

Sommer 2010

Oldenburg &  
Weser-Ems

kostenlos

# Achtsames Leben

Vorträge - Seminare - Veranstaltungen für ganzheitliche Lebenskultur in Oldenburg & Weser-Ems



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



Beratung • Kurzberatung • Mini-Seminare

# Plaggenborgs Beratungsstube Programm



## Astrologische Beratung + heilende Steine

**Smita Sabine Bourjau**

Geburtsdatum, -Ort und Zeit bei Anmeldung angeben und gewünschtes Schwerpunktthema!  
(Dauer: 30 Minuten; Kosten: 35,- € inkl. Horoskop-ausdruck)

**Montag; 14-18 Uhr: 12.7./9.8./13.9.10**

## Aura-Fotographie

**Ralf Marien-Engelbarts**

(Dauer: 20 Minuten;  
Kosten: Foto inkl. Beratung 33,- €;  
Zwei Fotos – vorher & nachher – mit Beratung & Behandlung: 60 Minuten 75,- €)

**Dienstag; 11-18.20 Uhr 24.8.10**

**Montag; 14-18.20 Uhr 6.9.10**

## Feng-Shui

**Julia Bolting**

Harmonisch Wohnen mit Feng Shui, Kurzberatung  
(Dauer: 60 Minuten; Kosten: 40,- €)  
Grundriss und Lageplan der Wohnung mitbringen!

**Mittwoch; 11-18 Uhr: 14.7./11.8./8.9.10**

**Klaus Römer**

Feng Shui Kurzberatung  
(Dauer: 60 Minuten; Kosten: 40,- €)  
Grundriss und Lageplan der Wohnung mitbringen!

**Donnerstag; 15-18 Uhr: 15.7./19.8./16.9.10**

## Fördermittelberatung für Therapeuten ...

**Peter Jaruschewski**

Staatliche Fördermittel für Existenzgründung und Existenzsicherung speziell für Therapeuten, Trainer, Seminarleiter u.a.

(Dauer: ca. 30 Minuten; kostenlos)

**Montag; 15-18 Uhr: 20.9./25.10.10**

## Heilung durch den Seelenpunkt

**Beate Korfe**

Ganzheitlich-energetische Heilunterstützung  
(Dauer: ca. 50 Minuten; Kosten: 45,- €)

**Dienstag; 10-12 Uhr: 17.8./7.9.10**

## Kartenlegen

**Claudia Brüning**

Kartenlegen mit den Karten von Madame Lenormand.

(Dauer: ca. 30-60 Minuten; Kosten: 30,- bis 60,- €)

**Mittwoch; 10-18 Uhr: 21.7./18.8./15.9.10**

Weitere Termine auf Anfrage

## Spiritual Healing

**Karl-Heinz Plaggenborg**

Kosmische Energien werden zur Heilung benutzt. Diese werden berührungslos übertragen und wirken in der Aura des zu Behandelnden.

(Dauer: 30 Minuten; Kosten: 30,- €)

**Dienstag; 14-17 Uhr: 20.7./17.8./14.9.10**

## [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de)

**Peter Jaruschewski, Karl-Heinz Plaggenborg**

Ausführliche Infos mit Demonstrationen über das Eintragen und die Datenverwaltung im großen Infoportal [www.lebenskunst-weser-ems.de](http://www.lebenskunst-weser-ems.de) in kleinen Gruppen.

(Dauer: 30-45 Minuten; kostenlos)

**Montag; 15-18 Uhr: - auf Anfrage -**

Wir wünschen allen LeserInnen einen schönen Sommer!



**Rechtzeitige Anmeldung für Beratungen und Einzelsitzungen bitte bei:**

Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr.1, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441/17543, Fax 0441/17528,  
E-Mail: [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de)

# Inhalt

Die Zeitqualität von Juli-September	S. 4
Das „flüssige Gold“	S. 7
Sampoorna Yoga – Yoga der Fülle	S. 9
Was will mir der Schmerz sagen?	S. 11
Sie sind gesund, auch wenn Sie ...	S. 12
Mediales Heilen	S. 13
Qigong-Ausbildung	S. 15
Jazz an einem Frühlingsabend	S. 16
Wilhelm 13	S. 17
Ammerländer Energiespar-Kontor	S. 19
Aura Soma®-Seite	S. 22
Das „Tor zur Stille“	S. 23
Atem – Kraftquelle Deines Lebens	S. 25
Die besondere Veranstaltung	S. 24
Was ist Trauma – Traumatherapie?	S. 25
Schaufenster	S. 31
Wer – Wie – Was im Internet?	S. 32
Der Karten-Tipp	S. 34
Marktplatz	S. 35
Klangwelten	S. 47
Schwelten	S. 48
Wortwelten	S. 49
Impressum	S. 53
Kleinanzeigenauftrag	S. 54
Wer macht was?	S. 55
Termine/regelmäßige Termine	S. 57
Kleinanzeigen	S. 58

Wir danken Ulrike Plaggenborg für das wunderschöne Titelfoto! Die Figur ist von Elke Tholen.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



wenn Sie auf die Titelseite schauen bemerken Sie es vielleicht gar nicht. Wir haben unser Heft jetzt nach den Jahreszeiten benannt. Außerdem wurden im letzten Jahr sehr schöne Fotos an den Tagen der „Dötlinger Gartenkultur“ gemacht. Eine regionale Veranstaltung, die ich allen Garten- und Kulturliebhabern ans Herz legen möchte. Das Titelbild (von Ulrike Plaggenborg) entstand in „herb's kräutergarten“ und bildet eine Skulptur von Elke Tholen ab.

Wie Sie in diesem und auch in den nächsten Heften feststellen werden, haben wir die Themenbereiche in „Achtsames Leben“ erweitert um die Bereiche Kultur und Ökologie. Dieses Mal stellt sich aus dem kulturellen Bereich „Wilhelm13“ vor, das neue Musik- und Literaturhaus in Oldenburg, und das „AEK-Ammerländer Energiekontor“ erläutert, wie man Altbauten sinnvoll energetisch saniert. Wenn Sie weitere Themenbereiche für wichtig halten, über die Sie im „Achtsamen Leben“ etwas erfahren möchten, teilen Sie uns doch Ihre Wünsche mit!

Nach diesem kalten Winter und Frühjahr möchten wir doch bitte gerne einmal wieder Sommertemperaturen haben. Liebes Wetter, nun mach mal schön...

Einen angenehmen Sommer wünscht Ihnen

Ulrike Plaggenborg

## Die Zeitqualität von Juli bis September 2010



*Noch immer besteht eine größere Konstellation langsam laufender Planeten, von denen Jupiter und Uranus Anfang Widder auf die Durchsetzung neuer Visionen, Projekte und sinnvoller Entwicklungen drängen,*

*dabei aber von Saturn Anfang Waage moderiert werden.*

In der Mitte dieser Konstellation befindet sich außerdem Pluto Anfang Steinbock, was dazu führt, dass schnelle Lösungen und Entwicklungen blockiert oder von größeren Zwängen verhindert werden, sich komplexer zeigen, als zunächst erwartet. Das Gute an dieser Konstellation ist jedoch, dass allzu leichtsinnige und voreilige Entscheidungen überprüft und korrigiert werden müssen, damit es zu wirklich tragfähigen, sinnvollen Entwicklungen kommen kann, wie sie ungefähr Mitte August durch die Opposition von Jupiter und Saturn angezeigt werden.

Bis Ende Juli bestehen überwiegend harmonische Konstellationen, mit denen sich vieles sinnvoll und in Ruhe besprechen und gestalten lässt. Dabei zeigt der vorwärts laufende Merkur in günstigen Aspekten zu langsam laufenden Planeten an, dass vieles recht gut funktioniert. Bestimmte Verhandlungen, Absprachen, Verträge oder Anschaffungen sollten idealerweise im Juli erledigt werden. So kann es um den 21.7. zu langfristig stabilisierenden Entwicklungen kommen.

### Neue Ordnung

Am 21.7. wechselt Saturn wieder in das Zeichen Waage, wo er bis Oktober 2012 bleiben wird. Seine stärkste Wirksamkeit erhält er dabei vom 21.7. bis zum 16.9.2010. Deswe-

gen ist es in dieser Zeit besonders wichtig, die richtigen Weichen zu stellen, im Miteinander klare Grenzen zu setzen, neue Spielregeln zu benennen und auf der politischen Ebene klare Gesetze zu erlassen. Vor allem im partnerschaftlichen Bereich gilt es nun, eine gewisse Konsequenz zu entwickeln, sich entweder richtig zu trennen oder richtig miteinander zu arrangieren - was übrigens nicht nur für private, sondern auch für geschäftliche und andere Partnerschaften gilt.

### Rebellion und Verhandlungen

Ende Juli bis Anfang August mischt sich Mars Anfang Waage in die etwas problematische Konstellation der langsam laufenden Planeten. Das führt zu Aufregung und Aufruhr. Neue Impulse wollen durchgesetzt werden, vor allem im Kampf für soziale Gerechtigkeit. Auf diesen ist von höherer Instanz unbedingt einzugehen, was ab dem 7.8. geschehen dürfte, wenn auch Venus in das Zeichen Waage wechselt. In Verbindung mit kritischen Aspekten von Pluto und Saturn ist jedoch mit zähen Verhandlungen und einer gewissen Sturheit der Gegner zu rechnen. Um den 20.8. können konstruktive Arrangements entwickelt werden, wenn Venus und Mars in Konjunktion stehen, sich im wahrsten Sinne einig werden und sozusagen am selben Strang ziehen. So kommt es zur Durchsetzung größerer, neuer Entwicklungen, mit denen gleichzeitig Wichtiges geregelt wird.

### Einen Gang runterschalten

Ungefähr ab dem 21.8. ist erreicht worden, was zu erreichen ist. Dabei legt Merkur von der Erde aus gesehen wieder seinen „Rückwärtsgang“ ein, was signifikant häufig dazu führt, dass das, was funktionieren soll, nicht oder erst beim zweiten Anlauf funktioniert, wobei insbesondere technische Geräte gerne den Geist



aufgeben, es aber nicht unbedingt sinnvoll ist, ein neues Gerät zu erwerben, denn dies dürfte auch seine Tücken haben, es sei denn, es handelt sich um das gleiche Gerät, was Sie schon mal gekauft haben - denn der rückwärts laufende Merkur begünstigt alles, was wiederholt gemacht wird sowie alles, was mit re- beginnt. In Ruhe zu reflektieren und zunächst für sich die Spreu vom Weizen zu trennen, dürfte hier das Beste sein, insbesondere auch deswegen, da sich Sonne und Merkur im Zeichen Jungfrau befinden, sich dort auch stark auswirken, so dass es im Alltag zu unerwarteten Komplikationen kommen kann. Durch schnelles Vorwärtsträngen, Klären und Besprechenwollen lässt

sich hier allerdings eher das Gegenteil erreichen. Dies gilt besonders für die Tage um den 3.9., wenn Merkur „verbrannt“ in der Nähe der Sonne steht, was dazu führen kann, dass man sich in bestimmten Angelegenheiten „die Finger verbrennen kann“ oder einiges besonders schnell kaputt geht. Um den Neumond am 8.9. entspannt sich die Lage wieder, und es bestehen bis ungefähr zum Herbstanfang recht harmonische Konstellationen.

### Herbstanfang

In den Tagen um den Herbstanfang am 23.9. bestehen einige herausfordernde Aspekte. Da der Herbstanfang eher für politische und gesellschaftliche Entwicklungen steht, ist davon auszugehen, dass sich hier einige Probleme zuspitzen. Dabei ist es angeraten, nach unkonventionellen, sinnvollen, innovativen Lösungen zu suchen. Außerdem schreit die eine oder andere Situation sehr nach sozialer Gerechtigkeit. Zusätzlich ist die Gefahr von Überschwemmungen oder anderen überbordenden Entwicklungen erhöht. Glücklicherweise sind Themen wie globales Denken und ein gewisses Mitgefühl mit allen Wesen nicht mehr nur Farce, sondern finden allmählich Einzug in das politische Handeln.

### Venus und Mars („Frauen und Männer“)

Bis zum 10.7. befindet sich Venus noch im Löwen, was günstig ist für Spiel, Spaß und Feiern, für gesellschaftliche Unternehmungen, die Liebe und die Kreativität. Gleichzeitig dürfte Mars in der Jungfrau dafür sorgen, dass die meisten Männer bzw. männlich und durchsetzungsbetont handelnde Menschen den hilfreichen und praktischen Part übernehmen und viele anstehende Arbeiten erledigen. Vom 10. bis zum 30.7. hingegen befinden sich Mars und Venus gemeinsam in der Jungfrau, wo sie sich einander mehr und mehr annähern. In der Jungfrau gibt es dabei zunächst einiges zu klären, zu sondieren und zu sortieren.

Im August und September befinden sich Mars



20 Jahre  
**Salute e Bellezza**  
Groß- und Einzelhandel

- ätherische Öle
- Räucherwerk
- Edel- & Heilsteine
- Schmuck
- Klanginstrumente
- Kunsthandwerk
- Statuen
- tanztherapeut. CDs
- tantrischer Bedarf
- Fachliteratur

**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

und Venus sehr nahe beieinander, gehen sozusagen Hand in Hand durch den Tierkreis. Das ist eine günstige Zeit für neue partnerschaftliche Verbindungen sowie für neue Impulse in bestehenden Partnerschaften. Wer auf der Suche ist, kann nun wie von selbst fündig werden. Wer sich in einer langweiligen Partnerschaft befindet, kann durch einen intensiveren Flirt neu belebt werden, und wessen Partnerschaft noch recht neu ist, kann jetzt relativ schnell neue Voraussetzungen für ein konkretes Miteinander schaffen. Anfang August gibt es dabei aber noch einige Hürden zu nehmen, es kann außerdem unerwartete Entwicklungen geben, die jedoch den Weg für Neues bahnen. Am 20.8. kommt es dann zu einer Art kosmischen Hochzeit, wenn Mars und Venus ganz nah beieinander in der Waage stehen, während gleichzeitig Sonne, Merkur und Regulus untergehen - ein Abend, an dem Sie Ihre Sinne offen halten sollten für die neue Entwicklung im Miteinander. Ab dem 20.8. dürfte es dennoch einiges zu besprechen, zu bearbeiten und zu ordnen geben.

Intensiver, eventuell auch komplizierter zeigt sich das Miteinander ab dem 8.9., wenn Venus in das Zeichen Skorpion wechselt. Nun geht es allmählich ans Eingemachte. Bestimmte Vorstellungen werden deutlich, und es bleibt zu prüfen, ob diese realisierbar sind. Auch können alte Erfahrungen aus dem Inneren hochsteigen, um gemeinsam aufgegriffen und bearbeitet zu werden. Da ab dem 15.9. auch noch Mars in den Skorpion wandert, steht eine heiße Phase bevor, eine Art Transformation findet statt, wobei aus dem Kern des Wesentlichen etwas Neues gemeinsam gestaltet werden kann.

Christine Keidel-Joura ist als Astrologin bekannt durch zahlreiche Veröffentlichungen. Sie gibt seit 1985 Beratungen und leitet eine Astrologie-Schule in Bremen. Christine Keidel-Joura, Delmestraße 74, 28199 Bremen, Tel. 0421-72929, info@keidel-joura.de



**Der Körper lügt nicht!**

Deborah King

**Wahrheit heilt**

Was Sie verbergen, kann Sie verletzen.  
Was Sie verletzten, kann Sie verbergen.

Deborah King: **Wahrheit heilt**  
Was Sie verbergen, kann Sie verletzen  
ISBN 978-3-89901-325-2, € 17,95

**jkamphausen**  
weltinnenraum.de

JKamphausen | Mediengruppe



**Familienstellen**  
**Klass. Homöopathie**

**Familien-/Systemaufstellung**

Aufstellungstage in OL  
Sa. 10.7. | Sa. 18.9. (9.30- 18 h)  
Kurzaufstellungen – abends  
14.7. | 11.8. | 16.9. (18.30, Weskampstr. 18)  
Bitte tel./online anmelden! (15,-)

**Aufstellungen – Einzelarbeit**  
alle Themen! Termine n. Vereinbarung

**Vortrag (und Demonstration)**  
**Was sind Symptom-Aufstellungen?**  
14.9.2010, 19.30 - 21 h  
PFL Oldbg., Peterstr. 3, (2,50 EUR)

**Klassische Homöopathie**  
Konstitutionsbehandlung + akut

**Vortrag: Wie gelingt Homöopathische Selbstbehandlung?**  
27.10.2010, 19.30-21 h, 6,-/4,- EUR  
Buchhandlg. Plaggenborg, Bergstr. 1, OL  
Kartenvorverkauf im Laden

**Antje Jaruschewski**  
Heilpraktikerin  
Metzer Str. 10  
26121 Oldenburg  
Tel. OL-973 61 94  
www.praxis-jaruschewski.de

▶ Familie  
 ▶ Beruf  
 ▶ Gesundheit  
 ▶ Lebensraum

Tonja Hauser

## Das „flüssige Gold“...

### Über die mehrfach ungesättigten Fettsäuren



*Heute möchte ich einen kleinen Exkurs in die interessante Welt eines bedeutenden Nahrungsmittels machen: eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Derzeit versuchen viele Menschen so wenig Fette wie*

*möglich zu sich zu nehmen. Fette aus der Nahrung zu verbannen ist jedoch kontraproduktiv. Wichtig dabei ist aber die „guten“ Fette zu sich zu nehmen und „schlechte“ Fette, wie z.B. die Transfettsäuren (gehärtete Fette), zu meiden: Abgesehen davon, dass jeder Ernährungstyp (Metabolic Typing) unterschiedlich viel Fett braucht, sind manche Fette wichtig für uns, wie die ungesättigten Fettsäuren  $\Omega 6$  und  $\Omega 3$ , die unser Körper nicht selbst herstellen kann und die wir deshalb extra zuführen müssen.*

Die richtige Verhältnismäßigkeit von  $\Omega 6$  zu  $\Omega 3$  (sollte laut Sportmediziner Rudolf Ziegler 2 bis 3:1 sein) spielt eine große Rolle für unsere Gesundheit. In der Regel nehmen wir Omega 6 im Verhältnis zu  $\Omega 3$  im Übermaß zu uns z. B. über Fleisch, Käse, Wurst, Butter, Eier, Getreide, Olivenöl, Sonnenblumenöl. Zuviel  $\Omega 6$  fördert Entzündungen und Hormonstörungen, verengt die Blutgefäße, kann den Blutdruck erhöhen. Schwere Erkrankungen werden durch die Entzündungsprozesse verschlimmert. Gerade deshalb ist eine genügende Zufuhr an  $\Omega 3$  besonders wichtig, denn es:

- vermindert Entzündungsherde im Körper, kann folglich hilfreich bei Rheuma und Arthritis sein und wirkt somit präventiv gegen Degeneration der Gelenke

- verbessert die Sauerstoffzufuhr in der Zelle (wichtig für die Energiegewinnung und ein gesundes Zellgewebe) und ist wichtig für Auf-

bau und Funktion der Zellmembran

- fördert die Bildung der knochenaufbauenden Zellen
- ohne die ungesättigten Fettsäuren ist keine einwandfreie Fett- und Eiweißverbrennung in den Zellen möglich.

- regt die Fettverbrennung an
- schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall
- ist wesentlich für die normale Entwicklung und Funktionsfähigkeit des Gehirns (Intelligenz!) und der Netzhaut (DHA) und hat Einfluss auf den Gehirnstoffwechsel
- wird für die Hormonproduktion benötigt vermindert die Insulinresistenz (Diabetes ist die Folge von Insulinresistenz)
- wird benötigt um genügend Serotonin (Glückshormon) herzustellen

Ich habe hier nur einige der positiven Wirkungen von  $\Omega 3$  genannt, die aber ausreichen dürften, um ihre Bedeutung für unsere Gesundheit zu erkennen. Neu dürfte aber für manche Menschen sein, dass Klinische Studien am Institut für Psychiatrie an der Harvard Medical School zeigten, dass EPA und DHA



 <p>Ihr Spezialist für Einblasdämmung und WärmeDämmVerbundSystem</p> <p><b>04486 / 91 7110</b> <a href="http://www.aek-energiespar.de">www.aek-energiespar.de</a></p>	<p><b>Unsere Leistungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einblas- und Hohl-schichtdämmung</li><li>• Dach/Kellerdämmung mit Isofloc</li><li>• Wärmedämm-Verbund-System</li><li>• Thermografie der Gebäudehülle</li><li>• Dichtigkeitstest der Gebäudehülle (Blower Door)</li><li>• Energieberatung und Energiepass-Erstellung</li><li>• Feuchtemessung</li></ul>
--	---

(in Kaltwasserfischen und Algen enthalten und als Vorstufe in Pflanzenölen) bei vielen Menschen für die Aufrechterhaltung und Stabilisierung einer positiven Stimmung eine bedeutende Rolle einnimmt. Neuere Studien zeigen inzwischen, dass Depressionssymptome durch Omega 3- Gaben (mit hohem EPA - Anteil) sich deutlich verbesserten oder ganz auflösten. Des weiteren belegen viele Studien eine Verbesserung der ADHS-Symptomatik durch das DHA der  $\Omega 3$  Fettsäuren.

Laut WHO leiden mindestens 80% der Bevölkerung unter  $\Omega 3$  Mangel (trockene Haut und entzündete Augen können z. B. ein Hinweis darauf sein). Es ist davon auszugehen, dass ein  $\Omega 3$  Mangel besteht, wenn man nicht mindestens 2-3 Mal/Woche Fisch zu sich nimmt.

$\Omega 3$  ist enthalten in Nussölen, Kaltwasserfischen, Algen, Plankton, Leinöl, Hanföl u. Rapsöl. Da Einseitigkeit in unsere Ernährung nicht vorgesehen ist, ist eine vielseitige Omega 3 Quelle empfehlenswert. Ob die  $\Omega 3$  Versorgung

über Fischöl, oder ein hochwertiges pflanzliches Öl stattfindet, kann nur jeder selbst entscheiden. Für beides gibt es für und wider:

Fische enthalten viele Giftstoffe. Fischölkapseln sind ein denaturiertes Produkt. Nimmt man pflanzliche Öle als  $\Omega 3$  Quelle ist auf kontrolliert biologischen Anbau zu achten. Für die Herstellungsweise und Lagerung ist zu beachten, dass es nicht über 40° C erhitzt und unter Sauerstoffausschluss und schonender Pressung hergestellt und abgefüllt wurde. Es muss immer dunkel und kühl gelagert worden sein und – werden. („Kaltgepresst“ darf sich ein Öl auch nennen, wenn es z.B. auf 120° C erhitzt wurde!). Die Qualität der Produkte ist hierbei unbedingt zu beachten, sonst ist der Schaden so groß, dass er die gute Wirkung aufhebt.

Tonja Hauser,ertif. Ernährungsberaterin für Metabolic Typing, Nachtigallenweg 5, 26203 Wardeburg/Hundsmühlen, Tel. 0441-8096118, www.kinesis-tonjahouser.de

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

**www.lebenskunst-weser-ems.de**

Das neue 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!



