

kostenlos

Herbst 2017

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



 <p>HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL</p>	 <p>HOTEL GUTSHAUS PARIN BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL</p>		
<p>HERBST IN STELLSHAGEN Die Blätter sind bunt gefärbt und rascheln herrlich unter den Füßen. Die Natur bereitet sich auf den kommenden Winter vor. Jetzt kommt auch für uns die ideale Zeit, unsere Gesundheit zu kräftigen und den Körper fit zu machen!</p> <p>Preise p.P. z.B. 3 ÜN/HP in 100% Bio-Qualität ab 275€ im DZ, 5 ÜN/HP ab 455€ im DZ, 29.10. bis 01.12.17 zw. So. & Fr.</p> <p>www.gutshaus-stellshagen.de</p>	 	<p>KLEINE AUSZEIT IN PARIN Zwei lange Tage frei für Sie! Sich fernab vom alltäglichen Trubel verwöhnen lassen und ein wunderschönes Fleckchen Erde erkunden mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Entspannungsmassage und 1 Bademantel zum Ausleihen • 1 selbstgebackenes Brot oder 1 Packung Kekse • 1 Glas Wein im Restaurant im Gewölbekeller <p>Preise p.P. z.B. 2 ÜN/HP in 100% Bio-Qualität ab 229€ im DZ</p> <p>www.gutshaus-parin.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>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>	



KONZERTTOUR 2017
Wie im Himmel
Seelennahrung par!

Für immer mehr Menschen das Event des Jahres! „Eine neue Bewusstseinsdimension in der Musik“

23.11. Bremen, Die Glocke

VVK: SteinReich im Atrium, Am Dobben 78, 28203 Bremen

24.11. Hamburg, Kulturkirche Altona

VVK: Buchhandlung Wrage, Schlüterstr. 4, 20146 Hamburg

25.11. Hannover, Markuskirche

VVK: TAO Buchhandlung, Lister Meile 19, 30161 Hannover
Konzertbeginn 19 Uhr

Konzertbesucher berichten:

„Ich bin noch nie so erfüllt und seelisch ergriffen aus einem Konzert gekommen. Es hat mir sehr viel Kraft und innere Ruhe gegeben.“

„Jedem Musiker hat man angemerkt, daß er sein Instrument mit einer tiefen Hingabe und Liebe spielt.“

„Am Anfang hätte ich nur weinen mögen und dann wurde es immer weiter und lichter in mir...“



TRAUMHAFTHE MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT
LEX VAN SOMEREN

WWW.SOMEREN.DE · TICKETS: 07223-806650

formales

3 Inhaltsverzeichnis

4 Liebe LeserInnen

39 Auslagestellen

44 Impressum

astrologie



5 Die Zeitqualität
von Oktober bis Frühjahr

neues wirtschaften

8 Wir werden einmal
darüber lachen ...
Interview mit Götz Werner

bewusstes leben

13 Empathie –
Kehrseite des Mitgefühls

16 Ständige Erreichbarkeit
Für mehr Achtsamkeit ...

21 Verbindung stärken –
Naturverbundene Rituale
für den Alltag

gesundheit & heilung

17 Vom Wert der Krank-
heit – denn sie ist besser
als ihr Ruf

aktuell

23 Wie entsteht eigent-
lich das ACHTSAME
LEBEN?

28 40 Jahre Königsfurt
Verlag – ACHTSAMES
LEBEN gratuliert

spiritualität

25 Vision des Herzens

für die sinne ...



26 Kalender 2018
Schönes für nächstes Jahr

34 Hermann Haindl
Leben – Kunst – Tarot

60 Magazin „Verbunden-
sein“

61 Schwelten

63 Wortwelten

nachhaltigkeit & ethik

29 Solidarische Land-
wirtschaft – Neues vom
Hof Grummersort

veranstaltungen

31 Veranstaltungen

36 Seminarkalender

anbieter

38 Praxis & Methoden

41 Wer macht was im
Internet

45 Marktplatz
Anbieter stellen sich vor

68 Wer macht was?
Anbieter in Kürze

kleinanzeigen

69 Seminare & Workshops

69 Regelmäßige Termine

69 Ausbildung

69 Dies & Das

69 An & Verkauf

70 Reisen

70 Räume & Wohnen

70 Last Minute



Echt Oldenburg!



STADTBÄCKEREI

Schröder

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de



Die nächste
ACHTSAMES LEBEN
erscheint Ende Dezember 2017,
Anzeigenschluss ist am
25.II.17; Redaktionsschluss
ist am 15.II.17.

**Anzeige:
KAMPHAUSEN**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



nach den langen
Tagen des Sommers
geht es nun im Herbst
wieder nach innen,
in der äußeren wie in
der inneren Welt. Die

Ruhe des Herbstes lädt ein, sich einfach mal
abzukoppeln von all dem Getöse der Welt.
Mal wieder ein Buch ganz durchlesen - das ist
auch für das Gehirn sehr entlastend.

Das Herbst-Heft ist auch wieder sehr zum
Länger-Lesen geeignet. • Ein uns sehr
wichtiges Thema, das unsere Gesellschaft
auf so vielerlei Arten grundlegend zum Wohle
von vielen Menschen verändern wird, ist das
Bedingungslose Grundeinkommen; dazu
ein Interview mit Götz Werner (S. 8). • Uwe
Christiansen lässt uns astrologisch einen Blick
nach vorne werfen (S. 5). • Mona Kino hat
sich eingehend mit Mitgefühl und Empathie
befasst (S. 13). • Dass Krankheit auch einen
Wert haben kann, das beleuchtet Theresia
de Jong aus eigener Erfahrung (S. 17). •
Der Königsfurt-Urania Verlag wird 40 Jahre
jung und hat einen wunderschönen Bildband
herausgegeben über Hermann Haindl, einen
Künstler, der ein besonderes Tarot geschaf-
fen hatte (S. 34). • Der Hof Grummersort
betreibt jetzt Solidarische Landwirtschaft (S.
29). • Sabrina Gundert ist ihrer Vision des
Herzens gefolgt und hat ein eigenes Magazin
herausgegeben (S. 25 u. 60). • Und wir dach-
ten wir erzählen mal, wie das Achtsame Leben
eigentlich entsteht (S. 23).

Eine schöne Herbstzeit und genießen Sie die
Farben!

Das wünschen Ihnen
Ihre Plaggenborgs

Die Zeitqualität von Oktober 2017 bis Frühjahr 2018

Donald Trump macht dem negativen Ausdruck des Planeten Uranus mit seiner Cholerik und Unberechenbarkeit „alle Ehre“. Die sehr wohl möglich positive Ausprägung des Aspekts Uranus Konjunktion Sonne (in seinem Geburtshoroskop) von einem inspiriertem Handeln, ist bei ihm leider nicht zu beobachten und wohl auch nicht mehr zu erwarten.

Was sagt uns die „Großwetterlage am Himmel“ über die möglichen Inhalte der bevorstehenden Monate?

Drei wichtige Planeten, Jupiter, Saturn und Uranus wechseln in den kommenden Monaten das Tierkreiszeichen. In der astrologischen Betrachtungsweise wird dieser Eintritt Ingress genannt. Ein Horoskop, auf den genauen Zeitpunkt des Übergangs gestellt, zeigt symbolisch die Möglichkeiten, die diese Zeitqualität mit sich bringen kann.

Der Ingress von Jupiter in das Zeichen des Skorpions

Das Zeichen des Skorpions steht bei uns im persönlichem Horoskop für die Tabuzone. Es ist verbunden mit Intensität, Macht und Ohnmachtsempfinden und dem dahinter liegenden Seelenwunsch einer tiefgreifenden Transformation vom Ego zum Seelenbewusstsein.

Jupiter benötigt für einen Umlauf um die Sonne 12 Jahre. Er hält sich also für ca. ein Jahr in einem Tierkreiszeichen auf. Ab dem 10. Oktober 2017 ist sein Aufenthaltsort das Wasserzeichen Skorpion. Seine symbolische „Wirkweise“ kann beschrieben werden mit einer enormen Vergrößerung der bei uns mit diesem Zeichen verbundenen Themen. Nichts kann da im Verborgenen bleiben! Unausgesprochene Wünsche wie tiefes Verlangen oder Machtstreben machen sich bemerkbar und treten in die Sichtbarkeit. Durch das darauf Schauen und die Auseinandersetzung mit diesen Schattenthemen entsteht der Erkenntnisgewinn durch das Planetenprinzip Jupiter. Allerdings findet dieser Prozess oft



erst in der Nachbetrachtung statt. Die in der Zeit vom 6. bis zum 16. November Geborenen werden diesen Besuch von Jupiter besonders intensiv erleben.

Die Inhalte des Ingress-Horoskopes

Die Hauptforderung dieser Zeit (bis zum 8. November 2018) besteht darin, eine vertiefte Wahrnehmung in die eigene Gefühlswelt zu bekommen und Verantwortung für den eigenen Ausdruck dessen zu übernehmen:

Wieviel Erfüllung erwarte ich in meinen Beziehungen? Sind mir meine Wünsche und Bedürfnisse innerhalb einer Beziehung klar? Wieviel Verantwortung gebe ich dabei, bewusst oder unbewusst, an mein Gegenüber ab? Wieviel

Gefühlsintensität lasse ich zu und wie viel loslassen von Kontrolle erlaube ich mir?

Sofern ich die Eigenverantwortung für diese Fragestellungen ablehne, werden sie mir in diesem Zeitraum gerne von meinem jeweiligen Gegenüber präsentiert werden...

Ab dem 9. Dezember 2017 bis zum 26. Januar 2018 gesellt sich noch Mars mit seiner Impulskraft in den Skorpion hinzu. Spätestens dann werden wir erfahren, wieviel Unbewusstes noch in unseren „Schubläden“ steckt.

Der Ingress von Saturn in den Steinbock

Kurz vor der Wintersonnenwende am 21. Dezember und dem damit verbundenen Wechsel der Sonne in das Zeichen des Steinbocks, betritt Saturn am 20. Dezember 2017 selbst sein eigenes Zeichen und beginnt damit einen neuen ca. 28-jährigen Zyklus. Dieser endet mit dem Wechsel von Saturn in das Zeichen des Wassermanns am 17. Dezember 2020 und dem kurz darauf stattfindenden Epochenwechsel am

Tag der Wintersonnenwende, am 21. Dezember 2020. Zuletzt „besuchte“ Saturn sein eigenes Zeichen in der Zeit von November 1988 bis Februar 1991. Alle in dieser Zeit Geborenen erleben nun eine besondere Konfrontation und Auseinandersetzung mit der Realität. Haben sie sich Lebensumstände ihrer Persönlichkeit entsprechend geschaffen, erleben sie nun eine Zeit der Unterstützung und vielleicht sogar einen Höhepunkt in ihrer Entwicklung. Haben sie bisher eher so gehandelt, wie es andere (die Eltern oder Partner) von ihnen erwarten, wird es nun große Schwierigkeiten, bis hin zu einem Scheitern der unpassenden Lebensform, geben.

Die Inhalte des Ingress-Horoskopes

Ein mit wirklicher Verantwortlichkeit erfüllter Handlungsmaßstab soll in die Welt gebracht werden: Das eigene Handeln erfährt eine Einengung bis Bedrückung (negativer Ausdruck), oder wird neu in Spur und Ausrichtung gebracht (positiver Ausdruck). Dieser Prozess wird

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

Die Zeitqualität von Oktober 2017 bis Frühjahr 2018

mit äußerst kraftvollen Empfindungen (Pluto Konjunktion Mond) erlebt werden: Die Transformation alter Strukturen erzeugt eine kollektive Depression oder bringt eine neue Ernsthaftigkeit im Sinne von Verantwortlichkeit hervor. Beispielsweise könnte das Erleben der Folgen der Klimaerwärmung zu einem bewussteren Umgang mit der Natur führen.

Der Ingress von Uranus in den Stier

Der Zyklus von Uranus durch den Tierkreis beträgt 84 Jahre. Am 15. Mai 2018 wechselt der Planet der Taktbeschleunigung, Inspiration und Revolution in das Erdzeichen Stier. Letztmalig war er in der Zeit von Juni 1934 bis zum Mai 1942 zu Gast in diesem Zeichen.

Das Prinzip Stier steht für Stabilität und festen Bodenkontakt. Das Zeichen steht u.a. auch für den Umgang mit unseren Werten. Uranus bringt durch seine plötzlichen Ereignisse frischen Wind in festgefahrene und stagnierende Formen: Neuer inspirierender Geist kommt in Kontakt mit der alten Art des Umgangs mit Werten. Die verschiedenen Internet-Währungen wie z.B. der Bitcoin und die vermehrte Diskussion um das Abschaffen vom Bargeld zeigen bereits die Richtung, wohin es in den kommenden Jahren (bis zum 26. April 2026) in diesem Bereich gehen wird.

Die Inhalte des Ingress Horoskopes

Der Übergang findet kurz nach dem Neumond im Zeichen Stier statt. Ein Neumond zeigt immer den Beginn einer Entwicklung an: Handeln und Fühlen wollen und müssen in eine gemeinsame neue Form gebracht werden.

Wir können uns auf eine turbulente und extrem abwechslungsreiche Zeit freuen. Es braucht dazu allerdings einen offenen und flexiblen Geist (Uranus in Konjunktion mit Merkur), damit wir nicht das Gefühl haben, von den anstehenden Veränderungen überrollt zu werden. Die in der Zeit vom 20. bis zum 25. April Geborenen können sich auf eine starke Anregung und Taktbeschleunigung ihrer Lebensbezüge

freuen. Loslassen in eine neue Art von Freiheit ist hier der Schlüssel, um dem gespürten Druck Raum zu geben!

Wer tiefer in die Inhalte der kommenden Zeit eintauchen möchte, dem empfehle ich das Tagesseminar: „Themen und Chancen des Jahres 2018“ (18. oder 25. November 2017). Auf Wunsch blende ich dabei auch die Horoskope der Teilnehmer/innen mit ihren Schwerpunktthemen im kommenden Jahr kurz mit ein. Nachfragen hierzu unter 0441.55185.



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

TOPSELLER August 2017 POWERED BY HORIZONWORLD.de
Impulse für bewussteres Leben

	1 e-motion – Deutsche Sprachfassung 2 DVD-Special Edition mit 12 Bonusfilmen. SPiegel Bestseller
	2 Der Ring des Buddha Ein eindrückliches Plädoyer für Humanität und Solidarität.
	3 e-motion – Deutsche Sprachfassung Die neue deutsche Fassung des Bestsellers.
	4 Bleep What the Bleep do we (k)now!?
	5 Heile dich selbst Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden.
	6 For the next 7 generations What the Bleep do we (k)now!?
	7 Jenseits des Greifbaren Engel, Geister und Dämonen.
	8 VAXXED Die schockierende Wahrheit!?
	9 The Secret Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gereist...
	10 Spirit Movie Edition No. 1-DVD-Box Das ideale Geschenk für mehr Sinn im Leben.

Interview: Melanie Redlberger von „trailer kultur.kino.ruhr“

„Wir werden einmal darüber lachen, Arbeit müsse bezahlt werden“

dm-Gründer Götz Werner über Arbeitsglück und Unternehmensethik



seinsfrage. Wenn das, was man tut, extrinsisch, also von außen motiviert ist, ist es Maloche, wie man im Ruhrgebiet sagt. Wenn die Arbeit intrinsisch motiviert ist, also die Einsicht dahinter steht, dass man es nicht nur für sich selbst tut, sondern für die ganze Welt, dann ist das eben keine Maloche mehr, sondern Lebenssinn.

Die eine Säule für Arbeitsglück ist also Sinnstiftung. Die zweite Säule ist, dass die Arbeit wertgeschätzt wird. Es gibt keine Drecksarbeit, sondern es gibt nur Arbeit, die wertgeschätzt wird, und solche, die nicht wertgeschätzt wird.

trailer: Apropos Wertschätzung: Welche Änderungen sind in den deutschen Chefetagen dringend notwendig?

Götz Werner: Man kann immer noch so neo-feudalistische Verhaltensweisen beobachten. Richtig wäre, dass man den anderen Menschen, und mag es auch der Geringste sein, wie es in der Bibel heißt, genauso wertschätzt und ihm auf Augenhöhe begegnet. Und dass man nicht meint, die da oben sind die Schlaun und die da unten die Dummen, die oben denken und die unten arbeiten. So ein Verhalten führt nicht dazu, dass die Mitarbeiter sagen, jawohl, hier bin ich Mensch, hier steige ich ein. Ich versuche das seit vielen Jahren deutlich zu machen: Die Trennung zwischen Arbeitszeit und Freizeit ist ein fataler Grundirrtum. Beides ist Lebenszeit. Wir haben in Deutschland bei dm 40.000 Kolleginnen und Kollegen, und als Unternehmer geht man mit der Lebenszeit der Kolleginnen und Kollegen um. Dieses Bewusstsein muss man haben. Dadurch hat man nicht weniger Mut, aber mehr Demut.

trailer: Wir alle geben der Arbeit eine immense Bedeutung. Wenn ich mich aber über meine Arbeit nicht definieren kann, worüber defi-

trailer: Herr Professor Werner, Sie stehen für einen betont unautoritären Führungsstil im Unternehmen und plädieren außerdem für ein bedingungsloses Grundeinkommen. Was muss passieren, damit Arbeit nicht nur Geld, sondern auch innere Zufriedenheit oder sogar Glück bringt?

Götz Werner: Wenn Menschen in ihrer Arbeit über sich selbst hinauswachsen können, macht sie das glücklich. Wenn man sagen kann: Mensch, heute habe ich etwas geschafft, das hatte ich mir nicht zugetraut. Zum Beispiel: Heute waren so viele Kunden im Laden und ich bin überhaupt nicht nervös geworden, habe das souverän gemeistert, mit meinen Kollegen zusammen.

Als Unternehmer muss man Rahmenbedingungen schaffen, dass die Mitarbeiter für diejenigen arbeiten, für die sie tatsächlich arbeiten: für die Kunden. Nicht, weil ein Chef es anordnet oder weil der Vorgesetzte so ein tolles Vorbild ist oder weil er eine Riesenprämie verspricht, sondern weil sie den Sinn ihrer Arbeit in der Aufgabe selbst entdecken. Es ist eine Bewusst-

„Wir werden einmal darüber lachen, Arbeit müsse bezahlt werden“

niere ich mich dann?

Götz Werner: Dann müssen Sie sich eine andere Arbeit suchen.

trailer: Ist es richtig, dass die reguläre Erwerbsarbeit gesellschaftlich mehr geachtet ist als das, was Menschen an nicht bezahlter Arbeit leisten, von Kindererziehung über soziales Ehrenamt bis Sportverein?

Götz Werner: Stellen Sie sich mal unsere Gesellschaft ohne ehrenamtlich Tätige vor. Was wäre das für eine Gesellschaft? Da würde kein Mensch leben wollen. Man hat sich so daran gewöhnt, die Lohnarbeit in den Vordergrund zu stellen, aber schaut man in die Statistiken, werden ja viel mehr, ungefähr zweieinhalb mal so viel, ehrenamtliche Arbeitsstunden in der Gesellschaft geleistet. Und dabei sind wir dann aber bereit, viel mehr zu zahlen für die Wartung unserer Autos, als für die Betreuung unserer Kinder in den Kindergärten, und die Pflege unserer Eltern im Altersheim. Das könnten wir auch anders machen, wenn wir wollen.

trailer: Wie schafft man eine Veränderung solcher gesamtgesellschaftlichen Werten und Normen?

Götz Werner: Indem man in den Gesellschaftsdiskurs geht und dadurch zu anderen Wertvorstellungen kommt. Vor hundert Jahren haben Zeitungen noch geschrieben, Frauen dürfen nicht wählen, weil sie nicht denken könnten. Wie urteilen wir heute darüber? Wir wollen noch nicht einmal mehr darüber lachen. So ändern sich die Dinge. Und so wird sich die Ein-

stellung zur Arbeit auch ändern. Wir werden einmal darüber lachen, dass wir gedacht haben, Arbeit müsse bezahlt werden. Sie können die Arbeit durch eine Bezahlung immer nur ermöglichen. Die Arbeit selbst ist gar nicht bezahlbar. Erst einmal müssen Sie möglich machen, dass jemand überhaupt die Zeit aufwenden kann, um zu arbeiten. Und schon sind Sie beim bedingungslosen Grundeinkommen. Ein Mensch, der in unserer Gesellschaft lebt, muss ein Einkommen haben, damit er leben kann. Wenn Sie kein Einkommen hätten, könnten Sie es sich gar nicht leisten, mit mir ein Interview zu führen. Sie brauchen das Einkommen, um arbeiten zu können. Aber so denken wir im Allgemeinen nicht. Wir denken, wir bekommen das Einkommen, weil wir arbeiten. Wir denken heute verkehrt herum. Deshalb brauchen wir eine kopernikanische Bewusstseinsdenkwende.

trailer: Was motiviert Sie dazu, für ein bedingungsloses Grundeinkommen zu streiten, so wie Sie es in Ihrem gerade erst erschienenen Buch tun, „Sonst knallt's!, Warum wir Wirtschaft und Politik radikal neu denken müssen“, geschrieben zusammen mit Marc Friedrich und Matthias Weik?

