker – Osteopathen - Physio-  
 therapeuten - Energietherapeuten  
 Lange Str. 4 – 49661 Cloppenburg  
 Tel.: 04471.14454  
 www.physio-brand.de

### Add-Arts – Gestaltung, Coaching, Design & Kunst



“A picture is a poem without words.”  
 (Horace)

- **Gestaltungskonzepte**, Grafikdesign, Web-  
 sites, Logos, Flyer, BabyBloom-Portraits ...
- **Systemisches Coaching** Beruf, Privat
- **Reisebegleitung** für Frauen nach  
**Südengland** –  
**Kunst, Gärten, die Orte Avalons**

Add-Arts - Kunst & Kreativ Coachings  
**Susanne Krause**, Künstlerin (BBK),  
 Diplom Kommunikationsdesignerin,  
 Systemischer Coach  
 Tel.: 0441.31377  
**www.add-arts.de**  
**www.babybloom.de**

**Anne Milnikel – Wenderin ↔ niredneW**



**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**

Wenderin – niredneW

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

**Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf**



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

**Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehler**

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

**Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen**



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

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

**Akademie für Kinesiologie und Quantenheilung**



**Ausbildung zum Kinesiologen im PFL**

- Quanten-Kinesiologie®
- Kinesiologie-Teilausbildungen im PFL**
- Pädagogik/Psychologie/Gesundheit
- QEF® Quantenheilung erleben**
- Quantum-Energy-Flow Seminare

**Matthias Weber**

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

**Alexander-Technik-Oldenburg**



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

**Maïke Seeber**

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

**Asmara-Tantra, Bremen**



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

**Jutta Kischkat-Camara, Ulrich Krogmann, Ursel Newiger**  
 www.asmara-tantra.de  
 mail: tantra@asmara-tantra.de  
 Tel.: 0170.3012962 (Jutta)  
 Tel.: 0172.4233375 (Ulli)  
 Tel.: 0160.8433879 (Ursel)  
 Tel.: 0421.84994288 (mitas zeitRäume)

**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

**Aufstellungen und Traumaheilung**



- Therapeutische Aufstellungsarbeit
- SE Traumatherapie nach Peter Levine
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Geburtserfahrungen heilen

**Eva-Maria Wunderlich**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Heinrich-Schütte-Str. 107  
 26123 Oldenburg  
 Tel.: 0441.36193300  
 E-Mail: info@eva-wunderlich.net  
 www.eva-wunderlich.net

**Aura Soma®**



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

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

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

**Ausbildung Kinesiologie: Kinergetics – R.E.S.E.T.**



- Kinesiologische Hilfe bei:
  - unklaren Schmerzen jeglicher Art
  - Psychosomatik von Krankheits-symptomen
  - 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 -  
 Möhrentangen 32  
 26203 Wardenburg  
 kinesiologie@josefstotten.de  
 www.josefstotten.de  
 telefon 04407.716387

**Ausbildung zum Geistheil**



**2jährige Gruppe – 12 Wochenenden  
(inklusive 11 Einzelsitzungen)**

- Aufbau einer Energiebehandlung
- Schulung d. feinstoffl. Wahrnehmung
- Balancierung der Chakren und der Aura
- Entwicklung der eigenen Spiritualität
- verantwortlicher Umgang mit Klienten
- Selbsterfahrung u. prakt. Anwendung

**Claudia Hempler-Gödeke**  
Geistheilerin / Physiotherapeutin

Hauptstraße 10  
31191 Algermissen/Lühnde  
Tel.: 05126.8107  
www.geistheilung-luehnde.de

**Ausbildungen & Personalschulungen**



- Geistheilung/Reiki/Aura
- Coaching/NLP
- Sterbebegleit./Betreuung Angehöriger
- Hypnose- u. Reinkarnation
- Medium & HeilerIn
- Systemische Aufstellungen
- *Erlebnispvorträge in Ihrer Praxis & Firma*
- *1. Mo./Monat Reiki- und Heilertreffen*

**Haus des Qi**  
**Diana Boldt**  
Praxis & Lehrzentrum für geistige  
Heilweisen, Coaching und Seelsorge  
Blumensstr. 3  
26441 Jever  
Info & Termine: 0170.2844896  
www.haus-des-qi.de

**BeratungsRAUM – Leben ist Bewegung**



**BeratungsRAUM Leben ist Bewegung**

- Beratung und Unterstützung bei Lebensfragen und Lebensentscheidungen auch unter finanziellen Aspekten
- Themen-Workshops
- Coaching im Beruf

**Brigitte Mönning**  
**Heilpraktikerin für Psychotherapie**  
**Steuerberaterin**  
Am Schießstand 54  
26122 Oldenburg  
Tel.: 0441.59437111  
E-Mail: info@beratungsraum-oldenburg.de  
www.beratungsraum-oldenburg.de

**Bewusstseins- und Seelenarbeit**



- 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

**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® 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](mailto:info@biodanza-bremen.de)  
[www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)

**Birgit Debelts – UnikatSchmuck – biigalla®**



- UnikatSchmuck**  
**feinfühlig – individuell inszeniert**
- Farben & Formen,  
edle natürliche Materialien  
für Wohlgefühl & individuelle Ausstrahlung
- individuelles Schmuckdesign
  - Edelsteinheilkunde
  - Farb- & Stilberatung
  - Typ- & Imageberatung

**Birgit Debelts**  
**schmuck design**  
Burgstr. 74, 26603 Aurich  
Mobil: 0176-21552921  
email: [info@biigalla.de](mailto:info@biigalla.de)  
web: [www.biigalla.de](http://www.biigalla.de)  
Öffnungszeiten wie ausgeschrieben  
& gerne nach tel. Vereinbarung.

**Buchhandlung Plaggenborg**



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

**Bestellbuchhandlung mit  
persönlicher Beratung!**

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

**Buchhandlung Plaggenborg**  
**Inh. Karl-Heinz Plaggenborg**  
Lindenstr.35, 26123 Oldenburg  
Tel.: 0441.17543  
[info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)

**Chiropraktik, Craniosacraltherapie**



- ganzheitliche Chiropraktik
- Familienaufstellungen
- Traumreisen
- Traumabearbeitung
- energetische Hausreinigung
- Raucherentwöhnung
- Osteopathie (in Ausbildung)

**Jens Bakker**  
**Heilpraktiker**  
Neuenburger Str. 41  
26655 Westerstede  
[www.naturheilpraxisbakker.de](http://www.naturheilpraxisbakker.de)  
04488.5204786

**Christallin Source Healing® – Kinesiologie – Omega Healing®**



- Therapie und Coaching**
- Erkennen, was hinter einer Erkrankung steckt und individuelle Lösungswege finden
  - Aufräumen mit negativen Glaubensmustern und Blockaden
  - Hindernisse aus der Vergangenheit, Ahnenreihe, vergangenes Leben

**Christine Kroner**  
**Heilpraktikerin • Kinesiologie**  
**Physiotherapeutin**  
Hummelweg 3  
26188 Edewecht/Friedrichsfehn  
Tel.: 04486.9380122  
[www.heilpraxis-kroner.de](http://www.heilpraxis-kroner.de)



**Coaching, Aufstellungen, Seminare, Ausbildungen und mehr**



- integrative intuitive Aufstellungen
- Ausbildung und Selbsterfahrung
- Geburtserfahrungen wandeln
- Mutterbindung, Urvertrauen
- Energetische Massagen & Behandlungen
- Leere von Grigori Grabovoi®
- spirituelles Coaching
- Dualseelen, Seelenpartner
- Alleingeborener Zwilling

**Melanie Klußmann**  
**die-wegefinderin**  
 Coach, Heilpraktikerin

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

**Bettina Ebert**

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

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

**Die Schätze deiner Seele ...**



- Therapie
- Beratung
- Mediation
- Forum
- Lebensberatung
- Konfliktbearbeitung
- Kommunikationstraining

**Antje Schneider**  
**Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Diplom-Biologin & Mediatorin  
 Tangastraße 45  
 26121 Oldenburg  
 Tel. mobil: 01577.4168813  
 info@seelenschatze-oldenburg.de  
 www.seelenschatze-oldenburg.de

**Energetische Heilbegleitung**



- **Begleitende Kinesiologie (DGAk)**
- Touch for Health
- Chakra-Balancen
- Meridianarbeit
- **Handauflegen (DGH und IVH-Stiftung Auswege)**
- **Förderung der Selbstheilungskräfte (alle Krankheiten)**

**Mathias Weber**  
**Praxis für Energetische Heilbegleitung**

Weskampstraße 28, 26121 Oldenburg  
 Tel.: 04486.9386323  
 E-Mail: mathias-weber-heilbegleitung  
 @gmx.de  
 www.mathias-weber-heilbegleitung.de

Energie-Balance, Yoga



**Energie-Balance für Mensch und Tier**  
 Aura und Chakra-Balance (Prana Heilung)  
 kinesiologische Techniken  
 Meditationstechniken  
 Meridianen-Balance/Heilströmen  
 Tierkinesiologie/Tierkommunikation  
 Energetische Hausreinigung  
**Seminare/laufende Yogastunden**

**Natalia Lopez Buhl**  
 Energetikerin, Yogalehrerin,  
 Meditationslehrerin  
 Melchiorweg 28  
 26131 Oldenburg  
 Tel: 0176-21928554  
 www.yogaoldenburg.yoline.de  
 E-Mail: n.lopez@gmx.de

Engel's Reiki



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

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

Entspannung mit Wellness, Klang und Energie



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

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

Existenzgründungsberatung • ganzheitliches Marketing



- **Marketing**  
 - Marketingstrategien  
 - Nischenpositionierung  
 - Alleinstellungsmerkmal
- **Werbung & PR**  
 - Mediaplanung, Grafik, Videos  
 - Öffentlichkeitsarbeit
- **Social Marketing**  
 - facebook, YouTube, Google+ u v. m.

