

kostenlos

Winter 2012/13

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst in Oldenburg und den NordWesten



Dialog mit dem Unbewussten

TranceDialog®

TranceDialog® CDs
mit Peter Gerd Jaruschewski

Audio-Trancereisen
mit Sprache
und Musik



INTUITION

Der innere Berater
Kontakt mit der Quelle der
Kreativität aufnehmen

ISBN 978-3-9812520-5-7
bereits erschienen



AHNEN

Reise zu den
Ahnen

Reise zu den

AHNEN

In Verbindung mit unseren
Vorfahren treten

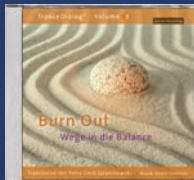
ISBN 978-3-9812520-6-4
bereits erschienen



BURN OUT

Wege in die Balance
Das Leben wieder schätzen
und lieben lernen

ISBN 978-3-9812520-7-1
erscheint Januar 2013



KONTAKT

mit dem Ungeborenen
Dem Baby einen wundervollen
Empfang vorbereiten

ISBN 978-3-9812520-9-5
erscheint März 2013



TranceDialog® Seminare
mit Peter Gerd Jaruschewski

Tagesseminar in Oldenburg: Sa., 26. Januar '13
Tagesseminar in Osnabrück: So., 24. Februar '13

Trance, Traum & Intuition
Dem Bauchgefühl vertrauen lernen

TranceDialog® ist eine Technik, in kurzer Zeit mit unserem Unbewussten und den darin enthaltenen Botschaften und Weisheiten in Verbindung zu treten. Dieses Seminar enthält grundlegende Techniken und Methoden, um:

- erfolgreicher eigene Pläne umzusetzen
- sein Leben aktiver und glücklicher zu gestalten
- mehr Raum und Freiheit für sich selbst finden
- die intuitiven Kräfte zu stärken und einzusetzen
- die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren u. v. m.

www.trancedialog.eu

Infos: Peter Gerd Jaruschewski • Lagerstraße 62 • 26125 Oldenburg
Fon 0441.9729996 • Fax: 0441.9736161 • E-Mail: post@trancedialog.eu

3 Inhaltsverzeichnis

4 Liebe LeserInnen

astrologie

5 Zeitqualität

Januar bis März'13

kunst & kultur

6 Ein Winter

von Adi Hübel



spiritualität

**9 Willst Du voll werden,
sei ruhig leer**

11 Father Healing

Heilen der Vaterbeziehung

bewusstes leben

13 Singe ...

bis Deine Seele tanzt!

19 Energie der Zeit

Verschlaufpause vorbei

gesundheit

**15 Körperliche und
seelische Gesundheit ...**

17 Qi Gong im Kloster

für die sinne ...

18 Kartentipp

56 Schwelten

57 Klangwelten

59 Wortwelten

aktuell

21 Buchh. Plaggenborg

2 Jahre ohne Laden

satire & humor

22 Der Weg zur Heilung

So kann's kommen, Teil 1

veranstaltungen

24 Veranstaltungen

& mehr ...

32 Seminarkalender

formales

36 Impressum

37 Verteilerliste

70 Kleinanzeigenauftrag



anbieter

39 Wer macht was im Internet?

Interessante Webadressen

41 Marktplatz

Anbieter stellen sich vor

64 Wer macht was?

Anbieter in Kürze

kleinanzeigen

65 Termine

65 regelmäßige Termine

66 Vorträge

66 Seminare & Workshops

68 Ausbildung

68 An- & Verkauf

68 Räume & Wohnen

69 Dies und Das

69 Wilhelm 13 - Konzerte

69 Wilhelm 13 - Lesungen



Echt Oldenburg!



www.stadtbaeckerei-schroeder.de



Lisa Napoli, **Radio Shangri-La**
Was ich in Bhutan, dem glücklichsten
Königreich der Welt, lernte
€ 19,95, ISBN 978-3-89901-483-9

Eat Pray Love* in Bhutan

Ein bewegender Reisebericht,
der uns mit viel Humor
die Lebensfreude und die
Weisheit dieses Volkes im
Himalaya näherbringt.

* Erhältlich in jeder Buchhandlung
oder bestellen Sie direkt über den Verlag:
0521-560520 | www.weltinnenraum.de

jkamphausen
weltinnenraum.de

J. Kamphausen | Mediengruppe



Liebe LeserInnen,
willkommen im Jahr
2013! Und was machen
wir jetzt, wo doch der
Weltuntergang erstmal
verschoben worden ist ?



Manch eine/r mag da
vielleicht eine gewisse Leere empfinden. Wie
wichtig es sein kann, sich diesem Leere-Ge-
fühl zunächst einmal auszusetzen, können Sie
in dem Artikel „Willst du voll werden, sei ruhig
leer“ von Stephan Bissart lesen. Langeweile,
die wir als Kinder so oft erlebten, ist in dem Zu-
sammenhang ein wichtiges Schlüsselement.
Falls Sie Unterstützung in diesen Prozessen
suchen, so haben wir für Sie in diesem Heft
eine große Vielfalt an Veranstaltungen in der
Region zusammengestellt, zu den unterschied-
lichsten Themen der inneren Erforschung und
Entfaltung. Theresia de Jong beschreibt in
ihrem Beitrag die heilsame Wirkung von Ge-
sang: „Töne führen uns in eine lang vergessen
gegläubte Heimat. Sobald wir sie hören, wis-
sen wir plötzlich: wir sind wieder angekommen
und sind verbunden mit dem Urgrund - dem
was trägt und beflügelt zugleich. So schöpfen
wir neue Kraft und können uns auf kreative
Prozesse einlassen – vom Herzen her, aus der
Tiefe unseres Seins.“

Wir freuen uns sehr, dass bei uns in der Ge-
gend so viele Veranstalter aktiv sind und ihre
Kurse oder ihre Begleitung anbieten. Gerade
in diesen zum Teil recht durchrüttelnden
Wandlungs-Zeiten ist das doch sehr hilfreich!
Nun wünschen wir Ihnen einen guten Start
in ein neues, spannendes, bewegendes und
schönes Jahr!

Ihre Plaggenborgs

Die Zeitqualität von Januar bis März'13

Zu Beginn des neuen Jahres laufen die meisten Planeten von der Erde aus betrachtet vorwärts durch den Tierkreis. Das zeigt eine Phase, in der es günstig ist, nach vorne zu blicken und neue Weichen zu stellen.

Da sich jedoch Pluto im Steinbock und Saturn im Skorpion gegenseitig unterstützen, ist davon auszugehen, dass es in vielen Bereichen nur langsam, zäh und Schritt für Schritt vorangeht. Und das ist auch gut so, denn grundlegend Wichtiges lässt sich nicht auf die Schnelle erreichen, und auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.

Mit einer Häufung von Planeten im Steinbock gilt es bis Ende Januar, sich immer wieder in Ruhe und Geduld zu üben, und weniger den schnellen Erfolg zu sehen als vielmehr das langfristige Ziel im Auge zu behalten. Dennoch kommt es mit Mars im Wassermann auch zu erneuernden Impulsen, mit denen es am besten ist, für das Reine und Wahre zu kämpfen und sich aus falschen Strukturen zu befreien. Um den 7. - 17.1. kann es hier etwas Unruhe geben, und schließlich haben gut durchdachte Reformen die besten Erfolgsaussichten.

Lichtblicke im Dickicht

Um den 22.1. bis 30.1. fügen sich vieles von selbst, günstige Gelegenheiten bieten sich, und besonders in den Bereichen Freundschaft und Kommunikation kommt es zu guten Entwicklungen. Eine gewisse Korrektur steht hier aber ungefähr am 25.1. an. Etwas trist kann es um den 30.1. bis 6.2. aussehen. Wer gerne vorankommen möchte, sollte in diesen Tagen besser innehalten, sich auf keinen Fall von Illusionen leiten lassen, und stattdessen lieber genau hinfühlen, was richtig ist, damit es nicht zu Fehlentscheidungen und Verlusten kommt. Besondere Gunst ist hier vor allem von Freunden und Bekannten zu erwarten, mit denen sich interessante Gespräche und gute Möglichkeiten des Zusammenwirkens ergeben. Es ist dabei von Vorteil, möglichst objek-

tiv und sachlich zu bleiben, aber dennoch auf das Gespür zu achten. In rechthaberischen Diskussionen sowie im subjektiven, privaten, lust- und willensgesteuerten Bereich sieht es hingegen etwas frustrierend aus. Somit dürfte es angeraten sein, zu einer höheren Form des Hedonismus zu finden.

Das neue chinesische Jahr

Mit dem Neumond im Wassermann am 10.2. beginnt das Chinesische Jahr der Schlange. In diesem Zusammenhang geht es jetzt darum, eher indirekt als direkt voranzugehen, dabei möglichst auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben, eher zu schweigen als zu reden, nicht alles preiszugeben, Strategien zu entwickeln und für manche Situation das passende Gift bereitzuhalten, das durchaus in Medizin verwandelt werden kann.

Entspannung

Ungefähr Mitte Februar glätten sich einige Wogen. Vieles entwickelt sich nun ruhiger und fließender, wobei es gut ist, sich selbst Raum und Zeit zu geben, Besinnungspausen einzulegen, auf Träume zu achten, klare Vorstellungen zu entwickeln, spirituelles Wissen zu vertiefen und dem Alltag mit Gelassenheit zu begegnen.

Frühlingsanfang

Bereits am 12.3. betritt Mars das Zeichen Widder, gefolgt von Sonne und Venus. Das bedeutet nun eine Zeit, in der einiges im Aufbruch ist, Neues sichtbar wird und durchgesetzt werden muss, neue Räume betreten, neue Wege gegangen werden können. Da sich am Anfang des Widder-Zeichens auch noch der infragestellende und experimentierfreudige Uranus befindet, kann einiges ziemlich schnell gehen, oder

Ein Winter

von Adi Hübel

*Ein Winter ging,
die Einkaufstasche
am blaukalten Arm,
mit der Kälte spazieren.*

*Recht so,
gut so,
lobte der Winter,
als die Kälte
die Apfelbaumäste
mit glitzerndem Frost
überzog.*

*Schüttle noch einen Sack,
einen dicken,
mit weißem Flitter
vom Himmel.
Und verberge
gründlich
Straßen und Wege.*

*Puste mal
seitlich vom Ufer
auf das glucksende Wasser
des Bächleins.
Halt aus bis es fest
sich spannt wie ein Brett
von Hüben nach Drüben.*

*Gehorsam erledigt
Kälte dies alles,
bis sie, nach einiger Zeit
ein wenig erschöpft
den Winter befragt:
Und nun,
was machen wir nun?*

*Genug getan,
sprach der Winter,
nahm die Kälte am Arm,
schlenderte weiter mit ihr
und meinte:*

*Für dieses Mal reicht es.
In seiner Tasche
grummelten leise
die Tulpenzwiebeln.*

© Adi Hübel, Ulm
Aus dem Gedichtband >verloren<
Wiesenburg Verlag, 2012
adi.huebel@t-online.de
www.adihuebel.de

es kommt zu überraschenden Veränderungen, mit denen völlig neue Voraussetzungen geschaffen werden. Das Ganze wird von Mars im Widder beherrscht, was potentes Vorwärtskommen bringt mit einer Konstellation, die große Ähnlichkeit hat mit der bei der Markteinführung von Viagra. Etwas hitzige und stürmische Zeiten stehen bevor.

Venus und Mars („Frauen und Männer“)

Bis zum 2.2. befindet sich Mars im Wassermann, was für alle männlich-entschlossen handelnden Personen bedeutet, dass es sinnvoll ist, für höhere Ideen, eine bessere Welt und Freundschaft im Miteinander zu kämpfen. Hier kann es gelegentlich passieren, dass männliche Partner im privaten Bereich etwas abgehoben, distanziert und nicht gerade emotional in Erscheinung treten - weswegen es gut ist, vor allem den freundschaftlichen Aspekt im Miteinander zu pflegen und gemeinsame Ideen zu entwickeln. Dabei zeigt Venus, die sich ab dem 9.2. im Steinbock befindet, dass es von weiblich-kooperativer Seite an der Zeit ist, das grundsätzlich Tragende im Auge zu behalten, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden, Spielregeln abzustimmen, Ziele zu definieren. Das kann um den 15.1. zu Spannungen im Miteinander führen. Für den weiblichen Part ist

es in diesem Zusammenhang ratsam, sich nicht zu sehr in etwas hineinzusteigern und sich schon gar nicht als vorwurfsvolles Opfer zu inszenieren, sondern stattdessen die Situation mit Bewusstheit zu betrachten und zu erkennen, dass Mars im Wassermann durchaus edle Eigenschaften pflegen kann.

Ab dem 2.2. befindet sich Mars dann allerdings in den Fischen, und im Verbund mit Merkur und Neptun bis um den 10.2. in einem sehr schwachen Bereich des Tierkreises. Somit ist für alle männlich-entschlossen handelnden Personen die Gefahr von Fehlern, Verlusten oder Krankheit erhöht, und es wäre wohl am sinnvollsten, die Hände eine Weile ruhen zu lassen, sich eine kleine Auszeit zu gönnen und genau darauf zu achten, was wirklich ist.

Ebenfalls am 2.2. wandert Venus in das Zeichen Wassermann - und zeigt nun jene idealistische und freundliche, aber distanzierte Art, die vorher durch Mars an den Tag gelegt wurde. Dabei gilt es für alle weiblich-kooperativen Menschen, ungefähr am 11.2. eine Art Bilanz zu ziehen und das Grundsätzliche herauszukristallisieren. In diesem Zusammenhang können gemeinsame Schwerpunkte gesetzt werden, die insbesondere für männliche Personen hilfreich sind, was sich um den 16.2. zeigen dürfte.

Ab dem 12.3. brechen auf-

regendere Zeiten an, wenn Mars das Zeichen Widder betritt, in dem er regiert. Deswegen gilt es jetzt, neue Impulse durchzusetzen, einen neuen Abschnitt einzuläuten und überhaupt wieder zu mehr Männlichkeit zu finden. Wahrscheinlich stehen für einige Männer jetzt auch berufliche neue Herausforderungen auf dem Programm. Am 22.3. folgt Venus dann in das Zeichen Widder und sollte sich ebenfalls bestimmten Herausforderungen öffnen, damit im Idealfall gemeinsam ein neuer Bereich betreten werden kann. Dabei ist insgesamt ab Ende März die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass es zu neuen erotischen Begegnungen kommt, Liebe entflammt wird, und es insgesamt im Miteinander etwas heißer und stürmischer hergeht als sonst. Manche Karten werden neu gemischt.

Christine Keidel-Joura ist bekannt durch zahlreiche Veröffentlichungen und durch Radio Bremen Vier. Sie gibt seit 1985 Beratungen und leitet eine Astrologie-Schule in Bremen. 2005 ist ihr Buch „Der Siebener-Rhythmus im Horoskop“ im Chiron Verlag erschienen, das 2007 neu aufgelegt wurde. Ihr beliebtes I Ging-Buch wird seit März 2005 vom Hans-Nietsch-Verlag verlegt. Adresse: Christine Keidel-Joura, Delmestraße 74, 28199 Bremen, Tel. 0421-72929, info@keidel-joura.de

Gute Reise!

Eva Szabo

❖ 29. November 2012



Leben und Tod sind nicht zwei voneinander getrennte Erscheinungen; sie sind die zwei Seiten ein und derselben Münze, zwei Ansichten der gleichen Medaille.

Wer tief in dieses Phänomen eindringt, erkennt, dass Leben Tod und Tod Leben ist. Im Augenblick, wo Du geboren wirst, hast Du zu sterben begonnen. Und daraus folgt, dass Du wieder zu leben beginnst, wenn Du stirbst. Wenn im Leben der Tod enthalten ist, dann muss auch im Tod das Leben enthalten sein.

Sie gehören zusammen, sie ergänzen sich gegenseitig.

OSHO, aus: „Die verborgene Harmonie“

Willst du voll werden, sei ruhig leer

Erfüllung – oder die Fülle des Lebens – nimmt so viele Gestalten an wie es Menschen gibt. Doch für viele bleibt Erfüllung ein Traum von der Zukunft, in dem wir an verschiedenen Bedingungen festhalten, unter denen sich Erfüllung einstellen sollte. Dann sind wir von ihnen abhängig, bis sich unsere Konditionen verändert haben – das kann schon mal ein Leben lang dauern – ein Irrweg.

Unsere Be-Ding-ungen beziehen sich auf Dinge im Außen. Unsere Konditionen hängen von unserer Konditionierung ab.

Erfüllung ist nicht auf der Ebene zu finden, auf der Du Dir etwas hinzufügen kannst. Hängst Du Dich an eine Fülle von Dingen / Umständen / Bedingungen, auf die Du hoffst, wirst Du ernst, dicht, eng, schwer, zwanghaft, ängstlich... Dein Bewusstsein zieht kleine Kreise, denn Du identifizierst Dich mit Gedanken, die wie in Umlaufbahnen um ihre Objekte (Themen) kreisen - „Seelische Schwerkraft“. Das Bewusstsein hat den weiten Raum hinter den Dingen vergessen. Fülle findet sich in der Leere. Im Freiraum, in der Leere des Nichtwissens, kann sich Bewusstheit ausdehnen. Die Leere ist leicht. Sie fällt uns nur deshalb schwer, weil wir in einer Leistungs- und „Hinzufüegegesellschaft“ aufgewachsen sind, die uns seit der Kindheit auf das Erreichen von Dingen und Zielen (Wissen, Geld, Erfolg, Ruhm...) konditioniert hat. So nehmen wir Leere zunächst nur als eine Situation des Mangels oder der Langeweile wahr, in der wir uns zunächst scheinbar wertlos fühlen.

Langeweile ist dabei eine Schlüsselstelle. Die meisten Menschen erfahren Langeweile nicht wirklich. Kinder quengeln, damit Eltern ihnen vorschlagen, was man doch alles machen kann, um Langeweile nicht zu fühlen. Erwachsene lenken sich ab. Aber wer verweilt fühlend in Langeweile? Wer „durchquert“ diese „Wüste“? Wenn ein Kind quengelt: „Mir ist langweilig...“, hörst Du dann Eltern antworten: „Langweilig, tatsächlich? Gut, und wie fühlt sich das an?“ Unsere

Gesellschaft hat überall da, wo wir uns langweilen könnten, vorsorglich Ablenkung installiert: TV in der U-Bahn, Zeitungen im Wartezimmer, und an der Supermarktkasse kann man sich Suchtstoffe hinzufügen: Zigaretten und Alkohol für Erwachsene, Süßigkeiten für Kinder. Es ist kein Zufall, dass diese Drogen genau da platziert sind, denn Langeweile ist die Schnittstelle, an der wir zwischen „Außenreiz-Erhöhung“ oder „Innenraum- Sensibilisierung“ wählen könnten, wenn wir bewusst genug sind, um nicht automatisch den Weg des Ausweichens, der Ablenkung zu wählen. Langeweile erscheint uns öde, solange wir uns noch nicht auf sie eingelassen haben. In der Abwesenheit von unterhaltenden Reizen, hören wir genau den „Inneren Sound“ lauter, den wir mit Außenreizen überdeckt haben. Leere füllt sich zunächst mit den noch ungehörten inneren Stimmen und Gefühlen, die gehört /geföhlt werden wollen. Es mag zunächst unangenehm erscheinen, doch das was da kommt, gehört zu Dir und es kann sich integrieren/ erlösen, wenn Du es nicht mehr bekämpfst. Insofern haben wir den freien Willen, uns so lange es geht abzulenken, doch weil Du bist, wie Du bist, wirst Du Dir irgendwann begegnen. Nimm zu Dir, was in Dir erscheint, denn es wird Dich ganz werden lassen.

Erfüllung, eine liebevolle und grundsätzlich frohe Haltung Deinem Leben gegenüber, lässt sich auf der Ebene des äußeren Hinzufügens nicht erreichen oder leisten. Leer sein, meint frei sein von Bedingungen. Das Wesen der Liebe ist bedingungslos. Erreichen lassen sich nur Dinge,

und das damit scheinbar verbundene Glück ist nicht von Dauer. Selbst ein begehrter Partner wird nerven, wenn Du Dein Glück von seiner/ ihrer Liebe abhängig machst. Sich auf die Leere als inneren Zustand einzulassen, bedeutet nicht, dass Du Asket wirst und nicht haben darfst / kannst / solltest, was Du wünschst. Es bedeutet nur, dass Du Deinen Selbstwert nicht an die Vorstellungen hängst, die Dir Deine Konditionierung vorgibt.

Leere erscheint, vom Blickwinkel des denkenden Verstandes aus, als Mangel – leer und öde. Er sieht seinen höchsten Wert bestenfalls darin, mal eine Pause zu machen oder sich zu begnügen und abzufinden. Leere ist allerdings völlig anders, etwas Undenkbares. Zu finden hinter den Toren, die man Stille oder Gegenwart nennt. Lässt man sich tiefer auf Leere, Stille, die Gegenwart ein, ist sie sehr viel mehr als eine Pause oder ein banaler Wellness-Tipp, der den Leistungs- und Oberflächenalltag angenehmer gestalten soll. Es ist die absolute, reichhaltige Fülle unseres Selbsts, die Tiefendimension allen Seins. Da eröffnen sich Ebenen, die nicht "woanders" sind, sondern dem gegenwärtigen Sein Tiefe und somit erst Sinn und Leben geben. Dann wird offensichtlich, dass die Realität des denkenden Ichs das eigentliche "Woanders" ist. Denn in dem Kontext einer Geschichte aus Interpretationen, Urteilen, Bewertungen und

Schlussfolgerungen zu leben, die ein Verstand für wahr hält, der nichts außerhalb des Verstandes kennt, nicht Gegenwart kennen kann, nicht Gefühl ist, ist sehr.... irreel. Ich könnte ewig weiterschreiben, um das Unbeschreibliche zu beschreiben, doch Worte sind Instrumente des Verstandes. Aber es macht mir Freude und ich fühle tiefer, was ich meine. Vielleicht fühlst Du es beim Lesen ja auch.... Worte sind schön, oder?

Eine Übung

Löse Deinen Geist immer wieder von den Dingen, Objekten, Themen, bzw. lasse Deinen Geist sich auf die Leere beziehen, die überall zu finden ist. Leere ist nicht nur zwischen Atomen und Himmelskörpern, auch zwischen zwei Atemzügen, zwischen zwei Worten, zwischen zwei Gedanken, zwischen einer Frage und einer Antwort. Dehne diesen gedankenfreien Raum oder diesen "Freiraum für Bewusstsein" in Deinem Leben aus: Wenn Du an der Kasse stehst, auf den Bus wartest, wenn Du küsst, isst, arbeitest, tanzt, gehst, dann richte Dein Bewusstsein auf seine eigene Quelle: Die Leere, aus der die Fülle all dessen was es gibt, entspringt.

Stephan Bissart – SpiegelHerz, Praxis für spirituelles Coaching, psychoenergetische Arbeit Paar- und Beziehungcoaching, Supervision, Astrologie. Infos unter: Tel.: 030. 217 55663 oder bissart@spiegelherz.com www.spiegelherz.com



HOTEL GUTSHAUS PARIN

BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

- idyllische Lage
- Café & Restaurant im Gewölbekeller
- vegetarische Delikatessküche in 100 % Bio
 - baubiologisch renoviert
 - Tagungen und Incentives in wunderschönen Seminarräumen

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

Father Healing – Heilen der Vaterbeziehung „Vater ... Dies ist meine Stimme!“

Spirituelles Sein bedeutet Authentizität und innere Freiheit. Es umfasst das klare Fühlen der liebenden Seele und einen Zugang zur inneren Wahrheit. Mutig folgen wir dem Lebenstraum und hören auf die Stimme des eigenen Herzens. Moment! . . .

So einfach diese Zeilen sich schreiben, so herausfordernd ist ihre Umsetzung. Wenn die Seele an einen Punkt ihrer Entwicklung gelangt, wo es darum geht, die Ressourcen des Heiligen Herzens in sich wachzurufen, treffen wir auf Bewusstseinsfilter in uns, welche diese transformierende Erfahrung hemmen oder fördern. Einige dieser Filter stammen aus der Beziehung zum eigenen Vater, die im Folgenden kurz beleuchtet werden soll.

Wie frei sind wir in unserem „Erwachsenen Sein“ tatsächlich von den Energien der Vorfahren in uns? Können Sie die Stimme Ihres Vaters mit Geboten und Verboten, Ermunterung und Kritik, Inspiration und Zweifel, Angst und Liebe in sich sprechen hören? Können Sie ihr gerecht werden? Inwieweit formt diese Stimme Ihre Sicht der Welt, das Agieren in Beziehungen, sei es als Mann oder Frau? Wie wirkt sie sich aus auf Ihr Selbstbewusstsein im Leben? Wie selbstverständlich nehmen Sie Ihren Platz in dieser Welt ein?

Ihr Vater hat vor Ihnen seinen Platz eingenommen und so den ihren maßgeblich mitdefiniert. Dies ist weder gut noch schlecht, es ist einfach. Lassen Sie uns daher einen Moment den Energien des eigenen Vaters gedenken, ob wir ihn gekannt haben oder auch nicht, ob er uns seine Wahrheit primär genetisch oder über das Wort mitgeteilt hat, ob er noch lebt oder auch nicht. Vaterschaft heißt im archetypischen Sinne, dem Kind die Regeln der sozialen Welt zu vermitteln. Es ist eine temporäre Ersatzfunktion. Weil das Kind noch nicht selbstständig handeln kann und „mündig“ ist, übernimmt der Va-

ter den „Mund“ bzw. die „Stimme“ des Kindes. Er erklärt ihm nicht nur die Welt, sondern er vertritt es auch gegenüber der Welt. Dies ist über das Versorgen hinaus seine Verantwortung. Und wenn die Töchter Töchter bleiben würden und die Söhne Söhne, d.h. nicht wachsen würden, würde es dauerhaft so weitergehen.

Später im Leben suchen wir in der Meditation, im Gebet, in Gruppen den Durchbruch in unser wahres Selbst. Tiefe spirituelle Arbeit hat in ihrem Wesen nicht das Ziel „high“ zu sein, sondern „frei“ zu sein, um ein Fundament für unmit-



Familienstellen Klass. Homöopathie

Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstage**
So. 13.1. | Sa. 23.2. | So. 25.5.13
9.30- 18 h, Edewechter Landstr. 18
- **Kurzaufstellungen abends**
17.1. | 21.2. | 21.3. 18.30 h, Weskampstr. 28
Bitte tel./online anmelden! (15,-)
- **Einzelarbeit** individuelle Termine

Fortbildg. Systemaufstellung

- „Aufstellung Einzelarbeit“ Start März 13
6 Wo-Enden. Info anfordern. das 4. mal!

