

Herbst 2010

ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst in Oldenburg und im NordWesten

Ulrike & Karl-Heinz Plaggenborg

DIE BUCHHANDLUNG PLAGGENBORG VERÄNDERT SICH

Peter Jaruschewski

GEHIRN, DENKEN UND UNBEWUSSTES

Karmakonsum

„TUE GUTES MIT DEINEM GELD!“



Astrologische Beratung & heilende Steine

Smita Sabine Bourjau

Geburtsdatum, -Ort und Zeit bei Anmeldung angeben und gewünschtes Schwerpunktthema!
(Dauer: 30 Minuten; Kosten: 35,- € inkl. Horoskopausdruck)
Montag; 14-18 Uhr: 11.10./1.11.10

Aura-Fotographie

Ralf Marien-Engelbarts

(Dauer: 20 Minuten;
Kosten: Foto inkl. Beratung 33,- €;
Zwei Fotos – vorher & nachher – mit Beratung & Behandlung: 60 Minuten 75,- €)
Donnerstag; 11-18.20 Uhr 11.11.10
Montag; 14-18.40 Uhr 6.12.10
Dienstag; 11-18.20 Uhr 7.12.10

Feng-Shui

Julia Bolting

Harmonisch Wohnen m. Feng Shui, Kurzberatung
(Dauer: 60 Minuten; Kosten: 40,- €)
Grundriss und Lageplan der Wohnung mitbringen!
Mittwoch; 11-18 Uhr: 13.10./10.11.10

Klaus Römer

Feng Shui Kurzberatung
(Dauer: 60 Minuten; Kosten: 40,- €)
Grundriss und Lageplan der Wohnung mitbringen!
Donnerstag; 15-18 Uhr: 14.10.10

Simone Hinz

Feng Shui Kurzberatung. Bei Anmeldung gewünschtes Schwerpunktthema angeben und Grundriss des Objektes mitbringen.
(Dauer: 60 Minuten; Kosten: 35,- €)
Freitag; 11-18 Uhr: 22.10./19.11.10

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: 25.10.10

Heilung durch den Seelenpunkt

Beate Korfe

Ganzheitlich-energetische Heilunterstützung
(Dauer: ca. 50 Minuten; Kosten: 45,- €)
Dienstag; 10-12 Uhr: 26.10./23.11.10

Kartenlegen

Claudia Brüning

Kartenlegen mit den Karten von Madame Lenormand.
(Dauer: ca. 60 Minuten; Kosten: 30,- bis 60,- €)
Mittwoch; 10-18 Uhr: 20.10./17.11.10
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: 19.10./16.11.10

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 in kleinen Gruppen.
(Dauer: 30-45 Minuten; kostenlos)
Montag; 15-18 Uhr: - auf Anfrage -

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

Achtsames Leben im Abonnement! Nie wieder ein Heft verpassen!

4 Hefte pro Jahr (Jahresabonnement: 10,- EUR)

Bestellungen an: abo@achtsames-leben.org, Tel.: 0441 / 17543 oder
Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr. 1, 26122 Oldenburg

3 Inhaltsverzeichnis

4 Liebe LeserInnen ...

5 Aufruf der Hopi

astrologie

6 Zeitqualität

Oktober - Dezember 2010

9 2011 -

Hoffnung erlaubt?

aktuell

11 Buchhandlung Plaggenborg verändert sich

Neu in der Buchhandlung

13 Eröffnung des Sam-poorna Yoga Zentrums

Feier am 30. und 31.10.

gesundheit

15 Klangwelten erleben - ein Erlebnistag

16 Klangmassage -

Ein Erfahrungsbericht

18 Winzige Helfer ...

Effekt. Mikroorganismen

bewusstes leben

21 Geburtserfahrungen heilen ...

Heilungsweg für die Geburt

23 Was ist HDS? -

Human Design System

licht & energie

25 Aura Soma® Seite

Aura Soma® „Kinder-Set“

26 Quantenheilung erleben

Bewusstsein erschafft Realität

29 Geistiges Heilen durch Handauflegen

Alte Heilkunst neu entdeckt

wissenschaft

31 Gehirn, Denken & Unbewusstes

Teil 1 einer Serie über Intuition und Kreativität

nachhaltigkeit & ethik

35 „Tue Gutes mit Deinem Geld!“

Ein Interview

39 Forum für lebendige Ethik

Neue Studiengruppe

kunst & kultur

41 www.lebenskunst-weser-ems.de

Mehr als ein Portal ...

43 Ausdrucksmalen -

Innere Bilder sichtbar ...

44 Über die Lust am Selbernähen

40 Literaturbüro Nord

34 Konzert mit Giora Feidman

für die sinne ...

65 Klangwelten

66 Schwelten

69 Wortwelten

28 Kartentipp

veranstaltungen

45 Edelstein-Ausstellung

Besondere Veranstaltung

46 Quantensprung der Erde

Besondere Veranstaltung

47 Klangwelten-Erlebnistag

Besondere Veranstaltung

42 Seminarkalender

48 Schaufenster

77 Vorträge/Seminare/Workshops

75 Termine/Regelmäßige Termine

anbieter

53 Marktplatz

74 Wer macht Was?

50 Wer macht Was im Internet?

kleinanzeigen

79 Kleinanzeigen

73 Kleinanzeigenauftrag

52 Impressum

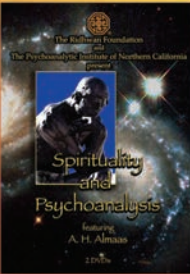
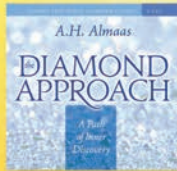
A.H. Almaas



In die Tiefe des Seins
Zum ersten Mal stellt A. H. Almaas hier die wichtigsten Übungen aus seinen Retreats einem größeren Publikum zur Verfügung und lehrt, wie wir uns selbst das größte Geschenk machen können präsent zu sein.
Kamphausen Verlag, kart, 324 Seiten

CD (6 CDs): The Diamond Approach

A.H. Almaas, whose writings brilliantly illustrate the unity of modern depth psychology and traditional spiritual wisdom, is a respected, pioneering teacher. Now for the first time ever, Almaas is creating with Sounds True an accessible audio introduction to his lifetime of work.