**Peter Gerd Jaruschewski**  
 Agentur JARUSCHEWSKI  
 Lagerstraße 62  
 26125 Oldenburg  
 Tel.: 0441.9736160  
 E-Mail: agentur@jaruschewski.eu  
 www.agentur-jaruschewski.eu  
 skype: agentur.jaruschewski  
 facebook.com/AgenturJaruschewski

Gestalt- Hypnose- und Traumatherapie / EMDR in Oldenburg



- Behandlungsspektrum:**
- Trauma/Sex. Gewalt
  - Krisen/Trennung/Trauer
  - Auffälliges Essverhalten
  - Depression/Burn out
  - Ängste/Fixierungen
  - Raucherentwöhnung
  - Tinnitus • chronische Schmerzen

**Lisa Schnelten**  
 Heilpraktische Psychotherapie  
 Notfalltherapie  
 Überbrückungstherapie  
 Medizinische Hypnosetherapie  
 Focusing Begleitung  
 Imaginationskurse  
 www.therapie-schnelten.de  
 Tel: 0152.02680388

**Glücklich SEIN im JETZT**



**Die innere Wirklichkeit verändern mit**

- Gespräch und Meditation
- Q! Quanten-Intelligenz®-Coaching
- Positivem EFT (Klopfakupressur)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Ernährungs- u. Vitalstoffberatung

**Praxis Licht-Blick.jetzt**

**Monika Meyer**  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
Alte Straße 9  
26160 Bad Zwischenahn  
Telefon 04403 60 99 655  
info@licht-blick.jetzt  
www.licht-blick.jetzt

**Gönn' dir eine Auszeit!**



**„Steffi´s Heaven“**

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

**Steffi Wahlen**

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

**Heil-Haus-Ohlenbusch**



- Körper-Seele-Geist
- Homöopathie
- Colon-Hydro-Therapie
- Ernährung
- Zeit und Raum für Klarheit
- Krisen, Trauma, Schmerz
- Energiestau lösen
- Lichtarbeit/Schwingungserhöhung
- 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

**Holistische 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 -

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

**Hypnoanalyse – Hypnotherapie**



- Freisein von Ängsten/Zwängen
  - Vertrauen in die eigene Stärke
  - Träumen und Verwirklichen
  - Energie, Lebenslust u. Lebensfreude
  - Sich selbst lieben, Selbstfürsorge
  - Rückverbindung zur Urquelle
- Therapeutische Hypnose – Emotionale Ursachen von Problemen/Beschwerden heilen**

**entheos-Praxis für Psychotherapie u. Hypnose**  
**Nathalie Weiß**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Hypnosetherapeutin (NGH)  
Diedrich-Dannemann-Str. 30  
26203 Wardenburg  
Tel.: 0441.48567497  
www.entheos-hypnosetherapie.de



**Hypnose**

- Rauchentwöhnung / Gewichtsreduktion
- Schmerzen / Ängste / Phobien
- Rückführung / Reinkarnation
- bei Schlafproblemen

**Klangmassage**

- zur Gesundheitsförderung
- stärkt das Selbstbewusstsein
- bewirkt tiefe Entspannung

**Hypnose • Klangmassage**

**Margarete Bruns**

Hypnose- & Klangmassagepraktikerin  
 Vahrenkamp 6  
 49424 Goldenstedt  
 Tel. 0160-7465666  
 margarete.bruns@t-online.de

*Buchen Sie mich für Klangreisen!*



**Im Spiegel der Natur & der Tiere**

- Lama- & Alpakawanderungen
- Fortbildung Systemisches Coaching/NLP Practitioner tiergestützt & naturorientiert
- Vision Quest & Soul Walk
- Timeout Maßnahmen & Tiergestützte Therapie

**Camelidenhof –**

Achtsame Tierbegegnungen & Naturcoaching  
 www.camelidenhof.de  
 Michaela Molzahn  
 Varel, Tel.: 04456-9482233  
 - Visionsucheleiterin  
 - NLP Lehrtrainerin



**Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst**

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

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

**Meike Bejenke-Klapproth**

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



**Kabbalistische Geburtsanalyse**

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

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

**www.praxisfuerselbstheilung.de**  
**Rechtsanwalt und Heiler (DGH)**

**Markus Mollet**  
 Oslebshauser Heerstraße 33c  
 28239 Bremen  
 info@mollet-personaltraining.de  
 Mobil: 0049.173. 2409601



**Kartenlegen**

**• Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

**Angela Reins**  
 Kartenlegerin

Kipsweg 9  
 26939 Ovelgönne  
 Tel.: 04480.9489960

www.traum-orakel.de

### Kinesiologie – Systemische Aufstellung



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

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

### Kinesiologie und Lerntaining für Kinder



#### Einzelberatungen – Veranstaltungen

- Steigerung der Konzentration
- Berufliche Erfüllung
- Kreativer Selbstausdruck
- Positives Denken & Gelassenheit
- Höheres Selbstbewusstsein
- Lebenskrisen meistern
- Vitalität & Lebenskraft

**Monika Bakker**  
 Kinesiologin  
 Dipl. Sozialpädagogin  
 Neuenburger Str. 41  
 26655 Westerstede  
 Tel.: 04488.5204786  
 kinesiologie.westerstede@ewe.net  
 www.kinesiologie-westerstede.de

### Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere



#### Für Körper, Geist und Seele

- Behandlungen für Menschen
- Behandlungen für Tiere, auch zu Hause oder im Stall
- Gruppenbalancen für Menschen
- Seminare, z.B. Kinesiologie für Tiere
- Abendveranstaltungen, z.B. Allergien und Kinesiologie

**Sybille Seifried**  
 Kinesiologin (ITK)  
 Heilpraktikerin  
 Dr. rer. nat. Biologie  
 Ziegelhofstr. 66, Oldenburg  
 Tel.: 0441.9354299  
 E-Mail: mail@sybille-seifried.de  
 www.sybille-seifried.de

### Körper – Energie – Harmonie



#### Polarity Therapie

- KörperEnergien fließen lassen
- Wohlfühlen im eigenen Körper

#### GeburtsTraumaArbeit

- Achtsamer Umgang mit Geburts Mustern

#### Schamanisches Körpersingen

- Schwingungen des Körpers durch Singen und Ton positiv beeinflussen

**Anne Marie Mascheroni Katamu**  
 Heilpraktikerin  
 Sandweg 90  
 26135 Oldenburg  
 mobil: 0162.3461861  
 www.annemarie-katamu.de  
 annemarie@katamu.de

### Lebens-Beratung, Intuitionsschulung, TAROT-Seminare



- Sensitive Lebens-Energie-Beratung
  - Aktivierung der inneren Heilungskräfte
  - Karma auflösen, Intuitions-Schulung
- Lebens-Beratung gem. TA
- Lebens-Beratung mit Tarot
  - bei Problemen u. Entscheidungen
- TAROT-Karten legen lernen
  - Kurse und WochenEndSeminare
  - Tarot-Vortrag/-Workshop a. Anfrage

**Praxida Brigitte Siehl**  
 Dipl.Sensitive Lebens-Energie-Beraterin  
 Psychol. Lebensberaterin (TA)  
 Geprüfte Tarot-Beraterin, Ausbilderin  
 Prüferin und Mentorin im Tarot e.V.  
 Admiral-Klatt-Str. 19  
 26382 Wilhelmshaven  
 04421.506221, www.energiewissen.eu  
 E-Mail: beratungwhv@energiewissen.eu



**Lebenstanz – Lebenskunst®**



- Kreative Gestaltberatung, Supervision im künstlerisch – spirituellen Lebensprozess
- Entwicklung der eigenen Spiritualität
- Kreativer Tanz, Kinästhetik/Feldenkrais, Luna Yoga, Jin Shin Jyutsu
- Frauenantra, Frauenheilwissen, schamanische Kunst und Magie

**Astrid Mügge**

Dipl. Pädagogin, Künstlerin

- Offene Beratung freitags 17-18 Uhr
- Neues Programm

**ISIS, Freies Zentrum für Seele, Körper & Geist**

Edewechter Landstraße 18, 26131 OL  
Tel./Fax OL 592328, www.salute-isis.de  
E-Mail: astrid@salute-isis.de

**Lichtchannelheilerin**



**Hellsichtiges Channelmedium**

für Erzengel und aufgestiegene Meister

- **Tierkommunikation**
- **Jenseitskontakte**
- **Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag**
- Emotionalfeldausrichtung
- Energetische Zellwassererneuerung durch die Wale und Delfine

**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

*NEU: Von Herz zu Herz mit deinem Engel und einer höheren Macht*

**Lichtpunkt Healing & Art**



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

**Angelika di Bernardo**

Dorfring 27 a

27801 Dötlingen

Tel.: 04433.968939

E-Mail:

myriel@lichtpunkt-healing-art.de

www.lichtpunkt-healing-art.de

**Matrix Moments Quantenheilung**



Sie erhalten einen neuen Zugang zu sich selbst. Schlummernde Fähigkeiten, altes Wissen und das eigene Potential werden erweckt. Ich habe in meiner Praxis schon Wunder erlebt. Lassen auch Sie Wunder geschehen!

