

kostenlos

Sommer 2017

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten





LebensSinne
Das Zentrum für Gesundheit und Schönheit

»Wellness am Meer«
im Watt'n Blick Weltnaturerbeportal
Edo-Wiemken-Straße 61
26316 Varel-Dangast
www.lebenssinne.de

WELLNESS – MASSAGEN – KOSMETIK
Termine unter Tel: 0 44 51 - 91 14 61, per Mail:
info@lebenssinne.de oder an der Touristik-Info

Angebote des Monats:

Juli 2017
Hot Stone Massage
statt 69 EUR jetzt 59 EUR

August
Ganzkörperbürstenmassage
statt 89 EUR jetzt 75 EUR

Ein Brückenschlag

zwischen Psychotherapie
und Spiritualität –
Sylvester Walch zeigt
neue Wege
zu einem ganzheitlichen
Bewusstsein auf



SYLVESTER WALCH

Die ganze Fülle
deines Lebens

Ein spiritueller Begleiter
zu den Kräften der Seele

fischer & gann

Sylvester Walch, *Die ganze Fülle deines Lebens*
Ein spiritueller Begleiter zu den Kräften der Seele
270 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 19,99 [D], ISBN 978-3-903072-31-2

weltinnenraum.de
J.Kamphausen | Mediengruppe

formales

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe LeserInnen
- 31 Auslagestellen
- 63 Impressum

bewusstes leben



- 5 Die Achtsame Schule
ein respektvolles Umfeld ...

aktuell

- 10 Rettet das Globe!
Eine tolle Initiative
- 15 Hotel Villa Stern
Neu in Oldenburg
- 17 Alles wirkliche Leben
ist Begegnung
Ein Film von Karl-Heinz
Heilig

gesundheit & heilung

- 11 www.Zentrum-der-
Gesundheit.de
Ein Interview

spiritualität

- 14 Weg des Erwachens
Ein Erfahrungsbericht

zeitschriften

- 19 moment by moment
Ein neues Magazin

nachhaltigkeit & ethik



- 21 Samtusta – mit
leichtem Gepäck
Ein integrires Leben führen

kunst & kultur

- 22 Der Bärlapp
Lycopodium clavatum

veranstaltungen

- 24 Veranstaltungen
- 29 Seminarkalender

anbieter

- 33 Wer macht was im
Internet

- 37 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor

- 60 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

für die sinne ...

- 36 Kartentipp
OSHO Zen Tarot z. Malen

- 53 Wortwelten *spezial*

- 55 Wortwelten

kleinanzeigen

- 61 Seminare & Workshops
- 61 Regelmäßige Termine
- 61 Ausbildung
- 62 Reisen
- 62 Dies & Das
- 62 An & Verkauf
- 62 Räume & Wohnen
- 62 Last Minute ...



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de



Die nächste
ACHTSAMES LEBEN
erscheint Ende September 2017,
Anzeigenschluss ist am
25.08.17; Redaktionsschluss
ist am 15.08.17.

liebe LeserInnen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der Sommer steht vor der Tür und wir freuen uns auf warme Tage im Garten, auf Terrassen, am See, am Meer und in der Natur. Die

Sommer – Ferien – Zeit ist ja auch immer eine schöne Zeit, um in sich zu gehen und mal allen Stress links liegen zu lassen. Luft holen und den Kopf frei bekommen – das tut so gut! Ebenso ist es eine Zeit um neue Perspektiven zu entdecken, z. B. für alle, die irgendwie mit Schule zu tun haben: wie können wir ein respektvolles Umfeld schaffen in einer „Acht-samen Schule“ (S. 5)? • Inspirationen für die Gesundheit kann man sich im Portal „Zentrum der Gesundheit“ holen (S. 11). • Dirk Grosser lädt dazu ein, das Wunder im Gewöhnlichen zu suchen (S. 54).

Außerdem gibt es einige Beiträge, die einen Bezug zur Region haben: Karl-Heinz Heilig, der Oldenburger Filmemacher, bringt einen neuen Film heraus und wirbt für ein gutes Projekt zur Suizidprävention (S. 17). • Manfred Folkers, OL, befasst sich mit dem inneren Wandel, für den „leichtes Gepäck“ nötig ist (S. 21). • Im Einklang-Verlag Zetel erschien kürzlich das Buch „Wild und heilsam - Pflanzenträume“ aus dem wir einen schönen Textauszug bekommen haben (S. 22). • Beate Ostermann aus Cloppenburg hat ein sehr schönes Buch geschrieben über den Weg, den sie mit ihrem schwerstbehinderten Sohn gegangen ist (S. 53). • Und ein Aufruf aus Oldenburg: „Rette das Globe!“ (S.10). Auf vielen Veranstaltungen geht es dann frisch weiter nach den Ferien (ab S. 24). Eine erholsame Sommerzeit wünschen Ihnen von Herzen
Ihre Plaggenborgs

ETWAS GUTES LESEN Bücher von Omraam Mikhaël Aïvanhov



Omraam Mikhaël Aïvanhov war ein bulgarisch-französischer Philosoph, der von 1900 bis 1986 lebte. In mehr als 100 Büchern spricht er einfach, klar, weise und mit Humor über wichtige Themen des Lebens und unserer Zeit.

Ein Gratiskatalog kann beim Verlag angefordert werden.

Die Bestseller des Autors:

- Der Mensch erobert sein Schicksal
- Harmonie und Gesundheit
- Yoga der Ernährung
- Einblick in die unsichtbare Welt
- Die Kraft der Gedanken
- Die Erziehung beginnt vor der Geburt
- Goldene Regeln für den Alltag
- Die Psyche des Menschen

Im Buchhandel
oder beim
Prosveta Verlag:
Telefon 0741-46551
www.prosveta.de

Autor: Daniel Rechtschaffen, aus dem Buch „Die achtsame Schule“

Die Achtsame Schule – Wesentliche Bestandteile eines achtsamen Klassenzimmers

„Wir haben in unserem Klassenzimmer ein sicheres, respektvolles und aufrichtiges Umfeld geschaffen, das den Gedanken, Gefühlen, Zweifeln, Frustrationen und allem anderen, was gerade vorgehen mag, Raum gibt. Was immer wir bemerken, ist so, wie es ist, und das ist okay. Nach unserer geführten Sitzmeditation haben die Kinder immer die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu teilen. Dass sie in der Lage sind, so vieles auszudrücken, bewegt mich jeden Tag.“ Jenny Harvey, Lehrerin einer ersten Klasse

Im Folgenden finden Sie einige Empfehlungen, wie Sie Achtsamkeit in der Schule oder in Ihrer Jugendeinrichtung integrieren und so ein Umfeld schaffen können, das der inneren Verbundenheit, der emotionalen Gesundheit und sozialen Kompetenz zuträglich ist. Denken Sie jedoch daran, dass systemische Veränderungen immer effektiver sind, als einzelne Übungen mit einer bestimmten Klasse. (...)

Ein achtsamer Morgen

Vergessen Sie Ihre eigene Achtsamkeitspraxis nicht, bevor Sie in den Tag starten. Es wäre wunderbar, wenn Sie in Ihrem Arbeitsumfeld eine Gruppe finden würden, mit der Sie jeden Tag 10 bis 30 Minuten sitzen könnten. Sie könnten zum Beispiel gemeinsam eine Übung zur Herzensöffnung machen und sich und Ihren Schülern liebevolle Wünsche senden. Verbinden Sie sich mit Ihrem offenen Herzen, Ihrer Aufmerksamkeit und Ihrer Ausgeglichenheit, bevor der tägliche Wirbel beginnt. Schauen Sie, ob Sie alle ankommenden Schüler mit Ihrer unmittelbaren Aufmerksamkeit und einer innerlichen Zuwendung begrüßen können. Bemühen Sie sich jeden Schüler wahrzunehmen, ohne ihn in irgendeine Schublade Ihrer Erwartung zu stecken. Denken Sie so gut Sie können daran, dass die größte Bedeutung des Unterrichts in der Beziehung liegt – Ihre emotionale Erreichbarkeit und Ihre mitfühlende Präsenz unterstützen die Lernfähigkeit des Kindes.



Achtsame Momente einplanen

Ein offizieller achtsamer Moment zu Beginn des Tages fördert den Zusammenhalt der Gruppe und hilft allen, sich sicherer zu fühlen und aufmerksamer zu sein. Dieser achtsame Augenblick kann unterschiedlich gestaltet werden. Sie könnten eine von Ihnen ausgewählte Achtsamkeitsübung machen, wie achtsames Atmen, Hören oder Bewegen. Sie könnten auch ganz einfach gemeinsam in Stille sitzen. Es ist auch ein guter Zeitpunkt, um ein Sprechsymbol herumzureichen und sich kurz über ein Thema auszutauschen. Dieses Sprechsymbol kann ein Stock sein, ein Knetball oder jeder andere Gegenstand, den man hält, während man spricht und alle anderen dem Sprechenden zuhören. (...) Achtsame Augenblicke sind auch hilfreich,

wenn in der Klasse gerade große Unruhe herrscht oder eine Situation emotional aufgeladen ist oder war, wie eine Meinungsverschiedenheit oder ein Streit zwischen den Schülern. Es ist sehr hilfreich, die Schüler selbst um einen achtsamen Klassenmoment bitten zu lassen, vor einem Test zum Beispiel oder wann immer es eine Menge Stress gibt.

Auch kurz vor Unterrichtsende oder nach der Pause sind gute Zeitpunkte für einen Augenblick der Achtsamkeit. Achtsamkeitsübungen können Übergänge erleichtern, indem Sie die Schüler im Laufe des Tages immer wieder an einen Ort der Stille zurückbringen.

Friedensecke

Linda Lantieri war die Wegbereiterin des Konzepts der Friedensecke, das mittlerweile in Schulen auf der ganzen Welt eingesetzt wird. Eine Friedensecke ist ein sicherer, fürsorglicher, fest zugeordneter Platz im Klassenzimmer oder an einem anderen Ort im Schulgebäude. Am bes-

ten wäre es, diesen Ort zusammen mit den Schülern auszusuchen. In diesen Ecken können sich Gegenstände befinden, die man in die Hand nehmen und mit denen man spielen kann, Malsachen oder beruhigende Musik auf einem MP3- Player. Die Ecke wird mit Kissen, Stoffen und anderen angenehmen Materialien dekoriert. Die Schüler gehen selbst in diese Ecke. Dies ist kein Ort, an den ein Schüler von einem Lehrer geschickt wird; man kann dahin gehen, wann immer man will. Die Schüler gehen in die Friedensecke, wenn sie sich unausgeglichen fühlen und kommen zurück, wenn sie wieder bereit sind zu lernen.

Die meisten Lehrer sagen, dass die Schüler in die Friedensecke gehen, unmittelbar bevor sie ihrem Ärger oder ihrer Frustration freien Lauf lassen würden und nicht lange dort bleiben. Alle Lehrer, mit denen ich gesprochen habe, sagen, dass ihre Schüler nicht mehr als 5 oder 10 Minuten in der Friedensecke bleiben und diesen Ort nicht dazu benutzen, um Unterrichts-

Oldenburgs kleinste Bestellbuchhandlung:
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/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg



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

stunden zu schwänzen.

Es besteht auch kein Grund, es bei einer Friedensecke zu belassen. Wir können das ganze Klassenzimmer und die ganze Schule friedlich gestalten. Achten Sie auf die Bilder, das Licht und die Sitzordnung in Ihrer Klasse. Setzen Sie sich einmal auf den Stuhl der Kinder und schauen Sie, wie sich diese Lernumgebung anfühlt. Was könnte zur Entspannung Ihres Nervensystems beitragen und Sie zum Lernen motivieren? Fragen Sie auch die Kinder. Die Schüler haben manchmal wundervolle Ideen, wie man das Klassenzimmer gestalten kann und diese Form des Dialogs vermittelt den Kindern das Gefühl, dass ihr Wohlergehen wichtig ist.

Achtsame Sprache verwenden

Sobald die Schüler erste Erfahrungen mit dem Achtsamkeitstraining gesammelt haben, kann man einige grundlegende Begriffe einführen. Vorschläge für solche Stunden finden Sie in dem Abschnitt der Achtsamkeitslektionen und Übungen. In diesen Stunden lernen die Schüler, ihre Empfindungen, Emotionen und Gedanken in Worte zu fassen. Ein Achtsamkeits-Wortschatz hilft den Schülern, klar über ihr Inneres sprechen und sich den anderen besser mitteilen zu können. Die Schüler lernen, was es bedeutet ihren achtsamen Körper aufzuwecken. Ein achtsamer Körper heißt, dass wir auf die Empfindungen unseres Körpers achten und uns des Raums um uns bewusst sind. Es bedeutet auch, dass wir uns der zwei Säulen der Achtsamkeit bewusst sind: Fokus und Entspannung. Man kann die Schüler auch auffordern ihren „achtsamen Körper aufzuwecken“, bevor sie auf eine Exkursion oder in die Pause gehen, damit sie daran denken, vorsichtig und aufmerksam zu sein.

Ein weiterer Kerngedanke ist der Atemanker. Der Atemanker ist eine Fokussierungsübung, in der wir darauf achten, wie sich unser Atem in unserem Bauch anfühlt. Wir sagen den Schülern, dass der Atemanker ihnen hilft, sich wieder ruhig und gesammelt zu fühlen, selbst wenn es

im Augenblick gerade ziemlich chaotisch zugeht in ihrem Leben. Wenn die Schüler ihren Atemanker einmal kennen, dann können Lehrer oder auch andere Schüler sie daran erinnern, wann immer es zu einer stressigen oder belastenden Situation kommt (...)

Herzensöffnung und Herzensverbundenheit sind weitere Begriffe, die für die Schüler hilfreich sind. Sie beziehen sich auf Achtsamkeitspraktiken, bei denen man sich auf positive emotionale Zustände wie Freude und Mitgefühl konzentriert und lernt, bewusst mit schwierigen Emotionen wie Wut und Trauer umzugehen. Wenn die Schüler lernen, liebevolle und fürsorgliche Gedanken zu senden, dann können wir sie immer wieder zu ihrer Herzensöffnung zurückführen, wenn heikle Dinge in der Klasse vorgehen oder jemand besonders emotional wird. (...)

Vereinbarungen treffen

Gleich ob Sie in einer Schule, in einer Jugendstrafanstalt oder als Psychotherapeut arbeiten, es ist in jedem Fall ungeheuer wichtig, gemeinsam Vereinbarungen zu treffen. Um einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem die Schüler sich wohlfühlen, ihre Gefühle mitteilen und sie selbst sein können, laden wir sie ein, mit uns zusammen in einem demokratischen Prozess, Vereinbarungen zu treffen. Diese Praxis der Gruppenentscheidungen ist an sich schon eine erstaunliche gemeinschaftliche Lernerfahrung. Regeln, die gemeinsam beschlossen wurden, stoßen meist auch auf weniger Widerstand. Natürlich wird es immer Regeln geben, die vom Lehrer aufgestellt werden und nicht zur Diskussion stehen. Es ist wichtig, diese Regeln zu erklären. Alle Regeln sollten dazu dienen, eine sichere, inspirierende Atmosphäre zu schaffen, eine einfache Erklärung sollte also reichen, um den Zweck einer Regel zu erklären. Wenn es die Regel gibt, dass niemand in der Klasse angegriffen oder verletzt werden darf, dann ist das ganz leicht damit zu erklären, dass Ihnen die Sicherheit aller Schüler am Herzen liegt und Sie

wollen, dass alle dazu beitragen, dass man in der Klasse lernen, sich entspannen und glücklich sein kann. Wenn eine Regel sehr schwierig zu erklären ist, ist es möglicherweise keine sehr gute Regel. Bevor Sie beginnen gemeinsame Vereinbarungen zu treffen, könnten Sie erklären, warum Sie sich für die bestehenden Klassenregeln entschlossen haben.

Als erster Schritt zu gemeinsamen Klassenvereinbarungen könnten Sie gemeinsame Werte bestimmen. Schreiben Sie alle Werte auf, die für die Schüler zu einem idealen Klassenzimmer gehören. Einige Beispiele wären: Sicherheit, Respekt, Fairness und Spaß. Danach besprechen die Schüler untereinander, welche Vereinbarungen ihrer Meinung nach einen der gemeinsam gefundenen Werte fördern würden. Für Respekt zum Beispiel könnten die Schüler sagen: „Keine abfälligen Bemerkungen“ oder „Niemand nimmt dem anderen etwas weg.“

Nachdem alle diese Vorschläge niedergeschrieben wurden, schaut man, auf welche Vereinbarungen sich die ganze Klasse einigen kann. Danach sprechen Sie darüber, was passiert, wenn diese Abmachungen nicht eingehalten werden. Was würde zum Beispiel mit dem Vertrauen innerhalb der Klasse geschehen, wenn die Vereinbarung gebrochen würde und welche Schritte wären notwendig, um dieses Vertrauen wieder aufzubauen?