2 DVDs (PAL-EU): Spirituality and Psychoanalysis

Spirituality & Psychoanalysis documents an all day conference exploring the meeting ground between these two disciplines. A.H. Almaas was a featured guest who shared the podium with a Zen Priest, Dianne Musho

Hamilton, Peter Carnochan, Charles Dithrich and Karen Peoples of the psychoanalytic community.

und weitere Almaas-Literatur bei



Buchhandlung Plaggenborg
Bergstraße 1 • 26122 Oldenburg
Telefon 0441-175 43 • Fax -17528

www.buchhandlung-plaggenborg.de



Liebe LeserInnen,

haben Sie es auch gleich bemerkt? Unsere Zeitschrift „Achtsames Leben“ hat sich erneuert: mit einer neuen Struktur, mit viel

Farbe, tollen Fotos und mit neuen Themenbereichen – Nachhaltigkeit oder Kunst & Kultur und vieles mehr. Wie gefällt Ihnen das neue Gewand der Zeitschrift? Wir sind ganz begeistert von Peter Jaruschewskis Gestaltungsarbeit. Schreiben oder mailen Sie uns, wie Ihnen das Heft gefällt, ob etwas fehlt, was anders werden kann: info@buchhandlung-plaggenborg.de. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Vielleicht halten Sie ja das erste Mal ein Exemplar von „Achtsames Leben“ in den Händen? Das mag daran liegen, daß wir neue Auslagestellen im Raum Weser-Ems gefunden haben. Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne eine Liste zu. Von den großen Veränderungen der Buchhandlung Plaggenborg haben Sie vielleicht schon gehört; mehr dazu auf Seite 11.

In diesem Herbst freue ich mich besonders auf die Veranstaltung am 9. November mit Marko Pogacnik im Landesmuseum in Oldenburg. Es ist das 3. Mal, daß wir ihn hier begrüßen können. Er wird sein neues Buch vorstellen: „Quantensprung der Erde - Mensch und Natur im Wirbel der planetaren Wandlung“. Mehr dazu unter „Veranstaltungen“. Sie dürfen gespannt sein.

Einen interessanten Herbst wünscht Ihnen

Karl-Heinz Plaggenborg

Aufruf der Hopi-Indianer

Wir befinden uns in einem reißenden kosmischen Fluss.
Dieser ist so stark und mächtig, dass ihn viele Menschen fürchten
werden. Sie werden versuchen sich am Ufer festzuhalten.
Sie werden auch das Gefühl haben, auseinander gerissen zu
werden, und werden aus diesem Grunde sehr leiden.

Wisse, dass der Fluss seine Absicht und sein Ziel hat.
Die Weisen der Hopi-Indianer rufen dazu auf, sich vom Ufer los
zu lösen und in die Mitte des Flusses reißen zu lassen.
Wir sollen unsere Häupter über dem Wasser halten, um den Blick
für jene freizuhalten, die wie wir selbst mit Vertrauen
und Freude im Fluss treiben.

In dieser Zeit sollten wir nichts persönlich nehmen und auf uns
alleine beziehen. Wenn wir das machen, beginnt unsere spirituelle
Reise und unser Wachstum zu blockieren.

Die Zeit des einsamen Wolfes ist vorbei.
Orientiert euch an der Gruppe, an den Mitmenschen.
Streichen wir doch „Kampf“ aus unserem Vokabular,
aus unserem Bewusstsein.

Alles, was wir im Alltag machen,
sollte als heiliger Akt gesehen werden.
Suche keine Führer abseits deiner selbst.
Gewinne deine eigene Kraft zurück und erhalte sie für deine
Entwicklung. Es gibt keine Landkarten mehr,
keine Glaubensbekenntnisse und keine Philosophien.
Von jetzt an kommen die Anweisungen geradewegs aus dem
Universum. Der Plan wird offenbar, Millisekunde auf Millisekunde,
unsichtbar, intuitiv, spontan und liebevoll.
Gehe in die Zelle und deine Zelle wird dich alles lehren,
was es zu wissen gibt.

*Dieser Aufruf der Hopi wurde vor einigen Jahren
an die Schamanen und Weisen dieser Welt übermittelt.*

Autorin: Christine Keidel-Joura

Die Zeitqualität von Oktober bis Dezember

Die herausfordernden Aspekte der letzten Monate haben sich allmählich verzogen



Mit Saturn in der Waage ordnet sich Wichtiges im Miteinander, sei es privat oder in Gesetzgebung und Politik. Währenddessen bewegen sich Jupiter und Uranus in den Fischen kaum voran, neue Entwicklungen lassen sich Zeit, eine Atempause findet statt.

Anfang bis Mitte Oktober bestehen eher anstrengende Konstellationen. Im Miteinander muss Wichtiges geklärt und besprochen werden. Zwar ist es gut, eine Meinung kundzutun, aber von manchen Angelegenheiten ist es besser, die Finger zu lassen. In Beziehungen kommen intensivere Probleme auf den Tisch. Es müssen Spielregeln erdacht und Einigung erzielt werden. Vieles gestaltet sich komplizierter als anfangs vermutet. In vielen Partnerschaften finden wichtige und intensive Prozesse statt,

was nicht so viel Spaß machen dürfte. Um den 8.10. geht es an einem bestimmten Punkt im Miteinander nicht mehr weiter. Eine Strategie muss neu durchdacht werden. Wer entschlossen handelt, kann Erfolge verbuchen.

Ruhe und Besonnenheit

Ungefähr vom 18.10. bis zum 22.11. bestehen harmonische Konstellationen wichtiger persönlicher Planeten im Skorpion mit außerpersönlichen Planeten in Steinbock und Fische. Alle drei genannten Tierkreiszeichen haben mit Ruhe, Ernsthaftigkeit und Tiefe zu tun: Eigenschaften, die jetzt zu strukturierten und tragfähigen Entwicklungen führen, welche von langer Hand geplant werden.

Explosives Potenzial

Ab dem 20.11. bis zum 8.12. bestehen etwas herausfordernde Konstellationen von Mars im Feuerzeichen Schütze zu Merkur, Uranus und Jupiter, die allesamt vorschnelle, eventuell explosive Entwicklungen begünstigen, vergleichbar mit der Wirkung von Wasser auf brennendem Öl. Mit heftigem Eifer kann es auch zu weltanschaulichen oder religiösen Meinungsverschiedenheiten kommen, sei es auf der Bühne der Politik oder im privaten Leben. Um den 1.12. lässt sich aber im Miteinander vieles gut besprechen und klären.

Streit und Verbissenheit

Anfang bis Mitte Dezember befindet sich Merkur in Konjunktion mit Pluto, was zu etwas verbohrten Auseinandersetzungen führen kann, bei denen der Teufel im Detail steckt, und bei denen es gut ist, die Situation zunächst in Ruhe zu durchschauen und dann zu klären. Dabei wird Merkur ab dem 11.12. von der Erde aus gesehen rückläufig, was zu Fehleinschätzungen

Zeitqualität von Oktober bis Dezember

und funktionellen Störungen führen kann, und in der Klärung von Problemen aber auch im täglichen Umgang Missverständnisse begünstigt. Vieles zeigt sich hier komplexer als erwartet. Wenn sich um den 14.12. zusätzlich Mars zu Merkur und Pluto gesellt, dürfte es einigen Ärger, Streit und Aufregung geben. Durch den Versuch, die Situation zu manipulieren oder etwas zu erzwingen, wird es auch nicht leichter. In Auseinandersetzungen kann es daher sinnvoll sein, nicht krampfhaft auf dem eigenen Recht zu beharren, sondern den Realitäten ins Auge zu sehen.