**Naturheilpraxis**

**Andrea Diekmann**

Physiotherapeutin, Heilpraktikerin

(sektoral), Intuitionstrainerin

Lindenstr. 21, 49413 Dinklage

Tel.: 04443.1315

praxisdiekmann@ewetel.net

www.matrixmoments.de

**Metabolic Typing – Kinesiologie – Hypnose**



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

**Tonja Hauser**

Health Kinesiologie & Geistig. Heilen  
Metabolic Typing

Nachtigallenweg 5

26203 Wardenburg

Tel.: 0441.8096118

E-Mail: info@kinesis-tonjahaus.de

www.kinesis-tonjahaus.de

## Musik für alle Lebenslagen



- **Kompositionen und Live-Musik** für viele Gelegenheiten
  - **Musik hören und verstehen – mit dem Herzen in die Welt horchen**
  - **Ganzheitlicher Musikunterricht**
  - **Kraftlieder – Mantras – Integrale Gesänge aus aller Welt**
- mit Euch, auch bei Euch zuhause ...

**Alexander Goretzki**  
- Komponist - Pianist - Performer -  
Musiker im Hier und Jetzt  
0441.2005678  
0177.7596641  
goretzki@klangwerft.com  
www.klangwerft.org

## 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 ...

## Paare



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

**Ela & Volker Buchwald**  
Körper- und Bewusstseinsarbeit  
Tel. 0521 / 988 97 403  
info@einfach-liebe.de  
www.einfach-liebe.de

## Partnerschaft und Liebe



**Paarmediation**  
Zweisamkeit und Individualität leben / Klärung, Lösung und Kompromiss  
**Sexualität**  
Einlassen, Vertrauen und Berühren  
**Männergesundheit**  
Erarbeitung gesunder körperlicher, geistiger und seelischer Aktivierungsprozesse

**Jörn Thomsen**  
Dipl.-Soz.-Päd. und Paarmediator  
Eschstraße 36  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441.9338095  
mobil: 0174.5909445  
joern-thomsen@t-online.de  
www.joern-thomsen.de

## Praxis für integrale Heilarbeit



- **Individuelle Heil- und Energiearbeit**
- **Stärkung des eigenen Potentials und Aktivierung der Selbstheilungskräfte**
- **Lösung energetischer Blockaden, Balancierung der Energiesysteme**
- **umfassende Wohnraum- und Störfeld-Harmonisierung mit PHI energetics® Technologie**

**Dipl.-Ing. André Hof**  
anerkannter Heiler nach den  
Richtlinien des DGH e.V.  
Hemmelsbäcker Kanalweg 31a,  
26135 Oldenburg  
Tel.: 0441.36187622 (ab 18:00 Uhr)  
www.integrale-heilarbeit.de  
mail@integrale-heilarbeit.de

praxis für kinesiologie, kunst und 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

Psychotherapie – Weisheit und Mitgefühl



- mit der eigenen Persönlichkeit arbeiten und unheilsame Aspekte umwandeln
- sich vor den eigenen Sorgen schützen
- inmitten der Wünsche Frieden finden
- Gespräch- Bewegung- Meditation
- Selbsterfahrungsgruppen
- Einzelgespräche

**Liebenswert**

Praxis für Psychotherapie HPG  
**Annette Wagner vom Berg**  
Mühlenweg 3  
26203 Wardenburg  
04407 - 717 99 24  
www.liebenswert-praxis.de

Reikihaus Friesland



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

**Ilse Kamps-Weidemann**

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

SE Traumatherapie n. Levine • smoveyBEWEGUNGSTRAINING



- **SE Traumatherapie nach Peter Levine**
- **SE Somatic Experiencing Practitioner**
- **Systemische Gerontotherapie**
- **Validation nach Naomi Feil**
- **smoveyBEWEGUNGSTRAINING**
- *Demenz-Betreuung auch zu Hause*
- *smovey-Kurse auf Anfrage*

**Serpil Tümer**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
SE Traumatherapeutin  
Metzer Str. 10  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441.18159328  
Mobil: 0177.2157568  
E-Mail: info@serpil-tuemer.de  
www.serpil-tuemer.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

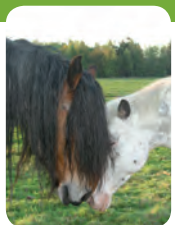
### Therapeutische und spirituelle Begleitung



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

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

### Tiere ganzheitlich behandeln



#### ganzheitliche Therapien mit

- Bioresonanz
- Hömöopathie
- Bachblüten
- Mykotherapie
- Baumessenzen

**Tierarztpraxis**  
**Andrea Ceglowski-Weber**  
 Kreuzmoorstraße 36  
 26349 Jade  
 04454-969646  
 info@tierarztpraxis-jade.de  
 weitere Informationen finden Sie unter  
 www.tierarztpraxis-jade.de

### Wie entstöre ich mein Haus richtig?



- professionelle Hausentstörung
- ebenso ihre Firma , Büro , Praxis
- auch Grundstücke etc.

ihre Zuhause (usw.) wird eine Oase  
 des Friedens frei von Wasseradern und  
 sonstiger Geopathologie und Funksmog

**Gern helfe ich Ihnen: Institut Francke**  
 V-tronomystin,  
 energetische Geopathologin  
 w.francke@t-online.de  
 0151.28734509

### Yoga und Ayurveda



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

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

### Yoga und psychologische Beratung



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

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

## Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- Neue Neue Yogalehrer-Ausbildung ab Januar 2018
- Hochschulzertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya“
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Spirituelle Lebensberatung
- Bhisma Yoga

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

## Achtsames Tantra-Ritual



**Kirsten Deicken**, Wellness-  
 masseurin in Oldenburg  
 Tel.: 0174.9028705  
 E-Mail: [kdeicken@gmx.de](mailto:kdeicken@gmx.de)

- Ganzkörper-/Rückenmassage
- Sinnliche Tantra-Massagen Für Sie und Ihn
- Berührungen, die über die Haut die Seele erreichen

## Achtsamkeit / MBSR



**Anke Hoffmann**  
 Tel.: 0441.12609 / 0160-7728201  
[www.mbsr-ol.de](http://www.mbsr-ol.de)

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

## Alo ola pono Centrum



**Uli Sa Lingenfelder**  
 Tel.: 0441.2059269  
[www.LOMILOMI-Oldenburg.de](http://www.LOMILOMI-Oldenburg.de)

- Hawaiische Massage f. Frauen
- Lomi und Reiki Ausbildung
- Aura- und Chakraarbeit
- Matrix Energetics
- Aromaölmassage und Beratung
- Lichtarbeit mit Arcturian. Codes

## Coaching & Energieheilarbeit



**Ellen Verborg**  
 geprüfte Psychologische Beraterin  
 Tel.: 0152-25319007  
 E-Mail: [ellenverborg@freenet.de](mailto:ellenverborg@freenet.de)  
[www.lebensberatung-verborg.de](http://www.lebensberatung-verborg.de)

- Psychologische Lebensberatung
- Mediale Begleitung (auch telef.)
- Wirbelsäulenaufrichtung
- Energiearbeit & Fernheilung

## Coaching • Beratung • Training



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

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

## Entwicklungsbegleitung



**Andrea Köhler**  
 Ergotherapeutin  
 Torsholt; Tel.: 04488.5204586

- Für Kinder und Eltern
- Kinder verstehen und fördern
- Gemeinsam neue Wege gehen
- Systemische Familienberatung

**Zufrieden leben in vertrauensvollen Verbindungen**

## Familienstellen und Supervision



**Svaha Schöpfer**  
 Dipl. Sozialpädagogin  
 Diplom-Supervisorin  
 Tel.: 04433.968940  
[www.svaha.de](http://www.svaha.de)  
 E-Mail: [svaha1@freenet.de](mailto:svaha1@freenet.de)

- **Familienstellen**
- **Human Design Readings**
- **Enneagrammarbeit**

## Individuelle Meditationskissen



**Handgefertigt**

- **Kristallkissen**
- **Auflagen etc.**

Energie in Form von Farben und Symbolen  
**Anna Maria Simmer**  
 Tel.: 02635.4652  
[www.diekräftderstille.de](http://www.diekräftderstille.de)  
 E-Mail: [AMSimmer@t-online.de](mailto:AMSimmer@t-online.de)



**Individ. spirit. Lebensgestaltung**

**Kaja van Lamoen**

**Reiki-Meister-Lehrerin Usui System**  
Oldenburg Tel.0441.4852890  
www.oldenburg-reiki.de

- Reiki die Energie des Herzens
- Geistige Wirbelsäulen Aufricht.
- Matrix (2 Punkt Methode)
- Begleitung in Trauer und Sterben
- Höponopono Verzeihungsritual



**Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.**

**Lutz Doblies, Heilpraktiker**

Repschlägerweg 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



**Kunstatelier Naumann**

**Ute Ilona Naumann**

Dipl. Kunsttherapeutin  
Edewechter Landstr. 52, Oldbg.  
Tel.: 04486.94571  
www.kunstatelier-naumann.de

- Kunsttherapie
- Access to Innate
- Künstl. Kurse für Erwachsene



**Lass' dich berühren**

**Natürliche pflegeleichte Haarschnitte, 100% Pflanzenhaarfarbe**  
**Energetische Kopfmassagen**  
**Ganzheitliche Beratung**  
**Culum-Natura zertifiziert**  
**Naturfriseur Maria Strauß**  
Paul-Hug-Straße 1  
26452 Sande – Cäcilienroden  
Tel. 04422.2150



**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



**Lisa Susanne Janssen**

**Heilpraktikerin**

Hauptstr. 78a, 26452 Sande  
Tel.: 04422-9980288 oder 9992445

- Klassische Homöopathie
- Bachblüten
- Fußreflexzonenmassage
- Hypnosebehandlung



**Naturkosmetik und Pflege**

**Terra Natura, K. Schanno**

Gaststr. 12, 26122 Oldenburg  
• Naturkosmetik + SPA-Artikel  
• Kosmetik-Behandlungen + Maniküre