Bernhard Dökel

## Sampoorna Yoga - Yoga der Fülle

Neueröffnung des Sampoorna Yoga Zentrums am 30. & 31. Oktober



*Geschichte vom Schüler und Meister: Viele von Ihnen kennen sicherlich die Geschichte vom Schüler, der zum Meister kommt und sagt: „Meister, ich will alles lernen, alles was es gibt und was ich noch nicht weiß.“*

*„Trinke zuerst eine Tasse Tee“, sagt der Meister. „Nein, dazu habe ich keine Zeit, ich will lernen“, entgegnet ungeduldig der Schüler. Da steht der Meister auf, schenkt dem Schüler eine Tasse Tee ein und hört auch nicht auf, als der Tee überläuft. Und er schenkt weiter ein - bis der Schüler ungeduldig dem Meister Einhalt gebietet. Dieser aber sagt: „So voll wie diese überlaufende Teetasse ist dein Kopf. Zuerst musst du leer sein, dein Kopf muss wieder frei sein, damit du lernen kannst.“*

Den Kopf wieder leer und frei zu bekommen ist ein unbeschreiblich schönes Erlebnis. Der Körper entspannt, die Gedankenschwere fällt plötzlich ab und der Atem fließt wieder tief in den Bauch. Diese Momente der Zufriedenheit mit all dem was gerade ist, haben wir alle schon erlebt und der Körper sehnt sich förmlich danach, sie zu wiederholen, stünde da nicht ein bedenkvoller Geist im Wege.

„Yoga? Tut bestimmt gut, aber ich weiß nicht, wann ich das noch machen soll.“ „Ich bin jetzt schon viel zu ungelenkig, um mich noch sooo zu verrenken.“ „Yoga? Ist ´ne reine Frauensache!“

Unzählige Antworten, die uns davon abhalten, den ersten Schritt in eine neue Richtung zu wagen. Dabei es ist wirklich spielend leicht.

**DO IT NOW!**

Jeder beginnt dort, wo seine Stärken sind, findet Schritt für Schritt seine Grenzen mit der Möglichkeit, diese zu erweitern und so neuen

Platz und innere Beweglichkeit im Leben zu schaffen.

Sampoorna Yoga inspiriert Sie dabei durch richtige Bewegung verbunden mit einer tiefen Atmung, innerer Balance und bewusster Entspannung.

Sampoorna Yoga ist bei weitem kein sportlicher Wettbewerb.

Sie trainieren nicht nur Ihren Körper. Sampoorna Yoga ist eine intelligente und logische Abfolge von Bewegungen, die Sie körperlich fordert, gleichzeitig aber energetisch auflädt und geistig zur Konzentration führt. Es ist ein Wechselspiel von starker Spannung und tiefer Entspannung bei dem Sie auch mal außer Atem oder gar ins Schwitzen kommen. Aber all das dient dem Ziel, den Geist anwesend zu halten. Denn erst ein ausgearbeiteter Körper bietet Raum für eine tiefe Entspannung, erlaubt ein Ineinanderfließen von Körper-Geist-Seele, was Sie schlussendlich zu innerer Ruhe führt. Sie werden erstaunt feststellen, dass Sie am Ende einer Sampoorna Yogastunde nicht erschöpft, sondern reichlich aufgeladen sind. Die körperlichen Verspannungen nehmen ab und die innere und äußere Flexibilität nimmt zu.

Schritt für Schritt verfeinern Sie so Ihre Wahrnehmung, erkennen und schätzen Ihre Gesundheit als Reichtum und erleben automatisch, ohne dass Sie sich anstrengen müssen, mehr Fülle in Ihrem Leben, mehr Momente der Freude und des Glücks. Ihr Leben wird lebendig, leicht, freudvoll und Sie geben davon reichlich an andere weiter.

„Das klingt ja gut, aber ist das auch was für mich?“

Jeder, ob jung oder alt, Frau oder Mann, kann Yoga praktizieren. Es ist ein Schritt für Schritt Prozess, der Ihre Kraft, Beweglichkeit

und Balance stärkt und so Verspannungen und Verletzung vorbeugt. Jeder beginnt, ohne Leistungsgedanken, von dort, wo er gerade steht.

Lassen Sie sich zu einer Probestunde, im neu eröffnenden Sampoorna Yoga Zentrum in Oldenburg einladen.

In den neu renovierten, hellen und großzügigen Räumen – in der Zeughausstr. 70-72, gegenüber der Fachhochschule – können Sie in einer entspannten Atmosphäre und unter kompetenter Anleitung, regelmäßig Sampoorna Hatha Yoga praktizieren.

Die Trainingszeiten sind morgens und abends von Montag bis Samstag, so dass Sie, ganz nach Ihren Wünschen, mehrere Kurse besuchen oder auch mal ganz spontan in einen anderen Kurs springen können. Neben regulären Anfängerkursen, Mittelstufe und fortgeschrittenen Kursen, Senioren yoga, Schwangeren yoga und Rücken yoga, gibt es auch einen Yogakurs mit anschließendem Saunagang. Für diejenigen, die tiefer ins Yoga einsteigen möchten, gibt es am Wochenende Workshops und Yogatage mit bestimmten Themenschwerpunkten. Die regulären Kurse werden von den Krankenkassen als Präventivmaßnahme unterstützt.

Am 30. & 31. Oktober 2010 öffnet das Sampoorna Yoga Zentrum seine Türen mit einer großen Eröffnungsfeier. Sie erleben ein modernes und offenes Yogazentrum, das die Fülle (Sampoorna) des Yoga anbietet.

Bis zur Eröffnungsfeier finden kostenlose Probestunden freitags von 17:00-18:30 Uhr im Haus Weskampstrasse 28 statt. Info: [www.haus-weskampstrasse.de](http://www.haus-weskampstrasse.de).

Regelmäßige Anfängerkurse ab 09. August 2010 übergangsweise in der Waldorfschule Oldenburg. Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt.

Als zusätzliches Highlight findet in den Räumen des Yogazentrums, ab 04. November 2010, immer donnerstags von 19:00-22:00 Uhr Biodanza statt. Info: [www.biodanza-oldenburg.de](http://www.biodanza-oldenburg.de)

Aus besonderem Anlass wird Cristina Arrieta, die Begründerin des Biodanza in Deutschland, am 30. Oktober eine Eröffnungsvivencia (Tanzsession) geben. Ihr südamerikanisches Temperament verbunden mit einer tiefen Spiritualität macht sie zu einer inspirierenden Lehrerin. Sie hat, durch ihr unerschöpfliches Engagement, Biodanza sowohl in Deutschland als auch europaweit bekannt gemacht und als ein anerkanntes System des menschlichen Wachstums etabliert. Bitte melden Sie sich frühzeitig an und tanzen Sie, auf eine lustvolle und spielerische Art und Weise und in einer lebensbejahenden Atmosphäre den „Tanz des Lebens“. In Tänzern mit sich selbst, in Begegnungen zu zweit und mit der ganzen Gruppe werden schlummernde Potenziale geweckt und können so Schritt für Schritt ins eigene Leben integriert werden. Es sind keine Tanzkenntnisse nötig.

Eine Hommage an Körper – Geist – Seele.

Sampoorna Yoga-Zentrum, Zeughausstr.70-72, 26122 Oldenburg. Info: [www.sampoorna-yoga-oldenburg.de](http://www.sampoorna-yoga-oldenburg.de)

	Samstag 30.10.2010	Sonntag 31.10.2010
10.00-11.00 Uhr	Eröffnung & Begrüßung	Eröffnung & Begrüßung
11.00-12.30 Uhr	Probestunde	Probestunde
13.00 Uhr	Ayurvedisches Büffet	Ayurvedisches Büffet
14.00-15.30 Uhr	Probestunde	Probestunde
16.00-17.30 Uhr	Probestunde	Probestunde
ca. 18.00-20.00 Uhr	Biodanza mit Christina Arrieta	Meditation Mantra singen Fragen & Antworten

Josef Stotten

## „Was will mir ein Schmerz sagen?“ - Blick des Kinesiologen hinter unklare Schmerzen



19. September, 11-17 Uhr:  
Tag der Offenen Tür im kinesiologischen Institut des Heilpraktikers Josef Stotten in Wardenburg - Littel. Ein Grundstück mitten auf dem Land, kraftvolle Bäume und ein Haus, das darauf gewartet hat, Heilarbeit zu unterstützen: das ist eine

der Grundlagen, Menschen ins Gleichgewicht zu bringen.

Josef Stotten, Heilpraktiker, Krankenpfleger und Kinesiologe hat sich, nach zwei Jahrzehnten in der Notfallaufnahme des Klinikum Oldenburg, jetzt ganz auf die alternative Heilkunde ausgerichtet. Er betreibt seit 2003 sein Institut für Kinesiologie in Wardenburg-Littel und verfügt über langjährige kinesiologische Erfahrung in und mit der Schulmedizin.

Fast jeder ist schon mit unklaren Schmerzen konfrontiert gewesen, die nicht durch einen Sturz oder ein Trauma ausgelöst wurden, sondern die auf einmal „einfach da“ waren. Was haben solche Schmerzen mit meinem Leben zu tun? Was wollen sie mir sagen? Dass jeder Schmerz zusammenhängt mit dem gelebten Leben des Patienten, glaubt Josef Stotten, dass es dafür eine Ursache, einen Auslöser oder eine Schiefelage zu entdecken gilt. Der Kinesiologe hat die Möglichkeit, den Körper zu befragen, was für eine tieferliegende Ursache hinter dem Schmerz steckt. Die Befragung über einen Muskeltest zeigt auf, wie die Energie fließt und wo dieser Fluss gestört ist.

Schulmedizin verdrängt häufig die Körpersignale mit Hilfe von Medikamenten. Kinesiologie schaut genauer hin und versucht, die Ursachen zu erkennen. Schmerz als Ausdruck eines Energie-Ungleichgewichts oder als psy-

chosomatisches Körpersignal.

Einblicke in seine Arbeit vermittelt Josef Stotten an einem Tag der Offenen Tür am Sonntag, 19. September 2010, von 11 bis 17 Uhr. Vorträge über Kinesiologie und praktische Demonstrationen über seine kinesiologische Arbeit finden über den Tag verteilt statt.

Zudem sind Vorträge zu weiteren Themen geplant:

- Tonja Hauser skizziert mit „Metabolic Typing“ Aspekte der Ernährungsberatung
- Aenne Milnikel referiert über kinesiologische Lernförderung.

In seinem Kinesiologischen Institut führt Josef Stotten regelmässig Seminare und Selbsthilfekurse durch. Weitere Informationen und eine Anfahrtsbeschreibung sind unter [www.josefstotten.de](http://www.josefstotten.de) zu finden.

Kinesiologisches Institut Josef Stotten, Möhlentangen 32, 26203 Wardenburg-Littel, Tel. 04407-716387, [kinesiologie@josefstotten.de](mailto:kinesiologie@josefstotten.de).

### Informationsabend



für die anerkannte Heilerausbildung nach den Richtlinien des **Dachverbandes Geistiges Heilen e.V.** nach und mit Sabine Rohwer.

**Donnerstag, 09.09.10 um 19 Uhr**

Rosenhaus (Haus Weskampstraße),  
Weskampstr.28, 26121 Oldenburg

Weitere Infos: Heilkundezentrum Animata  
Tel.: 040/57003905 und im Seminarhaus  
Lichtblick, Tel.: 04408/923245.

Nadine Dyba

## Sie sind gesund auch wenn Sie krank sind!

### Über die Sichtweise Iternativer Heilweisen



*Die Begriffe Gesundheit und Krankheit sind in der Medizin und im sogenannten alternativen Heilen verschieden definiert. In der Medizin begegnen Menschen oft der Haltung, Gesundheit sei die Abwesen-*

*heit von Krankheit. Die Krankheit soll weg.*

Die sogenannten alternativen Heilweisen pflegen eine andere Sichtweise. Hier sind Menschen gesund, auch wenn sie psychisch oder körperlich leiden. Man beachte wie unterschiedlich das Menschenbild und die Haltung gegenüber den „Patienten“ in den verschiedenen Sichtweisen sind. Viele Heilsysteme arbeiten mit der immer vorhandenen Gesundheit im menschlichen System. In verschiedenen Traditionen ist diese immer vor-

*„Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit. Es ist die harmonische Einheit unseres Bewusstseins, unseres Körpers und der Welt, in der wir leben. Der Körper enthält das ganze Universum, das Universum ist unser erweiterter Körper.“*

*Deepak Chopra*

handene Gesundheit unter verschiedenen Bezeichnungen zu finden: als Prana, Chi, als Lebensatem u.a.. Diese feinstofflichen Systeme werden auf unterschiedlichste Arten eingeladen ihre Arbeit besser zu verrichten. Sei es durch Handauflegen, Akupunktur oder gerichtete Energiearbeit.

Die feinstofflichen Energien (Lichtphotonen) sind in und um den Körper herum zu finden. Immer! Es kann sehr wohl sein, dass ein Mensch kaum Zugang zur inneren Gesundheit findet, bzw. dass die heilenden Kräfte sich weit zurückgezogen haben.

Bei einer Heilbehandlung geschieht eigentlich „nur“, dass „Heiler und Klient“ gemeinsam stiller werden und sich daran erinnern, dass Gesund-

heit immer da ist. Durch ein instinktives Sich-Verbinden mit dieser immer vorhandenen Gesundheit, und diese dann arbeiten zu lassen (was sie sehr präzise tut), passieren oft erstaunliche Veränderungen, ein Symptom verändert sich oder löst sich sogar auf. Oftmals macht eine Veränderung im Mikrobereich einen großen Unterschied im Befinden. Selbstheilungen sind eine Frage von kleinen Verschiebungen.

„My patients are happy. My colleagues think, I'm crazy.“ Dr. Rollin Becker

Nadine Dyba, Praxis Stillpunkt, Selbstheilung, Entspannung, Meditation, 26127 Oldenburg, Tel.: 0441/2055484.

seit 6 Jahren erfolgreiche Ausbildungen!

Fachkompetente Ausbildung zum/zur

### Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Erlernen Sie 160 interessante Unterrichtsstunden!

- Tageskurs, jew. 10 - 17 h (Beginn bitte erfragen)
- Abendkurs, jew. 18 - 21 h (Beginn bitte erfragen)

Ausbildungsort: Haus Weskampstr., Oldenburg  
[www.haus-weskampstrasse.de](http://www.haus-weskampstrasse.de)

Anmeldung & Info:  
Mahadevi Institut für Fort- und Weiterbildung  
Marion Mahadevi Strauß  
0441-380 26 73 oder 0171-24 62 838



Renate Reemts

## Mediales Heilen

### Zyklus über 5 Abende zur Heilung und Bewusstwerdung

---



*Die Fähigkeit zum Kontakt mit der geistigen Welt und der feinstofflichen Ebene ist eine natürliche Gabe, die bei uns allen von Geburt an vorhanden ist. Doch je „erwachsener“ und „vernünftiger“ wir werden,*

*je mehr wir uns auf unseren logischen Verstand beschränken, desto mehr verkümmert dieser Kanal.*

Reste davon erklären wir als Intuition, „Bauchgefühl“ oder sechsten Sinn. Doch jede Person, die sich weiterentwickeln möchte kann zu diesem Wissen zurückkehren.

Medialität beruht auf der Fähigkeit sich auf eine Welt höherer Energien und Schwingungen einzustimmen. Hier erfolgt ein Schritt von der Sensitivität zur Medialität. Der Übergang ist fast unmerklich. Auf dieser Ebene arbeitet der Mensch über die Seele bewusst mit seiner inneren Quelle und seinem höheren Selbst. Medialität umfasst Bereiche wie z.B. Channeling, mediales Heilen, Geistheilen und vieles mehr. Die Person, welche sich als Medium zur Verfügung stellt, fungiert hier als Überträger von Energien und Informationen. Diese Energien und Informationen stammen aus ätherisch, feinstofflichen Ebenen. Wer den Wunsch in sich verspürt, in intensiveren Kontakt mit der geistigen Welt zu treten, hat dazu in der Regel auch die Fähigkeit und Möglichkeit.

Die Helfer in der feinstofflichen, geistigen Welt waren und sind Menschen wie wir, nur dass sie keinen festen Körper mehr besitzen, sondern einen Lichtkörper und somit wesentlich mehr Möglichkeiten haben als die irdische Welt in ihrer Begrenzung. Über die Vermittlung mit Hilfe eines Mediums wirken und kommunizie-

ren sie. Über diesen Kontakt mit der geistigen Welt erhalten wir Hilfestellungen, Heilungs- und Entwicklungsmöglichkeiten in vielfältiger Weise.

Die Aktivierung und Nutzung dieser natürlichen Fähigkeiten sind gerade heute in Zeiten des Umbruchs mehr denn je notwendig und die geistige Welt fordert uns dazu auf. Um dieser Aufforderung nach zu kommen, begann ich-Heilpraktikerin Renate Reemts- erstmalig im Februar sehr erfolgreich mit der Vermittlung des Medialen Heilens, an 5 Abenden einmal monatlich. Ab August diesen Jahres beginnt wieder ein neuer Zyklus, in dem die Möglichkeit der Rückanbindung an dieses alte, intuitive Wissen gelernt wird. Die behandelten Inhalte sind unter anderem: Schulung der Hellsinne, Heilungstechniken und andere mediale Übungen, um den Kontakt zu der geistigen Welt wieder vollständig herzustellen. Die sich hieraus ergebenden Entwicklungspotenziale erschließen uns den Zugang zur Selbstheilung. Gleichzeitig können die Kräfte nutzbringend auch für andere angewandt werden.

Erlebnis- und Einführungsabend Mediales Heilen  
Mittwoch, 11. August 18.30h. Beginn des Zyklus  
Mittwoch 25. August 18.30h ca. 3 Stunden 1x  
monatlich. Anmeldung u. weitere Infos: Praxis-  
gemeinschaft Reemts/ Menke oder Renfried Semi-  
nare, Tel.: 0441/9620450, [praxis@renfried.de](mailto:praxis@renfried.de),  
Jürnweg 4b, 26215 Wiefelstede/Metjendorf. Ich  
biete auch Telefonberatung durch meine geisti-  
gen Helfer an.



# Sonne, Sommer und edles Funkeln

Bergstr. 1, 26122 Oldbg.  
Tel. 0441-17543  
Mo-Sa 10-18  
www.buchhandlung-  
plaggenborg.de



## Exquisite Einzelstücke!

- Selten: Vanadinit-Kristall
- Herrlicher Labradorit-Anschliff  
(ohne Bild):
- Jade-Schälchen, Durchmesser ca. 7 cm
- Bergkristalle 1A-Qualität, div. Größen,  
natur und überschliffen
- Süßwasserperlen-Armbänder
- Amethyst 1A-Qualität
- Chryskoll-Malachit
- Karneole in versch. Größen,  
1A-Qualität
- Poly-Chrome Jaspis Imperial



## original Swarovski



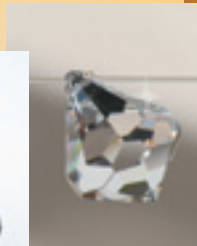
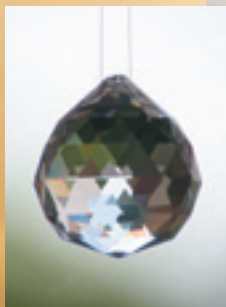
### Fensterkristalle zum Sonderpreis!

Lassen Sie die Sommersonne in allen Regenbogenfarben in Ihren Räumen funkeln!

Wir bieten Ihnen aus einen einmaligen Sonderposten,  
nur solange der Vorrat reicht, z.B.:

- „Große Kugel, 6 cm ø" statt 49,90 EUR  
jetzt nur **44,90**
- „Große Kugel, 5 cm ø" statt 29,90 EUR  
jetzt nur **26,90**
- außerdem Kegel und Monde  
in zwei Größen

Viel Licht!



Lüer Mehrstens

## Qigong-Ausbildung

### Neue Ausbildungsgruppe ab Oktober in Bremen



*Qigong ist ein Oberbegriff für den großen Schatz der Gesundheitsübungen, die man allmorgendlich in vielen chinesischen Parks und Grünanlagen beobachten kann. Es kann übersetzt werden mit: Übungen zur*

*Kultivierung der Lebensenergie-Qi. Diese Methoden haben in vielfacher Weise Eingang gefunden in unsere westliche Lebens- und Arbeitswelt.*

Sie können dienen zur Entspannung, Gesundheitsvorsorge und zur allgemeinen Stärkung des Organismus. Das Spektrum in dem Qigong heute eingesetzt wird, reicht vom Üben im eigenen Wohnzimmer oder Garten über die Präventionskurse der Krankenkassen und Angebote in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge bis zum gezielten Einsatz in speziellen Rehabilitationskliniken.

Das wudang-Zentrum Bremen bietet ab Oktober diesen Jahres die inzwischen fünfte Qigong-Kursleiterausbildung an.

#### **Berufliche Qualifikation und persönliche Entwicklung**

Diese Ausbildung gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit in einen intensiven Lern- und Entwicklungsprozess im Bereich Qigong einzutreten. Wie die Erfahrung gezeigt hat, geht dieser Prozess häufig mit positiven persönlichen und gesundheitlichen Entwicklungsschritten einher. Dies wird unterstützt durch ein ganzheitliches Vorgehen, das sowohl den asiatischen Übungswegen als auch dieser Ausbildung zugrunde liegt.

Yin und Yang halten sich in der Gewichtung



von praktischen und theoretischen Ausbildungsanteilen in etwa die Waage. Zur Kunst der Lehrer gehört es, das Unterrichtsgeschehen durch einen sinnvollen und harmonischen Wechsel von Praxis und Theorie in Fluss zu halten.

Vermittelt werden Grundlagen des Qigong, sowie zwei Methoden aus der Mittelstufe des Daoyin Yangsheng Gong (an der Sportuniversität Peking entwickeltes Qigong-System). Darüber hinaus fließen Inhalte aus den Bereichen

Medizin (westlich und östlich), Pädagogik, Psychologie und Daoismus/ Buddhismus in den Unterricht ein.

Bei entsprechender Grundqualifikation können die Ausbildungsabsolventen nach erfolgreichem Abschluss von vielen Krankenkassen als Kursleiter anerkannt werden.

Die Ausbildung umfasst 308 Unterrichtsstunden Praxis und Theorie. Diese Stunden verteilen sich auf 17 Wochenendseminare bzw. Intensivphasen.

Für Teilnehmer/innen, denen der persönliche Erfahrungs- und Lernprozess wichtiger ist als das Abschlusszertifikat, ist es möglich, die zwei Jahre ohne eine Prüfung abzuschließen.