Sie können alle Vereinbarungen auf ein Blatt Papier schreiben und es an die Wand heften. Wenn die Klasse eine neue Vereinbarung be-

schließt oder eine bereits beschlossene verändern will, dann nehmen sie das Papier von der Wand und sprechen erneut darüber. So können laufend Gespräche über neue Erfahrungen und neue Vereinbarungen geführt werden.

Diese Art der Diskussionen ermächtigt die Kinder gemeinsam Klassenregeln zu erstellen, was auch bedeutet, dass sie nicht das Gefühl haben, gegen diese Regeln ankämpfen zu müssen. Da diese Vereinbarungen aus dem entstanden sind, was den Schülern selbst wichtig ist, fällt es ihnen auch leichter, sie zu akzeptieren. Vereinbarungen sind für jede soziale Situation essentiell, Manchmal braucht es ein wenig Zeit, damit sie sich durchsetzen. Geben Sie sich und den Kindern diese Zeit. Das stärkt die Schüler und nimmt Ihnen den Druck. Während die Gruppe lernt sich selbst zu regulieren, verbessert sich auch die innere Regulation der einzelnen Schüler.

Achtsamkeit ist immer freiwillig

Achtsamkeit sollte immer eine Alternative aber nie eine Vorgabe sein. Wenn wir Achtsamkeit anordnen, dann entgeht den Schülern womöglich die Schönheit dieses Angebots, einfach weil sie nicht gesagt bekommen wollen, was sie zu tun haben. Wenn man ihnen die Wahl überlässt, dann ist es ihre eigene Entscheidung. Sie können Achtsamkeit unvoreingenommen betrachten und selbst entscheiden, ob das etwas für sie ist oder nicht. Die Achtsamkeitslektionen sollten auch nicht auf die Schüler beschränkt



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**
So. 13.08. | OL, 10:00 bis ca. 18:30 h
ohne Anliegen 25,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
11.07. | 08.08. | 12.09., 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

werden, die sich durch ihre schulischen Leistungen hervorragen oder es auf irgendeine andere Art „verdient“ haben. Stellen Sie sicher, dass niemand von der Achtsamkeitszeit ausgeschlossen wird, selbst unaufmerksame oder schwierige Kinder nicht. Manchmal ist es besser sehr langsam vorzugehen, um alle an Bord zu holen, statt die Dinge voranzutreiben, indem man Hindernisse beseitigt. Achtsamkeit ist für alle da. Schüler, die nicht mitmachen wollen, können am Rand des Klassenzimmers sitzen oder einfach ruhig auf ihren Plätzen bleiben und nicht mitmachen. Sehr oft beginnen Schüler sich nach einigen Stunden doch dafür zu interessieren, einfach weil ihnen gefällt, was sie mitbekommen oder ihre Freunde ihnen erzählt haben. Es ist wesentlich zielführender, ein Kind einfach in Ruhe zu lassen, das dann vielleicht später aus eigenem Antrieb mitmacht, als seine Teilnahme anzuordnen und es die ganze Zeit mitschleppen zu müssen. Achtsamkeit, die aufgezwungen wird, ist keine Achtsamkeit.

Gesprächskreis

Ein Gesprächskreis ist eine Kommunikationsstruktur, die zu nicht-hierarchischem Dialog und intensivem Zuhören einlädt. Hier finden die Eigenschaften Anwendung, die wir durch Achtsamkeit fördern wollen. Die Kinder sind eingeladen, achtsam zuzuhören und empathisch und authentisch zu sein. Der Gesprächskreis eignet sich für alle Altersgruppen. Kleine Kinder lieben es, wenn ihnen alle aufmerksam zuhören und diese Praxis hilft ihnen, emphatisch zuzuhören und geduldig zu sein, bis sie an der Reihe sind. Ältere Schüler nutzen den Gesprächskreis, um das, was sie in ihren Achtsamkeitsstunden gelernt haben, umzusetzen. Sie können Fragen und Schwierigkeiten besprechen und Einsichten teilen, zu denen sie gelangt sind.

Für einen Gesprächskreis ist es maßgeblich, zuerst einen sicheren Rahmen zu schaffen. Dazu stellt man die Stühle in einem Kreis auf und sorgt dafür, dass niemand unterbrochen wird. Dann erklärt man, dass alles, was hier bespro-

chen wird, vertraulich ist und holt dazu das Einverständnis der Schüler ein. Sie können eine Glocke läuten, einen Teddybär in die Mitte setzen oder irgendein anderes Ritual festlegen, das den Beginn des Gesprächskreises kennzeichnet. Ein Ritual zu Beginn und als Abschluss schafft einen sicheren Rahmen. Ein Sprechsymbol hilft dabei, dass konsequent nur eine Person spricht und alle anderen zuhören. Das könnte ein Knetball sein oder irgendein anderer Gegenstand, den die Kinder in der Hand halten, wenn sie sprechen. Derjenige, der spricht, ist eingeladen, offen und von Herzen zu sprechen. Die anderen sind aufgefordert achtsam zuzuhören und wirklich wahrzunehmen, was der Sprechende sagt. Man kann die Kinder entweder reihum sprechen lassen oder eine beliebige Reihenfolge wählen, bei der jeder, der sprechen will, seine Hand hebt. Niemand wird gezwungen zu sprechen, aber Sie können die Ruhigen ohne weiteres ermutigen, sich zu Wort zu melden.

Um das Gespräch in Gang zu bringen, stellt man eine Geschichte, ein Zitat oder eine Frage zur Diskussion. In den Achtsamkeitsstunden ist der Gesprächskreis eine wunderbare Möglichkeit für die Schüler, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Die Schüler lesen eine Geschichte oder ein Zitat, das zum Thema der Stunde passt, und sprechen dann darüber, wie sich diese Gelegenheit in ihrem Leben darstellt. Fragen, die das soziale oder emotionale Leben der Schüler betreffen, eröffnen die Möglichkeit für wichtige Gespräche über die Art und Weise, wie man Achtsamkeit ins alltägliche Leben integriert. (...)

Gekürzter Textauszug aus ©Rechtschaffen, Daniel: Die achtsame Schule, Freiburg 2016, mit freundlicher Genehmigung des Arbor Verlages, www.arbor-verlag.de

Autoren: Initiative GLOBE-Kino

Rette das GLOBE Kino!

Das GLOBE ist ein ehemaliges Militärkino, das 1954 von der britischen Besatzungsarmee auf dem Kasernengelände Oldenburg-Donnerschwee errichtet wurde.



Heute ist aus dem ehemaligen Kasernengelände ein Viertel mit 850 Wohnungen in größtenteils denkmalgeschützten Gebäuden entstanden. Das GLOBE verfügt über einen Kino- und Theatersaal mit 404 Plätzen, Schnürboden und Orchestergraben. Jahrelanger Leerstand nagt beträchtlich an der Substanz des Gebäudes, das wir nun aus dem Dornröschenschlaf erwecken und vor dem endgültigen Verfall retten wollen.

Wir wollen das GLOBE retten!

Die GLOBE-Initiative hat sich aus einem Quartierstreffen heraus gebildet, um das kulturhistorische Juwel wiederzubeleben. Es soll als Denkmal erhalten und zu einem kulturellen Treffpunkt für Oldenburg und darüber hinaus werden.

Erstes Ziel ist der Kauf und die Sanierung des Gebäudes. Dazu wurde am 12. April die „Kulturgenossenschaft GLOBE“ gegründet. Die Satzung ist beschlossen und ab voraussichtlich September 2017 rechnen wir mit dem Status der Gemeinnützigkeit. Zweck der Genossenschaft ist die Förderung von Kunst und Kultur.

Die Ziele sind:

- Kauf, Sanierung und Betrieb des 1954 erbauten Baudenkmals GLOBE-Kino, um das Kulturangebot in der Stadt Oldenburg zu erweitern bzw. zu ergänzen und das bürgerschaftliche Engagement zu fördern. Es soll in besonderer Weise darauf geachtet werden, dass auch

Menschen mit Behinderungen in der Genossenschaft mitwirken und ohne große Einschränkungen an allen Angeboten und Veranstaltungen der Genossenschaft gleichberechtigt teilhaben können. Die Räumlichkeiten sollen zudem als Versammlungsstätte für Kultur und Bildung zur Förderung der Toleranz auf allen Gebieten der Kultur mit Sitz- und Stehplätzen dienen.

- die Vorführung u.a. von neuen und älteren Filmen aus allen Kulturen und Kontinenten. Besonderer Wert wird hierbei auf eine Kombination von internationaler und nationaler/regionaler Kunst mit einer verstärkten Gewichtung auf den Nachwuchsbereich gelegt.

- die Durchführung von Konzerten, Lesungen, Vorlesungen, Tagungen, Schulungen, Versammlungen, Ausstellungen, Theateraufführungen, Circus- und Variétéveranstaltungen, Jugendtreffs, Kleinkunst und anderen Veranstaltungsformen.

- Begleitung der o.g. Veranstaltungen durch einen gastronomischen Service, der sich auszeichnet durch weitestgehende Verwendung von regionalen und ökologisch erzeugten Produkten und Fair-Trade-Produkten. Etwaige Gewinne aus diesem Service dienen dem gemeinnützigen Zweck.

Erwerb, Ausbau und denkmalsgerechte Sanierung werden ca. 1.5 Mio. € kosten. Bis Ende 2017 werden zunächst 350.000 € Eigenkapital benötigt, das bereits seit dem 19. März durch abgesicherte Genossenschaftsanteile sehr erfolgreich eingesammelt wird. Weiteres Kapital soll über Fördermittel, Sponsoring, Spenden und Crowdfunding beschafft werden.

Alle weiteren Infos zu Terminen und wie man aktiv werden kann: www.globe-oldenburg.de

www.Zentrum-der-Gesundheit.de

Interview der ACHTSAMES LEBEN mit dem Gesundheitsportal

Das Zentrum der Gesundheit informiert seine LeserInnen seit dem Jahr 1999 zu allen Themen rund um Gesundheit und Ernährung.

Was hat Sie damals bewogen, es ins Leben zu rufen?

Inzwischen sind wir ein Team aus vielen Mitarbeitern. Ursprünglich wurde das Zentrum der Gesundheit jedoch ins Leben gerufen, weil sich die Gründerin allein mit ganzheitlichen Maßnahmen von zahlreichen Beschwerden heilen konnte, die – laut der behandelnden Ärzte – alle chronisch seien und mit denen man sich folglich abfinden müsse. Dazu gehörten eine Psoriasis (Schuppenflechte), ein insgesamt schlechtes Hautbild und massiver Haarausfall. Man könne lediglich Medikamente zur Linderung einnehmen, so die Meinung der Ärzte.

Unsere Gründerin jedoch wollte nicht zeitlebens Medikamente einnehmen, die sie womöglich durch Nebenwirkungen noch kränker machen würden, als sie sich ohnehin schon fühlte. Sie beschloss, ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und stellte dazu erst einmal ihre Ernährung auf eine basenüberschüssige vegane Ernährung um. Zusätzlich entgiftete und entsäuerte sie ihren Körper, kümmerte sich um eine gute Darmgesundheit, nahm hochwertige Vitalstoffpräparate ein und verwendete ab sofort nur noch natürliche Körperpflegeprodukte.

In den ersten Wochen verschlechterte sich ihr Hautbild jedoch noch weiter. Zwar wusste sie, dass eine Entgiftung mit einer vorübergehenden Verschlimmerung der bisherigen Symptome einhergehen kann, da der Organismus zunächst einmal die Altlasten aus dem Körper schafft. Doch wenn man diese Verschlimmerung am eigenen Leib erfährt, kann es durchaus sein, dass man ins Zweifeln gerät und gelegentlich den Mut verlieren will. Als sie drauf und dran war, einfach aufzugeben, bemerkte sie, wie es ihr von Tag zu Tag besser ging.



Das Hautbild klärte sich zusehends, der Haarausfall stoppte und auch die Psoriasis nahm an Intensität ab. Der Heilprozess verlief sehr langsam, doch nach einem Jahr konnte sie sich als geheilt bezeichnen. Die Psoriasis-Symptome waren verschwunden, das Hautbild war klar und rein, und neues Haar war nachgewachsen. Die Begeisterung war so groß, dass sie sich zur Gesundheits- und Ernährungsberaterin ausbilden ließ und ab sofort anderen Menschen dabei half, sich mit ganzheitlichen Maßnahmen wohler zu fühlen.

Ihre Erfolge führten dazu, dass aus einem kleinen Ein-Frau-Dienstleistungsunternehmen in wenigen Jahren eine Firma mit vielen Mitarbeitern entstand, die alle nur ein Ziel haben: Den Menschen zu zeigen, wie sie mit oft einfachen Maßnahmen ihre Gesundheit verbessern und ihre Selbstheilkräfte aktivieren können.

Wen möchten Sie mit dem Portal insbesondere ansprechen?

Wir möchten alle Menschen ansprechen, die sich gerne eigenverantwortlich um ihre Gesundheit kümmern möchten und die erkannt haben, wie viel Spaß es macht, das Befinden mit oft nur kleinen Veränderungen der eigenen Lebens- und Ernährungsweise enorm zu ver-

bessern. Wir wünschen uns, dass unsere Leserinnen und Leser erkennen, wie sie aktiv ihr Leben, ihr Glück und ihre Gesundheit gestalten und beeinflussen können.

Das bedeutet natürlich nicht, dass man vollständig auf die Schulmedizin verzichten müsste. Im Gegenteil. Es geht darum, sich gut informiert aus jedem Bereich das für sich selbst Passende auszuwählen. Denn auch eine schulmedizinische Therapie wirkt besser und mit weniger Nebenwirkungen, wenn sich der betreffende Mensch gleichzeitig gut ernährt und eine gesunde Lebensweise praktiziert.

Welche Themenschwerpunkte hat das Portal?

Unsere Themenschwerpunkte sind naturheilkundliche Konzepte bei Krankheiten und chronischen Beschwerden, die ganzheitliche Gesundheitsprävention, die gesunde pflanzenbasierte Ernährung, moderne Entschlackungskonzepte und vieles weitere mehr. Über unsere Kochvideos bei YouTube können unsere LeserInnen

überdies sehr einfach lernen, wie man gesund und ohne großen Aufwand kochen kann. Wir veröffentlichen in unserem Portal www.zentrum-der-gesundheit.de fast täglich neue interessante Artikel und News zu den genannten Themen. Ein- bis zweimal monatlich erscheint ferner unser Newsletter mit den besten der zuvor veröffentlichten Artikeln.

Woher stammen Ihre Informationen?

Unsere Mitarbeiter, die sich um die Inhalte unserer Artikel kümmern, sind Ernährungsberater, Heilpraktiker, Köche, Journalisten oder Ökotrophologen und verfügen neben ihren beruflichen Qualifikationen fast alle über eigene Erfahrungen im Bereich der Naturheilkunde, konnten sich also selbst schon von ihren einstigen Beschwerden befreien oder diese bessern. Unsere Artikel werden sodann meist aufgrund von interessanten wissenschaftlichen Studien verfasst, die in der Fachliteratur veröffentlicht wurden und meist das bestätigen, was man aus der Volksheilkunde schon seit Jahrhunderten



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!

weiß – nämlich dass eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung, die möglichst wenig verarbeitet wird, in Kombination mit ausreichend Bewegung und individuell ausgewählten natürlichen Nahrungsergänzungen äußerst heilsam ist.

Letztes Jahr beispielsweise veröffentlichten Zahnmediziner der Uni Freiburg eine Studie (Juli 2016), in der sie zeigen konnten, wie eine gesunde Ernährung und spezielle Nahrungsergänzungen ganz enorm die so weit verbreitete Zahnfleischentzündung bessern können, so dass selbst in Zahnarztpraxen künftig nicht nur die üblichen Medikamente und Behandlungen empfohlen werden, sondern auch eine Ernährungsumstellung (wenn der jeweilige Zahnarzt entsprechend informiert ist).

Wird das Portal gut angenommen von den LeserInnen?

Inzwischen folgen uns auf Facebook über 240.000 AbonnentInnen. Ähnlich häufig wird unser Newsletter verschickt. Die zahlreichen Anfragen und Emails, die wir erhalten, zeigen außerdem, wie groß der Informationsbedarf in Sachen eigenverantwortlicher Gesundheitsprävention ist.

Denn auch wenn es mittlerweile immer mehr Ärzte mit naturheilkundlicher und/oder ernährungsmedizinischer Zusatzausbildung gibt, sind sie nach wie vor zu dünn gesät, so dass die meisten Menschen keinen kompetenten Berater an ihrer Seite haben, der sie objektiv über die zur Verfügung stehenden ganzheitlichen Maßnahmen informieren kann.