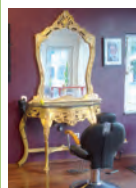
- Ayurveda • Edelsteine
- Ätherische Öle/Raumduft
- Naturparfums
- Fachkompetente Beratung



**Pflanzen-Haarfarbe vom Friseur**

**100% Reine Pflanzen-Haarfarbe**  
von Khadi, (Öko-Test: „Sehr gut“)  
Naturkosmetik von Benecos  
Termine: Di. - Fr.: 9.00 - 18.00  
Sa.: 9.00 - 13.00

**Hair Art - Insa Fasse**  
Alexanderstraße 110  
26121 Oldenburg  
Tel: 0441.2052772



markt/platz

**Psychotherapie**



**Thomas Dopp**  
 Heilpraktiker für Psychotherapie  
 Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg  
 Tel.: 0441.36131050  
 www.thomas-dopp.de  
 • „Körperzentrierte Herzensarbeit“  
 • Gruppen „Spiritualität JETZT!“  
 mit Übungen von Eckart Tolle  
 • Achtsamkeitskurse / MBSR

**Qigong**



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

**Raum für die Seele – Ursula Golder**



Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
 Lösungen finden!  
 Beraten, Entspannen, Geistheilen  
 Psychotherapie\* Kinesiologie  
 Chakrenarbeit \* Meditation  
 26316 Varel, Im Tulpengrund 1  
 Tel. 04451-809601 oder 2121  
 Einzel- Paar- Gruppenarbeit  
 www.seelenraum-golder.de

**Reinkarnationstherapie**



**Ursel Newiger**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 • Reinkarnationstherapie  
 • Körperbezogene Therapie  
 • Spirituelle Begleitung  
 mitas zeiT Räume, Feuerkuhle 61,  
 28207 Bremen, 0421.84994288  
 www.mita-transzendenz.de  
 mitatranszendenz@gmx.de

**Rutengänger**



• Haus- und Schlafplatz-  
 Untersuchungen  
 • Elektromog-Untersuchungen  
 • Klärung von geopathischen  
 Belastungen bei Tieren  
**Lars Schmidt**  
 Geestrandsr. 104, 26180 Rastede  
 Tel.: 04402.9851260  
 www.lars-schmidt-rutengaenger.de

**Shiatsu-Massagen**



**Shiatsu-Massagen**  
 (TCM –Tradit. chines. Medizin)  
 • Stressbewältigung d.h Shiatsu  
 • Shiatsu-Workshops in Gruppen  
 für Freunde und Paare  
**Grit Kolschen**  
 Tel.: 04961.833495  
 Termin In Oldenburg  
 www.shiatsu-papenburg.de

**SpiritHoS – Ursula Wagener**



**Ursula Wagener**  
 Heilpraktikerin, Heilerin  
 Weskampstr. 28, 26121 Oldbg.  
 Tel.: 04454.9797460  
 www.ursula-wagener.de  
 • Ausbildungen zum  
 Spirituellen Heiler  
 • Meditationskurse  
 • Spirituelle Seminare

**Tai Chi**



**Peng Wang**  
 Sportpäd., tradit. ausgeb. Tai Chi  
 Meister, seit 12 J. Tai Chi Unterricht  
 Tel. 04407.9138642  
 E-Mail: flusswang@yahoo.de  
 • Stressbewältigung  
 • Steigerung der Konzentration  
 • erhöhte Beweglichkeit  
 von den Krankenkassen gefördert

**Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.**



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

**Vegane Kosmetik & Fußpflege**



• Aroma Öl Gesichtsbehandlungen  
 • Entspannungsmassagen  
 • Fußpflegebehandlungen  
 • individuelle Beratung  
**Sylvia van Waden**  
 Schlossplatz 26 122 Oldenburg  
 Tel. 0441-36168120  
 www.kosmetik-waden.de

## VisionWalk®



**Antje Jaruschewski**  
Heilpraktikerin, Coach  
Lagersstr. 62 • 26125 Oldenburg  
Tel.: 0441.9736194  
E-Mail: office@visionwalk.eu  
www.visionwalk.eu  
• Natur als Raum für Transforma-  
tion und Heilung  
• Naturgänge

## Wachsen durch Musik



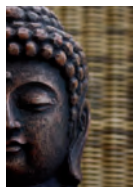
• Musiktherapie  
• Hypnosetherapie  
• Block-, Querflöte, Gesang  
• Klavier  
**Musikschule Klangwelt**  
**Stefanie Putzke**  
Musikpädagogin, -therapeutin  
Tel.: 0441.2178651  
www.musikschule-klangwelt.de

## 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

## MARKTPLATZ



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

# ACHTSAMES LEBEN

<b>Internet:</b>	www.achtsames-leben.org
<b>Herausgeber</b>	Karl-Heinz Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL,
<b>Redaktion</b>	Ulrike Plaggenborg
<b>Satz, Gestaltung</b>	Agentur JARUSCHEWSKI Peter Gerd Jaruschewski Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 0441.9736160 E-Mail: gestaltung@ achtsames-leben.org
<b>Anzeigenleitung</b>	Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL, Tel. 0441.17543 E-Mail: info@achtsames- leben.org Internet: www.buchhand- lung-plaggenborg.de
<b>Anzeigenpreisliste</b>	www.achtsames-leben.org
<b>Autoren dieser Ausgabe:</b>	Uwe Christiansen, Thomas Hübl, Mike Kauschke, Familie Leviro, Barbara + Peter Newerla, Karl-Heinz + Ulrike Plaggenborg, Susanne Schwarz, Judith Wilhelm.
<b>Titelfoto</b>	Ulrike Plaggenborg
<b>Termin-Annahmeschluss</b>	Die Veröffentlichung von Anzeigen/Kleinanzeigen erfolgt auf Rechnung. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 01. Juni 2017.
<b>Erscheinungsweise</b>	vierteljährlich
<b>Auflage</b>	7.500 Exemplare
<b>Redaktionsschluss</b>	für die nächste Ausgabe ist der 13. Mai 2017.
<b>Bankverbindung</b>	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. © 2017 Buchhandlung Plaggenborg



### Momentum Mastery 4 Night Sky & Virgin Space

Thomas Young

CD 19,95 €, [www.thomasyoung.com](http://www.thomasyoung.com)

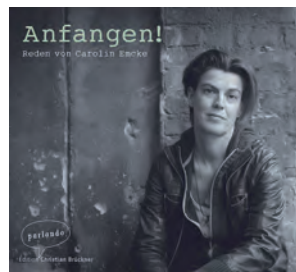
Zwei außergewöhnliche Meditationen von Herzlehrer Thomas Young, welche an die Ränder des Bewusstseins führen. Und darüber hinaus!

„Der Himmel in der Nacht, er ist für mehr als nur den Schlaf gemacht.“ „Night Sky“ ist eine überraschende Gute-Nacht-Einstimmung, welche den sub-conscious mind segensreich auf Regeneration, Heilung und Inspiration vorbereitet. Der Fokus für die Nacht wird auf die Hohe Schau der Seele gelegt. Eine einfühlsame Meditation, behutsam gesprochen von Thomas Young mit excellenter Musik von Deuter. Empfehlenswert für jede weitere Nacht!

„Virgin Space“ induziert eine extrem tiefe Trance und nähert sich einem kaum noch beschreibbaren Raum, in welchem Zeit anders fließt und wir mit Gedanken neu schöpfen. „Virgin Space“ ist ein Meisterschlüssel zur Manifestation des eigenen

Lebenstraumes. Eine existenzielle Erfahrung des Schöpfungsraumes wird möglich. Der Text und das gesprochene Wort von Thomas Young verbinden sich mit Musik von Stearns zu einer noch nie dagewesenen Meditation mit Knockout-Qualität!

Thomas Young, der in Deutschland geboren und auf Hawaii lebende Weisheitslehrer teilt seit Jahren seine Erfahrungen mit der alchemistischen Kraft des Herzens mit unzähligen Menschen in Europa und den USA. Der hellsehtige Mystiker gibt im Frühjahr/Sommerdeutsche sprachige Retreats auf Hawaii, in Arizona, Malta, Südfrankreich und Italien.



### Anfangen!

Carolin Emcke

CD, parlando Edition, 10,- €

„Carolin Emcke setzt sich schwierigen Lebensbedingungen aus und beschreibt - vor allem in ihren Essays und ihren Berichten aus Kriegsgebieten - auf sehr persönliche und ungeschützte Weise, wie Gewalt, Hass und Sprachlosigkeit Menschen verändern können. Mit analytischer

Empathie appelliert sie an das Vermögen aller Beteiligten, zu Verständigung und Austausch zurückzufinden. Das Werk von Carolin Emcke wird somit Vorbild für gesellschaftliches Handeln in einer Zeit, in der politische, religiöse und kulturelle Konflikte den Dialog oft nicht mehr zulassen.“ Aus der Begründung der Jury zur Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 2016 Das Hörbuch beinhaltet zwei Reden: „Anfangen!“ - Dankesrede zur Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels am 23.10.2016 in der Frankfurter Paulskirche und „Vom Übersetzen“ - Festspielrede zur Eröffnung der Ruhrtriennale am 13.8.2016.

Carolin Emcke, Jg. 1967, studierte Philosophie, Politik und Geschichte in London, Frankfurt am Main und Harvard. Von 1998 bis 2006 war sie Redakteurin beim „Spiegel“ und als Auslandsredakteurin in vielen Krisengebieten unterwegs, seit 2007 ist sie internationale Reporterin für das „ZEITmagazin“. Für ihre Bücher wurde sie bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. 2015 wurde Carolin Emcke mit dem Lessing-Preis des Freistaates Sachsen geehrt.