Qigong-Kursleiterausbildung ab Oktober 2010 in Bremen, Leitung: Lüer Mehrstens, wudang-Zentrum Bremen/B.F.B.e.V. Gastlehrer: Professor Hu Xiao Fei, Sportuniversität Peking, Meister Feng Yi Jian, Qigong-Klinik Beidaihe/China Information/Ausbildungsbroschüre: wudang-Zentrum für Taijiquan und Qigong/B.F.B. e.V., Grundstr. 3, 28203 Bremen, [www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de), [mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de), Tel. 0421/702427.

Ulrike Plaggenborg

## Jazz an einem Frühlingsabend

### Andi Kissenbeck's Club Boogaloo im Wilhelm13



*Seit Februar diesen Jahres gibt es in Oldenburg eine unabhängige, kleine, aber sehr feine Spielstätte für Musik und Literatur, das „Wilhelm13“ (siehe auch das Interview mit Peter Löffler auf Seite 17). Am Samstag, 5. Juni kamen wir in den Genuss eines Jazzkonzertes mit der Band „Club Boogaloo“ von Andi Kissenbeck, das vom Jazzclub Alluvium organisiert wurde.*

Hier ein Auszug aus dem Programmheft: „Die Band „Club Boogaloo“ wurde Ende 2006 von dem Hammond-Organisten Andi Kissenbeck nach einem gemeinsamen Gig mit dem Gitarristen und Sänger Torsten Goods gegründet. Die gleich zu Beginn der Zusammenarbeit aufgenommene CD wurde von der Zeitschrift „Jazz Thing“ für die Next-Generation-Reihe ausgewählt....Der warme Sound der Hammond B 3, Einflüsse aus Blues, Soul und Modern Jazz sowie die Verwendung populärer Grooves wie Shuffle, Funk und Boogaloo sind das Markenzeichen, mal instrumental, mal mit Gesang, mal virtuos, mal cool, immer jedoch groovig und energiegeladen.

**Andreas Kissenbeck** (Orgel) spielte Konzerte, Tourneen und Festivals im In- und Ausland. 2002 erhielt er den Jazzpreis der Süddeutschen Zeitung. Er arbeitete zusammen mit international renommierten Künstlern wie Benny Bailey, Bobby Shew, Jiggs Whigham, etc. Derzeit unterrichtet er an den Musikhochschulen Würzburg und Münster u.a. Jazzpiano, Komposition und Arrangement.

**Torsten Goods** (Gitarre/Gesang) gab zahllose Konzerte in Europa, den USA und China. Er war Finalist bei den International Jazz Competitions in Montreux, London, Brüssel und Dresden sowie Semifinalist beim renommierten „Thelonious Monk Guitar Competition“ in Washington, DC. Er spielte mit Les Paul, Bob James, Chris

Potter, James Genus, Terry Linn Carrington u.v.a. Unter eigenem Namen hat er bereits drei Alben veröffentlicht.

**Peter Weniger** (Saxophon) hat einen eigenwilligen und unverkennbaren Klang auf dem Tenorsaxophon entwickelt, eine lyrische und sphärische Dimension, die aber auch in gewaltigen Klangkaskaden münden kann. Am Sopransax bläst er die Weisheiten eines ganzen Jahrhunderts durchs Horn, verschleißt die Phonetik von Bechet und Coltrane mit Feuer, Glut und Leidenschaft. Auf dem Tenor dagegen knüpft er luftige Soundgirlanden und beantwortet launig alle Fragen, noch bevor sie überhaupt gestellt werden.

**Tobias Weidinger** (Trompete): In seiner noch jungen Karriere spielte er schon in nahezu allen großen deutschen Big Bands und sammelte Erfahrungen im In- und Ausland mit nationalen und internationalen Größen des Jazz- und Popularbereiches wie Clark Terry, Bobby Shew, Bob Mintzer, Maria Schneider, James Morrison u.a. Er spielte Leadtrompete in folgenden Formationen: Peter Herbolzheimer RC & BRASS, BuJazzo, NDR- und HR- Big Band u.a.“

Am Schlagzeug saß **Hendrik Smock**.

Die Band spielte satte 2,5 Stunden und es war ihnen anzusehen, wieviel Spaß es ihnen machte. Es war ein höchst erfreulicher Abend mit exquisiten Musikern in einer sehr angenehmen Atmosphäre.

Sie können die sehr wertvolle Arbeit von Wilhelm13 für nur 5,- € im Monat unterstützen, indem Sie Fördermitglied im Trägerverein Musik und Literatur für Oldenburg e.V. werden. Infos unter [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de)



Ulrike Plaggenborg

## Neu in Oldenburg: Wilhelm 13

Interview mit Peter Löffler über das neue Musik- und Literaturhaus

---

*Anlässlich der Eröffnung des neuen Musik- und Literaturhauses in Oldenburg – Wilhelm 13 – führte Ulrike Plaggenborg ein Interview mit einem der Begründer.*



**Peter Löffler:** Wilhelm13 ist eine Spielstätte, die seit Februar 2010 gemeinsam von 5 Partnern genutzt wird: dem Jazzclub Alluvium, der Jazzmusiker-Initiative, dem Literaturbüro Oldenburg, dem Singers&Players Club und der Folk-Initiative. Der Saal hat 100 Sitzplätze und ist mit moderner Licht- und Tontechnik ausgestattet. Wir denken, dass wir mit dieser Größenordnung in Oldenburg eine Lücke füllen.

Unser Haus liegt in der Wilhelmstraße 13, direkt hinter dem PFL. Früher war in dem Gebäude die Isolierstation des Krankenhauses untergebracht, später dann das Figurentheater „Theater Laboratorium“; man findet es heute in der Kleinen Straße.

**U.P.:** Was sind die Programmschwerpunkte?

**P.L.:** Bei der Musik reicht die Spannweite von modernem Jazz bis zur Weltmusik. Dabei werden auch Formate unterstützt, die im kom-

merziellen Musikbetrieb keine Chance hätten, wie z.B. Avantgarde-Jazz. Das Literaturbüro sieht seinen Schwerpunkt in der Vermittlung zeitgenössischer Literatur, i.d.R. durch den Autoren selbst präsentiert.

**U.P.:** Wieviele Konzerte und Lesungen bieten Sie

im Monat an?

**P.L.:** Zur Zeit sind es etwa 10 Veranstaltungen. Wir sind alle darum bemüht, das Angebot noch auszuweiten.

**U.P.:** Sind Sie mit der Publikumsresonanz zufrieden?

**P.L.:** Das Haus hat erst 4 Monate geöffnet und muss sicher noch bekannter werden. Dennoch war das Haus schon mehrfach ausgebucht. Bei Veranstaltungen des frei improvisierten Jazz dürfen aber noch mehr Leute kommen.

**U.P.:** Wo kann man sich über Ihr Programm informieren?

**P.L.:** Alle Veranstaltungen findet man ausführlich beschrieben auf unserer Homepage [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de) Außerdem legen wir an ausgewählten Stellen Flyer aus und kleben Plakate

mit unserer Monatsübersicht.

**U.P.:** Wie finanzieren Sie sich?

**P.L.:** Das Haus selbst wurde von der Stadt Oldenburg dem Trägerverein Musik- und Literatur für Oldenburg e.V. für dieses und das nächste Jahr miet- und nebenkostenfrei überlassen. Die veranstaltenden Partner des Trägervereins arbeiten alle ehrenamtlich und reichen an die auftretenden Künstler die Abendkasse nach Abzug der Sachkosten (GEMA usw.) weiter. Einzelne Reihen, wie z.B. die Jazz-Session oder die Reihe Gehörgänge (frei improvisierte Musik) werden z.B. von der Oldenburgischen Landschaft unterstützt.

**U.P.:** Gibt es ein gastronomisches Angebot?

**P.L.:** Wir bieten ein kleines aber feines Sortiment an Weinen, Bieren und alkoholfreien Getränken an. Unsere Kaffee-Spezialitäten kommen nicht aus dem Automaten, sondern werden individuell zubereitet.

Unsere Gäste haben die Möglichkeit, schon vor dem Beginn der Konzerte und Lesungen in unserem Wintergarten gemütlich ein Glas Wein zu trinken.

**U.P.:** Was sagen die Besucher?

**P.L.:** Unsere Besucher sind durchweg von der Qualität des Programmes und der besonderen Atmosphäre des Hauses angetan. Trotz der kurzen Zeit des Bestehens haben wir schon viele Stammkunden gewinnen können.

**U.P.:** Was sind Ihre weiteren Pläne?

**P.L.:** Die veranstaltenden Partner sind offen gegenüber ergänzenden Programmangeboten. So können wir uns durchaus auch Konzerte mit Klassischer Musik oder Neuer Musik vorstellen. Weiterhin denken wir über Angebote für Kinder und Jugendliche nach.

Wilhelm13, Musik- und Literaturhaus Oldenburg, Wilhelmstraße 13, 26121 Oldenburg, [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de)

## Internet-Shop [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)



### Willkommen in unserem Internetshop!

- Über 4000 Artikel: Bücher, CDs, DVDs, Räucherwerk, Essenzen, Feng-Shui-Artikel, Edle Steine u.v.m.
- Erweiterte Buch-Suche: über 450.000 Buch-Titel zum Bestellen über unseren Partner-Großhändler
- Alle unsere Veranstaltungen: Sie können sich hier direkt anmelden
- Einfache Handhabung: übersichtliche Gestaltung (auch für Anfänger gut verständlich)
- Ausführliche Hilfe
- Sichere Verbindung (SSL-Standard)

Wir freuen uns auf Ihren – virtuellen – Besuch! Und natürlich jederzeit auch über Ihren leibhaftigen Besuch in der Bergstraße 1 in 26122 Oldenburg!

*Die AEK -Ammerländer Energiespar Kontor GmbH- ist ein junges, dynamisches und unabhängiges Unternehmen. Wir beschäftigen uns mit der Dämmung von Wohnungen und Gebäuden sowie der Nutzung neuer Energietechnologien, wobei der Schwerpunkt unserer Tätigkeit in der nachträglichen Dämmung und Sanierung von Altbauten besteht.*

Hierfür setzen wir unterschiedliche Technologien und Verfahren ein. Wir von der AEK dämmen mit den verschiedenen Materialien umweltfreundlich und preiswert. Wir verbessern nicht nur den Wohnkomfort, sondern helfen Ihnen auch einen Großteil der Heizkosten einzusparen.

### **Wärmedämmung- eine Investition, die sich lohnt**

Weltweit nimmt der Energiebedarf und damit auch der CO<sub>2</sub>- Ausstoß unablässig zu. Nach Angaben des Bundesamtes für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle stieg der Preis für Erdgas zwischen April 2003 und April 2006 um mehr als 40%. Kosteten 3.000 l Heizöl 1998 noch 663 €, so waren es im Februar 2007 schon 1.870 €. Die Heizkosten entwickeln sich zur ernsthaften Belastung der Haushaltskasse. Zu lange haben wir uns auf billiges Öl und Gas verlassen. Am tiefsten muss in die Tasche greifen, wer nicht in Wärmedämmung oder sparsame Heiztechnik investiert hat.

### **Wärmeverluste beim Altbau**

Im Gebäudebestand in Deutschland befinden sich ca. 37 Mio. Wohnungen. Davon sind 70% älter als 25 Jahre und sanierungsbedürftig. Viele Altbauten verfügen über keine ausreichende Wärmedämmung. Dadurch entweicht eine große Menge an Heizenergie durch eine

nicht oder schlecht gedämmte Wand oder Dach nach außen. Hohe Heizkosten sind die Folge. Speziell im norddeutschen Raum war in der Zeit zwischen 1900 und 1985 die Bauart des zweischaligen Mauerwerks (innen und außen Mauerwerk, dazwischen eine Hohlschicht von 5 bis 10 cm, manchmal verputzt) gebräuchlich. Die Heizkosten, bedingt durch dieses nicht mehr zeitgemäße Mauerwerk (U- Wert ca. 1,5 W/qmK), sind hoch, der Heizwärmeverbrauch liegt bei diesen Häusern oft über 300 kWh pro qm und Jahr. Der Wohnkomfort ist durch alte Wände und dadurch bedingte Zugerscheinungen stark eingeschränkt. Unter Umständen kommt es durch Zusammenwirken mehrerer Faktoren (schlechte Dämmung, Wärmebrücken und unzureichende Lüftung) zu Schimmelpilzbefall und damit zu Gefährdungen der Gesundheit.

Durch die hohen Nebenkosten sinkt der Marktwert (Vermietung, Verkauf) der Häuser und es besteht die Gefahr von Bauschäden durch Feuchtigkeit. Die Energieeinsparverordnung (EnEV) sieht für die Dämmung einen U- Wert von 0,24 W/qmK vor. Bei der Kerndämmung gilt die Anforderung als erfüllt, wenn der bestehende Hohlraum zwischen den Schalen vollständig mit Dämmstoff ausgefüllt wird.



## Wärmedämmung- eine effektive Sparmaßnahme

Die größten Energiesparmaßnahmen lassen sich mit guter Wärmedämmung an unterschiedlichen Hausarealen realisieren. Ein Gebäude verliert zwischen 25 bis 40 % Wärme durch die Außenwand. Durch die Kerndämmung des Hauses wird der Wärmeschutz der Außenwand erheblich verbessert. Der U-Wert sinkt von 1,5 W/qmK auf ca. 0,4 W/qmK. Die Heizkosten des Gebäudes werden deutlich reduziert. Der Wohnkomfort erhöht sich, da die Oberflächentemperatur der Außenwände ansteigt und außerdem Zugerscheinungen ausgeschlossen werden.



Wirksame Maßnahmen zum Klimaschutz müssen vordringlich im Altbau eingesetzt werden. Hieraus ergeben sich primär Maßnahmen zum Wärmeschutz der Gebäude, verbunden mit neuen Technologien für die Haustechnik und verstärktem Einsatz solarer und windbetriebener Systeme sowie die Nutzung der Erdwärme. Dabei ist mit relativ geringem Aufwand eine geeignete Wärmedämmung von Wänden und Dach möglich. Die hierfür erforderlichen Kosten amortisieren sich bereits innerhalb kürzester Zeit. Zudem werden Dämmmaßnahmen an Häusern vom Staat mit speziellen Förderprogrammen unterstützt. Durch eine nachträgliche Kerndämmung der Luftschicht erhalten Sie neben dem Energiepareffekt noch einen weiteren Nutzen, die Wohnbehaglichkeit steigt. Schon bei einer Dämmung von 3 cm in einem zweischaligem Mauerwerk bewirkt diese Maßnahme eine Halbierung des Wärmeverlustes.

## Nutzen Sie unser Know-how- und sichern Sie sich Ihre Vorteile

Durch das nachträgliche Einblasen unserer Kerndämmstoffe schaffen wir ein behagliches Wohn- und Wohlfühlklima, senken wir Ihre Heizkosten, bleibt die Wärme im Winter drinnen und die Hitze im Sommer draußen, erhöhen wir den Wert Ihrer Bausubstanz, schaffen wir einen dauerhaften Feuchtigkeitsschutz und entlasten die Umwelt.

Hausbesitzer die ihren Altbau rundherum mit einer dicken Dämmschicht warm eingepackt haben, stellen nicht nur fest, dass sich der Energieverbrauch zum Heizen erheblich

**Rosmarin**  
Restaurant

**Sie möchten einfach besser essen?**  
Wir bieten biologische Spitzenküche!  
• natürlich aus Überzeugung  
• in einem liebevoll gestalteten Ambiente

**Willkommen im Restaurant Rosmarin**  
...weil bewusster Genuss verbindet!

Sommergarten

Nadorster Str. 112, 26123 Oldenburg  
Tel. 0441 / 88 37 60, [www.rosmarin-ol.de](http://www.rosmarin-ol.de)  
Dienstag - Sonntag ab 17.30

*Olde hand Glasöfen*

100% BIO



reduziert. Sie sind ebenso begeistert von der neuen Wohnqualität, die das Haus nach der Sanierung bietet.

### Unsere Leistungen im Überblick

Wir bieten Ihnen den nachträglichen Wärmeschutz für Ihr Haus! Unsere Leistungen beinhalten:


- Kerndämmung von zweischaligem Mauerwerk
- Außenfassadendämmung (Wärmedämm-Verbundsystem)
- Dämmung von Fensterlaibungen, Rollladenkästen
- Dämmung von Dachschrägen, Kehlbalken, Flachdächern, Gewölben, Drempele und Kuppeln
- Dämmung der Kellerdecke
- Feuchtemessung (bei Schimmel)
- Trocknung (Beseitigung von Feuchtschäden)
- Nutzung alternativer Energien (Erdwärme, Solar, Photovoltaik, Windenergie etc.)
- Dichtigkeitstest der Gebäudehülle (Blower Door DIN EN 13829)
- Thermographie der Gebäudehülle
- Energieberatung und Energiepass-Erstellung (DIN EN 18599)

- Bauliche Analyse
  - Beratung über Finanzierungsmöglichkeiten
- Um Ihnen den bestmöglichen Service bei der Sanierung Ihres Altbaus zu bieten, arbeiten wir mit Partnerunternehmen und unabhängigen Energieberatern zusammen. Alle erforderlichen Dämmmaßnahmen führen wir in Eigenregie durch. Für weitergehende Maßnahmen wie z.B. die Installation einer neuen Heizungsanlage oder die Nutzung alternativer Energiequellen, arbeiten wir ausschließlich mit ausgewählten Fachbetrieben zusammen. Im Sinne der Qualität und Wirtschaftlichkeit unserer Leistungen bauen wir auf die Erfahrungen und das Know-how gezielt ausgewählter Lieferanten. Wenn gewünscht, koordinieren wir für Sie die Sanierungsmaßnahmen. Ihr Vorteil: Sie haben nur einen Ansprechpartner, alle Maßnahmen werden von uns geplant und mit den jeweiligen Firmen abgestimmt.

AEK - Ammerländer EnergiesparKontor GmbH,  
An den Kolonaten 43, 26160 Bad Zwischenahn  
Petersfehn, Telefon: 04486-91711-0, Telefax:  
04486-91711-29, info@aek-energiespar.de, www.  
aek-energiespar.de

**Das TOR zur STILLE 6-tägiges Retreat auf der Insel Spiekeroog**

**19. - 25. Juli 2010**  
**7. - 13. Nov. 2010**



Ein Retreat ist ein innerer Rückzug von dem lärmenden Geist (denkender Verstand), der uns täglich antreibt und uns oft zu Zeitsklaven unser Selbst macht.

In diesem Retreat kannst du das wahre Leben, die wahre Liebe in der Stille deines Herzens – in innerem Rückzug deines gedanklichen und emotionalen Geräuschpegels – entdecken, sodass Du eine tief greifende Erinnerung deiner Selbst erfahren kannst. Du lernst, Dir SELBST treu zu bleiben. Stille, Meditationsrituale, Yoga und Strandwanderungen, Weisheitslehre, Dialoge und „in Wahrheit sein“ sind einige Elemente, die dich tiefer zu dir selbst führen.

Diese Retreats sind für Menschen, die einen spirituellen Weg gehen, ebenso wie für Menschen, die sich ent-stressen möchten oder die bereits körperlich erkrankt sind.

*Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne einen Prospekt zu. Info-Abende: Termine bitte tel. erfragen!*

Retreat 300,- EUR (+UV)

ISAK-Institut, Joachim Satkar Barteit, Karuschenweg 67, 26127 Oldbg., Tel. 0441-68 36 55, satkar@isak-institut.de

# AURA SOMA®

## Das Aura Soma® „Kinder-Set“ für die Kinder der neuen Zeit und das innere Kind

Im AURA-SOMA® Equilibrium Set, von derzeit 108 zweifarbigen Kombinationen, gibt es eine Serie von Farb-Ölen, die von der Begründerin Vicky Wall schon in den 80-er Jahren für die „Kinder der neuen Zeit“ geschaffen wurde.

Numerologisch beginnt die Serie mit der B 11 und geht bis B 15 und dazu gehört die B 20, sowie einige Farbkombinationen, die als „erweitertes“ Kinder-Set bekannt sind.

Diese Serie ist unterstützend für alle Kinder ob GROß oder KLEIN.

Es gibt dabei zwei Blickrichtungen für jedes Öl:

- für das Kleinkind von Geburt bis Pubertät und auch vorgeburtlich
- für Erwachsene und das innere Kind

Hier geht es um die B 13 klar über grün, mit dem Namen: Veränderung in der neuen Zeit  
Es ist die Farbe grün in der unteren Hälfte. Diese zeigt auf Themen, die mit Raum und Richtung zu tun haben.

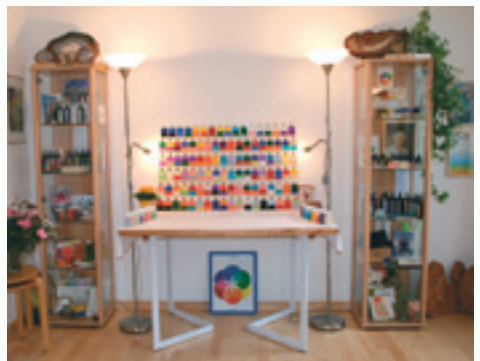
Den eigenen Raum erforschen ist die Zeit des „Krabbelalters“ und der Aufrichtung. Eine aufregende Zeit für Kinder und Eltern, sich in einer neuen Raumverteilung befindend. Es ist immer wieder los lassen gefordert in der täglichen Lebens- Veränderung.

Grün ist die Farbe der Natur, wo durch die neu gewachsenen Blätter ein neuer Lebens-Raum gewachsen ist. Das Sich-Bewegen im eigenen Umfeld und darüber hinaus, sich für Richtungen entscheiden, sind wichtige Erfahrungen, wo auch Schutz (blau) und Freude (gelb) im grün zusammenkommen.

Die Kinder brauchen in dieser Zeit immer wieder Mut und Ermunterung, doch auch die Grenzen werden deutlicher. Das Farb-Öl B 13 unterstützt in dieser Wachstumsphase Kinder und Eltern, immer wieder ins eigene Wohlbefinden zu kommen. Es kann wie eine Body Lotion genutzt werden, und die Kinder entscheiden, wo und ob sie es auftragen möchten. Das Schönste ist, vor original AURA-SOMA® Farb-Ölen zu sein, sich berühren zu lassen und selbst zu wählen, auch gerade für Kinder.

*AURA-SOMA® ist ein eingetragener Marken-Name von AURA-SOMA ltd. UK*

Die Farb-Seite wird fortgesetzt von LICHT-Wege, Regina Bauer, AURA-SOMA® Beraterin und Lehrerin aller Stufen und Mitglied in A:S:I:A:C:T., Art and Science International Academy of Colour Technologies, UK. Persönliche Beratung nach telefonischer Absprache und jeden Mittwoch von 13 bis 18 Uhr geöffnet: Bürgereschstraße 27, 26123 Oldenburg, Tel. 0441-82118, Fax 8859094, [www.licht-wege-land.de](http://www.licht-wege-land.de), bauer. E-Mail: [regina@t-online.de](mailto:regina@t-online.de)



## Das „Tor zur Stille“ -

### 6-tägiges Stille - Retreat mit Satkar Barteit auf der Insel Spiekeroog

---



**Achtsames Leben:** Was ist die Bedeutung eines Retreats, das Du das „Tor zur Stille“ nennst?

**Satkar Barteit:** Ein „Retreat“ ist ein innerer Rückzug von dem lärmenden Geist - unseres

denkenden Verstandes, der uns alltäglich antreibt und uns oft zu Zeitsklaven unserer Selbst macht. Menschen fühlen sich oft wie in einem Hamsterrad, als wenn es einfach nicht anhält, und wenn, nur kurzfristig und oft auch nur durch Erschöpfung, Krankheit oder einem Kurzurlaub.