Wintersonnenwende

Zwar sollte die Wintersonnenwende immer als Zeit der Besinnungspause und der Konzentration auf das wirklich Wichtige verstanden werden, wobei es ratsam ist, aus den vergangenen Erfahrungen das Resümee zu ziehen und dann ebenso wichtige wie realisierbare Zielsetzungen festzulegen - mit einem Stellium von Sonne, Merkur, Pluto und Mars um die Wintersonnenwende herum, die in diesem Jahr bei Vollmond am Tag einer Mondfinsternis stattfindet, dürfte es jedoch einige Unruhe in Verbindung mit Stress, Aufregung, Empörung geben, was in der Allgemeinheit für Zündstoff in Verbindung mit intensiver und grundsätzlicher Konfliktbereitschaft bei verhärteten Fronten sorgt. So dürften einige Grundsatzdebatten zutage treten. Außerdem kann es zur diesjährigen Wintersonnenwende sinnvoll sein, sich gut für das Kommende zu wappnen, dabei „Spielchen“ zu durchschauen (auch die eigenen) und in aller Ruhe das Wirkliche zu erkennen. Erst dann sollte entschlossenes Handeln folgen.

Venus und Mars („Frauen und Männer“)

Am 3.10. zieht Mars im Skorpion an einer langsam laufenden Venus vorbei, die am 8.10. rückläufig wird. Es hat dabei den Anschein, als ob Venus von Mars verletzt würde, und sich dann mit intensiven Gedanken und Gefühlen im Skorpion zurückzieht. Die Rückläufigkeit von

Venus ist aber günstig für alle, die im Miteinander etwas überdenken wollen oder müssen. Prägende Erfahrungen aus der Vergangenheit beherrschen das gemeinsame Wirken. Alte Partner können sich wieder in Erinnerung rufen, aber auch eigene, tiefer sitzende Themen wollen aufgegriffen und harmonisiert werden. Die Interessen von Männern und Frauen, bzw. vorandrängenden und verhandelnden Eigenschaften entwickeln sich dabei jedoch allmählich auseinander. So richtet sich jeder in neuen Bereichen ein.

Am 28.10. wechselt Mars aus dem Skorpion

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

in das Zeichen Schütze. Nachdem im Skorpion einiges durchdacht, anvisiert und geplant wurde, wird nun im Schützen quasi losgeschossen, oder zumindest nach vorne geschaut und entsprechend gehandelt, wobei es mit großen Schritten vorangehen kann bei der Verwirklichung konkreter Angelegenheiten, die mit viel Enthusiasmus und einem leichten Hang zur Übertreibung durchgesetzt werden.

Venus indes zieht sich immer noch zurück und gelangt am 8.11. wieder in das Zeichen Waage. Spätestens dann kommt es im Miteinander zu neuen Lichtblicken, zu einer Öffnung für hilfreiche Begegnungen, zu mehr Leichtigkeit und mehr Verhandlungsbereitschaft als in den Wochen davor. Ab dem 19.11. bewegt sich Venus wieder vorwärts durch den Tierkreis, fast gleichzeitig schaltet auch Jupiter seinen Vorwärtsgang ein. So können soziale Themen und gemeinsame Perspektiven weiterentwickelt werden bis ungefähr zum 1.12.

Ab dem 29.11. bis Ende Dezember wird Mars zunächst im Schützen und dann im Steinbock einige herausfordernde Konstellationen bilden. Nun dürfte es für viele Männer bzw. für durchsetzungsstarke, entschlossen handelnde und vorantreibende Personen einigen Stress geben. Zunächst kann es zu einer Überschätzung der eigenen Möglichkeiten kommen, wobei es hin-

terher noch wahrscheinlich ist, an bestimmten Vorstellungen unnötig festzuhalten, ja sich festzubeißen, obwohl diese nur begrenzt realistisch sind. Venus arbeitet sich indes weiter durch den Skorpion, was dafür „sorgt“, dass Frauen bzw. eher kooperativ eingestellte Menschen noch immer verstärkt dazu neigen, sich bestimmte Situationen genauer anzuschauen, in die Tiefe zu gehen, nach Ursachen zu forschen und sich dann einen Plan zu machen. Da sich Venus und Mars aber ab dem 8.12. in Skorpion und Steinbock in Zeichen befinden, die miteinander sympathisieren, kommt es zu einem ergänzenden Zusammenwirken von Planung und Durchführung, von gemeinsamen Vorstellungen und Zielsetzungen.

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

Jhana Verlag im Buddha-Haus

online-shop: www.jhanaverlag.de



Bücher von
Ayya Khema



CDs, DVDs
und MP3-CDs



Weihnachten

Das Fest des Lichts
broschiert, 120 Seiten, 8,00 € [D]
ISBN 978-3-931274-10-8

Liebe ohne Geheimnis

broschiert, 72 Seiten, 5,00 € [D]
ISBN 978-3-931274-05-4

Meditation

Das Herz der Religionen
broschiert, 100 Seiten, 5,00 € [D]
ISBN 978-3-931274-11-5

Autor: Uwe Christiansen



2011

Hoffnung erlaubt?

Im Herbst 2009 schrieb ich im Achtsamen Leben über die zu erwartende Spannungs- und Trennungenergie der vor uns liegenden Zeit. Einiges hat sich seitdem verändert. Wir alle haben in unseren persönlichen Bezügen Überprüfungen erfahren, die nicht immer ganz einfach zu händeln waren. Vielleicht haben wir auch zu neuen inneren und äußeren Freiräumen gefunden.

Was bringt nun die vor uns liegende Zeitqualität?

Im kommenden Frühjahr, genau am 4. April 2011 wird der Planet Neptun zum ersten Mal wieder seit 165 Jahren in sein

eigenes Zeichen treten und dort auch bis 2026 bleiben. Damit rücken Themen wie: Illusionen, Schuld und Schuldigkeit (persönlicher Natur wie auch großer Staaten) in den Fokus der Betrachtung. Auch Ängste und Suchtstrukturen werden stärker in den Vordergrund treten. Im positiven Pol können wir beim Zeichen der Fische die Fähigkeit des Mitempfindens wahrnehmen: das Leid der Anderen ist uns nicht mehr egal, wir fühlen uns miteinander verbunden. Zudem wird ein vertiefter Wunsch des Aufgehens in einem größeren Zusammenhang (jedweder Art) angestoßen. Das alles wird

oft recht subtil verlaufen. Neptun wirkt eher unterschwellig und hintergründig auflösend, als mit Donnergetöse Neues anzustoßen. Dafür ist eher der Planet Uranus zuständig. Dazu später mehr.

Auf der mundanen Ebene wird Wasser (in all seinen Formen) und alles was damit zu tun hat an Bedeutung gewinnen. Einige Stichworte dazu: das Abschmelzen vom Permafrost mit all seinen Folgen, das Versiegen wichtiger Ströme in Zentralasien, die Wasserverschmutzung sowie Kämpfe um das Trinkwasser. Auf dieser Ebene wirkt die Kraft des Wassers mit großer Zerstörungskraft.