Klassische Homöopathie
Termine nach Vereinbarung

„Ich mach jetzt, was ich will!“
Seminar: Anders leben, Ziele erreichen – gehirngerecht und mit Freude!
Wünsche & Motivation; Hindernisse klären.
3.-5. Mai (Fr. abend bis So.), 270,- Neu!



- ▶ Familie
- ▶ Beruf
- ▶ Gesundheit
- ▶ Lebensraum

telbare Erfahrungen zu bilden. Dies beinhaltet einen Prozess der bewussten Selbsterkenntnis, das Auflösen einschränkender Gewohnheiten, unbewusster Bewegungen und schädigender Verhaltensweisen. Es ist eine lebenslange Reise zu sich selbst, die über das Herz führt. Die Stimme des Vaters kann hierbei im Weg stehen oder fördern. So wie seine Wahrheit mit der eigenen übereinstimmen mag oder nicht. Das Heilen der Beziehung zum Vater wird daher niemals erfolgreich sein über eine simple Rebellion, die einen gegensätzlichen Standpunkt zu dem seinen einnimmt und sich dadurch

frei wähnt. Eine offenkundige Illusion, da das jeweilige Gegenteil sich unfrei durch die Vorgabe definiert. Auch ist seine äußere Stimme meist längst verinnerlicht. Ebenso wenig ist eine dauerhafte Klage oder permanente Abwehr ein Schritt in die gewünschte Freiheit. Es braucht vielmehr eine eigenständige spirituelle Kraftquelle, die unabhängig vom Vater ist und gleichzeitig ihm gegenüber treten kann mit den Augen der Liebe. Dies geschieht über die Rückverbindung mit dem eigenen Herzen. Ihm Gegenüber treten heißt, im Außen wie im Innen! Wenn es gelingt, in diesem Gegenüberstehen in der Liebe und Kraft zu bleiben, sei es direkt mit dem Vater, sei es in eigener Arbeit für sich allein, sei es in einem Workshop oder mit der CD, dann ist die Tür zur Heilung weit aufgestoßen. Das neu entwickelte Bewusstseinswerkzeug **Father Healing** möchte hierzu ein segensreicher Beitrag sein. Durch das Heilen dieser essentiellen Beziehung setzen wir die Stimme unseres eigenen Herzens frei und gewinnen an individueller Souveränität.

„ . . So schöpft sich Leben ständig neu und Seelen atmen wieder frei.“

Father Healing – Das Heilen der Vaterbeziehung „Vater . . Dies ist meine Stimme“

Ein intensiver 3h Workshop mit Herzlehrer Thomas Young. Der hellsehtige Mystiker, Buchautor und Bewusstseinsforscher begeistert seit mehr als 12 Jahren große Auditorien weltweit und hat die Gabe, Menschen in Kontakt zu bringen mit der alchemistischen Kraft des Herzens. Klar, präsent und mit erfrischendem Humor verbindet er zeitlose Weisheitslehren mit der Lösung moderner Lebens Themen.

Fr. 15.2.2013, 19-22 Uhr, MBA 24, Max-Brauer-Allee 24, Hamburg, 60,- €. Buchtip: Willkommen im Herzen, Eine Reise zu dem Schatz im Inneren. CD-Tipp: Father Healing, Vater . . Dies ist meine Stimme. Weitere Infos und Bücher/ CDs unter www.thomasyoung.net



seit 1987
Salute e Bellezza
 Groß- und Einzelhandel



Schamanischer & Alchimistischer Bedarf

- + Ätherische Öle
- + Räucherwerk
- + Heil- & Edelsteine
- + Edelsteinschmuck
- + Kunsthandwerk / Statuen
- + tanztherapeut. Musikcd's
- + tantrischer Bedarf
- + schaman. Musikinstrumente
- + Fachliteratur
- + geomantischer Bedarf
- + Feng Shui

Salute e Bellezza
 Freitags 15 -19 Uhr,
 Samstags 11-14 Uhr
 Edewechter Landstr. 18
 26131 Oldenburg
 Fon/Fax 0441-59 23 28
www.salute-isis.de
 mail: salute@ewetel.net

Autorin: Theresia de Jong

Singe, bis deine Seele tanzt!

Heilsames Singen aktiviert Immunsystem

Am Anfang war der Ton. Ungeformt, mächtig, reine Schöpfungsenergie. Aus diesem hat sich alles entwickelt, was ist. Und aus diesem Urton entwickelt sich alles weiter, denn die Schöpfung ist ja noch lange nicht abgeschlossen. Sie geht immer weiter.

In vielen Schöpfungsmythen findet sich diese Auffassung der Welterstehung. Sogar in der Bibel heißt es: Am Anfang war das Wort. Was aber ist ein Wort, wenn nicht Ton, Klang und Schwingung? Denn unser Universum ist tatsächlich aus der reinen Schwingung, reinen Energie entstanden. Wer weiß schon, wie sich das damals angehört hat? Wahrscheinlich war es ziemlich laut. Physiker gehen inzwischen davon aus, dass die Urmaterie aus winzigen Strings bestand, die sich durch Schwingungen miteinander verbanden. Und diese Urschwingung, dieser Urton ist noch immer aktiv. Wir können uns sogar mit ihm verbinden und selbst zu Schöpferinnen/Schöpfern werden. Geniale Komponisten und Liedermacher haben uns das vorge-macht. Aber wir benötigen kein abgeschlossenes Musikerstudium, um uns in den Klang des Universums einzuloggen. Wir können das Lied unseres Herzens, die Melodie unseres Lebens jederzeit er-

klingen lassen.

Nun ist es leider so, dass sehr vielen Menschen in Deutschland das Singen eher suspekt ist. Aus den unterschiedlichsten Gründen. Einige erinnert es ans Dritte Reich und seine unsägliche Lied"kultur" (die wussten natürlich, dass Singen Menschen verbindet und haben das perfide ausgenutzt, genau wie die Kultstätten im Lande). Anderen wurde das Singen in der Schule verleidet durch Bemerkungen wie diese: „Du brummst nur, kannst keinen Ton halten, halt am besten den Mund, wenn wir vorsingen“. So etwas sitzt tief und wenn es dann ums Singen geht, suchen viele Zeitgenossen lieber das Weite. Das ist so unendlich schade! Denn beim Singen, Chanten und Tönen können wir uns zurück verbinden und unsere Einheit mit allem, was ist, spüren. Kein Wunder also, dass Singen sogar ausgesprochen gesund ist und sogar in Operationssälen und Intensivstationen moderner (!) Kliniken Einzug gehalten hat. Es gibt auch zahlreiche Studien, die belegen, wie heilsam das Singen ist.

In einer Studie des Medical Centers der University of Rochester, New York, wurde festgestellt, dass Musiktherapie dazu führte, dass sich die weißen Blutzellen nach ei-



ner Knochenmarktransplantation schneller bildeten. Ebenfalls wurde davon berichtet, dass die Patienten, die vor der Musiktherapie über starke Schmerzen und heftige Übelkeit geklagt hatten, danach Schmerzen und Übelkeit nur noch mäßig einschätzten. Durch den Klang kann innere Ruhe entstehen, kann der Kontakt zu sich selbst (wieder) aufgenommen werden. Dass Singen auch glücklich machen kann, zeigt die Zunahme der „Glückshormone“ Serotonin, Noradrenalin und der Beta-Endorphine beim Singen von Lieblingsliedern in einer Studie des Musikpsychologen Thomas Biegl. Diese Botenstoffe und Hormone versetzen uns in eine glückliche und gehobene Stimmung und reduzieren gleichzeitig Angst-

und Schmerzerleben. Singen schafft aber auch Verbundenheit und liebevolle Gefühle: Sowohl das Gehirn, wie auch das Herz produzieren beim Singen das „Liebes- und Kuschelhormon“ Oxytocin – ein Hormon das u. a. bei Geburt, Stillen und beim Sex ausgeschüttet wird und zu starken Gefühlen der Verbundenheit und Liebe führt.

Seit circa sieben Jahren arbeite ich mit Gruppen – aber auch im Einzelsetting mit Chants, freiem Tönen und Heilgesang. Das Heilkreis-Singen hat sehr tiefgreifende Effekte. Einer Besungenen wurde es in einer kalten Kirche im Winter so heiß, dass ihr der Schweiß ausbrach und sie am nächsten Tag von ihren gesundheitlichen Beschwerden genesen war. Eine andere Teilnehmerin sagte nach dem Heilsingen: „Ich kam mir immer so vor, als sei ich nur durch einen dummen Zufall auf dieser Welt gelandet. Irgendwie dachte ich immer, ich gehöre hier nicht hin. Jetzt weiß ich zum ersten Mal in meinem Leben, wie wunderschön es auf dieser Welt sein kann und ich verspüre eine tiefe Freude und Dankbarkeit hier sein zu dürfen.“ Die Effekte sind so vielfältig, wie die Menschen, die daran teilnehmen – aber alle sind sich einig, dass es zutiefst entspannend und harmonisierend wirkt. In meinen Gruppen schafft auch das gemeinsame Singen selbst einen effektiven

Heilraum. Wenn wir gemeinsam Seelenlieder singen, öffnet dies den Zugang zum kosmischen Heilraum, den jede/r TeilnehmerIn durch sich klingen lassen kann.

Eine besondere Erfahrung ist auch das Singen in der freien Natur. Wenn dann meine Seelentöne aus mir heraus fließen, verbindet mich dies mit allem, was ist. Es ist immer wieder eine überwältigende Erfahrung: befreiend, energetisierend und manchmal auch wunderbar tröstend. Musik erreicht alle Ebenen der Seele zugleich: die bewussten und die unbewussten. Gleichzeitig verstärkt und integriert sie das, was die Seele freigibt. Sie überwindet sogar seelische Blockaden und macht empfänglich. Der kritische Verstand, der so häufig unsere Ausflüge in das Reich der Intuition und des Herzens versperrt, wird durch Töne auf elegante Weise in Urlaub geschickt. Töne und Gesänge können in die Ekstase führen, in die tiefe Meditation und Trance, in die Introspektion, sie können uns mit der Einheit, aus der wir alle stammen, wieder verknüpfen. So verstanden sind heilende Töne Religion im Wortsinn. Religion – die Rückverbindung. Insofern haben Gesänge und Klänge in jeder gelebten Religion stets einen wichtigen Raum eingenommen. Klänge – insbesondere Obertöne – haben die Fähigkeit alte gespeicherte, belastende Informationen in uns

zu lösen. Dieser Reinigungsprozess kann in Räumen, aber auch im Körper wirken.

Töne führen uns in eine lang vergessen geglaubte Heimat. Sobald wir sie hören, wissen wir plötzlich: wir sind wieder angekommen und sind verbunden mit dem Urgrund – dem was trägt und beflügelt zugleich. So schöpfen wir neue Kraft und können uns auf kreative Prozesse einlassen – vom Herzen her, aus der Tiefe unseres Seins.

Termine von Theresia Maria de Jong unter www.theresia-dejong.de. Das nächste Sing-Special „Heilende Töne und Gesänge“ findet statt am 4. – 5. Mai im Seminarraum Einklang, Zetel. Anmeldung unter info@theresia-dejong.de. Spezielle Singseminare für Heilpraktiker und Therapeuten über die Paracelsus Schulen in Osnabrück, Hamburg, Münster und Tübingen.

**Bushido
Sportschule
Oldenburg**



**Melkbrink 13 • 26121 OL
Telefon: 0441.85726**

Körperliche und seelische Gesundheit durch Psychohygiene

Entspannungsverfahren auf dem Vormarsch

„Man kann 100 Jahre ohne Krankheit leben, wenn man nicht eine Sekunde Sorgen hat“, so lautet ein altes chinesisches Sprichwort. Kann es ein Leben ohne Sorgen geben? Wie können wir mit Sorgen umgehen, damit sie uns das Leben nicht schwer und schließlich krank machen?

Es ist belegt, dass es mit Hilfe von Entspannungsverfahren möglich ist, gezielt Stress zu bewältigen und abzubauen. So können wir etwas für unsere Gesundheit tun. Hier sprechen wir von Psychohygiene, die eine wichtige und notwendige, nachhaltige und präventive Ergänzung der Körperhygiene ist. An Körperhygiene denken wir selbstverständlich, wenn es um die Verhütung von Krankheiten und der allgemeinen Gesunderhaltung durch äußerliche Sauberkeit geht. Leider kommt oft die Hygiene für die seelische „Sauberkeit“, also die Psychohygiene zu kurz. Diese bedient sich aller Maßnahmen, die der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung dienen. Dazu gehört auch die Bewältigung von äußerem und innerem Stress. Vernachlässigen wir die Psychohygiene führt dies langfristig, wenn unbeachtet und verdrängt, zu ernsthaften psychischen und psychosomatischen Erkrankungen.

Die Psychohygiene sieht vor, sich neben ausreichend Schlaf regelmäßige Zeiten der Erholung zu gönnen und dabei Entspannung zu finden. Was bedeutet Entspannung? Es ist das Lösen von einer geistigen oder körperlichen Anspannung. Entspannung ist also immer der Gegenpol zur Anspannung und lässt sich subjektiv deutlich spüren (wohlbefinden) sowie objektiv messen (geringerer Hautleitwiderstand, Erschlaffung der Muskulatur, erhöhte Durchblutung, langsamerer Atem und Puls, veränderte Gehirnwellen).

Nun ist es oft so, dass die Natur nach einer Anspannung nicht sofort automatisch eine Ent-

spannung folgen lässt. Stress und Anspannung können so groß sein, dass Körper und Seele dadurch sehr lange belastet werden. Eine Unterbrechung und gar Auflösung dieser Belastung kann willentlich durch das Durchführen von Entspannungsverfahren erfolgen. Sie helfen, die körperlichen und psychischen Verspannungen und Anspannungen zu lösen und abzubauen und die daraus entstandenen körperlichen und seelischen Erkrankungen zu lindern und sogar aufzulösen. Wichtig dabei ist, dass die Entspannung dabei hilft, den Ursprung von Anspannung und die sich oft dahinter liegenden ungelösten Konflikte zu erkennen, zu behandeln und zu lösen. Das aktuelle Leben lässt sich so bereits beim Erkennen der Konflikte und schließlich nach dem Lösen mit mehr Leichtigkeit, Freude, Kraft und zukünftig weniger Stress genießen.

Entspannungsverfahren können erprobte und auf ihre Wirksamkeit hin untersuchte Verfahren sein, die mehr über die körperliche Ebene wir-



Ganzheitliche Zahnmedizin
am **Wasserturm**

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

ken wie z. B. Klangschaalenmassage, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Meridianmassage, Fußreflextherapie. Oder mentale Verfahren, zu denen z. B. das Autogene Training, Meditation, Reiki, Klang- und Musiktherapie gehören.

Das in Deutschland „bekannteste und am häufigsten zu therapeutischen Zwecken eingesetzte Entspannungsverfahren“ (Stiftung Warentest) ist das Autogene Training. Es führt nach bereits kurzer Übungsphase zur schnellen Selbstentspannung und dient der Stressbewältigung im Alltag. Entwickelt wurde es in der 20er Jahren von dem Nervenarzt Johann Heinrich Schultz aus seinen Erfahrungen mit hypnotisierten Patienten. Die Grundtechniken lassen sich in einem Grundkurs, die erweiterbaren Fähigkeiten in einem Oberkurs erlernen.

Stiftung Warentest schreibt weiter: „Die therapeutische Wirksamkeit von autogenem Training als Ergänzung zu einer herkömmlichen

Behandlung ist bei den Anwendungsgebieten Angina Pectoris, Asthma, Ekzem, Epilepsie, Fibromyalgie, Glaukom, Kopfschmerzen, milde Depression, neurovegetative Dystonie, Raynaud-Syndrom, Schlafstörungen, Stress, Sudeck-Krankheit und Tinnitus nachgewiesen. Die mit diesen Erkrankungen verbundenen Beschwerden gehen unter autogenem Training zurück.“ Eines der wichtigsten Argumente für die Entspannungsverfahren ist, dass sich der Verbrauch von Medikamenten erheblich verringern lässt.

Entspannungsverfahren können nichts daran ändern, dass Kummer, Sorgen und Stress uns wohl immer im Alltag begleiten, aber sie können helfen, besser mit negativen Situationen, Gedanken und Gefühlen umzugehen und somit ernsthafte Erkrankungen zu vermeiden. Psychohygiene ist wichtig. Wie das tägliche Waschen und Zähneputzen. (Quelle: Stiftung Warentest 2005)



(Vor Kurzem) selbständig gemacht?

Fordern Sie bis zu **90% staatliche Fördermittel** für Existenzgründungen an (Beratungsleistungen).

Sich selbständig machen ist ein Abenteuer! Damit dieser Sprung gelingt, hat der Staat mehrere Fördermöglichkeiten geschaffen, welche Existenzgründer durch qualifizierte Beratung unterstützen.

1 Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit:
Der Staat zahlt bis 90% Förderungsberatung für Existenzgründer (bis 4.000,- EUR), es verbleibt ein kleiner Eigenanteil von nur 10%!

2 Sonstige Existenzgründungen:
Ist Ihr Unternehmen noch keine 5 Jahre alt, können Sie 50% Beratungsförderung bekommen (bis zu 6.000,- EUR).

3 Marketingberatung für TherapeutInnen, SeminarleiterInnen, Praxis-InhaberInnen ...
Ich berate seit vielen Jahren in allen Bereichen des ganzheitlichen Gesundheitswesens!



Infos & kostenloses Erstgespräch
auch direkt vor Ort in Osnabrück, Münster, Bielefeld, Oldenburg.

Peter Gerd Jaruschewski

„Ich verfüge über 20 Jahre Erfahrung in der Existenzgründungs- und -sicherungsberatung (spez. Therapeuten, Gesundheit usw.) und bin bei der KfW, der N-Bank und dem BAfA als freier Berater akkreditiert.“

Peter Gerd Jaruschewski, Lagerstr. 62, 26125 Oldenburg, Tel. 0441.9736160, beratung@jaruschewski.eu

Qi Gong im Kloster

Morgens 7.30 Uhr nach der Morgenmeditation gehen alle zum Qi Gong in den Klostergarten. Die Vögel singen noch und die Sonne scheint sanft ins Gesicht. Still steht die Gruppe im Kreis. Langsam verneigen Sie sich zur Erde, halten inne. Langsam richten Sie sich auf, öffnen die Arme zum Himmel. Schon fast synchron, wie ein Schwarm Zugvögel sind Ihre Bewegungen.... Gerade die Ruhe am Morgen wird als sehr meditativ und wohltuend empfunden. Später um 8.00 Uhr läutet die Glocke des Klosters zum gemeinsamen Frühstück im Speisesaal.

Mehrmals im Jahr bieten die Benediktinerklöster, Kloster Nütschau bei Bad Oldesloe und das Kloster Damme zwischen Oldenburg und Osnabrück, Qi Gong- Kurse an.

Ganz verschiedene Menschen kommen zu den Kursen zusammen, von der Postbotin bis zum pensionierten Chefarzt. Das Alter der Teilnehmer reicht von Mitte zwanzig bis an die achtzig Jahre. Gleich ist oft ihre Sehnsucht... Eine Auszeit vom Alltag, Zeit sich zu sammeln, anzukommen. Die Atmosphäre des Klosters bietet ideale Voraussetzungen, innere Ruhe zu finden. Meist ist auch der Wunsch vorhanden wieder beweglicher und gelenkiger zu werden. Qi Gong wird im Kloster viel intensiver erfahren, als bei einem wöchentlichen Kurs.

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen, sich als Leib, beseelter Körper zu erfahren. Dazu laden die gleichmäßigen und langsamen Bewegungen des Qi Gong und die Zen- Meditation in Stille ein. Qi Gong stärkt die inneren Heilungskräfte. Qi Gong ist aktive Lebenspflege für jedes Alter. Bei Menschen, die über einen längeren Zeitraum regelmäßig Qi Gong üben, ist oft eine erhöhte Präsenz und Lebensfreude zu beobachten.

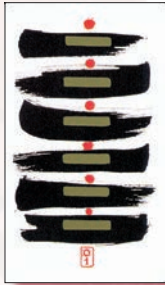
Die Praxis im Qi Gong mit der Übungsfolge der 18 Bewegungen steht in den Tagen im Kloster klar im Vordergrund. Morgens und abends meditiert die Gruppe im Stile des Zen. Für Aus-

tausch, Fragen und einen Kurzvortrag ist in der Runde nach dem Frühstück Raum. Bei schönem Wetter wird Qi Gong draußen im Garten oder im Kloster Damme auch in besonders stimungsvoll gelegenen Steinlabyrinth geübt. Von der frischen Luft und dem Qi Gong wird mancher müde oder hungrig. Die Küche ist gut und reichlich. Die lange Mittagspause wird gerne genutzt für einen Mittagsschlaf oder einen Rundweg. Die Klöster liegen in schöner Landschaft, die zum Spaziergehen einlädt. Es besteht die Möglichkeit an einigen der Gebetszeiten der Mönche teilzunehmen. Zum krönenden Abschluss der Tage im Kloster werden gemeinsam die erlernten 18 Bewegungen mit Qi Gong- Musik geübt und der Qi Gong- Lehrer Hans Martin Lorentzen zeigt einige Tai Chi- Formen. Die Qi Gong- Bewegungen sind relativ einfach und können gut zuhause weiter geübt werden. Die meisten Teilnehmer finden während der Tage im Kloster innere Ruhe und fahren nach dem Kurs reich beschenkt nach Hause. Oft ist als Resonanz zu hören. „Ich würde gerne noch ein paar Tage bleiben.“ Oder: „Ich komme bestimmt wieder.“

Hans Martin Lorentzen ist Qi Gong Schüler von Prof. Sui Qingbo und Lena Du Hong. Tai Chi- Schüler von Michael Wille, Zen- Schüler von Shu-ho-Ken. Hans Martin Lorentzen praktiziert seit 1998 Qi Gong & Tai Chi Chuan. Auf dem Jakobsweg ist er bisher viermal nach Santiago de Compostela gepilgert. Er ist Vater von zwei Söhnen und lebt mit seiner Familie in Lübeck. Dort ist er selbstständig als Qi Gong & Tai Chi- Lehrer und Feng Shui- Berater.



Infos: Hans Martin Lorentzen, Tel. 0451. 6123792, www.hanslorentzen.de



I Ging

Orakel • Beratung • Lebenshilfe

I Ging mit Orakelkarten

Marlies und Klaus Holitzka

„I Ging“ ist der älteste unter den klassischen chinesischen Texten und bedeutet so viel wie „Buch der Wandlungen“. Das Orakel besteht aus 64 Symbolen, die sich aus jeweils sechs Linien zusammensetzen. In diesem Fall liegen diese sogenannten Hexagramme als Karten vor, die von Klaus Holitzka zusätzlich mit Tuschezeichnungen im Stile chinesischer Malerei illustriert wurden. Das Set bietet einen leichten Zugang zum I Ging-Orakel, mit Anleitung und Deutungsansätzen. Die Stülpdeckelschachtel enthält ein Buch und 64 + 4 Karten (7,0 x 12,0 cm), beides durchgängig farbig.

*I Ging mit Orakelkarten, Marlies und Klaus Holitzka,
Königsfurt Urania, 14,99 €*



KÖNIGSFURT
URANIA

Bibliothek der Orakel

Energie der Zeit

Verschlaufpause vorbei - Endspurt

Leider ist die Verschlaufpause wieder vorbei. Seit Dienstag den 3.12. steigern sich der Druck und die Anforderungen wieder, obwohl viele sich noch erschöpft fühlen und Pause gebrauchen könnten. Es scheint, als müssten wir erneut loslaufen, obwohl wir gerade erst eine Etappe beendet haben.

Ereignisse zwingen uns wieder zu handeln, zu entscheiden, die Weichen für das nächste Jahr zu stellen, obwohl wir uns immer noch müde und ausgelaugt fühlen. Menschen schlafen viel, sind anfällig für Erkrankungen und klagen über Glieder- und Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Schulterverspannungen und Schwindel. Es treten unbegründete Muskelschmerzen und Symptome früherer Erkrankungen auf. Längst verheilte Verletzungen schmerzen wieder. Manchmal fällt das normale Laufen schwer, man kommt kaum noch eine Treppe hoch. Einige leiden auch unter Panikattacken und depressiven Zuständen.

Was beginnt

Das Jahr des Wandels fordert weiterhin Achtsamkeit und Wachheit. Wir sollten genau hinschauen, welche Hinweise wir bekommen, was

wir aus den Situationen und Ereignissen lernen können. Wir sollen erkennen, was wir uns wünschen, was wir verwirklichen wollen und was uns gut tut. Wir sollten uns nicht ablenken lassen und faule Kompromisse klären. Zurzeit geht es jedoch nicht darum, alles rauszuschmeißen, was uns nicht gefällt. Manche Situationen oder Zustände lassen sich im Moment nicht ändern. Diese Situationen sollten wir akzeptieren und uns dann bewusst entscheiden, die Zustände zu akzeptieren, die Aufgaben zu erledigen, sich den Herausforderungen zu stellen. Dabei sollten wir im Auge behalten, was nicht mehr passt und was wir verändern wollen, sowohl privat als auch beruflich.

Auch im menschlichen Miteinander müssen wir uns weiterhin mit den Schatten auseinandersetzen, den eigenen und den von anderen. Wichtig ist, ehrlich zu sich selbst zu sein.

mankau

Roswitha Stark
HEILEN MIT SEELENCODES
 Symbole, Zahlen, Buchstaben und Wörter als Schlüssel zur Matrix

Finden Sie Zugang zur Sprache der Seele! Seit Langem weiß man um die therapeutische Wirkung von Formen, „Schlüsselwörtern“ und Zahlen. Roswitha Stark verbindet diese Welten: Bildkombinationen aus einfachen Formen, Symbolen, Buchstaben, Zahlen und Farben wirken wie codierte Botschaften. Roswitha Stark erklärt uns, wie wir unsere persönlichen Heilcodes herausfiltern und diese für körperliche, seelische und geistige Anliegen einsetzen können. Mit vielen Anregungen für spannende Experimente und eigene Erfahrungen!

189 Seiten | 4-farbig | ISBN 978-3-86374-044-3 | 15,95 €

Aktueller Top-Titel!