Ein Stille - Retreat bedeutet, sich in einem inneren Rückzug seines gedanklichen und emotionalen Geräuschpegels tiefer sinken zu lassen und sich gleichzeitig dem zu stellen, was aus dem „Innen“ auftaucht. Erst in der Stille können wir fühlend anwesend sein und erkennen, was wir mit uns und mit anderen Menschen machen. Oftmals geben Menschen ihr Getriebensein aus Unbewusstheit einfach nur weiter, im Glauben, ihre Pflicht zu erfüllen. Erst im inneren Rückzug der Stille taucht der „Wahnsinn“ auf, mit dem wir uns selbst und andere ständig antreiben. Das ist dann ein sehr berührender und heilender Moment, den Menschen in solchen Gruppen als Bewusstseins-erweiterung erfahren, der dann eine kreative Lösung in Bezug auf eine Verhaltensänderung mit sich bringt.

**AL:** Warum fällt es uns Menschen so schwer, innerlich still zu sein?

**S.B.:** Weil wir kein Vertrauen haben in DAS, was ist, und DAS schon gar nicht fühlen wollen - und glauben, etwas verändern zu müssen, etwas verbessern zu müssen, anders zu sein,

uns zu schützen und abzusichern. Dadurch lassen wir uns von unserem Misstrauen und der Angst beherrschen - und wenn das ICH Angst spürt, peitscht es uns z.B. an, verurteilt uns dafür, entwickelt daraus eine Gier etwas verändern zu müssen, mehr haben zu wollen, mehr erleben zu wollen, mehr sein zu wollen als das, was wir sind.

Oder es hält uns klein und wir verurteilen uns, und identifizieren uns mit dem Minderwert/ Versagen und entwickeln eine Rolle als Opfer, und richten uns in den eigenen vier Wänden bequem ein und schützen uns darin vor dem vermeintlich Bösen da draußen und bleiben enttäuscht zurückgezogen von der Welt und den Menschen.

All diese Strategien sind ganz früh erlernt worden und das ICH sucht ständig nach Auswegen. Es hat sich zu tief liegenden Glaubenssätzen und Überzeugungen in Denk-, Einstellungs- und Verhaltensmuster entwickelt, was wir unser ICH nennen. Und das erzeugt ungemein viel Stress in unserem System, das wir den lärmenden, denkenden Verstand nennen, der sich jetzt noch mehr anstrengt, aus diesem Elend heraus zu kommen. Das Ganze mündet dann in einen Teufelskreislauf, den wir auch mit dem Begriff - Burn Out- (Ausgebrannt sein) definieren.

**AL:** Und wie können wir aus diesem Teufelskreislauf entkommen?

**S.B.:** Der erste wichtige Schritt ist für Menschen, hier wirklich aussteigen zu wollen. Es muss mein tiefster Herzenswunsch sein - ohne zu wissen, wie es geht. Aber der erste Schritt ist der wichtigste, und zwar mir ehrlich eingestehen: Ich will hier raus!!! Ich will lernen, mein Leben zu ändern!!! Und diesem Wunsch muss ich treu bleiben.

Mit diesem ehrlichen Eingeständnis entziehe ich der alten EGO-Struktur die gewohnte Aufmerksamkeit und das lässt mein inneres System mehr und mehr anhalten. Jetzt kann ich mir mehr dieses neuen Momentes in der Gegenwart gewahr werden - ohne dass das EGO diesen Moment bewertet oder stereotypisch darauf re - agiert.

Das mag Menschen zunächst einmal verunsichern und sie sich fragen - und was mach ich jetzt? Aber gerade diesen Moment der Unsicherheit oder Nichtwissen zu spüren, sich davon berühren zu lassen, das wäre schon der nächste Schritt.

Und dafür ist die Gruppe in dem Retreat da - sich mitzuteilen, mitzuhören, mitzufühlen, mitzulernen, mitzuwachsen, mitzufreuen - ganz neu zu leben.

Unser ganzes Gehirn ist eigentlich ständig auf Lernen durch menschlichen Austausch ausgerichtet, um das Gemeinsame in uns Menschen zu entdecken. Wenn wir uns dem nicht öffnen,

verkümmert nicht nur unsere Seele, sondern auch das wahre Potenzial unseres Gehirns. Wir haben leider in unserer patriarchischen Kultur verlernt, diesem urmenschlichen Bedürfnis Raum zu geben, sich mitzuteilen (sharing), welches ein Element unserer verdrängten weiblichen Seele ist. In diesem „Sich-Mitteilen“ zeigen sich oft uralte - nicht nur familiäre, sondern auch kollektive Glaubens- und Überzeugungssätze. Das Herausarbeiten solcher innerer Sätze ist ebenfalls ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Heilung in diesem Retreat oder in unseren Sanghagruppen.

**AL:** Das hört sich sehr spannend an - was bietet dieses Retreat für Teilnehmer auf der Insel noch?

**S.B.:** Wie schon gesagt wird das Erfahren von innerer, lebendiger Stille durch äußeres Schweigen und mit gemeinsamen Meditationsritualen, aber auch durch körperliche Aktivitäten wie Yoga, Rückenschulung, Atmen, Tanzen, Malen, Singen, mehrstündige Inselwanderungen - allein und in der Gruppe - unterstützt.

Der Abend ist der Weisheitslehre gewidmet und jeden Abend besteht die Möglichkeit, sich mitzuteilen, zu hören und sich berühren zu lassen, von dem, was im eigenen Inneren geschieht. Letztlich ist dieses Retreat eine innere, individuelle Prozessarbeit für jeden Teilnehmer, die durch die Präsenz, Liebe, Klarheit und Kompetenz des Leitungsteams unterstützt wird.

Da wir in der neuen Künstlerherberge auf der Insel Spiekerooog sein werden, besteht auch immer die Möglichkeit, das eine oder andere kulturelle Event in Stille genießen zu können.

**AL:** Vielen Dank für das interessante Interview.

## Qigong

**Kursleiterausbildung 2010**  
anerkannt durch den  
Deutschen Dachverband  
für Qigong und Taijiquan (DDQT)



**Einstiegswochenende**  
9.+10. Oktober 2010  
Ausbildung  
in 17 Wochenendseminaren

Leitung:  
Lüer Mehrtens  
Sportwissenschaftler, Qigong-  
und Taijiquan-Lehrer

Gastdozenten:  
Prof. Hu Xiao Fei  
Sportuniversität Peking

Meister Feng Yi Jian  
Qigong Klinik Beidaihe/China



**wudang-Zentrum**  
für Taijiquan und Qigong / B.F.B. e.V  
Grundstraße 3  
28203 Bremen  
T. 0421 70 24 27  
www.wudang-bremen.de  
mehr@wudang-bremen.de




Das „Tor zur Stille“ - 6-tägiges Stille - Retreat mit Satkar Barteit auf der Insel Spiekerooog : 19. - 25. Juli 2010 und 7. - 13. Nov. 2010. Info: ISAK-Institut, Satkar Barteit, Karuschenweg 67, 26127 Oldenburg, Tel. 0441-683655, satkar@isak-institut.de

Simone Hug-Breitkopf

## Atem - Kraftquelle deines Lebens

### Workshop mit Yogameisterin Swami Saradananda

*Das Atmen ist einer der lebendigsten Prozesse unseres Körpers, auch wenn wir ihm wahrscheinlich wenig oder gar keine Aufmerksamkeit im Alltag schenken.*

Nehmen wir den Atem aber voll wahr und nutzen ihn für uns, dann ist die Kraft des Atems unbegrenzt und hilft uns dabei, das Selbstvertrauen zu stärken, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, den Stress und die Sorgen zu mildern, die Qualität der Stimme zu stärken und Schmerzen abzubauen.

Ein Sanskrit-Sprichwort sagt: „Wenn du gut atmest, wirst du lange auf Erden leben.“

Im Workshop erklärt Swami Saradananda die komplexe Verbindung zwischen dem Atem und dem subtilen Körper und gibt einen Überblick über die verschiedenen Typen der Atmung und ihre Funktionen: vitalisierend, nährend, ausdehnend, reinigend und Ausdruck stärkend.

Die von ihr angeleiteten Übungen im Workshop geben uns die Einsicht und das Werkzeug, um die Verbindung zu unserer Lebenskraft,



Prana herzustellen und einen effizienteren Gebrauch davon zu machen. Die Yogaphilosophie lehrt, dass der Atem die körperliche Manifestation der Vitalenergie Prana ist, die uns die Fähigkeit gibt zu leben, zu atmen, uns zu bewegen und in der Welt zu funktionieren.

Swami Saradananda ist Yogameisterin mit über 30 Jahren Erfahrung. Langjährige direkte Schülerin von Swami Vishnu-Devananda, leitet sie seit vielen Jahren Aus- und Weiterbildungen sowie Seminare im In- und Ausland für YogalehrerInnen. Autorin mehrerer Bücher, u.a. „Atem-Kraftquelle deines Lebens“ und „Chakra Meditation“.

Workshop mit Yogameisterin Swami Saradananda findet statt am Mittwoch, 18.08.10, von 18-22 Uhr im Yoga Vidya Zentrum Oldenburg, Kosten: 40,- €. Information & Anmeldung unter Tel: 0441-5706528 oder [yogavidyaoldenburg@web.de](mailto:yogavidyaoldenburg@web.de)

Ayya Khema  
**Ohne mich ist das Leben ganz einfach**  
*Der Weg des Buddha zur vollkommenen Freiheit*



brochüriert, 264 Seiten, 14,00 € [D]  
ISBN 978-3-931274-37-5

Ayya Khema  
**Die Ewigkeit ist jetzt**  
*Frieden finden durch die Lehre Buddhas*



gebunden, 224 Seiten, 30,00 € [D]  
ISBN 978-3-931274-40-5



**Jhana Verlag  
im Buddha-Haus**

Bestellungen und Infos zu unseren  
Büchern, CDs, DVDs und MP3-CDs  
in unserem online-shop:  
[www.jhanaverlag.de](http://www.jhanaverlag.de)





## Quantensprung der Erde: *Mensch und Natur im Wirbel der planetaren Veränderung*

Vortrag mit Marko Pogacnik am 9. November

Im September 2008 hatte Marko Pogacnik in Athen einen klaren Traum, der ihn zur Überprüfung von 61 früheren Schlüsselträumen zum Thema Erdwandlung veranlasste. Inhalt war die Alternative zu den illusorischen Versuchen, man könne durch irgendwelche Maßnahmen die exklusiv an die Materie gebundene Welt retten. Daraus entstand das Buch „Quantensprung der Erde“, das im September im AT Verlag erscheinen wird. In seinem Vortrag wird Marko Pogacnik über die Inhalte dieses Buches und das Thema der Kooperation der parallelen Welten sprechen.

Angesichts der sich vertiefenden ökologischen und gesellschaftlichen Krise fragen viele Menschen nach deren tieferen Ursachen. Auf der Grundlage geomantischer Einsichten in den Prozeß der Erdveränderungen zeigt Marko Pogacnik, dass es bei den anstehenden Veränderungen um eine grundlegende Wandlung des Lebensraums geht, der die weitere Entwicklung der Natur und des Menschen ermöglichen wird. Die Erdintelligenz hat auf geomantischer Ebene bereits bestimmte Maßnahmen in Gang gesetzt, um der drohenden Zerstörung der Erde vorzubeugen. Die meisten Einsichten in diesen komplexen Prozeß hat der Autor durch intensive Träume erfahren; diese werden in Form von Zeichnungen und Kommentaren für den Leser nachvollziehbar gemacht. Meditative Übungen erlauben, eigene Erfahrungen zum Thema zu gewinnen.

Marko Pogacnik, geboren 1944, Künstler und Geomantie-Experte aus Sempas, Slowenien. Entwickelte anfangs der achtziger Jahre die Lithopunktur, eine Methode der ökologischen Heilung von Orten und Landschaften, die er weltweit an verschiedenen Orten praktizierte. Von ihm stammen elf Bücher auf Deutsch, darunter die Bestseller „Elementarwesen“ und „Schule der Geomantie“.

Vortrag von Marko Pogacnik am 9. November um 19.30 Uhr in Oldenburg im Landesmuseum für Natur & Mensch, Damm 38-44, 26135 Oldenburg. Info und Anmeldung: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße.1, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441-17543, E-Mail: [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).

### Unsere Literatur-Empfehlung:



Marko Pogacnik:  
**Quantensprung der Erde** – Mensch und Natur im Wirbel der planetaren Wandlung, AT Verlag, ca. 176 Seiten, 217 Illustrationen, ca. 19,90 €, Auslief. Sept. 2010



Marko Pogacnik:  
**Venedig** – Spiegel der Erdseele, AT Verlag; 204 Seiten, 220 Fotos, Illustrationen, 24,90 €

Antje Jaruschewski

## Was ist Trauma - Was ist Traumatherapie?

### Eine Begriffsklärung



*Der Begriff „Trauma“ begegnet uns mittlerweile überall. Gerade die aktuelle Diskussion über Missbrauchsfälle in öffentlichen und kirchlichen Einrichtungen trägt dazu bei. Aber was ist ein Trauma genau? Und*

*wie kann es sein, dass man etwas traumatisierendes jahrzehntelang nicht mehr erinnert? Wie erkenne ich Traumafolgen?*

Ein Trauma zeichnet sich vereinfacht gesagt dadurch aus, dass wir einer einmaligen oder fortdauernden Erfahrung ausgesetzt sind, die uns so überwältigt, dass wir nicht mehr zu einer Verarbeitung der Reize in der Lage sind und/oder die uns sozusagen in echte oder gefühlte Todesnähe bringt. Im besten Fall kann die Flucht oder Starre-Reaktion, die aufgrund des übermächtigen Stress-Reizes dann einsetzt, hinterher wieder auf gute Weise aufgelöst werden. Öfters gelingt das aber nicht. Unsere seelische oder körperliche Integrität ist gefährdet. Dafür bietet uns unser Organismus eine Art

„Notfall-Maßnahme“ an, nämlich die traumatische Abspaltung des Erlebten. Und dies hat durchaus Parallelen zum „Seelenverlust“. Leider wirkt das traumatische Geschehen trotz der Abspaltung in uns weiter und kann vielfältige Auswirkungen haben auf unsere geistige und körperliche Gesundheit.

Welche Erfahrungen traumatisch auf uns wirken und Spätfolgen hinterlassen, hängt zum einen von der Qualität des Ereignisses ab. Es spielt aber auch eine wichtige Rolle, aus welcher Ausgangslage heraus uns ein potentiell traumatisierendes Ereignis trifft. Je jünger wir sind, je mehr wir oder auch allgemein unser Familiensystem schon vorbelastet ist, je mehr das Geschehen mit eigentlichen „Vertrauenspersonen“ zu tun hat und je öfters es geschieht, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer traumatischen Schädigung. Was für den einen ein Trauma darstellt, ist es für den Anderen nicht automatisch auch. Dazu kommt, dass es für die Betroffenen oft gar nicht klar ist, dass sie eine traumatische Erfahrung gemacht haben oder dass sie das Geschehene sogar völ-

edition **steinrich** RS

<p>Mit Bewusstsein SEINEN SINNEN Praktische Meditationstechniken</p> <p>328 Seiten, geb., 22,50 € ISBN 978-3-942085-01-4</p>	<p>Das YOGA DES LEBENS Praktische Anleitungen</p> <p>288 Seiten, geb., 19,90 € ISBN 978-3-942085-02-1</p>	<p>LEBENDIGE LEHREN FÜR UNSERE ZEIT</p> <p>Jetsunma Tenzin Palmo</p> <p>Lebendige Lehren für unsere Zeit</p> <p>272 Seiten, geb., 19,90 € ISBN 978-3-942085-03-8</p>	<p>TARE RAKPA</p> <p>Ulrich Kistner</p> <p>Tare Rakpa</p> <p>320 Seiten, geb., 22,50 € ISBN 978-3-942085-03-8</p>	<p>ANWEISUNGEN FÜR DEN KOCH</p> <p>Bernard Glassman</p> <p>Anweisungen für den Koch</p> <p>224 Seiten, geb., 19,90 € ISBN 978-3-942085-03-8</p>
--	---	--	---	---

Verlag: edition steinrich · Amtdstraße 34 · 10965 Berlin  
Telefon 030-40 31 11 20 · info@edition-steinrich.de

Vertrieb: Dharma Buchladen · Akazienstraße 17 · 10623 Berlin  
Telefon 030-714 50 80 · steinrich@dharma-buchladen.de

Erhältlich in jeder Buchhandlung  
oder direkt über den Verlag unter  
[www.edition-steinrich.de](http://www.edition-steinrich.de)

lig vergessen bzw. verdrängen oder abspalten.

Was passiert nun bei einer Abspaltung? Wie kann man etwas Traumatisierendes für lange Zeit völlig „vergessen“? Wir Menschen leben ja in der Illusion, unser Gehirn würde alles Wichtige aufbewahren und uns zuverlässig einen Film der äußeren Realität abliefern. Das stimmt überhaupt nicht! Der Teil unserer Erinnerungen, den wir bewusst abrufen können, ist immer nur ein ganz kleiner Ausschnitt des Erlebten. Es können also sehr wohl Erinnerungen, auch traumatische, in unbewusste Bereiche unseres Gehirns abgespeichert sein, ohne bewusst zugänglich zu sein. Dennoch haben sie Auswirkungen, denn alle unsere Entschei-

dungen, unsere Emotionen und unsere Körperfunktionen werden vor allem von diesen unbewussten Bereichen aus gesteuert. Dazu kommt noch, dass bei traumatischen Abspaltungen modellhaft gesehen innere Wächter aufgebaut werden, die verhindern sollen, dass unbewusste Traumata uns wieder bewusst werden. Das führt zu inneren und äußeren Vermeidungsstrategien, zu „eigenartigen“ Reaktionen auf Ereignisse, die uns daran erinnern könnten und zu chronischen Stressreaktionen unseres Körpers. Oft geschieht auch eine Abspaltung, die unser Körperempfinden einschränkt. Wir sind nicht ganz da, manche steigen sogar richtiggehend aus dem Körper aus, manche erleben dies als „mangelnde Erdung“, zu sehr im Kopf sein usw.

Manchmal führen äußere Faktoren noch nach Jahrzehnten dazu, dass Verdrängstes, Abgespaltenes wieder ins Bewusstsein tritt.

### **Was sind häufige Trauma-Themen?**

Ein Trauma kann durch den Verlust von einer wichtigen Bezugsperson ausgelöst werden. Nicht selten ist die Folge davon das Vermeiden von Nähe innerhalb von Beziehungen, da man große Angst empfindet, auch diese Person wieder zu verlieren. Als in den siebziger und achtziger Jahren Kleinkinder in den Krankenhäusern nicht von ihren Eltern besucht werden durften, kam es bei vielen Kleinkindern und Säuglingen zu solchen Verlassenheitstraumata: Die Kinder erkannten zum Teil ihre Eltern nicht wieder, ließen sich nicht mehr so tief auf Beziehungen ein oder klammerten verstärkt. Im Erwachsenenalter kann es dann zu unverhältnismäßig starken emotionalen Reaktionen kommen, wenn eine wichtige Bezugsperson weggeht.

Körperliche, seelische oder sexualisierte Gewalt führt fast immer zu einem Trauma: Krieg, Tötungsversuch, Folter, Vergewaltigung, sexuelle und/oder körperliche Misshandlung, Mobbing; (bedingt auch emotionale Vernach-

**Martina Klisch**  
Heilpraktikerin

Seit 10 Jahren  
Vorbereitung zur  
amtsärztlichen  
HeilpraktikerInnen  
überprüfung

**Spezielle Vorbereitung  
für Aurich / Husum / Salzgitter**

**Neuer Intensivkurs  
30 Termine  
ab 02. September 2010**

**Repetitorium zur  
Heilpraktikerprüfung  
- auf Anfrage -**

Info bitte anfordern  
**Martina Klisch**  
Heilpraktikerin  
Chinesische Medizin

Birkenwinkel 21, 26209 Kirchhatten  
04482 / 565, [www.martina-klisch.de](http://www.martina-klisch.de)

lässigkeit, Verwahrlosung, soziale Ausgrenzung). Gewalttätige Traumata in Kindheit und Jugend führen oft zu tiefgreifenden Störungen in der Persönlichkeit der Opfer, die über die Symptomatik allgemeiner posttraumatischer Erkrankungen hinausgehen.

### Was können Symptome eines Traumas sein?

- stark kontrollierendes „kopfbetontes“ Verhalten, da Trauma als ein extremer Kontrollverlust erlebt wird,
- unverhältnismäßig heftige Reaktionen auf äußere oder innere Einflüsse (durch sog. Trigger ausgelöst): Panikattacken, Angsterkrankungen, Zwangserkrankungen, Selbstverletzendes Verhalten, Süchte und Abhängigkeiten, wiederkehrende Albträume und dissoziative Zustände (nicht verbunden sein mit sich und dem eigenen Körper). Dazu spezifische Probleme wie sexuelle Störungen nach Mißbrauch.
- körperliche Erkrankungen wie Bluthochdruck, chron. Schmerzen, Diabetes, Fettsucht, Schilddrüsenerkrankungen, hormonelle Störungen aller Art, Schlafstörungen, Migräne und vieles mehr ...

### Ist das wirklich mir passiert?

In der Bindungsforschung zeigte sich, dass ein Zusammenhang zwischen Traumatisierung der Eltern und einer Bindungsunsicherheit von Säuglingen und Kleinkindern besteht. In der Aufstellungsarbeit kennen wir dieses Phänomen als „Weitergabe“ von Traumatisierungen von den Eltern zu den Kindern, teils über Generationen hinweg (ausführlich beschrieben von Prof. Franz Ruppert in seinen Büchern zur Systemischen Traumatherapie). Dies geht soweit, dass Kinder oder Enkel von sexuell mißbrauchten Frauen selber Mißbrauchssymptome aufweisen, ohne selber mißbraucht worden zu sein! Hier ist viel Sensibilität gefragt, um nicht fälschlich einen vermeintlich vergesse-

nen Mißbrauch in der eigenen Kindheit anzunehmen.

### Wie kann Traumatherapie aussehen?

Viele Therapieformen können zur Traumalösung eingesetzt werden, wenn bestimmte Richtlinien beachtet werden. Merkmale sind vor allem, dass Retraumatisierungen vermieden werden, indem genügend Zeit und ein geschützter Raum für Erfahrungen geboten werden. Das Ansprechen von Körper- und Energieebene ist hilfreich, da das Trauma auch auf dieser Ebene abgespeichert ist und der Sprache wenig zugänglich. Die eigenen Ressourcen zu stärken gehört dazu.