Im Februar 2011 wird auch Chiron wieder in das Zeichen der Fische treten. Auf Grund seiner Rückläufigkeitszyklen haben wir bereits vor kurzem einen Abstecher von ihm erlebt: am

20. April 2010 wechselte der Planetoid Chiron, in der Mythologie der verletzte Heiler, in das Zeichen der Fische. An diesem Tag explodierte die Ölbohrplattform „Deepwater Horizon“ und vergiftete seitdem das Meer. Als Chiron am 20. Juli 2010 durch seine Rückläufigkeit wieder in das Zeichen des Wassermanns zurückkehrte wurde das Bohrloch zum ersten Mal nachhaltiger verstopft.

Neptun steht ab dem Frühjahr 2011 Hand in Hand mit Chiron. Gemeinsam bilden sie

einen Sextil-Aspekt mit Pluto im Zeichen des Steinbocks. Eine inhaltliche Deutung der astrologischen Dreierformation könnte lauten: eine tiefgreifende Umwandlung alter Wertestrukturen hilft dabei, neue Visionen von Gläubigkeit und Spiritualität zuzulassen und umzusetzen.

Tatsächlich gab es diese Gesamtkonstellation schon einige Male. In einem Zyklus von ca. 485 Jahren tritt diese Formation immer wieder gemeinsam auf. Zuletzt im Zeitfenster von 1526 bis 1531.

Im Mittelpunkt dieser Jahre stand die durch Martin Luther initiierte Reformation. Sein Protest richtete sich unter anderem gegen den schwunghaften Ablasshandel der Kirche.

Im ersten Halbjahr 2010 wurden massiv sexuelle Übergriffe auch in kirchlichen Institutionen bekannt, die dazu führten, dass die Vertrauenskrise, die wir zuerst im Finanzbereich

erlebten, sich nun auch massiv hier ausbreitete. Die Politikverdrossenheit vieler und die damit verbundene geringe Wahlbeteiligung sind weitere Zeichen der Zeit.

Welchen gesellschaftlichen Normen und Ausrichtungen können wir noch vertrauen?

In wie weit finden unsere eigenen Impulse dort noch eine angemessene Orientierung?

Uranus im Zeichen des Widlers im Spannungsaspekt mit Pluto im Steinbock wird für Aufbruchspotential jeglicher Ausrichtung sorgen. Was wir daraus machen, liegt nicht zuletzt daran, ob wir unsere Träume und Visionen ernst nehmen und für ihre Umsetzung eintreten.

Die kommende Zeitqualität wird noch wesentlich stärker als bislang eine Sehnsucht nach einem wirklichen inneren Berührt-Sein mit sich bringen.

Mehr dazu am Mittwoch, den 1. Dezember 2010, 20.00 Uhr. Dann gibt es wieder die Astrologische Jahresschau im PFL, Peterstraße 3, Oldenburg. Kartenvorverkauf in der Astrologischen Praxis www.uwe-christiansen.de.

Für das Frühjahr 2011 ist ein Wochenseminar mit dem Thema: „Unsere eigene energetische Ausrichtung des Jahres 2011 erfahren ...“ geplant. Im Mittelpunkt stehen dann persönliche Horoskopaufstellungen, sowie astrologische Aufstellungen, die uns mit der Zeitqualität in Verbindung bringen werden und unsere Ausrichtung darin erfahrbar machen werden. Bei Interesse bitte unverbindlich anmelden unter: uwe.christiansen@onlinehome.de oder 0441 - 55 185. Mehr dazu demnächst auf meiner Internetseite: www.uwe-christiansen.de.



Caldera | Hot Stone & Zubehör



Ayurveda Pro

Katalog anfordern!
www.claptzu.de




Modell Linea
klappbar & elektr. höhenverstellbar

**Clap Tzu Kühl & Eppler GmbH – Massageliegen & mehr... • info@claptzu.de
 Marktplatz 5 • 26954 Nordenham • Tel. 04731/8714-0 • Fax 04731/8714-20**

Autoren: Ulrike & Karl-Heinz Plaggenborg

Buchhandlung Plaggenborg verändert sich: *Das Ladengeschäft schließt, und wie es weitergeht*

Viele von Ihnen werden es schon gehört oder in der Zeitung gelesen haben: das Ladengeschäft der Buchhandlung Plaggenborg schließt zum 24.12.2010.

Die Gründe sind vielfältig: Unsere „Nische“ ist im Mainstream aufgegangen; die Esoterik ist exoterisch geworden, d.h. der Masse zugänglich. Inzwischen findet man in fast allen Buchhandlungen esoterische Abteilungen; ob die Qualität dieser Abteilungen mit der Qualität in einem echten Fachgeschäft mithalten kann, sei dahingestellt. Der Mainstream bringt ja gemeinhin eine Verflachung der Inhalte und damit der Qualität mit sich.

Jedenfalls hat diese Entwicklung dazu geführt, dass unsere Umsätze in keinem Verhältnis mehr zum Aufwand stehen. Das ist im übrigen ähnlich wie bei den Bioläden: jetzt haben die „Großen“ entdeckt, dass man mit Bio auch Geld verdienen kann, und das wiederum führt dazu, dass kleine Läden es zunehmend schwer haben. Was allerdings verloren geht, wenn wir den Laden schließen, ist die intensive, fachkundige Beratung in einer fast vertraulichen Umgebung. Wenn wir uns diese Dienstleistung bezahlen lassen könnten, könnten wir u.U. sogar weitermachen.

Ein weiterer Grund ist jedoch, dass von Verlagsseite nicht mehr viel sehr Spannendes veröffentlicht wird. Auch das hat verschiedene Gründe: einer ist, dass die Verlage ebenso in der Zwickmühle zwischen Geld-verdienen-müssen und Anspruch an Hochwertigkeit stecken. Ein anderer scheint unserer Meinung nach auch darin zu liegen, dass die Themen unserer Nische seit einiger Zeit vor sich hin dümpeln. Unseren langjährigen Stammkunden, die ja schon unser gesamtes Sortiment zuhause stehen haben, können wir daher nur noch wenig anbieten. Zu-



mal wir im Laden aus Kostengründen auch keine Nischenprodukte anbieten können (das wird sich mit dem Ausbau des Internetshops wieder ändern, siehe weiter unten).

Weitermachen könnte man möglicherweise, wenn man den Buchbereich auf ca. 30% herunterfahren würde, und den Non-Book-Bereich entsprechend erweitern. Das wäre dann aber sowas wie eine Geschenke-Handlung, und das interessiert uns nicht wirklich.

Es geht uns schon um Inhalte und darum wie sich Bewusstsein und Welt weiterentwickeln.