Wir hoffen daher, mit unserem Portal auch dazu beitragen zu können, dass sich immer mehr Ärzte dazu bewegen fühlen, sich entsprechend weiterzubilden und ihren schulmedizinischen Tunnelblick ein wenig zu erweitern ;-)

Können die LeserInnen auch selbst zum Portal beitragen?

Ja, unsere LeserInnen können auf vielfältige Weise zu unserem Portal beitragen. Was uns immer besonders freut, sind Berichte von LeserInnen, die ihr Befinden dank der bei uns vorgestellten ganzheitlichen Konzepte merklich verbessern konnten. Wir freuen uns aber auch, wenn uns LeserInnen bestimmte Themen übermitteln, zu denen sie sich einen Artikel wünschen. Auch können unsere LeserInnen unsere Kommentarfunktion nutzen und dort ihre Meinung, ihre Erfahrungen, aber auch Kritik kundtun. Natürlich können auch Fragen gestellt werden, die wir umgehend beantworten und die uns auch helfen, unsere Informationen auf unserer Webseite zu erweitern und zu ergänzen. LeserInnen mit entsprechender Qualifikation können uns auch redaktionelle Beiträge senden, die bei Eignung, also nach Prüfung durch unsere Experten unter Umständen veröffentlicht werden können.

Dann wünschen wir weiterhin viel Erfolg und bedanken uns für das Interview!

Wir danken Ihnen ebenfalls und wünschen allen Ihren Lesern viel Gesundheit.

www.zentrum-der-gesundheit.de



Dr. Ruediger Dahlke

VEGAN! Ist das ansteckend?

Chancen & Risiken kompetent erklärt

Ruediger Dahlke, Königsfurt-Urania

ISBN 978-3-86826-155-4, € 14,95



www.koenigsfurt-urania.com



Autor: Michael Gleich

Der Weg des Erwachens

Ein Erfahrungsbericht

Es war bei einer Busfahrt. Ich blickte aus dem Fenster, Straßenzüge der Großstadt glitten vorbei, keine besondere Situation – und plötzlich wurde es still in mir. Keine Gedanken mehr. Die Zeit blieb stehen.

Der Raum dehnte sich ins Unendliche, ohne dass sich etwas bewegte. Grenzenlose Verbundenheit mit allem. Ein klares Sehen, dass alles, was existiert, grundgut ist. – War das Erwachen? Ja. Bin ich erwacht? Nein. Schon wenig später begann der alte Lärm im Kopf wieder. Gedanken, Urteile, Wünsche, Selbstanklagen, Schuldgefühle. Das ganze Theater des Ich-Geistes.

Solche Stille-Momente haben in mir eine brennende Sehnsucht geweckt. Ich hatte den Geschmack von Freiheit gekostet. Gleichzeitig gab es das Eingeständnis: Mit meinen bisherigen Versuchen, Lebensglück zu finden, war ich komplett gescheitert. Ich hatte auf Liebesbeziehungen gesetzt, materielle Sicherheit, Erfolge im Beruf, und mir davon Erfüllung und inneren Frieden erhofft. Stattdessen fühlte ich mich leer, erfüllt nur von Sinnlosigkeit.

Seitdem will ich wissen, was jenseits leidvoller Gedanken-Mühlen ist, die sich immer wieder um dasselbe drehen. Mich treibt die Frage um: Wer bin ich wirklich – ohne dieses Leiden?

„Menschen, die sich auf den Inneren Weg machen, haben zunächst eine sehr oberflächliche Vorstellung von Leiden“, sagt der spirituelle Meister OM C. Parkin, der seit 30 Jahren spirituell Suchende begleitet. Erst später, mit zunehmender Reifung, erschließe sich ihnen, was Leiden in der Tiefe bedeutet: die Identifikation mit einem Ich-Geist, der das Bewusstsein verengt und verdunkelt. Beruhend auf der Vorstellung „ich **bin** dieser Körper“, trennt er von der Realität, vom Sein.

Weisheitslehrer wie OM weisen den Weg zurück. Nach Hause. In die Realität der Einheit. Dazu reicht es jedoch nicht, Schülern zu predi-

gen, „ihr seid schon DAS“. Es ist notwendig, die Illusionen eines Geistes zu entlarven, der von sich behauptet, ein eigenständiges Wesen zu sein und sich selbst an die oberste Stelle stellt. Er beansprucht für sich, die Wahrheit zu kennen und prüfen zu können.

Geister haben die Eigenschaft, dass man sie nicht einfach sehen, anfassen, dingfest machen kann. Sie sind unsichtbar, flüchtig, unfassbar. Und dennoch ist der Ego-Geist kein unüberwindlicher Gegner. Zunächst gilt es, seine Spuren zu lesen. Das geschieht in der Selbsterforschung.

„Der denkende Geist will sich der Grundkräfte des Seins bemächtigen. Alles meins!“ So beschreibt die Diplom-Psychologin Ulrike Porep, Lehrerin an der Ennealliance, die Anmaßung des Egos. „Das Zorn-Ich sagt dann: Ich will nicht. Das Angst-Ich sagt: Ich will weg. Das Wunsch-Ich sagt: Ich will es anders! Aber wer ist eigentlich ‚ich‘? Letztlich zeigt sich ein System, das aus Geschichten besteht, die wir uns immer wieder neu erzählen.“ Leidensgeschichten. Es geht darum, sie immer feiner zu durchdringen, zu entlarven und dadurch für den Kontakt zur Realität durchlässiger zu werden.

Ja, wir tragen den göttlichen Funken in uns. Und nein, wir wissen es nicht, solange wir uns als vom Sein getrennt wähen. Deshalb gibt es Erwachen nicht gratis. Wir haben einen Weg zu gehen, der unbequem und herausfordernd ist. Und womöglich – für das Ego – zum Tod führt.

Vortrag, Dialog & Workshop mit OM C. Parkin
siehe unter „Veranstaltungen“ auf Seite 24.

Neu in Oldenburg: Das Hotel Villa Stern! Ein inklusives Projekt

Im April hat in Oldenburg Osternburg das erste Hotel eröffnet, das Menschen mit Beeinträchtigungen tariflich bezahlte Arbeit ermöglicht. Unter den zwölf Servicekräften sind sechs Menschen mit körperlicher, geistiger oder psychischer Beeinträchtigung.

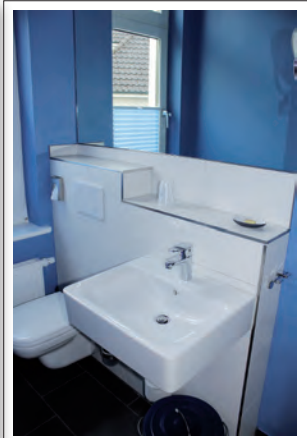
Das Hotel mit 13 Zimmern, einer Suite und einem Appartement lässt keine Wünsche offen: jedes Zimmer ist sehr individuell mit vielen liebevoll ausgesuchten Details ausgestattet. So gibt es ein indisches Zimmer, ein Frida Kahlo Zimmer, ein Sportlerzimmer usw. Auch die Bäder sind sehr hochwertig

und leuchten in vielen verschiedenen Farben. Bettina Unruh von der Baumhaus GmbH und Heidi Herden als Hotelleiterin haben ein schönes Kleinod geschaffen, das den Osternburger Markt zweifels- ohne aufwertet.

Im öffentlichen Cafe im Erdgeschoss kann man leckeren Kuchen essen.

Hotel & Café Villa Stern, Bremer Str. 41, 26135 Oldbg., www.hotelvillastern.de, reservierung@hotelvillastern.de, Tel.: 0441.30424144.

Ein paar Eindrücke vom Tag der offenen Tür gibt es hier (es war eine Kunst, niemanden der unglaublich vielen neugierigen BesucherInnen mit aufs Bild zu bekommen). Mehr Fotos auf www.achtsames-leben.org



Den eigenen Rhythmus finden...



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

Innenwelt verlag

Machen uns unsere
Emotionen krank?



**SPIEGEL
Bestseller**

NEU

**JETZT IN
DEUTSCHER
SPRACH-
FASSUNG!**

e-motion
DEUTSCHE SPRACHFASSUNG

INFO-
Programm
gemäß § 14
JüSchG
FSK

HORIZONWORLD.de

WWW.HORIZONWORLD.DE

Der Weg des
Erwachens
mit OM C. Parkin

Oldenburg 1.-2.9.2017
Vortrag, Dialog & Workshop



„Es ist die Wahrheit
über deine Natur,
über dein Wesen,
über dein Herz,
die dich voll-
kommen befreit.“



GUT SAUNSTORF - ORT DER STILLE
Das moderne Kloster.

Vortrag, Fr. 01.09., 19 Uhr, 30,- €
Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, Oldenburg

Info für die gesamte Veranstaltung:
T. 038424-223060 info@gut-saunstorf.de
www.kloster-saunstorf.de

Auszeit Einkehr Stille
im modernen Kloster.



Gut Saunstorf – Ort der Stille
Am Gutsпарк 1 • 23996 Saunstorf (Wismar/Ostsee)

www.kloster-saunstorf.de

Autor: Karl-Heinz Heilig

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ Ein neuer „leiser“ Film von Karl-Heinz Heilig

Und eine Initiative der Ulla-Haschen-Stiftung. Für Ulla - Dem Leben und der Liebe gewidmet. Eine assoziative Collage aus 20 Jahren Der leise Film®. (Deutschland/Schweiz 2016; 105 Min.)

Gedanken zum Film

Der Suizid meiner Partnerin hat mir offenbart, wie nah beieinander Tod und Leben, Glück und tiefe Verzweiflung, Hoch-Zeit und Ausweglosigkeit sein können, wie fragil das Leben doch ist. Ihr Tod hat mich in Trauer, Schmerz und Schuld hinterlassen - eine fast unerträgliche Seelennot. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ ist ein sehr persönlich erzählter Film, der berühren möchte, Mut machen möchte für das Leben - mir selbst und all denen, die diesen Film sehen werden: den Hinterbliebenen, die sich mit ihrer schuld- und schambesetzten Trauer alleingelassen fühlen und denen, die sich an so einer entscheidenden Wegegabelung empfinden. Und ganz besonders wünsche ich mir, dass dieser Film mit dazu beitragen mag, ein Gespür für das zu entwickeln, was stärkt und der Seele gut tut.

Dramaturgische und persönliche Überlegungen

Rezepte für ein gelingendes Leben gibt es nicht. So ist das Mittel einer Collage gewählt, die dem ZU-FALL, dem persönlich Zugefallenen erst wieder Raum und Möglichkeit gibt, sich neu zu entfalten - hin zu überraschenden und lebensbejahenden Beziehungsgeflechten.

Es ist eine Collage aus den gelesenen Texten, ruhigen, assoziativen Naturaufnahmen im Jahreszyklus und Gesprächen mit Menschen, die ihre Lebenskrisen angenommen haben und somit wieder in der Lage sind, den Blick auf das Lebensbejahende und Stärkende zu richten.

Die Bilder für diesen Film entstammen dem eigenen Filmarchiv aus 20 Jahren „Der leise Film“®. Es sind Bilder, die für andere Geschichten und aus einer persönlich sehr glücklichen



Perspektive heraus fotografiert wurden. Bilder, die sich vordergründig für eine Meditationsreise eignen, werden nun auch zu Bildern, die tiefste Trauer und Verzweiflung aushalten und tragen müssen.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung ist ein Film, der Sehgewohnheiten herausfordert, wenn die Szenen länger als erwartet sind, wenn die Bilder genügend Raum bekommen, um dem Unfassbaren und Unbegreiflichen begegnen zu können. Der Film bietet Raum für dieses DAZWISCHEN, in dem sich das Leben wieder neu verwurzeln und verankern kann.

Ab Herbst 2017 wird es diesen Film als DVD geben; Bestellungen bitte unter www.heilig-film.de oder per E-Mail: info@heilig-film.de.

Derzeitiges Engagement der Ulla-Haschen-Stiftung

Eine Herkulesaufgabe, wofür ich Sie um Ihre Unterstützung bitte:

Die Weltgesundheitsorganisation nennt den Suizid eines der größten Gesundheitsprobleme der Welt. Allein in Deutschland sind es über 10.000 Menschen, die sich Jahr für Jahr das Le-

ben nehmen. Schicksale, die totgeschwiegen werden; so, als hätten sie mit der Gesellschaft, ihrem Wertesystem und der Art unseres Denkens nichts zu tun. Aber wie alles im Leben eine Geschichte hat, so ist das auch mit Menschen, die sich das Leben nehmen; für die der selbstgewählte Tod einfacher zu sein scheint, als sich in der Gesellschaft mit der eigenen inneren Not und Verzweiflung verstanden und aufgehoben zu fühlen.

Eine vorrangige Aufgabe der Stiftung betrifft die niederschwellige Suizidprävention. Sich verengende Lebensreusen werden als solche vielfach erst dann wahrgenommen, wenn eine Umkehr aus eigener Kraft nicht mehr möglich ist. In solch suizidalen Lebenssituationen sind umfangreiche Internet- und Telefonbuchrecherchen der regional vielfältigen Hilfsangebote denkbar ungeeignet - hier ist eine rasche, anonyme und unkomplizierte Erreichbarkeit dringend gefordert. Wenn es stimmt, dass ein misslungener Suizid zu über 90% **nicht** wiederholt wird, so ist voraussichtlich auch davon auszugehen, dass ein Überleben aus dem elementar erlebten Gefühl der Ausweglosigkeit heraus ebenso heilsam für weitergehende Hilfen wirkt.

Dieses für Hilfsangebote klein gewordene persönliche Zeitfenster braucht:

- Ein **Wissen**, dass es anonym Rat und Hilfe in ausweglosen Lebenssituationen gibt (wichtig auch für die Angehörigen). Was bei einer Autopanne zu tun ist, weiß nahezu jeder. Genauso selbstverständlich sollte das auch bei einem „Seelencrash“ werden.
- Eine durch Öffentlichkeitsarbeit bereits **verinnerlichte Notruf-Nummer**, ähnlich prägnant und kurz wie die dreistelligen Nummern des Polizei- und Feuerwehrnotrufs. Diese sollte auch auf jedem neuen Handy bereits vorinstalliert sein.
- Eine deutschlandweite Organisation wie die der Telefonseelsorge, aber unter dem Dach der **Ökumene**. Im Thesenpapier der Telefonseelsorge ist das im Grunde unter Punkt 8 schon vorweg genommen: „Prävention erfordert ein of-

fenes Ohr, ein vertrauendes Herz und eine dargereichte Hand“. Erläuternd wird ausgeführt: „Ein offenes Ohr heißt auch, Hilfe-, Gesprächs- und Beziehungsangebote so niederschwellig zu strukturieren, dass die Kontaktaufnahme gelingt. ... Die dargereichte Hand zeigt sich in praktischen Hilfsangeboten, die im Hier und Jetzt ansetzen. ...“

Das Schweizer Modell mit dem Bildsymbol der „Dargebotenen Hand“ (Symbol ist selbsterklärend) und der einheitlichen und kurzen Telefonnummer 143 in Verbindung mit einer sehr guten Öffentlichkeitsarbeit finde ich beispielgebend und möchte mich innerhalb der Ulla Haschen-Stiftung für eine entsprechende Umsetzung auch in Deutschland engagieren. Und ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass sich die Kirchen über Konfessionen hinweg innerhalb der Ökumene für ihren eigenen Anspruch, Leben zu bewahren, stark machen mit einer einzigen kurzen Telefonnummer.

Telefonseelsorge kann helfen, Zeit zu gewinnen; Raum und Möglichkeit zu schenken für die Entscheidung hin zum Leben – zum LEBENWOLLEN. Die 'Hand', die ich meinem anonymen Gegenüber reiche, ist eine Hand auf Augenhöhe.

PS.: Die schuldzuweisenden Wörter „Selbstmord“ und „sich umbringen“ wirken stigmatisierend und sind zur Suizidprävention alles andere als hilfreich. Sie führen nur tiefer in die persönliche Isolation und machen den Lebensraum immer enger, anstatt ihn zu weiten – für ein miteinander reden, für die Entscheidung zum Leben. Helfen Sie mit, diese Worte zu vermeiden!

Über Ihr Interesse und für Anregungen danke ich sehr; sehr gerne auch im persönlichen Gespräch. Karl-Heinz Heilig (Ulla Haschen-Stiftung), Quellenweg 83, 26129 Oldenburg Tel.: 0441-73456, info@heilig-film.de

moment by moment –

Das neue Magazin für Achtsamkeit – lebendig, achtsam, sein.