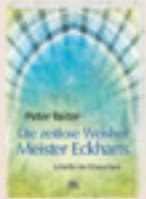
## 750 Jahre Meister Eckhart


**Peter Reiter**  
**Die zeitlose Weisheit**  
**Meister Eckharts**  
**Schritte ins Erwachen**

Das Buch kombiniert die zeitlose Weisheit des größten deutschen Mystikers Meister Eckhart mit praktischen, zeitgemäßen, in zahlreichen Seminaren erprobten Übungen, um ganz direkt zu der Quelle aller Freude und des Glücks in uns selbst zu kommen. Es ist der Weg der direkten Einswerdung und Verschmelzung, damit ein Weg der Liebe und zugleich der Gewissheit, dass alles nur im, mit und durch das Bewusstsein geschieht.

Hardcover, 224 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-163-4

€ 19,80





**Peter Reiter**  
**Geh den Weg**  
**der Mystiker**  
**Meister Eckharts Lehren**  
**für die spirituelle Praxis**  
**im Alltag**


Hardcover, 304 Seiten  
ISBN 978-3-936486-37-7

€ 22,90

---

Verlag VIA NOVA

Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg  
Tel. (06 61) 6 29 73, Fax (06 61) 9 67 95 60  
E-Mail: info@verlag-vianova.de  
Internet: www.verlag-vianova.de,  
www.transpersonale.de



Psychodynamische Psychotherapien arbeiten zunächst an der Stabilisierung der Persönlichkeit des Patienten. Hier werden Strategien zum Umgang mit traumatischen Erinnerungen erlernt und die Suche nach der Identität unterstützt. Somatic Experiencing baut durch auf Gesprächsebene achtsam begleitete Körpererfahrung traumatische Stressreaktionen auf physiologischer Ebene ab und kommt so ohne die belastende Traumageschichte aus. Auch körperorientierte Therapieformen werden erfolgreich eingesetzt. Kunsttherapie kann dazu beitragen, die inneren Bilder zum Ausdruck zu bringen und dadurch zu verarbeiten.

Gelegentlich kann auch die medikamentöse Therapie, zum Beispiel mit Antidepressiva, stabilisierend zur Traumatherapie beitragen.

In der Behandlung von Beziehungstraumata ist Ressourcenarbeit ein zentraler Baustein, beispielsweise mittels Imagination (Luise Reddemann): Es geht vor allem um die Vernetzung jener Wirkmechanismen, die den Traumatisierten möglichst rasch die Kontrolle über sich zurückgewinnen lassen. Vergleichsweise archaisch wirkende Techniken wie die schamanische „Seelenrückholung“ kann ebenfalls sehr wirksam sein, um abgespaltene Persönlichkeitsanteile wieder zu integrieren.

Zu den vergleichsweise „neuen“ Therapien, gehören z. B. EMDR (auch WingWave), bei der über gesteuerte Augenbewegung eine neue Hirn-Integration erreicht wird. Ähnlich gehen auch die verschiedenen Klopf-Techniken vor (z.B. EFT oder TFT), die über das Klopfen von bestimmten Punkten am Körper traumatische Erinnerungsspuren sanft lösen können. In der Kinesiologie gibt es bestimmte Richtungen, die sich mit solchen Trauma-Lösungsstrategien beschäftigen (Health Kinesiology, Tools of the Trade u. A.). Geistiges Heilen und PranaHealing weist ebenfalls Erfolge auf diesem Gebiet auf, ebenso wie die Klassische Homöopathie, auch ohne dass die Traumainhalte gezielt im Gespräch bearbeitet werden müssen.

Die Systemische Aufstellungsarbeit kann ebenfalls eingesetzt werden. Bindungstraumata können gelöst, Persönlichkeitsanteile wieder integriert und Ressourcen in den Blick gebracht werden. Wichtig ist aber auch hier die entsprechende Qualifizierung des Therapeuten/Aufstellers.

### Wie finde ich die richtige Therapie, den richtigen Therapeuten?

Wichtig ist zunächst, dass ich einen „guten Draht“ zum Gegenüber habe und mich ernstgenommen und fühle. Der Behandler sollte ausreichend Kenntnisse über moderne Trauma-Konzepte haben und idealerweise einige Erfahrung damit. Fragen Sie ruhig gezielt nach – „Beleidigtsein“ als Reaktion zeigt: hier sind Sie an der falschen Adresse! Sie als Klient sollten in Ihrer Eigenverantwortlichkeit gestärkt und gefördert werden. Alles, was mit einem „Muss“ oder gar mit Machtdemonstrationen an Sie herangetragen wird, ist fraglich!

Wenn das gegeben ist, gehören natürlich auch ökonomische Überlegungen dazu. Die Therapeuten, die Traumatherapie im Repertoire haben und Kassenleistungen anbieten, sind leider dünn gesät und haben entsprechend oft lange Wartezeiten. Als Selbstzahler ist es fast zwangsläufig, auch nach der voraussichtlichen Therapiedauer und den Kosten zu fragen. Je nach Ausgangslage sollten gerade bei den modernen Traumatherapien, die sich alle eher als Kurzzeittherapien verstehen, nach ein paar Sitzungen die ersten Veränderungen sichtbar werden. Falls nicht, fragen Sie nach und scheuen Sie sich nicht vor einem Wechsel, wenn Zweifel an Fortschritten nicht sehr plausibel ausgeräumt werden können. Nicht alles ist für jeden gleichermaßen geeignet.

Heilpraktikerin Antje Jaruschewski, Praxis für Systemische Lösungen u. Gesundheit, (Einzelarbeit & Aufstellungs-Seminare), Metzger Str. 10, 26121 OL, [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de), Tel.: 0441-9736194.



# Das Schaufenster

**Bowtech® –**

## ***Sanfte Griffe zum Anregen der Selbstheilungskräfte***

***Vortrag von Steffi Wahlen am 11. August um 20 Uhr***



Jedes Symptom, jede körperliche oder psychische „Störung“ ist ein Ausdruck davon, dass der Körper nicht in Balance ist. Bowtech ist eine Muskel- und Bindegewebstechnik, die dem Körper hilft, sich zu entspannen und die ihm innewohnenden Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Durch sanfte Impulse bekommt er die Informationen, die er braucht, um seinen harmonischen Zustand wiederherzustellen. In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über Herkunft und Geschichte, Anwendungsgebiete und Wirkungsweise von Bowtech (siehe auch „Achtsames Leben“ 4/08 u. 4/09).

***Vortrag am Mittwoch, 11.8.2010 um 20 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstrasse 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.***

## **Neu! Auradiagnose und Auraheilung**

***Ralf Marien-Engelbarts am 24.8. & 6.9. in der Buchhandlung Plaggenborg***



Es ist jetzt auch möglich, die Aura direkt behandeln zu lassen. Durch direktes, manuelles Behandeln werden alte gestaute Energien aus der Aura gereinigt. Dies kann zur Folge haben, dass während oder nach der Behandlung Emotionen an die Oberfläche kommen, die vorher in der Aura gespeichert waren. Auch Chakrenblockaden werden gelöst, manchmal tauchen alte karmische Muster auf. Risse in der Aura, die durch Schock oder Trauma entstehen, werden „repariert“. Familiäre Muster und Verstrickungen zeigen sich durch lange Fäden, die aus der Aura austreten. Diese

können bei Belastungen gereinigt werden, und auch die entsprechende Verbindung zu nahe stehenden Menschen (Lebende oder Verstorbene) wird geklärt.

***Di. 24.8. und Mo. 6.9.2010 in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, OL, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.***

## **„Gefühle“ - was unser Leben wirklich lenkt**

***Vortrag mit Harald Reinhardt, Psychosynthesetherapeut am 25.8.***



Oft erleben wir in uns ein „inneres“ Gerangel zwischen unserem Denken und Fühlen. Oft verbraucht das eine Menge Energie und setzt zusätzlich unser Handeln schwachmatt. Vielfach versuchen wir mit Vernunft und Verstand unser Dasein zu steuern und ahnen gar nicht, dass wir dabei unsere seelischen Tiefenschichten ignorieren und deshalb auf Dauer auch kein „Glück“ haben können. Inzwischen können wir durch die moderne Hirnforschung verstehen, wie fatal sich die „reine Verstandesidentifikation“ auswirkt. Tatsächlich ist für das wirkliche Gelingen des Lebens der Einklang mit der

tiefer erspürten Emotionalität richtungsweisender als die rein intellektuelle Orientierung. Der Vortrag fordert heraus, sich auf einer substantielleren Ebene wahrzunehmen und eine ganzheitlichere Sicht auf gelingende Lebenswege zu entdecken!

***Mi., 25.8.2010 um 20 Uhr, PFL, Peterstr. 3, OL. Info: Institut für Psychosynthese Köln, Tel.: 0221-9130809, www.psychosyntheseinstitut.de.***

@@

# Wer – Wie – Was im Internet? Von A-Z!

Veröffentlichung der Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung; maximal 80 Zeichen (incl. Leerzeichen). Pro Zeile 5,- EUR (Mindestschaltung 4 Ausgaben (1 Jahr).

@@

Abwun – Meditation – der Neuanfang, Lutz Doblies:	<a href="http://www.hp-doblies.de/abwun">www.hp-doblies.de/abwun</a>
Academy of Inner Science – Integr. Forschungsstätte v. u. m. Thomas Hübl:	<a href="http://www.innerscience.info">www.innerscience.info</a>
Achtsamkeit, Spiritualität und Esoterik, Weisheitslehren aus aller Welt:	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
Akupunktur, Chinesische Medizin, Heilpraktiker, Feng Shui:	<a href="http://www.martina-klisch.de">www.martina-klisch.de</a>
Aromatherapie, Ohrakupunktur und Traumreisen:	<a href="http://www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de">www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de</a>
Astrologie und heilende Steine:	<a href="http://www.smita-bourjau.de">www.smita-bourjau.de</a>
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	<a href="http://www.sternundfeder.de">www.sternundfeder.de</a>
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma, Jutta Kalkhoff	<a href="http://www.astrosita.de">www.astrosita.de</a>
Astrologie-Schule: raum und zeit, beratung	<a href="http://www.astrologie-schule-oldenburg.de">www.astrologie-schule-oldenburg.de</a>
Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt:	<a href="http://www.zufrieden-im-beruf.de">www.zufrieden-im-beruf.de</a>
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Ausbildung im Geistigen Heilen – Engelheilungen – Reiki:	<a href="http://www.reiki-samara.de">www.reiki-samara.de</a>
Ayurveda (Trad.), Kerala + Goa, indiv. Kuren:	<a href="http://www.intensivleben.de">www.intensivleben.de</a>
Biodanza: Musik, Tanz, Begegnung in der Gruppe	<a href="http://www.biodanza-oldenburg.de">www.biodanza-oldenburg.de</a>
Bücher, Esoterik, Edelsteine, Musik, Tarot:	<a href="http://www.buchhandlung-plaggenborg.de">www.buchhandlung-plaggenborg.de</a>
Bücher zu Lebenshilfe, Familie & Spiritualität:	<a href="http://www.koesel.de">www.koesel.de</a>
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	<a href="http://www.salute-isis.de">www.salute-isis.de</a>
Erfülltes leben, Ermutigungstraining, Beratung, Seminare	<a href="http://www.erfuelltes-leben.com">www.erfuelltes-leben.com</a>
Freie Schule Oldenburg:	<a href="http://www.freie-schule-oldenburg.de">www.freie-schule-oldenburg.de</a>
Grundtonbestimmung, Mantras und Atemübungen	<a href="http://www.taiji-energiearbeit-qigong.de">www.taiji-energiearbeit-qigong.de</a>
Heilung durch Energiearbeit, Beate Korfe	<a href="http://www.taiji-energiearbeit-qigong.de">www.taiji-energiearbeit-qigong.de</a>
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	<a href="http://www.kinesiologie-ol.de">www.kinesiologie-ol.de</a>
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	<a href="http://www.gutshaus-stellshagen.de">www.gutshaus-stellshagen.de</a>
ISAK-Institut + Psychol.Praxis „Horos“ Joachim Barteit:	<a href="http://www.isak-institut.de">www.isak-institut.de</a>
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	<a href="http://www.kinesiologie-akademie.com">www.kinesiologie-akademie.com</a>
Kontakt zur geistigen Welt:	<a href="http://www.helga-info.de">www.helga-info.de</a>
Kreatives Schreiben für Erwachsene und Kinder:	<a href="http://www.oldenburger-schreibwerkstatt.de">www.oldenburger-schreibwerkstatt.de</a>
Kunstatelier Naumann – künstl. Kurse/kunsttherapeut. Begleitung	<a href="http://www.kunstatelier-naumann.de">www.kunstatelier-naumann.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert	<a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>



# Wer – Wie – Was im Internet! Von A-Z!



Kurse und Seminare zur Stressebewältigung, Ausb. zum Stresscoach:	<a href="http://www.der-stresscoach.de">www.der-stresscoach.de</a>
LebensKunst Weser-Ems – Infoportal für ganzheitliches Leben	<a href="http://www.lebenskunst-weser-ems.de">www.lebenskunst-weser-ems.de</a>
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	<a href="http://www.norddeutschemassageschule.de">www.norddeutschemassageschule.de</a>
Massage, Tantra, Therapie, Seminare u.a:	<a href="http://www.integralis-net.de">www.integralis-net.de</a>
Meditation auf Licht und Ton:	<a href="http://www.Santmat.net">www.Santmat.net</a>
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	<a href="http://www.meditationsaustattung.de">www.meditationsaustattung.de</a>
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	<a href="http://www.kinesis-tonjahauer.de">www.kinesis-tonjahauer.de</a>
Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	<a href="http://www.paar-tantra.de">www.paar-tantra.de</a>
Naturheilpraxis und Seminare:	<a href="http://www.renfried.de">www.renfried.de</a>
Osteopathie + Wirbelsäulenbehandlung, Christiane Schwarzhuber:	<a href="http://www.praxis-oldenburg.de">www.praxis-oldenburg.de</a>
Paul Lansley:	<a href="http://www.bluerosespirit.com">www.bluerosespirit.com</a>
Peter Müller-Engelhardt, Persönlichkeitstrainer und Lebenslehrer:	<a href="http://www.peter-mueller-engelhardt.de">www.peter-mueller-engelhardt.de</a>
Praxismgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	<a href="http://www.paffy.net">www.paffy.net</a>
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies	<a href="http://www.hp-doblies.de/reset">www.hp-doblies.de/reset</a>
Rosmarin Restaurant - essen und genießen	<a href="http://www.rosmarin-ol.de">www.rosmarin-ol.de</a>
Rutengänger Rainer Müller:	<a href="http://www.rutengaenger-Feng-Shui.de">www.rutengaenger-Feng-Shui.de</a>
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	<a href="http://www.svaha.de">www.svaha.de</a>
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	<a href="http://www.Hof-Oberlethe.de">www.Hof-Oberlethe.de</a>
Seminarhaus im Lebensgarten:	<a href="http://www.lebensgarten.de">www.lebensgarten.de</a>
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	<a href="http://www.praxiseinklang.de">www.praxiseinklang.de</a>
Stressbewältigungs- und Entspannungstherapie – Fachausbildung:	<a href="http://www.dfme.de">www.dfme.de</a>
Taiji-, Qigong-, Energiearbeit-Kurse, Beate Korfe	<a href="http://www.taiji-energiearbeit-qigong.de">www.taiji-energiearbeit-qigong.de</a>
Therapeutisches und spirituelles Zentrum:	<a href="http://www.haus-weskampstrasse.de">www.haus-weskampstrasse.de</a>
Thomas Hübl, ist ein spiritueller Lehrer der heutigen Zeit	<a href="http://www.thomashuebl.com">www.thomashuebl.com</a>
Tier + Mensch: Einzelarbeit, Seminare, Urlaub:	<a href="http://www.heimke-moll.de">www.heimke-moll.de</a>
Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
Urlaub anders: Malend, entsp. oder m. Pferden an der Hand	<a href="http://www.urlaub-für-körper-und-seele.de">www.urlaub-für-körper-und-seele.de</a>
Vipassana Gruppe Oldenburg:	<a href="http://www.vipassana-oldenburg.de">www.vipassana-oldenburg.de</a>
Yoga, Ayurveda, Mona Schübel:	<a href="http://www.yogapraxis-monaschuebel.de">www.yogapraxis-monaschuebel.de</a>
Yoga Wellness LifeArt – Ihr Spezialist für Yoga-Zubehör	<a href="http://www.kasha-boulevard.de">www.kasha-boulevard.de</a>

Überlebe und feiere.

Hab keine Angst vor dir selbst.

## Der Karten-Tipp

### Klarer Geist, mutiges Herz

53 Losungen, die Sie einladen, der Welt in aller Offenheit und furchtlos gegenüberzutreten, negative Gewohnheitsmuster zu überwinden und die Dimension des Heiligen im Alltag zu entdecken. Der Pfad des erleuchteten Kriegers ist seit jeher ein kraftvolles und inspirierendes Ideal. Er lässt erkennen, wie man die Herausforderungen des Lebens meistern und Kraft gewinnen kann - nicht durch Gewalt oder Aggression, sondern durch die furchtlose Kultivierung von Zartheit, Mut und grundlegender Gutheit. Das Shambhala-Kartenset bietet einen einzigartigen und leicht zugänglichen Weg, die Prinzipien der spirituellen Kriegerschaft im täglichen Leben zu erproben und ihnen auf spielerische Art Raum im eigenen Tun zu geben.

*Klarer Geist, mutiges Herz, mit Texten von Chögyam Trungpa. Kleines Heft mit 32 Seiten, 53 Karten, zusammen in Schachtel, 12,90 €*

Verbinde den Pfeil des stehenden Kriegers mit dem Bogen der geschickten Mittel.



## 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 (128 x 35mm): je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausgaben

Kleines Format (62 x 35mm): je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausgaben

Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Buchhandlung Plaggenborg: Tel.: 0441 / 1 75 43.



- 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

## Abbau emotionaler Blockaden

### Pierre Toborek

- MET-Therapeut
- Anerkannter Heiler DGH
- Coach • Sport • Beruf • Privat

26122 Oldenburg  
Bahnhofsplatz 4  
Tel.: 0441/882888  
www.pierre-sante.com



## Fachausbildung zum Beruf

### Kinesiologie & Coach AK

berufsbegleitend, praxisorientiert, professionell

- Die Nr.1: 20 Jahre Ausb.-Erfahrung Teilausbildungen in Kinesiologie
- Gesundheit/Psychologie/Pädagogik
- TFH • Brain Gym® • Edu-K
- Blueprint

## Akademie für Kinesiologie

Oldenburg • Madeira

### Matthias Weber

Donnerschwer Str.35  
26123 Oldenburg  
Fon.: 0441/8859794  
www.holistische-kinesiologie.de  
Berufsverband DGAk e.V.



- Energie- und Chakrenarbeit
- Klopfakupressur
- Fußreflexzonenmassage
- Metamorphosemassage
- Touch of Oneness-Behandlung
- Ganzheitliche Lebensberatung
- Bachblütenberatung
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn

## Alte und neuzeitliche Heilmethoden

### Donata Wortmann

Heilpraktikerin

Praxis für ganzheitliche Heilweisen  
Alte Amalienstr.37-39  
26135 Oldenburg  
Termine unter Tel.: 0441-9503985  
E-Mail: donata@wordtmann.de



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

## Astrologie und spirituelle Psychotherapie

### Astrologische Praxis

#### Uwe Christiansen

Astrologe und HP (Psychotherapie)

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®



- 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 Psychotherapie • Kinesiologie



- **Fachkompetente Ausbildung**
  - Heilpraktiker/in für Psychotherapie
- **Körperorientierte Psychotherapie**
  - Einzel- und Paarbegleitung
- **Kinesiologie**
  - Klärung bei Wendepunkten im Leben
- **Themenzentrierte Aufstellungsarbeit**

### Institut für Fort- und Weiterbildung

#### Marion Mahadevi Strauß

HP für Psychotherapie/Kinesiologin

Ausbildungsort: Haus Weskampstr.  
Weskampstr.28, 26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/3802673  
E-Mail: mahadevi3@freenet.de



## Ava Tilia

### Gabriela Giretová

- Lichtbahnenbehandlung n. T. Thali
- Spirit. Beratung und Begleitung
- Singen, Kraftlieder, Mantren
- Frauentempel
- Weibliche Spiritualität

Neuer Hort 26  
26203 Tungeln/Wardenburg  
Tel.: 04407/5343  
www.avatilia.de



## Beratung & Psychotherapie

- Psychotherapie
- Integrative Körpertherapie
- Gestaltberatung
- Paargesprache

### Roswitha Breilkopf

Dipl.Sozpäd. - Psychotherapie -

Oldenburg: 0441/94919028  
Ostrhauderfehn: 04952/942955  
E-Mail: therapie@paffy.net  
www.paffy.net



### Musik – Tanz – Begegnung in der Gruppe

Wir erleben  
- Lebensfreude  
- das Hier & Jetzt  
- Lebendigkeit  
- Kreativität

Offener Abend:  
Jeder 2. Mittwoch im Monat

## Biodanza®

### Xandra Alisha Vogelsang

Biodanza®-Leiterin  
Dipl.-Sportlehrerin  
Ort: Tanzraum der Waldorfschule  
Blumenhof 9, blaues Gebäude,  
linker Eingang, Oldenburg  
Tel.: 04408/809732  
www.biodanza-oldenburg.de



### Biodanza®

Feiere das Leben – grenzenlos  
Ein poetischer Moment getragen von  
Musik, der unter die Haut geht und in  
einer tänzerischen Bewegung die  
menschliche Essenz enthüllt. Eine Hom-  
mage an Körper-Geist-Seele Keine Tanz-  
kenntnisse nötig! Eröffnungs-Vivencia  
am 31.Oktober 2010

### Bernhard Dökel

Schauspieler, Biodanza®-Leiter  
Erziehungswissenschaftler M.A.

Sampoorna Yoga Zentrum  
Zeughausstr.70-72, 26121 Oldbg.  
Tel.: 04408/806669  
www.biodanza-oldenburg.de

## Biodanza®



- Bücher
- CDs und DVDs
- Edelsteine, Kristalle
- Räucherwerk, Öle
- Klangschalen, Zimbeln
- Figuren: Egel, Buddhas u.a.
- Tarot
- Essenzen (z.B. Lichtwesen)

## Buchhandlung Plaggenborg

### Buchhandlung Plaggenborg Inh. Karl-Heinz Plaggenborg

Bergstraße 1, 26122 Oldenburg  
Tel.: 441/17543  
Fax: 0441/17528  
E-Mail: info@buchhandlung-  
plaggenborg.de  
www.buchhandlung-plaggenborg.de



## Das Haar - unser Spiegelbild der Seele – Naturfriseur

- ganzheitliche Beratung /  
gesunde Lebensführung
- 100% Naturprodukte +  
Pflanzenfarbe
- energetischer Haarausgleich
- energetische Massagen, Hot Stone
- regelmäßige Vorträge: Unterschied  
biologische/konventionelle Haar-  
und Hautpflege

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 ...