Götz Werner: Denken Sie an den Leitspruch der Aufklärungsbewegung: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit. Durch das bedingungslose Grundeinkommen wird dies erfüllt. Bekomme ich jeden Monat ein Grundeinkommen, bildet dies einen kleinen Freiheitsraum, in dem ich bescheiden, aber menschenwürdig leben kann.



Familienstellen und wingwave® Coaching

Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

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+-/Rede-angst

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage OL**
Sa. 14.10. | OL, 10:00 bis ca. 18:30 h
ohne Anliegen 25,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**
10.10. | 14.11., | 12.12., 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



„Wir werden einmal darüber lachen, Arbeit müsse bezahlt werden“

Ab diesem Moment bin ich nicht mehr abhängig von anderen. Weder von meinem Vorgesetzten noch von meinem Partner. Ich kann immer sagen: Das klappt mit uns nicht, ich mache etwas anderes. Und die Brüderlichkeit, heute sagt man Geschwisterlichkeit, wäre dadurch real geworden. Das heißt ja nichts anderes als: Sie haben den gleichen Anspruch auf ein Grundeinkommen wie ich. So einfach ist das.

trailer: Ökonomisch gedacht: Wieso braucht es zudem eine Änderung bei der Besteuerung?

Götz Werner: In unserem heutigen Steuersystem besteuern wir das Einkommen und damit den Leistungsbeitrag. Das ist ein großer Fehler. Diese Art von Besteuerung kommt noch aus der Selbstversorgungszeit, als der Bauer den Zehnt abgab von seiner Ernte. Damals haben die Menschen von ihrer eigenen Produktion gelebt. Und heute leben wir von der ganzen Welt. Die ganze Welt versorgt uns, wir versorgen die ganze Welt. Das ist neu. Und es heißt, dass wir heute immer für andere leisten, nie für

uns selbst. Und die ganzen finanziellen Aufwendungen, die wir haben, kommen daher, dass wir konsumieren. Somit dürfen wir nicht den Leistungsbeitrag besteuern, sondern müssen die Leistungsentnahme besteuern. Nicht die ersten 300 Liter Wasser, die man zum Leben braucht sollten die teuersten sein, und die letzten 100 Liter die billigsten, sondern umgekehrt – die ersten 300 Liter sind lebensnotwendig, die letzten 100 Liter, die man vielleicht in den Swimmingpool laufen lässt, sollten die teuersten sein. Wenn Sie in die Welt schauen, dann wird alles im Dutzend immer billiger, obwohl immer mehr Ressourcen verbraucht werden. Wir müssten eigentlich an den Punkt kommen, je mehr Umwelt man verbraucht, also die Umwelt belastet, desto teurer müsste es werden.

trailer: Ihre Argumente für das bedingungslose Grundeinkommen basieren auf einem unglaublich positiven Menschenbild: Der Mensch will sich produktiv entwickeln, hat genug eigene Motivation, um sein Grundeinkommen als

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

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!

„Wir werden einmal darüber lachen, Arbeit müsse bezahlt werden“

Basis zu nutzen und sich dazu weitere sinnvolle Tätigkeiten selbst zu schaffen, Selbstentfaltung geht vor Profitgier. Gleichzeitig wären Sie als Geschäftsmann nicht derart erfolgreich gewesen ohne eine prinzipielle Profitorientierung, ohne die Expansion in immer mehr Filialen, und ohne das Streben nach Umsatzsteigerung...

Götz Werner: *Statt Profit sagen Sie einfach mal, dass wir etwas zustande gebracht haben für alle. Es geht nicht um den Profit für den Einzelnen, sondern um den Profit für die Gemeinschaft. Indem die Arbeitsgemeinschaft etwas umsetzt, und die Kunden dann sagen: Wir sind froh, dass hier ein dm-drogerie markt ist. Es geht um Profit im umgekehrten Sinne: um den gemeinsamen Nutzen.*

trailer: Sie nehmen die Stichworte, die ich Ihnen gebe, auch die kritisch gemeinten, und geben ihnen eine positive Bedeutung. In Ihrem Denken hat jeder Baustein eine andere, bessere Bewertung. Wo bei mir ein Minus ist, steht bei Ihnen ein Plus. Sie müssen ein glücklicher Mensch sein.

Götz Werner: *Sonst hätte ich nicht so lange ein Unternehmen leiten können. Wir haben in Deutschland 40.000 Mitarbeiter bei dm. Und jeden Tag zwei Millionen Kunden. Stellen Sie sich mal vor, ich wäre der Meinung, jeder Kunde, der zu uns kommt, ist ein potentieller Ladendieb. Wenn man es so sehen würde, müsste man alle Läden schließen.*

trailer: Sie könnten Ihren Mitarbeitern misstrauen, Ihren Kunden misstrauen, trotzdem Ihr Geschäft öffnen und dann eben auf maximale Ausbeutung setzen. Sie würden möglicherweise in einem gewissen Sinne erfolgreich sein, nur wahrscheinlich sehr unglücklich. Und Ihre Mitarbeiter auch.

Götz Werner: *Wahrscheinlich nicht so erfolgreich. So eine Negativstimmung befördert nicht die Kreativität.*

trailer: Mitarbeiterfreundliches, ethisch motiviertes Handeln, verbunden mit wirtschaftlichem Erfolg: Wieso sind Sie damit eine sol-

che Ausnahmeerscheinung in der deutschen Wirtschaft?

Götz Werner: *Das bin ich gar nicht. Menschen, die erfolgreich sind, machen das in den meisten Fällen intuitiv richtig. Schauen Sie sich doch mal erfolgreiche Unternehmen an, da wird vieles im Prinzip richtig gemacht, aber oft nicht bewusst. Diese Unternehmer geben vielleicht keine Interviews. Bei dm machen wir mehr als nur Zahncreme verkaufen. Das ist es, was Spuren hinterlässt. Das krasse Gegenbeispiel war im Prinzip die Methode Schlecker. An Schlecker habe ich viel gelernt. Aber nicht im positiven Sinne. Genauso darf man es nicht machen.*

trailer: dm ist ein Wirtschaftsunternehmen, das auch aufgrund seiner IT-Anwendungen erfolgreich ist. Die Daten Ihrer Payback-Kunden werden detailliert ausgewertet und in maßgeschneiderte Angebote umgesetzt. Sie selbst sind im Aufsichtsrat von Payback. Haben Sie selbst eine Payback-Karte und geben Ihre Daten preis? Wie passt der gläserne Kunde in Ihr Menschenbild?

Götz Werner: *Natürlich habe ich selbst eine Payback-Karte. Der Kunde ist ja nicht wirklich gläsern. Wir bekommen dadurch nur Assoziationen, können besser abschätzen, wann sich an welchem Punkt etwas verändern wird. Im Handel gibt es so viele Veränderungen, die man nicht zu früh, aber auch nicht zu spät erkennen muss. Ein Unternehmen ist wie ein Schiff – wenn Sie vorher wissen, dass da ein Riff kommt, können Sie drumherum fahren, damit Sie nicht*

Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

wie die Titanic enden. Klar ist: Wenn man für Kunden tätig ist, dann muss man die Kunden mögen, an ihnen Interesse haben. Mehr als das: Man muss seine Kunden lieben. Und man sollte sich klar machen, die wichtigsten Kunden sind die eigenen Mitarbeiter. Wenn Sie Ihre Mitarbeiter nicht überzeugen, können Sie Ihre Kunden auch nicht überzeugen.

trailer: Wie gehen Sie damit um, wenn Sie in den Zeitungen lesen, „dm endet bald wie Schlecker“, es gäbe Mobbing-Vorwürfe und man habe in den Filialen systematisch die Betriebsratsarbeit erschwert?

Götz Werner: dm ist ein großes Unternehmen. Wie in unserer gesamten Gesellschaft gibt es nichts, was es nicht gibt. So etwas gehört dazu, auch wenn es Tritte vors Schienbein sind. Wenn so etwas kommt, müssen wir korrigieren. Das ist die Aufgabe der Unternehmensleitung. Man muss sich das Ganze aber auch noch ein bisschen genauer und aus anderer Perspektive anschauen. Gehen wir mit dem, was wir machen, mit dem richtigen Bewusstsein um?

trailer: Welches Bewusstsein braucht es denn, damit Arbeitsglück für alle möglich ist?

Götz Werner: Es ist eine Frage der Gesamtgesellschaft. Eine Frage der Kulturwerte. Nach meinen Vorträgen fragen mich die Zuhörer immer: Herr Werner, wenn Sie das bedingungslose Grundeinkommen einführen, dann arbeitet ja keiner mehr bei dm an der Kasse. Dann sage ich: Gottseidank! Daraufhin fragen die Leute: Was? Wieso? Und ich sage, nun ja, dann sieht man endlich, welche Kollegen wirklich bei uns kassieren wollen. Oder welche dies nur machen wegen des Geldes. Und dann mehr schlecht als recht. Stellen Sie sich mal vor, wir hätten nur Kassiererinnen beim dm-drogerie markt, die das alle wollen. Und nicht müssen.

trailer: Aber vielleicht wollen die Kassiererinnen lieber Filialleitung sein...

Götz Werner: Ja, das können sie ja werden.

trailer: Da kommt dann der Konkurrenzkampf ins Spiel... oder ist das jetzt wieder im Minus gedacht?

Götz Werner: Kein Kampf, ein Wettfeiern... Beobachten Sie einmal Kinder, dieses Wettfeiern ist angeboren. Im Gegensatz dazu ist ein Tier rundherum zufrieden, ein Mensch ist immer ein Stück weit unzufrieden. Tiere sind determiniert, der Mensch ist ergebnisoffen. Dadurch, dass er diese Ergebnisoffenheit hat und auch diesen Drang – wie heißt es bei Goethe: „Ein guter Mensch in seinem dunklen Drange ist sich des rechten Weges wohl bewusst“ – damit können Sie bei jedem Menschen rechnen. Er wird seine Erfüllung suchen und die kann man auch an der Kasse bei dm finden. Fakt ist, erst in der Gemeinschaft wächst man über sich hinaus. Das Grundeinkommen braucht man, um zu leben. Für was braucht man dann noch die Arbeit? Die Arbeit braucht man, um sich zu entwickeln. Deswegen sind Biographien so interessant, dort kann man nachlesen, wie sich Menschen entwickelt haben. Tiere sterben als das, als was sie geboren worden sind. Das ist bei den Menschen anders. Wir sind Entwicklungswesen und stehen immer auf den Schultern der Gemeinschaft, nie auf den eigenen Füßen. Auf eigenen Füßen kann man – bildlich gesprochen – gar nicht stehen.

Prof. Götz W. Werner, Jahrgang 1944, ist Gründer und inzwischen Aufsichtsrat von dm-drogerie markt. Er ist Mitglied mehrerer Aufsichtsräte und Beiräte national und international operierender Unternehmen, Gastprofessor an der Alanus Hochschule und Autor des Buchs „Einkommen für alle“. Werner wurde unter anderem mit dem Verdienstorden 1. Klasse der Bundesrepublik Deutschland und dem Deutschen Gründerpreis ausgezeichnet.



Buchtipp: „Sonst knallt! - Warum wir Wirtschaft und Politik radikal neu denken müssen“ von Matthias Weik, Götz Werner, Marc Friedrich, edition eichborn

Empathie – die Kehrseite des Mitgefühls

In letzter Zeit gibt es zunehmend Artikel, die sich mit den Vor- und Nachteilen von zu viel oder zu wenig Mitgefühl, Achtsamkeit und Empathie beschäftigen.

Die einen sagen, dass einen zu viel Empathie oder zu viel Achtsamkeit - wie eine böse Stiefmutter aus Grimms Märchen - unweigerlich in den Burn-out treibe.

Die anderen beklagen, dass uns das Mitgefühl abhandengekommen sei. Ich habe ein 36-tägiges Empathietraining (www.trainingempathy.com) absolviert, und ich kann sagen: Weder dem einen, noch dem anderen ist so.

Sehe ich mir die Übersetzungsmöglichkeiten im Wörterbuch an, tauchen im Englischen drei völlig unterschiedliche Begriffe für Mitgefühl auf: compassion, sympathy, commiseration, die wiederum etliche unterschiedliche Bedeutungen im Deutschen haben: Barmherzigkeit, Mitleid, Erbarmen, Sympathie, Anteilnahme, Beileid und Verständnis. Schlägt man Empathie nach, steht da neben Mitgefühl noch Einfühlungsvermögen. Das ist durchaus verwirrend.

Mitfühlen bedeutet erst einmal, Gefühle von Anderen zu teilen. Diese Gefühle teilen wir meist unbewusst. Wie überhaupt achtzig Prozent unserer Kommunikation unbewusst abläuft. Nur ab und an tauchen sie in unserem Bewusstsein auf.

Wenn wir unbewusst mitfühlen, fallen die zwischenmenschlichen Grenzen ungefähr so wie die Grenzen zwischen einem Neugeborenen und seiner Mutter fallen. Wir fühlen sozusagen die Gefühle des Anderen und sind auf unbewusster Ebene ein Mensch, statt zwei. Wir unterscheiden also nicht mehr zwischen den eigenen Gefühlen und denen des anderen. Wir sind das Gefühl, und wir spiegeln dieses Gefühl, indem wir zum Beispiel anfangen, zu weinen, wenn wir jemanden sehen, der traurig ist oder leidet.

Wenn uns das Mitfühlen bewusst wird und wir

zugleich innerlich einen Schritt zurücktreten, können wir benennen, aus welchen Gefühlen dieser Zustand zusammengesetzt ist. Meist ist es eine Mischung aus Mitleid und dem starken Bedürfnis, dem Anderen in seiner misslichen Lage zu helfen. Ich fühle dann zwar wieder mein eigenes Gefühl, Mitleid, die Lage des Anderen scheint mir aber misslicher als meine eigene. Damit werte ich dann allerdings den Anderen ab und mich auf. Überspitzt gesagt sehen wir auf den Leidenden herab, wenn wir denken: „Der Arme, dem geht es ja so viel schlechter als mir. Ich kann ihm helfen, mir geht es ja so viel besser.“

Jeder weiß vermutlich, wie es sich anfühlt, wenn der Leidende die angebotene Hilfe vehement ablehnt. „Nee, lass mal, ist schon gut.“ Diese Ablehnung bezieht sich allerdings meist nicht auf die Hilfe, sondern auf den Teil der Botschaft, die als Abwertung empfunden wird: „Das schaffst du nicht!“

Im Gegensatz zu diesen eher unbewussten Zuständen ist Empathie (Einfühlung) ein Zustand,



Auszeit Einkehr Stille
im modernen Kloster.

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

www.kloster-saunstorf.de

in dem ich mir zur gleichen Zeit sowohl meiner eigenen Geföhle wie auch der Geföhle der Anderen völlig bewusst bin. Neulich zum Beispiel nach einem heftigen Streit mit unserem Sohn. Er verschwand, die Türen knallend in sein Zimmer. So weit so gut. Dann hörte ich ihn weinen und es klang als wäre er drei. Ich spürte sofort den starken Impuls, ihn zu trösten, weil es ja überhaupt nicht meine Absicht war, dass er sich wegen des Streits jetzt so schlecht fühlte. Statt diesem ersten Impuls nachzugeben, hielt ich noch einen Moment länger inne und spürte dann ganz deutlich, dass unter meinem Mitleid Hilflosigkeit lag: nicht zu wissen, was ich außer diesem naheliegenden Trösten jetzt tun könnte.

Ich ging zu ihm ins Zimmer, setzte mich neben ihn aufs Bett. Dann sagte ich, dass ich mich grade wohl genauso hilflos fühle, wie er und dass es nicht meine Absicht war, ihn so traurig zu machen. Und anstatt mich, wie sonst, wegzuschubsen, legte er nach der längsten Minute meines Lebens seine Hand in meine und sagte,



„Ich wollte dich auch nicht so wütend machen. Wenn du magst, leg dich doch einfach nur kurz mal neben mich.“ Ich bewertete weder seine Geföhle, noch meine als „schlimmer“ oder „besser“. Auch nicht als gleichwertig. Ich begegnete ihnen einfach mit gleicher Würde. Ich introjizierte nichts auf mich wie zum Beispiel „Gott, was bin ich nur für eine schlechte Mutter“. Und projizierte nichts auf ihn wie zum Beispiel: „Oje, der Arme“. Stattdessen war ich mit ihm im Austausch, im Dialog, darüber, wie ich mich fühle und, was ich denke, wie es ihm geht. So bekam ich ein Feedback dazu, was er sich in diesem Moment tatsäch-

lich wünschte.

Genau hier kommt dann Achtsamkeit ins Spiel, mit der wir uns Dingen, aber auch Geföhlen bewusst werden können. Diese Achtsamkeit können wir, in zwei Richtungen nutzen: nach Innen und nach Außen.

Die schlechte Nachricht ist, dass wir in unserer heutigen Leistungs- und Informationsgesellschaft meistens beim unbewussten Mitfühlen steckenbleiben, wie ich es in den ersten beiden Beispielen beschrieben habe. Ganz einfach deshalb, weil wir mit unserer Achtsamkeit hauptsächlich im Außen auf Empfang oder Sendung sind. Mit dem Kopf schon beim nächsten Termin oder beim nächsten Punkt auf der To-

Do-Liste, und wenn dann auch noch der Kaffee umkippt und der Toaster explodiert, werden wir wütend. Aber diese Wut ist nur ein Zeichen dafür, dass wir schon vor zwei, drei Stunden unsere Grenzen überschritten und unser Bedürfnis nach einer Pause übergangen haben.

Wir haben sie ignoriert und weiter gemacht, weil der Tisch

oder der Haushalt ja noch voller unerledigter Dinge ist, und es uns fast scheint, dass wir den Job verlieren, wenn wir mal eine Stunde früher nach Hause gehen. Wenn dann auch noch ein Mitarbeiter, Kind, Mann, Frau, Klient, Supermarkverkäufer mit seiner schlechten Laune zu uns kommt, dann lassen wir uns auch davon anstecken und reagieren - wiederum meist unbewusst, abermals mit Wut.

Die gute Nachricht ist, dass wir - Achtsamkeit sei Dank - lernen können, uns unserer Geföhle und der Geföhle der Anderen bewusst zu werden. Empathie kann man lernen, indem wir un-

Empathie – die Kehrseite des Mitgefühls

sere angeborene Möglichkeit nutzen, uns bewusst unserem Körper, Atem, Herzen, unserer Kreativität und unseren geistigen Aktivitäten im Außen und im Innen zuzuwenden.

Wenn Achtsamkeit ein Muskel wäre, dann haben wir diesen gewissermaßen im Außen übertrainiert. Als würden wir Jogging ohne Stretching machen. Wir sind dann im zwischenmenschlichen Kontakt sehr gut auf das, was Außen und beim Anderen passiert eingeschossen, die Verbindung zu unserem Innen, zu dem, was wir wollen haben wir verloren. Das Gleiche passiert aber auch in die entgegengesetzte Richtung. Richte ich dauerhaft oder häufiger meine Achtsamkeit nach Innen und vernachlässige den Kontakt zum Außen, dann ist das wie Stretching ohne Jogging. Yin ohne Yang. Yang ohne Yin. Und ich bin genauso wenig im zwischenmenschlichen Kontakt wie vorher.

Haben wir Eltern, die sich ihrer eigenen Gefühle, Impulse, Bedürfnisse bewusst sind, haben wir Empathie nur verlernt. Das Erlernen ist dann so, wie wenn wir eine Sprache reaktivieren, die wir als Kind schon mal gesprochen haben. Jeden Tag kommt eine weitere alte Vokabel hoch und gesellt sich in die Sätze, die zunehmend geschliffener und genauer werden. Und so können wir uns nicht nur in alltäglichen Situationen differenzierter mitteilen, sondern auch in herausfordernden Situationen.

Haben wir Eltern, die sich ihrer eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht bewusst sind, dann ist das schwerer, aber eben ganz und gar nicht hoffnungslos. Man muss dann das, was sie einem nicht beigebracht haben, auch noch mitlernen. Das ist dann eher so, als hätte man irgendwann mal Russisch, Japanisch oder Chinesisch gehört, müsse jetzt aber neben den Vokabeln auch noch die Grammatik und die Schriftzeichen dafür lernen. Sprich, es dauert ein bisschen länger. Aber auch hier gelingt uns irgendwann der Dialog in der neuen Sprache, in alltäglichen und herausfordernden Situationen, genauso differenziert.