Und damit kommen wir zur Entwicklung der Themen an sich: hier ist zu beobachten, dass sie sich in eine sehr feinstoffliche Richtung weiterentwickeln, die über das Medium Buch gar nicht mehr angemessen weitergegeben werden können, sondern eigentlich nur von Mensch zu Mensch. Hier können Erfahrungen gemacht werden, die man sich auch nicht anlesen kann. Was wir vorerst auch nicht fortführen, sind die Veranstaltungen. Bisher war es ja so, dass die kleinen Veranstaltungen bei uns in der Buchhandlung stattfanden. Das fällt natürlich ersatzlos weg (für die Veranstaltungsorganisation von kleineren Veranstaltungen siehe weiter unten). Größere Veranstaltungen mit bekannten Autoren können wir nur dann weitermachen, wenn wir das Risiko (zu wenig Besucher oder Ausfall) teilen können, denn das können wir nicht mehr alleine tragen. Vielleicht haben Sie eine Idee, wie das gehen könnte...?

Schließlich: Der Mietvertrag läuft aus und wird aus den oben genannten Gründen auch nicht verlängert. Und so geht es weiter:

Sie können weiterhin Ihre Bücher/ CDs/ DVDs bei uns kaufen:

Der Internetshop wird ausgebaut. Wir werden das Buch-/ CD-/ DVD- Angebot erweitern. Im Moment ist der Shop noch an die Warenwirtschaft des Ladens gebunden, und umfasst daher nur die Titel, die auch im Laden stehen. Ab dem neuen Jahr haben wir aber kein Lager mehr und können daher auch wieder Nischenprodukte anbieten, d.h. Titel, die eben nicht Stapelware sind. Erweitern werden wir auch in Richtung ökologische Themen und Themen wie „Wirtschaft und Bewusstsein“. Es wird ausführliche Infos zu jedem Titel geben und zu vielen Titeln auch die Möglichkeit, in die ersten 30 Seiten oder so hinein zu lesen. Wo es möglich ist, werden wir auch auf kleine Filme bei YouTube verlinken, so dass man die spirituellen Lehrer auch mal sehen und erleben kann. Schauen Sie auch jetzt schon mal rein: www.buchhandlung-plaggenborg.de

Sie können also weiterhin Ihre Bücher, CDs und DVDs über uns bestellen, auch telefonisch oder eben direkt von Ihrem Rechner aus (was wir komplett rausnehmen, sind die Non-Book-Artikel). Unser Shop wird auch direkt mit dem Großhändler verbunden sein, so dass Sie die Bücher entweder über uns oder eben über den Großhändler bestellen können. Die Lieferung erfolgt entweder direkt per Post oder wir liefern aus oder Sie kommen bei uns in der Lindenstraße 35 vorbei und holen Ihr Buch ab. Sie können natürlich auch weiterhin von unserer jahrelangen Erfahrung in den verschiedensten Bereichen profitieren und sich telefonisch beraten lassen. Zu den Neuerungen gibt es im nächsten Heft noch Genaueres.

Die Zeitschrift „Achtsames Leben“ gibt es weiterhin

Unsere Ladenzeitung ist dann zwar keine „Laden“-Zeitung mehr, aber wir werden auch das Achtsame Leben noch ausbauen und erweitern zu Themen wie Ökologie und Kultur, also angelehnt an die Themen von Lebenskunst-Weser-

Ems (siehe unten). Auf Anfrage teilen wir Ihnen gerne mit, wo Sie das Achtsame Leben bekommen können; wir werden auch noch mehr Auslagestellen finden. Falls Sie als Anbieter von einer bestimmten Methode o.ä. Hilfestellung bei der Organisation einer Veranstaltung benötigen, sind wir gerne (gegen einen angemessenen Ausgleich) behilflich. D.h. wir kümmern uns um Räumlichkeiten, Anmeldungen usw. Bitte sprechen Sie uns an. Das „Achtsame Leben“ ist natürlich auch wie immer komplett online unter www.achtsames-leben.org zu finden.

Das Internet-Portal „Lebenskunst-Weser-Ems“ wächst

„Lebenskunst-Weser-Ems“ wurde ja eigentlich deswegen ins Leben gerufen, weil wir uns überlegt haben: wenn die Buchhandlung aufhört, wo gehen dann die vielen Menschen hin, die Heilmethoden u.ä. anbieten. Die hatten ja bisher ihre Flyer bei uns im Eingang stehen, und das ist dann nicht mehr möglich. Es gibt auch keine alternative Auslagestelle, wo Interessenten eine derartig große Auswahl an Angeboten finden. Daher kam uns der Gedanke: Wo informiert sich der Interessent unserer Zeit über solche Angebote: im Internet. Und so haben wir eine Plattform geschaffen, auf der auch schon viele Angebote zu finden sind: www.lebenskunst-weser-ems.de. Dies wird mit der Zeit natürlich noch sehr viel mehr werden.

Im Moment erleben sehr viele Menschen große Veränderungen in ihrem Leben in den unterschiedlichsten Bereichen. Uns scheint es wichtig zu sein, dass man sich diesen Veränderungen nicht in den Weg stellt und damit Konflikte produziert, sondern mitschwimmt im Fluss, wohin auch immer dieser einen führen mag.

Unser tägliches Mantra: *„Du kannst immer mit dem Jetzt zurechtkommen, doch nie mit der Zukunft - und das musst du auch nicht. Die Antwort, die Kraft, die richtige Handlung oder die Mittel werden da sein, wenn du sie brauchst, nicht früher und nicht später.“* (Eckhart Tolle)

Eröffnung des Sampoorna Yoga Zentrums

Feier am 30. und 31. Oktober

Am 30./31. Oktober ist es nun so weit. Das Sampoorna Yoga Zentrum öffnet seine Türen mit einem großen Yoga-fest. Schauen Sie einfach mal rein!

Begutachten Sie die loftartig ausgebauten Räume, lernen Sie das Team und Sampoorna Yoga in kurzen Präsentationen kennen. Anschließend können Sie das Yoga in einer Probestunde ausprobieren. Sie werden feststellen, wie gut es tut, sich in einer entspannten Atmosphäre und unter kompetenter Leitung bewusst zu bewegen, zu atmen und zu entspannen.

Yoga ist mittlerweile in aller Munde. Es ist eine zeitgemäße Art und Weise sich gesund zu halten, denn es erfasst sowohl die Komplexität von Körper-Geist-Seele, als auch die unserer alltäglichen Anforderungen.

Fast jeder kennt Verspannungen im Nacken-Schulterbereich, Rücken- und Kopfschmerzen, Migräne und einen Kopf voller Termine, Einkäufe, Kinder, Küche, Kirche und das nicht nur wochentags, sondern durchs ganze Wochenende hindurch. Da macht irgendwann die stärkste Batterie schlapp, der Motor läuft auf halber Kraft, alle Bewegungen werden schwerfällig, von Motivation gar nicht zu sprechen und am Ende hilft nur noch ein Urlaub oder aber eine Krankmeldung. So oder ähnlich sieht der Alltag vieler Menschen aus: Leistung auf höchstem Niveau und zu wenig Raum für Muße und aktive Entspannung.