- Übertragung von kosmischer Energie
- Zugang zur eigenen Energiequelle
- innere Ziele entdecken
- Ruhe und inneren Frieden erfahren
- Deeksha hilft da, wo wir uns selbst nicht helfen können

## Deeksha – Oneness Blessing

Deeksha-Geber in Oldenburg  
im Haus Weskampstraße  
Weskampstraße 28, Oldenburg

F. Kohl: 0441/51141  
O. Walker: 0176/23727370  
[www.deeksha.de](http://www.deeksha.de)  
[www.haus-weskampstrasse.de](http://www.haus-weskampstrasse.de)



## Die hermetischen Prinzipien als Grundlage für ein glückliches Leben

- Wie Gedanken unser Leben formen -  
Seminare, Gesprächskreise, Themenbende  
außerdem:  
Ayurveda, BOWTECH, Massagen  
- Gönn' Dir eine Auszeit! -

## Die Lösung liegt in Dir

### 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](mailto:swahlen@web.de)  
[www.das-hermetische-prinzip.com](http://www.das-hermetische-prinzip.com)



- Seminare:
  - Basis-Seminar
  - Vertiefungsseminare, u.a.:  
Erzengelenergie, Krafttierenergie  
Christusenergie, Buddhaenergie  
Die Energien des Höheren Selbst
- Einzelarbeit
- Reinkarnationsarbeit
- Meditationsgruppen

## Engel's Reiki

### Sabine Chanuria Reinker

Engel's Reiki Lehrerin  
Ahlsenweg 70a  
26131 Oldenburg  
Tel.: 0441/3404830  
E-Mail: [chanuria@web.de](mailto:chanuria@web.de)  
[www.chanuria.de](http://www.chanuria.de)



- Entwicklungswege
- Gesund leben in Harmonie m. d. Natur
- Aura Soma®
- EM – Effektive Mikroorganismen
- Umwelttechnologie
- Gesprächsberatung
- Meditation und Qi Gong
- Klangmassage auf der Langliege
- Lichtarbeit

## Entwicklungswege

### Mechthild M. Hesse-Herr

Lebensberaterin, Aura Soma® Beraterin,  
Umweltspezialistin  
Peterstr. 7, 26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: 04403-8107372  
E-Mail: [m.hesse-herr@entwicklungswege.com](mailto:m.hesse-herr@entwicklungswege.com)  
[www.entwicklungswege.com](http://www.entwicklungswege.com)



- Hypnose- & Reinkarnationstherapie
- NLP Mentalarbeit
- Systemische Aufstellungsarbeit
- Psycholog.-analytisches Coaching
- Ausbildung zum Qi-Worker (Heiler)
- Reiki-Ausbildung bis VIII.Grad

## Erfolg durch Persönlichkeitsarbeit

**Haus des Qi – Praxis & Lehrzentrum  
für Kompetenz-entwicklung, Krisen-  
management & Qi-Work**

**Diana Boldt**, HP Psych./Coach IHK  
Jever, Termine: 0170-2844896  
[info@haus-des-qi.de](mailto:info@haus-des-qi.de)  
[www.haus-des-qi.de](http://www.haus-des-qi.de)

## Ermutigung & individualpsychologische Beratung



für:

- ein harmonisches Familienleben
- Erfolg im Beruf
- Gesundheit
- den Sinn im eigenen Leben
- mehr Lebensfreude

**Erfülltes Leben – Uta Link**

Dipl. Betriebswirtin und  
Individualpsychologische Beraterin  
Weshorn 37, 26655 Westerstede  
Tel.: 04488/764093  
mobil: 0178/7729835  
Email: utalink@hotmail.com  
www.erfuelltes-leben.com

## Familien-/Systemaufstellung • Klassische Homöopathie



**Familien- und Systemaufstellung**

- Einzelarbeit & Seminare

**Klassische Homöopathie**

- Akut- + Konstitutionsbehandlung
- Kurse „Homöopath. Hausapotheke“

**Praxis für Systemische Lösungen & Gesundheit**

**Antje Jaruschewski (HP)**

Metzer Str.10  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/9736194  
E-Mail: info@praxis-jaruschewski.de  
www.praxis-jaruschewski.de



• **Feng Shui**

- Privat- und Geschäftsberatung
- Vorträge und Seminare

• **Ausbildung zum/r Feng Shui-**

**Berater/in**

Bitte Unterlagen anfordern!

• **Coaching und Prozessbegleitung**

## Feng Shui Meisterschule

**Europäische Feng Shui  
Meisterschulen – Schule  
Bremen, Hamburg, Hannover  
Klaus Römer**

Magelsen 36 • 27318 Hilgermissen  
Tel. + Fax: 04256/720  
roemer-fengshui@web.de  
www.feng-shui-meisterschulen.net

## Fördermittelberatung, Ganzheitliches Marketing



• **Existenzgründungsberatung**

• **Existenzsicherungsberatung**

• **Fördermittelberatung**

• Berater für die KfW

• Berater für die N-Bank

• Berater für die BafA

**Peter Jaruschewski  
(Agentur JARUSCHEWSKI)**

Lagerstraße 62  
26125 Oldenburg  
Tel.: 0441/9736160  
GFax: 0441/9736161  
E-Mail: agentur@jaruschewski.com  
skype: peterjaruschewski

## Ganzheitliche Energetische Massage



**Ganzheitlich Energetische Massage  
lernen und genießen**

- Jahresausbildung an 10 WE
- Für Anfänger u.nd Fortgeschrittene
- Westliche u. östliche Massagepraxis
- Regelmäßige Infoabende
- Regelmäßige Einführungsseminare
- Zertifikat Massage-Practitioner®
- Kostenloses Programmheft

**Norddeutsche Massageschule**

Bremen, Tel.: 0421/3477349  
www.norddeutschemassageschule.de  
hb@norddeutschemassageschule.de

**Süddeutsche Massageschule**

Fürth/Erlangen, Tel.: 0911/9376764  
www.sueddeutschemassageschule.de  
info@sueddeutschemassageschule.de

## Gestaltung des inneren und äußeren Raumes



### Vom Heilen d. Ortes z. Heilen d. Seele

- Ein heiler Ort heilt die Seele
- Eine heile Seele heilt den Ort  
„Werde der Du bist“
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Kinesiologie, Coaching, Energiearbeit
- Holographic Healing, Crystal Clearing
- Haus- und Grundstücksuntersuchungen
- Geomantie, Feng Shui, Space Clearing

### Guntram Staudte

Röwekamp 5  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/39063943  
Fax: 0441/9833801  
E-Mail: [guntram.staudte@t-online.de](mailto: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 -

Donnerschweer Str.226  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441/52352  
Fax: 0441/52357  
[bzg@kinesiologie-ol.de](mailto:bzg@kinesiologie-ol.de)  
[www.kinesiologie-ol.de](http://www.kinesiologie-ol.de)

## Institut für Energetische Kinesiologie



### Profess. Kinesiologie-Ausbildung:

- 2 Jahre, berufsbegleit., praxisbezog.  
Abschluss: Kinesiologin/e (IFEK)
- Einzelseminare (z.B. Päd. Kinesiol.)
  - Praxis
    - Kinesiologie
    - Energetische Psychotherapie
    - Hypnotherapie
    - Orgontherapie

### Institut für Energetische Kinesiologie

**Marion Vogel** (Pädagogin/Kinesiol.)  
**Jürgen Litwitz** (Dipl.Psych./eHP,  
Kinesiologe)  
Hauptstr.6 • 26345 Bockhorn  
Tel.: 04453/9797820  
Fax: 04453/979098  
Weitere Infos im Internet:  
[www.energetische-kinesiologie.de](http://www.energetische-kinesiologie.de)

## Institut für Transpersonale Kinesiologie



- Kinesiologie-Ausbildung  
2 Jahre berufsbegleitend
- Ausbildung HP für Psychotherapie  
1 Jahr berufsbegleitend
- Seminare und Coachings  
u.a. mit internationalen Kursleitern
- Kinesiologie Basisseminare
- Life-Lines (Biographiearbeit)
- Transformationskinesiologie

### Ulrike Sawert

Ziegelhofstr.66  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/8859384  
Fax: 0441/8853631  
E-Mail: [info@ulrike-sawert.de](mailto:info@ulrike-sawert.de)  
[www.ulrike-sawert.de](http://www.ulrike-sawert.de)

## Kartenlegen



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

### Angela Reins Kartenlegerin

Thienkamp 95  
26125 Wiefelstede  
Tel.: 04402/69125  
[www.traum-orakel.de](http://www.traum-orakel.de)





- Stressabbau
- Konflikt- und Krisenbewältigung
- Lösen von Ängsten und Phobien
- Konzentrations- und Lernstörungen
- Meditationen und Seelenreisen
- Transformationskinesiologie
- Persönlichkeitsentwicklung
- Coaching i. Phasen d. Neuorientier.
- Gruppenbalancen, Seminare

## Kinesiologie & Coaching

### Birgit Bruns

Holistische Kinesiologie (IFHK)

Eisvogelring 83 b

26135 Oldenburg

Tel.: 0441/21719902

E-Mail: info@birgit-bruns.com

www.birgit-bruns.com



- Kreatives Schreiben mit Buchbinden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Förderkurse Lesen und Schreiben für 3. bis 5.- Klässler
- Wissenschaftliches Schreiben
- Korrektur- und Lektorsarbeiten
- Fernstudium

## Kreatives Schreiben

### Oldenburger Schreibwerkstatt Liane Hadjeres

(Germanistin und Kunstwissenschaftlerin M.A.)

Bonhoefferstr 7, 26129 Oldenburg

Tel.: 0441/51944

www.oldenburger-schreibwerkstatt.de



## Lebens-Beratung, Rückführungen, TAROT-Seminare

- Sensitive Lebens-Energie-Beratung
  - Rückführungen, Hypnosearbeit
  - Intuitions-Schulung
- Lebens-Beratung gem. TA
- Lebens-Beratung mit Tarot
  - bei Problemen u. Entscheidungen
- TAROT-Karten legen lernen
  - Kurse und WochenEndSeminare
  - Tarot-Vortrag/-Workshop a. Anfrage

### Praxida Brigitte Siehl

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



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

## Lebenstanz – Lebenskunst®

### Astrid Mügge

- offene Beratung freitags 17-18 Uhr

- Neues Programm

### ISIS, Freie Praxis

Edewechter Landstr.18

26131 Oldenburg

Tel. & Fax 0441/592328

www.salute-isis.de

E-Mail: info@salute-isis.de



- Channeling
- Soul Clearing
- Spirituelle Heilung
- Lichtkörperprozess
- Bewusstseinstaining
- Einweihungen
- Energieessenzen
- Beratung & Coaching
- Seminare

## Lichtpunkt

### die Bewusstseinschule

### Angelika Myriel di Bernardo

27801 Dötlingen

Tel.: 04433/968939

E-Mail:

myriel@lichtpunkt-healing-art.de

www.lichtpunkt-healing-art.de



**Strahlend gesund, fit und schlank**

- Hilfe bei
- Migräne
  - Bluthochdruck
  - Über- oder Untergewicht
  - Verdauungsbeschwerden
  - Allergien
  - Schlafstörungen
  - Diabetes mellitus Typ II u.a.

## metabolic balance Zentrum

**Christiane Reck**

Ernährungsberaterin  
metabolic balance  
Nadorster Str.60-62, 26123 Oldbg.  
Tel.: 0441/3099430  
Handy: 01520/1784234  
E-Mail: metabolic-balance@christiane-reck.de  
www.christiane-reck.de



## Metabolic Typing – Kinesiologie – Geistiges Heilen

- Widerstände aller Art
- Wenn abnehmen schwer fällt
- Missbrauchsthemen
- Niedergeschlagenheit und Trauer
- Mangelnde Durchsetzungskraft
- Ängste
- Aurareinigung
- Chakrenklärung

**Tonja Hauser**

Health Kinesiologie & Geistig. Heilen  
Metabolic Typing  
Nachtigallenweg 5  
26203 Wardenburg  
Tel.: 0441-8096118  
E-Mail: tonja.hauser@freenet.de  
www.kinesis-tonjahausen.de



## Persönliche Entwicklung mit Lamas & Alpakas

- NLP/coaching Ausbildungen  
zertifiziert nach DVNLP
- Trekking/Spaziergänge mit Lamas/  
Alpakas
- Tiergestützte Pädagogik

**Camelidenhof**

Coaching und Entwicklung

**Michaela Molzan & Klaus Stahlberg**  
Kleihörn 11  
26316 Varel  
Fon: 04456/9482233  
www.delfinederweide.de



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

## Physiotherapeutische Praxis

**Ralf Knorr**

Physiotherapeut

Gertrudenstr.14  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/9991690  
E-Mail: info@r-knorr.de  
www.r-knorr.de



## Praxis für Naturheilkunde & Psychotherapie

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

**Doris Hilbig**

Heilpraktikerin, Astrologin,  
Ergotherapeutin

Elsflether Str. 219  
26125 Oldenburg  
Tel.: 0441-9602253  
www.doris-hilbig.de

## Praxis für Psychotherapie und Kinesiologie



- Körpertherapie
- Psychokinesiologie
- Energetische Psychologie nach Gallo
- Heilung des Inneren Kindes
- Familienstellen
- Bowtech
- Supervision
- Traumatherapie

**Dr. Stefan Schweizer (HP)**

Lustgarten 13  
26135 Oldenburg  
Tel.: 0441/9987676

## Sampoorna Yoga



- kostenlose Probestunden  
- bitte anmelden -
- Anfängerkurse – Mittelstufe
- Fortgeschrittene
- Senioren Yoga
- Rücken Yoga

von den Krankenkassen unterstützt

**Bernhard Dökel**

Yogalehrer BYV  
Schauspielpädagoge  
Erziehungswissenschaftler M.A.  
Ort: Haus Weskampstraße 28  
Tel.: 0151/58155303  
www.sampoorna-yoga-  
oldenburg.de

## Schamanische AndersWeltReisen



- Trommel- und Heilreisen
- Regelmäßige Gruppen
- Einzelangebote
- Intensivtage zu verschiedenen  
Themen

**Petra Moh**

CoreDynamik-Trainerin und  
geistige Heilerin

**Uwe Siemers**

Musiker und Musiktherapeut

trommelreisen@arcor.de  
Tel.: 0421-4919669

## Schamanische Heilsitzungen & Beratungen



- Mit Leichtigkeit zu  
Lebensfreude und Gesundheit**
- Heilsitzungen für Mensch und Tier
  - Bestimmungs- und Visionsfindung
  - Entscheidungshilfen (privat/berufl.)
  - Raum- und Gebäudecleanings
  - Aufstellungen und EnergieReisen
  - "Visionäre Hochzeit" & VisionAtics
- Flyer wird auf Wunsch zugeschickt*

**Susanne Henneke**

Shamanic Energieseherin/-Beraterin

Praxis Röwekamp 5  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441-39063941  
Susanne.Henneke@web.de  
www.Schamanische-Heilsitzungen.de

*Termine nach Vereinbarung*

## Schlafplatzuntersuchung



- Messen aller vorhandenen Strahlen
- Analyse der Wohnraumqualität
- Beratung zu allen körperlichen und  
seelischen Zuständen
- Pendel- und Rutenseminare
- Exkursionen

**Rainer Müller**

Rutengänger-Meister  
Feng Shui-Berater

Auf dem Kötjen 14  
26209 Sandhatten  
Tel.: 04482/9809011  
rutengaengerinfo@online.de  
www.rutengaenger-feng-shui.de

## SEQUOIA – Schule für Homöopathie und Wachstum



- **Klassische Homöopathie**
  - professionelle berufsbegleitende Ausbildung in Oldenburg
  - dreistufiges Ausbildungsprogramm
  - Sie bestimmen den Umfang Ihrer Ausbildung

**Elisabeth von Wedel**  
Praxis in Jever: 04461/73434  
**Kai Lindner**  
Praxis in Jever: 04461/969330  
Praxis in Bremen: 0421/4309950  
Weitere Informationen:  
[www.heilpraxis-lindner.de](http://www.heilpraxis-lindner.de)  
[www.homoeopathie-von-wedel.de](http://www.homoeopathie-von-wedel.de)

## Spirituelle Lebensbegleitung und Psychotherapie



- **Spirituelle Lebensbegleitung und Psychotherapie**
- **Gruppen für spirituelles Singen und Mantrengesang**
- **Offene Meditationsgruppe (14-tägig, montags 19.30 Uhr)**

**Thomas Dopp**  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
im „Haus Weskampstraße“  
Weskampstr.28, 26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/36131050  
E-Mail: [info@thomas-dopp.de](mailto:info@thomas-dopp.de)  
Weitere Infos unter:  
[www.thomas-dopp.de](http://www.thomas-dopp.de)

## Transpersonale Bewusstseinsarbeit, Fortbildung, Supervision



- **Transpersonale Bewusstseinsarbeit**
- **Energetisches Heilen**
- **Training „Transpersonale Intuitive Begleitung“** für therapeutische, begleitende, pädagogische und beratende Berufe

**Aramaiti Helga Nowak**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dipl. Sozialpädagogin  
Heiligengeiststr.1  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441-7703452

## Yoga und Ayurveda



- **Einzelsitzungen und Beratungen**
- Angstabbau Training
- Abnehmen und Regenerieren
- Ayurvedische Ernährungs- und Fastenberatung
- Yogaübungen
- Yoga rituale für Selbstfindung
- Anti-Stress-Yoga gegen Schlafstörungen
- Kinderyoga

**Nepal Lodh**  
Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister  
Tel.: 0421/239399, Fax 04432/1789  
Schwachhauser Heerstr.266  
28359 Bremen  
Ausbildungslehrgänge für Yogalehrer/in und Yogaübungsleiter/in und ayurved. Gesundheitspraktiker/n

## Yoga Vidya Zentrum Oldenburg



- **Hatha Yoga**
- **Lachyoga**
- **Yogalehrer/innen-Ausbildung**
- **Kundalin-Meditation (OSHO)**
- **Psychologische Beratung**

**Simone Manamohini Hug-Breitkopf M.A.**  
**Uwe Purnma Breitkopf, Dipl. Psych.**  
[www.yoga-vidya.de/center/oldenburg](http://www.yoga-vidya.de/center/oldenburg)  
Breslauer Str.74  
26135 Oldenburg  
Tel.: 0441/5706528 oder 94919107

## 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

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

## Arbeit im Cranio-Feld



**Krisana Nadine Dyba**  
Erzieherin  
26127 Oldenburg  
Tel.: 0441/2055484

- **Biodynamisch orientierte Cranioarbeit**

Ausbildung in Craniosacral-Balancing  
Heilpraktikeranwärterin

## Astrologische Lebensberatung



**Jutta Kalkhoff**  
Geprüfte Astrologin  
(Meisterkurs bei Algeier & Noe)

**www.astrosita.de**  
E-Mail: jutta-kalkhoff@t-online.de  
Tel.: 04482-9739958

## 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**

## Biodanza® in Oldenburg



**Lars Ruge**  
Biodanza®-Leiter  
Dipl.-Sozialpädagoge/Sozialarbeiter  
Telefon: 0441/9987896  
E-Mail: larsruge@gmx.de

Erlebe den Tanz des Lebens!

**www.biodanza-in-oldenburg.de**

## Edelsteine und Geomantie



**Elke Lopes**  
26939 Ovelgönne-Strückhausen  
www.kristallheilungszentrum.de  
Tel.: 04480/1661

- Ausbildung
- Edelsteine
- TCM – 5 Elemente
- Ernährung

## Einrichtungsberatung n. Feng Shui



**Julia Bolting**  
Tel.: 0441-5099513  
Mobil: 0176-65623348  
www.Julia-Bolting.de  
info@Julia-Bolting.de

**Einrichtungsberatung**

- für Ihre Privat- u. Geschäftsräume
- Gartengestaltung
- Seminare und Vorträge

## Familienstellen und Supervision



**Svaha Schöpfer**  
Dipl. Sozialpädagogin  
Diplom-Supervisorin  
Tel.: 04433/968940  
www.svaha.de  
E-Mail: svaha1@freenet.de

- **Familienstellen**
- **Supervision**
- **Lebensberatung**

## Kunstatelier Naumann



**Ute Ilona Naumann**  
Dipl. Kunsttherapeutin  
Tel.: 0441/7705177  
www.kunstatelier-naumann.de

- **Kunsttherapie**
- künstl. Kurse für Erwachsene
- künstl. Kurse für Kinder
- Kindergeburtstag im Atelier



## 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



## Peter Müller-Engelhardt

### Persönlichkeitstrainer und Lebenslehrer

- Sinn-Findung
- Krisenbewältigung
- Persönlichkeits-Stärkung
- Einzelberatung u. Seminare

Tel. 0421/47887191  
www.peter-mueller-engelhardt.de



## Reiki & Yoga

### Günther Schönknecht

Yoga-, Reiki- und Physiotherapeut  
Schulweg 52, 26209 Sandkrug  
Tel.: 04481/936520  
www.reiki-yoga-ol.de  
schoenknecht-rolfes@t-online.de

- Reiki I.-IV. Grad nach Dr. Usui
- Yoga n. Mohan & Dr. Shrikrishna
- Physiother. & Akupunkt-Massage



## Tanztherapie

### Gabriele Janz

Tanz- u. Physiotherapeutin  
Tel.: 04426/929912  
www.tanztherapie-oldenburg.de

- Tanztherapie in Einzel und Gruppenarbeit
- Jahrestanzfeste
- Orientalischer Tanz
- Arbeit m. Frauen m. EBstörungen



## 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



## Marktplatz-Werbung

Hier könnte auch Ihre Marktplatz-Werbung  
einen schönen Platz finden!