Roswitha Stark
Heilen mit Seelencodes
 Symbole, Zahlen, Buchstaben und Wörter als Schlüssel zur Matrix

Mit zahlreichen Anleitungen und Farb-Beispielen

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

Was man tun kann

Nehmen Sie sich Zeit, aus den Ereignissen des Jahres ein Fazit zu ziehen. Hilfreich ist, die Ereignisse, die uns besonders beeindruckt haben, zusammenzuschreiben und herausfinden, in welche Richtung die Ereignisse zeigen. Wir brauchen in diesem Jahr noch nichts zu verändern – aber wir sollten uns Gedanken machen, was wir im nächsten Jahr tun wollen und wie Strukturen, die nicht mehr stimmen, verändert werden können, bevor das Leben uns erneut vor Veränderungen stellt, die wir nicht mehr beeinflussen können. Wenn wir die Richtung schon erkannt haben und die Entscheidungen getroffen haben, ist es gut, diese zu konkretisieren und im Detail zu überprüfen. Achten Sie verstärkt auf die Bedürfnisse des Körpers: Was braucht er an Ruhe und Entspannung, welche Nahrung tut ihm gut. Achten Sie auch auf die kleinen Hinweise des Lebens und die leisen Gefühle und Gedanken. Auch das sind Botschaften.

Empfehlung: Verbinde dich so oft wie möglich mit deinem inneren Raum der Klarheit und Weisheit. Wenn du nicht weißt, wo dieser Raum in dir ist oder wie du dorthin gelangst, denke an diesen Raum oder wünsche dir, dorthin zu gelangen und dein Körper wird dich dorthin führen. In diesem Raum kannst du deine Seele, deine geistigen Helfer und deine innere Weisheit bitten, dir deutlich zu zeigen, was jetzt ansteht, was du tun kannst oder was du akzeptieren sollst. Meditationen sind sehr unterstützend – doch auch wenn du dich nur einen Moment mit diesem Raum verbindest - beim Essen, auf der Arbeit, im Geschrei der Kinder – hilft das, Kraft und Klarheit zu gewinnen und deine innere Kraft zu stärken.

Unterstützende LichtWesen Essenzen: Nr 13 Seraphis Bey (Licht ins Dunkle bringen, Körperkraft), Entfaltung und Stabilität, Nr. 23 Haniel (sich aufrichten). ©LichtWesen 2012. Die aktuelle Energie der Zeit und weitere Informationen auch unter www.LichtWesen.com.

Frauthemen ganzheitlich verstehen!



ISBN 978-3-928554-83-1
272 Seiten
19,95 €

JOY
VERLAG

- Frauenheilkunde
- Kinderwunsch
- Stärkung des weiblichen Organismus
- Thema Brustkrebs: Wissen gegen Angst

www.joy-verlag.de

spirit MOVIE

Top 10 DVD November 2012

1		Healing Wunder, Mysterien und John of God	HORIZON
2		Die Heiler – der Film Der Weg vom Heiler zur Heilung	HORIZON
3		For the next 7 Generations 900 Jahre Weisheit, 900 Jahre Prophezeiungen	HORIZON
4		What the Bleep do we (k)now?! Ich weiß, dass ich nichts weiß!	HORIZON
5		The Secret Das Geheimnis	HORIZON
6		The Missing Link So wenden Sie „The Secret“ richtig an	HORIZON
7		Awake Ein Reiseführer ins Erwachen	TRINITY
8		Die Blume des Lebens und der Quantenraum	KOHA
9		Peaceful Warrior Der Weg des friedvollen Kriegers	HORIZON
10		Der Film deines Lebens Von den Geheimnissen des Lebens	ALLEGRIA

POWERED BY HORIZONSHOP.DE

Erleuchtungsraum 15-30. November 2012

Autorin: Ulrike Plaggenborg

Buchhandlung Plaggenborg – 2 Jahre ohne Laden: Wie es weiterging

Zwei unglaublich schnell vergangene Jahre liegen hinter uns, in denen wir nun schon ohne Laden sind! Und nach wie vor finden wir diese Art von Leben viel angenehmer, aufregender, freier. Vermisst haben wir den Laden nicht einen Tag.



Manche unserer Kunden schon, wobei wir es bei einigen verstehen, uns bei manchen anderen jedoch fragen: „Wann habe ich diese Person zum letzten Mal gesehen?“ oder sogar: „Kenne ich diese Person...?“. Man muss sich wundern, wie viele unbekannte Kunden es plötzlich gibt...

Wir basteln weiter an unserem Patchwork-Einkommen, so wie viele andere Leute an ihrem, haben wir festgestellt. Ist wohl so eine Zeitgeist-Geschichte. Unser Magazin Achtsames Leben entfaltet sich prächtig. Nun sind wir schon mit jeder Ausgabe bei über 6500 Exemplaren, und es gibt immer mehr Auslagestellen. Die Mischung von Themen und Ankündigungen/Werbung scheint also zu gefallen.

Auch ganz prima entwickeln sich die Büchertische bei den Ridhwan-Gruppen von A.H. Almaas. Dafür fahren wir auch schon mal nach Süddeutschland oder Amsterdam. Neue internationale Gruppen eröffnen, und Almaas' Arbeit erfreut sich immer größerer Reichweite.

Plaggenborgs Bestellbuchhandlung und kleinste Buchhandlung Oldenburgs wächst und gedeiht, dank einiger treuer Kunden und neuen Kunden. Viele unserer „alten“ Kunden haben uns offensichtlich vergessen oder finden den Weg zu uns (oder zum Telefon) nicht. So wenden wir uns denn neuen Kunden zu und sind gespannt, wer da so kommt.

Unser Internetshop ist endlich so, dass wir guten Gewissens sagen können: alle größeren Umbauarbeiten sind abgeschlossen und nun kann's richtig losgehen! [lung-plaggenborg.de ist ein wirklich schöner, umfangreicher Shop mit einer exzellenten Suchfunktion, über 450 000 Titeln aus allen Sachgebieten und einer Auswahl an Titeln aus dem spirituell-gesundheitlich-nachhaltigen Bereich. Über Neuigkeiten halten wir Sie gerne mit unserem unregelmäßig erscheinenden Newsletter auf dem Laufenden. Einfach auf der Startseite nach unten scrollen und dort auf „Newsletter-Anmeldung“ klicken.](http://www.buchhand-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Weitere Projekte sind: das Portal Lebenskunst Nordwest (bisher Weser-Ems), in dem sich viele AnbieterInnen aus der - inzwischen etwas weiter gefassten - Region darstellen und der nun schon europaweit bekannte Kunsthandwerker-Nikolaimarkt, den mein Mann mit organisiert, in 2013 auch schon zum 10. Mal, diesmal auf dem größeren Schloßplatz!

Schließlich habe ich inzwischen mit meinen Internetdienstleistungen schon einige größere und kleinere Projekte in Zusammenarbeit mit Rasch-Network (Webdesign und Programmierung) realisieren können. Meine neueste Spielwiese ist meine Fotoseite www.ulrike-plaggenborg.de, auf der ich angefangen habe, z.B. Bilder zur Meditation „auszustellen“ (die können Sie auch käuflich erwerben für Postkarten oder Webseiten o.a.).

Und persönlich „ackern“ wir uns fleißig durch unsere tiefen Schatten durch, werden dadurch mit der Zeit immer leichter und lichter und freier, und das macht sehr froh!

Autor/in: unbekannt

Der Weg zur Heilung

So kann's kommen, Teil 1

Das passiert schon mal: „Es geht mir nicht gut. Ich fühle mich müde, kraftlos, und irgendwie tut alles weh. Der Alltag ist unendlich mühsam, die Kinder nerven bis in die letzte Zelle hinein. Der Magen schmerzt, in meinem Hirn ein großes Loch. Dauern Streit mit meinen Lieben, an Schlaf ist trotz Hundemüdigkeit nicht zu denken, weil's im Kopf nur rumort.

Da kann doch was nicht stimmen! Der Weg zur Heilung führt über die Fachleute, oder? Wollt ihr mich ein Stück begleiten?“

Hausarzt:

„Ich verschreibe Ihnen 3 Mittel: die blauen nehmen Sie morgens und abends, die gelben 1x vor dem Schlafengehen. Und wenn Sie davon Magenschmerzen kriegen, schlucken Sie die gestreiften einfach direkt nach jeder der anderen Tabletten. Sollten Sie auf die blauen Kopfweh kriegen, dann schreibe ich Ihnen noch Tropfen auf, die das wieder besser machen, und wenn irgendwo ein Ausschlag auftauchen sollte, nehmen Sie diese Salbe. Es ist ein Ärztemuster, das geb' ich Ihnen so dazu. Die wirkt schnell. Es ist ein wenig Cortison drin, aber eh nur ganz wenig, die können Sie ruhig nehmen. Und nehmen Sie die Tabletten unbedingt regelmäßig; da kann man gar nichts anderes machen! Auf Wiedersehen.“

Internist:

„Jetzt machen wir mal ein Blutbild, ein Röntgenbild, ein Passbild, eine Computer-Tomographie, eine Magnetresonanztomographie, eine Harnprobe, eine Stuhlprobe, eine DNA-Analyse, eine Haaranalyse, eine Hirnanalyse, eine Allergie-Analyse, ein EKG, ein EEG, ein AEG, eine Magenspiegelung, eine Blasenspiegelung, eine Darmspiegelung, eine Kehlkopfspiegelung, und die Kopfspiegelung. Vorab probieren Sie doch mal diese neue Salbe von Chemopharm. Sie sind doch hoffentlich zusatzversichert?“

Alternativer Zahnarzt:

„Die Amalgamplomben müssen alle raus, Sie sind ja ganz vergiftet. Da machen wir überall Kronen drauf, die kosten zwar mehr, aber die halten auch länger. Und kommen Sie jede Woche einmal zur Mundspülung – in Ihrem Mund gibt es noch immer Bakterien, denen müssen wir zu Leibe rücken, sonst haben Sie nie Ruhe.“

 presented by MC Arrieta		
29.03. - 01.04.2013	TREE OF THE WISHES: The Wish and its existential Expression Osterliveshop Frankfurt	
28.06. - 30.06.2013	CELEBRATION OF THE MUSIC: Dance, Voice and Percussions Voice, Echo of the Soul mit MC Arrieta and Eduardo Macedo im Wendland	
10.05. - 12.05.2013	3. BIODANZA SUMMER CELEBRATION LA ALEGRÍA DE VIVIR The Pleasure and Joy of being alive Hof Oberlethe	
05.09.-08.09.2013	13. ALEGRIA BIODANZA FESTIVAL Wendland	
25.04.-28.04.2013	6. ALEGRIA BIODANZA FESTIVAL AM MAIN	
This is for people who love to dance!		
www.biodanza-festival.de www.biodanza.de		

Homöopath: (nach 2-stündiger Ordination)

„Ganz sicher bin ich mir noch nicht. Sie sind ein schwieriger Fall. Da brauche ich noch ein paar Tage Zeit. Ich muss erst mal darüber meditieren. Die Globuli schicke ich Ihnen dann nach Hause. Nehmen Sie bitte 1 Stück von der Hochpotenz, und 3 Mal tägl. von den Niederpotenzen. Und nach 6 Wochen telefonieren wir wieder!“

TCM-Akupunktur:

„Ihre Meridiane sind ja ganz verstopft, da kann ja das Chi nicht fließen. Außerdem sind Ihre 5 Elemente im Ungleichgewicht. Akupunktur ist eine uralte Heilmethode aus China und wirkt garantiert. Die Chinesen heilen sogar Knochenbrüche damit. Jetzt steche ich sie mal an wie ein Nadelkissen, dann verordne ich Ihnen noch eine geschmalzene 5-Elemente-Diät und gebe Ihnen 20 Qi-Gong-Übung zur Meridianstärkung mit auf den Weg.“

Naturheilpraktiker:

„Ganz klar: Dampfliz. Sanierung ist angesagt. Gleich eine Hydro-Colon-Darmspülung.“

Ganzheitlicher Ernährungsberater:

„Kein Fleisch, kein Mehl, keine Milchprodukte keine Eier, nichts Gekochtes, kein Zucker, kein Salz, kein Pfeffer, kein Fett, kein Tee, kein Kaffee, kein Alkohol, kein Nikotin, kein Auto, kein Telefon, kein Sex, am besten nur Obst, Gemüse, Soja, rohe Getreidekörner, Mineralwasser. Das beseitigt garantiert jedes Unwohl- oder Kranksein.“

Bioresonanz:

„Hausstauballergie, Milbenallergie, Milcheiweißallergie, Weizenallergie, Tomatenallergie, Gurkenallergie, Arbeitsallergie. Uiiii, das wird aber dauern!“

Radiästhesie:

„Um Gottes Willen, Wasseradern, Erdstrahlen, Störzonen, Elektrosmog! Bett umstellen, Iso-Matte und Kupferspiralen unters Bett, sofort eine Grander-Anlage ins Hauswassersystem einbauen lassen!“ (alles bei ihm beziehbar).

(Fortsetzung im nächsten Heft)



**Vorträge
& Seminare
zum Aufwachen!**
mit **ROBERT BETZ**

VORTRÄGE**BRAUNSCHWEIG · 21.01.13**

Stadthalle · Leonhardplatz
19.30 Uhr: 2013 – Was darfst du vom neuen Jahr erwarten?

BREMEN · 22.01.13

Swissôtel Bremen, Hillmannplatz 20
15.00 Uhr: Die schwierigsten Menschen
deines Lebens sind die wichtigsten
19.30 Uhr: 2013 – Was darfst du vom neuen
Jahr erwarten?

LÜBECK · 23.01.13

MUK, Willy-Brandt-Allee 10
15.00 Uhr: Entscheidung dein Leben und
besinne dich auf das Wesentliche!
19.30 Uhr: 2013 – Was darfst du vom neuen
Jahr erwarten?

LÜNEBURG · 24.01.13

Vamos! Kulturhalle, Wichernstr. 27
19.30 Uhr: Willst du **NORMAL** sein oder
GLÜCKLICH?

► **TICKET-VORVERKAUF** auf www.robert-betz.de –
zum Teil nur Restkarten an der Abendkasse!

Einlass: 1 Std. vor Beginn · Eintritt: € 25,- / ermäßigt € 18,-

TAGESSEMINARE

OLDENBURG · 13.01.13 für Lehrer
Wie du wieder Freude an deiner Lehrer-
Tätigkeit findest mit Petra Schwermer-Brokopp

OLDENBURG · 03.02.13 für Eltern
Eltern helfen ihrem
Kind mit Petra
Schwermer-Brokopp

Tb. · HEYNE · € 8,99

Auch als Hörbuch erhältlich!

www.robert-betz.de



Veranstaltungen mit Michael Kewley
Fragen von Michael Kewley junior, übersetzt von Florian Schwindt



Frage: Was ist eigentlich daran: Erleuchtung, Befreiung, Selbst-Realisation, ... kann man das erreichen?

M. K.: Erwachen kann passieren, aber man kann es nicht machen. Das spirituelle Leben ist voll von Paradoxen: Wir müssen uns darum bemühen, nichts erreichen zu wollen.

In der Vipassana-Meditation ist der Schlüsselbegriff: Loslassen. Das klingt erst einmal sehr schön. Du lässt die Bedingungen los, die dich unglücklich sein lassen. Aber das Problem ist: Du kannst nicht loslassen. Loslassen kann sich ereignen, aber man kann es nicht machen. Also ist es sehr hilfreich, eine Übe-Struktur zu haben, um sich daran zu erinnern, die Gewohnheiten zu sehen und hinter sich zu lassen. [...] Wir müssen uns also daran erinnern, Energie in unsere Übung zu geben, so dass wir nicht einschlafen. Jeder kann einschlafen, aber wach zu bleiben ist etwas anderes. Und das ist es, was wir machen: Wir bleiben wach, wir kultivieren, wir sähen die Saat von Achtsamkeit, so dass wir diesen Geist sehen können, wie er sich bewegt. Dieser Geist, der nicht deiner ist. Den du nicht besitzt. Den du nicht kontrollieren kannst. Wir haben diese wunderschöne Blume der Achtsamkeit, den Geist einfach zu sehen. Und dann haben wir das Öffnen des Herzens, die liebevolle Güte, um das zu akzeptieren, das wir so wie eh nicht kontrollieren können. So dass wir friedlich damit leben können. Der dritte Aspekt ist Weisheit. [...] Also einfach gesagt: Mit Achtsamkeit sehen wir, mit Liebe akzeptieren wir und mit Weisheit finden wir eine Antwort.

Diese drei Aspekte gilt es, auf unser Leben anzuwenden. Die Geschichte, dass man zufällig eines Tages erleuchtet wurde, als man auf den Bus gewartet hat klingt mir eher wie eine Illusion.

Das vollständige Interview mit Michael Kewley finden Sie auf www.achtsames-leben.org.

Retreat im Benediktiner-Kloster Damme 2.1.-9.1./ Vortrag: „Talking with the past (freeing ourselves from guilt)“ am 9.1.20.30, Yoga Vidya Zentrum, Breslauer Str 74/ Vortrag am 1.3. 20.00,

Yoga Vidya Zentrum/ City Retreat 2./3.3. im Rosenhaus, Weskampstraße 28/ Monatliche Meditations-Gruppe im Rosenhaus. Termine: 12.1., 9.2., 9.3., 20.4., 15-17 Uhr. Info: Florian Schwindt 04407.709171, www.vipassana-oldenburg.de

MBSR-Kurse in Oldenburg
 mit Doris Kirch



Im Rahmen eines 8-wöchigen MBSR-Kurses (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit), bauen die Teilnehmer eine stabile Achtsamkeitspraxis auf, die es ihnen erlaubt, trotz großer Herausforderungen des Alltags oder Krankheit ein Höchstmaß an Lebensqualität zu entwickeln und Lebensfreude nicht länger von äußeren Umständen abhängig zu machen.

Finden Sie heraus, welche Rolle Ihre ganz spezifische Wahrnehmung in Ihrem Stressgeschehen spielt. Sie werden angeleitet, Ihre stressfördernden Bewertungen und Gedankenmuster zu erkennen und zu hinterfragen. Auf diesen Erkenntnissen basierend lernen Sie, bessere Umgangsweisen mit Belastungen zu entwickeln. Zu erkennen, wie Sie hilfreich mit negativen Emotionen umgehen können und achtsam mit anderen Menschen kommunizieren, wird den Druck in Ihrem Lebens-/ Berufsalltag deutlich reduzieren. Das medizinisch umfassend erforschte MBSR-Programm bildet weltweit für immer mehr Menschen die Grundlage eines zeitgemäßen Lebensstils, der von Achtsamkeit, Mitgefühl, Gelassenheit und Freude geprägt ist.

Finden Sie heraus, welche Rolle Ihre ganz spezifische Wahrnehmung in Ihrem Stressgeschehen spielt. Sie werden angeleitet, Ihre stressfördernden Bewertungen und Gedankenmuster zu erkennen und zu hinterfragen. Auf diesen Erkenntnissen basierend lernen Sie, bessere Umgangsweisen mit Belastungen zu entwickeln. Zu erkennen, wie Sie hilfreich mit negativen Emotionen umgehen können und achtsam mit anderen Menschen kommunizieren, wird den Druck in Ihrem Lebens-/ Berufsalltag deutlich reduzieren. Das medizinisch umfassend erforschte MBSR-Programm bildet weltweit für immer mehr Menschen die Grundlage eines zeitgemäßen Lebensstils, der von Achtsamkeit, Mitgefühl, Gelassenheit und Freude geprägt ist.

Nächster MBSR-Kurs: 30.01.-20.03.2013. Nächster Achtsamkeitstag: 19.01.2013. Information und Anmeldung: DFME, 0441.4084117, www.dfme.de

veranstaltungen & mehr ...

Aus dem Raum des Herzens tanzen*Fortbildung mit Cornelia Freise*

Tanz ist ein Erleben, das uns als ganzen Menschen anspricht. Wenn er auf das Herz ausgerichtet ist, bezieht er unsere Seele mit ein. So können wir uns mit der ursprünglichen Freude auf der Erde zu sein verbinden und ihr im Tanz Ausdruck verleihen. In unseren Bewegungen spüren wir den Körper und dabei aufkommende Gefühle. Gleichzeitig entstehen Gedanken, innere Bilder und neue Körpererfahrungen. Kreativität wird freigesetzt und unsere Verbindung zur Einheit des Seins als Ausdruck des Göttlichen erfahren. Im Tanz können diese Ebenen des Seins bewusst zusammenkommen.

Die im Alltag erlebte Entfremdung zwischen Körper und Geist kann in diesem bewussten Prozess aufgehoben werden. Sie beruht auf der in unserem Denken vorherrschenden Trennung von Körper und Geist und der damit einhergehenden Abwertung des Körperlichen. Sie spiegelt sich außerdem in der Entfernung von unserer inneren Welt, vom Heiligen in uns. Der Tanz eröffnet einen Zugang zur Ganzheit, wenn wir all unsere Wahrnehmungsebenen als Einheit und als Spiegel des Göttlichen sehen können. Dann räumen wir dem Erinnern an das Göttliche im Tanz einen Raum ein.

Im intensiven Tanzen und über wiederholte Bewegungsabläufe ist es uns möglich, tief in unsere Zellen vorzudringen und mit der dort vorhandenen Weisheit zu kommunizieren. Mit unseren Füßen stellen wir tanzend den Kontakt zum Planeten und unserem Hier-Sein her. Eine geerdete Haltung ermöglicht uns einen Zugang zu den äußeren und inneren Welten, weil sie ein Ja im Körper ausdrückt. Der Körper wird über das Spürbewusstsein und die damit verbundene Aufmerksamkeit zum Ort von Erkenntnis und Liebe, zum Tor des Bewusstseins. Das eröffnet uns die Freude am Sein.

Cornelia Freise, www.die-tanzende-wildsau.de, Beginn der 8. Fortbildung „Aus dem Raum des Herzens tanzen“ 1. - 3.2.2013; Autorin von, „Tanz dein Herz – weibliches Wissen in Bewegung, 2010, Param-Verlag.

Tanz der Göttinnen*Auftakt zum Jahresanfang im Lichtblick*

Das Jahr 2013 ist ein Mondjahr. Der Mond als Urprinzip der Seele und der Weiblichkeit ist also besonders präsent. Ein Aufruf für jede Frau, mehr den eigenen weiblichen Qualitäten zu vertrauen und sich von ihnen leiten zu lassen.

Dies ist nicht immer leicht, wo doch viele Frauen gelernt haben, „ihren Mann“ zu stehen. Innerlich wie äußerlich sind wir in einer Sackgasse gelandet, indem wir so einseitig auf - funktionieren, leisten, kämpfen, durchhalten, dominieren... - gesetzt haben.

Die weiblichen und rezeptiven Wurzeln wie Natürlichkeit, Wahrhaftigkeit, Authentizität, Hingabe, Liebe, Empfindsamkeit... , rufen im 21. Jahrhundert nun nach dem Raum, der ihnen schon lange zusteht.

Die sieben griechischen Göttinnen können kraftvolle Impulse auf dem Weg zur Bewusstwerdung und Heilung geben. Sie verkörpern symbolisch all die Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt. In diesem Seminar erhält jede Frau gezielte Unterstützung um herausfinden zu können, welche weiblichen Archetypen in ihrem Leben nach mehr Entfaltung rufen. Dies nicht über den Kopf sondern beim Tanzen zu entdecken, ist das Spannende daran. Mitunter hält der eigene Körper Überraschungen bereit, die sich vorher niemand ausmalen konnte - verblüffende Antworten auf bewegende Fragen!

Seminar am 1. und 2.02.13 im Lichtblick, Abendgruppe und Einzeltermine im Rosenhaus OL, Info: Pramoda S. Habenicht, Tel: 04408. 923485, www.tanz-der-goettinnen.de

Mit einem Lächeln dem „Alter“ entgegen



Eine aktive Lebensgestaltung ist der beste Garant für ein gesundes und zufriedenes Älterwerden, das zeigen alle Studien der Altersforschung. „Das zu tun, was mir wichtig ist!“

Bewusst noch einmal in die Kindheit eintauchen, sich seiner Werte bewusst werden, um Klarheit zu gewinnen, was ist noch aufzuarbeiten.... Mit tänzerischen, malerischen Elementen, sowie stillen Momenten nehmen wir Kontakt auf, um zu spüren, „was brauche ich noch, was wünsche ich mir und was möchte noch gelebt werden?“ So können Sie sich zielgerichteter auf Ihre Zukunft ausrichten, eine gute Vorbeugung Burn out oder Bor out zu vermeiden. Wir freuen uns auf Sie.

Seminar mit Ilka Hohmann und Priscilla Willms in Oldenburg, Rosenhaus am 16.2. von 13.30-19.30 Uhr & 17.2. von 10-16 Uhr. Kosten: 113,- € bei Anmeldung bis zum 10.2.2013. Anmeldung: ilkaihohmann@yahoo.de Tel. 01738840394.

Oigong Kursleiter-Ausbildung im wudang-Zentrum Bremen/B.F.B. e.V.



Die chinesischen Gesundheitsübungen des Oigong (Qi = Lebensenergie, Gong = Üben, Lernen, Kultivieren) erfreuen sich auch bei uns in Deutschland immer größerer Beliebtheit. So wird seit vielen Jahren die Gesundheitsförderung durch Oigong von den Krankenkassen unterstützt.

Die von Lüer Mehrrens in Bremen unterrichteten Oigong-Methoden wurden in den 70er Jahren an der Sportuniversität Peking von Prof. Zhang Guangde entwickelt. Sie wurzeln im jahrhundertalten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden kontinuierlich neueren medizinischen Erkenntnissen und den Bedürfnissen des modernen Menschen angepasst. Lüer Mehrrens, Sportwissenschaftler und Leiter der Ausbildung, gehört zum engsten Schülerkreis von Prof. Zhang Guangde, und ist vom Deutschen Dachver-

band für Oigong und Taijiquan als Ausbilder zertifiziert. Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Sportuniversität Peking wird mit der Leitung zweier Wochenendseminare durch Professor Hu Xiao Fei - Lehrstuhl Gesundheitsvorsorge - fortgesetzt. Diese Ausbildung gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, in einen intensiven Lernprozess im Bereich Oigong einzutreten. Wie die Erfahrung gezeigt hat, geht dieser Prozess häufig mit positiven persönlichen und gesundheitlichen Entwicklungsschritten einher. Theorie- und Praxisanteile halten sich die Waage.

Vermittelt werden Grundlagen des Oigong, zwei Übungsreihen, sowie weitere Übungen des Oigong in Bewegung und Stille. Darüber hinaus fließen Inhalte aus Medizin, Pädagogik, Psychologie, Daoismus und Buddhismus in den Unterricht ein.