„Wie funktioniert denn aktive Entspannung? Sobald ich versuche zu entspannen, rattern meine Gedanken ohne Ende. Ein heilloser Durcheinander, das mich zwingt, gleich wieder in Aktion zu gehen.“

Die Atmung ist der Schlüssel zu aktiver Entspannung. In einer Sampoorna Yoga Stunde atmen Sie regelmäßig in den Bauch. Sie füh-



ren die Bewegungsabläufe mit einer tiefen Bauchatmung aus und verbinden den Körper mit seiner Batterie, dem Solarplexus, wo enorme Energiereserven gespeichert sind. Der wichtigste Vorteil einer tiefen Atmung ist die Konzentration der Lebensenergie (Prana), die unseren vitalen Energiehaushalt erhöht und den Geist zur Ruhe bringt.

Um Yoga zu erlernen, muss man nicht schlank sein, einen sportlichen Körper oder ein bestimmtes Alter haben. Probieren Sie es einfach aus und beobachten Sie, was geschieht.

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 ausweichen können.

Neben regulären Anfängerkursen, mittelstufen- 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 Wochenendworkshops und Yogatage mit bestimmten Themenschwerpunkten. Die regulären Kurse werden von den Kranken-

	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

kassen als Präventivmaßnahme unterstützt. Als zusätzliches Highlight findet in den Räumen des Yogazentrums, ab 04. November 2010, immer donnerstags von 19:00 – 21.30 Uhr Biodanza® statt. Info: www.biodanza-oldenburg.de Aus besonderem Anlass wird Cristina Arrieta, die Begründerin des Biodanza in Deutschland, am 30. Oktober eine Eröffnungsvivencia (Tanz-session) 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 lebensbe-

jahenden Atmosphäre den „Tanz des Lebens“. In Tänzen 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. Sie erleben ein modernes und offenes Yogazentrum, das die Fülle (Sampoorna) des Yogas anbietet. Bis zur Eröffnungsfeier finden kostenlose Probestunden freitags von 17:00-18:30 Uhr im Haus Weskampstrasse 28 statt. Info: www.haus-weskampstrasse.de.

Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg – Eine Hommage an Körper – Geist – Seele. Zeughausstr.70, 26121 Oldenburg. Info: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de



„Dieses Buch wird dein Herz entzücken und deine Reise zum Erwachen erleichtern.“
Rhea Powers

NISHANT MATTHEWS
DAS FREUNDSCHAFTS-PRINZIP
ISBN 978-3-942502-00-9 · € 16,95

innenwelt verlag



führendes Malen
ein malerischer Wohlfühltag

Atelier Wärendezeit

www.waendezeit.de Tel.: 04407 - 71 57 48

Autor: Andreas Rehländer



Klangwelten erleben

Ein Event mit Andreas Rehländer

Als ehemaliger leitender Angestellter in einem großen Modeunternehmen habe ich mich über viele Jahre mit den Potenzialen und Ressourcen und den Entwicklungsmöglichkeiten von Menschen beschäftigt. Ich erkannte die Auswirkungen von Stress und negativen Affirmationen und versuchte dieses Wissen meinem Führungsstil anzupassen. Über viele Jahre lernte ich Möglichkeiten alternativer Heilmethoden und Entspannungsverfahren in meinem Alltag und Berufsleben zu intrigieren.

Aus meinen langjährigen Erfahrungen als Führungskraft im Textilhandel weiß ich, dass man als Führungskraft permanent gefordert ist, Mitarbeiter zu motivieren, Impulse zu geben und Entscheidungen von großer Tragweite zu treffen. An die Wahrnehmungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Kreativität einer Führungskraft werden hohe Anforderungen

gestellt.

Anfang 2009 habe ich bei Peter Hess die Intensivausbildung zum Peter Hess Klangpraktiker gemacht. Am 1.08.2009 gründete ich „Klangwelten erleben“ und unterstütze gestresste Menschen seit Februar 2010 hauptberuflich in ihrer Entwicklung und bei ihrer Entspannung.

Bei „Klangwelten erleben“ geht es in erster Linie um Stressabbau, Burnout-Prophylaxe, Entspannung und Förderung der Ressourcen sowie der Kreativität.

Meine Klienten sind vorwiegend Geschäftsleute, Manager, Führungskräfte aus kreativen Berufen und der IT-Branche. Also Menschen, die sich permanent dem Stress und den hohen Anforderungen ihres Alltags stellen müssen.

Die Stressmessung mit der Herzratenvariabilität (HRV)

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist ein wissenschaftlich beleg-

ter, aussagekräftiger Messwert für die Herz-Hirn-Interaktion und die Anpassungsfähigkeit des autonomen Nervensystems - ein Maß für globale Fitness und Gesundheit. Sie können mit dem Programm sehen, wie die HRV von Moment zu Moment variiert, wie Gedanken und Gefühle die Herzratenvariabilität beeinflussen. Je größer die Herzratenvariabilität ist, desto gesünder, stressstabiler und anpassungsfähiger an Veränderungen sind wir. Die Herzratenvariabilität ist die Fähigkeit des Herzens, die Abstände zwischen zwei Herzschlägen den Erfordernissen anzupassen und dabei in einem kohärenten Rhythmus zu bleiben. Wenn Sie positive Gefühle erleben, dann erhöht das die Kohärenz der vom Herzen erzeugten rhythmischen Muster; diese breiten sich dann von selbst auf andere Organsysteme einschließlich des Gehirns aus. Sie spüren das an dem Empfinden, im Einklang mit sich selbst und Ihrer Umgebung zu sein. Spätestens nach einer Messung habe ich auch den schlimmsten Skeptiker von der Methode von Peter Hess überzeugt! Ihre Entspannung liegt mir am Herzen!

Am 24. November gibt es in der Buchhandlung Plaggenborg ein Großes Event mit „Klangwelten erleben“. Mehr Info unter „Die besondere Veranstaltung“.

Autor: Marc S., Burnout-Syndrom

Klangmassage

Ein Erfahrungsbericht

Klangmassage?! Wie können Messingschalen durch Klänge massieren? Wie soll man dabei entspannen und Energie aufladen? Sehr wahrscheinlich muss man daran glauben oder irgendwelche esoterischen Rituale durchführen. Und außerdem kann ich sowieso nicht auf Knopfdruck entspannen ...

Diese Gedanken waren es, die mich zu meiner ersten Klangmassage begleitet haben. Aber ich sollte eines Besseren belehrt werden und diese Klangmassagen zu einem festen Bestandteil meines Lebens machen. Ein Leben, das durch diese Klänge und Schwingungen einen neuen Stellenwert erfahren sollte. Vielleicht sollte ich aber erst einmal ein wenig zu meiner Person und meinem Leben sagen.