Wir beraten Sie gern:

Buchhandlung Plaggenborg

Tel.: 0441 - 1 75 43

E-Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de

## Psychosomatik

### HP Melanie Grabowski

www.ichwerdewasichbin.de  
Tel.: 0441/8007574

- Shiatsu • Akupunktur
- Psychophysiognomik
- Schröpfen • Ausleitung
- Trauerbegleitung
- Spirituelle Traumdeutung
- GK Hochsensible (HSP)



## Reiki und Energetische Aufrichtung

### Martina Dombrowski

Schulstr.54g  
26180 Rastede/Wahnbek  
Tel.: 04402/83186  
MartinaDombrowski@gmx.de

- Reiki
- Energet. Wirbelsäulenaufrichtung  
Anwendung und Ausbildung



## 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-Vidya Kooperationszentrum

### Hanuman Yogaschule

Michael Büchel  
Ostrhauderfehn  
Tel.: 04952/942954

- Yogalehrer-ausbildung
- Yoga Mittelkurse
- Yoga mit Power
- Rückenschule und Yoga

ostrhauderfehn@yoga-vidya.de

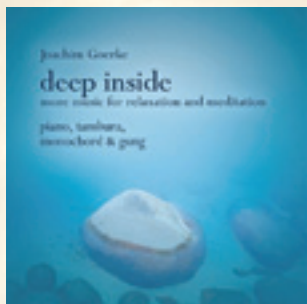




## To the One

Satyaa & Pari

Eine herzvolle Zusammenstellung von Mantras und Heiligen Gesängen aus Indien, die von wunderbaren Melodien getragen werden und inspirierend für unser Herz, für unseren Geist und auch für den Körper wirken. Viele begnadete und weltbekannte Musiker haben für dieses Album ihr Bestes gegeben und haben es so zu einem besonderen Erlebnis der Freundschaft gemacht. Das Album ist dem „Einen“ gewidmet. Meisterhaft produziert, erleben wir ein musikalisches Zelebrieren des „Einen“, der uns alle in unseren Herzen mit jedem Atemzug vereint. Satyaa & Pari lernten sich Anfang der 90-er in Indien bei den Satsangs von Sri Poonjaji (Papaji) kennen und wurden 1995 von ihm getraut. Sie spielten und sangen oft für ihn und seine Schüler während den Satsangs. Der Fokus ihrer Musik ist, die Herzen zu öffnen für die Liebe, zu Gott, zum Göttlichen.



## Deep Inside

Joachim Goerke

Nietsch-Vlg., 19,50 €

Das Album „Deep Inside“ bietet Meditationsmusik der Extraklasse vom Meister der stillen Klänge - Kompositionen, die einen leisen, zarten Hintergrund für Entspannung, Versenkung, Therapie und Heilung schaffen. Ruhige Klänge und Melodien des Flügels kommunizieren mit den vibrierenden Sounds von Tambura, mit Monochord, Klangschalen und Gong und führen den Hörer weiter in die Tiefen seines Selbst - einen Bereich echter Stille, in dem der Lärm des Alltags sowie das beständige Plappern des inneren Dialoges verstummen und Erfahrungen vollkommener Entspannung, des Getragenseins und der ewigen, bedingungslosen Liebe Platz machen. Joachim Goerke ließ sich nach Jahren der spirituellen Suche, die ihn u.a. zu Sai Baba, Amma und Eli Jaxon Bear führte, 1999 in der Nähe von Lüneburg nieder, um ein Leben mit und für die Musik zu führen.



## Heilsteine A-Z

Interaktive CD-Rom

Michael Gienger

Neue Erde Vlg., 14,90 €

Das Buch „Heilsteine - 430 Steine von A-Z“ ist ein Bestseller mit 350.000 verkauften Exemplaren in Deutschland und mittlerweile Übersetzungen in sieben Sprachen. Ein schönes kleines Nachschlagewerk, doch war es bislang schwierig, darin alle Steine für Husten, Kopfschmerzen oder Entspannung aufzuspüren. Dazu gibt es nun die CD-ROM! Mit pfiffigen Suchfunktionen, interaktiven Tools und ergänzt um weitere Informationen zu den 430 Heilsteinen, findet man mit ihrer Hilfe schnell und sicher den richtigen Stein! Die CD-ROM „Heilsteine von A-Z“ bietet Informationen direkt von der CD oder kann auf die Festplatte des PC installiert werden, was weitere Möglichkeiten der Ergänzung (z.B. mit eigenen Fotos) und Bearbeitung (z.B. zur Verwaltung der eigenen Steinsammlung) eröffnet.



### **satt und glücklich**

*Eva-Maria Zurhorst*

**DVD, Kamphausen, 24,80 €**

„Da ist diese Sehnsucht in Ihnen, dass es noch mehr gibt im Leben einer Frau ... Ihre Gefühle stehen im Stau ... Gedanken kreisen im Kopf: Meine Beziehung ist leer ... Meine Sexualität erfüllt mich nicht mehr ... Ich habe meine Weiblichkeit verloren ... Sehne mich nach einer Berufung ...“

Die Emanzipation hat für Befreiung und Unabhängigkeit gesorgt. Aber hat sie Frauen wirklich einen erfüllenden, weiblichen Weg gezeigt? Es braucht eine neue Frauenbewegung - davon ist Eva-Maria Zurhorst überzeugt.

„Was macht Frauen satt und glücklich?“ lautete ihre Frage, der sie, gemeinsam mit der Amerikanerin Chameli Ardagh und Dr. Antje Busche mit Hunderten von Frauen auf Seminaren nachging. Die Antworten waren so überraschend und bewegend zugleich, dass Zurhorst sie in einem Filmpro-

jekt dokumentiert. Gemeinsam mit dem Filmregisseur Maximilian Leo begleitet sie drei sehr unterschiedliche Frauen auf eine Entdeckungsreise in die eigene Weiblichkeit. In der Reportage, in Interviews und in Übungen mit Chameli Ardagh wird die Suche nach einer feinfühleren Lebendigkeit, mehr Raum für weibliche Empfindsamkeit und einer neuen Form von Sexualität sicht- und fühlbar. Zurhorst übernimmt auf dieser einzigartigen DVD die Rolle der Übersetzerin und Vermittlerin. Sie führt Frauen zu Frauen, die ihr selbst etwas gezeigt und eröffnet haben.



### **Die Kraft der Männer und die Liebe der Frauen**

*Talk und Workshop mit Thomas Hübl*

**DVD, Kamphausen, 24,80 €**

Die DVD dokumentiert den faszinierenden Thementag „Männlich-Weiblich“ auf dem Celebrate-Life-Festival 2009, an dem mehr als 1.000 Män-

ner und Frauen teilnahmen. Beziehung, Sexualität und das Spiel der Polaritäten standen im Mittelpunkt. Im Vortrag und vor allem durch eigenes Erfahren im Workshop macht Thomas Hübl die grundsätzlich unterschiedlichen Kräfte des Weiblichen und Männlichen deutlich. Unter seiner einfühlsamen Anleitung erkunden die Teilnehmer die Dynamiken von Eros und erforschen die Lebendigkeit der Polaritäten. Maskuline und feminine Energien - beide wohnen in uns, in unterschiedlichen Anteilen. Die Zeiten als es für Männer verpönt war, auch feminine Seiten zu zeigen, sind gottlob vorbei. Nicht wenige Frauen kehren heute auch maskuline Seiten heraus. Aber was gehört authentisch zu uns? Wie stark sind diese beiden Seiten in uns ausgeprägt, jenseits von gesellschaftlich definiertem Rollenverhalten? Was ist überhaupt die Essenz maskuliner oder femininer Energie? Wie zeigen sie sich? Wie können wir uns in unserer weiblichen und männlichen Energie näher kennenlernen, sie entfalten und zur Blüte bringen? Nur wenn wir das Spiel der Polaritäten in uns selber kennen und an-erkennen, können wir wirklich in Kontakt mit dem anderen Geschlecht kommen und uns in einem gemeinsamen „heiligen“ Raum begegnen, sagt Thomas Hübl.



### In die Tiefe des Seins

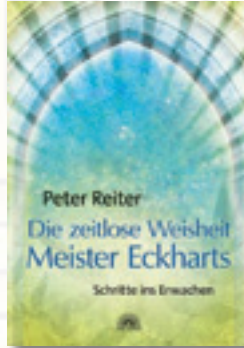
„Realisieren Sie Ihre wahre Natur durch die Praxis der Präsenz“

A.H. Almaas

Kamphausen Vlg., 324 S.,  
19,50 €

„In die Tiefe des Seins“ beruht auf der Niederschrift eines Retreats, das A. H. Almaas für die Mitglieder seiner spirituellen Schule (Ridhwan School) gehalten hat. Zum ersten Mal stellt er hier seine wichtigsten Übungen des Diamond Approach einem größeren Publikum zur Verfügung und ermutigt uns mit jedem Wort, in das hinein zu entspannen, was wir sind, ohne Urteil und ohne Vergleich mit irgendeiner Norm. Wenn wir uns selbst das Geschenk machen, nicht dort drüben zu suchen sondern hier, haben wir jetzt die Möglichkeit, die Essenz dessen kennenzulernen, der wir sind. A.H. Almaas wurde als Hameed Ali in Kuwait geboren. Er ist Begründer des Diamond Ap-

proach, eines modernen spirituellen Weges der Selbsterkenntnis, der die Einzigartigkeit jedes Menschen sowie psychologische Einsichten berücksichtigt.



### Die zeitlose Weisheit Meister Eckharts

Peter Reiter

Vianova Vlg., 224 S., 19,80 €

Das Buch kombiniert die zeitlose Weisheit des größten deutschen Mystikers Meister Eckhart mit praktischen, zeitgemäßen, in zahlreichen Seminaren erprobten Übungen, um ganz direkt zu der Quelle aller Freude und des Glücks in uns selbst zu kommen. Der kurze Weg ist neben dem Stufenweg des Willens und der Erkenntnis der Weg der direkten Einswerdung und Verschmelzung, damit ein Weg der Liebe und zugleich der Gewissheit, dass alles nur im, mit und durch das Bewusstsein geschieht. Du bist selbst Bewusstsein, und in dessen Grund wirst du durch Bereitung, Hingabe und Liebe

Gott direkt erfahren, in der Vereinigung noch über diese letzte Dualität hinausgehen und im reinen Gewahrsein, im Einssein verharren: reines Nichts und zugleich reine Liebe, die alles erschafft! Dieses Buch versteht sich als Wegweiser dorthin und Praxisbuch zugleich.



### Ewige Weisheit

Willigis Jäger

Kösel Vlg., 144 S., 16,95 €

Zum 85. Geburtstag von Willigis Jäger: Die Essenz aller Religionen  
Der Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger vereint in seiner Person das Geheimnis westlicher und östlicher Weisheitswege. Getragen von jahrzehntelanger Übung und kundig durch die spirituelle Begleitung vieler Menschen weist er Wege in Tiefenerfahrungen, die in allen Religionen und Konfessionen möglich sind: Getragen von ewiger Weisheit verändert sich unser



Alltag. In der Liebe zum Urgrund aller Traditionen entfaltet sich unser tiefstes Wesen. Willigis Jäger war Benediktinerpater und ist Zen-Meister. Durch seine rege Vortragstätigkeit und seine in zahlreiche Sprachen übersetzten Publikationen ist er einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Er verbrachte sechs Jahre in einem Zen-Zentrum in Japan. Seit 2003 ist er spiritueller Leiter des Benediktushofes in Holzkirchen bei Würzburg, einem Zentrum für spirituelle Wege.



### Hardcore Zen

*Brad Warner*

Aurum-Vlg., 258 S., 18,- €

Alles außer Erleuchtung! So könnte man Brad Warners provokatives Zen-Buch umreißen. Hinterfrag' Autorität. Hinterfrag' die Gesellschaft. Hinterfrag' die Realität. Hinterfrag' dich selbst. Hinterfrag' deine Schlussfolgerungen, deine Urteile, deine Antworten. Und

wenn du alles gründlich hinterfragt hast, wird dich die Wahrheit vielleicht spontan am Kopf treffen... Aber sie wird nicht das sein, was du erwartest. Ein Buch für eine neue Generation von Buddhisten!

Brad Warner war Teil der aufbrechenden Hardcore- und Punkszene und als Bassist verschiedener Bands tätig. Er arbeitete in Japan an Low-Budget-Monsterfilmen und der Ultraman-TV-Serie, während er gleichzeitig eine Ausbildung bei Gudo Nishijima Roshi durchlief und von diesem zum Zen-Meister und Linienhalter ernannt wurde. Zen-Essays aus ungewöhnlichen Perspektiven für alle, die von Erleuchtung die Nase voll haben.



### Das glücklichste Volk

*Daniel Everett*

DVA, 414 S., 24,95 €

Als Daniel Everett 1977 mit Frau und Kindern in den brasi-

lianischen Urwald reiste, wollte er als Missionar den Stamm der Pirahã, der ohne Errungenschaften der modernen Zivilisation an einem Nebenfluss des Amazonas lebt, zum christlichen Glauben bekehren. Doch am Ende war er es, der durch die Begegnung mit diesen auf ihre Weise glücklich lebenden Menschen seinen Glauben verlor. Er begann die Sprache zu lernen und stellte schnell fest, dass sie allen Erwartungen zuwiderläuft. Die Pirahã kennen weder Farbzeichnungen wie rot und gelb noch Zahlen, und folglich können sie auch nicht rechnen. Sie sprechen nicht über Dinge, die sie nicht selbst erlebt haben - die ferne Vergangenheit also, Fantasieereignisse oder die Zukunft. Persönlicher Besitz bedeutet ihnen nichts. Everett verbrachte insgesamt 7 Jahre bei den Pirahã, fasziniert von ihrer Sprache, ihrer Sicht auf die Welt und ihrer Lebensweise.





## Stevia- Sündhaft süß und urgesund

Barbara Simonsohn

Windpferd-Vlg., 190 S., 9,95 €

Stevia ist eine echte Alternative für Zucker und Süßstoffe. Stevia süßt ohne Kalorien, hat keine Nebenwirkungen und liefert wichtige Mineralstoffe und Vitamine zur Stärkung des Immunsystems. Deshalb ist Stevia auch ideal bei Übergewicht, Diabetes oder Neurodermitis. Hier erfahren Sie das Wesentliche über Stevia; Wissenswertes über Steviaprodukte und wie sich Stevia im Garten anbauen lässt. Dazu eine Fülle von Rezepten und wertvollen Tipps. Mittlerweile ist Stevia auch in der EU als Süßungsmittel zugelassen (was es bisher nicht war). In China wird Stevia tonnenweise produziert und verarbeitet. Da Stevia so stark süßt, braucht man nur winzige Mengen. Das wiederum findet die Zuckerindustrie überhaupt nicht toll, daher vermutlich auch der Widerstand gegen eine Zulassung auf dem deutschen Markt. *Ulrike Plaggenborg*



## Die Entwicklung des Lichtkörpers

Diethard Stelzl

Schirner Vlg., 461 S., 45,- €

Seit der »Kosmischen Konvergenz« am 16./17. August 1987 läuft der Lichtkörperprozess über Schwingungsfrequenzerhöhung und Bewusstseinerweiterung hin zur wahren Bestimmung der Menschheit: einem Leben im Einklang mit der universalen Ordnung und Gott. Dabei handelt es sich um einen Einweihungsweg ähnlich jenen der alten Ägypter, Mayas, Tibeter, Kelten, Griechen und Templar. Dieser wird aus dem Kosmos aktiv unterstützt und schließt unser Sonnensystem und die Erde mit ein. Auch diese befinden sich in einem Zustand der Reinigung, Veränderung und Transformation. Mit der Zeitenwende am 21.12.2012 wird dieser Prozess wohl einen Höhepunkt erreichen. Hinweise hierzu geben alte Aufzeichnungen der Mayas und Voraussagen u.a. der Hopis, Dogons, der Thora und der Bibel. Dabei geht es nicht um einen Weltuntergang, sondern um das Ende unserer bisherigen Zeitrechnung. In der Übergangsphase von 2012 bis 2032 wird der Lichtkörperprozess weitergeführt, und es kommt zu grundlegenden Veränderungen in der Natur und allen Bereichen des menschlichen Lebens. Das »Goldene Zeitalter« nach 2032,

prophezeit nicht nur von den Mayas, sondern auch im Johannes-Evangelium, bringt dann den endgültigen Aufstieg in ein höheres Bewusstsein, die fünfte oder sechste Dimension, und damit den Sieg der selbstlosen Liebe, von Vertrauen, Verständnis, Hingabe und Mitgefühl über Egoismus, Machtgier, Hass, Krieg, Manipulation, Unterdrückung und Ausbeutung. Und wir dürfen dieses einmalige Schauspiel miterleben!



## Schreiben als Weg

Anna Platsch

Theseus-Vlg., 200 S., 16,95 €

Praxisbezogen und kenntnisreich vermittelt uns Anna Platsch in diesem Buch die langjährige Erfahrung aus ihren Schreibkursen und gibt wertvolle Anleitung, wie wir mit unserer Kreativität und der Weisheit der inneren Stimme in Kontakt kommen. Inspiriert von den integralen An-

sätzen Ken Wilbers verbindet sie dabei das Schreiben mit einer herzerfrischenden und lebensnahen Spiritualität. Durch diese Verbindung von kreativen Schreibmethoden mit den Ansätzen integraler Spiritualität kann „Schreiben als Weg“ Menschen, die schreibend tätig sind, dazu dienen, aus einer tiefen Quelle in sich selbst heraus zu schreiben, um sich und die Leser in ein neues Weltbild mit umfassenden Visionen und einer neuen Friedensarbeit zu begleiten. Für Menschen, die einfach gern schreiben und voll spiritueller Sehnsucht sind, kann dieses Buch ein wunderbares Abenteuer sein, um das eigene Potenzial zu erkunden und sich zu öffnen für eine neue Spiritualität. Es sind für die Anwendung der Übungen keine Vorkenntnisse erforderlich. Anna Platsch ist freie Autorin und Reisende. Sie leitet viele Schreibwerkstätten und Seminare für eine lebensnahe, offene Spiritualität.



## Transformation und Zeitenwandel

Manuela Oettinger

Aquamarin Vlg., 160 S., 15,95 €

Es ist nicht mehr zu bestreiten, dass die Menschheit vor einem großen Umbruch steht. Alle Zeichen - innere wie äußere - weisen auf einen tiefgreifenden Wandel hin. Manuela Oettinger zeigt in ihrem weit vorausschauenden Buch auf, wie die kommenden Veränderungen aussehen werden und wie man sich darauf vorbereiten kann.

Die Zeitenwende wird keinesfalls einen „Weltuntergang“ auslösen, sondern im Gegenteil einen inspirierenden Aufbruch in eine neue Dimension des Bewusstseins bewirken. Die Menschheit wird zu ihrer wahren spirituellen Größe erwachen und alle alten Begrenzungen überwinden. Es beginnt eine neue Epoche, die von Schönheit, Weisheit und Harmonie bestimmt wird. Allerdings wird der nahe bevorstehende Transformationsprozess nicht ohne Erschütterungen verlaufen, weshalb man sich geistig auf die inneren und äußeren Verwandlungen einstellen sollte. Hierfür enthält das Buch viele praktische Ratschläge.



## Erleuchtende Gespräche

Ramesh S. Balsekar

Lüchow Vlg., 420 S., 24,95 €

Ramesh S. Balsekar war Präsident der Bank of India, bis er im Alter von 60 Jahren sein Leben völlig umkrempelte: Er arbeitete für seinen Guru Nisargadatta Maharaj, übersetzte dessen Gespräche, erlangte dabei die „letztgültige Erkenntnis“ und begann 1982, von seinem Guru dazu aufgefordert, selbst zu lehren. Bald hatte er den Ruf, einer der bedeutendsten lebenden spirituellen Lehrer zu sein. Das Buch „Erleuchtende Gespräche“ gilt als klarste und eindeutigste Darstellung der Lehre der Non-Dualität.

Ramesh S. Balsekar (1917–2009) schrieb weit über 20 Bücher und hielt Vorträge und Seminare in den USA und Deutschland. Er gilt als einer der großen Advaita- Lehrer unserer Zeit, der die Lehre der Nicht-Dualität einem breiten westlichen Publikum zugänglich macht.

## HeilpraktikerIn für Psychotherapie

10 bis 11 Jahre Berufserfahrung und 3-jährige  
Prüfungsvorbereitung

Blockseminare  
in Kleingruppen, Seminaren und Einzelarbeit

Wöchentliche Intensivkurse  
in Oldenburg, Saalburg, Bielefeld

Einzelunterricht

Grundlagenseminare  
Psychotherapeutisches Begleiten

Steinmüllerseminare  
persönlich, geschäftlich und  
unternehmensintern

Dr. med. Peter Jaruschewski  
Lagerstraße 62 • 26125 Oldenburg  
04205 777 99 11  
mailto:kontakt@jaruschewski.de  
www.jaruschewski.de

## Vision | Kreativität | Intuition

### Kreativität

## Kreativität in Alltag & Beruf

- Kreativität und Intuition bewusst einsetzen -

### Seminar mit Peter Jaruschewski

Peter Jaruschewski befasst sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Kreativität und Intuition“. Er ist Erfinder des Mind-Chart ([www.mindchart.eu](http://www.mindchart.eu)) sowie Entwickler der „green-Cards“ und benutzt in der Unternehmensberatung viele Methoden zur Förderung von Kreativität und Intuition.

**20./21. November 2010**

Haus Weskampstraße, Oldenburg

Kosten: 210,- EUR inkl. MSt.

**Vortrag: Do. 11. November, 20 Uhr**

- Eintritt frei -

Info/Anmeldung: Agentur Peter Jaruschewski  
Lagerstr.62, 26125 Oldbg., E-Mail: [agentur@jaruschewski.com](mailto:agentur@jaruschewski.com)

## Impressum

**Internet:** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)  
**Herausgeber** Karl-Heinz Plaggenborg,  
Bergstr. 1, 26122 Oldenburg,  
**Redaktion** Karl-Heinz Plaggenborg  
**Satz, Gestaltung** Agentur JARUSCHESWSKI  
Lagerstraße 62, 26125 OL  
Tel. 0441 - 9 73 61 60  
E-Mail: [gestaltung@](mailto:gestaltung@achtsames-leben.org)  
[achtsames-leben.org](http://achtsames-leben.org)  
**Anzeigenleitung** Buchhandlung Plaggenborg,  
Bergstr.1, 26122 Oldenburg,  
Tel.0441 - 1 75 43  
Fax 0441 - 1 75 28  
E-Mail: [info@achtsames-](mailto:info@achtsames-leben.org)  
[leben.org](http://achtsames-leben.org)  
internet: [www.buchhand-](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)  
[lung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)

**Anzeigenpreisliste** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)

### Autoren dieser Ausgabe:

Regina Bauer,  
Bernhard Dökel,  
Nadine Dyba,  
Tonja Hauser,  
Simone Hug-Breitkopf,  
Antje Jaruschewski,  
Christine Keidel-Joura,  
Hartmut Mäcken,  
Lüer Mehrten,  
Ulrike Plaggenborg,  
Renate Reemts,  
Josef Stotten.

**Titelbild** Ulrike Plaggenborg

### Termin-Annahmeschluss

Bitte nur den im Heft abgedruckten Termin-Auftrag benutzen. Veröffentlichung nur gegen Vorkasse. Alle Angaben ohne Gewähr. Kleinanzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 01. September 2010.

**Erscheinungsweise** vierteljährlich

**Auflage** 6.000 Exemplare

**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe ist der 15. August 2010.

**Bankverbindung** Volksbank Oldenburg,  
BLZ 280 618 22,  
Kto: 1 2215 700

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotomaterial kann keine Haftung übernommen werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.  
© 2010 by Buchhandlung Plaggenborg





## Akupunktur

Martina Klisch – chin. Medizin, Akupunktur, Shiatsu, Heilpraktiker-  
kerausbildung. Tel. 04482-565.