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

## schwelten



### Wer ist ICH?

**Eckhart Tolle & Deepak Chopra**

Scorpio Vlg., Buch mit DVD in  
Schuber, 24,99 €

Was ist Bewusstsein? Zwei spirituelle Denker unserer Zeit, Eckhart Tolle und Deepak Chopra, diskutieren bei diesem einzigartigen Treffen das Wesen unseres Egos und suchen nach der Essenz dessen, was wir als unser Ich bezeichnen. In zwei außergewöhnlichen persönlichen Betrachtungen und einem langen Gespräch wird das Bewusstsein untersucht:

- Was ist wahre Achtsamkeit?
- Wie können wir ganz im Jetzt leben?
- Warum können Gedanken unseren Geist vergiften?
- Was ist der Unterschied zwischen einem Sein in der Vorstellung und einem Sein im Augenblick?
- Wie findet man sein wahres Selbst?

Eckhart Tolle gehört zu den wichtigsten spirituellen Lehrern

unserer Zeit. Bekannt wurde er durch seinen Bestseller „Jetzt – die Kraft der Gegenwart“. Dieses Buch erreichte weltweit eine Millionenaufgabe und wurde in 35 Sprachen übersetzt. Deepak Chopra ist Arzt und stammt aus Indien. Wie kein anderer verbindet er das Wissen des Westens mit der Weisheit des Ostens. Auch seine mehr als 50 Bücher sind Bestseller und wurden millionenfach verkauft. Dieser Titel erscheint im Mai 2017.

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



### Tomorrow – Die Welt ist voller Lösungen Cyril Dion

Alive Pandora Films, DVD,  
17,99 €

Was, wenn es die Formel gäbe, die Welt zu retten? Was, wenn jeder von uns dazu beitragen könnte? Als die Schauspielerin Mélanie Laurent (Inglourious Basterds, Beginners) und der französische Aktivist Cyril Dion

in der Zeitschrift Nature eine Studie lesen, die den wahrscheinlichen Zusammenbruch unserer Zivilisation in den nächsten 40 Jahren voraussagt, wollen sie sich mit diesem Horror-Szenario nicht abfinden. Schnell ist ihnen jedoch klar, dass die bestehenden Ansätze nicht ausreichen, um einen breiten Teil der Bevölkerung zu inspirieren und zum Handeln zu bewegen. Also machen sich die beiden auf den Weg. Sie sprechen mit Experten und besuchen weltweit Projekte und Initiativen, die alternative ökologische, wirtschaftliche und demokratische Ideen verfolgen.

Was sie finden, sind Antworten auf die dringendsten Fragen unserer Zeit. Und die Gewissheit, dass es eine andere Geschichte für unsere Zukunft geben kann. TOMORROW trifft den Nerv der Zeit. Mit dem César als bester Dokumentarfilm ausgezeichnet, avancierte der Film in den vergangenen Monaten in Frankreich zum Publikums- und inspirierte bisher mehr als 1 Mio. Zuschauer! Für ihren mitreißenden Dokumentarfilm reisten Mélanie Laurent und Cyril Dion in zehn Länder. Wie bei einem Puzzle wird bald klar, dass erst die Summe der Lösungsansätze das Bild einer anderen Zukunft zeichnet. TOMORROW beweist, dass aus einem Traum die Realität von morgen werden kann, sobald Menschen aktiv werden.

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





## DETOX Medizin

*Wir sind nicht krank, sondern vergiftet*

**Stefan Hammer**

Kneipp Vlg., 144 S. mit Abb.,  
17,99 €

Chronische Vergiftung als Hauptursache von Krankheiten - Detox hilft! Wir vergiften uns täglich - Industriernahrung, Schadstoffe in Luft und Wasser, Medikamente, zu wenig Bewegung und vieles mehr setzen uns von außen zu, negative Gefühle lassen innere Gifte entstehen. Und dann entscheidet unser Immunsystem: Krank werden oder nicht? Gefragte Mitarbeiter in diesem Szenario sind vor allem die Entgiftungsorgane, also Leber, Darm und Nieren. Denn eigentlich sind wir, im Falle des Falles, nicht krank - wir sind vergiftet. Aber: Gesundheit ist keine Glücksache, wir können viel dazu beitragen, gesund zu bleiben. Das heißt auf der einen Seite, dass wir uns bewegen, eine gesunde vitalstoffreiche

Ernährung zu uns nehmen und etwas für die tägliche Entgiftung tun müssen.

Auf der anderen Seite können uns dabei Mineralstoffe, Heilkräuter, Fastenkuren, alternativmedizinische Verfahren und vieles mehr sinnvoll unterstützen. Aus dem Inhalt: Übersäuerung und Giftstoffe als Hauptursache aller Erkrankungen; Special: chronische Vergiftung durch Medikamente; Immunsystem stärken, damit Krankheiten keine Chance haben; Warum Fertigprodukte und Zucker der Gesundheit nicht gut tun? Natürliche Vitamine versus künstliche Vitamine; Die Cholesterinlüge - wie das Geschäft mit Angst funktioniert; Die Alzheimerlüge - wie können wir vorbeugend handeln; Krebs ist kein Schicksal; Wie man Diabetes verhindert und los wird; Volkskrankheit Arthrose, Rheuma und Osteoporose; Volkskrankheit Herzinfarkt - was das Herz stärkt.

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



## Die Essenz des spirituellen Weges

**Swami Kriyananda**

Vianova Vlg., 224 S., 19,95 €

Die aufgezeichneten Texte dieses Buch sind ein strahlendes Juwel der spirituellen Literatur, ein kostbares Geschenk für jeden Menschen, der nach den letzten Antworten sucht. In jedem Abschnitt, in jedem Kapitel atmet es die Aura des erleuchteten Geistes von Paramhansa Yogananda, einem der bedeutendsten geistigen Lehrer des zwanzigsten Jahrhunderts und Autor des weltberühmten Meisterwerkes „Autobiografie eines Yogi“.

Aufbewahrt und aufgeschrieben von einem seiner engsten Schüler und selbst berühmt gewordenen Lehrer Swami Kriyananda begegnen wir hier den zeitlosen universellen Wahrheiten aller wichtigen Menschheitsthemen. Dieses Buch gibt Antworten auf alle wirklich bedeutenden Fragen des spirituellen Lebens und führt zur Selbstverwirklichung. Es ist von Liebe, Weisheit und der einmalig spirituellen Klarheit eines erleuchteten Meisters erfüllt.

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



## Die Kraft der Kriegsenkel

**Kraft zu Aufbruch und Veränderung: Die Ressourcen der Kriegsenkel**

**Ingrid Meyer-Legrand**

Europa Vlg., 254 S., 18,99 €

Aufgewachsen mit traumatisierten Eltern, die als Kinder Krieg und Flucht erlebt haben, ist die Generation der Kriegsenkel in den letzten Jahren verstärkt in den Blick geraten. Doch ist das ganz besondere Erbe, das sie tragen, nur belastend? Durch ihre Familiengeschichte und besondere Sozialisation haben viele von ihnen eine mentale Ausstattung entwickelt, die es ermöglicht, mit heutigen Herausforderungen besser umzugehen. Die systemische Therapeutin Ingrid Meyer-Legrand richtet den Fokus auf die Ressourcen der Kriegsenkel. Viele von ihnen wagen es nicht, beruflich oder privat wirklich anzukommen.

Doch dieses ‚Immer-wieder-neu-Anfangen‘, diese Ruhe- und Rastlosigkeit lässt sich auch als Kompetenz betrachten, eine besondere Fähigkeit, flexibel mit Veränderungen umzugehen. Mit der von der Autorin speziell entwickelten Biografiearbeit wird es möglich, den roten Faden im eigenen Leben zu erkennen. Die innere Erfahrung, immer noch auf der Flucht zu sein, die bei vielen Kriegsenkeln vorherrscht, kann sich auflösen. Das bisherige Leben erscheint als weniger fragmentiert, sinnvoller und kohärent - und nicht selten stellt sich eine Hochachtung vor der eigenen Lebensleistung ein. So lassen sich die einzigartigen Kompetenzen der Generation Kriegsenkel im Umgang mit den Herausforderungen ihrer individuellen Biografie und der Zeitgeschichte wertschätzen und als Chance nutzen.

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



## Mehr als ein Zeichen Vom Wandel des Tierkreises

**Harald Jordan**

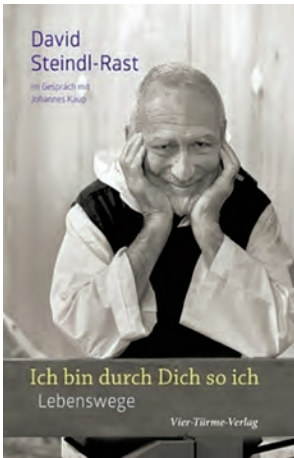
Synergia Vlg., 180 S., 15 €

Die Verbindung zwischen dem Menschen und seinem Ursprung Harald Jordan, Diplom-Ingenieur und erfolgreicher Sachbuchautor, zeigt unmittelbar erfassbare Wege, um die feinstofflichen und energetischen Wirkungen der Tierkreis-Zeichen zu verstehen.

Praxisnah und mit vielen Übungen: Zeichen, Zahlen, Formen und Gesten werden lebendig dargestellt und bringen dem Leser die Zusammenhänge nahe. Auf einfache Weise wird veranschaulicht, wie die Kraft der Zeit vertieft werden kann: im Alltag, im monatlichen Zyklus, im Laufe eines ganzen Lebens. Leicht verständlich - umfassend informiert

- Für Interessierte ein Einstieg in die feinstoffliche Welt der Tierkreis-Zeichen.
- Für Sceptiker eine anregende Irritation.
- Für Menschen auf dem geistigen Pfad eine Unterstützung.
- Für Astrologen eine Ergänzung.
- Für Therapeuten eine Erweiterung ihrer Kompetenzen.
- Für alle Menschen, die ihr Leben bewusst gestalten möchten.