Ich bin männlich, 38 Jahre alt, verheiratet und habe 2 Kinder im Alter von 11 und 7 Jahren. Wir haben ein Haus und ich arbeite in einer Führungsposition eines mittelständischen Unternehmens. Eigentlich ALLES, so wie man sich das wünscht. Es könnte uns eigentlich gut gehen, wenn da nicht die negativen Folgen des Stresses wären. Zu den allgemeinen Belastungen durch das Arbeitspensum und den Zeitdruck kommen noch die Aufgaben des Unternehmens und der Mitarbeiterführung hinzu. Dadurch werde ich nicht allein nach der reinen Arbeitsleistung gemessen, sondern auch durch das verantwortungsvolle Handeln und glaubwürdige Auftreten gegenüber Kunden zusätzlich als Person besonders in die Pflicht genommen. So passierte es, dass ich für die beruflichen Ziele dauerhaft private Interessen zurückgestellt habe, und sich eine Null-Fehler-Einstellung mit der Erwartung, in jeder Lebenslage Top-Leistungen bringen zu müssen, entwickelte. Es baute sich ein innerer Druck auf, dem ich ohne regelmäßige Stressbewältigung nicht standhalten konnte. Ich versuchte, den Stress durch mehr Arbeit und den ein oder anderen Tropfen Alkohol zu bewältigen. Es war ein Trug-

schluss - das Resultat folgte auf dem Fuße. Die Diagnose des Arztes war eindeutig und Besorgnis erregend zugleich: „Burnout-Syndrom“. Es musste etwas passieren!!

Also auf zu meiner ersten „Sitzung“ in der ländlichen Umgebung von Rastede. Das mag einerseits nachteilig klingen, weil ein längerer Anfahrtsweg in Kauf genommen werden muss. Andererseits ist es dort absolut ruhig und es gibt keine störenden Nebengeräusche, die das Erlebnis der Klangmassage beeinflussen oder verfälschen könnten.

Im Klangzimmer angekommen, sah ich eine große weich gepolsterte Massageliege, einen riesigen Gong und diverse Schalen und Glocken in unterschiedlichen Größen. Es erklang eine sanfte Musik leise im Hintergrund, Kerzen brannten und es roch nach wohltuenden Düften. Es begann mit einem Vorgespräch, in dem meine individuellen Bedürfnisse für die Behandlung herausgestellt werden sollten. Ich setzte mich auf die Massageliege und Andreas gab mir eine kurze Einweisung über den Ablauf. Angenehm fand ich, dass ich mir vorher ein bequemes Entspannungs-Outfit anziehen und mir für den Start der Klangmassage die Rücken- oder Bauchlage aussuchen konnte. Ich entschied mich für die Bauchlage, schloss die Augen und wartete gespannt auf die ersten Klänge und was sie wohl mit mir anstellten. Aber erst einmal ließ er mir Zeit zum Runterkommen. Mir kreisten tausend Gedanken im Kopfe rum und plötzlich machte es „KLOOONG“. Es war soweit, Andreas begann mit sanften Schlägen auf die Schalen an Kopf- und Fuß-

Klangmassage

ende. Es folgte ein immer lauter werdender hoher Ton, verbunden mit sachten spürbaren Schwingungen im Körper. Nun bekam ich eine Klangschale auf die Kniekehlen gestellt, welche sogleich angeschlagen wurde. Eine zweite, sofort angeschlagene Klangschale folgte auf dem Rücken. Es wurden inzwischen weitere Schalen links und rechts neben meinem Kopf und am Kopfende angeschlagen. Zuerst schlug er links, danach rechts, dann am Kopfende sowie eine weitere zwischen den Schulterblättern ruhende Klangschale an. Das Ganze spielte sich mit immer gleich bleibenden Pausen ab. Ich wurde in einen Zustand der Gedankenlosigkeit im positiven Sinne versetzt. Denken, grübeln oder was auch immer waren nicht mehr möglich. Mein Kopf war schwebend und nahm, wie irgendwo aus der Ferne, noch einen weiteren Klang wahr. Dieses wiederholte sich ein paar Mal: Knieschale, Rückenschale, am Kopf links, rechts, oben, Herz, ferner Ton. Phantastisch, ich hätte ewig so liegen können. Doch dann wurden die Klänge der Schalen leiser und Andreas sagte, dass ich mich auf den Rücken drehen sollte. Jetzt stellte er wieder die Schalen auf und zunächst war der Ablauf wie in der Bauchlage. Das herrliche Gefühl, des in der Klang-Kugel schwebenden Kopfes wurde erweitert. Andreas arbeitete sich von Körperstelle zu Körperstelle. Dieser Gong, diese Schwingungen, etwas ungewohnt, etwas irritierend, aber dann wieder extrem entspannend und angenehm. Später legte ich mich auf den Bauch, die Schalen wanderten jetzt in Bauchlage von Körperstelle zu Körperstelle. Am Ende schloss sie die Klangmassage durch ein feines leichtes „PLING“ und den sanften Worten „So, du kannst jetzt langsam zurückkommen“ ab. Eine tolle Art, langsam und dennoch bestimmt, wieder aus der Tiefenentspannung „aufzuwachen“.

Und das Verrückte an der ganzen Geschichte



war, dass ich wirklich für Momente weg war und mich schwerelos fühlte; ohne Gedanken oder Sorgen. Eine tolle Erfahrung, die ich jedem empfehlen kann, der sich auf besondere Art und Weise entspannen möchte. Blockaden werden gelöst und die Energie fängt wieder an zu fließen. Mit diesem Bericht möchte ich zum Ausdruck bringen, dass man die Wirkung der Schwingungen der Klangschalen im ganzen Körper erfahren muss. Diese Worte können nur ein Wegweiser zur Erfahrung mit den Klängen sein, doch durch die Klänge und Schwingungen kam und komme ich sehr schnell zur Entspannung. Mit dieser Entspannung erreiche ich Zufriedenheit und Freude - viele unnötige Sorgen fallen von mir ab. Es ist die Entdeckung einer inneren Quelle, die unabhängig von äußeren Faktoren ist. Durch diese Erfahrungen mit den Klangmeditationen oder Klangmassagen fällt es mir leichter, im Alltag stressige Situationen zu durchschauen und schädliche Gedanken gehen zu lassen. Ich möchte nicht behaupten, dass es die Klangmassagen waren, die mich wieder in die richtige Spur gebracht haben, aber sie waren maßgeblich daran beteiligt. Ich mache weiter...

Autorin: Mechthild Hesse-Herr



Heulage entsteht durch eine Milchsäurebakteriengärung



Prof. Dr. Higa

Winzige Helfer – ganz groß Über effektive Mikroorganismen®

EM Effektive Mikroorganismen®, das klingt zunächst vielleicht rätselhaft, sagt aber präzise, was gemeint ist. Es geht um die auch Mikroben genannten Mikroorganismen – mikroskopisch kleine Einzeller, mit denen einst alles Leben begonnen hat und die bis heute Grundlage des Lebenskreislaufs auf unserem Planeten sind.

Fast überall kommen die Winzlinge natürlich vor und erfüllen unverzichtbare Funktionen: etwa als „gute“ Bakterien, als Pilze oder Hefen; in Wasser, Boden und Luft; in Pflanzen sowie Tieren. Sie besiedeln auch den menschlichen Körper, zum Beispiel im Darm oder auf der Haut. „Effektiv“ wiederum heißt zu Deutsch: wirksam. EM sind also offenbar Mikroorganismen mit besonderer Wirkkraft. Um welche Spezialisten es sich dabei han-

delt und was sie leisten können, entdeckte der japanische Wissenschaftler Prof. Dr. Teruo Higa von der Ryukyu Universität in Okinawa vor rund 30 Jahren.