Achtsamkeit ist in der Gesellschaft angekommen. Mehr noch als das: Der bekannteste deutsche Trendforscher Matthias Horx schreibt dem Thema Achtsamkeit in den nächsten Jahren eine Schlüsselrolle auf vielen verschiedenen Ebenen zu.

moment by moment will dabei als Wegweiser dienen. Als ein Achtsamkeits-Magazin von Praktizierenden für Praktizierende. Dabei ist es egal, ob Sie das Thema gerade neugierig entdecken, bereits regelmäßig Achtsamkeit prak-



tizieren oder beruflich in diesem Bereich tätig sind, z.B. als MBSR-Lehrer, Psychologe, Arzt oder Coach. moment by moment beleuchtet das ganze Themenspektrum – immer aktuell und mit-

tendrin in der Mindfulness-Bewegung. Wir sprechen mit bekannten und faszinierenden Persönlichkeiten, die Achtsamkeit, Meditation, Mitgefühl und Bewusstheit erforschen, leben und lehren. Fundierte, lebensnahe und tiefgehende Artikel vermitteln Ihnen, wie Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben einfließen kann. Die praktische Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag ist das Herzstück des Magazins. Wir möchten Sie inspirieren, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen und sich daran zu erinnern, was wirklich zählt. In einer Zeit, in der wir durch

Smartphones, Mails und Facebook ständig abgelenkt werden und immer noch produktiver, attraktiver und gleichzeitig entspannter sein sollen, ist dies besonders wichtig und

Achtsamkeit ist die Fähigkeit des Geistes wahrzunehmen, was gerade im Moment geschieht, ohne die Erfahrung werten oder verändern zu wollen. Es geht darum, das Erlebte einfach anzunehmen – so wie es ist, mit einer gelassenen, liebevollen und offenen Haltung sich selbst und anderen gegenüber.



heilsam.

Für mich und mein Team ist Achtsamkeit mehr als ein Schlagwort. Achtsamkeit ist eine Haltung, ein Lebensstil, der im Leben jedes Einzelnen und in der Gemeinschaft viel Positives in Bewegung bringen

kann. Weil wir Achtsamkeit selbst leben, können wir sie auch authentisch vermitteln: moment by moment wurde nicht in der Marketing-Abteilung eines großen Konzerns entwickelt, sondern ist ein wahres Herzensprojekt meinerseits.

Ich praktiziere Achtsamkeit seit mehr als zwei Jahrzehnten, habe viel Zeit in buddhistischen Klöstern der Theravada- (Ajahn Chah) und Dzogchen-Tradition und mit wunderbaren Lehrern wie Steve & Rosemary Weissman, Akiñcano Marc Weber, Ajahn Khemasiri sowie Chökyi Nyima Rinpoche verbracht. Zudem habe ich zwei Jahre lang den Verlag der ehrw. Ayya Khema geleitet, beim Aufbau und der Organisation des Institutes für Achtsamkeit in Freiburg mitgewirkt,

2006 Jon Kabat-Zinn auf einer Buch-Tour durch Deutschland begleitet und 2007 den Kongress „Medizin, Achtsamkeit & Mitge-

fühlt“ in Köln mitorganisiert.

Um den Traum vom Achtsamkeits-Magazin zu verwirklichen, habe ich all meine Leidenschaft als Praktizierende und mein langjähriges Know-how als Medienprofi eingebracht und mit einer guten Portion Risikobereitschaft im Oktober 2016 die erste Ausgabe von moment by moment an den Start gebracht. Das durchweg positive Feedback seitens der Leser als auch aus der Achtsamkeits-Gemeinschaft wie dem MBSR-MBCT-Verband sowie diversen Ausbildungsinstituten zeigt, dass moment by moment genau zur richtigen Zeit kommt. Ich hoffe natürlich, dass viele weitere Menschen so begeistert sind, dass sie moment by moment unterstützen. Denn als Herzensprojekt eines frischen Start-ups kann das Magazin nur langfristig existieren, wenn wir Sie von unseren Inhalten so sehr überzeugen können, dass Sie uns als Abonnenten und treue Leser ein Stück des Weges begleiten.
Ihre Stefanie Hammer.

moment by moment ist für alle, die tiefer schauen, sich weiterentwickeln wollen, die wieder Zeit für das Leben haben wollen und Fragen stellen, um Antworten in ihrem Inneren zu finden. Es steht für die gemeinsame Erkenntnis, für Freude, Liebe und Verbundenheit. In jedem Moment.

Die Fakten im Überblick: moment by moment erscheint 6 x pro Jahr in einer Auflage von 10.000 Exemplaren und ist an allen Bahnhof- und Flughafen-Kiosken in Deutschland, Österreich und der Schweiz erhältlich. Zusätzlich können die einzelnen Ausgaben in Deutschland portofrei über die Website www.moment-by-moment.de oder den Leserservice unter Telefon 040-3866 66-338 bestellt werden. Für den Versand ins Ausland fallen zuzüglich 3,- € Porto- und Versandkosten an.

 <p>HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL</p>	 <p>HOTEL GUTSHAUS PARIN BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL</p>
<p>SOMMER IN STELLSHAGEN</p> <p>Mit dem Rad den Klützer Winkel entdecken, mit einem guten Buch in der Hängematte entspannen und danach einen erfrischenden Sprung in den Naturbadeteich wagen. Genießen Sie den Sommer in Stellshagen!</p> <p>Preise p.P. inkl. FR in 100% Bio-Qualität ab 49€ im DZ, ab 76€ im EZ</p> <p>www.gutshaus-parin.de www.gutshaus-stellshagen.de</p> <p>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</p> 	<p>SOMMER IN PARIN</p> <p>Verbringen Sie die schönste Zeit des Jahres an der Ostsee: Genießen Sie die langen Tage bei uns am besten mit einer Radtour durch die Natur, auf einer Liege neben unserem neuen Naturbadeteich oder bei einem leckeren Eisbecher.</p> <p>Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 287€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 475€ im DZ, 25.06. bis 25.08.2017 zw. So. & Fr.</p> <p>www.gutshaus-parin.de</p> <p>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</p> 

Samtusta – Mit leichtem Gepäck

Das aber sei dein Heiligtum: Vor dir bestehen können.

(Theodor Fontane)

Die Lehre des Buddha ist die unvoreingenommene Anwendung des gesunden Menschenverstands auf das ganze Leben und das Leben als Ganzes. Deren Praxis ist es, jegliches Geschehen in der Gegenwart offenherzig und umfassend wahr (!) zu nehmen.

Seit einiger Zeit wird immer klarer, dass die Menschheit in einem Dilemma steckt. Einerseits lebt sie in der erfolgreichsten Zivilisation der Geschichte, deren Technologien und Institutionen scheinbar unendliche Möglichkeiten schaffen. Andererseits beruht dieses Privileg auf einer ständigen Leugnung der Begrenztheit des Planeten Erde.

Das Ignorieren dieser Rahmenbedingungen erfolgt systematisch. So entnimmt in Mitteleuropa jeder Mensch jeden Tag der Natur ein Vielfaches dessen, was für eine enkeltaugliche Lebensweise zuträglich ist.

Um den Widerspruch zwischen diesem Wissen und dem tatsächlichen Handeln aufzulösen und durch veränderte Gewohnheiten eine heilsamere Perspektive zu entwickeln, werden äußere und innere Kraftquellen benötigt.

Anregungen von außen gibt es viele. Aufrufe zur „universellen Verantwortung“ nehmen zu. Schon vor 25 Jahren propagierte eine große Umweltkonferenz das Motto „global denken - lokal handeln“. Der Spruch „all we need is less“ ist in aller Munde und das Lied „Es reist sich besser mit leichtem Gepäck“ ein Hit.

Um leichteres Gepäck nicht als Verzicht zu erleben, ist ein innerer Wandel nötig. Dieser beinhaltet die Rückgewinnung der persönlichen Integrität, also die Erfahrung, in den Spiegel zu schauen, ohne ein von Selbstüberhöhung und widersprüchlichem Handeln gezeichnetes Wesen zu betrachten. Erst wenn die einzelnen Menschen einen Alltag gestalten, der der Erde und der Zukunft eine Stimme gibt, ebnet sich



der Weg zum wirklichen Beenden der Überschreitung ökologischer Grenzen.

Es ist genug vorhanden, um ein integrires und erfülltes Leben zu führen. Dieses Wissen hat der Buddha als „Samtusta“ bezeichnet: „Versöhnt und zufrieden in dieser Welt anwesend sein und sich in ihr ganz und wach zu Hause fühlen - und entsprechend handeln“.

Dieser Text erschien zuerst im „Interreligiösen Kalender 2017“ des Arbeitskreises „Religionen in Oldenburg“. Er wurde (zum 3. Mal) herausgegeben von der Stadt Oldenburg (Stabsstelle Integration) und dem „Präventionsrat Oldenburg PRO“.

Der Bärlapp - *Lycopodium clavatum*



Der Name *Lycopodium clavatum* - „Wolfsfüßchen“ - weist auf die Form seiner Blätter hin, die wie Tierfüße aussehen. Der Bärlapp ist eine der ganz alten Pflanzen in Europa. Schon vor 400 Millionen Jahren in der Carbonzeit gab es große baumartige Exemplare, wie man in Form von Versteinerungen aus dieser Epoche nachweisen konnte. Die großen Exemplare starben in Europa aus, heute sind die Bärlapp-Pflanzen kleine moosartige Waldbewohner. Sie haben keine Blüten, sondern vermehren sich durch Sporen. Diese haben besondere Eigenschaften.

Das Sporenpulver ist extrem fein und man kann pyrotechnische Effekte wie Blitze und Aufflam-

men eines Feuers damit erreichen. Die Sporen waren bei Feuerschluckern beliebt, die die vorher in den Mund genommenen Samen ausbliesen, dabei anzündeten und beeindruckende Stichtammen hervorzaubern konnten. Bitte nicht nachmachen!

Die Sporen sind so weich, dass sie feinste Erschütterungen wahrnehmen, und Erderschütterungen zum Beispiel auf einem Papier als Mandala-ähnliches Muster darstellen. Wegen der besonderen Effekte wurde der Bärlapp in früheren Zeiten für Rituale und schamanische Behandlungen genutzt.

Die Kräuterfrauen schätzten unter anderem seine wundheilenden Eigenschaften bei Hautinfektionen, Nabelentzündungen und Wunden. Sie behandelten auch Schwangere und suchten im Wald nach den kleinen Heilern. Das Wissen wurde mündlich weitergegeben und viele dieser Kenntnisse gingen durch die erbarmungslose Frauenverfolgung im Mittelalter verloren.

Geblichen sind unter anderem ein großes homöopathisches Mittel und gelegentliche naturheilkundliche Gaben bei entsprechender Sachkenntnis. Die wasserabweisenden Sporen verhindern bei handgemachten Heilmitteln ein Verkleben der einzelnen Pillen.

Der Bärlapp ist sehr alt, er kann viel erzählen und bleibt stets ein wenig rätselhaft. Er war unseren Vorfahren wichtig und hat vielleicht noch Dinosaurier gesehen. Heute ist er sehr klein, er beobachtet uns aber noch immer.



Aus dem Buch „Wild und heilsam - Pflanzenträume in Bild und Wort“ von Insa Hilbers & Roswitha von der Graefe.

www.Einklang-Verlag.de, Zetel

Im Bärlappwald - Lycopodium

Dich gab es schon, als Dinosaurier die Erde einst bewohnten.
In Riesenwäldern halfst Du, sie mit Schatten zu belohnen.

Sie waren groß und aßen viel, und mussten plötzlich gehen.
Ein Meteor, der kam vorbei, da war's um sie geschehen.

Nur winzig kleine Wesen noch, die haben dann gelebt,
als Dunkelheit und Aschestaub sich langsam haben gelegt.

Aus diesen kleinen Tieren nun entstanden dann auch wir.
Er hat bei allem zugesehen, von dort bis jetzt und hier.

Und manch Geheimnis dieser Zeit und manche Missetat.
Die Weisheit der Jahrtausende, die hat er aufbewahrt.

Im Bärlappwald da gibt es noch so manches alte Wesen.
Und schlummert man in seinem Grün, im Traum sie Dir begeben.

Er macht mit seinen Samen zart manch wundersames Bild.
Und zeigt der Sterne Bahnen gar, so wie sie wirklich sind.

Und wirft man Samen dann von ihm am Abend in ein Feuer,
so zeigt er uns zum Dank dafür ein wahres Sternenfeuer.

Er ist so alt und doch vertraut, weil er so lang gelebt.
War wichtig für die weisen Frauen, die die Kirche hat erlegt.

Und mit den weisen Kräuterfrauen, die tausendfach verbrannt,
verschwand viel Kräuterwissen mit, das uns sonst wär' bekannt.

Der Bärlapp und der Weltengeist, die sahen dies Verbrechen.
Ein Denkmal für die Kräuterfrauen und Hebammen – vergessen?

Die Menschheit gäb' es sicher nicht, hätten in dunklen Nächten,
wenn Frauen einst in Wehen lagen, nicht Kräuterfrauen gesessen.

Und haben all ihr Pflanzenwissen und all die Pflanzenkraft
zum Wohl der Menschheit eingesetzt und Heilung mitgebracht.

Der Bärlapp spürte einst im Wald noch ihre leisen Schritte.
Ihr Suchen nach dem rechten Kraut und ihre Zaubersprüche.

Wenn ich im Wald den Bärlapp seh', So kommt es mir doch vor,
als flüstere er mir ganz, ganz leis Geschichten in mein Ohr.

Schamanische Heilkunst

Mit Wolf Ondruschka

23./24. September '17, Rosenhaus Oldbg.



Ziel der schamanischen Heilarbeit ist, den Menschen wieder in Harmonie mit dem Leben zu bringen, so dass sich Selbstheilungskräfte entfalten und Krankheit und Krise verschwinden können. Das Seminar vermittelt Grundlagen und Strukturen schamanischen Heilens, die es ermöglichen, selbst zu eigenen, tieferen Erfahrungen vorzudringen. Teilnahmevoraussetzung ist, die Schamanische Reise zu beherrschen.

Themen: *Seelenrückholung, *Entfernung von Fremdenergien, *Heilen mit dem Medizinrad, *Naturheilung, *Heilwerkzeuge

Anm./ Info: Wolf Ondruschka, 089.12029806
wolf-flow@web.de, www.medizinradgeber.de,
150,- €, www.rosenhaus-oldenburg.de

Heilende Schätze aus verborgener Tiefe – wie der Schatten uns stark und ganz macht

Fr., 8. – 15. September 2017



„Seinen Schatten integrieren ist wie ein Umzug aus einer 2-Zimmerwohnung in eine 5-Zimmerwohnung.“
(Ken Wilber)

Auf der Suche nach seelischer Ganzheit und Erfüllung müssen wir uns jener Seelenanteile annehmen, die man in der Terminologie C.G. Jungs den „Schatten“ nennt. Es handelt sich dabei um das noch „ausgeschlossene“ Leben in uns, welches jenseits der Grenzen unseres bewussten Selbstbildes wirkt. Es ruft danach, entdeckt zu werden, um am bewussten Leben teilzuhaben.

Oft spiegeln sich die Schattenkräfte in „verzauberter“ Form in unserer Faszination oder Ablehnung gegenüber anderen Menschen. Solche Projektionen sind ähnlich wie viele Körpersymptome und schicksalshafte Erfah-

rungen Umwege, über die sich der Schatten bemerkbar macht. – Die Mythen vom Drachenkampf erzählen mit Regelmäßigkeit von der Belohnung für den, der sich den Kräften der Tiefe gestellt hat. Man bekommt entweder den Schatz, die Braut oder das Königreich – alles Symbole für eine höhere Integrationsstufe bzw. Ganzheit.

In diesem Seminar geht es um eine behutsame und kreative Auseinandersetzung mit den verborgenen Potentialen unserer Seele. Ziel ist die Erlösung und Gewinnung dieser Kräfte für unser Ich! Oft erfahren wir dann nicht nur eine tiefere Qualität von Sinn und Identität, sondern auch die körperliche Vitalität und Gesundheit werden nachhaltig gestärkt!

Wir arbeiten mit Methoden aus der Psychosynthese, der Psychologie C.G. Jungs, Gestalttherapie sowie mit ritueller Mythologie und Maskenarbeit.

Leitung: Harald Reinhardt & Birgit Haus,
Institut für Psychosynthese Köln

Ort: Seminarhotel Kunzehof, in Seefeld am
Jadebusen

Infos und Anmeldung: <http://psychosyntheseinstitut.de/pde/seminare/intensivseminare/list/die-heilenden-schaetze.php>

Der Weg des Erwachens

Vortrag, Dialog und Workshop



Als Lehrer des integralen Weges beschreibt der spirituelle Meister OM C. Parkin in seinem Vortrag die Grundpfeiler des inneren Weges für die Erlangung von Herzwissen. Dies ist eine Einladung zu erforschen, wodurch ein ernstzunehmender innerer Weg gekennzeichnet ist.