Aus meiner Sicht geht es deshalb nicht darum,

ob mehr oder weniger Achtsamkeit richtig oder falsch ist, sondern darum, sich über das Unbewusste bewusst zu werden. Und das lässt sich zum Beispiel mit ganz einfachen Körper- oder Atemübungen in Kombination mit Dialogübungen trainieren.

Dann ist sogar die Kassiererin nicht mehr schuld daran, wenn ich wütend bin, weil sie nicht die zweite Kasse an einem heißen Tag, wie heute, aufmacht. Ja, das ist sehr ärgerlich, wenn sie nicht sieht, dass die Schlange sich ins vermeintlich Unendliche zieht. Und ja, ich bin wütend, weil ich deshalb nicht schnell genug zu Hause bin.

Wenn ich mir darüber bewusst bin, wie ärgerlich das jetzt grade für mich ist, gibt mir das aber die Möglichkeit, mich zu entscheiden, was jetzt notwendig ist zu tun. Also beschließe ich, das mit der Wut auf die Kassiererin zu lassen - sie sieht mich eben einfach nicht. Und wende mich stattdessen meinem Ärger zu. Frag, was ihn, was ihm denn jetzt gut tun würde? Und ich spüre überall auf meiner Haut den Dreck des Tages kleben, der sich bei der Hitze angesammelt hat. Ich denke, kein Wunder, dass ich explodiert bin, ich schwitze ja schon seit Stunden. Abkühlen also. Als ich dran bin, freue ich mich schon so auf die Abkühlung, dass ich wieder lächeln kann. Ich sage: "Puh, ganz schön heiß heute!" Sie lächelt und sagt, ja. „Na, dann, nichts wie ab unter die Dusche“.



Mona Kino, 1966, ist Autorin, zertifizierte Familienberaterin und Empathietrainerin. Im Dezember 2016 erschien ihr zuletzt verfilmtes Drehbuch: „Die Habenichtse“ nach dem Roman von Katharina Hacker. Derzeit schreibt sie einen Blog <https://trainingempathy.com/blog/> über ihre Empathieausbildung und ein Drehbuch über häusliche Gewalt. Sie lebt mit ihren beiden Kindern und ihrem Mann in Berlin.

AutorInnen: Silvia Braumandl, Dr. Bernhard Becker

Ständige Erreichbarkeit

Dem stets wachsenden Handlungsdruck im Beruf mit mehr Achtsamkeit begegnen. Ein wichtiger Hinweis insbesondere an Führungskräfte im Umgang mit Mitarbeitern.



Von vielen Menschen wird im Beruf und Alltag erwartet, immer und überall erreichbar zu sein. Ein gefühlter Dauerdruck der schnellstmöglichen Aktion und Reaktion. Getrieben von der großen Flut der Informationen, nicht mehr Herrscher seiner eigenen Welt. Im Resultat tritt dabei vielfach bei Mitarbeitern und auch Führungskräften eine große Informations- und Handlungsüberforderung ein, die von beginnendem Stress über Depressionen bis hin zu Burn-Out-Diagnosen reichen kann. Das Zeitalter der Digitalisierung setzt an dieser Stelle noch einen drauf. Nicht, dass hier dem Trend der zunehmenden Digitalisierung, die selbstverständlich auch ihre guten Seiten hat, widersprochen werden soll. Trends setzen aber erfreulicherweise auch Gegentrends. Der Digitalisierung auf der einen Seite steht inzwischen der große Begriff der „neuen“ Achtsamkeit gegenüber. Der schnellen Reaktion mehr die besonnene (oder auch besinnliche) Aktion. Sich wieder Zeit nehmen für sich und einen Entscheidungsprozess. Nicht sofort auf Antworten gehen, sondern „mal

wieder die Achtsamkeits-Taste drücken!“

Der Nobelpreisträger Daniel Kahneman zeigt in seinem Buch „Schnelles Denken, langsames Denken“ nur zu deutlich auf, wie einfach wir uns alle tun, einer schnellen Lösung nachzukommen, ohne dass wir vielleicht genügend Informationen haben, die uns zu einem vernünftigen Schluss kommen lassen. Es nennt es System 1 und System 2. System 1 ist nun mal bequem oder unter selbsterzeugtem Handlungs-Druck und entscheidet (oft zu) schnell.

Kurz gefasst kann die wachsende digitale Explosion zur emotionalen Implosion beim Menschen in Beruf und Alltag führen. Das hat inzwischen auch eine größer werdende Zahl an Unternehmen erkannt, die Achtsamkeits- oder Mindfulness-Methoden von der Chefetage bis zum Werksarbeiter einsetzen. Auch Google und Amazon, selbst Vorreiter in der digitalen Welt, setzen dieses um. Ansätze, die auch im Mittelstand ankommen müssen, um auch mit einem gewissen Überblick der Informations- und Handlungsflut Herr zu bleiben oder zu werden. Mens sana in corpore sano, ein gesunder Geist in einem gesunden Körper funktioniert auf Dauer nur mit mehr Achtsamkeit, gemeint als mehr Aufmerksamkeit um und mit sich selbst in Beruf und Familie. Die Digitalisierung und damit die jederzeitige Erreichbarkeit ist da, und aus Beruf und Alltag nicht mehr weg zu denken, der persönliche Umgang damit muss auf allen Ebenen wieder und weiter geübt und möglicherweise begleitet werden.

www.grenzenlos-naturseminare.de,
www.comes.de

Vom Wert der Krankheit – denn sie ist besser als ihr Ruf!

Krankheit ist die dunkle Schwester der Gesundheit. Und meist total unbeliebt. Dabei kann sie uns sehr viel geben, wenn wir den Mut haben, uns ihr in Liebe zuzuwenden. Drei Jahre nach meiner Melanom-Hautkrebs – Genesung (inzwischen sind es 14 Jahre! her) hatte ich meine Krankengeschichte in einem Buch aufgearbeitet.

Natürlich hätte ich damals auch die ganze Episode abhaken können. Nach dem Motto: Glück gehabt. Schlusstrich und schnell vergessen. Aber ich wusste: Das Leben wird niemals wieder so sein wie zuvor. Der Weg nach innen ist unumkehrbar. Die Erkrankung hatte mich an meine brachliegende Spiritualität erinnert. Im Grunde wusste ich seit meinen Kindertagen von den Dingen, hinter den Dingen. Aber irgendwann hatte ich es vergessen. Erst als ich mit der Krebsdiagnose konfrontiert wurde, erwachte in mir der Zugang zu meiner Seele erneut. Hier ein Auszug aus dem Buch:

Die Psychotherapeutin Clarissa Pincola Estés schildert in „Die Wolfsfrau“ auch die Geschichte von La Loba – der Wolfsfrau. Es ist eine Geschichte über die Auferstehung von den Toten. Darin sammelt eine alte, weise Frau – La Loba – in der Wüste die Knochen toter Tiere. Sobald sie daraus ein vollständiges Skelett zusammengesetzt hat, stellt sie sich mit erhobenen Armen über die Knochenreste und beginnt zu singen. Nach und nach beginnt das Geschöpf unter ihr Leben zu zeigen bis es sich erhebt und wegläuft. Wer dem Tier nachblickt merkt vielleicht, dass es sich am Horizont plötzlich in eine Frau verwandelt, die sich schüttelt und lachend verschwindet. Estés deutet diese Geschichte wie folgt: Die toten, zusammenhanglosen Einzelteile werden neu belebt. „Über den Knochen zu singen bedeutet, dem Abgestorbenen, den Überresten, dem Verwundeten und Kaputten neues Seelenleben einzuhauchen. Dies geschieht, indem wir uns in die eigenen psychologischen Tiefen hineinfallen lassen und von dort aus zu den abgestorbenen, den restaurationsbedürfti-



gen Teilen in uns singen und sprechen – mit tiefstem Mitgefühl und einer Liebe, die nur das Selbst für das Selbst empfinden kann.“

Das heißt nichts anderes, als dass die unzählbare, ursprüngliche Kraft in uns zwar verletzt, ja sogar verkrüppelt werden kann, aber dass es gleichzeitig unmöglich ist sie gänzlich zu töten. Es ist unser innerer Kern, der immer ein Stück weit gesund und heil bleibt, da er mit dem Göttlichen verbunden ist. Unsere Seele ist und bleibt über alle Leben hinweg immer ein Teil des Universums, der unendlichen Kraft, ein Teil von Gott. Gott ist in uns und nur dort können wir ihn finden. Nicht außen, nur in uns selbst. Rituale, wie sie in den unterschiedlichsten Religionen angewandt werden, können uns den Weg in unser Inneres ebnen, uns den Gang erleichtern. Aber gehen müssen wir selbst. Schon auf dem Weg erwarten uns die erstaunlichsten Geschenke. Auf einmal „passt“ alles. Alles kommt zur richtigen Zeit. Ich fühle mich wieder rückverbunden. Die Geschenke kommen auf mich

zu und ich brauche sie nur noch anzunehmen. Nicht die Krankheit ist das Wichtige, sondern vielmehr das, was dahinter steht und wieder ins Licht, ins Leben will. Insofern ist es sinnvoller sich auf das Gesunde in uns zu konzentrieren, auf unsere tiefste Weisheit und nicht auf das Kranke. Das Kranke ist vorübergehend, die Weisheit im Innern ist ewig. Der Körper ist vergänglich, die Seele bleibt. Und trotzdem kann eine Krankheit wichtig sein. Auch hier ein Vergleich von Estés. Sie schreibt: „In zahllosen Märchen erscheint das Schöne zunächst in einer abstoßenden Verkleidung, um den Charakter von jemanden auf die Probe zu stellen. (...) Wer sich hartnäckig weigert das Schöne hinter dem Hässlichen zu erkennen, wird auf grausame Weise bestraft.“ Wer aber das Schöne hinter der Verkleidung entdeckt, so möchte ich hinzufügen, wird über alle Maßen belohnt. Auch das ist die Botschaft zahlreicher Märchen.

Und so folgt der Selbstbegegnung die Selbstheilung. Denn Heilung geht immer vom Selbst aus. Kommt immer von innen, nie von außen. Von außen können Symptome zum Schweigen gebracht werden, aber damit werden uns wesentliche Botschaften weggenommen, die es zunächst zu entschlüsseln gilt, ehe sie dann gehen dürfen (und es oftmals von selbst tun; manchmal müssen wir ihnen allerdings auch

etwas auf die Sprünge helfen). Oft erscheint es uns so, dass wir uns aktiv suchend auf den Weg machen müssen, um zu finden, was wir suchen. Manchmal mag das so sein und wir finden, was wir suchten. Aber ist es nicht vielleicht auch umgekehrt? Nämlich das alles, was wir suchen, auch seinerseits uns seit Urzeiten sucht. Wir können uns finden lassen, wenn wir innerlich zur Ruhe kommen und unseren Impuls zur Agitation nicht beachten. Hektisch und in Panik von einem Arzt zum anderen zu rennen, entfernt uns immer weiter von unserer eigenen Weisheit. In uns selbst warten die Schätze und Juwelen. Wenn sie sich uns dann zu erkennen geben, sollten wir allerdings nicht davonlaufen, sondern sie annehmen.

Unsere Krankheiten zeigen uns in symbolischer Form unseren Schatten. Das, was wir nicht ertragen können, wird abgespalten und ins Unbewusste verdrängt. Das bedeutet aber nicht, dass wir es damit aus der Welt geschaffen haben, sondern vielmehr, dass es nun im Dunklen weitergärt. Diese Inhalte im Dunklen zu halten - zu verhindern, dass sie nicht doch eines Tages an die Oberfläche steigen und uns so wieder Ungemach zufügen – verschlingt Energie. Wird der Druck allerdings zu groß, halten irgendwann die Ventile nicht mehr, und unser Körper hat dann die Aufgabe uns wachzurütteln. Uns

Milindapañha

Der legendäre Dialog zwischen dem König Milinda und dem Mönch Nāgasena



Hardcover, 448 S., 22,50 €
ISBN 978-3-931274-61-0



JhanaVerlag im Buddha-Haus

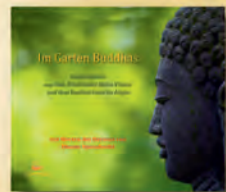
Bestellungen von Büchern,
CDs und DVD direkt über

www.buddha-haus-shop.de

Worte von Bhante Nyanabodhi
und Fotografien von Volkmar Weede

Im Garten Buddhas

Impressionen aus dem Waldkloster Metta
Vihara und dem Buddha-Haus im Allgäu



Hardcover, 160 S., 29,00 €
ISBN 978-3-931274-60-3

Vom Wert der Krankheit – denn sie ist besser als ihr Ruf

mitzuteilen, dass da etwas ist, dem wir uns zuwenden sollten, was Beachtung verdient, damit es integriert werden kann.

Auf diese Weise betrachtet, bringen uns Krankheiten Nachrichten aus unserem Inneren. Dieter Beck ist der Überzeugung, dass Krankheit einen Versuch darstellt, mit dessen Hilfe eine seelische Verletzung ausgeglichen werden kann, ein innerer Verlust repariert oder ein unbewusster Konflikt gelöst werden kann. Durch die Körperkrankheit kann dann eine seelische Umstrukturierung oder Reparatur im ganzheitlichen Sinne herbeigeführt werden. Die Symptome tragen in sich die Botschaften, die wir in diesem Moment brauchen. Wir müssen uns „nur“ die Ruhe nehmen und ihnen zuhören. Außerdem bin ich davon überzeugt, dass Krankheiten in dem Moment auftauchen, wo sie sich eigentlich von uns verabschieden möchten. Das heißt, dass wir bereits dann, wenn wir von einer Krankheit „überrascht“ werden, gleichzeitig die Botschaft bekommen: diese Erkrankung möchte sich gerne mit diesem Symptom von uns verabschieden. Wir dürfen ihr dann die Möglichkeit geben, dies auch zu tun. Das bedeutet, wir selbst sind in der Verantwortung etwas zu unternehmen. Aber meist haben wir dann immer noch Zeit, uns zunächst an den Gedanken zu gewöhnen, und uns mit unserer Krankheit zu befreunden. Wem befreunden etwas zu unmöglich vorkommt, kann es ja zunächst mit aussöhnen versuchen. Vielleicht wird dann später doch noch Freundschaft daraus. Krankheit bedeutet also Neuanfang.

Angst blockiert – Freundschaft heilt

Sich mit der Krankheit anzufreunden, mag zwar sinnvoll sein, ist allerdings oft gar nicht so einfach umgesetzt. Sehr hinderlich in diesem Prozess ist die Angst. Sobald Angst im Spiel ist, ist der Zugang zu unseren inneren Ressourcen blockiert. Angst entwickelt eine Negativspirale und raubt uns immer mehr Energie, die zur Heilung notwendig ist. Das wirklich Traurige ist jedoch, dass die sogenannte „moderne“ Medizin

häufig mit der Angst arbeitet. Zum einen, um ihre invasiven Behandlungsmethoden zu rechtfertigen und einzusetzen. Zum anderen, weil sie selbst in dieser Angst gefangen ist und seelische Bedeutungen bewusst ausklammert. Nur das logisch Erklärbare mit wiederholbaren Versuchen, bei denen dann immer dasselbe herauskommt, wird wissenschaftlich gelten gelassen. Die Medizin versteht sich als Wissenschaft und hat daher große Probleme mit nicht wiederholbaren Studien oder Situationen. Es ist jedoch schwierig bei lebendigen Menschen mit Methoden zu arbeiten, die toter Materie mehr entsprechen. Jeder Mensch ist anders und bringt seine eigenen Ressourcen in den Heilungsprozess mit hinein.

Nach der Diagnose Krebs braucht der Patient erst einmal Zeit! Inzwischen ist nicht nur der Mediziner Walter Weber zu der Überzeugung gelangt „Es gibt in der Onkologie kaum eine Situation, die rasches Handeln erfordert. Besser eine gute Entscheidung, vor allem eine Entscheidung, an der der Patient aktiv mitgewirkt hat, als eine schnelle Entscheidung.“ Im Regelfall wird dem Patienten jedoch kaum eine Sekunde zum Verarbeiten dieser so lebensbedrohlichen Diagnose gelassen. Die Ereignisse überschlagen sich, der Patient gerät in einen Wirbelsturm ohne Schutzhütte. Doch nicht nur das.

Es gibt eine wachsende Zahl von Psychosomatikern, die davon überzeugt sind, dass die Diagnose und die damit einhergehende Angst, mehr Schaden anrichten kann, als die Krankheit als solches. Bereits in der Zeit der Untersuchungen steigt die Angstspirale. Nicht zu wissen „Habe ich nun Krebs oder nicht“, und damit verbunden gleichzeitig das dräuende Todesurteil, nagt an den Nerven und schwächt das Immunsystem. Ist die Diagnose dann da und ist sie „positiv“ – was natürlich alles andere als positiv ist – fallen Patienten nicht selten ins Bodenlose. Leider ist in der Regel niemand da, der sie dabei auffangen kann. Noch schlimmer: Nicht selten teilen Ärzte ihren zutiefst geschockten Patienten

mit, wie lange sie denn noch zu leben haben. Natürlich rein statistisch berechnet. Die Informationen dringen meist kaum bis zum Patienten durch. Was aber ankommt, ist die Gewissheit demnächst zu sterben. Für Hoffnung bleibt da so gut wie kein Raum. Bestenfalls bleibt die Aussicht das Leben um ein bis zwei Jahre zu verlängern. Aus der Psychoneuroimmunologie ist bekannt, dass solch tiefgreifende Schockzustände krankmachend sind. „Sie auf diese brutale Weise auch noch herbeizuführen, muss heute angesichts der Forschungsergebnisse als schwerer Kunstfehler angesehen werden. (...) Es ist durchaus wahrscheinlich, dass erst der dadurch herbeigeführte Zusammenbruch des Abwehrsystems dem Krebs die Chance gibt, aus der ansonsten strengen Überwachung des Immunsystems auszubrechen“, meint der Arzt und Psychotherapeut Ruediger Dahlke.

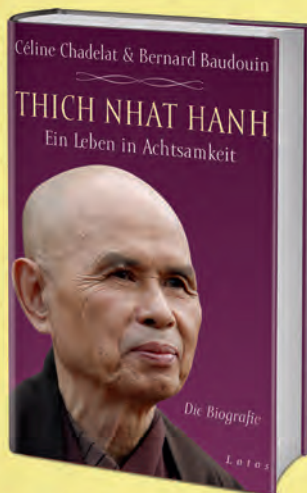
Gerade in dieser Situation ist eine vertrauensstiftende Herangehensweise unabdingbar. Sie setzt den Rahmen für die folgende Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Noch einmal Estés: „Das Vertrauen in das eigene Selbstheilungsvermögen ist ein Vertrauen darauf, dass neues Leben dem alten folgt, dass alles eine tiefere Bedeutung hat und alle Erfahrungen im Leben – die peinlichen und schmerzhaften wie die lindernen und erhebenden – als lebenspendende Energie genutzt werden kann.“

Was wir zukünftig in der Krebsbehandlung brauchen, ist eine Beziehungsmedizin, die das subjektive Empfinden der Patienten, ihre Autonomie und ihre Selbstverantwortung als zentrale Angelpunkte einbezieht.



Sie können den Auszug weiterlesen auf www.achtsames-leben.org. Auszug aus: „Diagnose: Es ist Krebs. Meine Heilung durch die Kraft des spirituellen Weges.“, Theresia Maria de Jong, Via Nova Verlag, 14,95 €

Der Vater der Achtsamkeit



Céline Chadelat & Bernard Baudouin
Thich Nhat Hanh - Ein Leben in Achtsamkeit
 304 Seiten | € 19,99 [D]
 ISBN 978-3-7787-8273-6

Die erste autorisierte Biografie des weltbekannten Zen-Mönchs und Friedensaktivisten vermittelt anschaulich die Essenz der Lehren Thich Nhat Hanhs. Auf berührende Weise zeigt sie, was ein Einzelner auch unter schwierigsten Umständen zu bewegen vermag.

L o t o s
ansata-integral-lotos.de

Verbindung stärken – Naturverbundene Rituale für den Alltag

Rituale, die Heilung bringen, Gemeinschaften stärken, uns in Kraft und Lebensfreude bringen.