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



## Ich bin durch Dich so ich – Lebenswege

David Steindl-Rast

Vier-Türme-Vlg., 207 S., 19,99 €

David Steindl-Rast sucht nach ungewöhnlichen Zugängen und spirituellen Wegen zu nicht-christlichen Religionen und widmet sich dem Dialog zwischen Christentum und Buddhismus. Seine Mission ist die Mystik. Er ist tief überzeugt davon, dass Gottes Geist in und aus jedem spricht.

In neun Dekaden skizziert diese einzigartige Biografie die wesentlichen Lern- und Reifeprozesse im Leben Br. Davids, beginnend von seiner frühen Kindheit bis hin zu seinem 90. Geburtstag im Juli 2016. Ergänzende Dialoge mit Johannes Kaup wollen das Leben und Denken Br. Davids vertiefen und darauf aufbauend auch neue Fragehorizonte eröffnen.  
[www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org)



## Richtig essen statt vergessen

Preston Estep

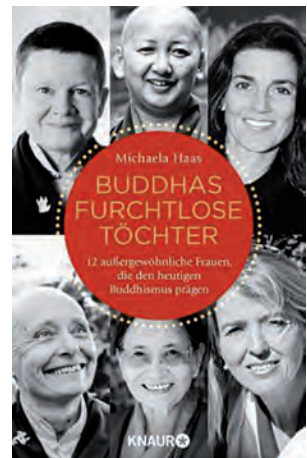
VAK Vlg., 320 S., 18,99 €

Unsere durchschnittliche Lebenserwartung steigt. Doch ein langes Leben hat nur dann eine hohe Lebensqualität, wenn wir nicht nur körperlich fit sind, sondern auch unser Gehirn gesund und leistungsfähig ist. Wie können wir bis ins hohe Alter mental klar und rege bleiben? Preston Estep stellt eine neue Ernährungsform vor, die dazu beiträgt, Alzheimer, Demenz und andere neurodegenerative Erkrankungen zu vermeiden und damit die tatsächliche „Lebensdauer“ unseres Gehirn -er nennt sie „Mindspan“ in Analogie zu „Lifespan“, dt. Lebensspanne entscheidend zu verlängern. Estep orientiert sich an der Ernährungsweise der Bevölkerungsgruppen und kulturellen Gemeinschaften mit der längsten Spanne geistiger Fitness. Er

erläutert den sich mit zunehmenden Alter verändernden Nährstoffbedarf des Körpers und erklärt, welche potenziell schädlichen Faktoren unsere tägliche Nahrung enthält, die vor allem im Alter problematisch sind. Ein wichtiger Punkt dieser sogenannten „Mindspan“-Ernährung: das konsequente Vermeiden der Aufnahme von zu viel Eisen, das Alterungsvorgänge in unserem Körper beschleunigt. Der Autor nennt die besten und gesündesten Quellen für empfohlene „gute“ Kohlenhydrate, Fette und Proteine und zeigt auf, welche Nahrungsmittel wir vermeiden sollten, um körperlich und mental fit zu bleiben.

Praktische Empfehlungen für den Speiseplan sowie 72 Rezepte erleichtern die Ernährungsumstellung im Alltag.

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



## wortwelten

**Buddhas furchtlose****Töchter****Michaela Haas**

Knaur Vlg., 432 S., 14,99 €

Was bewegt eine junge britische Bibliothekarin, ein Schiff nach Indien zu besteigen, zwölf Jahre in einer abgelegenen Höhle im Himalaya zu meditieren und ein Nonnenkloster zu gründen? Wie wird eine Surferin aus Malibu zum Kopf der wichtigsten internationalen Organisation buddhistischer Frauen?

Die bekannte Journalistin Michaela Haas hat die wichtigsten buddhistischen Meisterinnen unserer Zeit auf einfühlsame Weise porträtiert: zwölf überraschende Lebensgeschichten voller Weisheit, Mut und Entschlossenheit. Sie ist all diesen inspirierenden Frauen persönlich begegnet und lässt deren unkonventionelle Lebenswege lebendig werden.

Tenzin Palmo (Diane Perry), Tsültrim Allione (Joan Rousmannière Ewing), Pema Chödrön (Deirdre Blomfeld-Brown), Joan Halifax Roshi, Thubten Chödrön, Khandro Rinpoche, Dagmola Sakya, Sangye Khandro (Nanci Gay Gustafson), Elisabeth Mattis-Namgyel, Chagdud Khandro (Jane Dedman), Karma Lekshe Tsomo (Patricia Zenn), Khandro Tsering Chödrön.

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

**Unsere Vögel**

**Warum wir sie brauchen und wie wir sie schützen können**  
**Peter Berthold**

Ullstein Vlg., 250 S., 24 €

Das aufblitzende Blau eines Eisvogels. Das Gelb des Pirols im Blätterdach eines Auwaldes. Ein Schwan vor dunklem Schilf ... Die Vogelwelt ist von atemberaubender Schönheit. Auch der Morgenchor in unseren Wäldern oder das Abendlied einer Amsel über den Dächern der Stadt machen uns staunen, so wie die schwebende Möwe im Sturm oder der Adler im Aufwind. Vögel sind allgegenwärtig. Und sie sind uns ans Herz gewachsen. Doch Vögel sind auch unsere wichtigsten Bioindikatoren. Ihr zunehmendes Verschwinden zeigt uns, dass es um ihren und unseren Lebensraum in diesem Land nicht gut bestellt ist. Denn das Artensterben hat inzwischen alle Gruppen von

Tieren und Pflanzen erfasst und macht auch vor dem Menschen nicht Halt. Es wird höchste Zeit, daran etwas zu ändern. Peter Berthold, Deutschlands renommiertester Ornithologe, zeigt uns in seinem faszinierenden Buch die Vielfalt unserer Vogelwelt und was wir tun können, um sie zu erhalten.

**Dieser Titel erscheint im Mai 2017. Sie können ihn vorbestellen auf [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)**

**Wild und heilsam - Pflanzenräume in Bild und Wort**

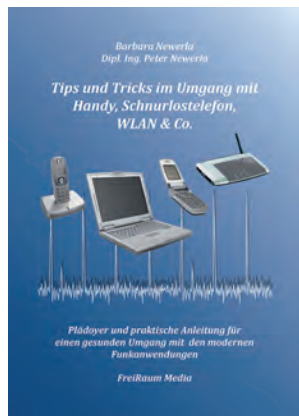
**Insa Hilbers, Roswitha von der Graefe:**

[www.einklang-verlag.de](http://www.einklang-verlag.de), 12,50 €

Pflanzenseelen erkennen lernen. Wenn sich Kunst und Lyrik verbinden, entsteht kreatives Neuland. Die Gedichte von Roswitha von der Graefe und die Zeichnungen von Insa Hilbers beruhen auf überlieferten Erzählungen und traditionellen Anwendungen der hier heimi-

schen Pflanzen. Die Leser werden eingeladen zu einem Spaziergang durch die bunte Vielfalt der Natur, um eine uralte Verbindung wieder zum Schwingen zu bringen.

Roswitha von der Graefe und Insa Hilbers sind seit Jahren als Ärztinnen im Krankenhaus Wittmund tätig. Durch eine dreijährige Heilpflanzenausbildung im Allgäu und intensive Beschäftigung mit den Pflanzenwesen, eingebettet in die Welt der Märchen und Mythen, entwickelten sie eine poetische Darstellungsform der Pflanzensignaturen.



### Tips und Tricks im Umgang mit Handy, Schnurlostelefon & WLAN

Barbara & Peter Newerla  
FreiRaumMedia

Funkanwendungen verbreiten sich rasant im persönlichen und privaten Umfeld. Plädoyer und praktische Anleitung für einen

gesunden Umgang mit den modernen Funkanwendungen. Als E-Book: Bequemes Navigieren im Text durch anklickbares Inhaltsverzeichnis. 85 Seiten, pdf-Datei (ca. 1,5 MB) zum Download, 6,95 €. Neu! Jetzt auch als Druckversion. 86 Seiten, 9,95 €. Überarbeitete und aktualisierte Ausgabe, Januar 2017.

**Bestellmöglichkeit:** [http://newerla.com/buecher-und-broschueren/Textauszug\\_auf\\_Seite\\_9](http://newerla.com/buecher-und-broschueren/Textauszug_auf_Seite_9)



### Die Kraft des Weiblichen Kristina Rumpel

Mankau Vlg., 159 S. 15,95 €

Angesichts der weltweiten Krisen kommen wir nicht umhin, die Frage nach „männlich“ und „weiblich“ neu zu stellen. Jenseits aller Klischees, was den typischen Mann bzw. die typische Frau ausmacht, geht es darum, weibliche und männliche Qualitäten, die in jedem Menschen wirken, in ihrer ursprünglichen lebensformenden Kraft zu ergründen.

Zeigte die aus dem Gleichgewicht geratene Polarität des Lebens bislang vor allem ihr zerstörerisches Potenzial, eröffnet die Wiederentdeckung der weiblichen Urkraft ein unendliches Kraftreservoir an Freude, Schönheit und Lebendigkeit, aus dem alle Menschen - Mann wie Frau - schöpfen können. Der Weg wird frei für Selbsterkenntnis, persönliche und spirituelle Entwicklung und den Aufbruch in eine Welt, in der Mann und Frau wieder in der Natur verwurzelte Entscheidungen treffen können.

Die weibliche Urkraft in Frau und Mann wirkt revolutionär, integrierend und befreiend, indem sie ein Leben im Einklang mit dem eigenen Wesen und den universellen Energien ermöglicht.