## Ayurveda

Trad. Ayurveda, seit 35 Jahren, Indien, Arzt, Familientrad. Individ. Kuren, Reisen, Ausbild. Tel. 07222-29201, Fax 398377.

## Bach-Blüten

Hotel m. ind. Bach-Blüten-Zimmern. Ruhige Lage m. Labyrinth u. Rätselpark. S.auch „Wer-Wie-Was im Internet“. 04268-93050.

## Energiearbeit

Praxis f. ganzheitliche Energiearbeit u. Schule f. Taiji, Qigong u. ganzheitl. Energiearbeit, Beate Korfe, OL 570 32 39.

## 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.

## Fördermittelberatung

Agentur Peter Jaruschewski, Lagerstr.10, 26125 OL, Tel.: 0441-9736194, E-Mail: beratung@jaruschewski.com.

## Heilpraktiker

Wirbelsäulenthherapie n. Dorn/Breuß, Osteopathie, Atem-Stimm-Körperarbeit. Gisela Richter HPn, OL, Tel. 0441-82591.

## Jin Shin Jyutsu

Informationen, Seminare und Einzelsitzungen, Eika Bindgen, Heilpraktikerin, Tel. OL 4086431.

# Wer macht was?

Der kleine  
Branchenführer zum  
schnellen Nachschlagen

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

## Kiefergelenk

Kiefergelenkentlastung. Entspannter Kiefer-Entspannter Körper-R.E.S.E.T. Lutz Doblies, 04404-9599995.

## Kinesiologie

Kinesiologische Partnerberatung mit Aufstellungselementen. W. Menke, HP, 0441-9620450.

## Klangmassage

Wohlfühlen und Entspannen. Klangmassage mit Johannes bewirkt tiefe Entspannung. Hauptstr. 66, OL; Tel. OL 36164502.

## Klassische Homöopathie

Praxis, Arbeitskreis, Intensivseminare und Arznei-Verreibung. Axel Thyarks, Schubertstr. 3, OL, 0441-16117, Fax 16118.

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

HP Maren Hauburger – Schwerpunkt Kinderheilkunde - Bloherfelder Str. 82 (Oldenburger Hebammenpraxis) OL 4086253.

HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka, Praxis für Klass. Homöopathie, Dorfwinkel 19, Tungen, Tel. 04407-715638.

## Kunsttherapie

Kunst & Therapie Male dich frei – erkenne d. Potenziale d. künstl. Arbeit im ZWISCHEN-RAUM, Heilgeiststr. T. 9694166.

## Meditation

Meditation auf das innere Licht und den inneren Ton nach dem Weg des Sant Mat, Info: 04246-964492.

## Metabolic Typing

Die optimale Ernährung für Ihren individuellen Stoffwechselltp. Informationen bei Tonja Hauser, Tel. 0441-8096118.

## Pendeln

Pendeln, Kartenlegen, Orakel-deutung, Steinheilkunde – auch per Hausbesuch. Vika Meyer, OL, Tel. 0176-51310959.

## Primärtherapie

Lebendig Fühlen - Vollständiges Fühlen beendet d. Leiden; Primärtherapie jetzt in Bremen. Gabriela Luft, 0421-79474144.

## Prüfungsstress

Ängste auflösen, optimal lernen, Kraft tanken, motiviert sein. Klopfakupressur u.a. HP D. Wordtmann, 0441-9503985.

## Reflexzonentherapie

HP Dagmar Schünhoff, 26135 OL, Tel. 0174-6483823, Reflexzonentherapie am Fuß n. H. Marquardt.

## Reiki

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0441-36145020.



## Schamanismus

Schamanisches Heilen - Einzel- u. Gruppenarbeit, jetzt in Bremen. Gabriela Luft, 0421-79474144.

## Tantra

Monika Entmayr & Reiner Kaminiski. Workshops für Paare, Paarberatung. Tel.: 04435-916868, info@liebeskultur.de.

## Tanztherapie

Tanztherapie in Einzel- und Gruppenarbeit für Frauen und Männer. Orientalischer Tanz. G. Janz, Tel. 04426-929912.

## Tierkommunikation

Tierkommunikation was Ihr Tier fühlt-Tel.: 04481-1845 od. 0173-8288624 (siehe auch bei: „Wer-Wie-Was im Internet“).

## Traditionelle Thai-Massage

Trad. Thai-Massage und Chinesische Medizin. HP Maike Spliethöver, Tel. 0441-2049540 o. 0176-20908655.

## Trommeln

Trommeln mit Leib & Seele. Einzel- und Gruppenunterricht. Barbara Renken, Rhythmus-pädagogin, Tel. 0441-82785.

## Yoga

Wege zur Lebensfreude. Kurse, Seminare, Bewußtseinsschulung. Renate Reemts, HP, Tel. 0441-9620450.



# Praxisgemeinschaft Reemts & Menke Renfried Seminare

## Yogakurse

Termine: montags, 09.08. – 20.12.10  
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr und 20.00 – 21.30 Uhr

## Kinesiologische spirituelle Aufstellungsarbeit

Termine: donnerstags, 19.08., 23.09., 28.10., 18.11. und 09.12.10

## Offener Meditationsabend

Termine: dienstags, 10.08., 14.09., 05.10., 09.11. und 14.12.10

## Erlebnis- und Informationsabend – Mediales Heilen

Termin: Mittwoch, 11.08.10, 19.00 – 21.00 Uhr

## Mediales Heilen Halbjahresgruppe

Termin: Mittwoch, 25.08., 22.09., 27.10., 24.11. und 15.12.10

## Quantum-Touch® – Erlebnisabend

Termin: Mittwoch, 01.09.10, 19.00 – ca. 21.00 Uhr

## Quantum-Touch® – Wochenendworkshop

Termine: Samstag + Sonntag, 11.09. + 12.09.10  
jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

## Harvest Moon Verjüngungsritual

Termin: Freitag, 24.09.10, 19.00 – ca. 21.30 Uhr

## Schamanische Emotionalheilung – Tagesseminar

Termin: Samstag, 25.09.10, 10.00 – 18.00 Uhr

## Curandero – Erlebnisabend

Termin: Dienstag, 28.09.10, 19.00 – 21.00 Uhr

## 108 Tori – Abendworkshop

Termin: Mittwoch, 29.09.10, 19.00 – ca. 21.00 Uhr

## Die 12 Initiationen der Meisterschaft

Termine: Freitag – Sonntag, 01.10. – 03.10.10  
Fr. 13.00 – 19.00 Uhr, Sa./So. jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

## Anmeldung & Information:

Renfried Seminare, Jünnweg 4b, 26215 Wiefelstede/Metjendorf  
Tel. 0441/ 96 20 452, Fax 0441/ 96 20 451  
[www.renfried.de](http://www.renfried.de)

## Termine

Viele weitere Veranstaltungen  
finden Sie auch unter

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

### Freitag 2.7.2010

**Sampoorna Yoga Probestunde**  
gratis im Haus Weskampstr. 28,  
jeden Fr. 17-18.30 Silke & Bern-  
hard, Tel: 0151-58 155 303.

### Mittwoch 7.7.2010

**Info- Abend AURA-SOMA®:** ein  
Einblick i. d. einmalige Colour-  
Care-System aus England,  
19.30h, Regina Bauer, Anm. OL  
82118.

### Freitag 30.7.2010

**Kräutermanufaktur:** Kapuziner-  
kresse und Johanniskraut. Pfef-  
fer & Minze in Wüstring. [www.pfeffer-und-minze.de](http://www.pfeffer-und-minze.de).

### Sonntag 1.8.2010

**Wilhelm13: Jazzmatinee 11:15**  
Uhr: Sebastian Studnitzky Trio.  
Kartenreservierung: [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

### Donnerstag 5.8.2010

19-21 Uhr, **Beginn neue Gruppe:**  
**Lebenstanz für Frauen,** Anmel-  
dung ISIS 0441-592328.

### Freitag 6.8.2010

18-19.30 Uhr, **Heiliger Tanz und**  
**Sakrale Erotik für Frauen,** Anmel-  
dung ISIS 0441 - 592328.

**Sampoorna Yoga Probestunde**  
gratis im Haus Weskampstr. 28,  
jeden Fr. 17-18.30 Silke & Bern-  
hard, Tel: 0151-58 155 303.

### Dienstag 10.8.2010

Tajji u. Qigong im Eversten Holz,  
Di. 10.08. bis 28.09., 19.00 Uhr,  
kostenlos, Infos Beate Korfe,  
0441-5703239.

### Mittwoch 11.8.2010

**BOWTECH - Sanfte Griffe** zum  
Anregen der Selbstheilungs-  
kräfte. Vortrag von Stefanie  
Wahlen um 20 Uhr in der Buch-

handlung Plaggenborg, Berg-  
straße 1, Oldenburg, Tel. 0441-  
17543 und [info@buchhandlung-  
plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de). Bitte anmelden.

**Info- Abend AURA-SOMA®:** ein  
Einblick i. d. einmalige Colour-  
Care-System aus England,  
19.30h, Regina Bauer, Anm. OL  
82118.

### Donnerstag 19.8.2010

**Wilhelm13: Jazzsession** 20 Uhr.  
Eintritt frei. Mehr Info: [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

### Dienstag 24.8.2010

NEU: **Auradiagnose und Aurahei-**  
**lung mit Ralf-Marien Engelbarts**  
in der Buchhandlung Plaggen-  
borg, Bergstraße 1, OL, Tel. 0441-  
17543, [info@buchhandlung-plaggen-  
borg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de). Bitte anmelden.

### Donnerstag 26.8.2010

**Wilhelm13: Reihe Gehörgänge**  
20 Uhr: Christof Knoche - Saxo-  
phon trifft auf das HCL-Ensem-  
ble. Karten: [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

### Freitag 27.8.2010

**Wilhelm13: Joe Dinkelbach -**  
**Hammond B3 - and Friends,**  
20 Uhr. Kartenreservierung:  
[www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

### Sonntag 29.8.2010

18-19.30 Uhr, **Energietanz für**  
**Frauen und Männer,** Anmeldung  
ISIS 0441 – 592328.

### Freitag 3.9.2010

**Wilhelm13: Plums 'n 'Dogs - Folk**  
**meets Jazz,** 20 Uhr: Info und Kar-  
tenreservierung: [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

### Montag 6.9.2010

**Zusatztermin:** NEU: **Auradiag-**  
**nose und Auraheilung mit Ralf-**  
**Marien Engelbarts** in der Buch-  
handlung Plaggenborg, Berg-  
straße 1, OL, Tel. 0441-17543,  
[info@buchhandlung-plaggen-  
borg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de). Bitte anmelden.

### Donnerstag 9.9.

19.00 Uhr **Infoabende für die**  
**anerkannte Heilerausbildung**  
**nach den Richtlinien des DGH e.V.**  
**nach und mit Sabine Rohwer,**  
im Rosenhaus, Weskampstr. 26,  
OL. Infos: Seminarhaus Licht-  
blick, Tel. 04408 - 923245

### Freitag 10.9.2010

**Sampoorna Yoga Probestunde**  
gratis im Haus Weskampstr. 28,  
jeden Fr. 17-18.30 Silke & Bern-  
hard, Tel: 0151-58 155 303.

### Sonnabend 11.9.2010

**AURA-SOMA® Colour-Care-Sys-**  
**tem Präsentation** mit Regina  
Bauer auf der BIOTerra Messe,  
OL, Weser- Ems-Halle. Auch So.  
12.9.

### Mittwoch 15.9.2010

**Info- Abend AURA-SOMA®:** ein  
Einblick i. d. einmalige Colour-  
Care-System aus England,  
19.30h, Regina Bauer, Anm. OL  
82118.

### Donnerstag 16.9.2010

**Wilhelm13: Jazzsession** 20 Uhr.  
Eintritt frei. Mehr Info: [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

### Donnerstag 23.9.2010

**Wilhelm13: Reihe Gehörgänge**  
20 Uhr: Kathie Meves -Tanz - trifft  
auf das HCL-Ensemble. Info und  
Karten: [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

### Freitag 24.9.2010

**Wilhelm13: Romy Cameron und**  
**die Joe-Dinkelbach-Band,** 20 Uhr.  
Info und Kartenreservierung:  
[www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

### Sonntag 26.9.2010

18-19.30 Uhr, **Energietanz für**  
**Frauen und Männer,** Anmeldung  
ISIS 0441 – 592328.

### Donnerstag 30.9.2010

**Wilhelm13: Lua Mar - Brazil Jazz,**  
20 Uhr. Info und Kartenreservie-  
rung: [www.wilhelm13.de](http://www.wilhelm13.de).

## Dienstag 9.11.2010

**Vorankündigung:** Die besondere Veranstaltung: **Quantensprung der Erde. Vortrag mit Marko Pogacnik** um 19:30 Uhr. Ort wird noch bekanntgegeben. Voranmeldungen: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543 und info@buchhandlung-plaggenborg.de.

## Regelmäßige Termine

### montags

**Meditation auf das innere Licht und den inneren Klang** nach dem Weg des Sant Mat, Information und Film, 19:15 Uhr, Kanalstr. 4, Info: 04246-964492 und www.santmat.de.

**Sampoorna Yoga Anfänger Kurs**, Eurhythmie Saal Ol-Waldorfschule. Aug.-Okt. 2010 Fr. 19:30-21:00, Mo. 17:00-18:30 & 19:00-20:30. Tel: 0151-58155303. Von den Krankenkassen unterstützt.

### dienstags

**Offener Rhythmuskreis** 19.30h Umwelthaus, PFL. Barbara Renken, Rhythmuspädagogin, Tel. 0441-82785, Anmeld. erbeten.

**Meditationsgruppe: mit den Aufgestiegenen Meistern meditieren.** Jeden 1. Dienstag im Monat. Bitte anmelden: Sabine Chanuria Reinker, 0441-3404830.

**Wege zur Wahrheit – spirituelle Themenabende.** Beginn 20 Uhr. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Fritz-Buch-Str. 3, Oldenburg, www.rosenkreuz.de

**Yoga in der Gruppe**, Entspannung und Atem- Achtsamkeit, 19-20.30h. Bitte anmelden: Regina Bauer, Tel. OL 82118 o. bauer.regina@t-online.de.

**Kundalini Meditation nach Osho**, 18 Uhr, Yoga Vidya Zentrum OL. Anmeld. und Info: Uwe-Purnima Breitkopf, OL 94919107.

**Gedächtnistraining mit allen Sinnen für Erwachsene/Kinder.** Infos u. Anmeldung: Gabi Tapken, OL 5703239 o. 01522-6092253.

### mittwochs

Jeden Mittwoch AURA-SOMA® Verkauf, von 13 bis 18h geöffnet, Regina Bauer, Bürgereschstr. 27, OL. Tel. 0441-82118.

### donnerstags

**Kinesiologische Aufstellungsarbeit** in kleinen Gruppen 1x im Monat donnerstags von 19-22 Uhr. W. Menke, OL 9620450.

**Reiki-Abende f. Hunde, Katzen u. Kleintierfreunde.** Jeden 2. + 4. Do., 19:30h. Kurzeinstimmung in das Authentische Reiki möglich, die Sie befähigt, Ihrem kl. Liebling 10-14 Tage Reiki zu geben. Info: 0441-2330018.

### freitags

**Sampoorna Yoga Probestunde gratis** im Haus Weskampstr. 28, jeden Fr. 17-18.30 Silke & Bernhard, Tel: 0151-58 155 303.

## Vorträge

**Medium Daan Akkerman:** Vortrag und Meditation im Aug., Sept., Okt., Nov. Jeden 2. Freitag 20 Uhr im Haus Weskampstraße 28.

11.8. **BOWTECH - Sanfte Griffe zum Anregen der Selbstheilungskräfte.** Vortrag von Stefanie Wahlen um 20 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543 und info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

9.11. **Vorankündigung: Quantensprung der Erde. Vortrag mit Marko Pogacnik** um 19:30 Uhr. Ort: Landesmuseum Natur & Mensch, Damm 38-44, OL. Voranmeldungen: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr. 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543 und info@buchhandlung-plaggenborg.de.

## Seminare/Workshops

30.6./ 7.7./ 28.7./ 4.8. **BIO-DANZA: Offene Abende in den Ferien**, Tanzraum Freie Waldorfschule, Info/ Anm.: Xandra Vogelsang, www.biodanza-oldenburg.de, Tel. 04408-809732.

**Sampoorna Yoga Anfänger Kurs**, Eurhythmie Saal Ol-Waldorfschule. Aug. - Okt. 2010 Fr. 19:30-21:00, Mo. 17:00-18:30 & 19:00-20:30. Tel: 0151-58155303. Von den Krankenkassen unterstützt.

6.8. **Ausstellungs-Eröffnung** ab 17h, Bürgereschstr. 27, und 7.8. **Tages-Seminar: Fotografische AURA-SOMA® Equilibrium Bilder von Kerstin Schipper**, 10 bis 17h, begrenzte Teilnehmerzahl. Regina Bauer, Anm. OL 82118. 14./15.8. **Erzengel-Seminar:** Die Energien der Erzengel spüren, unterscheiden können und ihre Bedeutung verstehen. Persönliche Prozesse können aktiviert + verstärkt werden. Anm.: Sabine Reinker, Tel. OL 3404830.

6.8.-8.8. **Einführungseminar in die Gebiete der Medialität** mit Elisabeth Arndt/ Bayreuth. Infos: Seminarhaus Lichtblick, Tel. 04408-923245

14. 8. **Tages-Seminar: Stern-Tag mit AURA-SOMA®** – werde der Stern, der du bist. 10 bis 17h. Regina Bauer, Anm. OL 82118.

21./22.8. **Prüfung: na und? Ängste auflösen, Wissen optimal nutzen, Kraft tanken.** Info u. Anmeldung: HP Tanja Meyer, 0441-6001120, HP Donata Wordtmann, Tel. 0441-9503985.

21.8., 16-19 Uhr: **Kompakt-Lehrgang ATS + Kung Fu** mit Hinrichs/Wichmann & Ass.. Anmeldung: Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

24.8. NEU: **Auradiagnose und Auraheilung mit Ralf-Marien Engelbarts** in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr. 1, OL, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. B. ammd.

18.08. Atem-Kraftquelle des Lebens. Ein **Yogaworkshop mit Swami Saradananda**. 18-22 Uhr. Anmeld.: Tel. 0441-5706528 Yoga Vidya Center OL.

6.9. **Zusatztermin**: NEU: **Auradiagnose und Auraheilung mit Ralf-Marien Engelbarts** in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, OL, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

11.9. **Schamanischer Intensivtag „Dem Krafttier begegnen“**. Stein-Reich Bremen, 11-18 Uhr, 65,- €, P. Moh/U. Siemers, 0421-4919669, trommelreisen@arcor.de.

11.9. Bundeslehrgang: „**S-Survival Combat Fight“ + Bo Jitsu + Kyujitsu Bogen**. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

25.9. Bundes-Kompaktlehrgang 15-19:30 Uhr: **Karate, Jiu-Jitsu, ATS, Kick-Box, Judo, Kung Fu, TCC-Chi Gong, TDJ**. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

25.9., 10-18 Uhr **Einführungseminar für die anerkannte Heilerausbildung DGH e.V. nach und mit Sabine Rohwer**. Infos: Animata Heilkundezentrum, Tel. 040 – 570039-05 und Seminarhaus Lichtblick 04408-923245.

1.10. **Yoga und Jyotisha: vedische Astrologie**. Ein Workshop mit Bernd Rößler. 19:30-22 Uhr. Anmeld.. Tel 01-5706528 Yoga Vidya Zentrum OL. Und 2.10.: Jyotisha-Einzelberatung mit Bernd Rößler. 10-16 Uhr. Genaue Geburtsdaten bei der Anmeld. angeben: Tel: 0441-5706528, Yoga Vidya Zentrum OL.

2.10. Intensivtag „**Schamanisch träumen**“. Lichtblick, Hude, 11-18h, 65- €, Info & Anm.: P. Moh & U. Siemers, 0421-4919669, trommelreisen@arcor.de.

---

## Ausbildung

---

**AURA-SOMA® Berater-Ausbildung** an 2 Wochenenden: 17., 18., 19. Sept. und 24., 25., 26. Sept. in OL. Bitte weitere Info erfragen: Regina Bauer, OL 82118.

18.9. **Beginn der Ausbildung in ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberatung ärztlich geprüft**. Infos und Anmeldung: Animata Heilkundezentrum, Tel. 040-570039-05 und Seminarhaus Lichtblick, Tel. 04408-923245.

25.9.von 10-18 Uhr – **Einführungseminar für die anerkannte Heilerausbildung nach den Richtlinien des Dachverbands Geistiges Heilen e.V. von und mit Sabine Rohwer** im Seminarhaus Lichtblick in Hude statt. Erstes Ausbildungsmodul 8. -10. Oktober. Anmeldung und Infos unter Tel. 04408-923245.

---

## An& Verkauf

---

**Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg**. Besuchen Sie unseren Laden im Internet: alle Bücher unseres Sortiments, alle anderen Artikel – wie CDs, DVDs, Räucherwaren, Schmuck, Engel (-Karten), Essenzen, Feng Shui-Zubehör, Meditationskissen u.v.m. sowie ca. 450 000 Buchtitel über unseren Großhändler alles zum Bestellen von Zuhause aus. www.buchhandlung-plaggenborg.de .

**Buchfänger Gebrauchthandel f. Sachbücher u. Taschenromane**. OL, Donnerschwer Str.12, www.buchfaenger.de. OL 2488469.

---

## Reisen

---

**Neueröffnung: Ayurvedisches Kurkloster/ Indien**, Preisspecials bis Okt 2010, Kuren, Reisen, Ausbildung. www.globalveda.de, 07222-29201.

**Schamanische Reise nach Mexiko im Oktober 2010** mit spiritueller therapeutischer Begleitung in kl. Gruppe. Info: Gabriela Luft: 0421-79474144, www.primaertherapie-luft.de.

---

## Wohnen/ Räume

---

**Plaggenborgs Beratungsstube** (14 qm) kann stunden- und tagesweise gemietet werden. Informationen bei Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, 26122 Oldenburg, Tel. 0441-17543, Fax 17528, info@buchhandlung-plaggenborg.de.

**Schöne und lichtvolle Gruppenräume** (22, 26, 30 und 70 m<sup>2</sup>) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Haus Weskampstraße-Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.haus-weskampstrasse.de. Tel. 0441-85315.

---

## Diverses

---

**ZU VERSCHENKEN! Farblaserdrucker LEXMARK C 510N** – wenig geb., technisch einwandfrei. Es braucht neue Fototrommel und Farbkartuschen. Abholbereit. Agentur JARUSCHEWSKI, Lagerstr.62, 26125 Oldenburg, Tel.: 0441-9736160



Eröffnung am **30./31. Oktober 2010** in der Zeughausstraße 70/72

# Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg

04408 / 80 66 69

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

**Kurse von den Krankenkassen unterstützt!**

Weitere Informationen: Seite 9-10 in diesem Heft

mit Cristina Arrieta