In der Westafrikanischen Kultur der Dagara steht Gemeinschaft im Mittelpunkt des alltäglichen Lebens. Jedes Kind spricht mehrere Frauen und Männer mit Mutter und Vater an, d.h. als eine vertraute Person, die für sie sorgt. Wenn Du in einem Dorf der Dagara lebst und ein Problem oder eine Krankheit hast, dann sieht die Gemeinschaft das immer als den Ausdruck einer Inbalance des ganzen Dorfes. Somit sorgen auch alle gemeinsam dafür, dass die Person wieder in ihre Mitte und Gesundheit kommt. Meist haben die Heilungswege mit Ritualen zu tun, an denen das Ganze Dorf beteiligt ist.

Sobonfu Somé ist eine Lehrerin aus diesem Stamm der Dagara. Ihr Name ist auch ihre Lebensaufgabe. Sobonfu heißt: „Hüterin der Rituale“. Als junge Frau kam Sobonfu Somé aus einem Dorf, in dem Verbundenheit wichtiger war als fließend Wasser und Strom, in die westliche Welt, zunächst in die USA. Ihre Ältesten schickten sie gemäß der Vision, die sie für sie empfangen haben, los, ihre Rituale an Menschen der westlichen Kultur weiterzugeben. Zunächst ungern und dann in den folgenden Jahren mit großer Hingabe lebte Sobonfu Somé diese ihr gestellte Aufgabe. Sie leitete Rituale für große Gruppen von Menschen an, das Traueritual war eins der kraftvollsten, hielt Vorträge und leitete Workshops und Ausbildungen. Sie war dabei eine Lehrerin, die mit ihrer ganzen Liebe und ihrem Mitgefühl in eine herzliche und menschliche Verbindung mit den Menschen ging. Sie war berührbar, humorvoll, kraftvoll und konnte mit ihrer von Herzen kommenden Weisheit sehr klare Worte sprechen. Sie hat durch ihre letzte 3-jährige Ausbildung einen großen Schatz von naturverbundenen Ritualen hinterlassen, die nun in Deutschland praktiziert wer-



den. Unsere liebe Lehrerin und Freundin ist im Januar 2017 in die Anderswelt gegangen. Wir vermissen sie sehr.

Naturverbundene Ritualarbeit findet immer in enger Verbindung mit den Elementen und der Natur statt. Mal spielt die Erde eine Rolle, um etwas Altes zu transformieren, mal findet das Ritual an einem Fluss statt, um etwas Blockiertes wieder ins Fließen zu bringen, mal nutzen wir die gespeicherte Weisheit der Steine, um Erkenntnisse zu erlangen, mal transformiert das Feuer auf einer ganz eigenen Ebene und bringt die neue Vision. Westafrikanische Rituale können auch für sich alleine durchgeführt werden. Doch meist dienen sie der ganzen Gemeinschaft und werden deshalb in Gruppen, unter Umständen sogar in sehr großen Gruppen erlebt. Die Zeugenschaft und neue Ziele laut vor anderen auszusprechen, spielt oft eine tragende Rolle. Und alle in ihrer Form und Buntheit so vielfältigen Rituale bringen eine neue Qualität ins Leben. Es sind immer tief transformierende Themen im Mittelpunkt. Es kann darum gehen, Dich noch mehr in deine Kraft und Deine Gabe

zu bringen, deine Verbindungen zu Dir selbst, der Natur und zu den Menschen um Dich herum zu stärken, dir zu helfen, alte Wunden zu heilen, strahlender und authentischer im Leben zu stehen, Netzwerke und Gemeinschaften auf nachhaltige und friedlich-freudvolle Weise aufzubauen oder bestehende zu stärken und pflegen, etc..

Das erreichen wir, wenn wir die zwischenmenschlichen Ereignisse in unserem Leben wichtig nehmen, ihnen Aufmerksamkeit schenken und uns die Zeit nehmen, diese rituell zu ehren, selbst wenn es Krisen-Ereignisse sind. In diese Kraft, die wir in Ritualen einladen, kommen wir, wenn wir unsere Schritte von einer Lebensphase in die nächste wahrnehmen und den Wandel willkommen heißen und ihm eine Richtung geben wollen. Es gibt viele Rituale, die bei uns in Vergessenheit geraten sind, die wir wiedererlernen und uns gegenseitig schenken können. Rituale zu Geburt und in der Gemeinschaft willkommen heißen werden, zu Hochzeit und Beziehung, zu Trennung, Verlust und Abschied, zu Krankheit und Genesung, um die eigene Gabe und Kraft zu finden, zu Schutz und Abgrenzung, zu Fülle und Reichtum, zum Übergang von einer Lebensphase in die Nächste, u.v.m..

Wenn wir es schaffen, unser Menschsein wieder liebevoll und authentisch miteinander zu teilen, uns gegenseitig bezeugen in der Ritualarbeit, dann leben wir in eine neue Kultur der Verbindung, Wertschätzung, Liebe und Kraft hinein. Damit können wir unseren Kindern und den nächsten Generationen eine friedliche und reiche Lebensgrundlage schenken, die sie uns danken werden.

Mehr Infos dazu www.wildnisschule.de oder bei j.wilhelm@wildnisschule.de.

**VERÄNDERUNG
KANN SO EINFACH SEIN**



Rebekah Borucki
HAPPY MINUTES
4 Minuten, die dein Leben verändern

Kleine Meditationen, mit denen alles ein bisschen einfacher wird

INTEGRAL

Rebekah Borucki
Happy Minutes
€ 16,99
ISBN 978-3-7787-9282-7

So nah am Leben war Meditation noch nie: Konkret anwendbar auf alle wichtigen Lebensbereiche überzeugt diese Methode auch Skeptiker und Meditationsmuffel.

Die kleine Dosis Glück, Entspannung und Zufriedenheit für jeden Tag.

INTEGRAL
integral-verlag.de

Wie entsteht eigentlich das Magazin „ACHTSAMES LEBEN“?

Sie kennen das Achtsame Leben seit vielen Jahr(zehnt)en, aber wissen Sie eigentlich, wie das Achtsame Leben entsteht? Wenn wir es Ihnen mal erzählt haben, ja, aber die meisten wissen es wohl nicht. Daher wollen wir in dieser Ausgabe einmal erzählen, wie das so geht.

Wo kommen die redaktionellen Texte des Achtsamen Lebens her?

Vom Lesen! Ich lese im Prinzip den ganzen Tag von morgens bis spät abends. Eine Tageszeitung, am Wochenende zwei, dann jede Menge Newsletter aus den unterschiedlichsten Themenbereichen, Verlagsvorschauen, Magazine und Zeitschriften zu „unseren“ Themen, Blogs, Internetseiten, Facebook-Artikel und spät abends im Bett dann ein schönes Buch. Im Urlaub habe ich mehr Zeit zum Bücherlesen.

Wenn ich dann irgendwo einen interessanten Artikel gefunden habe, schreibe ich den Verlag oder den Autor direkt an mit der Bitte um die Erlaubnis zur (Zweit)Veröffentlichung. Denn einfach so kopieren geht gar nicht aus rechtlichen Gründen wegen des Copyrights. Meistens bekommen wir die gewünschten Artikel zur Verfügung gestellt, was u.a. mit unserer Bekanntheit in der Szene zu tun hat.

Gelegentlich werden uns auch Artikel angeboten. Wenn es nicht reine Werbe-Artikel sind nehmen wir sie gerne hinein. Ansonsten gibt es für Werbung ja unsere Anzeigenformate, wo ebenso Platz ist für längere Texte.

Alle Artikel müssen natürlich noch bearbeitet werden. Zu allen Artikeln suche ich dann noch die passenden Bilder aus, wenn keine dabei sind, bei den Fotodiensten, kostenlos oder kostenpflichtig. Das Titelbild habe ich oft selbst gemacht.

Für die Sinne, Veranstaltungen & AnbieterIn

Bei „Für die Sinne“ sind die Bücher-/ DVD- und CD-Vorstellungen. Die finde ich z.T. in Verlagsvorschauen, aber auch durch die Newsletter der



Verlage und in Zeitschriften. Da sammle ich eigentlich ständig Titel, die in Frage kämen.

Veranstaltungen werden uns in der Regel von den Veranstaltern selbst angeboten. Wenn wir überregional etwas Interessantes finden, nehmen wir das mit auf.

Auch die AnbieterInnen kommen generell auf uns zu, denn wir machen momentan keine aktive Acquire (Anzeigenwerbung). Wenn Sie Lust dazu hätten, uns bei der Acquire zu helfen, dann wären wir sehr dankbar! Wir sind da nicht so talentiert...

Was kostet das Achtsame Leben?

Die Zeitschrift wird nach wie vor kostenlos verteilt. Die Gesamtkosten belaufen sich jedoch pro Ausgabe auf ca. 6000,- € mit Gestaltung, Druck und Versand sowie Beilegen. Unsere Arbeitszeiten sind da nicht mit drin. Die kommen natürlich noch dazu.

Wie finanziert sich das Achtsame Leben?

Das Heft finanziert sich komplett über die Anzeigen und Beilagen. Wir sind in der glücklichen Lage, schon lange am Markt zu sein und daher viele Stammkunden zu haben, die z.T. schon jahrelang mit ihren Anzeigen das Heft mitfinanzieren. Dafür an dieser Stelle mal wieder ein herzlicher Dank!! Der „Marktplatz“ ist ja so etwas wie die Gelben Seiten für den Alternativ-Gesundheitsmarkt. Da gehen manchmal Kunden raus, aus den unterschiedlichsten Gründen (Alter, andere Arbeit, brauchen keine Werbung mehr, genug Klienten, selten einmal wegen fehlender Resonanz). Meistens kommt aber die gleiche Anzahl neu hinzu, die ausgeschieden ist, so dass sich der Bereich sehr konstant hält.

Wenn die Redaktion steht, geht der Newsletter raus mit der Erinnerung, dass ein neues Heft in Planung ist, falls man noch was ankündigen möchte. Auch der Newsletter wird natürlich von mir gestaltet, damit das nicht so lieblos hingeschustert wirkt. Und danach fängt Karl-Heinz an herumzutelefonieren bei den Verlagen und überregionalen Anbietern, ob sie eine Anzeige schalten möchten. Das wird leider immer schwieriger, weil viele Verlage nicht mehr so gerne Anzeigen in Printmedien schalten (sie versprechen sich häufig mehr davon, die Bücher selbst zu verkaufen über ihre Onlineshops o.a.). Aber auch bei den Verlagen haben wir einige Stammkunden, die uns all die Jahre immer wieder mit ihren Anzeigen unterstützt haben. Auch dafür herzlichen Dank!!

Das Heft wird gestaltet

Nun kommt unser Gestalter Peter Gerd Jaruschewski hinzu. Ihm schicken wir alles, was wir an Material haben und er bringt es in Form. Problematisch ist dabei oft, dass manche Anbieter erst kurz vor oder sogar nach Anzeigenschluss kommen und noch ins Heft wollen. Da hat er dann schon alles in die gewünschte Reihenfolge gebracht und dann muss alles nochmal umgestellt werden, weil diese Anzeige noch

mit rein soll oder jene. Das führt dann regelmäßig zu stressigen Situationen kurz vor Druckabgabe. Aber am Ende kriegt er das doch alles hin und ein weiteres schönes Heft ist entstanden. Das Heft geht meistens drei Wochen vor Erscheinungstermin in Druck.

Wie geht's mit dem gedruckten Heft weiter?

Während das Heft gedruckt wird, macht Karl-Heinz die Rechnungen fertig und die Aufkleber für die Päckchen und Pakete, was mehrere Stunden in Anspruch nimmt. Acht Werkzeuge, nachdem das Heft in Druck gegangen ist, kommt es hier bei uns zuhause an – und dann stehen hier 800-900 Kilo Papier vor der Tür, die reingetragen werden müssen. Lange Zeit haben wir das selbst gemacht, immer 30-Kilo-Pakete zu zweit reingeschleppt, aber unsere Rücken sind jetzt dagegen und so holen wir uns nun Hilfe. Als nächstes kommen unsere fleißigen SchülerInnen oder StudentInnen, die die Beilagen in die Hefte packen. Das dauert meistens 2 Nachmittage.

Sobald die Beilagen drin sind, kann es losgehen mit dem Verteilen und Verschicken. Karl-Heinz verpackt dann immer an die 160 Päckchen/ Pakete, die hier abgeholt werden vom Paketdienst. Das dauert meist ein ganzes Wochenende. Anschließend macht er noch alle Belegexemplare an die Anzeigenkunden fertig und versendet sie. Währenddessen fahre ich die anderen Auslagestellen in der Stadt Oldenburg und im Umland an und verteile so an die 3200 Hefte. Das dauert in der ersten Runde ca. 3 Tage, im Laufe des Vierteljahres nochmal 2 Tage.

Das Achtsame Leben geht online

Wenn die Printausgabe verteilt und versendet ist baue ich das Heft komplett ins Internet ein. Das dauert ca. 6-7 Stunden. Im Laufe der 3 Monate werden dann noch die Beiträge bei Facebook und Google+ gepostet.

Sie sehen, so ein Magazin zu machen ist ein ganz schöner Aufwand. Aber es macht uns ja auch wirklich Freude und wir machen es sehr gerne!

Vision des Herzens

Ich hatte keine Ahnung, wer er war und woher er kam, als ich ihn plötzlich hörte.

Zuvor war ich eine Stunde Zug gefahren. Hatte viel geschrieben. Mir Gedanken darüber gemacht, wie weit ich meiner Vision folgen konnte, wie weit es sinnvoll war. Ob ich nicht manchmal doch lieber vernünftig werden, mich um das Geld kümmern, einen Plan machen sollte. Ob ich wirklich so weit vertrauen durfte, auf mich, den Ruf in mir und die Vision einer Welt, in der Menschen sich erinnern an das, wofür sie hier sind. In der sie ihr Eingebundensein zwischen Himmel und Erde wieder spüren, den tiefen Frieden, der daraus erwächst, und es wagen, einander als Menschen zu begegnen.

Und dann stand er da. Davide Martello, dessen Namen ich erst viel später erfahren sollte, und sein Flügel, angehängt an ein E-Bike. Er stand da, mitten auf der Marktstätte in Konstanz am Bodensee, einem sonst eher kahlen, fast baumlosen Platz, über den die Menschen an gewöhnlichen Tagen in die Stadt hetzen, mit Einkaufstaschen, Plänen im Kopf, gesenktem Blick. Doch heute war etwas anders. Oder: alles. In einem Kreis standen da Menschen um ihn, seinen Flügel und sein E-Bike, während seine Klavierklänge die Marktstätte fluteten. Die Zeit schien verlangsamt, die Menschen mit ihr, ursprüngliche Pläne nicht länger wichtig.

Ich hörte einen Mann neben mir zu jemandem sagen, der Klavierspieler hieße Davide, er spiele überall auf der Welt, vor allem auch an Orten, an denen Unruhen und Gewalt herrschten. Überall dort baue er seinen Flügel auf und spiele. Nur das.

So schloss ich die Augen, öffnete sie wieder, sah mich um. Meine eigene Einkaufsliste hatte ich längst abgehakt. Denn ich bemerkte, dass ich mitten in der Antwort auf all die Fragen stand, die mich die ganze Zugfahrt über begleitet hatten – und die mir inzwischen so fern erschienen.

Mit jedem Klang flog die Antwort über den Platz

und schien zu rufen: Ja, es ist sinnvoll seiner Vision zu folgen. Ja, es ist unendlich wertvoll, an etwas Größeres zu glauben. Auch, wenn es manchmal idiotisch, unerreichbar, idealistisch oder weltfern scheint.

Und ja, es ist möglich, dass wir einander wieder als Menschen begegnen. Dafür braucht es nicht viel. Manchmal reicht ein Klavierstück im Nieselregen auf einem zugigen Platz aus. Um die Stille, das Leuchten und unser Verbundensein als Menschen wieder so greifbar zu erfahren.

Zurück zuhause sah ich noch ein Video an: Das der Herzensfolger, einer Familie, die sich im Norden Norwegens in einer Art rundem Glashaus ein nachhaltiges, naturverbundenes Leben geschaffen hat und damit der Vision ihres Herzens gefolgt ist.

Am Ende dieses Tages spürte ich, wie mein Mut zurückgekehrt war. Darein, zwischen verspäteten Bahnen, täglich neuen Kriegsschauplätzen und der Vorsteuerabgabe das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren: meine Vision. Das, wofür ich stehe. Wofür ich gehe. Wofür ich hier bin.

Und sie zu erinnern, vielleicht auch: sie erst einmal zu finden. Um sie dann in die Welt zu tragen und zu leben.

Zu Davide Martello: www.klavierkunst.com, zu den Herzensfolgern: www.vimeo.com/151048885



Der Text stammt aus Sabrina Gunderts www.sabrinagundert.de neuem Printmagazin Verbundensein. Mehr dazu auf S. 60 und www.magazinverbundensein.de



Alle Tage möge die Sonne für dich scheinen

Gütersloher Vlg., 15,99 €

Den Zauber irischer Segenswünsche entdecken

Irland ist für viele ein mystischer Sehnsuchtsort mit einer einzigartigen Landschaft. In diesem Umfeld entstanden die irischen Segenswünsche - poetisch und weise, klug und humorvoll. Tief im Alltag verwurzelt, sind sie vor allem eins: positiv, lebensbejahend und optimistisch. Und von einem tiefen Glauben geprägt. Sie regen zum Nachdenken an, berühren unsere Herzen, machen Mut und spenden den Trost und Freude. Im Zusammenspiel mit den herrlichen Landschaftsbildern wollen diese Kalender einladen, sich jeden Tag Momente des Innehaltens zu gönnen. Erhältlich als Wandkalender, Postkartenkalender und Aufstellkalender.

- Herausgegeben von Hermann Multhaupt,
- Wandkalender
- 13 S.
- 36 x 33 cm

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



De Plattdüütsche Kalenner

Wachholtz Vlg., Ed. Fehrs-Gilde, 12,00 €

Für Freunde des Nordens und der plattdeutschen Sprache ist er ein Muss. Zaubhafte Bilder und herrliche Texte laden zum Verweilen und Nachdenken ein. Das Liebhaberstück fürs ganze Jahr!

Marianne Ehlers ist als Referentin für Niederdeutsch beim Schleswig-Holsteinischen Heimatbund tätig und Autorin plattdeutscher Lyrik und Kurzprosa. Plattdeutsch aufgewachsen in Schleswig-Holstein, hat sie einen engen Bezug zur Sprache und Kultur des Nordens.

Beate Zoellner ist heute als freie Fotojournalistin tätig. Das Fotografieren norddeutscher Landschaften, ganz besonders der Insel Sylt, hat sich in den letzten Jahren als Motiv-Schwerpunkt herauskristallisiert.

- Wandkalender
- 12 S., Monatskalendarium
- 33 x 33 cm

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Einfach sein

Vier-Türme-Vlg., 19,99 €

Mit Impulsen aus dem Kloster durch das Jahr

Das Kloster ist für viele Menschen ein Zufluchtsort, ein Ort an den man sich zurückziehen kann, und das findet, was im Alltag oft nur schwer zu finden ist: Ruhe, Stille, Abgeschlossenheit und der Weg zu sich selbst.

Dieser neue, große Wandkalender bietet die Möglichkeit, sich diesen Sehnsuchtsort nach Hause zu holen: 52 Kalenderblätter laden dazu ein, das Leben bewusst zu gestalten - und ebenso bewusst zu genießen.

Dabei helfen stimmungsvolle Texte mit Sinn, Rezepte, die Leib und Seele guttun und viel Ideen und Anregungen, wie man im eigenen Alltag wieder zur Ruhe kommt, Atem holt und die eigene Mitte wiederfindet.

- Wochen-Wandkalender
- 56 Blatt
- 24 x 31 cm
- Herausgegeben von Abtei Münsterschwarzach

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

kalender 2018



Landschaft im Licht

Palazzi Vlg., 39,80 €

Faszination Licht:

Stefan Hefele ist als Landschaftsfotograf weltweit unterwegs. Das Besondere der Landschaftsfotografie liegt für ihn im Entdecken und Erleben der Kräfte der Natu-relemente, eingefangen in atemberaubenden Bildern. Aber Fotografie ist für Hefele nicht nur Mittel zum Zweck, sondern wie seine zweite Muttersprache, in der er auf bildliche und kreative Weise seine Sicht auf die Dinge äußern kann.

Stefan Hefele, 1986 bei Augsburg geboren, ist Landschaftsfotograf. Er veröffentlichte in Autorenkalendern und ist Mitautor eines Lehrbuchs über Naturfotografie. Sein großes Bildbandwerk „Alpenwelten“ kam Ende 2016 auf den Markt und wurde mit dem ITB BuchAward ausgezeichnet. Als Autor ist er zudem für diverse Magazine und Fachverlage tätig.