Bei entsprechender Grundqualifikation werden Ausbildungsabsolvent/innen von vielen Krankenkassen anerkannt.

Oigong Kursleiter-Ausbildung von April 2013 bis Mai 2015. Informationsseminar: 16. Februar 2013: Information/ Ausbildungsbroschüre: wudang-Zentrum für Taijiquan und Oigong/B.F.B. e.V., Grundstr. 3, 28203 Bremen, www.wudang-bremen.de, mehr@wudang-bremen.de, Tel. 0421.702427.

Tantra für Paare Jahresgruppe mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



„Die Tantrische Hochzeit“ ist eine Reise durch zentrale Themen gemeinsamen Erlebens und Wachsens im Paar. In vertrautem Kreis können Paare tiefer in die Geheimnisse erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität eintauchen. Dabei entsteht Bewusstsein und Achtsamkeit für das Potential der Partnerschaft und die Strukturen der Beziehung. Sexuelle Heilung, entspannte Lust und die spirituelle Dimension von Liebe und Sexualität kann als gemeinsame Erfahrung im Paar erlebt werden.

Die Jahresgruppe findet an 7 Terminen (überwiegend Wochenenden) von April 2013 bis Februar 2014 statt. Weitere Infos im Internet oder am Te-

veranstaltungen & mehr ...

lefon. Zum Einstieg empfehlen wir das Paar-Wochenende „Erwecken der Sinne“.

Workshop „Erwecken der Sinne“ am 15.-17.2.2013, Jahresgruppe „Die Tantrische Hochzeit“ ab 12.4.2013. Infos: www.paar-tantra.de, www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487-9204277

Der Weibliche Weg zum Wohlstand für alle Frauen - gewandeltes Geld in Frauenhänden ... Aus dem Mangel in die Fülle - Einführungsseminar



Der erste Tag bildet seinen Schwerpunkt um eine eigene, individuelle und vor allem bewusste Neudefinition des Begriffes „Wohlstand“ und die Aussicht auf eine veränderte Welt, die sich ergibt, wenn alle Frauen im Wohlstand leben.

Der zweite Tag beschäftigt sich mit allen Aspekten rund um das Thema: „gewandeltes Geld“ und die Zusammenhänge von Fülle oder Mangeldenken. Wir werden den Unterschied zwischen „Geld haben wollen und der Angst, nicht genug davon zu bekommen“ und „in Freude mit Geld zu sein“ intensiv betrachten.

Am dritten Tag starten wir zu einem weiteren, intensiven Schritt, die persönliche Schwingungsqualität zum Thema „eigener Wohlstand“ zu erhöhen und schaffen somit eine neue Ausgangsposition, um den gewünschten Wohlstand im eigenen Leben aktiv zu kreieren, sozusagen als Resonanz auf unser erweitertes Denken und Fühlen in unser Leben zu ziehen.

Am Ende der drei Tage steht - sofern zugelassen - ein erweitertes Verständnis von Wohlstand, ein neues Gefühl von Fülle und Freude in Bezug auf das „Medium Geld“ und eine ganz persönliche, innere Absichtserklärung, wohin das eigene Leben sich im Wohlstand verändern darf.

Seminar: Der Weibliche Weg zum Wohlstand für alle Frauen, mit Inaqiawa, 22. - 24.02.2013 in der Praxis U. Schoenfelder, Würzburger Str. 10, 26121 Oldenburg. Infos: www.inaqiawa.net/einfuehrungstage.html

„Ich weiß, was ich will!“

**Spielerisch tanzend zur Berufsfindung
Workshop für Jugendliche zur Berufsfindung zw. 14 und 19 Jahren**



Wo stehe ich? Wo will ich hin? Was kann ich erreichen? Träume, Lebensmotive, Leidenschaften...Mit diesen Fragen beschäftigen sich die Jugendlichen, die bald in die Welt der Erwachsenen eintreten sollen.

Ganzheitlich und mit allen Sinnen- ein Workshop mit künstlerischen & tänzerischen Bewegungseinheiten sowie Gruppenarbeit. Eintauchen in die Kindheit, zurück zu den eigenen Wurzeln und Gaben, verschüttete Herzenswünsche wahrnehmen, seine Fähigkeiten und Stärken entdecken ergeben ein gutes Bild des Berufswunsches. Eine hilfreiche Entscheidungshilfe bei der Suche nach einem Praktikumsplatz, Beruf oder Studium. Toll, einmal ganz anders.

Seminar mit Ilka Hohmann und Priscilla Willms am 9./ 10.3.2013 in Oldenburg. 2 Intensivtage 10-16 Uhr, Anmeldung: ilkahohmann@yahoo.de, Tel. 01738840394.

Die spirituelle Reise zur Schöpferinnenkraft

Künstlerinnen treffen sich



Künstlerisches, kreatives Tun ist ein Zusammenspiel aus Körper, Seele und Geist, inspiriert von unseren Träumen und Visionen. Diese nähren sich oft aus der nichtalltäglichen Wirklichkeit, einer anderen Welt, die auch schon unsere Ahnen

als Quelle der Inspiration genutzt haben. Wenn wir um die Kraft der Visionen, des tieferen Sehens (lat. videre = sehen, Vision) wissen und uns darin üben, tun sich neue Tore auf: Mut, Vertrauen, Autonomie, Individualität und Stärke bereichern uns, Ängste, Schuldgefühle, mangelndes Selbstvertrauen, negatives Selbstimage können überwunden werden, Magie webt sich hinein Schritt für Schritt (Magie hat den gleichen Wortstamm wie Macht, Mut und Mutter).

Dazu bedarf es der Magie des Raumes, eines hei-



Der Spezialist für das Thema „Ganzheitliches Leben“ www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!

Wir sind spezialisiert auf das Thema „Ganzheitliches Leben und Gesundheit“. Das bieten wir Ihnen in unserer **Bestellbuchhandlung**:

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

In unserem **Internetshop** finden Sie

- 450.000 lieferbare Titel – auch Non-Book-Artikel
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit
- Ausführliche Anleitung (auch zum Ausdrucken)

• **Zusatzinfos:**

Leseproben

Hörproben

Video-Trailer

Veranstaltungen

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



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!

veranstaltungen & mehr ...

ligen und heilsamen Ortes der Sicherheit und Anerkennung, des Schutzes und Vertrauens; Kreativität wächst im heilsamen Kreis Gleichgesinnter, kommt in Wellen und gedeiht in Großzügigkeit. Im gemeinsamen künstlerischen Prozess erfahren wir die Verbindung zu den weisen, kreativen, heiligen Ahnen. Wir erleben uns als Überbringerin der Wahrheit, deren Geist in uns allen wie eine spirituelle Quelle ist. Kreativität und Spiritualität sind untrennbar miteinander verbunden. Wird die eigene Kreativität freigesetzt, wachsen wir (manchmal sogar über uns hinaus), entdecken die Fülle in uns, im Miteinander und im Außen. Wir beschreiten einen Weg, der Körper, Seele und Geist aufblühen lässt.

Dieser magisch - kreative Schaffenszyklus für Lebenskünstlerinnen beinhaltet vier Themenabende: gut geerdet sein, auf den Winden reiten, mit den Wassern fließen, das Feuer spüren ohne zu verbrennen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Astrid Mügge, ISIS, freie Praxis für Gesundheitsbildung, Edewechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg, Tel. 0441. 592328. Beginn der Veranstaltungsreihe: Freitag, 15.3.2013 / 4 Abende.

Geistheiler Ausbildung mit Claudia Hempler-Gödeke vom 29. - 31. März 2013



Jeder trägt die Fähigkeit zur feinstofflich-sensiblen Wahrnehmung in sich. In den 2 Jahren wirst du dir deiner eigenen Veranlagung (Hörsehen, -hören, -fühlen, -wissen) bewusster werden, sie deutlich intensivieren und gezielt anzuwenden lernen. Die Ausbildung umfasst 12 Wochenenden inkl. 11 Einzelsitzungen. In einer Gruppe von max. 8 Teilnehmern werden folgende Inhalte vermittelt: Basistechniken: Erdung und Schutz, Reinigung und Zentrierung, Öffnung für die göttlich-geistigen Ebenen. Orientiert an den Chakren bietet die Ausbildung Einblicke in die Bereiche: Aufbau einer energetischen Behandlung, Chakra-Lesung / -Balancierung, Wirkung v. Gebeten u. Affirmationen, Gestaltung eines Altars, Umgang mit der Kraft der Elemente, Herstellung eigener Essenzen, Arbeit

mit der Energie der Steine, Unterstützung durch Farbe und Licht, (am Beispiel von Aura Soma®), Kontaktaufnahme mit Engeln, Einführung ins Pendeln, Seelentlassung, Einblick in die Bachblüten Die letzten 3 Wochenenden befassen sich mit den Themen: Inneres Kind, Rückführung, Ritual-Arbeit

Claudia Hempler-Gödeke, Geistheilerin & Physiotherapeutin, Hauptstraße 10, 31191 Algermissen-Lühnde, 05126.8107, www.geistheilung-luehnde.de

Wohlfühl-Laden in Westerstede Treffpunkt für alternative Gesundheit und Lebensführung



Am 21.08.2012 eröffnete Natalie Illiger den „Wohlfühl-Laden“ in Westerstede. Idee des Ladens ist es, Angebote für ein ganzheitliches, gesundes und sinnerfülltes Leben zu schaffen. In einer Zeit, in der Unzufriedenheit, Stress, Druck und Alltagskrankheiten immer mehr zunehmen, suchen immer mehr Menschen nach sinnvollen Alternativen zu den seelenlosen Konsumangeboten. Diese Suche greift der Wohlfühl-Laden auf und stellt mit seinen Produkten Möglichkeiten vor, durch eine bewusste Lebensgestaltung zu Gesundheit, Harmonie und seelischer Ausgeglichenheit zu finden. Zu seiner Angebotspalette gehören ausgewählte Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel, wertvolle Produkte zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers, echte, schonende Naturkosmetik, naturbelassene Wohlfühl-Kleidung, sowie Bücher und mehr aus den Bereichen alternative Gesundheit, Sinnfindung und Spiritualität. Abgerundet wird das Ganze durch Angebote zur präventiven, sinnorientierten Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberatung. In diesem Sinne ist jeder, der Freude an alternativen Denkansätzen, ganzheitlicher Gesundheit und besonderem Wohlfühlambiente hat, herzlich eingeladen, im Wohlfühl-Laden in der Peterstraße 1 vorbeizuschauen, oder sich bei Natalie Illiger einen Termin für eine ganzheitliche Lebens- und Gesundheitsberatung geben zu lassen.

Gesundes Leben - Der Wohlfühl-Laden, Natalie Illiger, Peterstraße 1, 26655 Westerstede, Tel: 04488.5204423, Mobil: 0178.8045818



• **Erlebnisabende**
• **Systemisch-Integrative Ausbildung**

SIO®

Start 8.-10. Febr. 2013, OL (2,5 Jahre, alle 6 Wochen 1 Wo-Ende)

Erlebnisabende

in Wildeshausen, Bremerhaven, Osnabrück, Leer und Oldenburg

Infoabende in Oldbg.

Aus-/Fortbildung
Systemisch-integrative Therapie und Beratung

- systemisch denken & handeln
 - die Persönlichkeit weiterentwickeln
 - ganzheitlich beraten & therapieren
 - die eigene Praxis erfolgreich führen
- Eine gute Investition in mich und in meine Zukunft!

Antje Jaruschewski, Heilpraktikerin, OL-973 6194; Eva-Maria Wunderlich, Heilprakt. f. Psychotherapie, OL-36 19 33 00

mehr Infos: www.sio-institut.de



Vorträge & Retreats
2013

mit Michael Kewley,
Dharmachariya Paññādiipa
(Lehrbeauftragung in Dhamma)



- Mi, 09.01. Vortrag: 'Talking with the past'
20 Uhr Yoga Vidya, Breslauer Str. 74, Oldenburg.
Teilnahme 10,-€ *
- Fr, 01.03. Vortrag: 'Opening your own treasure house.'
20 Uhr Yoga Vidya, Breslauer Str. 74, Oldenburg.
Teilnahme 10,-€ *
- 02.-03.03. City Retreat - Rosenhaus, Weskampstr. 28,
Oldenburg. Teilnahme 130,-€ *
- 24.-28.04. Retreat Waldhaus Nickenich
Info & Anm.: Tel. 02636 / 3344
- 08.-14.07. Retreat. Benediktiner-Kloster in Damme*
- Fr, 30.08. Vortrag: 'Changing our nature'
20 Uhr Yoga Vidya, Breslauer Str. 74, Oldenburg.
Teilnahme 10,-€ *
- 31.08-01.09. City Retreat - Rosenhaus, Weskampstr. 28,
Oldenburg. Teilnahme 130,-€ *
- 19.-20.10. City Retreat - Hamburg
- 23.-27.10. Retreat. Haus der Stille, 21514 Roseburg
Info & Anm.: Tel. 04158 / 214

*Info: Florian Schwindt - Tel.: 04407 / 709171
*Anmeldung: Andrea Schreiber - Tel.: 0441/9848041
email: aschreiber29@t-online.de

www.puredhamma.org



Kristall Meditation

Erleben Sie bei einer Klangpyramide, wie sanfte sphärische Klänge der Bergkristallschalen durch den Körper strömen. Der Klang entzieht sich jedem Beschreibungsversuch, da er mit keiner bekannten Erfahrung vergleichbar ist. Die subtile, aber unmittelbare Wirkung, lässt sich nur schwer in Worte fassen.

30 Minuten* „Auftanken“ EUR 29,-
* inkl. kurzes Vor- und Nachgespräch!



JETZT Anmelden
Rufen Sie uns einfach an:
04402 98 40 77

● Vollmond	○ Neumond
Fr. 11.01.13	So. 27.01.13
So. 10.02.13	Mo. 25.02.13
Mo. 11.03.13	Mi. 27.03.13

Klangwelten erleben GmbH • Am Hardenkamp 44
26180 Rastede • www.klangwelten-erleben.de

Das ganze Spektrum der QEF®-Quantenheilung

DVD-Seminar mit Matthias Weber



Gerade erschienen ist das DVD-Seminar QEF®-Quantenheilung des Oldenburger Quantenheilers und Kinesiologen Matthias Weber. Unter dem Motto „Quantenheilung einfach zu Hause lernen“ wird hier die Essenz von 2 Tagen Practitioner-

Seminar vermittelt. Auf 3 DVD's mit fast 6 Stunden Live-Aufnahmen plus CD-ROM mit umfangreichem Handbuch für die erfolgreiche Anwendung in der Praxis. Mit vielen Demonstrationen, direkten Anleitungen und Tipps wirst du Schritt für Schritt zum Profi in QEF®-Quantenheilung: Von den ersten Anwendungen bis zu einer kompletten QEF®-Behandlung in 9 Schritten inklusive Schöpfungskraft-Meditation. Von der Selbstanwendung, QEF®-Quantenheilung für Einzelne, Gruppen, Teams und auch für Tiere bis hin zu Fernheilungen und Zeitreisen in die Vergangenheit und Zukunft. QEF® bedeutet „Quantum Energy Flow“. Egal, welches Symptom oder Problem du hast: Durch den Flow-Zustand, welchen du in einer QEF®-Quantenheilung erlebst, kann es sich spontan in Luft auflösen. Heilung kann auf allen Ebenen geschehen. Die Schöpfungskräfte, die während einer QEF®-Quantenheilung und im Manifestationsprogramm für den Alltag auftauchen, unterstützen dich dabei, enorm schnell und kraftvoll das Allerbeste in dir zur Entfaltung zu bringen und dein volles Potenzial zu leben. - QEF®-Quantenheilung kann mit verschiedensten therapeutischen Ansätzen kombiniert werden. Du verfügst mit QEF®-Quantenheilung über ein zusätzliches, schnelles und effektives Werkzeug. Es intensiviert die Ergebnisse und öffnet den Zugang zu einer Quelle von unermesslicher Kraft. QEF®-Quantenheilung löst mentale, emotionale und körperliche Blockaden, aktiviert machtvolle Schöpfungskräfte im Menschen, wirkt durch Intention und Verbindung zum reinen Sein, bringt den Himmel auf die Erde, führt zu einem erfüllten Leben, aktiviert den Energiefluss, weckt die Lebensfreude.

Das DVD-Set ist erhältlich beim **VfKQ-Verlag**:
quantenheilung-erleben.de/online-shop

KOSTBAR 2013 – regional, bio, fair Noch mehr Gutscheine für den klugen Konsumenten



Das Oldenburger Gutscheinbuch KOSTBAR ist jetzt erhältlich mit pfiffigen Angeboten traditioneller und nachhaltig wirtschaftender Unternehmen: Café Klinge, Restaurant Anna Hunte, Cafe Blätterteich, das Radstudio Wohltmann, die VHS, das Klimahaus Bremerhaven, das Bio Hotel Haus AnNatur auf Juist und der Möbeltischler Hergen Garrelts animieren dazu, das Klima zu schonen. KOSTBAR ist ein handlicher Einkaufsbegleiter und steckt voller guter Taten: mit KOSTBAR einzukaufen schützt das Klima und spart Geld! KOSTBAR thematisiert die Verantwortung jedes Einzelnen für eine intakte Umwelt – tut dies aber voller Charme und ohne den erhobenen Zeigefinger. KOSTBAR macht Öko zum Lifestyle, belohnt klimaschonendes Handeln und liefert Informationen, die nett verpackt sind.

KOSTBAR gibt einen Überblick über Waren und Dienstleistungen in Oldenburg und umzu, die unter umweltgerechten Bedingungen hergestellt werden und dazu beitragen, das Klima zu schonen. Es erläutert den Vorteil dieser Waren gegenüber konventionellen Produkten. Herzstück von KOSTBAR bilden Gutscheine, mit denen die Nutzer des Buches gezielt auf Einkaufstour in Oldenburger Geschäften gehen können, die fair gehandelte, umweltverträglich erzeugte und/ oder klimaschonende Produkte anbieten.

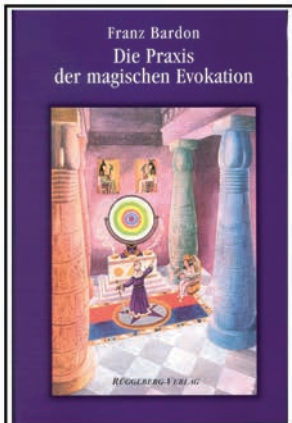
„KOSTBAR 2012“ kostet 14,50 Euro und ist im Buchhandel zu kaufen. Weitere Informationen unter www.kostbar-oldenburg.de.



Den Weg zurück zu Selbstliebe und Intimität finden

Sich von der Erfahrung des Verlassenwerdens, der Zurückweisung und des Verlusts erholen

Inkl. CD mit angeleiteten Meditationen zur Vertiefung



Franz Bardon Der Weg zum wahren Adepten

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Theorie und Praxis der hermetischen Einweihung.

25. Auflage!

393 Seiten, geb., € 32,00

*

Die Praxis der magischen Evokation

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

560 Seiten, geb., € 40,00

*

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah

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

309 Seiten, geb. € 26,50

Rüggberg-Verlag

T./Fax: 0202-592811

www.verlag-dr.de



Ausstell.: Obertoninstrumente

Leitung: ---

Datum: 02.-31.01.13, Di-Fr 11-20 Uhr, Sa bis 17 Uhr

Ort: SteinReich im Atrium, V. d. Steintor 34, HB

Infos: 0421.4887303, www.SteinReich-Bremen.de

Hochwertige Klangschalen & Gongs von Peter Hess, Planetenklangspiele von Woodstock und schamanische Trommeln.

**02.-31.
JAN**



Seminar: Ausbildung Klangmassage 1

Leitung: Andreas Rehländer

Datum: 05.-06.01.2013, jeweils 10-16 Uhr

Ort: Am Hafenkamp 44, 26180 Rastede

Infos: www.klangwelten-erleben.de, 04402.984077

Sie erfahren die Basis-Klangmassage (nach Peter Hess) selbst, bekommen erste Anleitungen für ihre Anwendung und geben selbstständig eine Klangmassage.

**05.-06.
JAN**



Abend: Kabbalistische Geburtsanalyse

Leitung: Ursula Vogt

Datum: 12. und 13. Januar 2013

Ort: Seminarhaus Lichtblick, Hude, 04408.923245

Infos: info@seminarhaus-lichtblick.de

Die kabbalistische Geburtsanalyse ist die Methode zur Erkenntnis und zum Verstehen dessen, was wir in diesem Leben erfahren werden.

**12./13.
JAN**



Veranst.: Tag der Offenen Tür

Leitung: Sampoorna Yoga Team

Datum: 19. und 20. Januar 2013

Ort: Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr.70, OL

Infos: Sampoorna-yoga-oldenburg.de

Sampoorna Yoga stellt sich vor: Kommen Sie vorbei. Kostenlose Probestunde Sa. & So. 11.00 & 14.00. Dazwischen ein ayurvedisches Buffet.

**19./20.
JAN**



Ausbild.: Stresstrainer DFME

Leitung: Doris Kirch & Team

Datum: Beginn 21. Januar 2013

Ort: DFME, Hof Oberlethe

Infos: fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de

770-stündige Fachausbildung. Eigene Kurse, Seminare und Coachings in achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung professionell planen und anleiten.

**21.
JAN**



Abend: Herz-Kreislauf und Kinesiologie

Leitung: Sybille Seyfried

Datum: 22. Januar, 05. März 2013, 19-22 Uhr

Ort: Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldbg., bitte anmelden

Infos: www.sybille-seifried.de, 0441.9354299

Es ist möglich nur an einem Termin teilzunehmen. Weitere Abendveranstaltungen und Seminare unter www.sybille-seifried.de.

**22.
JAN**

Seminare & Workshops

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

Seminarkalender



Vortrag: Was Du vom neuen Jahr erwarten darfst **22. JAN**
Leitung: Robert Betz
Datum: 22.01.2013, 19 Uhr, Einlass ab 18.00 Uhr
Ort: Swisshotel Bremen, Hillmannplatz 20
Infos: Vorverkauf unter www.robert-betz.de
2013 – Was du vom neuen Jahr erwarten darfst. Jetzt die entscheidende Wende deines Lebens einleiten!



Seminar: Die Hermetischen Prinzipien ... **26./27. JAN**
Leitung: Stefanie Wahlen
Datum: 26./27. Januar & 9./10. März 2013
Ort: Praxis Lothringer Str. 58, 26121 Oldbg.
Infos: www.das-hermetische-prinzip.de, 1815858
Das Erkennen der großen Ordnung im Leben bietet Antworten für scheinbar unlösbare Fragen und vermittelt Geborgenheit und Vertrauen in die eigene Schöpferkraft.



Abend: MBSR-Kurs **30. JAN**
Leitung: Doris Kirch, MBSR-Lehrerin
Datum: 30. Januar bis 20. Februar 2013
Ort: DFME Oldenburg
Infos: www.dfme.de
Stress bewältigen durch die Praxis der Achtsamkeit. Lebensqualität unabhängig von äußeren Umständen entwickeln.



Veranst.: Tanz der Göttinnen **01./02. FEB**
Leitung: Pramoda Sabine Habenicht
Datum: 01. und 02. Februar 2013
Ort: Lichtblick, Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude
Infos: 04408.923485, pramoda@t-online.de
Tanztherapie für Frauen: weibliche Stärken und Potenziale beim Tanzen entdecken. Weitere Infos unter www.tanz-der-goettinnen.de.



Seminar: Heilsame Gesänge & Seelengesang **02. FEB**
Leitung: Theresia de Jong
Datum: 02. Februar 2013, 10-18 Uhr
Ort: Rosenhaus, Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Infos: Tel: 04453.1596, www.theresia-dejong.de
Singe - bis deine Seele tanzt! Wir werden gemeinsam singen und das eigene Seelenlied, die Melodie des eigenen Herzens entdecken.



Seminar: Psychosomatik v. Zähnen/Kieferprobl. **09. FEB**
Leitung: Josef Stotten, Heilpraktiker
Datum: 09. Februar 2013, 10-18 Uhr
Ort: Möhlentangen 32, Littel b. Wardenburg
Infos: 04407.716387
Psychosomatik von Zähnen / Kieferproblemen. Einführung für Betroffene und Therapeuten. Ausgleich: 105,- €.

Seminare & Workshops

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



Buchhandlung Plaggenborg
 Lindenstr. 35 • 25123 Oldenburg
 Telefon 0441.17543
info@buchhandlung-plaggenborg.de
www.buchhandlung-plaggenborg.com

Seminarkalender

Ulrike &
Karl-Heinz
Plaggenborg
wünschen
allen
LeserInnen
der Achtsames
Leben
ein
gesundes
und
erfolgreiches
neues
Jahr
2013!



Seminar: Erwecken der Sinne
Leitung: Monika Entmayr & Reiner Kaminski
Datum: Beginn 15.-17. Februar 2013
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg
Infos: www.liebeskultur.de, Tel.: 04487.9204277

15.-17.
FEB

Basis-Workshop für Paare: berührende Begegnungen, sinnliches Erleben, liebevolle Massagen und partnerschaftliche Kommunikation.



Seminar: M. ein. Lächeln d. „Alter“ entgegen
Leitung: Ilka Hohmann und Priscilla Willms
Datum: 16./17. Februar 2013
Ort: Oldenburg, Rosenhaus, Weskampstr. 28
Infos: ilkahohmann@yahoo.de, Tel. 0173.8840394

16./17.
FEB

16.2. von 13.30-19.30 Uhr & 17.2. von 10-16 Uhr, Kosten: 113,- € bei Anmeldung bis zum 10.2.



Seminar: QEF-Quantenheilung
Leitung: Matthias Weber
Datum: 16.-17. Februar 2013
Ort: PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg
Infos: www.quantenheilung-erleben.de

16.-17.
FEB

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



Seminar: Der weibliche Weg zum Wohlstand ..
Leitung: Inaqiawa
Datum: 22.-24. Februar 2013
Ort: U. Schönfelder, Würzburger Str. 10, 26121 Oldbg.
Infos: www.inaqiawa.net/einfuehrungstage.html

22.-24.
FEB

Es geht um die individuelle Definition von Wohlstand, den persönlichen Bezug zum Medium Geld und die Kraft, Wohlstand im eigenen Leben zu manifestieren.