Einem unpersönlichen Lehrer der stillen Tradition zu begegnen, ist eine intensive, stille Erfahrung. OM lehrt den natürlichen Zustand entspannter Wachsamkeit, der es dem inneren Menschen ermöglicht, Selbsterforschung zu betreiben und das-Was-Nicht-Ist von dem zu unterscheiden Was-ist.

Wozu uns Innere Arbeit auf dem Weg des

veranstaltungen

Erwachens dient, wird in dem Workshop mit Luna Müller vermittelt. Wenn wir unseren Wunsch nach Freiheit ernsthaft verfolgen, dann begegnet uns auf unserem inneren Weg auch das, was uns unfrei macht – unser denkender Geist, der den Namen ICH trägt und wir können lernen, seine Spuren zu erkennen und Unterscheidungskraft zu entwickeln.

Fr. 1.9.: Vortrag mit OM: PFL, Peterstr. 3, OL, 19-22 Uhr, 30,- € ohne Anmeldung.

Sa. 2.9.: Auge in Auge mit Dir Selbst – Begegnung mit OM, 11-13 Uhr.

Sa. 2.9.: Was ist Innere Arbeit? Workshop mit Luna U. Müller, 15-19 Uhr.

Kulturetage Oldenburg, Hinterhof-Proberaum 1, Bahnhofstr. 11, Oldenburg.

Info: 038424.223060, info@gut-saunstorf.de, www.kloster-saunstorf.de.

Neue Yogakurse für Anfänger

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 29./30. Juli ein großes Yogafest

Sampoorna Yoga, das Yoga der Fülle



Wir laden alle Oldenburger zum Tag der offenen Tür ins Sampoorna Yoga Zentrum 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 31.7. – 27.10. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. Weitere Probestunden: 31.7. – 11.8. Jeweils Mo. 17.00, Di. 19.30 u. Fr. 19.00 Uhr und am 19.8. auf der „Langen Nacht des Yoga“ Zeughausstr. 70 – Tel. 48551766 – www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Sexual Healing mit der AnuKan®-Massage

Zertifizierte Jahresausbildung ab März 2018 in Dresden



Die von Sinnesart entwickelte AnuKan®-Massage vereint erstmals Massagehandwerk, sinnliche Berührung und therapeutische Elemente

zu einer sinnlichen Heilmassage. Eine gelungene Symbiose, mit der Sie Ihr Gegenüber sinnlich verwöhnen, aber gleichzeitig auch heilsam bei Lebensthemen und körperlichen Beschwerden unterstützen können. Die Jahresausbildung in AnuKan-Massage geht weit über eine reine Massageausbildung hinaus. Wir vermitteln unseren TeilnehmerInnen Kompetenzen, mit denen sie zum Berater in Liebesdingen werden können. Sie lernen, auf eine neue, heilsame Weise zu berühren - aufbauend auf dem von Sinnesart entwickelten AnuKan-System.

Neugierig?

Alle Infos und Anmeldung: Sinnesart – Zentrum für Berührungskunst, Buchenstraße 12, 01097 Dresden, Telefon 0351.3207162, anukan@sinnestart.de, www.anukan.de/ausbildung

Das Persönliche, jenseits der Persönlichkeit

Diamond Approach® Wochenenden zum Kennenlernen, in Hamburg



Die Sehnsucht des Herzens sich selber zu erforschen und zu entdecken ist eine menschliche Erfahrung aller Zeiten.

Der Diamond Approach®, entwickelt von Hameed Ali (A.H. Almaas), ist ein zeitgenössischer spiritueller Weg, der auf diese Sehnsucht eingeht und Methoden einsetzt, die sowohl altbewährt als auch modern sind. Die Praxis der Erkundung, in die wir unsere Herzen, unseren Verstand und unseren Körper einbeziehen, ist zentral für diesen Weg. Indem wir unsere di-

rekte Erfahrung in jedem gegebenen Moment öffnen für alles, was wir dabei herausfinden, egal ob es unseren Erwartungen und Idealen entspricht oder nicht, kommen wir einer unverfälschten Wahrnehmung unserer selbst immer näher und finden unerwartete Zugänge in die Tiefe unserer inneren Natur.

Im Team der leitenden Lehrer werden Philipp Hasselblatt, Gary Kaufhold, Gisela Bast und Gastlehrer sein. Sie leiten Diamond Approach® Gruppen in Deutschland und Europa.

*Termine 2017: 29.9.-1.10. und 8.-10.12.
Termine 2018: 2.-4.2., 20.-22.4., 22.-24.6., 5.-7.10. und 23.-25.11.
Ort: Toulouse Institut in Hamburg Altona, Beerenweg 1d
Zeiten: Fr. 18.30-21.30 Uhr, Sa. 10-13 Uhr und 15-18 Uhr, So 9.30-12.30 Uhr & 13.30-16.30 Uhr.
Seminar-Gebühr: 270 €*

Dem Ruf der Seelenplätze folgen – die eigene Vision finden



Unsere Erde ist ein lebendiger Organismus. Unablässig tauschen wir mit ihr Informationen aus. Meist allerdings unbewusst. Wenn wir uns dieser Verbindung gewahr werden, kann sich unser Leben ändern. Im „Gespräch“ mit Bäumen, Steinen, Wasser und Pflanzen können wir unsere Lebensvision leichter erkennen. Durch die Ganzheit heiliger Plätze können wir die eigene Ganzheit entdecken.

In diesem Jahr geht die Einklang-Sommerakademie auf Tour: Auf eine Medizinwanderung im Neuenburger Urwald (1.7.), zu mystischen Steingräbern (8.7.) und auf die Inseln Langeoog (15.7.) und Baltrum (23.7.). Begleiten Sie Buchautorin Theresia de Jong (Seelenplätze - Kraft schöpfen an heiligen Orten) auf diesen Tagestouren. Am 2.7. Grundlagenseminar „Lebensvision“. Details auf www.theresia-dejong.de oder unter 04453.1596.

Dem Leben dienen

Ein Kurs mit Prof. Dr. Claus Eurich



Was braucht unsere Zeit?
Was braucht unsere Erde?
Ethisch denken, ethisch empfinden, ethisch handeln...
Authentizität und Beheimatung in universalen Werten bilden das Fundament eines dem Leben dienenden Seins.

Die ethischen Herausforderungen in der Gegenwart sind groß und verlangen ein stets waches Bewusstsein im alltäglichen Leben. Wie müssen wir uns als Menschen wandeln, um dem gewachsen zu sein?

Der Kurs betrachtet die wesentlichen ethischen Ansätze und prüft ihre Bedeutung für das Alltagshandeln. Eingebunden in eine kontemplative Grundstruktur werden inhaltliche Impulse in praktischen Übungen, Gespräch und Austausch vertieft.

*Termin: Fr., 6.10.-So. bis So., 8.10.2017.
Ort: Außendeichhof Pegasus,
www.hof-pegasus.de
Kursgebühr: 170,- €
Weitere Informationen: Claus Eurich
www.interbeing.de
Anmeldung und Kontakt: Barbara von Koenen,
Dipl. Psychologin, Praxis für Psychosynthese,
praxisvonkoenen@gmail.com*

Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

veranstaltungen

Im Angesicht des Göttlichen Paramahansa Vishwananda auf Darshan-Tour in Deutschland



Paramahansa Vishwananda wurde 1978 in einer Hindu-Familie auf der Insel Mauritius geboren. Im Jahr 1997 kam er mit 19 Jahren nach Europa. 2013 wurde sein Hauptashram „Shree Peetha Nilaya“ in Springen bei Wiesbaden offiziell eröffnet.

Was ist der Sinn des Lebens? Haben wir eine Seele? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Das sind die großen Fragen des Lebens, auf die wohl niemand wirklich Antwort geben kann. Oder vielleicht doch?

Paramahansa Sri Swami Vishwananda ist ein erleuchteter hinduistischer Meister und international anerkannter Wohltäter. Seine Lebensmission ist es, die Herzen der Menschen zu öffnen. Dafür reist er seit Jahren durch die ganze Welt – und nun kommt er zu uns: Anfang September bietet Er im Rahmen einer Tour in Köln (6. September), Hamm (8. September), Stenwedde (10. September), Hamburg (12. September), Berlin (14. September) und Leipzig (16. September) die Möglichkeit einer per-



Das Göttliche sehen: Der Darshan ist religionsunabhängig für jeden Interessierten offen. Jeder Besucher erhält von Paramahansa Sri Swami Vishwananda einen persönlichen Segen.

sönlichen Begegnung. An diesen Orten wird Paramahansa Vishwananda einen „Darshan“ geben. Darshan bedeutet, das Göttliche zu sehen und vom Göttlichen gesehen zu werden und ist ein Segen, den jeder Besucher persönlich vom Meister erhält. In Stenwedde wird zusätzlich ein „Satsang“ veranstaltet, was die einmalige Möglichkeit bietet, einem erleuchteten Meister Fragen über das Leben zu stellen. Das Darshanprogramm beinhaltet hingebungsvolle Musik, Lieder aus verschiedenen Traditionen, inspirierende Reden und natürlich den Segen selbst. „Meistens gehen Darshans



„Bhakti“ bedeutet Hingabe. Darshans gehen meist mehrere Stunden und oft entwickelt sich ein Fest, bei dem laut mitgesungen, geklatscht und getanzt werden darf.

mehrere Stunden und es entwickelt sich ein Fest, bei dem laut mitgesungen, geklatscht und getanzt werden darf“, hieß es seitens der Organisatoren. Man könne sich aber auch einfach gemütlich auf ein Kissen oder einen Stuhl setzen und zugucken oder meditieren – jeder nach seinem eigenen Gemüt.

Veranstalter ist die weltweite Bewegung „Bhakti Marga“ („Weg der Hingabe“), deren Gründer Paramahansa Vishwananda ist. Weitere Informationen gibt es unter www.bhaktimarga.org.

In London ist Paramahansa Vishwananda im Juli 2016 im House of Parliament für sein Lebenswerk der „Bharat Gaurav Lifetime Achievement Award“ verliehen worden. In Indien erhielt Er im November 2015 bei der Kumbh Mela von allen vier Oberhäuptern der Vaishnava Sampradayas (spirituelle Linien) den Titel eines „Mahamandaleshwar“, was so viel bedeutet wie „Vorsteher über viele Ashrams und Tempel als Wächter und Stütze des Glau-



Paramahansa Vishwananda mit seinem Schüler, dem portugiesischen Torwart Rui Patricio (rechts), sowie Spieler Cristiano Ronaldo (Mitte) während der Fußball-EM 2016. Kurz danach gewann Portugal das Turnier.



Paramahansa Sri Swami Vishwananda reist um die ganze Welt. Im Mai 2014 traf er den 14. Dalai Lama.

bens“. Er ist der erste spirituelle Anführer, der in Europa lebt und diesen Titel trägt.

Bei der Tour wird bei den Darshans jeweils mit vielen hundert Besuchern aus ganz Deutschland gerechnet, auch Anmeldungen aus Holland, Polen, Russland, der Slowakei und Indien liegen bereits vor.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, online unter bhaktimarga.de/darshantour. Die Teilnahme am Darshan ist kostenlos, Spenden

sind sehr erwünscht. Der Eintritt zum Satsang in Stemweede kostet 15,- €.

Einen Vorgeschmack auf diese besondere Energie bietet das „Just Love Festival“ vom 14. bis 16. Juli in Springen bei Wiesbaden. Dort befindet sich auch der Ashram „Shree Peetha Nilaya“, der Hauptwohnsitz von Paramahansa Vishwananda: www.justlovefestival.org.



DARSHAN TOUR SEPT'17

PARAMAHANSA VISHWANANDA

Paramahansa Sri Swami Vishwananda ist ein erleuchteter spiritueller Meister und Gründer der Bhakti Marga-Bewegung.

Darshan ist ein persönlicher Segen von Swamiji, der die göttliche Liebe im Einzelnen erweckt und es ermöglicht, bedingungslos zu lieben. Die Erfahrung ist einzigartig und jeder erhält das, was er in diesem Moment am meisten braucht.

Für mehr Informationen
willkommen@bhaktimarga.de

Online anmelden
bhaktimarga.de/darshantour

KÖLN
06. Sept. Darshan

HAMM
08. Sept. Darshan

STEMWEEDE
10. Sept. Darshan & Satsang

HAMBURG
12. Sept. Darshan

BERLIN
14. Sept. Darshan

LEIPZIG
16. Sept. Darshan



Bhakti Marga
JUST LOVE

A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach“

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

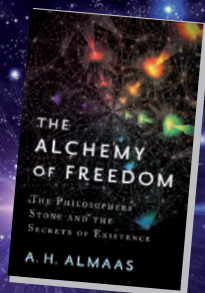
Almaas sowie die deutschen Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das gesamte

Angebot finden Sie unter www.buchhandlung-plaggenborg.com

Neu ab 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 oder Tel. +49 (0) 441 17543



Ausführliche Infos zu Almaas & Ridhwan – Bücher, Medien, Veranstaltungen & mehr auf unserer neu-gestalteten Webseite: www.buchhandlung-plaggenborg.com

A. H. Almaas & Ridhwan-Information



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

info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com



Worksh.: **Klangreise & Sphärenklänge**

Leitung: Heidi Blisse u. Theresia de Jong

Datum: 17.7., 21.8., 25.9., 20.10., jew. 19 Uhr, 15,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Anm.: Info: 04421.72809 o. www.theresia-dejong.de

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

ab 17.
JUL



Worksh.: **Sing dich frei**

Leitung: Theresia de Jong

Datum: 22.07.17, 10-16:30 Uhr, 35,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

Anm.: www.theresia-dejong.de, Tel.: 04453.1596

Entdecke die Essenz deiner Stimme. Belebe, reinige u. nähere Körper, Geist u. Seele durch dein Singen, Klingen und Tönen. Erfrische deine Zellen.

22.
JUL



Seminar: **QEF-Quantenheilung**

Leitung: Matthias Weber

Datum: 05.-06. August 2017

Ort: PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg

Info: quantenheilung-erleben.de

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

05.-06.
AUG



Worksh.: **Familienstellen**

Leitung: Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch

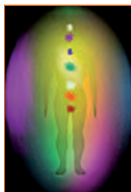
Datum: 12. August 2017

Ort: Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenbg.

Anm.: Info: 04456.899661, svaha1@freenet.de

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

12.
AUG



Sitzung: **Auradiagnose**

Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker

Datum: Mo., 21. August 2017, 11-19 Uhr

Ort: Raum der Stille, Hermannstr. 17, Oldbg.

Anm.: **Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543**

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

21.
AUG



Worksh.: **Klang, Stimme und Bewegung**

Leitung: Stefanie Putzke, Musiktherapeutin

Datum: Mi., 30.08. bis 27.09., 5x, jew. 19 Uhr,

Ort: Praxis, Neue Str. 2, Oldenburg, insges. 75,- €

Info: T.: 2178651, info@musikschule-klangwelt.de

Freude beim kreativen Gestalten erleben, Ressourcen entdecken, zu sich kommen. In dieser Gruppe kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz.

ab 30.
AUG

Seminarkalender

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



Worksh.: Urlaub vom Alltag
Leitung: Stefanie Putzke, Musiktherapeutin
Datum: Mi., 30.08. bis 27.09., 5 x, jew. 20:15 Uhr,
Ort: Praxis, Neue Str. 2, Oldenburg, insges. 75,- €
Info: T.: 2178651, www.musikschule-klangwelt.de

ab 30.
AUG

Durch geführte, imaginative Reisen die Heilkraft unserer inneren Bilder erfahren, z.B. zum Ort der Kraft. Genießen Sie Worte und Klänge.



Ausbild.: Heiler-Ausbildung
Leitung: Ursula Wagener, Heilpraktikerin
Datum: ab 01./03.09.2017, 8 WE à 190,- €
Ort: Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Info: 04454.9797460, www.ursula-wagener.de

01.-03.
SEP

H(h)eiler werden und glücklich leben! Entdecke und befreie den Heiler in dir. 8-monatige Ausbildung.



Ausbild.: Quanten-Kinesiologie
Leitung: Matthias Weber
Datum: Start: 22.-24. September 2017
Ort: PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg
Info: die-kinesiologie-ausbildung.de

22.-24.
SEP

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



Seminar: Chakrenseminar
Leitung: Heike Perske, Heilpraktikerin
Datum: 23. September 2017
Ort: Rosenhaus Oldenburg
Anm.: 0172.5484778, www.naturheilpraxis-perske.de

23.
SEP

Bedeutung der 7 Hauptchakren, Theorie und praktische Wahrnehmungsübungen, Blockaden spüren, erkennen und lösen.