- Wandkalender
- 14 S.
- 50 x 60 mm

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Momente der Achtsamkeit

Harenberg Vlg., 24,00 €

365 wertvolle Gedanken – Gelassen im Hier und Jetzt

Ein attraktiver Jahresbegleiter mit 365 Gedanken für ein bewusstes Leben und mehr inneren Reichtum.

- Zitate und Texte vom Dalai-Lama, Thich Nhat Hanh, Jon Kabat-Zinn u.v.a.

- Lehrgeschichten und Achtsamkeitsübungen geben Anregungen zur Wiederentdeckung des Selbst - Kraftvolle Fotografien und besondere Gestaltung

- Autorin: Julia Johannsen
- Tages-Kalender
- 384 S.
- 17 x 23 cm

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Stille

Vision Creativ Vlg., 14,99 €

In die Poesie der Stille einführt uns dieser wunderbare Kalender. Die Bilder erzählen von Ruhe, Entspannung und Entschleunigung und nehmen uns mit auf eine Reise in den gegenwärtigen Moment. Lärm, Hektik und zunehmende Geschwindigkeit bestimmen unseren Alltag, und den meisten Menschen fällt es schwer, einfach nur still zu sitzen und nichts zu tun. Umso wichtiger ist es, einen stillen Ort in uns selbst zu finden, aus dem wir Kraft schöpfen und Energie tanken können. Die Augenblicke der Stille entdecken und in den Alltag mit hineinnehmen - dieser schöne Jahresbegleiter mit dem besonderen reduzierten Design und den erhebenden Zitaten auf jedem Monatsblatt wird Sie dabei bestärken.

- Fotos: Vis Orth
- Wandkalender
- 14 S.
- 33 x 35 cm

Mehr dazu: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Autorin: Evelin Bürger

40 Jahre Verlag Königsfurt-Urania! Das Achtsame Leben gratuliert und wünscht alles Gute!



Königsfurt-Urania ist der führende Anbieter für Tarot & Co., Orakel, Märchen und Träume. Weitere Themen sind Gesundheit & Wohlbefinden sowie Inspiration & Lebenshilfe.

Die Postanschrift „Königsfurt“ passt frei nach dem bekannten Wort von Sigmund Freud, der die „Traumdeutung“ als „via regia“, dem Königsweg „zur Erforschung des Unbewussten im Seelenleben“ bezeichnet hat.

Urania ist eine der antiken Musen, zuständig für die Himmelskunde. Königsfurt-Urania – der Name verbindet also Höhen und Tiefen. Und so weiß auch das Verlagsprogramm in vieler Hinsicht Brücken zu bauen und Verbindungen zu schaffen.

1977 gründeten Werner Ganser und Kollegen den Urania-Verlag in Sauerlach bei München, der später viele Jahre in Neuhausen / Schweiz bei der Spielkartenfabrik AGM AG Müller angesiedelt war.

1989 legten Evelin Bürger und Johannes Fiebig den Grundstein für den Königsfurt Verlag in Kl. Königsförde am Nord-Ostsee-Kanal (nahe Kiel). Am selben Ort besteht nun seit 2007 der vereinigte Königsfurt-Urania Verlag.

Tarot-Karten statt Bleigießen

Wir freuen uns nun gemeinsam das Jubiläum feiern zu können. Anstelle einer großangelegten Feier planen wir im 2. Halbjahr einige lohnenswerte Aktionen für unsere Leser und für den Buchhandel.

So hat der größte deutsche Feuerwerkshersteller in diesem Herbst „Tischfeuerwerke“ mit Tarot-Karten in sein Sortiment aufgenommen. Rund eine halbe Million Tischfeuerwerke mit Tarot-Karten werden Silvester 2017 gezündet werden. Tarot-Karten liegen dann buchstäblich in der Luft ... Diese Tischfeuerwerke, die über den Einzelhandel und u. a. bekannte Discounter vertrieben werden, werden Millionen Menschen mit Tarot in Berührung bringen; viele davon zum ersten Mal. Wer dann mehr über Tarot & Orakel wissen will, wird im Buchhandel fündig. Dort finden die Kunden das ganze Jahr über eine kompetente Auswahl von Kartendecks und Büchern zu diesem Thema. Speziell fürs kommende Silvesterfest bietet der Buchhandel die Jubiläumsedition „Feuerwerk der Orakel“ an.

GILDED REVERIE

LENORMAND

Ciro Marchetti
Gilded Reverie Lenormand
47 Karten mit Booklet
 Deutsche Erstausgabe • € (D) 19,99



KÖNIGSFURT
URANIA



www.koenigsfurt-urania.com

Solidarische Landwirtschaft

Neues vom Hof Grummersort

Seit Mai 2017 bieten wir Ihnen einen neuen Weg am Hof Grummersort und seinen landwirtschaftlichen Produkten teilzuhaben.

Wir, die neuen Bewirtschafter-Familien der Hofgemeinschaft, Sebastian Mall und Eva Rotter, Christoph Zimmermann und Marie Martensen sowie Eike und Julia Frahm werden ein Viertel des Hofes nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft bewirtschaften.

Bei der Solidarischen Landwirtschaft trägt eine Gruppe von Menschen die Kosten des Hofes durch einen monatlichen Beitrag und bekommt im Gegenzug dafür alles, was auf dem Hof erzeugt und produziert wird. Das Ernteglück teilen sich die Mitglieder dabei genauso wie das Ernterisiko. Die geernteten Produkte werden einmal in der Woche an diese Mitglieder ausgeteilt. In wöchentlichen Hofbriefen erfahren Sie, was auf dem Hof gerade los ist und was wir in der Woche liefern werden.

Wir bieten außerdem die Möglichkeit bei gemeinsamen Aktionen auf dem Hof die Zusammenhänge der regionalen Landwirtschaft kennen zu lernen und eine Beziehung zu dem Ort, zu uns Menschen und den Lebensmitteln aufzubauen.



Ausführliche Informationen zur Solidarischen Landwirtschaft in Grummersort finden Sie auf der Internetseite www.solawi-oldenburg.de.

Die bisherigen Vermarktungswege über die Hof-Kiste und die Marktstände bleiben bestehen.

Für das Erntejahr 2017 gibt es noch 10 freie Ernteanteile. Ein Ernteanteil ist etwa die Menge an Lebensmitteln, welche für die Versorgung einer Person über das Jahr ausreichend ist.

Mit einem Ernteanteil tragen Sie als Mitglied der Solawi Oldenburg Verantwortung für einen Teil des Hofes, indem Sie durch deinen monatli-

Webservice & Internet-Dienstleistungen

ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

• Webseitengestaltung zu fairen Preisen

Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte); schöne, zeitgemäße Layouts; Individuelle Farbgestaltung, Einbindung von Texten und Bildern, Videos, Shop, Google Maps, Social Media Verknüpfung, Einbindung von PDF-Dokumenten. Suchmaschinenoptimierung ...

• Nutzung eines modernen Programms (JIMDO)

• Domainhosting ab 3,85 € im Monat

• kompetente und umfassende Beratung u. v. m.



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



chen Finanzbeitrag die Arbeit der Landwirte ermöglichen. Die auf der Fläche von einem 1/4 ha Land entstandenen Produkte stehen Ihnen jede Woche zur Verfügung.

Das sind: 1,5 bis 3 kg Gemüse je nach Saison, Kräuter und Salate, 1 kg Kartoffeln, 250 g Fleisch (Wurst gibt es über längere Zeiträume, frisches Schweine- und Rindfleisch immer dann wenn wieder geschlachtet wird), 1 Brot, 4 Eier, Milchprodukte aus ca. 8 Liter verarbeiteter Milch. Man kann zwischen drei Ernteanteil-Typen wählen: vegan: Brot, Gemüse (Richtwert 120 €); vegetarisch: Brot, Gemüse, Milchprodukte, Eier (Richtwert 164 €); mit Fleisch: Brot, Gemüse, Milchprodukte, Eier, Fleisch (Richtwert 180 €).

Freitagnachmittag kann sich jedes Mitglied seinen Ernteanteil zwischen 15 bis 18 h vom Hof abholen. Es gibt jeweils eine Verteilstelle (Depot) in Eversten, Donnerschwee und Osterburg, welche immer am Dienstagnachmittag mit den jeweiligen Ernteanteilen vom Hof beliefert werden.

Für unsere Planung möchten wir Sie bitten, sich unter mitglied@solawi-oldenburg.de an uns zu wenden, wenn Sie verbindlich an einem Ernteanteil interessiert sind. Bitte geben Sie auch gerne Ihre Adresse an, und ob der Anteil mit Fleisch, vegetarisch oder vegan sein soll.

Seminarraum Einklang Herbst 2017

Medizinwalk im Urwald
1.10.17 | 10-14:30 Uhr | 35 Euro

Mysterium Traumweisheit erleben
Eine Forschungsreise in unbekanntes Terrain
14.10.17 | 10-17 Uhr | 69 Euro

Englischer Gesprächskreis
19.10.17 | 17-18:30 Uhr | 6mal | 43 Euro

Schreibend den eigenen Heimatplaneten erkunden
22.10.17 | 10-17 Uhr

Der 7. Sinn - Intuitionsschulung
28.10.17 | 10-17 Uhr

**Hinfallen, aufstehen,
Krone richten, weitergehen!**
29.10.17 | 10-17 Uhr | 53 Euro

Naturkosmetik zum Selbermachen
3.11.17 | 16.30-20 Uhr | 23,- zzgl. Materialk.

Die Kraft der Gedanken nutzen
04.11.17 | 10-17 Uhr | 57 Euro

Die heilsame Kraft des Singens
5.11.17 | 10-17 Uhr | 54 Euro

Schreib dich frei!
18.11.17 | 10-17 Uhr | 54 Euro



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

Regelmäßige Termine
mit Anmeldung

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

Offene Singgruppe
Meditatives Singen
mit Theresia de Jong

Mittwochs | 18 Uhr
10 Euro
Yoga
mit Purnam Schäfer



EINKLANG

veranstaltungen

Lebe dein Momentum –**3 H Intensiv-Workshop mit Thomas Young**

Der außergewöhnliche Event zur Verwirklichung Deines Seelentraums. Erlebe wie Deine Vision Wirklichkeit wird! Herzlehrer & Mystiker Thomas Young präsentiert hochwirksame Bewusstseinswerkzeuge, den Heiligen

Traum der Seele zu manifestieren. Knacke Deinen Körper-Code! Mit Methoden zum Löschen negativer Selbstprogrammierung, der Erweckung von Kraftfeldern und dem Schöpfen aus der Ewigkeit öffnen sich Tore in ein neues Sein. Die gewünschte Zukunft wird kraftvoll im Hier und Jetzt und vor allem im Körper verankert. Deine Vision findet ihren Weg in die Welt! Mit intensiven Übungen und Meditationen aus dem Momentum Mastery Prozess! Eine extrem aufladende Erfahrung! Neue CD: Seelenbeben - Die Herzerleuchtung, eine Meditations-CD wie eine Einweihung! Beide Werke auf dieser CD sind energetische Meisterstücke eines Bewusstseinslehrers, der seine Hörer in immer grössere Tiefen führt. Zwei exzellente mystische Meditationen für eine inspirierende Rückverbindung mit Göttlichem Bewusstsein. SEELENBEBEN schafft den Raum für das lang ersehnte Übertreten der innersten Schwelle - führend bis zur Herzerleuchtung. DAS GROSSE WEISSE LICHT aktiviert den heiligen Traum der Seele und trainiert die lenkenden Heilbewegungen eines neuen Seins. Die segensreiche Einflussnahme auf das eigene Schicksal wird möglich. Meisterhaft getragen sind beide Werke durch die wunderbare Musik von Deuter.

Thomas Young: Der in Deutschland geborene und auf Hawaii lebende Weisheitslehrer teilt seit Jahren seine Erfahrungen mit der alchemistischen Kraft des Herzens mit unzähligen Menschen in Europa und den USA. Der hell-sichtige Mystiker hat die Fähigkeit, Menschen zutiefst in ihren Herzen zu berühren. Seine Arbeit zeichnet sich aus durch Liebe, Klarheit und einen herzerfrischenden Humor.

Um Voranmeldung mit direkter Buchungsmög-

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

Montag, 16.10.2017, 19-22 Uhr, Eintritt: 60,- €, Ort: PFL Kulturzentrum, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg, Anmeldung: Büro Thomas Young, Tel. 07563.915355, office@thomasyoung.com www.thomasyoung.com

Neue Yogakurse für Anfänger

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 28./29. Oktober 2017 ein großes Yoga Jubiläumsfest



*7 Jahre Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg
7 Jahre Sampoorna Yoga für Anfänger – Fortgeschrittene
7 Jahre Sampoorna Yoga auf höchstem Niveau
7 Jahre herzliche Betreuung und bestes Feedback*

Mit Probestunden und einem yogisch-vegetarischen Buffet sagen wir DANKESCHÖN. Viele Oldenburger praktizieren regelmäßig im Sampoorna Yoga Zentrum. Vorzugsweise suchen sie 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 30.10.-26.01.2018. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. Weitere Probestunden: 30.10.-10.11.2017 jeweils Mo. 17, Di. 19.30 und Fr. 19 Uhr. Zeughausstr. 70, Tel. 0441.48551766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de.

Das innere Kind und die Heilung der Liebe

Seminar von Fr. 13.10. bis Fr. 20.10. 2017



Das innere Kind ist eine mächtige Größe für unser Liebesleben. Gerade in der Partnerschaft sind unsere frühen Erfahrungen von Zuwendung und Enttäuschung unterschwellig in vielgestaltiger Weise wirksam. Das

Muster, in dem wir die Liebe oder Unliebe unserer Eltern erfahren haben, übt eine heimlich strukturierende Kraft nicht nur auf unsere Selbstliebe, sondern auch auf unsere späteren Gefühlsbindungen aus. In vielen Situationen sind wir dann wieder dieses „Kind“ mit Sehnsüchten und Ängsten, die die Entwicklung einer reifen Form von Partnerschaft behindern können.

In diesem Seminar geht es darum, diesen kindlichen Anteil in sich selbst zu entdecken, zu begreifen und für ihn die Verantwortung voll zu übernehmen. Dann kann unsere unbewusste Identifikation mit diesem Teil aufhören und wir brauchen die Entbehrungen unserer Kindheit nicht mehr zu wiederholen.

Mit Übungen aus der Psychosynthese und Elementen alter Pubertätsrituale geht es um die innere Ablösung von den Bindungen an die Eltern, um die Selbstliebe zu befreien. Wo dies gelingt, können wir unsere Beziehungen auf der Basis unbedingter Liebe gestalten.

Leitung: Birgit Haus, Institut für Psychosynthese Köln
 Ort: Seminarhotel Kunzehof, in Seefeld am Jadebusen
 Infos und Anmeldung: <http://psychosyntheseinstitut.de/pde/seminare/intensivseminare/list/2017-06-02-das-innere-kind-termin-2.php>

Ohne Fleiß viel Preis!

Effektives Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell® (ZRM)



Die Hirnforschung belegt auf eindruckliche Weise, wie wir lernen und welche Mechanismen dabei eine Rolle spielen. Unser Unterbewusstsein nimmt darin einen entscheidenden Platz ein. Auf diesem Wissen und den Erkennt-

nissen der positiven Psychologie wurde das Zürcher Ressourcenmodell an der Uni Zürich entwickelt.

In dem Workshop lernst Du auf entspannte Weise die Methode kennen, welche Du anschließend für jegliche Ziele von Dir weiter nutzen kannst. Die Inhalte eignen sich auch für Coaches und Trainer, welche Ihr Repertoire erweitern möchten. Weitere Infos findest Du auf meiner Website.

Workshop mit Stefan Beusch
 vom 3.-5. November 2017 im Hof Oberlethe
 (Beginn um 17 Uhr);
info@tealconsult.org / www.tealconsult.org ;
 Tel. +49 176 960 22 006.

Jazz vom Feinsten: Barbara Dennerlein, Hammond-Orgel & Band Bebop

Samstag, 2.12.2017 um 20.00 Uhr im Wilhelm 13, Leo-Trepp-Straße 13



Ihre CDs wurden mit Auszeichnungen, mehrfach mit Jazz Awards und dem Preis der deutschen Schallplattenkritik bedacht. Barbara Dennerlein gehört zum Kreis der wenigen deutschen Künstler mit internationa-

ler Reputation. Sie präsentiert sich auf ihren Veröffentlichungen und in ihren Konzerten als kompetente Vertreterin einer neuen Generation von Jazz-Musikern und wurde dadurch zur Protagonistin ihres Instrumentes, der legendären Hammond B 3 und der Pfeifenorgel.

Doch besonders faszinierend wirkt Barbara

veranstaltungen

Dennerlein live. Als wichtigster und erfolgreichster deutscher Jazz-Export sind ihr die großen internationalen Festivalbühnen ebenso vertraut wie die bekannten Clubs New Yorks u.a.

Mit ihrer Formation „Bebab“ sowie im Solo wird Barbara Dennerlein diesseits und jenseits des Atlantiks gleichermaßen von Kritikern und Publikum gefeiert. Der Name „Bebab“ spielt mit Bebop und Barbara, weist auf etwas Eigenes hin, für das es keinen etablierten Begriff, keine Schublade gibt. Barbara Dennerlein weiß um die Werte der Tradition, und sie ist im modernen Jazz, im Hier und Jetzt zu Hause. Swing und Bebop, Blues, Soul, Latin und Funk – für Barbara Dennerlein gibt es keine starren Grenzen, sondern fließende Übergänge. Mehr Infos: www.barbaradennerlein.com/de/

Samstag, 2.12.2017 um 20.00 Uhr im Wilhelm 13, Leo-Trepp-Straße 13
Infos zum Vorverkauf: www.wilhelm13.de

Konzert „Wie im Himmel“ mit Lex van Someren & Band

Zauberhafte Musik und Bühnenkunst für Herz und Seele



„Wie im Himmel“ so auch auf Erden. Denn darum geht es, den Himmel auf Erden zu gestalten. Und die Sprache dazu ist die Musik. Die Musik des Herzens. Des wilden, des stillen, des starken, des couragierten und liebevollen

Herzens. Es ist die Musik der Vielfalt, die Kulturen im Pulsschlag des Lebens vereint.

Lex van Someren ist einer, der diese große Umarmung in seinem Wesen vollzogen hat und daher diese Musik auf Erden zum Klingen bringt. Durch ihn und seine Gefährten hören wir auf Erden die Musik des Himmels. Himmlich - Voller Freude - Erdig - Jetzt.

Das Konzert ist eine Begegnung, nicht nur mit Lex und seinen Musikern, sondern auch mit sich selbst. Diese tief berührende Musik live zu erleben ist wohltuend und heilsam für Körper, Geist und Seele. Eine Musikempfehlung für

alle Freunde der zeitgenössischen spirituellen Musik und solche, die himmlische Sounds in hervorragender Performance zu schätzen wissen.

Aussage eines Konzertbesuchers: „Was würde besser zum Frieden passen als diese wunderschöne, Frieden bringende und kraftvolle Musik!“

23.11.2017 um 19 Uhr in der Glocke, Bremen
Infos und Ticketbestellung: www.konzerte.someren.de, Tel. 07223.806650

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. 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

Hermann Haindl: LEBEN – KUNST – TAROT

Erika Haindl, Antje Betken, Johannes Fiebig (Hrsg.)

Königsfurt Urania Vlg., 272 S., 59,90 €



Hermann Haindl ist der Schöpfer des weltbekannten Haindl-Tarot, ein visionärer Künstler, dem zahlreiche Ehrungen zu Teil wurden, ein humanistischer Aktivist und ein geistreicher Erkunder von Anderswelten. „Wandelnde Wolke“ lautet sein Indianername.

Haindl, Jahrgang 1927, arbeitete für die Bühnen der Stadt Frankfurt am Main als Leiter der künstlerischen Werkstätten

und Bühnenbildner. 1977 machte er sich selbständig, widmete sich dem freien Malen. Legendar ist das von ihm mit initiierte Versöhnungsfest, in dem Vertreter verschiedenster Religionen und Kulturen zusammen feierten.

Dieses Buch erzählt von einem langen, äußerst schöpferischen Leben, das geprägt war von Kunst, vom Willen, sich einzumischen, und von der Liebe zu allen Geschöpfen der Erde – kurz: Es erzählt von einem großartigen Lebens-Gesamtkunstwerk.

Zu Haindls 90. Geburtstag erscheint dieses Opus Magnum, das auf 272 großformatigen Seiten und mit über 500 Abbildungen Beiträge von Dieter Rexroth, Peter Lückemeyer, Rachel Pollack und vielen anderen präsentiert.