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





## wortwelten

**How soon is Now?****Wie lange wollen wir noch warten?****Daniel Pinchbeck**

Scorpio Vlg., 408 S., 24,90 €

Wir stehen am Rande einer ökologischen Megakrise. Unser Handeln in den kommenden Jahren wird wohl auch das Schicksal unserer Nachkommen bestimmen. Angesiedelt zwischen Manifest und konkretem Aktionsplan skizziert der radikale Futurist und Philosoph Daniel Pinchbeck eine Vision für eine soziale Massenbewegung, die in der Lage ist, diese Krise anzugehen. Pinchbecks zentrale These: Die Menschheit hat die Katastrophe unbewusst selbst herbeigeführt, um unseren gegenwärtigen Zustand zu transformieren. Wir stehen vor einer Feuerprobe, die notwendig ist, um uns von einem Zustand des Seins zum nächsten zu entwickeln. Basierend auf umfangreicher Forschung bezieht er dabei Energie- und Landwirtschaft, Kultur, Politik und Medien mit ein, vereint indigene Entwicklungsprinzipien und östliche Metaphysik mit sozialer Ökologie und radikalem politischen Denkens. Letztlich stellt *How soon is Now?* die Natur der menschlichen Seele und die Zukunft unserer aktuellen Welt auf den Prüfstand.

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

**Der Achtsamkeits-Begleiter****Sarah Jane Arnold**

Lotos Vlg., 128 S. 2-farbig mit zahlr. Illustrationen und Ausmal-Motiven, 12,99 €

Einfach mal die Zeit anhalten, den Alltagsstress vergessen und völlig ins Hier und Jetzt eintauchen - dieses bezaubernde Ausmalbuch für Erwachsene macht es möglich: Jedes der liebevoll gestalteten Motive wird von einer kleinen Achtsamkeitsübung begleitet. So kann man nicht nur beim meditativen Malen völlig entspannen und zur Ruhe kommen, sondern findet auch praktische Impulse für mehr Achtsamkeit im eigenen Leben.

Dr. Sarah Jane Arnold ist eine britische Psychotherapeutin. Mithilfe einer achtsamkeitsbasierten psychologischen Therapieform hilft sie Klienten, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden und unter psychischen Problemen leiden.

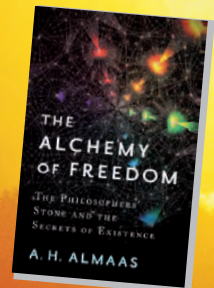
**A.H. Almaas**

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)

Neu ab Ende März 2017  
A.H. Almaas: „The Alchemy of Freedom – The Philosophers' Stone and the Secrets of Existence“, 216 S., ca. 20,- €.

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 neu gestalteten Webseite:  
[www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)



Buchhandlung Plaggenborg  
Lindenstr. 35 • 25123 Oldenburg  
Telefon +49 (0) 441 17543

[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

### Ayurveda

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

### Bücher, CDs, DVDs

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

### Erwachen

Seminare: Verjüngung – hermetische Gesetze, Zellarbeit, Energie u. Heilarbeit. Christine Ohlenbusch. T.: 04791.9319433.

### Familienaufstellung

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

### Gesundheit

Gerth Natur Friseur. Pflanzenhaarfarbe. Lebendiger Haarschnitt, 0421.650718.

### Internetdienstleistungen

Webseiten- Neugestaltung und -Pfleger, Facebook u.a., Fotos u.a. Ulrike Plaggenborg, OL 36182644. Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

### Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der Kabbala. Markus Mollet – 0173. 2409601, info@mollet-personaltraining.de.

# Wer macht was?

*Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen*

Viele weitere Anbieter finden Sie unter [www.lebenskunst-nordwest.de](http://www.lebenskunst-nordwest.de)

### Klangmassage

Erfahrener Klangpraktiker seit 2004 nach Peter Hess. Johannes Weerts, Hauptstr. 66, OL; Tel. 36164502.

### Klassische Homöopathie

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

### Lebensberatung

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

Lebensberatung, Innerer Dialog, Seelsorge, Mediation in Konflikten/Beziehungsfragen, kontakt@fgalka.de, 04203.4470000.

### MBSR

MBSR-Kurse im DFME Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. OL 4084117.

### Mentaltraining

Aleve Mentaltraining – Den Sinn des Lebens erkennen. Tel. 04222.9477020, E-Mail: aleve-mentaltraining@gmx.de.

## wer macht was

### 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, Orakel-deutung, Steinheilkunde – auch per Hausbesuch. Vika Meyer, OL, Tel. 0176.51310959.

### Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 04482.9082573.

### 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, 04482.9082573.

### The Work of Byron Katie

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

## kleinanzeigen

### Tierkommunikation

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

### Yoga

Hatha-Yoga Kurse -Anfänger, Fortgeschrittene, 50 plus, Senioren, Schwangere. Monika Rimpel, Tel. 0441.9200792.

### Seminare & Workshops

**RESET Kiefermuskulentspannung;** Behandlungen u. Seminare, [www.josefstotten.de](http://www.josefstotten.de).

**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).

8.-15.4. **Heilfasten mit ärztlich-spiritueller Begleitung** an einem Kraftort. Genießen Sie die Stille der Natur, während Sie sich physisch, geistig und seelisch reinigen durch Saftfasten, Darmreinigungen und Meditation. Hilft auch bei psychischen Störungen, Burnout und Erschöpfung. Leitung durch die fastenerfahrene, spirituelle Ärztin Christine Ohlenbusch. Mehr Info auf [www.seminarhaus-ohlenbusch.de](http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de) oder rufen Sie gleich an, Tel.: 04791.9319433 oder [christine.ohlenbusch@web.de](mailto:christine.ohlenbusch@web.de).

22.4. **Wildkräuterspaziergang**, 19.5. Alte Heilpflanzen, 17.6. Kulinarischer Kräutergarten, [www.pfeffer-und-minze.de](http://www.pfeffer-und-minze.de).

22.-23.4. **Schamanisches Reisen Basiskurs:** Voraussetzung für die 'Schamanische Ausbildung'. Infos unter [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de).

25.4. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

**Alegria Biodanza Festivals 2017.** Celebrate Beltane 28.4.-1.5. bei Frankfurt, Midsummer 16.-18.6. Hof Oberlethe, Liquid Bliss 22.-25.6. im Allgäu, 7.-10.9. Wendland. Dance with us! [www.biodanza.de](http://www.biodanza.de).

„Mein Leben und ich“ – zu diesem Thema treffen wir uns wieder am 29.4. in Ovelgönne! Hier möchten wir in entspannter Atmosphäre und geschütztem Raum über Themen und Situationen sprechen, die unser Leben aus der gewohnten Bahn werfen können u. suchen nach Lösungen. Entstehende Kosten 30,- €. Näheres gerne unter 04483.1384 Christine Masemann.

29.-30.4. und am 3.-4.6. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede.** Infos & weitere Termine: [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de).

3.5. **Resilienz & Mitgefühl - Kraftquellen für ein Engagement inmitten von Krisen & Wandel.** Vortrag und Diskussion mit Manfred Folkers im FORUM der Gasthörenden Uni OL, 16.15 Uhr; Hörsaal 3, A14 1-103. Das Leben des Menschen ist geprägt von inneren und äußeren Veränderungen. Sich achtsam und integer in diesen Wandel einzubringen erfordert Lebenskraft („Resilienz“, „Qi“) und ein tiefes Gefühl von Verbundenheit. Diese Motive lassen sich gut mit der Lehre des Buddha begründen.

# CELEBRATE LIFE FESTIVAL

**Kollektives Trauma  
Mystik  
Integration**

**Echos und  
Antworten in einer  
fragmentierten Welt**

**28. Juli bis  
06. August 2017**

**Hof Oberlethe  
Wardenburg**



[celebrate-life.info](http://celebrate-life.info)

19.5. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen**. Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

20.5., 11-18 Uhr: „**Kraftquellen**“ - **systemische Aufstellungen**, Übungen und Rituale für eine tiefere Verbindung mit unserer Lebenskraft, bei geeignetem Wetter in der Natur. Ltg.: Bärbel Zehnpfund, HP, 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

1.6. **Dhamma-Vortrag mit Michael Kewley**, Dhammachariya Paññādīpa, 20.15 Uhr im Seminarhaus Hof Oberlethe, Wardeburger Str. 24, Oberlethe. Infos: www.puredhamma.org

3.-4.6. 14. **Nikolaimarkt – Kunst, Handwerk & Design** auf dem Oldenburger Schlossplatz, jeweils von 11 – 18 Uhr, www.nikolaimarkt.de .

30.6.-10.7. **Jugendvisionssuche**: Erwachsenwerden in der Wildnis - ein Initiationsritual für 18-26-Jährige – www.wildnisschule.de .

**Termine in der ISIS u. Salute e Bellezza**, Edewechter Landstr. 18, OL, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel. 0441.592328:

- 21.4., 18 Uhr, Wenn es still wird ... , Meditation, Achtsamkeit und Entspannung, Astrid Mügge
- 25.4., 17.45 Uhr, Luna Chi, Tanzendes Yoga, Astrid Mügge
- ab 27.4., 18.30 Uhr, Lebe Deine weibliche Kraft - Selbsterfahrung, Tanz, Ausdruck, Spiritualität, Astrid Mügge
- 19.5., 18 Uhr, Wenn es still wird ... , Meditation, Achtsamkeit und Entspannung, Astrid Mügge
- 9.6., 18 Uhr, Befreie Dein Herz und Tanze, offenes Tanzangebot,

Astrid Mügge  
 • 16.6., 18 Uhr, Wenn es still wird ... , Meditation, Achtsamkeit und Entspannung, Astrid Mügge

### Regelmäßige Termine

**Life Alignment** – Regelmäßige Vorträge und Energiebalancen in Ol. Infos u. Kontakt: Bettina Heidenreich: 0441.63907.

#### montags

ab 8.5. von 18-19 Uhr: **Qigong im Schlossgarten**. Zum 24. Mal seit 1994 finden die Qigong-Übestunden im Oldenburger Schlossgarten statt. Auf der Wiese hinter dem Tropenhaus können unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schne-sche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar wünschenswert, aber keinesfalls Bedingung. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse). Die Teilnahme ist kostenlos. Ein kleines Schweinchen wartet auf Spenden.