Sitzung: Auradiagnose
Leitung: Ralf-Marien Engelbarts
Datum: Di., 26. Februar, 14-18 Uhr
Ort: Praxis Nowak, Heiligengeiststr. 1, 26121 Oldbg.
Infos: **Buchhandlung Plaggenborg**, Tel.0441.17543

26.
FEB

*Aurafoto mit Beratung 33,- € (ca. 20 Minuten).
Zwei Aurafotos - vorher und nachher - mit Beratung und Behandlung: 75,- € (ca. 60 Minuten).*



Worksh.: Nia Retreat Wochenende
Leitung: Doreen Tönjes
Datum: 01.-03. März 2013
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg
Infos: 0441.6842887 www.nia-oldenburg.de

01.-03.
MÄR

An diesem Wochenende steht die Anatomie und Bewegung des menschlichen Körpers im Mittelpunkt: Funktion – Design – Weisheit.

Seminarkalender

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

Seminarkalender



Seminar: Ich weiß, was ich will
Leitung: Ilka Hohmann und Priscilla Willms
Datum: 09.-10. März 2013
Ort: Oldenburg, bitte erfragen
Infos: ilkahohmann@yahoo.de, Tel. 0173.8840394
2 Intensivtage 10.00-16.00 Uhr, Kosten: inkl. Material 89,- € bei Anmeldung bis zum 24.2.2013.

09.-10.
MÄR



Seminar: Heilfasten
Leitung: Susann Fischer & Harald Cordes
Datum: 16. bis 22. März 2013
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg
Infos: Martin Konermann, Tel.: 04407.6840
*Heilfasten im Hof Oberlethe – seit 1987!
 Ausführliche Informationen und weitere Termine:
www.hof-oberlethe.de - Heilfasten.*

16.-22.
MÄR



Seminar: Frühjahrsputz für die Seele
Leitung: Ilka Hohmann und Priscilla Willms
Datum: 17.03.2013, 10.00 bis 17.00 Uhr, 89,- €
Ort: Oldenburg, bitte erfragen
Infos: ilkahohmann@yahoo.de, Tel. 0173.8840394
*Innehalten, Reflektion, Ausrichtung. Mit Ilka Hohmann
 (Gymnastiklehrerin, ganzheitlicher Coach) und Priscilla
 Willms (Tanzpädagogin und Künstlerin).*

17.
MÄR



Seminar: Beginn Geisteiler-Ausbildung
Leitung: Claudia Hempler-Gödeke
Datum: 29.-31. März 2013
Ort: Lühnde – Nähe Hannover
Infos: 05126.8107, www.geistheilung-luehnde.de
*Für angehende Geisteiler, zur Integration in therapeutische
 Tätigkeiten und zur intensiven eigenen spirituellen
 Entwicklung.*

29.-31.
MÄR



Seminar: Die tantrische Hochzeit
Leitung: Monika Entmayr & Reiner Kaminski
Datum: Beginn 12.-14. April 2013 (7 Termine)
Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg, u. a.
Infos: www.paar-tantra.de, Tel.: 04487.9204277
*In der Jahresgruppe für Paare geht es u.a. um die Themen:
 erfüllte Liebe, glückliche Beziehung und befriedigende
 Sexualität.*

12.-14.
APR



Seminar: Qigong Kursleiter-Ausbildung
Leitung: wudang-Zentrum für Taijiquan u. Qigong
Datum: April 2013 bis Mai 2015
Ort: wudang-Zentrum Bremen/B.F.B. e.V.
Infos: www.wudang-bremen.de, Tel. 0421.702427
*Informationsseminar: 16.2.2013. Information/ Ausbil-
 dungsbroschüre: wudang-Zentrum für Taijiquan und
 Qigong, Grundstr. 3, HB, www.wudang-bremen.de.*

APR'13-
MAI'15

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.



Himmel & Erde verbinden...




Qi Gong im Kloster

NEUE TERMINE 2013

- 12. Januar, Kloster Nütschau
- 08.–10. Februar, GSI Bad Bevensen
- 11.–15. Februar, Kloster Nütschau
- 11.–15. März, Kloster Damme
- 08.–12. April, Kloster Damme
- 12.–14. April, Kloster Damme
- 27.–31. Mai, Kloster Nütschau
- 14.–16. Juni, Kloster Nütschau
- 24.–28. Juni, Kloster Nütschau
- 29. Juni, Kloster Nütschau

Qi Gong Tanz

- 20. Januar, Kirche der Stille, Hamburg
- 15.–17. März, Kloster Damme
- 26. Mai, Kirche der Stille, Hamburg

Hans Martin Lorentzen
Telefon 04 51 / 6123 792
www.hanslorentzen.de

ACHTSAMES LEBEN

Internet: www.achtsames-leben.org

Herausgeber Karl-Heinz Plaggenborg,
Lindenstr. 35, 26122 OL,

Redaktion Karl-Heinz Plaggenborg

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

Anzeigenleitung Buchhandlung Plaggenborg,
Lindenstr. 35, 26122 OL,
Tel. 0441.17543
Fax 0441.17528
E-Mail: info@achtsames-leben.org
internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Anzeigenpreisliste www.achtsames-leben.org

Autoren dieser Ausgabe:

Stephan Bissart,
Theresia de Jong, Adi Hübel,
Christine Keidel-Joura,
Hans Martin Lorentzen,
Heinrich Menno Müller,
Karl-Heinz + Ulrike Plaggenborg,
Petra Schneider,
Thomas Young.

Titelbild Ulrike Plaggenborg

Termin-Annahmeschluss

Bitte nur den im Heft abgedruckten Termin-Auftrag benutzen. Veröffentlichung erfolgt auf Rechnung. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 01. März 2013.

Erscheinungsweise vierteljährlich

Auflage 7.000 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Februar 2013.

Bankverbindung Volksbank Oldenburg,
BLZ 280 618 22,
Kto: 1 2215 701

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotomaterial kann keine Haftung übernommen werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
© 2013 Buchhandlung Plaggenborg

verteilerliste *achtsames leben***Verteilerliste Achtsames Leben, Stand Dezember 2012**

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

Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441-17543. Vielen Dank!

Oldenburger Innenstadt:

26121: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Stadtbibliothek im PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Naturheilzentrum OL, Marienstr. 18; Wilhelm 13, Wilhelmstr. 13; Roman Wagner-vom-Berg, Blumenstr. 15; Cafe Kneipe Casablanca, Johannesstraße 19; **26122:** Bio-Back, Mottenstr. 19; Cafe Klinge, Theaterwall 47; Cafe Raster, Friedensplatz 1; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Achternstr. 47; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 87; Schmuckstück, Baumgartenstr. 7; Pierre Toborek, Bahnhofplatz 4; Praxis Sandra Rasch, Bahnhofplatz 2a; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Jin Shin Jiutsu-Praxis Bindgen, Cäcilienplatz 1; Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Ganesha, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee Kunst, Bergstr. 6; Teehandel Schliemann, Kurwickstr. 8; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Praxis Dr. Toben-Hermann, Lange Str. 77; Metabolic Balance Zentrum, Schloßplatz 20; Yogaschule Oldenburg, Schloßplatz 26;

Stadt Oldenburg

26121: Seminarhaus Christa Harms, Zeughausstr. 22; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Rosenhaus (Haus Weskampstraße), Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Sauna Am Melkbrink 42-44; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12; Praxis Antje Jaruschewski, Metzger Str. 10; **26122:** Praxis von Koenen, Roggemannstr. 13; Praxis Maria Kirch und Antje Kroke, Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

26123: Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; Restaurant Zocalo, Donnerschweerstr. 31; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Koopmann's Biomarkt und Horizonte, Nadorster Str. 54-56; Tuchführung, Nadorsterstr. 62 OL; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wieferig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; Praxis Dzeet Hadza, Kranbergstr. 26;

26125: HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Stadtbäckerei Butjadinger Str. 341; **26127:** Stadtbäckerei bei familia, Scheideweg 100; ISAK Institut, Karuschenweg 67c; Helga Friebe, Am Alexanderhaus 64; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; Aenne Milnikel, Feldstr. 74; Michaela Lewitz, Rauhehorst 93c; Praxis Marion Strauß, Johann-Justus-Weg 154; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Koopmann's Biomarkt, Uhlhornsweg 99; Gesundheitshaus, Drögen-Hasen-Weg 32; TGO, Marie-Curie-Str. 1; Sigrid Thimm c/o TGO, Marie-Curie-Str. 1; Stadtbäckerei bei familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei familia, Posthalterweg 10 Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis Old Hebammenpraxis, Bloherfelder Str. 82; Praxis Klaus Strazny, Bloherfelder Str. 109; Stadtbäckerei Bloherfelder Str. 157; Stadtbäckerei, Bloherfelder Str. 222, Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Konradstr. 3; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Praxis Beate Korfe, Marschweg 123; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Dr. Fachzentrum f. Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Stadtbäckerei im Kreyen Centrum, Harreweg 151; **26135:** Irina Matz, Elisabethstr. 4; Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwiege, Alteneschstr. 3; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Seminarhaus am Kanal, Kanalstr. 6; Paracelsus Schule, Kanalstr. 23; Donata Wortmann, Alte Amalienstr. 37-39; Moveo, Hermannstr. 17; Praxis Dr. Ines Blischke, Lustgarten 13; Mehrgenerationenhaus, Cloppenburgstr.; Susanne Dames, Bremer Heerstr. 33; Birgit Bruns, Eisvogelring 83b; Ursula Richert, Am Hoyengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c; Yoga Vidya, Breslauer Str. 74;

Kreis Oldenburg

26197 Huntlosen: Kornkraft Hosüne, Am Forst 2; Ute Schierz, Fladderskamp 32; **26203** Wardenburg u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hundoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Gabriela Giretova, Neuer Hort 26, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tungeln; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232, Wardenburg; Beatrice Steiff, Tannenstr. 12, Wardenburg; Buchhandlung Lesezeit, Friedrichstr. 11, Wardenburg; Bianca Koch, Huntloserstr. 313, Westerburg; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sabine Kickler, Wiesenstr. 22, Achternholt; Praxis Josef Stotten, Möhntangen 32, Littel; **26209** Sandkrug u.a.: Reformhaus Praciak, Astruper Str. 1; Kreatürlich, Astruper Str. 3; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Petra Wöhler, Alter Postweg 29; **26209** Sandhatten: Rainer Müller, Auf dem Köjten 14; **27749** Delmenhorst u.a.: Yoga-Praxis Bors, Bremer Str. 64; Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777** Ganderkesee: Natürlich Bioladen, Wittekindstr. 10; Diana Boldt, Schönemoorer Dorfstraße 29; **27243** Beckeln: Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27793** Wildeshausen: Rita Ravensberg, Katenböker Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798** Hude: Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 59, Hude/ Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenior-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Jivan, Stettiner Weg 5; **27801** Dötlingen: Angelika di Bernardo, Dorffing 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11;

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Entwicklungswege Mechthild Hesse-Herr, Peterstr. 7; Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; Praxis Ursula Amelung, Bahnhofstr. 4-6; LEB, Bahnhofstr. 18; Stadtbäckerei, In der Horst 12; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Naturkost u. Lebensart Albani, Mittellinie 70, Petersfehn; **26180** Rastede: Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Praxis Gerd Schnesche, Bahnhofstr. 2d; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; **26188** Edewecht: Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; **26215** Metjendorf/Wiefelstede: Renfried Seminare, Jürneweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219** Petersdorf/Bösel: Naturheilpraxis Vehnemoor, An der Vehne 1; **26655** Westerstede: Uta Link und Rolf Kuhlmann, Weshorn 37; Frauke Blume, Berliner Str. 25; Bioladen, Gaststr. 3; Gesundes Leben - der Wohlfühlhaden, Peterstr. 1; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; **26676**

Barbel: Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689** Augustfehn u.a.: Antje Ruprecht, An den Eichen 2; Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen; Britta Wallburger, Gartenstr. 3, Tange;

Kreis Friesland:

26316 Varel: Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Rosenberg Zentrum, Rosenberger Str. 43; Nu-Ra Stefania Towarnicki, Blumenstr. 18; Die grüne Insel, Oberstr. 16; Der Küstenfriseur, Zum Jadebusen 133; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast;

26340 Neuenburg: Marike Sprung, Pohlstr. 76; **26340** Zetel: Reikihaus Friesland, Ellens 37; **26345** Bockhorn: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26349** Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; **26349** Jaderberg: Friseursalon Haarmonie, Meisenstr. 35; **26419** Scharstens: Michaela Wolthaus, Oldenburger Str. 18a; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434** Wangerland: Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441** Jever: Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Wunschfänger, Alter Markt 17, Jever; **26452** Sande: Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3;

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; Doris Bergmann, Sengwarder Str. 149; **26388:** Dirk Richmann, Schnapp 12a; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22;

Kreis Wesermarsch:

26935 Stadland: Mittelfelder Diele, Mittelfelder Weg 7; **26937** Seefeld: Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954** Nordenham: Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; **26969** Butjadingen: Catarina Auffarth, Gauweg 6; **27804** Berne: Sabine Habenicht, Paalweg 5;

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Am neuen Markt 4 Ambulanter Justizsozialdienst, Steinstr. 4; **26723:** Hermine Baltzar, Jollenweg 22; Andrea Barghoorn, Max von Laue Str. 4;

Kreis Leer:

26670 Uplengen-Remels: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26789** Leer: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826** Weener: Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831** Bunde: Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Hinrichs, Birkenstr. 36; **26842** Ostthauerdehn: Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; Flinderke Naturkost, Am Flindhörn 28; **26845** Nortmoor: Naturheilpraxis Petra Lucia Tapper, Bruntjer Weg 13;

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Buchladen Neuer Weg, Neuer Weg 85; Lichtquelle, Neuer Weg 66; Brigitte Janssen, Nordsternstr. 1; **26603** Aurich: Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Cirksema Apotheke, Kirchdorfer Str. 3a; Bio-Baier, Fackelnböllwerkstr. 15; Eva-Maria Heimann, Allensteiner Str. 2; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607** Aurich: Gertrud Willms, Esenser Str. 228; **26624** Südbrookmerland: Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629** Großefehn: Energetix Martina Opper, Nordenwieke Süd 15; Praxis Leonore Böls, Voerstad 5, Bagband; **26759** Hinte: Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

Ostfriesische Inseln:

26465 Langeoog: Waltraud Hunger, Am Weststrand 15; **26486** Wangerooge: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c, **26757** Borkum: Marina Byl, Am langen Wasser 1;

Kreis Emsland:

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

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Buchhandlung Schepers, Lange Str. 9; Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Gabriele Werquet, Eichenweg 12a; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; **49624** Lönningen: Beate Sieverding, Schulstr. 3; **49661** Cloppenburg: Königsapotheke, Mühlenstr. 2; **49681** Garrel: Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

Bremen und Umzu:

28195: Amara-Praxisschulen, Martinistr. 60; **28199:** Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87, SteinReich im Atrium, Vor dem Steintor 34; Petra Nordhaus, Feldstr. 94; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28211:** EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28217:** Reformhaus Ebken, Waller Heerstr. 1, **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28359:** Nepal Lodi, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717:** Ulrike Müller, Lesumer Brink 14; **28857** Syke: Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser Feld 14; Praxis Susanne Henneke, Am Hang 7; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

Bremerhaven und umzu:

27570 B'haven: Praxis Marion Elsner, Buchstr. 39-41; **27572:** Praxis Lahn-Samsel, Lengstr. 7; **27318** Hilgemişsen: Klaus Römer, Magelsen 36; **27327** Marfeld: Gabriela Luft, Vor dem Dorfe 15; **27356** Waffensen; Hotel Taranga, Zum Glockenturm 14-20;

Sonstige:

27478 Cuxhaven: Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612** Loxstedt-Bexhövede: Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616** Beverstedt: Editha Winkes, Illisweg 9; **27628** Sandstedt: Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **27638** Wremen: Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49393** Lohne: mowie - Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; **49377** Vechta: Bücher von Possel, Große Str. 96; **49413** Dinklage: Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49084** Osnabrück: Praxis Irene Loose, Buerschestr. 93 Eing. Kanonenweg, **49424** Goldenstedt: Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6;

wer macht was *im internet?*

Abwun – Meditation – der Neuanfang, Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de/abwun
Academy of Inner Science – Integr. Forschungsraum v. u. m. Thomas Hübl:	www.innerscience.info
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
Akupunktur, Chinesische Medizin, Heilpraktiker, Feng Shui:	www.martina-klisch.de
Amalgamausleitung/Kiefermuskulentspannung/Zahnprobleme:	www.josefstotten.de/reset
Aromatherapie, Ohrakupunktur und Traumreisen:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:	www.astrosita.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	www.raumundzeit-astrologie.de
atelier – schmuck – biigalla® ... erfrischend schön:	www.biigalla.de
Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt:	www.zufrieden-im-beruf.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Ausbildung – Kinesiologie – Kinergetics n. Philipp Rafferty:	www.josefstotten.de/kinergetics1
Berufscoaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	www.berufe-hannover.de
Berufsorientierende Beratung, Personalberatung und Coaching:	www.beruf-plus.de
Biodanza: Musik, Tanz, Begegnung in der Gruppe	www.biodanza-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, A. Dele Idris, HP:	www.modernmassage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
EM – Effektive Mikroorganismen:	www.entwicklungswege.com
Feng Shui, Einrichtungsberatung, Julia Bolting:	www.feng-shui-j-bolting.de
Feng Shui E. Lauper, Gro- & Einzelhandel mit Feng Shui & Geschenkartikeln:	www.feng-shui-elauper.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de
Hoo'ponopono, Kahi, Lomi Lomi, QM-Heilung, Releasing:	www.kraft-raum.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
Internet-Dienstleistungen, Seminarorganisation und mehr:	www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
ISAK-Institut + Psychologische Praxis „Horus“ Joachim Barteit:	www.isak-institut.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
JIN SHIN JYUTSU - Oldenburg, Eika Bindgen:	www.jinshinjyutsupraxiskurse.de
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	www.kinesiologie-akademie.com
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de
Kunstatelier Naumann – künstler. Kurse/kunsttherapeutische Begleitung:	www.kunstatelier-naumann.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	www.zwischenraum.info

wer macht was *im internet?*

Kunsttherapie, Coaching, Kunstprojekte	www.atelier-fuer-lebengestaltung.de
Lichtchannelheilerin: Heilerin der neuen Zeit:	www.angela-schmidt-praxis.de
Luna'Him: Heilerin, Heilerausbildung, Sol'A'Vana-Schritte:	www.heilerin-in-bremen.de
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutschemassageschule.de
Massage, Tantra, Therapie, Seminare u.a:	www.integralis-net.de
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahouser.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Nichtraucher durch Hypnose – Oldenburg:	www.freier-nichtraucher.de
Osteopathie + Wirbelsäulenbehandlung, Christiane Schwarzhuber:	www.praxis-oldenburg.de
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	www.liebeskultur.de
Praxis für energetische Gesundheitspflege:	www.energiequelle-om.de
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
Primärtherapie – Gabriela Luft:	www.primaertherapie-luft.de
Reconnective Healing, The Reconnection:	www.entwicklungswege.com
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de/reset
Rückführung, Reiki, Wellness:	www.hypnoseberatung-wilhelmshaven.de
Rutengänger Rainer Müller:	www.rutengaenger-Feng-Shui.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminare für ganzheitliche und spirituelle Gesundheit:	www.reiki-yoga-ol.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	www.lebensgarten.de
Seminarhaus, Mediale Praxis, Spirituelle Seminare:	www.forum-am-fluss.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxiseinklang.de
Stressbewältigung: MBSR-Kurse, Seminare	www.dfme.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Thomas Hübl, ist ein zeitgemäßer spiritueller Lehrer:	www.thomashuebl.com
Tier-Kinesiologie:	www.sybille-seifried.de
Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt:	www.tiercomm.de
Walking in your shoes:	www.xenia-gerdes.de
Yoga Wellness LifeArt – Ihr Spezialist für Yoga-Zubehör:	www.kasha-boulevard.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)

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

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

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



- **Hilfe zu Selbstheilung und Lebensfreude durch:**
 - **MET (Meridian-Energie-Techniken)**
 - **BSFF (Selbstheilungsprogramm)** bei z.B. Ängsten, Konflikten, Stress, Trauer, Beziehungsproblemen & körperlichen Leiden
 - **Handauflegen:** alle Leiden
 - **Energiemassagen**

Pierre Tobrek
• MET-Therapeut
• Anerkannter Heiler DGH
• Coach • Sport • Beruf • Privat
26122 Oldenburg
Bahnhofsplatz 4
Tel.: 0441.882888
www.pierre-sante.com

Abbau emotionaler Blockaden



- **Paarberatung in Oldenburg & Huntlosen**
 - von Paar zu Paar oder einzeln
 - im Rosenhaus (OL) oder in unserer Praxis
- **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

Abenteuer Liebe



- Ayurvedische Ölmassagen und Spezialanwendungen, z.B. bei Rückenproblemen
- Ernährungsberatung nach Ayurveda
- Hawaiianische Lomi Lomi Nui und Kahi Loa
- Kindermassagen
- Massagekurse
- Viniyoga

**Ayurveda-Jivan
Pramoda Sabine Altmann
Peter Altmann**

Stettiner Weg 5
27798 Hude
04408.3089819
www.ayurveda-jivan.de

Abhyanga und mehr



- **„Shamanisches Heilen“**, „Vermitteln zwischen den Welten“, zwischen Dir und 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, Naǵi wóglaka Mato
(Lakota: „Bär, der mit den Geistern redet“)
Heilpraktiker und Psychotherapeut
Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
Bahnweg 5, 27798 Hude-Wüsting
Tel.: 04484.920390
E-Mail: praxis@badzun.de
Internet: <http://badzun.de>

Ahnen-Energie hier und jetzt für Dich nutzen



Akademie für Kinesiologie

Ausbildung zum Kinesiologen im PFL
 • Holistische Quanten-Kinesiologie®
Kinesiologie-Teilausbildungen im PFL
 • Pädagogik/ Psychologie/ Gesundheit
Mini-Workshops und Erlebnisabende
 • Kinesiologie & Quantenheilung erleben
QEF® Quantenheilung erleben
 • Quantum-Energy-Flow Seminare

D-Oldenburg • Portugal • Schweiz
Matthias Weber
 D-26125 Oldenburg
 P-8500-307 Portimao/ Algarve
 quantenheilung-erleben.de
 die-kinesiologie-ausbildung.de
 Berufsverbände DGAK, ÖBK, IASK



Alexander-Technik-Oldenburg.de

Alexander-Technik ist eine über 100 Jahre alte Form der Körperarbeit. Einschränkende Bewegungs- und Gewohnheitsmuster können hiermit verändert werden.
Stark | Kraftvoll | Flexibel und sanft zugleich

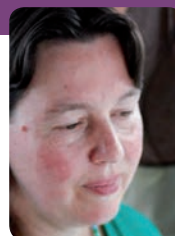
Maïke Seeber
 Physiotherapeutin
 Lehrerin für Alexander Technik
 Gewohnheiten erkennen, nutzen und ändern
Info: 0441.92379061
 www.Alexander-Technik-Oldenburg.de



Altbewährte und nezeitliche Heilmethoden

- ganzheitliche Gesprächstherapie
- Meridian-Energie-Techniken
- Familien- und Systemaufstellungen
- Aurareinigung, Chakrenausgleich
- Quantenheilung, R.E.S.E.T.
- Bachblüten, Lichtwesenessenzen
- Fußreflexzonen- u. Breussmassage
- NEU: MEDITATIONSABENDE

Donata Wordtmann
 Heilpraktikerin
 Praxis für ganzheitliche Heilweisen
 Alte Amalienstr.37-39
 26135 Oldenburg
 Termine unter Tel.: 0441.9503985
 E-Mail: donata@wordtmann.de



Astrologie

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

Christine Keidel-Joura
 Astrologie-Schule Bremen
 Delmestr.74
 28199 Bremen
 Tel.: 0421.72929
 E-Mail: info@keidel-joura.de
 www.keidel-joura.de



Astrologie und spirituelle Psychotherapie

- Astrologische Beratungen
 - Beziehungshoroskope
 - Jahreshoroskope
 - Seminare
- Psychotherapie
- Rückführungen
- Clearing

Astrologische Praxis Uwe Christiansen
 Astrologe und HP (Psychotherapie)
 Diplom-Sozialpädagoge
 Tel.: 0441.55185
 E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de
 www.uwe-christiansen.de

Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt



Gut aufgestellt

Mein Platz im Beruf

- Zusammenhänge begreifen
 - Klarheit gewinnen
 - Neues wagen
- Eintagesseminare, kleine Gruppe,
vertrauensvolle Atmosphäre,
infosyon-Qualitätsstandards

Dr. Wolfgang Schnetzer

Freier Trainer und Therapeut (HPG)
Training – Beratung – Coaching

Brakkämpe 56
28259 Bremen
Tel.: 0421.5980725
kontakt@zufrieden-im-beruf.de
www.zufrieden-im-beruf.de

Aura Soma®-Farbpflege-Systeme® & -Ausbildung



- **Aura-Soma®-Farb-Pflege-Systeme®**
- **Informationsabende**
- **Einführungs- und Tagesseminare**
- **Aura-Soma® Berater/in-Ausbildung**
- **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 -
Möhlentangen 32
26203 Wardenburg
kinesiologie@josefstotten.de
www.josefstotten.de
telefon 04407.716387

Ausbildung zum Geistheiler



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

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

Claudia Hempler-Gödeke

Geistheilerin / Physiotherapeutin

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

Beratung & Psychotherapie



- Psychotherapie
- Integrative Körpertherapie
- Gestaltberatung
- Paargespräche

Roswitha Breitkopf

Dipl.Sozpäd. - Psychotherapie -

Ostrhauderfehn: 04952.942955
E-Mail: therapie@paffy.net
www.paffy.net

Bewusstseinschule und Geistheilung



- Bioenergietherapie/Geistheilung
- Ganzheitliches spirituelles Coaching
- Channelings
- Ursprungsnamen und Lebenssätze
- Seminare und Workshops

Meike Sigle
 Am Angelser Feld 14
 28844 Weyhe
 Tel.: 0421.83000561
 meike.sigle@t-online.de
 auch im Rosenhaus Oldenburg
 Weskampstraße 28

biigalla® ... erfrischend schön!