Das Buch enthält als Beilage eine handkolorierte, signierte Lithographie von Hermann Haindl.



„Ob ich wach bin oder schlafe –
es kommen unweigerlich
vergangene Ereignisse in Erinnerung.

Es sind meine Hintergründe in der Malerei –
wilde Farben und Formen, die womöglich
für andere Betrachtende chaotisch erscheinen,
aber für mich realistische Details zeigen,
die mein Gedächtnis aufbewahrt hat.“

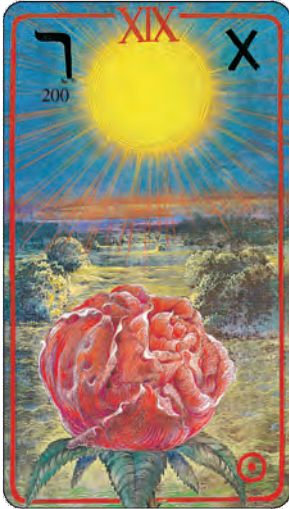


Whether I am awake or asleep – past events
will inevitably come to mind.

They are my backgrounds in the paintings –
wild colors and forms
which may appear chaotic to other viewers,
but show realistic details to me
kept in my memory.

das besondere buch

Ich interessierte mich nicht für das Wahrsagen mit den Karten. Mich faszinierte das System: 78 Symbolkarten, die jeden Bereich des menschlichen Lebens betreffen. Wir hatten von Günther Cherubini den Crowley-Tarot kennengelernt, aber dessen Karten lösten in mir außerordentlich unangenehme Gefühle aus – ja, sie lösten in mir das Bedürfnis aus, meinen eigenen Tarot zu malen. Es wurde daraus ein intensiver Prozess ...



Die Sonne



„Wenn wir die Kraft
in uns fühlen,
werden wir alt
und jung zugleich.“



Die Liebenden



Dieses Buch gilt der Erinnerung an ein intensives Künstlerleben: Während der Arbeit für dieses Buch ist Hermann Haindl, der Maler des weltweit bekannten Haindl-Tarot, in der Morgenfrühe eines strahlend schönen Tages, dem 16. August 2013, wenige Wochen vor dem 86. Geburtstag in seinem eigenen geliebten »Zuhause« gestorben.



Seminar: Wachstum und Transformation
Leitung: Christine Ohlenbusch, Ärztin
Datum: 30.09.-01.10.; 04.-05.11.; 09.-10.12.17
Ort: Heil-Haus-Ohlenbusch, Worpswede
Anm.: www.seminarhaus-ohlenbusch.de

30.
SEP

Seminare für Wachstum und Transformation - Grundlage aller Seminare werden die kosmischen Gesetze und deren Umsetzung im Hier und Jetzt sein



Worksh.: Tag der offenen Tür
Leitung: Workshoptag m. verschied. Anbietern
Datum: Samstag, 14. Oktober, 11:30-17:30 Uhr
Ort: Fehntjer Seminarhaus, 26629 GroßBefehn
Anm.: www.fehntjer-seminarhaus.de

14.
OKT

Harfenklang, Familienstellen, Tanz der Göttinnen, Nia, Qi Gong, Inneres Kind, Kreistanz, Klangschalen, Astrosophie, Quantenfeld, Ermutigungstraining.



Konzert: Klangreise & Seelengesang
Leitung: Heidi Blisse u. Theresia de Jong
Datum: 20.10., 17.11., jew. 19 Uhr, 15,- €
Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel
Anm.: Info: 04421.72809 o. www.theresia-dejong.de

20.
OKT

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



Ausbldg: Naturverb. Ritualarbeit n. S. Somé
Leitung: Judith Wilhelm j.wilhelm@wildnisschule.de
Datum: 26.-29. Oktober 3017
Ort: Wildnisschule Wildeshausen (bei Bremen)
Info: www.wildnisschule.de

26.-29.
OKT

Der Weg in Deine Kraft und Lebensfreude. Du wirst mit Ritualen in Verbindung mit der Natur lebendige Gemeinschaften begleiten und erschaffen lernen.



Seminar: Systemische Familienaufstellungen
Leitung: Heike Perske, Heilpraktikerin
Datum: 28. Oktober 2017
Ort: Rosenhaus Oldenburg
Anm.: 0172.5484778, www.naturheilpraxis-perske.de

28.
OKT

Familienaufstellungen helfen familiäre Verstrickungen sichtbar zu machen und Lösungswege aus diesen zu finden.



Kurs: Jahreskurs Familienstellen 2017/18
Leitung: Ramona Wagener, HP & system. Beraterin
Datum: Start 28.10.2017, insgesamt 8 Wochenenden
Ort: Praxis Ramona Wagener, 27801 Neerstedt
Info: www.naturheilpraxis-ramonawagener.de

ab 28.
OKT

Grundlagen des Aufstellens in d. Gruppe u. Einzeln mit Bodenankern o. Figuren. Außerdem: Meditation, Selbstreflexion, Einblicke in die integrale Praxis.

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.

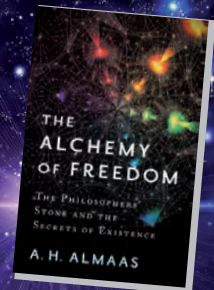
A.H. Almaas

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

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 Webseite: www.buchhandlung-plaggenborg.com



Buchhandlung Plaggenborg
 Lindenstr. 35 • 25123 Oldenburg
 Telefon +49 (0) 441 17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com

seminarkalender

**Powersuppen für die
Gesundheit von der
Grande Dame der
Lebenshilfe**



Broschur
96 Seiten | € 12,99 (D)

rund 30
mineralstoff-
reiche,
kollagenhaltige
Fitmacher

Unterstützt von der Ökotrophologin Heather Dane hat Louise Hay unschlagbar gesunde und wohl-schmeckende »Bone Broth«Kraftbrühen zusammengestellt. In Amerika schon der Megatrend, auf den zahlreiche Stars schwören, wird das Suppenöffeln auch bei uns immer beliebter. Ein guter Grund, die Powersuppen aus Louises großem Kochbuch nun als Extrabuch zu veröffentlichen.

L·E·O
www.leo-verlag.de



Worksh.: Die heilsame Kraft des Singens

Leitung: Theresia de Jong

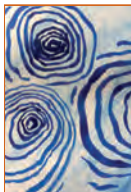
Datum: 05.11.17, 10-17:00 Uhr, 53,- €

Ort: Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel

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

Singen ist Glück u. Kontakt mit unserer Seelenlandschaft. Mit Leichtigkeit u. Tiefgang singen wir Lieder, die uns beflügeln, erden und energetisieren.

05.
NOV



Veranst.: Gesprächscafé Sterben, Tod & Trauer

Leitung: Lebenskreise Friesland

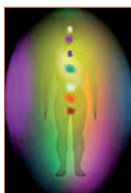
Datum: So., 5.11.17 von 16-18 Uhr, alle zwei Monate

Ort: Grafenhaus, Alter Markt 18, 26441 Jever

Info: Diana Boldt, 0170.2844896

Kommen Sie ins Gespräch mit uns, den anderen Gästen und auch sich selbst zu allen Themen, die Sie zu Sterben, Tod und Trauer bewegen!

ab 05.
NOV



Sitzung: Auradiagnose

Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker

Datum: Di., 21. November 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.
NOV



Seminar: Tanzen ist Träumen mit den Beinen

Leitung: Heike Perske, Heilpraktikerin

Datum: 02. Dezember 2017

Ort: Rosenhaus Oldenburg

Anm.: 0172.5484778, www.naturheilpraxis-perske.de

Durch Tanz zu mehr Körperbewusstsein und Lebensfreude. Sich im eigenen Körper lebendig und zuhause fühlen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

02.
DEZ



Worksh.: Familienstellen

Leitung: Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch

Datum: 02. Dezember 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.

02.
DEZ



Ausbldg.: KITE®-Methode

Leitung: Xenia Gerdes

Datum: 02. und 03. Dezember 2017

Ort: Oldenburg

Anm.: www.wifaki.de oder 0174.9821144

Kinesiologische Ausbildung über die Füße oder Hände, die Sie als Angebot für Ihre Praxis, für sich selber oder für Ihre Lieben daheim nutzen können.

02./03.
DEZ

Seminarkalender

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

**Webservice und Internet-Dienstleistungen von Ulrike Plaggenborg –
ein Service der Buchhandlung Plaggenborg**



Sie haben gerade Ihre Praxis eröffnet und brauchen eine Webseite?

Ohne Webseite ist es heutzutage faktisch unmöglich irgendwie bekannt zu werden. Und sei es nur, damit die Klienten, die über Mundpropaganda kommen, nachschauen können, wer Sie sind und was Sie machen. Die eigene, schön gestaltete Webseite nach Ihren Vorstellungen ist wie eine Visitenkarte im digitalen Raum. Sie soll Aussagen über Sie als Anbieter und über Ihre Arbeit machen.

Ohne Webseite ist es heutzutage faktisch unmöglich irgendwie bekannt zu werden. Und sei es nur, damit die Klienten, die über Mundpropaganda kommen, nachschauen können, wer Sie sind und was Sie machen. Die eigene, schön gestaltete Webseite nach Ihren Vorstellungen ist wie eine Visitenkarte im digitalen Raum. Sie soll Aussagen über Sie als Anbieter und über Ihre Arbeit machen.

Darstellung auf mobilen Geräten

Ihre Webseite ist ein wenig in die Jahre gekommen und könnte eine „Auffrischung“ gebrauchen? Sie wundern sich, dass es kaum noch Anfragen über Ihre Webseite gibt? Das könnte u.a. daran liegen, dass Ihre Webseite nicht für mobile Endgeräte (Handys, Tablets etc.) optimiert ist. D.h. auf diesen Geräten, die immer mehr verwendet werden, wird Ihre Seite nicht optimal dargestellt. Und diese „alten“ Seiten werden deshalb bei Google nach hinten geschoben bei den Suchanfragen.

Webseiten-Baukastensystem

Ich berate Sie gerne zu einer neuen Webseite auf der Basis von JIMDO, einem genialen Baukastensystem mit zahlreichen Möglichkeiten der Gestaltung: Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte); schöne, zeitgemäße Layouts; Individuelle Farbgestaltung. Viele wichtige Funktionen, z.B. Einbindung von: Texten und Bildern; Videos; Shop; Google Maps; Social Media Verknüpfung; Einbindung von PDF-Dokumenten; Suchmaschinenoptimierung und vieles mehr. Wichtig ist auch die einfache Handhabung nach Fertigstellung der Seite.

Sehr günstige Konditionen!

Z.B. nur 4,58 € brutto monatlich für das Domainhosting (die Internetadressenverwaltung) bei Buchung für 2 Jahre. Sie können Ihre jetzige Internetadresse problemlos umziehen zu JIMDO. Zu den Preisen für die Gestaltung fragen Sie doch bitte unverbindlich bei mir an.

Auch wenn Sie nicht in Oldenburg wohnen, ist das kein Problem, denn eine Webseite lässt sich auch per Telefon und E-Mail gemeinsam realisieren..

*Ulrike Plaggenborg Tel. 0441.36182644 oder ulrike@webservice-plaggenborg.de.
Einige Beispiele für Webseiten von KundInnen finden Sie unter Blog/ Referenzen auf www.webservice-plaggenborg.de.*

**Beate Ostermann –
Ganzheitliche Lebensberatung**



Bringe Denken, Fühlen und Handeln in Einklang.

Du bist bei mir richtig, wenn du die wahre Absicht hast etwas für dich zu tun, damit du wieder in deine seelische, körperliche und geistige Kraft und in die Balance kommst. Wenn du genau wie ich damals deinen eigenen inneren Heiler erwecken möchtest. Wenn du mit Neuem Bewusstsein innere Konflikte und gesundheitliche Themen eigenverantwortlich lösen möchtest. Wenn du dich öffnen kannst für „ungewöhnliche“ aber natürliche Heilungswege.

Mein Angebot wendet sich an Menschen, die Schritte auf sich zu machen wollen und die Vermutung haben, dass die Lösung in ihnen liegen könnte. Die ganzheitliche Beratung mit Hilfe meiner verschiedenen Behandlungsmethoden stellt eine Möglichkeit dar, um in die Kommunikation mit dem eigenen Körper zu gehen, um unter Einbezug des ureigenen inneren Wissens Lösungsstrategien zu entwickeln. Ich erarbeite mit Dir einen individuellen Werkzeugkoffer für deine persönlichen Bedürfnisse, (reparieren bzw.) dich in deine Balance bringen lernst du dabei mit dir selbst.

Mein Angebot wendet sich an Menschen, die Schritte auf sich zu machen wollen und die Vermutung haben, dass die Lösung in ihnen liegen könnte. Die ganzheitliche Beratung mit Hilfe meiner verschiedenen Behandlungsmethoden stellt eine Möglichkeit dar, um in die Kommunikation mit dem eigenen Körper zu gehen, um unter Einbezug des ureigenen inneren Wissens Lösungsstrategien zu entwickeln. Ich erarbeite mit Dir einen individuellen Werkzeugkoffer für deine persönlichen Bedürfnisse, (reparieren bzw.) dich in deine Balance bringen lernst du dabei mit dir selbst.

Ich erarbeite mit Dir einen individuellen Werkzeugkoffer für deine persönlichen Bedürfnisse, (reparieren bzw.) dich in deine Balance bringen lernst du dabei mit dir selbst.

*Beate Ostermann
Kösliner Straße 4a
49661 Cloppenburg
Telefon 04471 - 700 76 92
Mobil 0177 - 8 62 63 77
ostermannbeate@web.de
www.beateostermann.de*

auslagestellen *achtsames leben*

Auslagestellen Achtsames Leben, Stand Oktober 2017

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Auslagestellen!
Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank!

Oldenburger Innenstadt:

26122: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; 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 & Gerriets, 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; MaloVita Lichtzentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburgstraße 10; Seminarhaus 2, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Aktiv Markt, Alexanderstr. 164;

26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolische 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, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Bogenstr. 45; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wieferig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Januschewski, Ramakersweg 4; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; 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, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Ahlkenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Altneschstr. 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 Grobenketen: Bianca Rühls, Molkereiweg 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; Lethé-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhrentangen 32, Littell; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; Clan B Gemeinschaft, Wöschengeweg 28, Sandhatten; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfr. 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, Katzenböck Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter 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, Stettiner Weg 5; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Döttingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrerkamp 11; Ute Schierz, Zum Wittensand 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 Salzwerke, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; Birgit Bruns, Hinrich-Schmidt-Str. 14, Petersfing; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Aenne Milinikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Gabriele Werquet, Hauptstr. 142; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219 Petersdorf/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, Hafekampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Haarstudio Klimkeit, Zum Jadebusen 56; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg**: Marike Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel**: Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg**: Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn**: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26419 Schortens**: Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland**: Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441 Jever**: Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande**: Praxis Andrea Christoffers, Diekstahtstr. 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; Astroita – Jutta Kalthoff, Mühlensr. 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, Mühlensr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlensr. 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, Filsumser Str. 30; **26835 Hesel**: Heike Loers, Alter Postweg 34; Beratungs- und Entspannungspraxis Inga Saathoff, Alte Poststr. 2, Holtland; **26842 Ostrhauderfehn**: Rosy Breikopf, 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 Debels 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, Ihlowerfehn; **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; **49661 Cloppenburg**: Königspothke, Mühlensr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; Beate Ostermann, Kösliner Str. 4a; **49681 Garrel**: Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

Bremen und Umzu:

28199: Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203**: Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207**: mitas zeITräume, Feuerkuhle 61; **28211**: EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28259**: Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355**: Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28359**: Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717**: Ulrike Müller, Lesumer Brink 14; **28757**: Gabriela Luft, Wilmannsberg 21; **28844 Weyhe**: Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser feld 14; **28857 Syke**: Praxis Susanne Henneke, Am Hang 7; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

Bremerhaven und umzu & Sonstige:

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

wer macht was *im internet?*

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	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
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Beratung und Energiearbeit zur Klärung und Selbstentfaltung. Auch telefonisch	www.antjediewerge.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 (Meridianklopfverfahren) in Varel	www.seelenraum-golder.de
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	www.von-magdala.de
Familien-und SystemaufstellerInnen in Ihrer Region	www.aufstellerliste.de
Ganzheitliche Persönlichkeits- und Wirtschaftsberatung:	www.personal-couching.de
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	www.kalkbrenners.de
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	www.clan-b.eu
Gestalttherapie:	www.therapie-schnelten.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?*

Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
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-medizin.de
Kräuter - Kurse – Vorträge	www.pfeffer-und-minze.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferrth:	www.zwischenraum.info
Kurse: Chakrenmeditation, Reikiseminare, Bachblüten und mehr ...	www.seelenraum-golder.de
Lebensberatung & Energieheilarbeit Ellen Verbarg:	www.lebensberatung-verbarg.de
Lösungen finden! Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*:	www.seelenraum-golder.de
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de



Ideen für erfolgreiches Marketing!

Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...

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

Das Alleinstellungsmerkmal als Erfolgsfaktor

Viele Angebote auf dem Markt sind sich ähnlich und viele Methoden konkurrieren miteinander. Umso wichtiger ist die Entwicklung eines Alleinstellungsmerkmals: Was mache ich besser und anders als andere? Worin liegen meine besonderen Stärken? Was hebt mich von anderen Angeboten ab und macht mich stark?

Gern berate ich Sie bei der Entwicklung Ihrer individuellen Strategie!

INFO-TELEFON: 0441.9736160

AGENTUR JARUSCHEWSKI • PETER GERD JARUSCHEWSKI
LAGERSTRA–E 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?

MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme-achtsamkeit.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Mediation-Konfliktschlichtung Paare u. Familie in Varel	www.seelenraum-golder.de
Meditation, Yoga, Reiki	www.reiki-yoga-ol.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahuser.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
Psychotherapie u. Kinesiologie „Lösungen finden!“	www.seelenraum-golder.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
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)

innenwelt verlag

**Eine Rarität in Oshos Werk-
Das besondere Geschenkbuch!**



**Osho hat diese Gleichnisse
niedergeschrieben -
im Gegensatz zu seinen anderen
Büchern, die aus seinen stets frei
gehaltenen Diskursen entstanden.**

*„Dieses Buch ist eine wahre Perle,
die einen aus dem Verstand
rein ins Herz katapultiert.
Es hat eine ganz feine
Schwingung, die für den Kopf
nicht erreichbar ist –
und das ist gut so.“*

Madhavi Guemoes, www.kaerlighed.de

ACHTSAMES LEBEN

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

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

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

Anzeigenpreisliste [www.chtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)
Autoren dieser Ausgabe:
 Autoren dieser Ausgabe:
 Bernhard Becker und Silvia Braumandl, Evelin Bürger, Uwe Christiansen, Theresia de Jong, Sabrina Gundert, Hof Grummersort, Mona Kino, Beate Ostermann, Karl-Heinz + Ulrike Plaggenborg, Interview Melanie Redlberger mit Götz Werner, Judith Wilhelm.