#### dienstags

**Systemische Aufstellung** 14 tágig am Dienstagabend 19 – 22.30 Uhr. Kontakt: Marika Ahlers (HP), Tel. 04444.1282.

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

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

#### mittwochs

**Kundalini Yoga** mit Christine Mock. Ort: Goldenstedt, Vahrenkamp 6. Bei Fragen & Anmeldung: Tel.: 04243.602774.

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

**Sanftes Yoga für Einsteiger und Geübte**, 9-10.30 Uhr, Surya Ayurveda & Yogapra-xis Dagmar Battermann, Tel. 0441.998644 99.

### Ausbildung

**The Work of Byron Katie**: Intensiv-Seminar und Ausbildung mit Ralf Hesse in Hude. Tel. 040. 88167930. www.ralf-hesse.de.

Beginn: 25.-28.5.17: **Wildnis - Wege – Gemeinschaftsbildung** auf Friedensstifter Wegen. www.wildnisschule.de .

1.-2.7. **Beginn Schamanische Ausbildung**: Schamanische Heilarbeit mit dem Schwerpunkt Tier in Rastede. Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de.

Beginn: 13.-16.7.17 – **Naturverbundene Ritualarbeit** - durch Rituale authentische Gemeinschaft leben. www.wildnisschule.de

### Dies & Das

**Feinfühlig-meditative Probanden** für hochwertige Salben/ Balsame, Öle gesucht; Unkostenbeitrag, Tel.: 04544.808365.

## kleinanzeigen

**Buchhandlung Plaggenborg auf Facebook:** [www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg](http://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg). Und auch auf Google+.

Achtsames Leben auf Facebook: [www.facebook.com/AchtsamesLebenMagazin](http://www.facebook.com/AchtsamesLebenMagazin)

### An- & Verkauf

**Buchhandlung Plaggenborg:**

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

**Große CD-Sammlung** in Einzelpaketen je 4-5 CDs zu verkaufen: Themen: Deuter, Lex van Someren, Mantren, Trancereisen, Plattdeutsch, Klassik, Weltmusik, Entspannung, OSHO Musicians, Schamanisch, Irisch & Keltisch etc. Ausführliche Liste bei: [peter-gerd@jaruschewski.eu](mailto:peter-gerd@jaruschewski.eu).

### Räume & Wohnen

**Seminarraum 50 Quadratmeter** mit kleiner Küche in idyllischer Lage zu vermieten. Info: [www.josefstotten.de](http://www.josefstotten.de).

**Behandlungsraum in HP-Praxis** für 3 Tage pro Woche zu vermieten. Kann auch für einzelne Tage

gemietet werden. [www.josefstotten.de](http://www.josefstotten.de).

**Metjendorf, Therapie-/Seminarraum** (hell, vielseitig verwendbar), ca. 70 m<sup>2</sup>, separater Eingang mit Flur/Garderobe, Küche und 2 WC-Räume vorhanden, tage- oder stundenweise zu vermieten. Gemeinschaftspraxis Reemts & Menke 0441.9620450 (Bilder unter [www.renfried.de](http://www.renfried.de)).

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

### Kontakte

**Lebensberatung, Akzeptanztraining, Innerer Dialog, Seelsorge**, Aufarbeitung religiöser/n Abhängigkeit/Missbrauchs sowie repressiver neuapostolischer Erfahrungen, Mediation in Konflikten/Beziehungsfragen, [www.fgalka.de](http://www.fgalka.de), 04203.4470000.

### Wilhelm 13

[www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

**Konzerte und Clubabende:**

**Beginn jeweils 20 Uhr (außer, wenn anders angegeben):**

Die nachfolgenden Konzerte der Jazz-Musiker-Initiative OL und des Jazzclubs Alluvium finden statt im Musik- und Literaturhaus Wilhelm13, Leo-Trepp-Str. 13 in Oldenburg. Infos zu Kartenbestellungen: [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

**April**

Sa 1.4. - Jonathan Kluth - Songwriter-Gitarrentalent mit Band

Mo 3.4. - Michael McDermott (USA) - Songwriter  
Do 6.4. - Bandshop - Jugend musiziert

Fr 7.4. - Minua (D/ISL) - Jazz  
Sa 8.4. - Al-Yasha Anderson & Band - Jazz, Pop, Soul  
So 9.4. - 17:00 - loos. extended - Jazz

Do 20.4. - Jazz-Session  
Fr 21.4. - Monoglot (CH) - Jazz  
Sa 22.4. - Takadon - Jazz & Pop  
So 23.4. - Luke Jackson & Co (GB) - Songwriter  
Di 25.4. - Petteri Sariola & Mike Dawes (FIN & GB) - Guitar-Giants

Fr 28.4. - Sietske & Band - Jazz  
Sa 29.4. - Forsonics - Jazz  
So 30.4. - B3 & Ron Spielman - Rock-Pop mit Sting-Stimme

**Mai**

Do 4.5. - HCL-Ensemble: Die Kunst der Improvisation  
Fr 5.5. - Anja Ritterbusch Quartett - Jazz

Sa 6.5. - Tuuletari (FIN) - Folk-Hop  
Do 11.5. - Northwest Concert Band

Fr 12.5. - Spittin Horns - Jazz  
Sa 13.5. - Otollo 4 - Jazz

Do 18.5. - Jazz-Session  
Sa 20.5. - Christoph Münch Trio - Jazz

So 21.5., 17:00 - Anke Johannsen - Jazz & Pop

Fr 26.5. - Moi et les Autres - Franz. Chansons

Sa 27.5. - Lorenz Bösche Quartett - Jazz

**Juni**

Do 1.6. - Bandshop - Jugend musiziert

Fr 2.6. - HNK Trio - Jazz  
Do 8.6. - Schné Ensemble - großartige Lyrikvertonungen

Fr 9.6. - Lisa Wulff Quartett - Jazz  
Sa 10.6. - Thomas Brendgens Duo - Jazz



## Tibetischer Buddhismus hautnah im Nordwesten



Domo Geshe Rinpoche entstammt der Geluk-Tradition des tibetischen Buddhismus. Sie lebt in den USA und leitet das White Conch Dharma Center. Rinpoche lehrt den 'freudvollen Weg' bezogen auf unsere heutige Zeit mit großer Wärme und Humor. Dabei hilft sie, Hindernisse wie Stress, Ärger und Sorgen zu erkennen und in unser höchstes Potential umzuwandeln.

Aktuelle Infos: [www.dungkar-dharma-zentrum.org](http://www.dungkar-dharma-zentrum.org)

Alle Vorträge werden aus dem Englischen übersetzt

### Oldenburg Vortrag

Mi. 10. Mai 19 – 20:30 Uhr

#### Transformation:

#### Die Fahrkarte zum Glück

Warum ist Transformation wichtig?

Durch Stress und Leiden sind wir auf dem falschen Weg und sehen, dass außer uns auch viele andere Wesen auf dieser Welt leiden. Rinpoche wird uns hilfreiche alte und moderne Techniken vorstellen, die uns von belastender Negativität reinigen, um wahres Glück zu finden.

PFL Oldenburg, Peterstr. 3

Spendenempfehlung 5 – 20 €

### Retreat in der Jugendherberge Jever

Fr. 12. Mai 17 Uhr – So. 14. Mai 16 Uhr

#### Die heilende Kraft des Glücks

Wochenend-Retreat mit Buddha Vajrasattva Einweihung.

Der Buddha der Reinigung hilft uns dabei, die Ursachen des Leidens zu überwinden, wahres Glück zu finden und Mitgefühl für alle Wesen zu entwickeln.

Übernachtung / Verpflegung: ca. 99 – 109 €

Spendenempfehlung 50 – 200 €

Anmeldung und Info: Dungkar Dharma

Zentrum Tel: 0441 390 19602

Mail: [dungkar.dharma.ol@gmail.com](mailto:dungkar.dharma.ol@gmail.com)

### Bremen Vortrag

Di. 16. Mai 19:30 – 21 Uhr

#### Quellen der Kraft für Sterbebegleiter

Wieviel Tod kann man als Betreuer verkraften?

Welche Kraftquellen gibt es für Menschen, die sich um Sterbende kümmern?

Wie wir mit unserer Energie haushalten, hat tiefe Auswirkungen auf uns selbst, sowie auf die sterbende Person.

villa sponte zeitkultur e.V.

Osterdeich 59 b, 28203 Bremen

Spendenempfehlung 5 – 15 € Infos: [jung\\_matthias@gmx.de](mailto:jung_matthias@gmx.de) Tel 0421 701077

### Bremen Vortrag

Mi. 17. Mai 19:30 – 21 Uhr

#### Die heilende Kraft eines offenen

**Herzens:** Ein offenes Herz bewirkt eine Transformation in uns selbst und in unseren Beziehungen zu anderen. Rinpoche wird eine Meditation anleiten, um verkrampfte Energien in unserem Herzen und Körper zu lösen und den Fluss der Liebe zu erleichtern.

Studio Vierteltöne

Am Schwarzen Meer 129, 28205 Bremen