- biigalla®**
individuelles schmuck design
- Unikatschmuck
 - Natürliche Edelsteine und Perlen
 - Farbe Stil & Imageberatung
 - Edelsteinberaterin mit intensiver Steinheilkundeausbildung

Birgit Debelts
Schmuck Design
 biigalla®
 ausgewählte Einzelstücke

Termine nach Vereinbarung
 Mobil: 0174.9656299
 E-Mail: biigalla@web.de

Biodanza®



**Tanzen – gemeinsam lachen –
 purer Genuss an Bewegung und
 Begegnung**

- am Dienstag mit Lars
- am Mittwoch mit Xandra
- am Donnerstag mit Thorsten

Thorsten Vogelsang, neue Gruppe
 in Oldenburg, Tel. 04408.809732
www.biodanza-oldenburg.de
Lars Ruge, 0441.9987896
 Tanzraum Nadorster Str.60-62
www.biodanza-in-oldenburg.de
Xandra Vogelsang, 04408.809732
 Tanzraum der Waldorfschule
www.biodanza-oldenburg.de

Bioenergetische Meditation n. Viktor Philippi



- **Bioenergetische Meditation** – aktiviert Stoffwechsel, Immun- und Nervensystem
- **Yogatherapie** – Deine individuelle Strategie für den Alltag
- **Klangmassage** nach Peter Hess
- **Ayurvedamassagen** – Marma und Abhyanga
- **Fußreflexzonnentherapie**
- **Wirbelsäulentherapie** n. Dorn u. Breuß

Heilpraktikerin und Yogatherapeutin
Kerstin Hageleit

Heilpraktiker-Zentrum Grummersort
 Bahnweg 5
 27798 Hude-Wüsting
 Tel.: 04484.920390
 E-Mail: krhageleit@web.de

Coaching für Entwicklung in Balance



- **Persönlichkeitscoaching**
 Blockaden/Stress abbauen
 Ziele/Ressourcen finden
 Neuorientierung/Krisen meistern
- **Büroorganisation**
 Training und Umsetzung vor Ort
- **Reiki-Entspannung**
 für Ihre Life-Work-Balance

Bettina Ebert

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

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

Das Haar - unser Spiegelbild der Seele – Naturfriseur



- ganzheitliche Beratung / gesunde Lebensführung
- das lebendige Produkt: Mikroorganismen für Haut und Haar
- 100% Naturprodukte + Pflanzenfarbe
- energetischer Haarausgleich
- energetische Massagen, Hot Stone
- regelmäßig Vorträge/Seminare

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

Der andere Weg



- Reiki
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Signaturzellheilung
- Anwendung und Ausbildung

Martina Dombrowski
 Schulstr.54g
 28180 Rastede
 Tel.: 04402.83186
 info@der-andere-weg.com
 www.der-andere-weg.com

Der Weg zu sich selbst



- Heilpraktische Psychotherapie
- Klangschalenmassage
- Musiktherapie bei Tinnitus
- Musikunterricht
- Ausbildung Reiki & Heilpraktiker Psych.
- Entspannungstechniken / Kurse und Seminare

Heinrich Menno Müller
 Heilpraktiker Psychotherapie/
 Musiktherapeut/Klangpraktiker/
 Reikilehrer/Kurs- und Seminarleiter
 Hundsmühler Str. 101
 26131 Oldenburg
 Tel.: 0441.3043164
 Mobil: 0176.55065281
 www.Heinrich-Menno-Mueller.de

Der Wohlfühl-Laden



- Treffpunkt für ganzheitliche
 Gesundheit und Lebensführung
- Produkte für Körper, Geist & Seele
 - Heilende Gespräche und Lebensberatung
 - Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung

**Gesundes Leben -
 der Wohlfühl-Laden**
 Inh. Natalie Illiger
 Peterstraße 1
 26655 Westerstede
 Tel.: 04488.5204423
 Mobil: 0178.8045818

Die Lösung liegt in Dir



- Die hermetischen Prinzipien als Grundlage
 für ein glückliches Leben**
- Wie Gedanken unser Leben formen -
- Seminare, Ausbildung, Themenabende
 außerdem:
 Ayurveda, BOWTECH, Massagen
 - Gönn' Dir eine Auszeit! -

Steffi Wahlen
 Masseurin und Trainerin für das
 Hermetische Prinzip
 Lothringer Str.58, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.8859349
 mobil: 0176.21529840
 E-Mail: swahlen@web.de
 www.das-hermetische-prinzip.com

Energiequelle



- Reconnective Healing®
- Gesundheitspflege
- The Reconnection®
- Reiki-Behandlungen
- Fernbehandlungen
- Energieschmuck

Praxis für energetische
Gesundheitspflege
Martina Opper
Norderwieke Süd 15
26629 Großefehn
Tel.: 04943.674930
Mobil: 0174.9089607
E-Mail: martina.opper@yahoo.de
www.energiequelle-om.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

Entwicklungswege



- The Reconnection®
- Reconnective Healing®
- Klangmassage auf der Klangliege
- Aura Soma®
- EM - Effektive Mikroorganismen
- Praxis
- Ladengeschäft

Mechthild M. Hesse-Herr
The Reconnection Practitioner
Reconnective Healing Practitioner
Aura Soma®-Beraterin
zertif. EM-Beraterin
Peterstr. 7, 26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 04403.8107372
www.entwicklungswege.com

Feng Shui Meisterschule



- Feng Shui
- Privat- und Geschäftsberatung
- Vorträge und Seminare
- Ausbildung zum/r Feng Shui-
Berater/in
Bitte Unterlagen anfordern!
- Coaching und Prozessbegleitung

**Europäische Feng Shui
Meisterschulen –
Schule Bremen, Hamburg, Hannover**
Klaus Römer
Magelsen 36 • 27318 Hilgermissen
Tel. 04256.720 • Fax 04256.9830083
roemer-fengshui@web.de
www.feng-shui-meisterschulen.net

Ganzheitliche Gesundheitsförderung



- Dynamische Massage nach Dorn
- Entspannungsmassage nach Breuß
- Anleitung zur Selbsthilfe bei Becken-
schiefe, Beinlängendifferenz,
Wirbelfehlstellungen
- Energiebalance
- Chakra- und Meridianausgleich
- Bewusstseinsgespräche

Klaus Wendeln
Gesundheitsberater für Rücken,
Füße und Gelenke
Wiesenstr. 41
26135 Oldenburg
Tel.: 0441.33014
Mobil: 0172.7469212
klaus.wendeln@ewetel.net
www.klaus-wendeln.net

Ganzheitliche Kinesiologie mit Herz

**Ganzheitliche Kinesiologie, Themen:**

- Selbstvertrauen
- Selbstbeachtung
- Selbstwert
- Selbstbewusstsein
- Selbstliebe

R.E.S.E.T. 1 und 2

- Kiefergelenksentspannung

Jeanne van Deest

Kinesiologin (dipl. ITK)

Ganzheitliche Kinesiologie/
Transformationskinesiologie
Knud-Rasmussen-Straße 22
26389 Wilhelmshaven

Tel.: 04421.878586

jeannevandeest@t-online.de

www.kinesiologie-wilhelmshaven.de

Gestaltung des inneren und äußeren Raumes

**Haus- und Grundstücksuntersuchungen**

- Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
- Baubiologische Messtechnik

Ein heiler Ort heilt die Seele**Eine heile Seele heilt der Ort**

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Kinesiologie, Coaching
- Crystal-Clearing

Guntram Staudte

Röwekamp 5

26121 Oldenburg

Tel.: 0441.39063943

Fax: 0441.9833801

E-Mail: guntram.staudte@t-online.de

Holistische Kinesiologie



- Zielorientierte kinesiologische Lebensberatung
- ganzheitliche Gesundheitsförderung
- Stress-/Krisenmanagement
- Lösen von Ängsten, Energie-, Verhaltens- u. Lernblockaden
- Bachblüten, Chakraarbeit
- Vorträge, Workshops

Birgit Zuschneid-Götsch

- Kinesiologin IFHK -

Donnerschwer Str.226

26123 Oldenburg

Tel.: 0441.52352

Fax: 0441.52357

bzg@kinesiologie-ol.de

www.kinesiologie-ol.de

Integrative Systemische Familientherapie



- Systemische Aufstellungsarbeit
- Aussöhnungstherapie n. Dr. Prekop
- Therapeutische Geburtsarbeit
- Körperspürtechniken

Gruppen- und Einzelarbeit

Eva-Maria Wunderlich

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bogenstr. 45

26123 Oldenburg

Tel.: 0441.36193300

www.eva-wunderlich.net

www.sio-institut.de

Kartenlegen



• Einfühlsames, lösungsorientiertes
Kartenlegen

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

Angela Reins

Kartenlegerin

Thienkamp 95

26125 Wiefelstede

Tel.: 04402.69125

www.traum-orakel.de

Kinesiologie und Naturheilkunde für Menschen und Tiere



Für Körper, Geist und Seele

- Tiere: Für Wohlbefinden und Lebensfreude
- Menschen: Für Veränderungsprozesse in allen Lebensbereichen
- Alle Arten von Gruppen, z.B. Abteilungen, Mannschaften, Offene Gruppen ...

Sybille Seifried

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

Kinesiologie und Quantenheilung



Ein Leben in **Freude, Kraft und Leichtigkeit**
Durch das Auflösen von Blockaden.
DEN Sinn deines Lebens erkennen und Leben!

Praxis für Kinesiologie
Claudia Mennenga
Birgit Blancke-Backhus
In der Horst 10
26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 04403.818816
Fax: 04403.910138

Klangwelten erleben



- Coaching
- Consulting
- Burnout Prophylaxe
- Business Entspannung
- Peter Hess Klangmassage
- Verkauf von Klangschalen
- Vorträge/Workshops/Seminare

Klangwelten erleben
Andreas Rehländer
Am Hardenkamp 44
26180 Rastede
Tel.: 04402.984077
Mobil: 0177.2302232
E-Mail: info@klangwelten-erleben.de
www.klangwelten-erleben.de

Lebens-Beratung, Rückführungen, TAROT-Seminare



- Sensitive Lebens-Energie-Beratung
- Rückführungen, Hypnosearbeit
- Intuitions-Schulung, Aura-Clearing
- 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

Anerkannte Heilerin im DGH
Dipl.Sensitive Lebens-Energie-Beraterin
Psychol. Lebensberaterin
Geprüfte Tarot-Beraterin, Ausbilderin
Prüferin und Mentorin im Tarot e.V.
Rheinstr.101, 26382 Wilhelmshaven
Tel.: 04421.506221
www.energiewissen.eu

Lebenstanz – Lebenskunst®



- **Tanz- und Körpererleben**
- Halbjahresgruppen für Frauen
- Rhythmische Tanzmeditation
- Chakrentanz, -meditation
- **Feiern von Bräuchen und Ritualen im Jahres- und Lebenskreislauf**
- **Spirit. Begleitung**
- **Lebensberatung**

Astrid Mügge

• offene Beratung freitags 17-18 Uhr
• Neues Programm
ISIS, Freie Praxis
Edewecker Landstr.18
26131 Oldenburg
Tel. & Fax 0441.592328
www.salute-isis.de
E-Mail: info@salute-isis.de



Lichtchannelheilerin

- Hellsichtiges Channelmedium
- für Erzengel und aufgestiegene Meister
- Tierkommunikation
- Jenseitskontakte
- Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag
- Spezielle Seelenreisen zu meinem eigenen Ich

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

MatrixConcept – Leichtigkeit und Lebensfreude



- Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit der 2 Punkt Methode
- Workshops für Kinder u. Erwachsene
- Vorträge, Ausbildungen in MatrixConcept®-Quantenheilung

Andrea Diekmann
selbstst. Physiotherapeutin,
MatrixConcept®-Quantenheilung
Norbert Thölke
selbstst. Altenpfleger, MatrixConcept®-
Quantenheilung
Lindenstraße 21, 49413 Dinklage
Tel.: 04443.1315
www.matrixconcept.de



metabolic balance Zentrum

- Strahlend gesund, fit und schlank**
Hilfe bei
- Migräne
 - Bluthochdruck
 - Über- oder Untergewicht
 - Verdauungsbeschwerden
 - Allergien
 - Schlafstörungen
 - Diabetes mellitus Typ II u.a.

Christiane Reck
Ernährungsberaterin
metabolic balance
Gartenstraße 4, 26122 Oldbg.
Tel.: 0441.59431070
E-Mail: metabolic-balance@christiane-reck.de
www.christiane-reck.de



Metabolic Typing – Kinesiologie – Geistiges Heilen

- Widerstände aller Art
- Wenn abnehmen schwer fällt
- Missbrauchsthemen
- unerklärliche Traurigkeit
- unerfüllter Kinderwunsch
- nicht gelingende Partnerschaften
- Ängste
- Einsamkeit

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



Musik für alle Lebenslagen

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

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



Mysterienschule Lichtpunkt

- Fernschule von Jesus Christus
- Channeling
- Grace Integrity
- Einweihungen
- Energieessenzen
- Healing & Coaching
- Seminare

Angelika Myriel di Bernardo
 Bioenergie-Therapeutin (Master)
 27801 Döttingen
 Tel.: 04433.968939
 E-Mail:
 myriel@lichtpunkt-healing-art.de
 www.lichtpunkt-healing-art.de



Physiotherapeutische Praxis

- Shiatsu
- Dorn-Huck Methode (Wirbelsäulenth.)
- D.A.M. (Dreidimensionale Gelenkmobilisation)
- Cranio-Sacral-Balancing
- Strukturelle Fascienarbeit
- Emotio-Release-Massagen
- NLP

Ralf Knorr
 Physiotherapeut
 Gertrudenstr.14
 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.9991690
 E-Mail: info@r-knorr.de
 www.r-knorr.de



Prana- und Lebensflusspraxis

- energetische Wirbelsäulenaufrichtung n. P. Elkunoviz
- energetische Entstörung durch Strahlenumwandlung für Wohn- und Arbeitsräume
- Pranwendungen und Ausbildung nach MCKS
- bioenergetische Anwendungen und Heilverfahren in Einzelsitzungen

Meike und Wolfgang Sigle
 Am Angelser Feld 14
 28844 Weyhe
 Tel.: 0421.4786660
 info@lebensflusspraxis.de
 www.lebensflusspraxis.de
 auch im Rosenhaus Oldenburg
 Weskampstraße 28



praxis für kinesiologie, kunst und yoga

- Kinesiologische Einzelsitzungen
- Neue fortlaufende Yogakurse
- Interdisziplinäre Seminar-Reisen (Yoga-Malreisen, Yoga-Butho-Tanztheater)
- Ab August 2013 berufs begleitende 1-Jahres-Hatha-Yoga-Lehrer/in! Ausbildung in Oldenburg
 Info: <http://www.paracelsus.de>

Dzenet Hodza
 Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin
 Bereich Darstellende Kunst & Sprache
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)
 Kinesiologin (TfH, 3in 1 Concepts)
 Info und Kontakt: 0441.7705936
 E-Mail: dzenethodza@web.de
 www.praxis3in1.jimdo.com



Praxis für Naturheilkunde & Psychotherapie

- Klassische Homöopathie
- Energiearbeit
- Psychotherapie
- Astrologie
 - Beratung und Kurse -
- Themenabende

Doris Hilbig
 Heilpraktikerin, Astrologin,
 Ergotherapeutin
 Elsfl ether Str. 219
 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441.9602253
 www.doris-hilbig.de

Reikihaus Friesland



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

Ilse Kamps-Weidemann & Michael Weidemann

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

Sampoorna Yoga



- Neue Yogakurse für Anfänger
 - Mittelstufe Senioren
 - Rücken Yoga
 - Kostenlose Probestunden
- von den Krankenkassen unterstützt

Silke Pohl & Bernhard Dökel

Yogalehrer BYV – Yoga Hari
Schauspielpädagoge
Erziehungswissenschaftler M.A.
Zeughausstr.70, 26121 Oldenburg
Tel.: 0441.48551766
www.sampoorna-yoga-oldenburg.de
info@sampoorna-yoga-oldenburg.de

Schlafplatzuntersuchung Geomantie / Seminare



- Messen aller vorhandenen Strahlen
 - Analyse der Wohnraumqualität
 - Beratung bei körperlichen und seelischen Zuständen
 - Pendel- und Rutenseminare
 - Rutengängerausbildung
 - Geomantieausbildung
- Jahresprogramm unter
www.rutengaenger-feng-shui.de

Rainer Müller

Rutengänger-Meister, Geomant
Lebensenergie-Berater
Auf dem Kötjen 14
26209 Sandhatten
Tel.: 04482.9809011
rutengaengerinfo@online.de
www.rutengaenger-feng-shui.de

Somatic Experiencing und ganzheitliche Psychotherapie



- Somatic Experiencing – Traumaheilung nach Peter Levine
- Ganzheitliche Psychotherapie
- Prozessbegleitung
- Coaching
- Einzelarbeit auch in Oldenburg im Rosenhaus

Klaus Römer

Heilpraktiker für Psychotherapie
in eigener Praxis
Magelsen 36 • 27318 Hilgermissen
Tel.: 04256.720
Fax: 04256. 9830083
klaus@roemer-therapie.de
www.roemer-therapie.de

Steinmandala.de



- Steinmandalas (Konstruktion und Herstellung)
- Steinbearbeitung aller Art
- Edelsteinbearbeitung (bohren, schleifen, trennen)
- Geschenkkideen
- Kreatives Arbeiten m. vielen Materialien

Andreas Kasch

Knud-Rasmussen-Strasse 22
26389 Wilhelmshaven
Tel.: 04421.84850
Mobil: 0175.5226488
steinmandala@t-online.de
www.steinmandala.de



- Einzelcoachings
- Partnercoachings
- Workshops
- Info-Abende
- Privat-Seminare
- Work-Group-Oldenburg

The Work of Byron Katie

Susanne Dames
Anerkannter Coach
für The Work of Byron Katie e.V. (VTW)
 Bremer Heerstr. 33
 26125 Oldenburg
 0441.5704494, 0176.30435295
 www.susanne-dames.de
 E-mail: info@susanne-dames.de



- **Transpersonale energetische Bewusstseinsarbeit**
- **Supervision**

Transpersonale und energetische Bewusstseinsarbeit

Aramaiti Helga Nowak
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Dipl. Sozialpädagogin
 Heiligengeiststr.1
 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441.7703452



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

Yoga und Ayurveda

• **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



- **Yogalehrer-Ausbildung in 2013**
- **Grundkurse (Kassen gefördert)**
- **Yoga Aufbaukurse**
- **Meditation**
- **Psychologische Beratung**
- **Spirituelle Lebensberatung**

Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn

Dipl. Päd. Michael Büchel
 Schifferstr.374
 26842 Ostrhauderfehn
 Tel.: 04952.942954
 ostrhauderfehn@yoga-vidya.de
 www.yoga-vidya.de/Leer
 www.yoga-vidya.de/Ostrhauderfehn.de



- **Hatha Yoga**
(von der Krankenkassen gefördert)
- **Lachclub Oldenburg**
- **Yogalehrer/innen-Ausbildung**
- **Meditationskurse**
- **Psychologische Beratung**
- **Workshops**

Yoga Vidya Zentrum Oldenburg

Simone Manamohini Hug-Breitkopf M.A.
Uwe Purnima Breitkopf, Dipl. Psych.
 www.yoga-vidya.de/oldenburg
 Breslauer Str.74
 26135 Oldenburg
 Tel.: 0441.5706528

Yoga Vidya Zentrum Oldenburg-West



- Schnupperwoche im Januar 2013
- Yogakurse & Workshops
- Yogalehrerausbildung
- Eltern-Kind-Kurse (Yoga & Musik)
- Mantrasingen & Mantrayoga
- Meditationskurse
- Rückenyoga
- Schwangerenyoga

Dr. Viveka Wibke Gütay
Yogalehrerin, Musikpädagogin
Dr. Jishu Levent Gütay
Meditations- & Yogalehrer, Physiker
Binsenstr.18, 26129 Oldenburg
Tel: 0441.37946947
www.saraswati-yoga.de
mail@saraswati-yoga.de

Aenne Milnikel



Aenne Milnikel
Feldstr.74, 26127 Oldenburg
Tel.: 0441.9620562
www.aenne-milnikel.de
info@aenne-milnikel.de

- Pädag.-neurolog. Kinesiologie
- Psychol.-neurolog. Kinesiologie
- Spirituell-energet. Kinesiologie
- Quantenpsycholog. Beratung

Alo ola pono Centrum



Uli Sa Lingenfelder
Lomi Practitioner
Breslauer Str.72, 26135 Oldenburg
Tel.: 0441.2059269
www.LOMILOMI-Oldenburg.de

- Hawaiische Massage f. Frauen
- Lomi und Reiki Ausbildung
- Aura- und Chakraarbeit
- Matrix Energetics

Aus Begrenzungen lösen



Sigrid Thimm
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Tel.: 0441.36116150
www.schamanische-heilreisen.de

- Schamanische Reisen
- Seelen-Rückholung
- Astrologie

Beratung, Coaching, Training



... für ein ERFÜLLTES LEBEN

Uta Link
Dipl. Betriebswirtin und
Individualpsychologische Beraterin
Weshorn 37, 26655 Westerstedde
Tel.: 04488.5208650
utalink@erfuelltes-leben.com
www.erfuelltes-leben.com

Bewusstsein und Reiki



Ulla Amba Richert
Am Hayengraben 29, Oldenburg
Tel.: 0441.202698
E-Mail: ulla.richert@gmx.de

- Reiki-Meisterin/Lehrerin nach Dr. Usui
- Bioenergie-Therapeutin
- Lebensberatung und Bewusstseinschulung

Channel und Heilanwendungen



Uta Knipper
Amselweg 28a, 26209 Sandkrug
Tel.: 04481/908531
www.utaknipper.de

- Heilanwendungen auf der Grundlage von Reiki
- auf dem spirituellen Weg begleiten
- Lebensweg Channel
- Engel Channel

Coaching - Beratung - Supervision



Mechthild Werremeyer
Coach – Projektman. – Pädagogin
Tel.: 0441.777750
Mobil: 0151.16540459
Mechthild.Werremeyer@web.de

- Berufsunterstützung
- Lebensberatung
- Konflikt- und Krisenbewältigung
- Ressourcenstärkung

Gestalte Dein Leben



Martina Fuls
Am Sodenstich 12
26188 Edewecht/Friedrichsfehn
04486.930083, 0151.22762384
martina.fuls@gmx.de

- Erreichen Ihr. Wohlfühlgewichtes
- Wohlbefinden
- beruflichen Erfolg
- finanzielle Unabhängigkeit

Energie in Form von Symbolen



**auf Meditations- und
Kristallkissen
Auflagen verschiedener Art
individuell – handgefertigt
für Mensch und Tier**
Anna Maria Simmer
Tel.: 02635.4652
www.diekrafftderstille.de
E-Mail: AMSimmer@t-online.de

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

Geld & Psyche



Beratung in Finanzangelegenheiten
Ulrike Müller, Coach, Finanzexpertin
Dipl. Betriebswirtin, Syst. Aufstellerin
Terminvereinbarung 0421.3479334
www.neues-geldbewusstsein.de
• Vorträge*
• Seminare*
• Workshops*
*auf Anfrage im gesamten Bundesgebiet

Haarmonie – Ihr Friseursalon



Bärbel Janßen
Spirituell orientierter Friseur
Reiki, Mond-Haarschnitte
Meisenstr. 35a, 26349 Jaderberg
04454.8417, 0174.4525154
baerbel.janssen@ewetel.net
Ihr kompetenter Haarstylist für ganz-
heitliches Wohlbefinden in herzlicher
und harmonischer Atmosphäre.

Kommunikation f. d. (berufl.) Alltag



Kristin Brokopf
Kommunikationstrainerin und
-beraterin
Tel.: 0441.54640
www.kb-kommunikation.de
kontakt@kb-kommunikation.de
• Kommunikationstraining
für Privatpersonen und Betriebe
• Beratung als Klärungshilfe

Kräuterheilkunde



HP Tanja Michaela Meyer
Winkelweg 26a, 26125 Oldenburg
Tel.: 0441.602575
• Handdiagnostik
• Entgiftung/Entschlackung
• Raucherentwöhnung
• Kräuterheilkunde
• Seminare (www.TAMEOL.de)

Kunstatelier Naumann



Ute Ilona Naumann
Dipl. Kunsttherapeutin
Tel.: 04486.94571
www.kunstatelier-naumann.de
• Access to Innate
• Kunsttherapie
• künstl. Kurse für Erwachsene
• künstl. Kurse für Kinder

Lebensbegleitung & Psychotherap.



Thomas Dopp
Heilpraktiker für Psychotherapie
Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Tel.: 0441.36131050
www.thomas-dopp.de
• Spirit. Lebensbegl. & Psychoth.
• Herzensarbeit nach Safi Nidiaye
• Gruppe „SPIRITUALITÄT JETZTI!“
mit Übungen von Eckart Tolle

Lebenshilfe und Beratung



Magdalene Sigrid Einhoff
Störtebeckerstr. 10, 26441 Jever
Tel.: 0162.7804909
sigrid-einhoff@gmx.de
Klangschalenbehandlung, Reiki,
Quantenheilung, Kartenlegen,
Run Valdr, Pendeln, Runenarbeit/
-Orakel, Energetische Hausreinigung

Lichtbahnen-Behandlung



Sabine Büsselmann
Birkenweg 37a, 26203 Tungeln
Tel.: 04407.2735
www.lichtbahnen-therapie-oldenburg.de
• Lichtbahnenbeh. n. Trudi Thali
• Lichtbahnen-Ausbild., -Berat.
• Engel-Seminare, -Readings
• Behandlung für Kinder

impresum

Lösungsorient. Kurzzeit-Coaching



Ilka Hohmann
(ganzheitlicher Coach)
Tel.: 0173.8840394
E-Mail: ilkahohmann@yahoo.de

- Zugang zum Unterbewusstsein durch Bilderarbeit
- Motivation d. klare Ziele & Werte
- Karriere-Navigator®
- Berufsfindungsworksh. f. Jugendl.

Rutengänger



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

Lars Schmidt
Geesstrandstr. 104, 26180 Rastede
Tel.: 04402.9851260
E-Mail: af-on067@web.de

Systemaufstellungen



Monika Veith
Karl Jaspers Anlagen 1
26441 Jever, Tel.: 04461.964042
www.veith-jever.de

- Psychotherapie
- Kinesiologie n. Dr. Klinghardt
- Systemaufstellungen: Einzelarbeit und Gruppen in Jever & auf Spiekeroog

Terra Arcanum Heilpflanzenschule



- Ganzheitliche Ausbildungen in Baum- und Heilpflanzenkunde Theorie - Praxis - Altes Wissen

Tanja Michaela Meyer
& **Angelika Michaelis**
Winkelweg 26a, 26125 Oldenburg
Tel.: 0441.6001120
Infos: www.TERRA-ARCANUM.de

Was die Seele uns sagen will



Marika Ahlers
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Vahrenkamp 6
49424 Goldenstedt
Tel.: 04444.204478
E-Mail: info@naturhauthaar.de
www.naturhauthaar.de

- Familienstellen • Bachblüten
- Walking in your shoes

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!