Titelfoto ©www.pixabay.com
Termin-Annahmeschluss
 Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 25. November 2017
 Nur für Formanzeigen: 08.12.2017

Erscheinungsweise vierteljährlich
Auflage 7.500 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 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

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 von 4 Ausg.
Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

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

Abenteuer Liebe



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

Monika Entmayr & Reiner Kaminski

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

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum



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

Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik

Guntram Staudte

Röwekamp 5
26121 Oldenburg
Tel.: 0441.39063943
Tel.: 0441.1817392
e-mail: guntram.staudte@t-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
Südenland –
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. Ehler
Fachgroß- und Einzelhandel
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Tel. 0441.592328
info@salute-isis.de
www.salute-isis.de
Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr
und jeden Samstag von 11-14 Uhr

Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen



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

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

Akademie für Kinesiologie und Quantenheilung



Ausbildung zum Kinesiologen im PFL

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

Matthias Weber

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

Alexander-Technik-Oldenburg



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

Maiko Seeber
Physiotherapeutin
Alexander Technik Lehrerin

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

Asmara-Tantra, Bremen



Tantrakurse

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

Ursel Newiger, Ulrich Krogmann

www.asmara-tantra.de
 mail: tantra@asmara-tantra.de
 Tel.: 0172.4233375 (Ulli)
 Tel.: 0160.8433879 (Ursel)
 Tel.: 0421.84994288
 (mitas zeiTRäume)

Astrologie



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

Christine Keidel-Joura

Astrologie-Schule Bremen

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

Aufstellungen, Coaching & mehr – ganzheitliche Wege finden



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

Melanie Klußmann-Bülter
die-wegefnderin

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

Aufstellungen und Traumaheilung



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

Eva-Maria Wunderlich
Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Aura Soma®



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

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

Licht-Wege

Regina Bauer

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

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



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

Institut für Kinesiologie
Josef Stotten
 - Heilpraktiker -
 Möhrentangen 32
 26203 Wardenburg
 kinesiologie@josefstotten.de
 www.josefstotten.de
 telefon 04407.716387

Ausbildungen, Lebens- & Sterbebegleitung, Demenzberatung



- Ausbildungen:**
- Medium & Heiler
 - Spiritueller Sterbebegleiter
 - Reiki bis VIII. Grad
 - Rückführungsleiter
 - Systemischer Aufstellungsleiter
 - Engelfachfrau

Haus des Qi
Diana Boldt
 Praxis & Lehrzentrum für geistige
 Heilweisen, Coaching und Seelsorge
 Hermann-van-der-Heide-Str. 2
 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 Bewegungstherapeutin
 Grund- und Hauptschullehrerin
 Hörneweg 123
 26129 Oldenburg
 Tel.: 0441-77921355
 www.praxis-ammer-bosse.de

BeratungsRAUM – Leben ist Bewegung



- BeratungsRAUM Leben ist Bewegung**
- Beratung und Unterstützung bei Lebens-
fragen 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-Psycho-
therapie (Einzel- und Kleingruppen)

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



Biodanza®

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

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

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



Biodanza® Schule Bremen

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

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

Leitung: Antje Koolen-Polzin
Co-Leitung: Helge Polzin
Tel.: 0421.69219632
Fax: 0421.69219635
E-Mail: info@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de



Birgit Debelts – UnikatSchmuck – biigalla®

UnikatSchmuck
feinfühlig – individuell inszeniert
Farben & Formen, edle natürliche Materialien für Wohlgefühl & individuelle Ausstrahlung

- individuelles Schmuckdesign
- Edelsteinheilkunde
- Farb- & Stilberatung
- Typ- & Imageberatung

Birgit Debelts
schmuck design
Burgstr. 74, 26603 Aurich
Tel.: 04941.9691116
Mobil: 0176.21552921
E-Mail: info@biigalla.de
web: www.biigalla.de
Öffnungszeiten wie ausgeschrieben & gerne nach tel. Vereinbarung.



Coaching – Beratung – Supervision

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

mehr Lebensfreude & Zufriedenheit

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



Coaching für Entwicklung in Balance

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

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

Dialog & Balance



- Begleitung bei Krisen und Veränderungen
- Klärung wichtiger Lebensfragen
- Stärkung der Selbstheilungskraft
- Energetisches Balancing
- Klangmassage

Uta Müller-Glaß (fett)
 Energiearbeit für Selbstheilungsprozesse
 Lebensberaterin u.a. nach der Kabbala
 Oberneulander Landstraße 42
 28355 Bremen
 Tel.: 0151.23565215
 E-Mail: mail@greenheartbalance.de

Die Schätze deiner Seele ...



- Transaktionsanalyse
 - Gesprächstherapie
 - Katathymes Bilderleben
 - Hypnose
- für:
- *Therapie*
 - *Beratung*
 - *Mediation*
 - *Forum*

Antje Schneider
Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Mediatorin
 Rügenwalder Str. 6
 26125 Oldenburg
 Tel. mobil: 01577.4168813
 info@seelenschuetze-oldenburg.de
 www.seelenschuetze-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

Glücklich SEIN im JETZT



Die innere Wirklichkeit verändern mit

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

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

Gönn' dir eine Auszeit!



„Steffi´s Heaven“

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

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

Heil-Haus-Ohlenbusch



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

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

Holistische Kinesiologie



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

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

Hypnoanalyse – Hypnosetherapie



- 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**
- Rauchenwöhnung / 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**
 - **Ohrgeräusche / Schwindel**
 - **Unfruchtbarkeit**

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

Kabbalistische Geburtsanalyse



- Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?
 - Warum habe ich schwere Erkrankungen oder erlebe bestimmte Dinge immer wieder?
 - Was sind meine Talente und Lebensaufgaben?
- Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.*

www.praxisfuerselbstheilung.de
Rechtsanwalt und Heiler (DGH)
Markus Mollet
 Oslebshauer Heerstraße 33c
 28239 Bremen
info@mollet-personaltraining.de
 Mobil: 0049.173. 2409601

Kartenlegen



- **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**
- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins
 Kartenlegerin
 Kipsweg 9
 26939 Ovelgönne
 Tel.: 04480.9489960
www.traum-orakel.de

Kinesiologie • 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 ...

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
- Frauentantra, 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



Hellsichtiges Channelmedium
für Erzengel und aufgestiegene Meister

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

Lichtchannelheilerin

Angela Schmidt
Heilerin der Neuen Zeit
Hohelucht 41
27798 Hude
Tel.: 04408.7362
E-Mail: info@angela-schmidt-praxis.de
www.angela-schmidt-praxis.de
NEU: Von Herz zu Herz mit deinem Engel und einer höheren Macht



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

Lichtpunkt Healing & Art

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



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

Metabolic Typing – Kinesiologie – Hypnose

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



- **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 ...

Musik für alle Lebenslagen

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



- **Naturheilkunde für Frauen:**
- Ganzheitliche Frauenheilkunde
- Behandlung und Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch
- **Coaching und Beratung**
- Systemisch, integral
- **Jahreskurs Familienstellen**
- **Workshops zu Potenzialentfaltung und Achtsamkeit, Meditation**

Natürlich Menschsein – Naturheilkunde und Coaching

Ramona Wagener
Heilpraktikerin und systemische
Beraterin
Hauptstr. 24, 27801 Neerstedt
Tel. 04433.9699745
rw@naturheilpraxis-ramonawagener.de
www.naturheilpraxis-ramonawagener.de

Naturfriseur – Das Haar - unser Spiegelbild der Seele



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

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

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

Praxis für integrale Heilarbeit



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

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

praxis für kinesiologie, kunst und yoga



Einzelarbeit – Kurse – Ausbildung

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

Dzenef 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

Raum für Haar, Gestalt, Gesundheit & Klang



Das Naturell des inneren und äußeren Bildes, und seine Beziehung zu der verborgenen und sichtbaren Gestalt.

- Einfach Haare. Haut/Haar Sprechstunde
- Einfach Leben. Gesundheitsberatung
- Einfach Lieder. Kraft- Lieder und Songs

Thorsten Eckhard Gerth
 Ökologischer Friseur Meister
 Ganzheitlicher Liedermacher
 Gesundheitsberater (GGB)

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

Reikihaus Friesland



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

Ilse Kamps-Weidemann

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

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 Strothoff
Diplom-Pädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin (BYV)
Entspannungskursleiterin
Ziegelhofstraße 21, Oldenburg
Tel.: 0441-2055565
www.yoga-coaching-strothoff.de

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



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

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

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

Existenzgründungsberatung



Agentur JARUSCHEWSKI
Peter Gerd Jaruschewski
 Lagerstr. 62, 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.9736160
 E-Mail: agentur@jaruschewski.eu
www.agentur-jaruschewski.eu

- Existenzgründungsberatung
- Existenzsicherungsberatung
- Marketingberatung

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: info@diekraftderstille.de

Individ. spirit. Lebensgestaltung



Kaja van Lamoen
Reiki-Meister-Lehrerin Usui System
 Oldenburg Tel.0441.4852890
www.oldenburg-reiki.de

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

Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.



Lutz Doblies, Heilpraktiker
 Reepschlägerweg 2, Elsfleth
 Tel. 04404.9599995
 www.hp-doblies.de

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

Kinesiologie und Entspannung



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

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

Kunststelier Naumann



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

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

Lebensberat., Heilen & Hypnose



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

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

Lichtbahnen-Behandlung n. T. Thali



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

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

Lisa Susanne Janssen



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

- Klassische Homöopathie
- Bachblüten
- Fußreflexzonenmassage
- Hypnosebehandlung

Naturkosmetik und Pflege

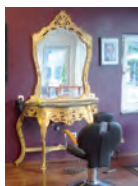


Terra Natura, K. Schanno
 Gaststr. 12, 26122 Oldenburg

- Naturkosmetik + SPA-Artikel
- Kosmetik-Behandlungen + Maniküre
- Ayurveda • Edelsteine
- Ätherische Öle/Raumduft
- Naturparfums

Fachkompetente Beratung

Pflanzen-Haarfarbe vom Friseur



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

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

Psychotherapie



Thomas Dopp
 Heilpraktiker für Psychotherapie
 Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.36131050
 www.thomas-dopp.de

- „Körperzentrierte Herzensarbeit“
- Gruppen „Spiritualität JETZT!“ mit Übungen von Eckart Tolle
- Achtsamkeitskurse / MBSR

Qigong



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

- Qigong-Kurse in Gruppen
- Qigong Einzelunterricht
- Qigong-Kurse in der Arbeitswelt - von den Krankenkassen gefördert - in Oldenburg und umzu!

marktplatz

Raum für die Seele – Ursula Golder



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

Rutengänger



- **Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen**
- **Elektrosmog-Untersuchungen**
- **Klärung von geopathischen Belastungen bei Tieren**

Lars Schmidt
Geesstrandstr. 104, 26180 Rastede
Tel.: 04402.9851260
www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Vegane Kosmetik & Fußpflege



- Aroma Öl Gesichtsbearbeitungen
- Entspannungsmassagen
- Fußpflegebehandlungen
- individuelle Beratung

Sylvia van Wadhan
Schlossplatz 26 122 Oldenburg
Tel. 0441-36168120
www.kosmetik-wadhan.de

Wachsen durch Musik



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

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

Zen – Meditation – Achtsamkeit



Zenkreis Oldenburg

- Anleitung zur Zen-Übung
- Meditationskurse
- Workshops

Dr. Jishu Levent Gütay
Meditationslehrer und Physiker
Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg
Tel.: 0441.37946948
www.zenkreis-oldenburg.de

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

Webservice



Ulrike Plaggenborg

- **Webseiten - Gestaltung**
- **Webseiten - Betreuung**

Tel. 0441.36182644
info@ulrike-plaggenborg.de
www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

MARKTPLATZ



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



Magazin Verbundensein

von Sabrina Gundert

Das Magazin Verbundensein ist ein Printmagazin von mir, Sabrina Gundert, Journalistin, Autorin und Coachin. Schon als Kind habe ich davon geträumt, eine eigene Zeitung rauszubringen. Lange habe ich dabei an eine Tageszeitung gedacht.

Doch mit der Zeit habe ich gemerkt, dass mich viele Zeitschriften und Zeitungen zwar anfüllen, aber nicht wirklich erfüllen. Dass ich mich nach dem Lesen oft überall, aber nicht mehr verbunden mit mir fühle. So ist die Idee zum Magazin Verbundensein entstanden.

Ein Magazin, das positive Impulse setzt – für ein neues Wir. Und dich an dein Verbundensein mit dir, den Menschen um dich und dem großen Ganzen erinnert. Neben seinen Impulstexten und Artikeln lädt es dazu ein, es einfach auch nur mal in den Händen zu halten, die großformatigen Naturfotografien anzuschauen, die Inspirationen in den Körper sinken zu lassen. Bei den Übungen selbst aktiv zu werden und gemeinsam mit Menschen, mit denen du dich verbunden fühlst, dein

Exemplar des Magazins zu gestalten.

Es kann dir zum Wegbegleiter werden, wenn du das Gefühl hast, mal wieder der einzige Mensch zu sein, der auf neuen Wegen unterwegs ist. Dann, wenn du dich alleine und unverbunden fühlst. Dann, wenn das Wissen um dein Verbundensein mit dir, den Menschen um dich und einem größeren Ganzen unendlich weit entfernt scheint. Und natürlich auch: Dann, wenn du einfach Lust hast, aus diesem Verbundensein Kraft zu schöpfen, dich an es erinnern zu lassen und die Freude und Ruhe zu spüren, die entstehen, wenn wir uns erinnern, dass wir alle gemeinsam unterwegs sind. Auf diesen neuen Wegen, in diesem Leben, in der Erfahrung des Menschseins.

Neben den Texten von mir findest du in diesem Magazin auch ermutigende Zitate und Impulse von anderen Menschen, wie der spirituellen Lehrerin Annette Kaiser, dem Philosophen und Autor Charles Eisenstein und der Schriftkünstlerin Jwala Gamper. Herzens- und Kraftlieder deutschsprachiger Liedermacherinnen und Liedermacher – wie Sabine Bevendorff, Susanne Mössinger und Klaus Nagel – und Lieder aus aller Welt von Karin Jana Beck und Matthias Gerber, den beiden Gründern des Schweizer Friedens-Sing-Projekts StimmVolk, laden zum Innehalten und Mitsingen ein. Denn: Mit einem Link an der jeweiligen Stelle

kannst du dir die Lieder auch online anhören. Die kraftvollen Naturfotografien des Schweizer Fotografen Raphi See runden das Magazin ab.

Das Magazin selbst ist übrigens ein echtes Verbundenseinsprojekt. Denn die Crowd – sprich, die Gemeinschaft – hat die Kosten für die Gestaltung und den Druck des Magazins finanziert. Von Februar bis März 2017 gab es fünf Wochen lang die Möglichkeit, mit einem finanziellen Beitrag nach Wahl auf der Crowdfundingplattform Startnext die Verwirklichung des Magazinprojekts zu unterstützen. Bei dieser Crowdfundingaktion sind 4.859 Euro zusammengekommen. Damit konnte das Magazin gestaltet und in einer Auflage von 2.000 Stück gedruckt werden.

Das Magazin Verbundensein kann jederzeit auf www.magazin-verbundensein.de bestellt werden. Ein Reinblättern ins Magazin ist dort ebenso möglich. Außerdem gibt es auf der Website eine Vielzahl an inspirierenden Links zu Projekten, Büchern, Firmen und Orten rund ums Verbundensein.

Auslagestellen

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

Kleinanzeigenauftrag

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



sehwellten



Ahnenfrieden

Dokumentarfilm, 38 min, 2017
 Regie & Kamera: Simone Specht;
 Montage: Catharina Schiener

Inhalt: Im August 1941 fällt Adolf R. als Soldat im Feldzug gegen Russland, lässt seine Frau und seine damals öjährige Tochter Ingrid zurück. 74 Jahre später spricht Maïke, seine Urenkelin, mit ihrer Oma Ingrid über ihre Vorfahren, liest zusammen mit Ingrid die Feldpostbriefe von Adolf, beginnt zu fragen, wie der Umgang mit dem Verlust war, damals und später, und ob jemand seinen Grabort besucht hat.

Im August 2016 machen sich die beiden in Begleitung von Matthias, dem Partner von Maïke und der Dolmetscherin Ksenia auf den Weg nach Russland, um den Ort zu finden, wo Adolf begraben liegt – einen Ort für die Trauer, einen Ort, an dem ein Kreis sich schließen darf. Der Film begleitet die Erinnerung, das Gespräch und die Reise von

Maïke und Ingrid. Es ist eine persönliche Geschichte die erzählt wird, und gleichzeitig ist es eine Geschichte, die für das Erleben von Generationen steht, für ein kollektives Erbe der Kriegszeit.

Statement der Filmemacherin:
 Persönlicher Hintergrund und Motivation

Es gibt in meinem Leben ein Erlebnis, das 17 Jahre zurück liegt und trotzdem noch sehr deutlich in mir ist. Ich sitze als junge Reisende in der Fußgängerzone von Melbourne. Ein Australier setzt sich zu mir, wir unterhalten uns. Als ich sage, dass ich aus Deutschland komme, fragt er „Do you like Hitler?“ Die Frage schockiert mich – dass er mich in seiner ersten Reaktion auf meine Herkunft sofort mit der Nazi-Deutschen Vergangenheit in Verbindung bringt.

Für mich war es als junger Mensch klar gewesen, dass diese spezielle Vergangenheit mit mir persönlich nichts zu tun hat. Mein Opa war in Russland im Krieg gewesen, meine Oma hat von der Kriegszeit erzählt, aber das war etwas, was vorbei war. Ich war in Deutschland geboren, aber weiter hatte das Ganze nicht mehr mit mir zu tun. Ein paar Monate nach dem Erlebnis in Australien arbeitete ich das erste Mal bei einem Dokumentarfilm mit. „Geerbte Schuld“ war der Arbeitstitel des Films, es ging um die kollektive Schuld der Deutschen aus dem 2. Weltkrieg, darum was wir, die

während des Krieges noch gar nicht Geborenen, mit dieser Zeit zu tun haben und was unser Erbe aus dieser Zeit ist. Durch diese Auseinandersetzung und die Begegnung mit den Protagonisten begann ich zu erlauben, dass die Kriegszeit weiter reichen konnte als die Vergangenheit war. Erlebte, dass das auch bedeutete, mich dem Fühlen zu öffnen. Und erlebte meine Begrenztheit darin. Als ich Auschwitz besuchte, war der Gedanke in mir, wie unfassbar es ist, was dort passiert war. Und später das Erkennen: es war auch unfühlbar. Ich konnte nicht zulassen, das ganze Ausmaß zu fühlen, es wäre zu groß gewesen, zu viel gewesen. Die vergangenen Jahrzehnte habe ich mich immer wieder mit Themen der deutschen Kriegszeit beschäftigt. Es liegen so viele unterschiedliche Ebenen in diesem Thema, so dass ich mich immer wieder mit einem anderen Teil der Geschichte auseinandersetzen kann und mochte.

Die Protagonisten

Ingrid: geb. 1935; geboren in Hannover; hat dort die Zeit des 2. Weltkriegs erlebt, lebt heute wieder dort. Maïke: geb. 1979; Enkelin von Ingrid; geboren in Königsstein; lebt in Freiburg, arbeitet als Mentorin und freie Künstlerin. Matthias: geb. 1974; lebt mit Maïke in Freiburg; arbeitet bei Horizonte, einem alternativen Bestattungsunternehmen als Trauerredner und Bestatter. Die Filmidee ist durch den privaten Kontakt zu Maïke entstan-

den. Parallel zu meiner Beschäftigung mit der Thematik Kriegskinder und Kriegsenkel hat sie mir von ihren Gesprächen mit ihrer Oma Ingrid erzählt und von deren gemeinsamer Idee, nach Russland zu fahren, um das Grab von Ingrids Vater zu suchen. Durch das Vertrauen von Maïke und Ingrid und deren Mut, ihre Geschichte öffentlich zu machen, konnte ein Film entstehen, der nah an den Menschen bleibt. Dabei war den Beteiligten bewusst, dass es nicht nur um die persönliche Geschichte ging, sondern darum, eine Geschichte zu erzählen, die stellvertretend die Erfahrungen von vielen Kriegskindern und jungen Menschen heute in Deutschland sein kann. **Mehr Info und Bestellmöglichkeit: Simone Specht: <https://ahnenfrieden.wordpress.com/mail@simone-specht.de>**



Alles wirkliche Leben ist Begegnung **Film auf DVD von Karl-Heinz Heilig**

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

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.

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 überra-

schenden 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.

wortwelten



Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte

Eine wahre Geschichte

James Doty

scorpio Vlg., 272 S., 19,99 €

„Möchtest du wissen, was wahre Magie ist?“ Als der 12-jährige James Doty den kuriosen Laden für Zauberbedarf betritt, ahnt er nicht, welche Wendung sein Leben nehmen wird. Was die liebenswürdige Ruth den schüchternen Jungen aus ärmlichen Verhältnissen lehrt, ermöglicht ihm, seine kühnsten Träume zu verwirklichen: Durch vier einfache Übungen befreit er sich von dem Gefühl, Opfer seiner Lebensumstände zu sein. Er wird Chirurg, dringt in die Tiefen der Gehirnforschung vor und hat als Unternehmer immensen Erfolg. Ruths letzte Lektion ignoriert er jedoch, nämlich sein Herz für andere zu öffnen. Und so steuert er auf

eine Katastrophe zu. In einer faszinierenden Mischung aus inspirierendem Memoir, aktueller Gehirnforschung und konkreter Anleitung zeigt Doty, wie jeder von uns sein Leben verändern kann, indem wir unser Gehirn und unser Herz wandeln.