Seminar: Entschleunigen auf Juist
Leitung: Heike Perske, Heilpraktikerin
Datum: 29.09.-05.10.2017
Ort: Juist, Haus der Kurgäste
Anm.: 0172.5484778, www.naturheilpraxis-perske.de

ab 29.
SEP

Vom Stress in die Entspannung für Körper, Geist und Seele durch Seminargeheiten, Chakrenbalance, Meditation und Yoga Walking.



Seminar: Ohne Fleiß viel Preis!
Leitung: Stefan Beusch
Datum: 03.-05. November 2017
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg
Infos: info@tealconsult.de, Tel. 0176.96022006

03.-05.
NOV

Das Zürcher Ressourcenmodell® ist ein hoch wirksamer Prozess, die eigenen Bedürfnisse und Ziele im Leben zu klären und erfolgreich umzusetzen.

Seminarkalender

Für einen Eintrag in dieser Rubrik berechnen wir 35,- EUR zuzüglich 19% MwSt. In dieser Rubrik steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich rechtzeitig an uns: 0441.17543.

Die Magie des Innehaltens



gebunden | 272 Seiten | € 18,00 (D)
durchgehend farbig illustriert



»Wenn alles um mich herum immer schneller rennt, halte ich inne und frage mich: Ist es die Welt, die so rast, oder ist es mein Geist?«

ERLEBEN SIE HAEMIN SUNIM LIVE!

22.09. Frankfurt	Vortrag
23./24.09. Frankfurt	Tagesseminar
26.09. Dortmund	Vortrag
28.09. Berlin	Vortrag
29.09. München	Vortrag
05.10. Kempten	Vortrag
06.10. Hamburg	Vortrag
07.10. Hamburg	Tagesseminar
08.10. Basel	Vortrag
09.10. Basel	Vortrag
10.10. Frankfurt	Vortrag
12.10. Berlin	Vortrag

WEITERE TERMINE FOLGEN!

LIBERA
www.scorpis-verlag.de/LIBERA

auslagestellen *achtsames leben***Auslagestellen Achtsames Leben, Stand Juli 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; Bültmann & Geriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Confiseie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26; Yoga Vidya Zentrum, Sartoriusgang 4;

Stadt Oldenburg

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

26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolisch Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-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; Tuchföhlung, 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 Zschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wieferig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergerstr. 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, Karuschweg 67c; Stefanie Putze, Wittingsbrook 44b; Hofladen vom Kösterhof, Vahlenhorst 33; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhonsweg 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, Schramperweg 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, Osterkampweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klängenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternensiege, Altenschr. 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, Molkeleiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; entheos-Praxis, Dietrich-Dannemann-Str. 30, Hundsmühlen; Gingko Biloba Café, Oldenburger Str. 8, Tungeln; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Pramodha Habenicht, Im Ort 12, Tungeln; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhlentangen 32, Littel; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tonja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; Clan B Gemeinschaft, Wöschchenweg 28, Sandhatten; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** Natürlich Bioladen, Wittekindsr. 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, Katenbäker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtlich Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersort Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Jivan, Steffiner Weg 5; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Döflingen:** Angelika di Bernardo, Dorfing 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Zum Wissensand 4; Hofladen, Am Steinberg 1a;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; Birgit Bruns, Hinrich-Schmidt-Str. 14, Petersfehn; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Aenne Milinikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwellen 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/Bösel:** Naturheilpraxis Vehneemoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr.

17; Praxis für funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barbel**: Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Augustfehn**: Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshana Löffelman, Hauptstr. 173, Apen;

Kreis Friesland:

26316 Varel: LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Prax. Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Haarstudio Klimkeit, Zum Jadedebus 56; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg**: Marika Sprung, Pohstr. 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 Qi, Hermann von der Heide-Str. 2 **26452 Sande**: Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; **26384**: Buchhandlung Prien, Gökerstr. 37; **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 Kalthoff, 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, Prieweg 5;

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Neuer Markt 4;

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum**: BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26 ; **26789 Leer**: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826 Weener**: Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde**: Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland**: Helen Plass, Filsumstr. 30; **26835 Hesel**: 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 Martina Opper, Norderwieke Süd 15; Praxis Leonore 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, Ihlowferfeh; **26736 Krummhörn**: Monika Tümler, Grimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte**: Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

Ostfriesische Inseln:

26465 Langeoog: Insel-Apotheke, Am Wasserturm 8; **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: Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; HP Britta Kröger, Eleonorenring 16; **49624 Lönigen**: Beate Sieverding, Schulstr. 3; Beate Ostermann, Gallaberg 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, Osterorsteinweg 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 Lohd, 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, Magelens 36; **27478 Cuxhaven**: Anja Schubert, Am Löschtich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede**: Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt**: Editha Winkes, Iliisweg 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, Brinksstr. 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?*

3. Lange Yoganacht Oldenburg: über 60 Veranstaltungen, 11 Anbieter*innen	www.lange-yoganacht.de
Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
AnuKan – Sinnlich Berühren. System und Massageausbildung	www.AnuKan.de
Aromatherapie, Spagyrik, Touch of Matrix., Licht:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
Astrologie als Spiegel, Geburtshoroskop, Beratung:	www.astrologie-als-spiegel.de
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	www.antjediewerge.de
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	www.biigalla.de
Aufsteller*innen in der Region finden	www.aufstellerliste.info
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen für Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Berufscoaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	www.biodanza-bremen.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:	www.modernmassage.de
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
EMDR:	www.therapie-schnelten.de
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de
Energetische Psychotherapie (Klopfverfahren) in Varel	www.seelenraum-golder.de
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.de
Familien-und SystemaufstellerInnen in Ihrer Region	www.aufstellerliste.de
Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:	www.feng-shui-j-bolting.de
Ganzheitliche Persönlichkeits- und Wirtschaftsberatung:	www.personal-couching.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de

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)

wer macht was *im internet?*

Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
Gestalttherapie:	www.therapie-schnelten.de
Heiler-Ausbildungen – Ursula Wagener:	www.ursula-wagener.de
Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
Hypnose:	www.therapie-schnelten.de
Information von und für Männer in Oldenburg	www.oldenburger-männer-atlas.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Kinesiologie-Ausbildung + Quantenheilung, Matthias Weber:	www.die-kinesiologie-ausbildung.de
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Komplementärmedizin, Anke Logemann-Hilfers	www.praxis-fuer-komplementaere-mezizin.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info
Kurse: Chakrenmeditation u. Reikiseminare	www.gesundheitsbalance-golder.de
Lebensberatung & Energieheilarbeit Ellen Verbarg:	www.lebensberatung-verbarg.de



Ideen für erfolgreiches Marketing!

Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

Ob Werbekonzept, Marketingstrategie, Öffentlichkeitsarbeit (PR), Internetmarketing oder Multimedia; ich berate Sie mit **über 25 Jahren Erfahrung** – 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: 18.08.17, 15:30-18:30 Uhr**
Themen u.a.: Alleinstellungsmerkmal, Zielgruppen, optimale Positionierung, ...
- **Business- & Marketingplan – Weichen für den Erfolg: 16.09.17, 15:30-18:30 Uhr**
Themen u.a.: Business- und Marketingplan kennen lernen und erstellen
- **Website, Facebook & Co. – wie geht es richtig?: 13.10.17, 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: 17.11.17, 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

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



wer macht was im internet?

Lösungen finden! Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*:	www.gesundheitsbalance-golder.de
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de
MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Meditation, Yoga, Reiki	www.reiki-yoga-ol.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahauer.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	www.liebeskultur.de
Praxis für Gesundheit & Kinesiologie, Luise Groenewold	www.praxis-anke.de
Praxis für Psychotherapie und Lebensbegleitung/Achtsamkeitslehrer	www.thomas-dopp.de
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
Primärtherapie – Gabriela Luft:	www.primaertherapie-luft.de
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.reset.hp-doblies.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpswede	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:	www.ralf-heske.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	www.rosenhaus-oldenburg.de
Tierkinesiologie:	www.sybille-seifried.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
VisionWalk® – Natur als Raum für Transformation und Heilung	www.visionwalk.eu
Webservice der Buchhandlung Plaggenborg	www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	www.tara-raum-fuer-yoga.de

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)



Kartentipp

OSHO ZEN Tarot-Ausmalbuch *Alle Motive zum Ausmalen und kreativ gestalten*

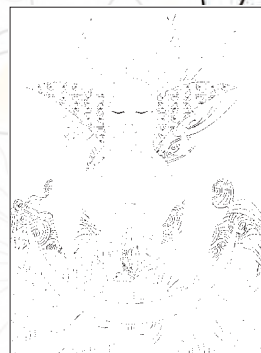
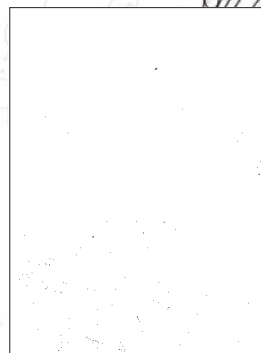
Dieses einzigartige Ausmalbuch enthält 77 mystisch angehauchte Bilder, die auf der Grundlage der Karten des OSOHO-Zen-Tarot erstellt wurden und dessen Abbildungen wiedergeben. Diese Vorlagen laden ein zum Ausmalen und selbst Gestalten.

Geben Sie sich der meditativen Kraft des einfachen Ausmalens hin, um zu entspannen, oder lassen Sie sich von den Motiven und der Kraft des Malens dazu verleiten, sich über die Lebensthemen, die diese Bilder ausdrücken, bewusst zu werden und ihnen Ihre individuellen Farben zu verleihen.

Das OSOHO Zen Tarot Ausmalbuch, 77 Motive zum Ausmalen und kreativen Gestalten, 2017.

96 S., Königsfurt Urania Vlg., 12.95 €.

Das Original (links): OSOHO Zen Tarot, 78 Karten und Anleitung, Königsfurt Urania Vlg., 17.99 €.



marktplatz

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 für 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.: 04471.4454
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
Südeingland –
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

Aenne 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“

Aenne Milnikel
Wenderin – niredneW

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

Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehlert
Fachgroß- und Einzelhandel
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Tel. 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 Wanyana Wakan (Lakota: „Bär, der mit den Heiligen Seelen der Ahnen redet“) **Heilpraktiker und Psychotherapeut**
Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
Grummersorter Dorfstr. 47,
27798 Hude-Wüstring, 04484.920390
E-Mail: praxis@badzun.de
Internet: http://badzun.de

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



Tantrakurse

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

Asmara-Tantra, Bremen

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)



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

Christine Keidel-Joura

Astrologie-Schule Bremen

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

Astrologie



- 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

Aufstellungen und Traumaheilung



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

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

Aura Soma®



- Kinesiologische Hilfe bei:
 - unklaren Schmerzen jeglicher Art
 - Psychosomatik von Krankheitssymptomen
 - Zahn- und Kieferproblemen
- Kinesiologie-Ausbilder für
 - Kinergetics 1-4
 - R.E.S.E.T.
 - R.E.S.E.T.-Instructoren

Institut für Kinesiologie

Josef Stotten

- Heilpraktiker -
 Möhlentangen 32
 26203 Wardenburg
 kinesiologie@josefstotten.de
 www.josefstotten.de
 telefon 04407.716387

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

Ausbildungen & Personalschulungen



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

Haus des Qi
Diana Boldt

Praxis & Lehrzentrum für geistige Heilweisen, Coaching und Seelsorge
Blumenstr. 3
26441 Jever
Info & Termine: 0170.2844896
www.haus-des-qi.de

Beratung und Kreative Therapie



Praxis für Beratung und Kreative Therapie

- Coaching für Lehrerinnen
- Unterstützung bei Erschöpfungszuständen
- Begleitung in Zeiten persönlicher Veränderung
- Beratung für Eltern
- Förderung und Stärkung von Kindern und Jugendlichen

Claudia Ammer-Bosse

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Tanz- und Bewegungstherapeufin
Grund- und Hauptschullehrerin
Hörnweg 123
26129 Oldenburg
Tel.: 0441-77921355
www.praxis-ammer-bosse.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 Bartelt

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

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

Biodanza® Schule Bremen

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

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



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
web: www.biigalla.de
Öffnungszeiten wie ausgeschrieben
& gerne nach tel. Vereinbarung.

Birgit Debelts – UnikatSchmuck – biigalla®



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

**Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!**

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

Buchhandlung Plaggenborg

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



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

Jens Bakker
Heilpraktiker
Neuenburger Str. 41
26655 Westerstede
www.naturheilpraxisbakker.de
04488.5204786

Chiropraktik, Craniosacraltherapie



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

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

Coaching, Aufstellungen, Seminare, Ausbildungen und mehr

Coaching – Beratung – Supervision



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

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

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

Coaching für Entwicklung in Balance



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

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

Die Schätze deiner Seele ...



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

Antje Schneider
Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Diplom-Biologin & Mediatorin
 TangasträÙe 45
 26121 Oldenburg
 Tel. mobil: 01577.4168813
 info@seelenschaetze-oldenburg.de
 www.seelenschaetze-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
 Fasanenweg 31, 26188 Friedrichsfehn
 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

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

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 -
 Donnerschweer 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 • Klangmassage



- Hypnose**
- Rauchtentwöhnung / Gewichtsreduktion
 - Schmerzen / Ängste / Phobien
 - Rückführung / Reinkarnation
 - bei Schlafproblemen
- Klangmassage**
- zur Gesundheitsförderung
 - stärkt das Selbstbewusstsein
 - bewirkt tiefe Entspannung

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

Buchen Sie mich für Klangreisen!

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**
 - **Ohrrgeräusche / 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.praxisfuerelbstheilung.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 • Omega Healing®



Therapie und Coaching

- Stress: Ursachen finden und lösen
- Stress: Auswirkungen auf die Gesundheit
- Einfluss aus Vergangenheit, Ahnenreihe, vergangene Leben

Wieder ins Gleichweicht finden!

Christine Kroner
Heilpraktikerin • Kinesiologie
Physiotherapeutin
 Hummelweg 3
 26188 Edewecht/Friedrichsfehn
 Tel.: 04486.9380122
 www.heilpraxis-kroner.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

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-Klaff-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 Döttingen
Tel.: 04433.968939
E-Mail:
myriel@lichtpunkt-healing-art.de
www.lichtpunkt-healing-art.de

Metabolic Typing – Kinesiologie – Hypnose



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

Tonja Hauser

Health Kinesiology & Geistig. Heilen
Metabolic Typing

Nachtigallenweg 5
26203 Wardenburg
Tel.: 0441.8096118
E-Mail: info@kinesis-tonjahouser.de
www.kinesis-tonjahouser.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

- ausgebildet im Ansatz Slow Sex nach Diana Richardson;
 - Körper- und Bewusstseinsarbeit nach Wilfried Nelles;
 - Somatic Experiencing
- 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.
 Hemmelsbäker 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

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

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



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 „Wissens-schaff des Yoga Vidya“
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Spirituelle Lebensberatung
- Bhisma Yoga

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

Achtsames Tantra-Ritual



Kirsten Deicken, Wellness-masseurin in Oldenburg
 Tel.: 0176.43363880

- Energie Massagen
- 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

- **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

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

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

Familienstellen und Supervision



Svaha Schöpfer
 Dipl. Sozialpädagogin
 Diplom-Supervisorin
 Tel.: 04433.968940
 www.svaha.de
 E-Mail: svaha1@freenet.de

- Familienstellen
- Human Design Readings
- Enneagrammarbeit

Individuelle Meditationskissen



Handgefertigt

- Kristallkissen
- Auflagen etc.

Energie in Form von Farben und Symbolen
Anna Maria Simmer
 Tel.: 02635.4652
 www.diekraftderstille.de
 E-Mail: AMSimmer@t-online.de

Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.



Lutz Doblies, Heilpraktiker
 Reepschlägerweg 2, Elsfleth
 Tel. 04404.959995
 www.hp-doblies.de

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

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann
 Dipl. Kunsttherapeutin
 Edewechter Landstr. 52, Oldbg.
 Tel.: 04486.94571
 www.kunstatelier-naumann.de
 info@kunstatelier-naumann.de

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

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

Heiler-Ausbildungen



Ursula Wagener
 Heilpraktikerin, Heilerin
 Weskampstr. 28, 26121 Oldbg.
 Tel.: 04454.9797460
 www.ursula-wagener.de

- **Ausbildungen zum Spirituellen Heiler**
- **Meditationskurse**
- **Spirituelle Seminare**

Individ. spirit. Lebensgestaltung



Kaja von 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 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

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.