Spirituelle Traumdeutung



Sprache Deiner Seele

- Einzel- und Gruppentermine
- Jahresgruppe „Erneuerung“
- Gesp.Kreis „Wege aus der Depression“
- Shiatsu

Melanie Grabowski, HP
Tel.: 0441.8007574
www.ichwerdewasichbin.de

Tanztherapie



Gabriele Janz
Dipl. Tanztherapeutin, Yogalehrerin
Tel.: 04463.9389225
www.tanztherapie-oldenburg.de

- Tanztherapie Einzel und Gruppe
- Vision Katzenfrauen
- Jahrestanzfeste
- Orientalischer Tanz
- Frauenheilkreise

Wachsen durch Musik



- Wahrnehmung steigern
- Selbstausdruck stärken
- Block-, Querflöte, Gesang
- Klavier, Keyboard

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

Yoga & psychologische Beratung



Ute Strodthoff, Yogalehrerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie (HPG)
Entspannungspädagogin
www.yoga-coaching-strodthoff
Tel.: 0441-2055565

- Hormon Yoga
- Psychologische Beratung
- Entspannungsseminare
- Stressprävention

Zusatzinformationen und Film-Trailer finden Sie zu diesen und anderen Titeln auch unter www.buchhandlung-plaggenborg.de



**Infinity –
Das Leben endet nie**
Neale Donald Walsch u. a.
DVD, AMRA Vlg., 24,95 €

Was geschieht, wenn wir diese Welt verlassen? Verschwinden wir einfach? Oder gibt es ein Leben danach? Wie und wann kehren wir zurück? Der Film „Infinity“ offenbart die ewige Natur unseres Seins und die grenzenlose Schönheit, die uns nach dem Übergang erwartet, anhand von Nahtoderfahrungen und den allerneuesten Erkenntnissen der östlichen und westlichen Wissenschaft. Einige der bedeutendsten Bewusstseinsforscher geben Ihnen Einblick in das ultimative Geheimnis der Menschheit: Neale Donald Walsch, Brian Weiss, Alberto Villoldo, Gregg Braden, Stanislav Grof, John Holland u. a.



Gabel statt Skalpell
T. Colin Campbell
DVD, WVG-Medien, 14,99 €

Der renommierte Biochemiker Prof. Dr. T. Colin Campbell leitete in den 1970 und 1980er Jahren die sogenannte China Study, die vermutlich umfassendste Studie, in der ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen dem Verzehr von tierischen Produkten und dem Auftreten von Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und Rheuma beim Menschen nachgewiesen werden konnte. Beteiligt waren hierbei zwei westliche Universitäten sowie die Chinesische Akademie für Präventivmedizin. In Gabel statt Skalpell werden u. a. Patienten begleitet.



**Buck –
der wahre Pferdeflüsterer**
Cindy Meehl
DVD, Euro-Video, 19,99 €

Buck Brannaman ist Pferdeflüsterer, und während alljährlich unzählige Menschen zu ihm kommen und hoffen, dass er die Probleme ihrer Pferde löst, stehen sie auf einmal selbst im Mittelpunkt und müssen sich ihrem eigenen Leben stellen. Denn Buck Brannaman weiß nicht nur bei den Tieren eine große Verwandlung herbeizuführen, er lehrt vor allem den Menschen, dass „ihr Pferd der Spiegel ihrer Seele ist, und sie manchmal nicht mögen werden, was sie sehen. Manchmal hingegen schon.“ zeigt eindrucksvoll, dass „Natural Horsemanship“ kein mystischer Hype ist.

klangwelten



Liebe lernen Band 1 Krishnananda und Amana Trobe

Innenwelt Vlg., 157 S. mit Audio-CD, 18,95 €

Dies ist Band 1 einer Serie von vier Büchern zum Thema Liebe und Intimität. Die Leser bekommen konkrete Anleitungen, wie sie lernen können, sich wieder für die Liebe zu öffnen. Im ersten Teil dieses Buches geht es darum, wie wir unsere Verletzlichkeit als Stärke wahrnehmen lernen und so Vertrauen ins Leben zurückgewinnen können.

Im zweiten Teil geht es darum, wie wir Abweisungen und Erfahrungen des Verlassenwerdens verstehen lernen und an diesen wachsen können. Dem Buch liegt eine CD mit zwei Meditationen bei - um das Gelesene direkt umzusetzen und zu üben. Angeleitet werden die Meditationen von der Filmschauspielerin Natalia Wörner.

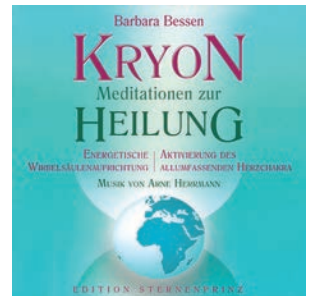
Leseprobe und Video auf www.buchhandlung-plaggenborg.de



Achtsames Selbstmitgefühl Christopher Germer, Kristin Neff

CD, Arbor Vlg., 19,90 €

Der Begründer der Selbstmitgefühls-Forschung legt hier erstmals in deutscher Sprache sein Original-Trainingsprogramm zu „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“ vor. Meditationen, die uns ermöglichen, Stress und anderen Schwierigkeiten im Leben mit Wärme, Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen. Christopher Germer ist Lehrbeauftragter für Psychologie an der Harvard Medical School, Kristin Neff ist Lehrbeauftragte an der Universität von Texas. Ihre Forschung zur Bedeutung des Selbstmitgefühls stellt das wissenschaftliche Verständnis der Wirkungsweise der Achtsamkeitsmeditation auf ganz neue Grundlagen. Die zentrale Bedeutung des Selbstmitgefühls und dessen Wirkungsweise wurde bislang nur wenig in den Fokus genommen - Christopher Germer und Kristin Neff leisten hier Pionierarbeit.



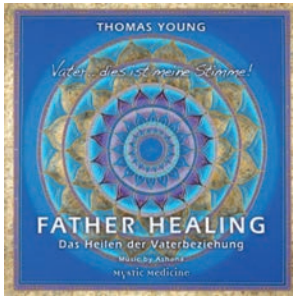
KRYON – Meditationen zur Heilung

Barbara Bessen

CD, Nietsch Vlg., 14,90 €

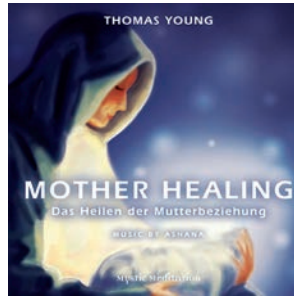
Energetische Wirbelsäulenaufrichtung Aktivierung des allumfassenden Herzchakras.

Diese Heilmeditationen sind mit göttlicher Energie unterlegt: Wir lassen einfach los und KRYON stellt eine Verbindung zur göttlichen Matrix her, die die Urblaupause des menschlichen Körpers enthält, so dass Blockaden sofort gelöst werden und die Heilenergie in uns wieder fließt. Mit der Energetischen Wirbelsäulenaufrichtung löscht KRYON alte Speicherungen in unserem Wirbelsäulensystem und lässt uns tiefer in unsere eigene Kraft kommen. Blockaden in der Wirbelsäule besonders im Nackenbereich werden entfernt und wir fühlen uns kompletter, aufgerichteter, gut angebunden, spüren Mut und Kraft für neue Schritte und können nun in unserem Alltag aus göttlicher Klarheit heraus Entscheidungen treffen.



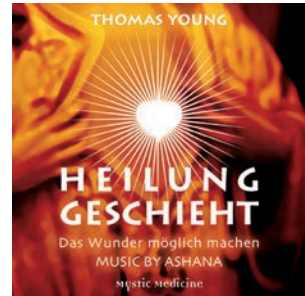
Father Healing – Heilen der Vaterbeziehung

Spirituelles Sein wünscht Authentizität und innere Freiheit. Thomas Young hat eine Seelenrede an den Vater der Kindheit empfangen, die zur Befreiung der eigenen Herzensstimme führt. Wer es lernt, mit der CD diese Worte zu sprechen, legt den Grundstein für eine neue Beziehung zu, eigenen Vater. FATHER HEALING ist keine klassische Meditation, sondern ein interaktives Bewusstseinswerkzeug. Ideal ist eine Situation, in der Sie während einer Gruppenarbeit oder privat ein Gegenüber bitten, Ihren eigenen Vater zu repräsentieren, egal ob er noch lebt oder nicht. FATHER HEALING ist so eingesprochen, das nach jedem Satz eine Pause zur Verfügung steht, die es Ihnen ermöglicht, diesen Satz selbst aktiv und aus dem Gefühl heraus zu Ihrem Gegenüber zu sprechen. Beobachten Sie gleichzeitig, was mit Ihnen geschieht, wenn Sie diese Sätze aus dem Herzen sprechen.



Heilung geschieht – Das Wunder möglich machen

Die CD ist ein kraftvolles Bewusstseinswerkzeug mit dem Ziel der Selbstheilung. Im Bereich der spirituellen Heilung ist es essentiell, ein anderes Konzept von dem zu haben, was wir unseren „Körper“ nennen. Aus der Sicht der Quantenphysik ist der „Körper“ ein energetisches Hologramm bestehend aus Licht und Informationen, bzw. Wellen und Frequenzen. Hierauf in einer Krankheitssituation positiven und wirkungsvollen Einfluss zu nehmen, stellt eine große Herausforderung dar und ist gleichzeitig jedem Menschen möglich. HEILUNG GESCHIEHT ist geeignet für alle Menschen, für Anfänger oder Fortgeschrittene auf unterschiedlichen spirituellen oder nicht spirituellen Wegen. Alles, was Sie benötigen, ist ein offenes Herz und die Aktivierung des Teiles Ihrer Selbst, der empfänglich ist.

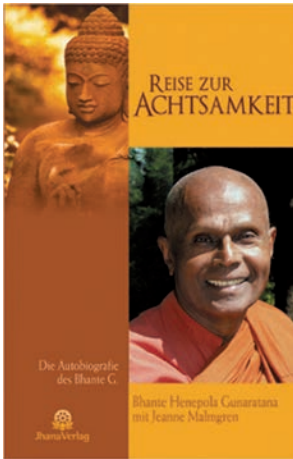


Mother Healing - Heilen der Mutterbeziehung

MOTHER HEALING schenkt seinen Hörern die Möglichkeit, die Beziehung zur personalen Mutter zu heilen und gleichzeitig durchzubrechen in eine Erfahrung der Göttlichen Mutter. Solange die Beziehung zur personalen Mutter ungeklärt ist, mag es schwerer fallen, sich den bedingungslos liebenden Energien der transpersonalen Mutter ganz hinzugeben. Viele Sucher bitten in Gebet und Meditation um Kontakt zu höheren Energiefeldern, während sie diesen gleichzeitig unbewusst zu verhindern wissen. Gleiches gilt für den Bereich der Partnerschaft; egal ob als Mann oder Frau - solange die Beziehung zur Mutter nicht frei ist, können die archetypisch männlichen und weiblichen Energien nicht in den Tanz eintreten, den sich beide Geschlechter in der Tiefe ihrer Herzen sehnlichst wünschen. Die CD ermöglicht einen einzigartigen Perspektivwechsel.

Diese CDs von Thomas Young bekommen Sie direkt bei ihm auf www.thomasyoung.net.

wortwelten



Reise zur Achtsamkeit Die Autobiographie des Bhante G.

Bhante Gunaratana
Jhana-Vlg., 312 S., 15,- €

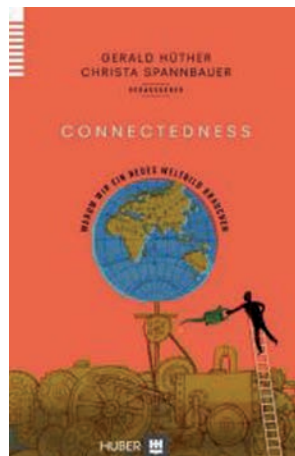
Bhante Gunaratana erzählt in bewegenden Worten seine abenteuerliche Lebensgeschichte. Geboren in einem Dschungeldorf in Sri Lanka, wächst er in ärmlichen Verhältnissen auf. Schon als Junge fühlt er sich zum Mönchssein hingezogen und fantasiert davon, die Buddhalehre mal auf Englisch zu lehren, wofür ihn seine Angehörigen auslachen. Jedoch geht er unbeirrt seinen Weg und nimmt viele Schwierigkeiten auf sich, bis schließlich sein Traum erfüllt wird und er in die USA eingeladen wird, um dort zu leben und zu lehren. Die Abenteuer gehen jedoch weiter und wir erfahren, wie er nicht nur ein Kloster in Washing-

ton DC aufbaut, die Washington Buddhist Vihara, sondern auch auf dem Land ein Zentrum entstehen lässt, die Bhavana Society in Westvirginia, und nebenher an der Universität von Washington seinen Doktor macht.

In der Autobiografie beschreibt er ungeschminkt sein Leben und beschönigt nichts, stellt seine Schwächen dar, aber auch, wie er immer wieder Schwierigkeiten meisterte.

Ein ermutigendes Buch von jemandem, der trotz der Ehren, die ihm zuteil wurden, bescheiden geblieben ist, obwohl er heute einer der bekanntesten und gefragtesten buddhistischen Lehrer des Westens ist.

Video unter www.buchhandlung-plaggenborg.de



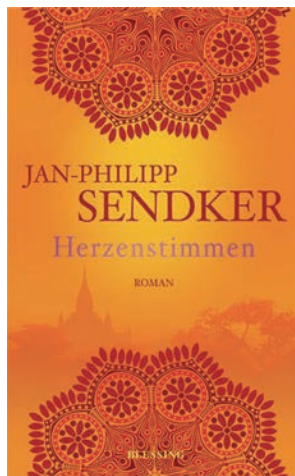
Connectedness

**Hrsg. Gerald Hüther und
Christa Spannauer**
Huber Vlg., 139 S., 24,95 €

Es wird Zeit für ein neues Weltbild wenn wir unsere Erde noch retten wollen. In der öffentlichen Diskussion hat sich über Jahrzehnte eine Art Grundannahme festgesetzt, dass die Menschen immer erst von Eigennutz und Gewinnmaximierung getrieben sind. Auch wegen dieser oft unausgesprochenen Hypothese der individualisierten Gesellschaft stehen wir zumeist ratlos vor den globalen Herausforderungen der heutigen Welt. Doch inzwischen ist etwas in Bewegung geraten: Langsam wird uns bewusst, dass dieses Denkmuster nicht der Realität entspricht. Gerade die Wissenschaften mit ihrer Tendenz der Spezialisierung und Abgrenzung haben unfreiwillig zur Verfestigung des Paradigmas beigetragen. Dabei waren und sind es ganz oft die Grenzüberschreiter und Musterbrecher in der Wissenschaft, die die interessantesten und kreativsten Erkenntnisse liefern. Sie zeigen uns, dass die Welt nicht als eine Ansammlung voneinander isolierter Teile zu sehen ist, sondern als ein lebendiges Netz, in dem alles miteinander verbunden und wechselseitig voneinander abhängig ist.

Dieses Buch versammelt die Texte von hervorragenden Repräsentanten aus verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, über die Grenzen ihrer jeweiligen Spezialdisziplin hinaus die klaren Argumente für eine neue Weltanschauung aufzuzeigen hin zu einem neuen Wir und zu neuen Lösungsansätzen für die Probleme unserer globalisierten Welt.

Video m. Gerald Hüther unter www.buchhandlung-plaggenborg.de



Herzenstimmen

Jan-Philipp Sendker

Blessing Vlg., 352 S., 19,95 €

Die Rückkehr an den magischen Ort einer unvergesslichen Liebesgeschichte.

Zehn Jahre ist es her, seit Julia Win aus Burma als anderer Mensch zurückkehrte. Sie hatte

ihren Vater gesucht, den Bruder gefunden und war beseelt gewesen von der schönsten Liebesgeschichte, die sie je gehört hatte. Doch in der Zwischenzeit wurde sie von ihrer Karriere in einer New Yorker Anwaltskanzlei längst wieder in das rastlose westliche Leben zurückgeholt. Da erreicht sie ein rätselhafter Brief ihres Bruders U Ba aus Burma, und mit dem Brief kommt nicht nur die Erinnerung zurück, sondern Julia wird auch klar, dass sie die Lehren von damals über die Liebe und das Leben vergessen hat. Und seit sie den Brief gelesen hat, geschieht Seltsames: Immer wieder spricht eine fremde innere Stimme zu ihr, deren Fragen Julia Angst machen, aber auch eine tiefe Sehnsucht wecken. Hat der alte burmesische Mönch, den sie um Rat fragt, mit seiner Vermutung recht, dass zwei Seelen in Julias Brust wohnen? Und was kann sie von dieser anderen, ihr unbekanntem Seele lernen? Schon fürchtet Julia, den Verstand zu verlieren, doch dann wird ihr klar, dass nur ihr Bruder in Burma ihr helfen kann.

Jan-Philipp Sendker hat damit eine universelle Liebesgeschichte für unsere Zeit geschrieben.

Leseprobe und Videos unter www.buchhandlung-plaggenborg.de



Wachsen in der Liebe

Colin Tipping

Integral Vlg., 286 S., 17,99 €

Wer bin ich? Woher komme ich - und wohin gehe ich? Besitzt mein Leben trotz aller Zufälle und Umschwünge einen Plan und ein Ziel? Hierauf gibt der weltbekannte Lebenslehrer Colin C. Tipping eine erstaunliche Antwort: Ja, unser Leben hat ein Ziel, nämlich in der Liebe zu wachsen. Und dazu folgt es einem ganz bestimmten Lebensplan. Somit ist es unsere Verbundenheit mit anderen Menschen, durch die sich spirituelles Wachstum ausdrückt. Gerade die Dramen, die wir in unseren Beziehungen unbewusst inszenieren, bringen uns unserem Lebensziel näher. Ob Angst, Ärger, Ablehnung, Eifersucht oder Verletzung: All dies ist Ausdruck von Liebe. So ist im Grunde alles Liebe - universelle,

wortwelten

göttliche Liebe. Wenn wir das verstanden haben, nehmen wir alles so an, wie es ist. Und haben den ersten Schritt in die Vollkommenheit getan!

Leseprobe und Video unter www.buchhandlung-plaggenborg.de



Heilrituale in der Natur

Ursula Walser-Biffiger

AT-Vlg., 127 S., m. 30 farb. Abb.,
24,90 €

Für Menschen in Zeiten der Genesung und für solche, die ihre Gesundheit bewahren wollen. Was können Menschen für sich selbst tun bei Krankheit, in einer Lebenskrise oder in einer anderen Zeit des Umbruchs? Wie kann man seine gesunden Anteile bewahren und stärken? Dabei geht es darum, in Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung die Selbstheilungskräfte zu stärken, wieder Freude, Hoffnung und Vertrauen zuzulassen und die

kostbaren Geschenke nicht zu übersehen, die im Verborgenen liegen. Dies ist ein Buch für alle, die ihren persönlichen inneren Weg zur Heilung mit Hilfe der Natur entdecken und zur Quelle ihrer Kraft finden wollen. Praktische Übungen begleiten die einzelnen Schritte des Prozesses von Kranksein und Genesungsphase. Durch die Gestaltung von Ritualen werden die heilenden Kräfte bewusster, erfahrbarer und wirksamer. Ein inspirierendes Praxisbuch mit vielen Impulsen, Vorschlägen, Erfahrungsberichten und Übungen. Mit stimmungsvollen Fotos illustriert.

Leseprobe unter www.buchhandlung-plaggenborg.de

Fürchtet euch nicht

Martin Häusler

Scorpio Vlg., 319 S., 19,95 €

Eine Reportagerreise mit vielen prominenten Gesprächspartnern - Ulrich Tukur, Dieter Wedel, Charlotte Knobloch, Esther Schweins, Wolfgang Niedecken, Christoph Daum, Ottmar Hitzfeld, Bernd Kundryn, Rüdiger Nehberg, Karl Lauterbach, Gabriele Baring, Bernd Siggelkow, Roland Koch, Franz Alt. Was macht uns Deutschen so viel Angst? Und wie schaffen wir es, unsere Ängste als ersten Schritt Richtung Mut zu begreifen? Martin Häusler reiste durch die Republik und suchte nach Auswegen aus dieser selbstzerstörerischen Angst. Mit mutigen Bekenntnissen und innovativen Strategien überraschten ihn prominente Zeitzeugen wie Dieter Wedel oder Ulrich Tukur und viele weitere Experten aus Politik, Wirtschaft, Kultur, Glaube, Sport, Psychologie und Medien. Eine berührende und lebendige Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Angst, die nicht bloß ergründet, sondern beflügelt - weil sie uns hoffen lässt.

Vor Ängsten bleibt niemand verschont, aber es gibt viele ermutigende Wege, sich ihnen zu stellen - eine ermutigende Botschaft in unsicheren Zeiten.





Ab jetzt vegan!

Gabriele Lendle

Trias Vlg., 156 S., 17,99 €

Die ganzen Diskussionen rund um gesundes und nachhaltiges Essverhalten machen Lust, einfach mal was Neues auszuprobieren. Aber geht das denn, Köstlichkeiten auf den Tisch zu zaubern - ohne Schwein und Rind, Wurst und Käse? Die Antwort lautet „Ja“! Denn hier geht es nicht um Weltanschauung, sondern wie gesund und lecker es sein kann, auf tierische Produkte zu verzichten ...

Fleischfreies Grillgut, Risotto ohne Butter, Kuchen ohne Ei? Aber klar doch! In der veganen Küche ist alles möglich, der Abwechslung sind keine Grenzen gesetzt. Gutbürgerliche Rezeptklassiker, asiatische und mediterrane Küche oder Experimente mit makrobiotischen Zutaten: Hier gibt es für jeden Anlass und Geschmack das passende Rezept - garantiert ohne tierische Produkte.

Leseprobe unter www.buchhandlung-plaggenborg.de



Demenz – Leben mit dem Vergessen Birgit Frohn

Mankau Vlg., 238 S., 14,95 €

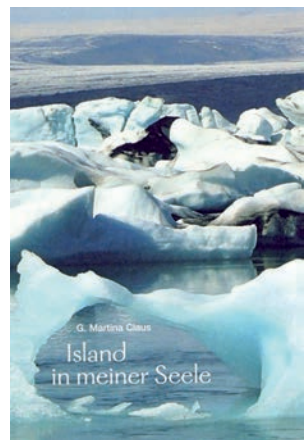
Die Diagnose Demenz ist meist ein Schock für die Betroffenen ebenso wie für deren Angehörige. Wie soll es nun weitergehen? Wo gibt es Unterstützung? Nur zwei von vielen Fragen, die es zu klären gilt. Zusätzlich zu den Problemen, die zu meistern sind und die im Zuge der Erkrankung stetig größer werden. Zweifelsohne ist Demenz ein Schicksalsschlag und nach wie vor unheilbar. Doch es gibt wirksame Strategien zur Verlangsamung des geistigen Abbaus, zum längeren Erhalt der Hirnleistung und zur positiven Gestaltung des Alltags. Dabei sind Demenzpatienten und ihre Angehörigen nicht allein, sondern können auf umfassende

Unterstützung bauen nicht nur was Pflege und Betreuung angeht.

Swen Staack, der für sein Engagement für Demenzkranke 2011 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet wurde, macht Mut, das Schicksal Demenz zu akzeptieren, dabei jedoch nicht zu resignieren: Schritt für Schritt wird vorgestellt, was von der Diagnose über die tägliche Betreuung in der Häuslichkeit bis hin zum Aufenthalt im Heim zu beachten und zu tun ist. Dazu gibt es eine einfach umzusetzende To-Do-Liste ein wertvoller Fahrplan für alle Betroffenen.

Das Buch zeigt detailliert die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Unterstützung und Förderung auf und gibt wirksame Hilfestellung in juristischen Belangen.

Leseprobe unter www.buchhandlung-plaggenborg.de



wortwelten

Insel in meiner Seele**G. Martina Claus**Isensee Vlg., 116 S., 104 Farbbabb.,
14,80 €

Die 47-jährige Gudrun fühlt sich seit vielen Jahren zur Nordatlantikkinsel „Island“ hingezogen. Die Bilder der schroffen eindrucksvollen Natur in Island, die sie von Fotos und Filmen her kennt, lassen sie nicht mehr los. Eines Tages, als ihre Sehnsucht kaum noch zu bändigen ist, macht sie sich auf die Reise, in das für sie magische Land. Sie reist mit einer kleinen alternativen Reisegruppe durch den Süden und Westen Islands, lernt dabei interessante Menschen kennen, erlebt zum Teil kuriose, aber auch spannende Abenteuer und ist sehr berührt von den Naturschönheiten, die immer wieder krasse Gegensätze, wie Feuer und Eis, vereinen.

Gudrun taucht nicht nur in die Welt der isländischen Naturphänomene und in die Geschichte des Landes ein, sondern lässt sich auch von heidnischen Bräuchen, der Mystik der Sagenwelt und von den Naturwesen der nordischen Insel verzaubern.

Neben vielen touristischen Informationen über die Geografie, Geschichte und die herrlichen Reiseziele in Süd- und Westisland für Menschen,

die eine individuelle Reise auf die Nordatlantikkinsel planen, runden 104 Farbfotos den Inhalt des Buches ab.

Außerdem wird ihr auf dieser Reise bewusst, dass sie nicht zum ersten Mal auf dieser Insel ist. Bilder und Geschichten, die mehrere Jahrhunderte zurückliegen, dringen in ihr Bewusstsein. Da sie dem Ruf ihrer Seele gefolgt ist, wird diese Islandreise eine Reise zu ihrem Selbst. Das Erkennen und Spüren ihrer eigenen Essenz ist der Höhepunkt und das Ziel ihrer Reise. G. Martina Claus lebt in Oldenburg.

Leseprobe und wunderschöne Fotos unter www.buchhandlung-plaggenborg.de



Ins Herz des Lebens - Hilfreiche Unterweisungen für unseren Alltag

Palmo, Jetsunma Tenzin
Theseus Vlg., 263 S., 19,95 €

In Liebe für das Leben. Wie können wir die Lehre des Buddha anwenden, um uns das Leben zu erleichtern und unserem Dasein einen Sinn zu geben? Das ist die zentrale Frage, der sich die weltbekannte buddhistische Lehrerin Jetsunma Tenzin Palmo in ihren lebensnahen Vorträgen widmet. In dieser Zusammenstellung von neuen Unterweisungen, die Tenzin Palmo in den letzten Jahren vor Hörern in Ost und West gehalten hat, zeigt sich ihre einzigartige Gabe, tiefgründige buddhistische Weisheit in einfachen Worten und absolut lebensnah zu vermitteln.