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



Den eigenen Platz im Ganzen finden

Persönlichkeitsentwicklung in einer globalisierten Welt

Anna Gamma

Via Nova Vlg., 176 S., 18,95 €

Noch nie waren globales und persönliches Geschehen so eng miteinander verknüpft. Immer schwieriger wird es, dabei Orientierung und Zuversicht zu behalten und eine innere Basis zu finden, aus der heraus wir sinnvoll und positiv handeln können. In diesem Buch stellt Anna Gamma zwei Modelle

vor, die nicht nur auf der Basis des logisch-rationalen Verstandes entwickelt wurden, sondern auf tiefen spirituellen Erfahrungen beruhen. Zeitgemäße Handlungsmodelle und wegweisende Vorschläge zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit werden dargestellt. So wird aus gefühlter Ohnmacht gelebte Verantwortung, aus innerer Stagnation freudvolles Gestalten, aus empfundener Zerrissenheit kraftvolle Gelassenheit. Ein Buch der Hoffnung, fundiert, realitätsbezogen, zutiefst ermutigend und nutzbringend in Beruf und Freizeit.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Das Wunder im Jetzt

Thich Nhat Hanh

Übersetzung: Ursula Richard

O. W. Barth Vlg., 160 S., 18 €

Das Vermächtnis des großen Zen-Meisters: ein Weisheitsbuch über das Phänomen der Zeit. Der große buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh teilt in „Das Wunder im Jetzt“ erstmals viele persönliche Erfahrungen seines Lebens. Er beschreibt seine eigene spirituelle Suche, seine Zweifel auf dem Weg und seine

tiefen Einsichten. Besonders beeindruckend ist, wie Meditation und Poesie ihm geholfen haben, das Erleben von Gewalt und Unterdrückung zu transformieren und sich in der Welt zu engagieren.

Im ersten Teil erzählt Thich Nhat Hanh aus seiner Zeit als junger Mönch während des Vietnam-Krieges, als die Wände des Klosters von Gewehrkugeln durchsiebt waren. Er hat damals verstanden, dass der Buddhismus das reale Leiden der Menschen lindern kann. So entstand die Bewegung des Engagierten Buddhismus, den er bis heute vertritt.

Im zweiten Teil vermittelt er seine tiefen Einsichten der buddhistischen Lehre anhand einer in Vietnam sehr bekannten historischen Erzählung. Dadurch werden die komplexen Sachverhalte anschaulich und leicht nachvollziehbar. Es geht dabei immer wieder um das Phänomen der Stille und Zeitlosigkeit, um das tiefe Verstehen des Lebens, um das „Wunder im Jetzt“. Diese letzten von ihm selbst verfassten Texte wirken durch ihre brillante Klarheit und ermöglichen es, selbst einen Raum der Zeitlosigkeit und tiefen Erkenntnis zu erfahren.

Zweifarbig gestaltet mit Kalligraphien und Gedichten von Thich Nhat Hanh.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Sonst knallt's!
Warum wir Wirtschaft und Politik radikal neu denken müssen

Matthias Weik, Götz Werner, Marc Friedrich
Eichborn Vlg., 160 S., 10 €

Unsere Wirtschaftsordnung, aber auch unsere politische Landschaft sind völlig aus dem Lot geraten. Immer mehr Menschen haben das Gefühl nur noch für den Staat zu schufteln und fühlen sich benachteiligt. Eine winzige globale Finanzelite produziert derweil gigantische Blasen illusionären Reichtums und die Politik schaut tatenlos zu. Die Bestsellerautoren zeigen auf, warum die EU und der Euro scheitern werden. Warum wir künftig nicht Leistung, sondern den Konsum besteuern müssen. Warum ein Bedingungsloses Grundeinkommen, Gemeingüter und eine strikte Finanzregulierung sozial gerecht

und ökonomisch vernünftig sind. Handeln wir jetzt, bevor es zu spät ist, denn sonst knallt's!

Lesen Sie dazu auch das Interview mit Götz Werner auf S. 8.
Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Das ganze schrecklich schöne Leben
Die Biographie

Konstantin Wecker
Gütersloher Verlagshaus, 480 S., 24,99 €

„Sei ein Heiliger, ein Sünder. Gib dir alles, werde ganz.“
(Konstantin Wecker)

Zu Konstantin Weckers 70. Geburtstag am 1. Juni 2017 ist seine lang erwartete Autobiographie erschienen, die so ungewöhnlich ist wie das Leben und Schaffen des Kraftgenies der großen deutschen Liedermacher. Sein „uferloses“ Leben hat dazu beigetragen, dass Konstantin Wecker zu einer öffentlichen Persönlichkeit gereift ist,

wortwelten

deren Wort Gewicht hat und in Zeiten von Rechtsruck, Turbokapitalismus und Kriegspolitik absolut notwendig ist. Entstanden ist ein farbiges Puzzle, aus dem sich das Charakterbild eines Ausnahmekünstlers Stück für Stück zusammenfügt. „Sicherlich kein allzu edles Leben“, so Konstantin Wecker selbstkritisch - und doch ein mutiges, von der Muse überreich geküsstes Leben, das unzählige Menschen inspiriert hat.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Der Tod ist besser als sein Ruf

Von einem gelassenen Umgang mit der eigenen Endlichkeit

Thomas Hohensee, Renate Georgy

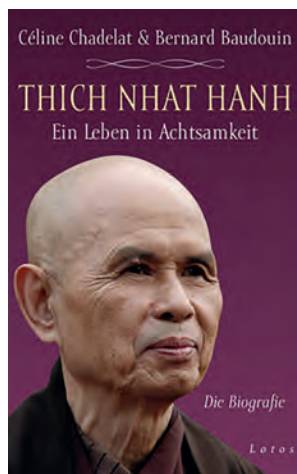
Benevento Vlg., 224 S., 24 €

Zweifellos hat der Tod einen schlechten Ruf. Er wird mit einer Fülle negativer Vorstellungen assoziiert. Doch auch das

Lebensende ist nur eine Frage der Perspektive. Und jeder, der will, kann bei sich beginnen, daran zu arbeiten. Es gibt einen Weg, sich von der Angst um das eigene Leben und das der Liebsten zu befreien. Ob es ein Leben nach dem Tod gibt, mag jeder selbst entscheiden. Aber eines ist auf jeden Fall möglich: ein Leben vor dem Tod, erfüllt von Freude, Hoffnung und Gelassenheit. Ein Buch über das Leben, das Sterben und den Tod - ohne Angst!

Thomas Hohensee arbeitete als Jurist und Schuldnerberater, bevor er eine Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und kognitive Verhaltenstherapie absolvierte. Er ist Autor mehrerer Bücher sowie Coach für Persönlichkeitsentwicklung.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Thich Nhat Hanh – Ein Leben in Achtsamkeit

Die Biografie - Ein leuchtendes Beispiel für menschliche Größe und spirituelle Tiefe

Céline Chadelat, Bernard Baudouin

Lotos Vlg., 304 S., 19,99 €

Er hat sein Leben dem Frieden im Inneren und in der Welt geschrieben: Der Zen-Mönch, Meditationslehrer und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh. Geboren 1926 in Vietnam, wird er Zeuge der verheerenden Kriege in seinem Land. Das Leiden der Menschen dort prägt sein Denken und sein ganzes weiteres Leben. „Unsere Feinde sind niemals Menschen“, so lehrt er, „sondern nur menschenverachtende Ideologien und Systeme.“ Schnell gerät er zwischen alle Fronten und wird von den kommunistischen Machthabern ins Exil verbannt. Von nun an reist Thich Nhat Hanh durch die Welt, um seine Botschaft des inneren und äußeren Friedens zu verbreiten. So bringt er auch die heutzutage so populäre Praxis der Achtsamkeit in den Westen, die das Leben zahlloser Menschen grundlegend verändert hat.

Diese Biografie zeichnet ein berührendes Bild des weltbekannten buddhistischen Lehrers, der in vieler Hinsicht zum spirituellen, sozialen und politischen Gewissen unserer Zeit geworden ist.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Volk ohne Wagen
Streitschrift für eine neue
Mobilität

Stephan Rammler

Fischer TB Vlg., 192 S., 10 €

Der Mobilitäts- und Zukunftsforscher Stephan Rammler plädiert leidenschaftlich für eine andere Mobilität. Mit ‚Volk ohne Wagen‘ legt er ein aktuelles Debattenbuch für die Autonation vor. Deutschland ist ein Autoland. Deutschland hat das Auto erfunden, perfektioniert und sich ökonomisch davon abhängig gemacht. Einerseits ist das Auto eines der technologisch hochwertigsten und intelligentesten Produkte der modernen Massenkultur. Andererseits ist es ein menschen-, gesellschafts- und zukunftsfeindliches Produkt - vergegenwärtigt man sich die bereits heute spürbaren Engpässe an Ressourcen, Raum und sauberer Luft. Stephan Rammler plädiert für einen ge-

stigen und emotionalen Perspektivwechsel: Wir müssen uns verabschieden von der Automobilität wie wir sie kennen. Was sich zunächst nach Verzicht anhört, stellt sich als überraschende Bereicherung heraus - als ein Fortschritt in eine noch bessere Mobilität.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Gefühle sind zum Fühlen da

Das Handbuch vom positiven
Umgang mit negativen
Emotionen

Safi Nidiaye

Integral Vlg., 352 S., 19,99 €

Angst, Wut, Traurigkeit oder Eifersucht - am liebsten würden wir solche Gefühle einfach verdrängen. Doch durch einen bewussten, lösungsorientierten Umgang mit unseren negativen Emotionen können diese zu wertvollen Begleitern in unserem Leben werden. Safi Nidiaye

zeigt, wie wir unsere Gefühle endlich verstehen, deren versteckte Mechanismen aufdecken und das positive Potenzial entfalten können, das in ihnen verborgen liegt. Das Entscheidende dabei: Jedes Gefühl, so belastend es auch sein mag, wird ganz bewusst durchlebt. Mithilfe der populären Methode der Autorin - der „Körperzentrierten Herzensarbeit“ - werden innere Blockaden aufgelöst, und man kommt mit sich und seiner Gefühlswelt ins Reine.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Liebe ist die einzige
Revolution

Drei Impulse für Ko-Kreativität
und Potenzialentfaltung

Anselm Grün, Gerald Hüther, Maik Hosang

Herder Vlg., 176 S., 16,99 €

Ist Liebe Verliebtsein? Ist Liebe ein Gefühl? Beides ist sie und doch viel mehr: Sie ist der Grund

wortwelten

unseres Seins. Das Buch zeigt aus neurobiologischer, philosophisch-theologischer und kulturgeschichtlicher Perspektive inwiefern die wichtigsten sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Innovationen der Menschheitsgeschichte aus einer menschlichen Motivation geschahen, welche dem letztlichen Grund aller großen Kulturen, Religionen und Philosophien - „Gott ist Liebe“ - entspricht. Und dass daher durchaus Hoffnung besteht, dass die Menschheit in der Lage ist, auch ihre gegenwärtigen globalen Entwicklungsprobleme in diesem Sinne zu lösen.

Gerald Hüther: Neurobiologe, Autor; Maik Hosang: Sozialökologe; Anselm Grün: geistlicher Berater, Autor.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Kindlicher Geist – Anfängergeist Wie Kinder durch Achtsamkeit zu innerer Ausgeglichenheit und Resilienz finden können

Christopher Willard

Arbor-Vlg., 192 S., 16,90 €

Das Interesse daran, Kinder mit der Praxis der Achtsamkeit vertraut zu machen, wächst beständig. Das Buch unterstützt sowohl Eltern als auch all diejenigen, die beruflich mit Kindern zu tun haben, dabei, Achtsamkeit in ihre Arbeit zu integrieren.

Wer immer Kindern und Jugendlichen im Erfahren der Grundlagen von Achtsamkeit und Meditation zur Seite steht, wird diese lebenspraktische Einführung griffbereit halten. Er hat in diesem Buch eine gut sortierte Palette von erprobten Übungen aller Ausrichtungen rund um die Achtsamkeitspraxis mit Kindern: ideal für jeden, um seine eigene Unterrichtspraxis zu beginnen, weiter zu entwickeln oder anhand der langjährigen Erfahrung Christopher Willards anregend zu evaluieren. Die Beispielpakete reichen von achtsamer Kreativität über grundlegende Hinweise zur Arbeit mit Kindern, bis hin zur Vermittlung von Techniken für emotionales Wohlbefinden.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de



Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wir mit einander umgehen

Axel Hacke

Vlg. Antje Kunstmann, 192 S., 18,00 €

Wir leben in aufgewühlten und aufwühlenden Zeiten, die Grundlagen unseres bisherigen Zusammenlebens sind bedroht: Zeit, sich wieder einmal ein paar wichtige Fragen zu stellen. Was bedeutet es eigentlich für jeden Einzelnen, wenn Lüge, Rücksichtslosigkeit und Niedertracht an die Macht drängen oder sie schon errungen haben? Wenn so erfolgreich in der Öffentlichkeit gegen alle bekannten Regeln des Anstands verstoßen wird? Was heißt unter diesen Bedingungen genau: ein anständiges Leben zu führen? Axel Hackes Buch ist ein assoziatives Nachdenken über das Zusammenleben der Menschen. **Mehr dazu:** www.buchhandlung-plaggenborg.de

Ayurveda

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

Bücher, CDs, DVDs

Großer Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg: 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, Zielgehofstr. 21, 0441.2048845.

Internetdienstleistungen

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

Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der Kabbala. Markus Mollet - 0173.2409601, info@mollet-personaltraining.de.

Klangmassage

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

Wer macht was?

Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen

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

Klassische Homöopathie

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

Lebensberatung

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

MBSR

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

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.

Partnerschaft

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

wer macht was

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.

Yoga

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

kleinanzeigen

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.

2.-8.10. **Heilfasten mit ärztlich-spiritueeller Begleitung an einem Kraftort.** Mit Vorgespräch im Heil-Haus-Ohlenbusch, Worspewede, Ltg. Christine Ohlenbusch, Ärztin, Tel: 04791.9319433, www.seminarhaus-ohlenbusch.de.

17.10. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

28.-29.10. **Tierkommunikationskurs in Rastede.** Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de.

4.-5.11./ 11.-12.11. **Wohlfühl-Wochenende für Frauen.** Vorträge, Yoga und viel Ruhe! Infos: s.schwarz@personal-couching.de

10.11. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

2.-3.12. **Tierkommunikationskurs in Rastede.** Infos & weitere Termine: www.tiercomm.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: 13.10., 19:45 Uhr, **Wenn es still**

wird ... , Meditation, Achtsamkeit und Entspannung ab 17.10., 17.45 Uhr, **Luna Chi, Tanzendes Yoga** ab 19.10., 18.30 Uhr, **Lebe Deine weibliche Kraft** - Selbsterfahrung, Tanz, Ausdruck, Spiritualität 17.11., 18 Uhr, **Wenn es still wird ...** , Meditation, Achtsamkeit und Entspannung 8.12., 15-19 Uhr, **30 Jahre Salute e Bellezza**, Einblicke, Angebote, Basar, Teestube 9.12., 11 - 14 Uhr, **30 Jahre Salute e Bellezza**, Einblicke, Angebote, Basar, Teestube 10.12., 18 Uhr, **Befreie Dein Herz und Tanze**, offenes Tanzangebot 21.12., 18 Uhr, **Schamanisches Wintersonnenwendfest** in der ISIS

Regelmäßige Termine

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

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

6.-7.1.18 **Schamanisches Reisen** Grundkurs – Infos zur Ausbildung & Angebote: www.tiercomm.de.

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

Dies & Das

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

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 Wirt-

schaften. Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, auch viele Non-Book-Artikel. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543. Besuchen Sie uns doch mal!

Reisen

Südin Indienreise 17.-18.2. das Fest Shivaratri am Heiligen Berg Arunachala, info@spiritbalance.de +4978418392413, www.spirituelle-indienreise.de

Räume & Wohnen

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

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

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).

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

Last Minute

21. + 22.10., 11-17 Uhr: **Tag der offenen Tür: 25 Jahre Marika's natur.haut.haar** - Ihr Naturfrisör. Aktionen: 1 kostenlose Pflanzenfarbstrahne; Testen, Schnuppern, Fühlen von biologischen Produkten; „Talk“ mit Marika Sa + So ab 16.30 Uhr; Kinderbetreuung mit Jan; Sekttempfang; Mittagessen, Kaffee & Kuchen. Verschiedene Vorträge: Pflanzenfarbe; Haar ausfall durch Wechseljahre und schwere Erkrankungen; nachhaltige Baby- und Kinderpflege; Warum biologische Produkte?; Neurodermitis, Schuppenflechte, Entzündungen. Sie finden mich hier: Vahrenkamp 6, 49424 Goldenstedt, 04444-1282, www.naturhauthaar.com.

11. + 12.11. **Carogetica – Messe im Hotel Friesenhus in Carolinensiel.** Auf der Carogetica steht das Kennenlernen von Heilenergie im Vordergrund, welche Ausdruck in allen alternativen Heilmethoden findet. An diesem Wochenende haben sich viele Praktizierende der unterschiedlichsten Heilkünste zusammengefunden, um den Besuchern das vielfältige Angebot vorzustellen. Sie erhalten umfangreiche Informationen, selbstverständlich kostenlos. Mit Tee, Kaffee und selbstgebackenem Kuchen wird auch für das leibliche Wohl gesorgt. Infos unter: www.carogetica.info

14.-22.10. 9. **Zugvogeltage im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer.** An neun Tagen im Oktober dreht sich an der niedersächsischen Nordseeküste und auf den Ostfriesischen Inseln alles um Zugvögel, die im

Herbst zu Tausenden aus dem hohen Norden ins Wattenmeer kommen. Pfuhschnepfen, Alpenstrandläufer und andere Watvögel stärken sich hier für den Weiterflug in ihre Winterquartiere in Südeuropa und Afrika; viele nordische Gänse verbringen den ganzen Winter an der Küste. Das Programm füllt mit über 250 Veranstaltungen zehn Programmhefte und ist jetzt kostenlos erhältlich. www.zugvogeltage.de

26.10., 20 Uhr **Der Norden trommelt 2017: „Mittendrin und Voll dabei“.** Das Auftaktkonzert im Atrium der GSG, Straßburger Str. 8, OL, ist ein Gesamtwerk, in dem alle Musikstücke ohne Pausen und Unterbrechungen ineinander fließen und die Trennung von „Publikum“ und „Musiker“ aufgehoben wird. Die Solo- und Ensemblestücke von Schlagwerk Nordwest sind wie Inseln durch Brücken von „Drumrummusiken“ (Publikum/Schüler) verbunden. Um 19.30 Uhr - unmittelbar vor dem ca. 70-min. Konzert - findet ein Kurzworkshop für das Publikum mit Axel Fries statt, in dem einige „Drumrummusiken“ (mit Bodypercussion, Stimme oder Alltagsgegenständen) einstudiert werden. Um 20 Uhr beginnt dann das Konzert, welches das ganze Atrium mit einem beeindruckenden Raumklang erfüllen wird. Das Publikum sitzt umringt von Musikern in drei Galerien nicht nur „Mittendrin“ sondern ist auch aktiv „Voll dabei“. Veranstalter: Musikschule der Stadt OL in Kooperation mit der CvO Uni OL. Infos: <https://www.kulturetage.de/?index.php?id=1-x-191370>

Unsere neuen Kompakt-Ratgeber!



Gerhard Merz
Rauhnächte
Das Mysterium der zwölf Schicksalstage
127 Seiten | ISBN 978-3-86374-416-8



Dr. med.
Eberhard J. Wormer
**Natürliche
Antidepressiva**
Sanfte Wege aus dem Stimmungstief
126 Seiten | ISBN 978-3-86374-423-6

PREIS:

8,99 €

9,20 € (A)

- ▶ Handlich, praktisch, farbig
- ▶ Innenteil aus 100% Altpapier
- ▶ Produziert in Deutschland

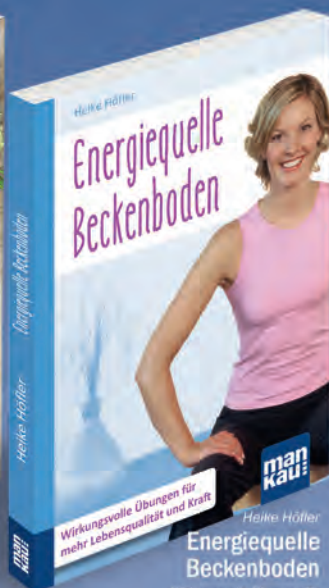
www.gesundheit-kompakt.info



Nora Reim
Thera-Band
Wie Sie Ihren Körper kräftigen
und beweglich halten
95 Seiten | ISBN 978-3-86374-426-7



Dr. Barbara
Rias-Bucher
**Meeresgemüse
und Algen**
Gesunde Lebensmittel aus dem Ozean
127 Seiten | ISBN 978-3-86374-386-4



Heike Höller
**Energiequelle
Beckenboden**
Wirkungsvolle Übungen für
mehr Lebensqualität und Kraft
127 Seiten | ISBN 978-3-86374-420-5

Unsere Bücher erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler!
Besuchen Sie auch unsere Internetseite mit Bestellmöglichkeit,
Internetforum, Leseproben und Newsletter: www.mankau-verlag.de

**man
kau:**

Anzeige:
THOMAS YOUNG