Lisa Susanne Janssen



Heilpraktikerin
 Hauptstr. 78a, 26452 Sande
 Tel.: 04422-9980288 oder 9992445
 www.heilpraktiker-sande.de

- **Klassische Homöopathie**
- **Bachblüten**
- **FuBreflexzonenmassage**
- **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

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

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

Rutengänger



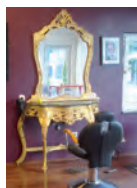
• **Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen**
 • **Elektrosmog-Untersuchungen**
 • **Klärung von geopathischen Belastungen bei Tieren**
Lars Schmidt
 Geestrandstr. 104, 26180 Rastede
 Tel.: 04402.9851260
 www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Vegane Kosmetik & Fußpflege



• Aroma Öl Gesichtsbildungen
 • Entspannungsmassagen
 • Fußpflegebehandlungen
 • individuelle Beratung
Sylvia van Wahden
 Schlossplatz 26 122 Oldenburg
 Tel. 0441-36168120
 www.kosmetik-wahden.de

Pflanzen-Haarfarbe vom Friseur



100% Reine Pflanzen-Haarfarbe
 von Khadi, (Öko-Test: „Sehr gut“)
 Naturkosmetik von Benecos
 Termine: Di. - Fr.: 9.00 - 18.00
 Sa.: 9.00 - 13.00
Hair Art - Insa Fasse
 Alexanderstraße 110
 26121 Oldenburg
 Tel: 0441.2052772

Qigong



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

Reinkarnationstherapie



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

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)

VisionWalk®



Antje Jaruschewski
 Heilpraktikerin, Coach
 Lagerstr. 62 • 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.9736194
 E-Mail: office@visionwalk.eu
 www.visionwalk.eu
 • **Natur als Raum für Transformation 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 Güтай
 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

Seminar- und Veranstaltungsübersicht am IFE in Rastede

Sa. 01.07. - So. 02.07.17	Grundlagenseminar Hypnose und Klang	240,00 €
Sa. 22.07. - So. 23.07.17	Hypnose bei Schmerzen und Ängsten	280,00 €
Sa. 29.07. - So. 30.07.17	Reinkarnation und Rückführung mit Hypnose	280,00 €
Sa. 05.08. - So. 06.08.17	Klangmassage 1 Basis	220,00 €
Mo. 07.08. - Di. 08.08.17	Klangmassage 2 Basis+	220,00 €
Sa. 12.08. - So. 13.08.17	Nonverbale Hypnose und Hypnogene Zonen	280,00 €
Sa. 19.08. - So. 20.08.17	Lebe deine mentale Stärke NEU	280,00 €
Fr. 25.08. - So. 27.08.17	täglich von 10 - 18 Uhr ++++ Aktionstage ++++ NEU	
Fr. 01.09.17	Yin Yoga und Klang Workshop	65,00 €
Sa. 02.09. - So. 03.09.17	Grundlagenseminar Stress & Entspannung	240,00 €



www.klangwelten-erleben.de • 04402 - 86 35 144

wortweltspezial



Mein Anderer Weg – Dein Anderes Leben

Von Beate Ostermann

Eigenverlag, 176 S., 16,90 €

Als ich am Morgen des 16. Nov. 1990 erwachte, es war ein Freitag, ahnte ich nicht, dass dieser Tag mein ganzes Leben, aber auch das Leben meiner Familie, auf eine schwere Bewährungsprobe stellen würde. Mein Mann Dieter, meine beiden Kinder Christopher und Dennis und schließlich ich, wir sind immer noch eine Familie. Aber der Weg, der hinter uns liegt, hat uns oft an einen Punkt gebracht, wo es nicht immer klar war, wie jeder von uns mit diesem Schicksalsschlag umgehen würde. Und vor allem wo er uns auch als Familie hinführen würde. Aus heutiger Sicht bewegten wir uns sehr lange auf dünnem Eis. Und bei vielen Entscheidungen, die wir als Eltern aber auch als

Familie treffen mussten, gab es keinen Plan B., keinen, den wir um Rat hätten fragen können. Denn diese Entscheidungen wollte uns keiner abnehmen. Der Schicksalsschlag, um den es im Buch geht, war ein unverschuldeter Autounfall, in dem unser jüngster Sohn Dennis, zu diesem Zeitpunkt 3 Jahre alt, und ich verletzt worden waren; unser Sohn so schlimm, dass er nach einem Schädelhirntrauma unter anderem ins Koma fiel. Ich fuhr das Auto, als uns ein anderes Fahrzeug die Vorfahrt nahm. Auf eigene Verantwortung entließ ich mich nach kurzem Aufenthalt aus der Klinik, um nach der Verlegung unseres Sohnes in eine Spezialklinik vor Ort zu sein. Mein Mann war bis heute immer an meiner Seite, was gar nicht so selbstverständlich ist. Nach einer dreimonatigen Zeit im Koma, aus der er schwerstbehindert aufwachte, war relativ schnell klar, dass Dennis mit seinen drei Jahren in der Rehaklinik nicht so auf die Rehabilitation wie gewünscht ansprach. Er war hilfloser als ein Baby, musste alles neu lernen. Unter anderem war er einseitig gelähmt, die andere Seite spastisch; er konnte nicht sehen, nicht laufen, nicht sprechen. Nach drei Monaten holten wir Dennis in einer Nacht- und Nebelaktion auf eigene Verantwortung nach Hause und wagten Therapiemaßnahmen, die so gar nicht angeboten wurden. Wir - das waren ein damaliger Oberarzt, heute

Chefarzt und eine schon damals ganzheitlich denkende Krankengymnastin. Wir drei stellten in einem Pilotprojekt einen Therapieplan zusammen, der sich aus vielen verschiedenen Aspekten zusammensetzte.

Ganz wichtig war immer mein Bauchgefühl, meine innere Stimme, die ich bis heute immer noch sehr kultiviere, sie dient mir bei allem als Richtschnur in meinem Leben. Es war ein Gefühl, das meine damaligen Glaubensvorstellungen weit übertraf. Es wurde bis heute eine Reise zu mir selbst. Ich krepelte mein Inneres nach außen, befasste mich mit Glauben mit Religion und mit dem Mythos Gott. Ich musste lernen, wie viel meine Vergangenheit mit der meiner Eltern mit meinem Lebensweg zu tun hatte. Ich lernte, dass es eine Welt jenseits des Sichtbaren im Inneren gibt und dass es Lebensregeln gibt, nach denen unser Leben verläuft. Und dass nichts, das einem im Leben widerfährt, nur so passiert, es hat immer einen Grund. Auf diese Suche habe ich mich begeben und bis heute viele Antworten auf mein Leben bekommen. Und ganz nebenbei meine Lebensaufgabe gefunden. So ein Leben hatte ich mir nicht gewünscht, schon gar nicht ein behindertes Kind. Ich wurde eines Besseren belehrt, für das ich sehr dankbar bin.

Mit der Liebe einer Mutter gelang es mir/ uns als Familie, Schritt für Schritt vorwärts zu kommen. Kleine Schritte aber

Schritte, das war immer meine Devise. Mit unerschütterlichem Willen, Mut und Vertrauen machte ich mich auf meine Reise als Mutter und Mensch, die mich auf eine nicht zufällige Weise gefunden hatte.

Wie positive Gedanken, der Dialog mit einer höheren Instanz, meine Neugierde und mein Kampfgeist Dennis letztendlich 2010 in sein so gewünschtes und erkämpftes eigenes selbstbestimmtes Leben führte, was wir gewagt und ausprobiert haben - davon handelt mein Buch, das ich dann alleine im Eigenverlag und für ihn zum Aufarbeiten seiner ersten Lebensjahre geschrieben habe. Aber auch, um an die Menschen zu denken, die uns begegnet sind, die nicht die Kraft hatten, durchzuhalten - denen möchte ich ein Gesicht und eine Stimme geben, was ich hiermit auch tue. Unser Leben als Spiegel unserer Seele begreifen lernen. Wir haben viel erreicht, ausgerüstet mit Glaube Liebe Hoffnung...

Beate Ostermann lebt und arbeitet in Cloppenburg. www.beateostermann.de



**Das Wunder im
Gewöhnlichen**
*Ein kurzes Plädoyer für eine
Mystik des Alltags*
Von Dirk Grosser

Das Besondere hat es uns angetan. Wir wollen jemand Besonderes sein, wollen Aufmerksamkeit, wollen besondere Dinge sehen, besondere Menschen kennenlernen, wollen Events und keine schnöden Erlebnisse, und zumindest unsere Katze soll doch gefälligst eine Facebook-Berühmtheit werden, wenn uns das selbst schon nicht gelingt. Besonders ist gut, normal ist öde. Diese Grundeinstellung gilt in weiten Teilen auch in der spirituellen Szene: Je wilder die Thesen, desto größer die Zuhörerschaft! Eine einfache Regel, die fast immer greift.

So beschäftigen wir uns oft mit Dingen, die weit weg von dem existieren, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Wir starren auf den Horizont und latschen dabei auf das Wind-

röschchen, das sich direkt vor uns aus dem Boden streckt. (...) Wir meditieren über eine Lotosblüte, kehren aber achtlos das Herbstlaub zusammen, ohne dessen Schönheit auch nur zu erahnen. Das wahre Leben und somit das wahre Wunder finden jedoch in unserem Alltag statt, mitten im Gewöhnlichen, im ehrlichen Hier und Jetzt, das zwar mittlerweile zu einer Floskel verkommen scheint, letztlich aber doch das ist, worum es geht - das, wofür wir unsere Augen auf neue Weise öffnen können.

Kehren wir also zurück zu diesem vermeintlich unspektakulären Alltag, denn er ist alles, was uns zur Verfügung steht. In diesem Alltag - erfüllt von beruflichem Gehetze, Kinderlachen, einsamen Grübeleien über die letzten Dinge, dem zarten Guten-Morgen-Kuss unseres Partners, der Parkplatzsuche in der Innenstadt und stillen Momenten des namenlosen Glücks - findet unsere ganz eigene Reise statt, bei der wir einfach einen Fuß vor den anderen setzen und den Weg erkunden, der sich wie von allein offenbart. Kehren wir zurück zu uns selbst, zurück zur eigenen Erfahrung dieses Wunders namens Leben, zurück zum Herzen jeder Mystik!

Vielen herzlichen Dank an Dirk Grosser für diesen Text aus seinem neuen Buch „Lass es gut sein - Als Alltagsmystiker gelassen das Leben meistern“, Trinity Verlag, 304 S., 18,- €.

wortwelten



Holistic Pulsing
*Rhythmische Bewegungen
 für die Harmonie von Körper
 und Geist*

**Sebastian Lichtenberg und
 Brigitte Seidl**

Crotona Vlg., 160 S., 12,95 €

Heilsame Einflüsse auf das physische und feinstoffliche Wesen des Menschen.

Nahezu alle Menschen haben den Zugang zu ihrem „inneren Heilsein“ weitgehend verloren. Sie sind überwältigt von den zahllosen aggressiven, zumeist negativen Energiefeldern, die im Alltag ununterbrochen auf sie einströmen und sie beeinflussen. Es ist ein „Verlust der Mitte“ eingetreten!

Durch die harmonischen Wiegebewegungen und das leicht pulsierende Schwingen des „Holistic Pulsing“ gelingt es auf sanfte, fast mühelose Weise, die gestörte Harmonie des Körpers wiederherzustellen. Blockaden, die sich gebildet haben, können

so allmählich gelöst werden – und der Mensch findet zurück in den „Fluss des Lebens“. Mit Therapien wie Pulsing können wir die Tür zu unseren Gefühlen aufschließen. Sie eröffnen Zugang zu einem tieferen Wissen, zu Klarheit und dem Bewusstsein für das Potenzial und die Kraft, die im Körper eingesperrt ist. Ich möchte Sie gerne an meiner Reise teilhaben lassen, an dem, was ich bei der Anwendung der „sanften Wunder“ von Holistic Pulsing gelernt und verinnerlicht habe. Die Techniken des Pulsing werden stets weiterentwickelt, genau wie die Hilfsmittel, die in Sitzungen eingebaut werden, um mehr Bewusstsein und Veränderung zu erreichen. Holistic Pulsing ist im vollen Sinne des Wortes eine lebendige Therapie, die sowohl den Anwender als auch den Empfänger entspannt und lebendig macht. Dahinter steht die Überzeugung, dass es - wie im Leben auch - immer Veränderung, Bewegung, Zyklen geben muss. Das macht diese Therapie so spannend: Sie reflektiert die natürliche Welt, in der wir leben.
Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



21 Gründe, das Alleinsein zu lieben

Die Freude am Für-sich-Sein entdecken

Franziska Muri

Integral Vlg., 288 S., 19,99 €

Alleinsein kann eine echte Kraftquelle sein – der Anstoß, sich selbst intensiv zu begegnen und das Leben auf eine ganz neue, freiere Art zu betrachten. Wer einmal gelernt hat, gut mit sich allein zu sein, der wird sich nicht mehr einsam fühlen. Er wird zu tieferen Formen der Verbundenheit finden: mit sich, mit anderen Menschen, mit der Natur, mit dem Spirituellen.

Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an das Alleinsein. Mit vielen praktischen Anregungen und wertvollen Impulsen teilt Franziska Muri 21 verborgene Schätze des Für-sich-Seins, um das Leben ganz neu zu entdecken und zu genießen.

Franziska Muri: Sie lebt allein,

sie arbeitet allein – und sie liebt es. Meistens. Mit diesem Buch kommt sie ihrem Herzensanliegen nach: den Ruf des Alleinseins zu verbessern und es „Solistinnen“ leichter zu machen. Franziska Muri ist Kulturwissenschaftlerin und seit vielen Jahren als Lektorin in der Buchbranche tätig.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Ethischer Welthandel – Alternativen zu TTIP, WTO & Co

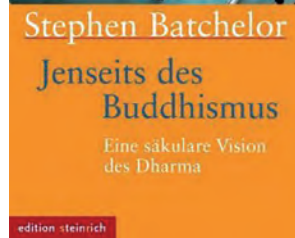
Felber, Christian

Deutsche Vlg., 224 S., 18,- €

Der Gründer der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung Christian Felber widmet sich möglichen Alternativen zu TTIP, WTO & Co, deren Zustandekommen immer unwahrscheinlicher wird. Er plädiert konsequent dafür, der Ideologie von Freihandel, Standortwettbewerb und noch mehr Globalisierung endgültig

abzuschwören. Weniger Hürden soll es für jene Staaten und Unternehmen geben, die einen Beitrag leisten, um die eigentlichen Ziele der Wirtschaft zu erreichen: nachhaltige Entwicklung, Verteilungsgerechtigkeit, kulturelle Vielfalt oder sinnvolle Arbeitsplätze. Und Barrieren im Handel für jene, die Menschenrechte missachten, für Klimasünder und Ausbeuter. Christian Felber bringt frischen Wind in die aktuelle Freihandelsdebatte – sein Konzept: Ethischer Welthandel. Alternativen zu TTIP, WTO & Co.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Jenseits des Buddhismus Eine säkulare Vision des Dharma

Stephen Batchelor

edition steinrich, 536 S., 28,- €

Ein Beitrag zur Zukunftsfähigkeit von Religionen. „Es ist paradox, aber um uns vorstellen zu

können, was nach dem Buddhismus auftauchen könnte, müssen wir zurückgehen in die Zeit, bevor der Buddhismus begann.“ Stephen Batchelor

Da der Buddhismus eine „gottlose“ Religion ist, stellt er für viele Menschen heute eine attraktive Alternative zu den glaubensbasierten monotheistischen Religionen dar. Deren institutionelle Verkünderungen und Verfehlungen haben wir aus der Nähe und vielfach eigenem Erleben studieren können. Doch auch der Buddhismus als Import aus Asien weist große Problematiken auf – ein oftmals noch mittelalterliches Weltbild, starke Hierarchien, patriarchale Machtverhältnisse. Trotz aller gegenwärtigen Euphorie – wenn sich daran nichts ändert, hat der Buddhismus seine Zukunftsfähigkeit verspielt.

Stephen Batchelor ist weltweit einer der profiliertesten (Quer-)Denker des Buddhismus und der bekannteste Vertreter eines säkularen Buddhismus. Er stellt zentrale buddhistische Konzepte – wie Wiedergeburt, Karma, die Vier Edlen Wahrheiten – auf den Prüfstand und legt überzeugend dar, dass sie zwar Teil des Weltbildes in Buddhas Zeit waren, aber mit dem, was er wirklich lehrte, wenig zu tun haben. Er befreit den Buddha von allem metaphysischen Ballast, durch den seine Nachfolger die zentrale Botschaft des Buddha verzerrt haben.

Der Autor entwickelt die Vision eines Buddhismus, der uns eine

wortwelten

undogmatische, hierarchie-kritische, praktische und ethische Orientierung für ein gedeihendes Leben in dieser Welt vermittelt. Und er leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Zukunftsfähigkeit von Religionen in unserer Zeit.

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



Mein Jahr im Wasser **Tagebuch einer Schwimmerin**

Jessica J. Lee

Berlin Vlg., 336 S., 18,- €

Mit Insider-Tipps und Lageplan zu über 50 ausgewählten Berliner Seen.