Tenzin Palmo, geb. 1943 in London, wurde weltweit bekannt durch ihren zwölf Jahre dauernden Rückzug in einer Höhle im Himalaja. Im Februar 2008 erhielt sie den Titel Jetsunma, ehrwürdige Meisterin, in Anerkennung ihrer geistigen Errungenschaften als Nonne und für ihre Anstrengungen, die Situation von Frauen im Buddhismus zu verbessern. Bei Theseus ist außerdem ihre Biografie „Das Licht, das keine Schatten wirft“ von Vicky Makenzie erschienen. www.tenzinpalmo.com

Leseprobe und Video unter www.buchhandlung-plaggenborg.de

Akupunktur

Martina Klisch – chin. Medizin, Akupunktur, Shiatsu, Heilpraktiker-
kerausbildung. Tel.: 04482.565.

Heilungspunkte - Praxis für Aku-
punktur und Beratung, Bärbel
Zehnpfund, Heilpraktikerin
Tel. 0441.2048845.

Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratun-
gen. Surya Ayurveda + Yogapraxis,
Dagmar Battermann, Tel.: 0441.
99864499, info@ayurveda-
surya.de.

Bonding

Selbstbewusstsein u. sicheres
Verhalten in Beziehungen sind
Ziel d. Bondingpsycho-therapie.
Thomas Heldmann,
0421.5967442.

Bücher, CDs, DVDs

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

Familienaufstellung

HP Antje Jaruschewski, Metzger
Str. 10, 26121 OL, Tel.0441.
9736194, E-mail: info@praxis-
jaruschewski.de.

Familienstellen und Supervision.
Anke Svaha Schöpfer, 04433.
968940, 0173.2468174.

Feng-Shui

Einrichtungsberatung nach Feng-
shui, Julia Bolting, Tel.: 0441.
5099513, mobil: 0176.65623
348, info@feng-shui-j-bolting.de

Wer
macht
was?

Der kleine Branchenführer
zum schnellen Nachschlagen

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

Heilpraktiker

Zahn-; Kiefer-; Gesichtsnerven;
Rücken-/Schulter-/Nackenver-
spannungen /-schmerzen
HP Josef Stotten 04407.716387.

Praxis für Kinesiologie und
Naturheilkunde; HP Sybille Seif-
ried; OL 9354299.

Hypnose/ Rückführung

Körperl. Blockadenlösung m. Öl,
Besprechen, Reiki, Engel u.v.m.
Bianca Meyer, WHV, Tel.: 04421.
28825, sanfteengelauen@
googlemail.com.

Internetdienstleistungen

Webseiten-Pflege o. Neugestal-
tung, Seminarorganisation, Rei-
seplanung, Fotos u.a. Ulrike Plag-
genborg, OL 36182644.

Jin Shin Jyutsu

Informationen, Seminare und
Einzel Sitzungen, Eika Bindgen,
Heilpraktikerin, Tel. OL 4086431.

Kiefergelenk

Kiefergelenkentlastung. Ent-
spannter Kiefer-Entspannter Kör-
per-R.E.S.E.T. Lutz Doblies,
04404.9599995.

Chron. Zahnschmerz/ Neural-
gien, Selbsthilfe b. Kiefermuskul-
verspannungen; Amalgamaus-
leit., HP Josef Stotten, T.: 04407.
716387.

Klangmassage

Für Einzelne und Paare und Aus-
bildungsseminare nach Peter
Hess. Johannes Weerts, Haupt-
str. 66, OL; Tel. 36164502.

Klassische Homöopathie

HP Antje Jaruschewski, Metzger
Str. 10, 26121 OL, Tel.: 0441.
9736194, E-Mail: info@praxis-
jaruschewski.de.

HP Maren Hauburger – Schwer-
punkt Kinderheilkunde - Bloher-
felder Str. 82 (Oldenburger Heb-
ammenpraxis) OL 4086253.

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

Life/ Emotionscoach

Sie wollen Ihr Leben verstehen,
innere Ruhe u. Zufriedenheit
finden? Einfühlsame u. tolerante
Begleitung. T. 015773447020.

MatrixConcept

Workshops, Ausbildungen und
Vorträge mit Andrea Diekmann
und Norbert Thölke. Info:
04443-1315, praxisdiekmann@
ewetel.net.

MBSR

MBSR-Kurse im DFME Deutsches
Fachzentrum für Stressbewälti-
gung, Achtsamkeit und Persön-
lichkeitsentwicklung. OL
4084117.

termine

Mediale Heilerausbildung

Mediale Heilerausbildung, Sol' A'Vana-Schritte, Energet. Einzelsitzungen mit Luna'Him, 0421. 255350, doerte.scheer@gmx.de.

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Pendeln

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

Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 04255.5799003.

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, 04255.5799003.

Soul Body Fusion®

Neuenergetische, vollständige u. dauerhafte Verbindung v. Seele, Geist u. Körper. Birgit Bruns-Tietze, Tel. 04407.715743.

Tanz

Orientalischer Tanz für Frauen, Schwangere, Frauen mit Baby. Monika Rimpel, Yoga & Orientalischer Tanz, T. 0441.9200792.

Tanztherapie

Tanztherapie in Einzel- u. Gruppenarbeit für Frauen und Männer. Orient. Tanz, Frauenheilkreise. G. Janz, 04463.9389225.

The Reconnection®

Reconnective Healing®-Heilung durch Rückverbindung: Mechthild Hesse-Herr, Entwicklungswege, 04403.8107372.

Doris und Thomas Brüning, Reconnective Healing®-Practitioner, Heilung durch Rückverbindung. Tel. 04431.9483035 Dötlingen.

Tierkinesiologie

Sybille Seifried, Praxis für Kinesiologie, mail@sybille-seifried.de, 0441.9354299.

Tierkommunikation

Tierkomm-erfahren was Ihr Tier fühlt. Tel.: 04402.6969500 od. 0176.34930019 (siehe auch bei: „Wer-Wie-Was im Internet“).

Yoga

Hatha-Yoga Kurse -Anfänger, Fortge., 50 plus, Senioren, Schwangere, Mütter mit Baby. Monika Rimpel, Tel.: 0441. 9200792

Termine**Donnerstag 10.1.2013**

MBSR-Informationsabend über Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Inhalte eines MBSR-Kurses. 0441.4084117, www.dfme.de.

Sonnabend 19.1.2013

Informationsfachvortrag in WHV mit Rifat Kujevic u. Heilpraktiker M. Prgomet. 04421.28825, www.bioenergetische-hypnose.de.

Sampoorna Yoga Zentrum Tag der offenen Tür. Kostenlose Probestunden 11 & 14 Uhr, Zeughausr. 70, OL Info: 0441-4855 1766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de.

Sonntag 20.1.2013

Sampoorna Yoga Zentrum Tag der offenen Tür. Kostenlose Probestunden 11 & 14 Uhr, Zeughausr. 70, OL Info: 0441-48551766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de.

Regelmäßige Termine**montags**

„Sharing the Presence“ nach **Thomas Hübl**. Offene Inner-Science-Praxisgruppe. Jeden 2. Mo. im Monat, 19.30-22h. Bitte anm.: Ursula Schoenfelder, Tel. 0441.36145020.

dienstags

Yoga in der Gruppe, Samahita Yoga mit Entspannung und Atem- Achtsamkeit, Gruppe 1 um 18h; Gruppe 2 um 20h. Anm.: Regina Bauer, OL 82118.

regelmäßige termine

Einweihung – Erleuchtung – Befreiung, Wege zu einem neuen Leben. 7 Themenabende von 19.2. – 2.4. jew. um 20 Uhr, Fritz-Bock-Straße 3, OL. Int. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, www.rosenkreuz.de.

mittwochs

Von 13 bis 18h geöffnet für den **AURA-SOMA® Verkauf**, und nach telef. Vereinbarung, Regina Bauer, Bürgereschstr. 27, OL. Tel. 0441-82118.

sonntags

Lachclub Oldenburg jeden vierten Sonntag im Monat, 16-17.30 Uhr, Breslauer Str. 74, 26135 Oldenburg, Tel. 94919107.

Vorträge

15.2. **Medium Daan Akkerman**: Vortrag und Meditation: Das Geheimnis des Karmas - Steht unsere Zukunft fest? 8.3. Neuzeitkinder - Haben sie noch eine Zukunft im jetzigen Schulsystem? Jew. 20h im Rosenhaus, Weskampstraße 28. Infos: 0441.85315.

Seminare & Workshops

Mit **Hormon Yoga** können die Wechseljahressymptome deutlich gelindert werden. Neue Kurse ab Januar 2013. Informationen und Anmeldung: 0441. 2055565 Ute Strodthoff.

Innere Stärke - Neue Kurse ab Januar, OL und WST. Uta Link, Tel.: 04488.5208650, utalink@erfuelltes-leben.com.

www.neuesgeldbewusstsein.de, Vorträge oder Workshops zum Thema: Geld & Psyche, auf Anfrage. Tel. 0421.3479334, Ulrike Müller.

MatrixConcept/ Quantenheilung: 5.1. Unsere Wunschcollage, 11- ca.17 Uhr; 12. +13.1. Ausbildung Teil II; 15.2. Workshop 18 – ca. 21:30 Uhr; 22.2. Themenabend „Ahnenheilung“ 18 – ca. 21:30 Uhr; 1.3. Themenabend „Magie der Matrix erleben“ in Gärtnerei Bahlmann Dinklage; 2. + 3.3. Erlebnistag „Mensch“ - Ausstellung und Vorträge in Gärtnerei Bahlmann; 23. + 24.3. Ausbildung MatrixConcept Teil I. Preise und nähere Beschreibung siehe www.matrixconcept.de.

Workshop Nein sagen, 35,- €, 12.1., 9 - 15 Uhr. Tel.: 0441. 3043164, www.Heinrich-Menno-Mueller.de.

12. und 13.1. **Kabbalistische Geburtsanalyse – Einstiegsseminar** 10-17 Uhr, Seminarhaus Lichtblick, Hude, 04408.923245.

Tolle Yogaworkshops 2013: Detoxyoga 19.1., Chakrayoga 16.2., Yoga für den Rücken 9.3., jeweils 10-13 Uhr, Infos & weitere Termine bei Ananda unter greenmindyoga.de, 0441.361817163.

19.1. **trad. Tai Chi Chuan / Qi Gung und Selbstverteidigung** Grundprüfung. Ausbildung F, Teil 1/3 nach § 20 SGB/V * § 284 Abs. Nr. 4 SGB V (Ziel: liz. Übungsleiter Prüf.: F). Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

Beginn 21.1. **Stresstrainer DFME** mit Doris Kirch & Team. Im DFME, Hof Oberlethe, Oldenburg. Infos: www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de.

22.1. **Luna Chi** (Dienstagsgruppe) 18 - 19.30 Uhr in der ISIS, Info + Anmeldung: 0441.592328.

22.1. und 5.3. **Herz-Kreislauf und Kinesiologie** mit Sybille Seifried, 19-22 Uhr, in OL, bitte anmelden. Infos: www.sybille-seifried.de, 0441.9354299.

ENTWICKLUNGSWEGE

Gesund leben in Harmonie mit der Natur



- Reconnective Healing®
- The Reconnection®
- Lebensberatung
- Aura Soma®
- EM – Effektive Mikroorganismen®

Mechthild Maria Hesse-Herr
Reconnection® Practitioner
Reconnective Healing® Practitioner
Lebensberaterin

www.entwicklungswege.com
Peterstraße 7
26160 Bad Zwischenahn
Telefon 0 44 03 - 8 10 73 72

Neue Öffnungszeiten: Mo–Sa 10–14 Uhr; nachmittags nach Vereinbarung

Behandlung • Beratung • Vorträge • Kurse • Lichtarbeit • Verkauf

24.1. **Lebenstanz für Frauen** (Donnerstagsgruppe) in der ISIS, 18.30 - 20.30 Uhr, OL, Tel. 0441.592328.

25.1. **Schaman. Trommelgrp.** Der Kreis der Kraft, 19.15 - 21.30 Uhr. Anm. ISIS, 26131 Oldenburg, Tel. 0441.592328.

25.1. um 17 Uhr: **Lust auf Gewürze?** Näheres unter www.pfeffer-und-minze.de oder 04484.998951.

Klangschalenmassage Basisseminar 220,- €: WE 26.1., WE 16.2., WE 2.3. jeweils von 9 - 17 und 9 - 15 Uhr. Tel.: 0441.3043164, www.Heinrich-Menno-Mueller.de.

26.1. **trad. Tai Chi Chuan / Qi Gung und Selbstverteidigung** Grundprüfung. Ausbildung F, Teil 1/3 nach § 20 SGB/V * § 284 Abs. Nr. 4 SGB V (Ziel: liz. Übungsleiter Prüf.: F). Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

26./27.1. & 9./10.3. **Die Hermetischen Prinzipien – Die 7 geistigen Gesetze des Lebens** mit Ste-

fanie Wahlen, je 10-18 Uhr, Praxis Lothringer Str. 58, OL. Infos: Tel. 0441.1815858.

27.01. **Yoga Nidra mit Mohini Hug-Breitkopf**, Yoga Vidya Zentrum Oldenburg, Tel.: 0441.5706528.

27.1. **Rhythmische Tanzmeditation für Frauen und Männer** in der ISIS, 18 - 19.30 Uhr, Anmeldung: 0441.592328.

30.1.-20.3. **MBSR-Kurs mit Doris Kirch**, MBSR-Lehrerin, DFME, OL. Infos: www.dfme.de.

1.+2.2. **Tanz der Göttinnen mit Pramoda Sabine Habenicht** im Lichtblick, Hude. Infos: 04408.923485, pramoda@t-online.de.

Ab 6.2. 8-mal von 9 - 10 Uhr: **SLOW –Dance →Achtsamer Tanz!** Belebt und inspiriert für einen neuen Morgen! Im Rosenhaus, priscilla.willms@t-online.de, 0441-5702595.

10.2. **Massage-Workshop für Paare** bei Steffi Wahlen (staatl. gepr. Masseurin), 11-18Uhr; Infos: 0441.1815858.

15.-17.2. **Erwecken der Sinne mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski** im Hof Oberlethe, Infos: www.liebeskultur.de, 04487.9204277.

16.2. **Informationsseminar zur Qigong Kursleiter-Ausbildung** im wudang-Zentrum für Taijiquan und Qigong, Grundstr. 3, HB, www.wudang-bremen.de.

16.2.-17.2. **Kinesiologie für Tiere**, Seminar im Institut für Transpersonale Kinesiologie Oldenburg. Infos und weitere Veranstaltungen: www.sybille-seifried.de.

16.2. **trad. Tai Chi Chuan / Qi Gung und Selbstverteidigung** Grundprüfung. Ausbildung F, Teil 1/1 nach § 20 SGB/V * § 284 Abs. Nr. 4 SGB V (Ziel: liz. Übungsleiter Prüf.: F). Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

16.+17.2. **Prana Heilung n. GMCKS Grundkurs**, wundervolle Heiltechnik, die jeder erlernen kann. Tanjameier.com, 04481.928002.

22.-24.02. **Der Weibliche Weg zum Wohlstand für alle Frauen** mit Inaqiawa in OL, Infos: www.inaqiawa.net/einfuehrungstage.html.

23. und 24.2. um 10 Uhr: **Weidenflechten!** Näheres unter www.pfeffer-und-minze.de oder 04484.998951.

26.2. **Auradiagnose mit Ralf-Marien Engelbarts**, 14 - 18 Uhr in der Praxis Nowak, Heiligengeiststr.1, OL. Anm.: Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543.



Einweihung Erleuchtung Befreiung

Wege zu einem
neuen Leben

7 Themenabende

Internationale Schule des
Goldenen Rosenkreuzes
LECTORIUM ROSICRUCIANUM e.V.
www.rosenkreuz.de

Wie kommt man zu einem neuen Leben im spirituellen Sinn? Entdecken Sie, was die Rosenkreuzer dazu sagen, und finden Sie Hinweise für Ihren eigenen inneren Weg.

18. Februar bis 22. April 2013
jeden Montag um 20 Uhr
Haneburg, VHS Leer
Haneburgallee 8, 26789 Leer

19. Februar bis 02. April 2013
jeden Dienstag um 20 Uhr
Internationale Schule des
Goldenen Rosenkreuzes
Fritz-Bock-Straße 3
26121 Oldenburg

1. - 3.3. **Nia Retreat Wochenende** – „Der Weg des Körpers - der Weg DEINES Körpers.“ Hof Oberlethe, mit Doreen Tönjes, 0441.6842887, www.nia-oldenburg.de.

2.- 3.3. **Tierkommunikation-Kurs** in Rastede Infos & Termine: www.tiercomm.de, BITTE die URL nicht trennen!!! 04402.6969500.

9.3. **Ein Vormittag in Stille:** Meditation und Yoga mit Mohini Hug-Breitkopf, Yoga Vidya Zentrum OL, Tel.: 0441.5706528.

9.3. **Kompakt Lehrgang. Selbstverteidigung aus Kung Fu, JJJ & ATS.** Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441.85726.

10.3. **Nia & Yoga** – entdecke dein Potenzial und deine Kreativität. Du verbindest getanzte Lebensfreude mit Asanas aus dem Yoga zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept. Infos & Anm. Tel.: OL 2055565.

15.3. **Künstlerinnentreffen** (s. Artikel), 18 - 21.30 Uhr, Anm. in der ISIS, Edewechter Landstr. 18, OL, Tel. 0441.592328.

6.4. **Shiatsu mit Florian Schwindt**, Yoga Vidya Zentrum Oldenburg, Tel.: 0441.5706528.

12.-14.4. **Die Tantrische Hochzeit**, Sem. mit Monika Entmayer und Reiner Kaminski im Hof Oberlethe, Infos: www.liebeskul-tur.de, 04487.9204277.

Ausbildung

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

Autogenes Training Grundkurs je 8 Sitzungen 56,- €: 9.1.: 17:30 - 19 Uhr / 9.1.: 19.15 - 20:45 Uhr / 11.1.: 15 - 16:30 Uhr. Tel.: 0441.3043164, www.Heinrich-Menno-Mueller.de.

Integrativ-systemische Therapie. 2,5-jährige Aus- und Weiterbildung beim SIO-Institut Oldenburg. Antje Jaruschewski und Eva-Maria Wunderlich, Tel.: 0441.9736194, www.sio-institut.de.

Beginn Geistheiler-Ausbildung mit Claudia Hempler-Gödeke. 29.-31. März 2013 in Lühnde - Nähe Hannover. Infos: 05126.8107, www.geistheilung-luehnde.de.

Kompakt Ausbildung zum Entspannung- und Meditationslehrer für Kinder ab März 2013 in Bergedorf. Info LichtAkademie Bergedorf 04222.951133.

An- & Verkauf

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

Wer sammelt Briefmarken? Ich habe viele Doppelte sehr sehr günstig abzugeben. Bitte melden unter 0441.87346 oder karl-heinz@die-plaggenborgs.de.

Priv. su. preisw. Klangschaalen aller Größen mit Schlägel. Evtl. auch Gong zur Selbstbehandlg.. Gute Qualität. 0441.592377.

Suche gebrauchte Klapp-Massageliege aus Holz, Thomas Dopp, Tel.: 0441.85315.

Räume & Wohnen

Schöne und lichtvolle 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.

Schöner, heller Praxisraum in der Praxis für Kurzzeittherapie zu vermieten. 15 qm, Parkettboden. Eva-Maria Wunderlich, Bogenstraße 45, 26123 Oldenburg, Tel. 0441.36193300.

Suchen: Praxis: 5 Behandlungsräume, 1 Büro, 1 Gruppenraum (30 m²). Wer: Hebamme, Heilpraktikerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Telefon: 0441.36137912 oder 0441.4088663.

Kleinanzeigen

Dies & Das

Internetdienstleistungen Ulrike Plaggenborg – Webseitenbetreuung: Termineinträge, Aktualisierungen u.v.m. www.webservice-ulrike-plaggenborg.de. Rufen Sie mich an: Tel. 0441.36182644.

Wer hat Interesse daran, gemeinsam in einer Gruppe vegan zu kochen? Es wäre gut, wenn uns die Grundlagen von einer/einem Spezialistin/en vermittelt würde. Tel.: 04402.9849338.

Welche/r Vegan-Koch-Spezialist/in hätte Interesse daran, mir/ uns die Grundlagen dieser Ernährungsweise zu vermitteln? Tel.: 04402.9849338.

Geldanlagen in sinnvolle Projekte, die getragen sind von einem neuen Bewusstsein, Tel. 0421.3479334, Ulrike Müller.

Wilhelm13 - Konzerte

Die nachfolgenden Konzerte und Lesungen der Jazz-Musiker-Initiative OL, des Jazzclubs Alluvium und des Literaturbüros finden statt im Musik- und Literaturhaus Wilhelm13, Wilhelmstraße 13 in Oldenburg. Infos zu Kartenbestellungen u.a.: www.wilhelm13.de.

Konzerte (Beginn jeweils 20 Uhr):
Sa 12. Jan. Wilhelm13 goes Pop: Anke Johannsen Band

Do 17. Jan. Session

Sa 19. Jan. Doppelkonzert Charlotte Ortmann Trio - Das lange Elend - Jazz

Do 24. Jan. Frank Schultz Trio - Jazz

Sa 2. Feb. Chris Jarrett solo - Jazz

Do 7. Feb. Newcomer Session

Fr. 8. Feb. Gilda Razani/Hans

Wanning Duo - Jazz

Sa. 9. Feb. PlattArt Festival:

Swing op de Deel - Jazz op platt

Do 21. Feb. Session

Fr. 22. Feb. Quarterpounder

(DK) - Jazz

Fr. 1. März Stefan Maus Quartett - Jazz

Sa. 2. März Boriana Dimitrova

Quartett - Jazz

Do. 7. März Newcomer Session

Fr.8. März Offshore Quintett - Jazz

Do. 14. März Wilhelm13 goes

Pop: Stephanie Neigel Band

Fr. 15. März Friedrich & Dohrmann - Jazz

Do. 21. März Session

Fr. 22. März Metzler/Golek/

Manzocchi special guest Florian Poser - Jazz

Wilhelm13 - Lesungen

So. 27. Jan. 11:00 LiteraTour Nord: Marica Bodrozić: Kirschholz und alte Gefühle

Di. 5. Feb. 20:00 Tilmann

Rammstedt: Die Abenteuer meines ehemaligen Bankberaters

So. 10. Feb. 11:00 LiteraTour

Nord: Patrick Roth: Sunrise. Das Buch Joseph

Mi. 20. Feb. 20:00 Stefan Petermann: Facebook Roman

Di. 27. Feb. 20:00 Lesebühne

Metrophobia

Di. 19. März 20:00 Harald Martenstein: Romantische Nächte im Zoo



Salute e Bellezza
empfeht

KOSTBAR 2013

REGIONAL · BIO · FAIR

Im Buchhandel für 14,50 €
Mehr unter: www.kostbar-oldenburg.de



Jetzt gehts!

Das Leben kann so leicht sein – Carl-Auer LebensLust



99 Seiten, Kt, 2012
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-859-5



140 Seiten, Kt, 2012
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-89670-864-9



216 Seiten, Kt, 2010
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30
ISBN 978-3-89670-749-9



178 Seiten, Kt, 2011
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-89670-793-2



126 Seiten, Kt, 2011
€ (D) 16,95/€ (A) 17,50
ISBN 978-3-89670-750-5



139 Seiten, Kt, 2012
€ (D) 16,95/€ (A) 17,50
ISBN 978-3-89670-834-2



133 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2012
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-733-8



214 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2010
€ (D) 16,95/€ (A) 17,50
ISBN 978-3-89670-654-6



Carl-Auer Verlag • www.carl-auer.de

Im Webshop bestellt – deutschlandweit portofrei geliefert!

Bliss Out

Das schönste Silvester meines Lebens

Bliss Out - Spirituelles Feuerwerk

Die 5-tägige Silvester-Conference. Ein spiritueller Jahresübergang mit Thomas Young. Alte Erfahrungen loslassen und neue Manifestationen einladen. Eintauchen in das Mysterium der Zeit. Aktivierung eines Neuen Bewusstseins. Freudvolles Feiern des neuen Lebens. Mit vielen Überraschungen und einem kraftvollen Jahresübergangsritual. Wer es einmal miterlebt, wird tief berührt in das neue Jahr hineingehen.



Christus-Quantum® Mystery School 2013

Wir möchten einladen zu einem Experiment: unser Forschungsvehikel sei der eigene Körper, die Führung obliege der Seele, als treibender Stoff brenne göttliches Bewusstsein. Die Reise führt in die Tiefe des Seins. Dort entzünden wir das Christus-Quantum und gehen den Initiationsweg von Jesus in 4 Stufen nach. So verbinden wir uns mit ihm als Prototyp eines non-dualen Bewusstseins.

Hawaii I + II

Big Island gilt unter den hawaiianischen Inseln als "the healing island". Ziel des Retreats ist, das ursprüngliche Hawaii zu erspüren, an Kraftorten in der Natur zu meditieren, mit wilden Delphinen zu schwimmen und sich rückzuverbinden mit seinem ureigenen Lebenstraum.

Bliss Out - Ein spirituelles Feuerwerk
Die wunderbare 5-tägige Silvester-Conference
Sa 29.12.12 - Mi 02.01.13 **Kisslegg**

Father Healing . . . dies ist meine Stimme!
MBA 24, Max-Brauer-Allee 24
Fr 15.02.2013, 19-22 Uhr **Hamburg**

Christus-Quantum® Offenes Wochenende
MBA 24, Max-Brauer-Allee 24
Sa 16.02. 10-19, So 17.02. 9-18 Uhr **Hamburg**

Thomas Young - Retreats 2013

Christus-Quantum® Mystery School
Hotel des Glücks, Sankt Oswald, Österreich
4 teiliges Jahrestreaining ab 17.04 **St. Oswald**

Dreamtime in Paradise I
Delphine, Heilige Plätze, Ur-Energien, max 15 TN
So 10.03.13- Mi 20.03.13 **Hawaii**

Dreamtime in Paradise II
Delphine, Heilige Plätze, Ur-Energien, max 15 TN
Sa 23.03.13- Di 02.04.13 **Hawaii**

Neue CDs: **FATHER HEALING & DAS AUGEN DES HORUS**

Büro Thomas Young | info@thomasyoung.net

☎ 0 75 63 · 915 355

www.thomasyoung.net