Niemals hätte Jessica J. Lee gedacht, dass ausgerechnet die Seen rund um die deutsche Hauptstadt ihrem Leben eine neue Wendung geben würden. Geboren und aufgewachsen in Kanada, hat sie später viele Jahre in England verbracht. Berlin mutet ihr zunächst unwirt-

lich an. Als Lichtblick erscheinen ihr die unzähligen Seen rund um die Stadt. Und die passionierte Schwimmerin beschließt: 52 der über 3000 im Brandenburger Land versteckten Gewässer wird sie im Laufe eines Jahres testen - ganz egal, ob die Augusthitze über dem Nymphensee brüdet oder die klirrende Kälte den Schlachtensee gefrieren lässt ... Mit zarter Lakonie erzählt „Mein Jahr im Wasser“ von Verlorenheit und Fremdheit, von frühen Verletzungen und kindlichen Ängsten, aber auch von seidig-klarem Wasser auf der Haut und der meditativen Wirkung, die das Schwimmen in offenen Gewässern haben kann. Am Ende lösen sich nicht alle Probleme, aber es wächst ein Gefühl von Zuhause quer über alle Kontinente hinweg.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Lebensbruch – **Nimm ihn an. Und verändere dein Leben**

Kai Romhardt

Herder Vlg., 256 S., 19,99 €

Von McKinsey zu Thich Nhat Hanh. Kai Romhardt war lange auf dem klassischen Karriereweg unserer Hochleistungsgesellschaft unterwegs, u.a. an der Universität St. Gallen und bei McKinsey, bis ihn eine tiefe persönliche Krise, die ihn an den Rand des Zusammenbruchs führte, eine neue Richtung einschlagen ließ. Er entdeckte die Achtsamkeitspraxis und Meditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh und lebte zwei Jahre im buddhistischen Kloster im französischen Plum Village. Heute steht für ihn fest: Es braucht andere Geschichten von Glück und Erfolg als jene, die uns heute meist erzählt werden im Job, im Alltag, überall. Dieses Buch liefert diese Alternativen, es liefert diese Geschichten und es zeigt: auch mit kleinen Lebensbrüchen, mit kleinen Entscheidungen, können wir unserem Leben jederzeit Sinn verleihen. Wir können jederzeit neu anfangen, ein erfülltes Leben zu führen.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Ungeschminkt Frau Bettina Zumstein (Hrsg.)

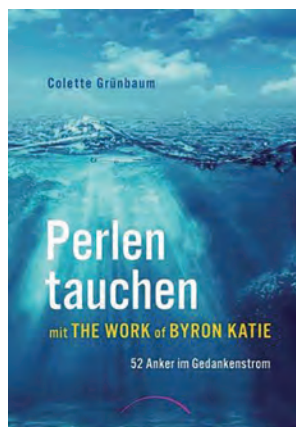
Sheema Medien Vlg., 100 Fotos
und 30 Texte, 232 S., 36,- €

Bettina Zumstein fasziniert, seit sie denken kann, die Kraft der Wahrheit. Denn nur sie ist von ungeschminkter, unvergänglicher Schönheit. Für ihren Bildband hat sie über 100 ungeschminkte Frauen im Alter von 16 bis 94 Jahren fotografiert. Sie hatten den Mut und die Offenheit, das Experiment zu wagen und sich ohne Make-up und Retusche zu zeigen und so ihre natürliche Schönheit zu offenbaren. Manche Frauen waren erstaunt über ihr pures Antlitz, manche begeistert und wieder andere fanden es ungewohnt und sogar befremdend.

Begleitet werden die Portraits von 30 einzigartigen Kurzgeschichten, Essays und Gedanken zur wahrhaftigen Schönheit. Texte, die berühren und verführen, Texte zum Innehalten und Staunen und Texte aus dem

Leben selbst. Autorinnen sind unter anderem: Sabrina Fox, Karen Christine Angermayer, Barbara Pahl-Eberhart, Jeanette Hagen, Sabine Reber, Vaile Fuchs oder Gabriela Cheng.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Perlen tauchen mit The Work of Byron Katie 52 Anker im Gedankenstrom

Colette Grünbaum
Kamphausen Vlg., 180 S.,
16,95 €

Perlen tauchen ist ein wertvoller Begleiter durchs Jahr. Das Buch umfasst eine Einführung in die kraftvolle Selbstbefragungsmethode „The Work of Byron Katie“ und 52 vertiefende Kapitel, die inspirieren, dieses ebenso einfache wie wirksame Coaching-Werkzeug in unser Leben zu integrieren. Die 52 Anker im Gedankenstrom decken wesentliche Bereiche ab, in denen das Leben uns

herausfordert und zuweilen straucheln lässt. Mit „Perlen tauchen“ lernen wir anzunehmen, was das Leben uns zuträgt und zu erkennen, wenn uns dies nicht gelingt. Stört unser Denken unseren Seelenfrieden, haben wir mit diesem Buch Schlüssel zur Hand, die uns zur Weisheit in die eigenen Inneren und in die Freiheit führen. Im Tauchen nach den eigenen Perlen, in der Anwendung, entfaltet das Buch seine volle Kraft.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Das Waldgarten Prinzip Permakultur in Gemeinschaft auf drei Ebenen pflanzen.

Wasser, Silvio
Synergia Vlg., 144 S., 19,90 €

Wäre es nicht wunderbar, man könnte in einen paradiesisch schönen Garten gehen, in dem Verschiedenes wächst und lebt. Man könnte sich dort von reifen Früchten und Kräutern bedienen, Gemüse essen, Tiere beobachten, wunderschöne Seerosen

wortwelten

und sonstige Blumen betrachten, ab und zu die Seele baumeln lassen, ohne ständig darin arbeiten und sich um die Pflanzen sorgen zu müssen?

Dieses Buch zeigt wie man es viel mehr der Natur überlassen kann, die meiste Arbeit zu tun. Der Mensch braucht nur ab und zu regulierend einzugreifen, damit sich nur erwünschte Pflanzen ausbreiten und sich die Büsche und Bäume nicht allzu breit machen und der Lichteinfall nicht beeinträchtigt wird.

Das Waldgarten-Prinzip zeigt den Weg, wie jeder, auch in kleinen und kleinsten Gärten, dies umsetzen kann.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggengborg.de



Das große Buch der Farben

Klausbernd Vollmar
Königsfurt Urania, 288 S.,
14,90 €

Farben bestimmen unser Leben, sie machen es bunt, regen

unsere Sinne an und steigern unsere Kreativität. Unsere Vorlieben für besondere Farben sagen viel über uns und unsere momentane Verfassung aus. Im Buch finden wir sowohl umfassende Erklärungen aller Farben und Mischfarben sowie alles über die Psychologie und Symbolik von Farben. Volkswissen und deren Rolle in der Mythologie findet genauso ihren Platz, wie Einrichtungstipps. Welcher Farbtyp bin ich und welche dazu passende Kleidung und Make-up wähle ich? Es gibt Anregungen zu Farbmeditationen und Wahrnehmungsübungen: kurz alles was man über Farben wissen kann.

Klausbernd Vollmar beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit der Symbolik in der Traumdeutung und mit der Wirkung von Farben auf unser Leben, er gilt als Experte in diesem Gebiet.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggengborg.de



Nichts ist jemals geschehen, Bd. II

David Godman

Advaita Media, 579 S., 19,80 €

„Papaji hinterließ uns das größte Geschenk, das ein spiritueller Meister hinterlassen kann: Er hat das alltägliche und menschliche Leben als Göttliche Wirklichkeit definiert, es uns vorgelebt und es geliebt. Jedes kleine und unscheinbare Detail ist Ausdruck dieser gewaltigen Realität, die sein Meister Ramana Maharshi „das Selbst“ nannte. Papajis Worte klingen wie singende Prosa nach und weisen auf das Tiefste und Wahrste in uns. Nichts ist alltäglich, unwichtig oder von dem Ganzen getrennt. Jede unserer Handlungen, Worte und Gedanken hat er als göttliches Wirken in Aktion verehrt. Nur so ein Mann kann sagen, dass er keinen Ashram braucht, denn das gesamte Universum ist sein Ashram!“ Pari Laskaridis

In diesem Band wird Papajis so einfache und doch so ungewöhnliche Lebensgeschichte fortgesetzt. Bereichert wird dieses Buch durch einen großen Schatz an bislang unveröffentlichten Photos aus dem privaten Besitz von Papajis Familie.

Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggengborg, Tel. 0441. 17543.

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Erwachen

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

Familienaufstellung

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

Gesundheit

Gerth Natur Friseur. Pflanzenhaarfarbe. Lebendiger Haarschnitt, 0421.650718.

Internetdienstleistungen

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der Kabbala. Markus Mollet – Tel.: 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

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.

MBSR

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

Mentaltraining

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

Metabolic Typing

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

wer macht was

Partnerschaft

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

Pendeln

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

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. 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 Hesse. Tel: 040.88167930.

Tierkommunikation

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

kleinanzeigen

Yoga

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

Seminare & Workshops

RESET Kiefermuskulentspannung; Behandlungen u. Seminare, 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.

8-9.7. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede.** Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de.

26.-27.8. **Schamanisches Reisen** Grundkurs - Infos, Termine & Ausbildung: www.tiercomm.de.

29.8. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

9-10.9. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede.** Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de.

22.9. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

Termine in der ISIS – Astrid Mügge und Salute e Bellezza – Dietmar Ehlert, Edewechter Landstr. 18, OL, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel. 0441.592328:
ab 3.8., 18.30 Uhr, **Lebe Deine weibliche Kraft** - Selbsterfahrung, Tanz, Ausdruck, Spiritualität

ab 4.8., 18 Uhr, **Orientalischer Tanz und sakrale Erotik**
6.8., 18 Uhr, **Befreie Dein Herz und Tanze**, offenes Tanzangebot
ab 8.8., 17.45 Uhr, **Luna Chi**, Tanzendes Yoga

ab 18.8., 19.45 Uhr, **Wenn es still wird ...**, Meditation, Achtsamkeit und Entspannung
ab 25.8., 19.30 Uhr, **Der Kreis der Kraft**, schaman. Trommeln und Reisen

9.9., 15 - 18 Uhr, **Gänseblümchen** - Heilpflanze des Jahres für Frauen, schaman. - spiritueller Zugang

15.9., 18 Uhr, **Wenn es still wird ...**, Meditation, Achtsamkeit und Entspannung

24.9., 18 Uhr, **Befreie Dein Herz und Tanze**, offenes Tanzangebot

Regelmäßige Termine

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

montags

Bis Sept.: 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 Schnecke, 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

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. Yogapraxis Dagmar Battermann Tel. 0441.99864499.

mittwochs

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

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

Ausbildung

Sexual Healing mit der AnuKan®-Massage - Zertifizierte Jahresausbildung ab März 2018 in Dresden: Die von Sinnesart entwickelte AnuKan®-Massage vereint erstmals Massagehandwerk, sinnliche Berührung und therapeutische Elemente zu einer sinnlichen Heilmassage. Eine gelungene Symbiose, mit der Sie Ihr Gegenüber sinnlich verwöhnen, aber gleichzeitig auch heilsam bei Lebensthemen und körperlichen Beschwerden unterstützen können. Neugierig? www.anukan.de/ausbildung (max. 20 Teilnehmer).

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

Reisen

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

Dies & Das

Angebot! **Fußreflexzonenmassage 30 Min. 25,- €.** Tel. 0441.3097131, www.praxis-anke.de.

Buchhandlung Plaggenborg auf Facebook: www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg. Und auch auf Google+.

Achtsames Leben auf Facebook: www.facebook.com/AchtsamesLebenMagazin.

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

An- & Verkauf

Robert-Betz-CDs, Vorträge & Meditationen, alle zum halben Preis. Tel. 0441.36165756.

Phyllis Krystal, Info-Cassette „Die inneren Fesseln sprengen“, Audiocassetten (Übungen) 1-9, Tambura und OM, Tambura-Klänge yin-yang, Tel. 0441.36165756.

Ein Kurs in Wundern, Kenneth Wapnick Audiocassetten 1-4, Tel. 0441.36165756.

Wasser und Salz, Urquell des Lebens, Peter Ferreira 4 CDs, Tel. 0441.36165756.

Buchhandlung Plaggenborg: Großer Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de! Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften. Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, auch 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!

Räume & Wohnen

Untermieter/in für Praxis gesucht! 34m². Tel. 0441.3097131.

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

Metjendorf, Therapie-/Seminarraum (hell, vielseitig verwendbar), ca. 70 m², 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).

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

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

Last Minute

Der Friedens-Buddha kommt nach Bremen in die botanika
Bremen erhält den Friedens-Buddha für Europa. Die Buddha-Statue ist ein Geschenk des Dalai Lama. „Dieses Geschenk der Buddha-Statue von Seiner Heiligkeit dem vierzehnten Dalai Lama und dem Volk von Tibet unterstreicht die tiefe Achtung und Zuneigung für Europa und die ganze Welt.“ Dargestellt ist der historische Buddha Shakyamuni und Begründer des Buddhismus. Der Friedens-Buddha ist ein allgemeines Friedenssymbol für alle Menschen – unabhängig ihrer religiösen, kulturellen oder ethnischen Zugehörigkeit. Vom 18. bis 20. August 2017 findet in der botanika eine große Eröffnungsfeier statt. Herzstück der dreitägigen Veranstaltung ist eine Zeremonie nach tibetisch-buddhistischer Tradition, in der die Statue befüllt, gesegnet und aufgestellt wird. Der Friedens-Buddha wird mit Mantrarollen – bedruckt mit kraftvollen Versen – sowie getrockneten Kräutern, Blüten und Halbedelsteinen gefüllt. Geshe Pema Samten, buddhistischer Lehrer im Tibetischen Zentrum Hamburg, leitet diese Zeremonie. Sie wird von verschiedenen Meditationsritualen begleitet. Alle Infos dazu: <http://www.friedens-buddha.de/DE/friedensbuddha.html>.



Spiritualität & Gesundheit

Die alternative Gesundheitsmesse

03.-03- Sept. '17
Oldenburg

Weser-Ems-Halle, Europaplatz 12

Ausstellung & Vorträge

Info: www.bioterra.de

Öffnungs-Zeiten:

Sa. 11-19 Uhr • So. 11-18 Uhr

Info-Tel.: 07903/942616

ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org

Herausgeber Karl-Heinz Plaggenborg,
Lindenstr. 35, 26123 OL,

Redaktion Ulrike Plaggenborg

Satz, Gestaltung Agentur JARUSCHEWSKI
Peter Gerd Jaruschewski
Lagerstraße 62, 26125 OL
Tel. 0441.9736160
E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org

Anzeigenleitung Buchhandlung Plaggenborg,
Lindenstr. 35, 26123 OL,
Tel. 0441.17543
E-Mail: info@achtsames-leben.org
Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:

Manfred Folkers, Michael Gleich, Dirk Grosser, Stefanie Hammer, Karl-Heinz Heilig, Insa Hilbers + Roswitha von der Graefe, Beate Ostermann, Karl-Heinz + Ulrike Plaggenborg, Daniel Rechtschaffen, Zentrum der Gesundheit.

Titelfoto ©refresh - www.fotolia.com

Termin-Annahmeschluss

Bitte den Kleinanzeigen-vordruck im Internet als Vorlage benutzen oder als E-Mail senden. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigen-schluss ist der 25. August '17.

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. August 2017.

Bankverbindung Volksbank Oldenburg,
IBAN: DE65280618220012215700
Swift (BIC) Code: GENODEF1EDE

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildmaterial kann keine Haftung übernommen werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Autoren übernehmen die Haftung für die copyright-Rechte an von ihnen gelieferten Fotos & Abbildungen. © 2017 Buchhandlung Plaggenborg

3. Lange Yoganacht Oldenburg

Oldenburg • Rastede • Hude • Elsfleth

*An 11 verschiedenen Orten in über 60 Veranstaltungen
die bunte Vielfalt und Wirksamkeit des Yoga erleben!*

Ticket: 12,50 €
(keine Abendkasse!)
gültig für alle Orte
und Veranstaltungen!



19. August 2017
15:00 bis 01:00 Uhr

Mit dabei sind: Evangelische Familienbildungsstätte (EFB), Home of Yoga, FREIRAUM – Yoga Martina Benjes, Katholische Erwachsenenbildung (KEB), Sampoorna Yoga Zentrum, Shivashakti Yoga, VHS Oldenburg, Vini Yoga & Körpertherapie, Yogaloft Oldenburg, Yoga Vola, Yoga Wesermarsch.

Es findet statt: Yoga-Übungsstunden, Yoga-Shop, yogisch-vegetarisches Büffet, Meditationen, Mantra Singen, indischer Tanzkurs, Klangschalen-Workshop, Mantra Konzert, indische Tanzparty mit DJane und vieles mehr ...

Vorverkauf:

www.eventbrite.de, **Schlaues Haus**

www.lange-yoganacht.de