Störung des natürlichen Kreislaufs ...

Die moderne Zivilisation produziert wahre Abfallberge. Ganz anders die Natur. Sie „kennt“ keinen Abfall, weil sie im natürlichen Kreislauf alles mit Hilfe von Mikroorganismen zu neuen wertvollen Stoffen verarbeitet. So verwandeln Mikroben beispielsweise Mist in Kompost, helfen bei der Klärung von Abwasser und, neuerdings, bei der Reinigung von Abluft in Bio-Filtern oder der Gewinnung von Bio-Gas. Schon lange bevor die Naturwissenschaft seine Ursachen analysierte, gehörte dieses Umwandlungsprinzip zum

menschlichen Erfahrungswissen, das man sich bei Feld- und Gartenarbeit, beim Brauen, Keltern, Backen und Käsen sowie zur Herstellung und Haltbarmachung gesäuerter Lebensmittel zunutze machte. Doch seit der Industrialisierung der Landwirtschaft im 20. Jahrhundert wurde der natürliche Kreislauf durch den Eingriff des Menschen zunehmend gestört. Überdüngung, Pestizide, Monokulturen, Antibiotika plus Hormone im Viehfutter – das Stichwortregister ließe sich fortsetzen. Die Folgen sind inzwischen bekannt: ausgelaugte, nahezu tote Böden mit kaum Mikrobenbesiedelung und Nützlingen, schwindender Vitalwert der unter solchen Bedingungen erzeugten Produkte – und am Ende der Nahrungskette? Erhöhte Anfälligkeit und Gesundheitsstörungen bei Tier und Mensch.

... und eine revolutionäre Entdeckung

Auch der Gartenbauprofessor Teruo Higa sah sich in den 1970er Jahren mit diesen Problemen konfrontiert. Der Lösungsansatz war ihm klar: Um den Boden zu „heilen“ und wieder gesunde Pflanzen zu bekommen, musste das natürliche Bodenmilieu durch Zuführung zusätzlicher Mikroben wiederhergestellt werden. Nur welcher?

Ausschlaggebend war hier die Erkenntnis, dass es drei Gruppen von Mikroorganismen gibt, darunter zwei dominante: die „guten“, aufbauend und lebenserhaltend wirkenden und die „bösen“, für Fäulnis, Krankheit und andere Verfallsprozesse verantwortlichen. Die dritte und größte Gruppe der „Mittläufer“ richtet sich nach der jeweils überlegenen Dominanzgruppe und unterstützt deren Richtung. Ausgehend von diesem Wissen entwickelte Prof. Higa eine spezielle, EM1® genannte Mischung frei in der Natur vorkommender „guter“, also für Natur und Mensch hilfreicher und förderlicher Mikroorganismen. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie trotz einer großen Anzahl unterschiedlichster Bakterienstämme mit verschiedenen Milieuanprüchen stabil bleibt und die „Mittläufer“ auf die „gute“ Seite zieht. EMs erwiesen sich damit als geradezu revolutionärer Schritt zur Wiederherstellung des Natur-

kreislaufs: Regelmäßig in den Boden eingebracht, können die EM Effektive Mikroorganismen® das natürliche Bodenleben vitalisieren, seine Selbstheilungskräfte aktivieren und so die Bedingungen für ein gesundes Pflanzenwachstum schaffen.

Warum auch der Mensch profitiert

Davon profitiert die Landwirtschaft ebenso wie der Endverbraucher Mensch. Egal ob man Vegetarier oder Mischköstler ist: Nur von gesunden Pflanzen und Tieren lassen sich schadstofffreie, vitalstoffreiche Nahrungsmittel gewinnen. Diese wiederum sind Voraussetzung für ein ausgewogenes Darmmilieu - und damit für unsere Gesundheit. Denn die 400 verschiedenen Bakterienstämme, die die Darmflora bilden, leisten lebenswichtige Verdauungsarbeit und regulieren die dort ansässigen 80 Prozent des Immunsystems. Das klappt aber nur, so lange sich die Darmflora im Gleichgewicht befindet. Gerät sie durch schadstoffbelastete Kost, Medikamente oder andere Faktoren aus der Balance, gewinnen die „bösen“ Mikroben die Oberhand. Es kommt zu Verdauungsstörungen und erhöhter Krankheitsanfälligkeit, da die Immunabwehr ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen ist. Unbelastete, nährstoffreiche Nahrungsmittel helfen, Darmflora sowie Gesundheitsstatus

zu regenerieren. Zusätzlich empfiehlt sich die Einnahme einer hochwertigen probiotischen Nahrungsergänzung mit EM Effektive Mikroorganismen. Dieses biozertifizierte, aus 100 Prozent natürlichen Zutaten hergestellte Präparat enthält nicht einfach Milchsäurebakterien, sondern auch probiotische EM Effektive Mikroorganismen® in einer nach der Originalformel von Prof. Higa abgestimmten Mischung. Nach dem bewährtem Wirkprinzip lassen sich so die positiven Effekte „guter“ Mikroorganismen deutlich verstärken. Dadurch wird die Darmflora unterstützt und das Immunsystem gefördert.

Mikroben – Helfer für Gesundheit und Umwelt

Wer der Gesundheit noch mehr Gutes tun und heilkräftige Würze in sein Dasein bringen möchte, sollte mit dem Salz beginnen – und am besten mit einem besonderen, wie etwa dem Salz mit EM Effektiven Mikroorganismen. Aus einer urzeitlichen Heilsole aus großer Tiefe gewonnen und mit EM Effektiven Mikroorganismen nach einer Rezeptur von Prof. Higa angereichert, enthält das Produkt alle Elemente, die der Mensch



zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen braucht: Mineralien und Spurenelemente wie Germanium, Gold, Kupfer, Jod oder Fluor, die der Körper sonst nur schwer in löslicher Form aufnehmen kann – und vor allem die durch EM verstärkten, antioxidativen Kräfte der Sole. Sie machen das Salz zu einem wertvollen Verbündeten, der den oft durch die moderne Lebensweise verursachten Überschuss an schädlichen freien Radikalen auffangen und so Krankheiten vorbeugen kann.

Weil wir Teil des großen Lebenskreislaufs sind und unsere Umwelt ebenso auf uns einwirkt, wie wir sie positiv

oder negativ prägen, macht der Einsatz der hilfreichen Mikroben auch in vielen anderen Bereichen Sinn. Hobbygärtner beispielsweise können mit einem gebrauchsfertigen EM-Bodenhilfsstoff prachtvolles Pflanzenwachstum und schmackhaftes Gemüse erzielen. Werden die Böden von Stallungen von Nutztieren oder Pferden mit EM Effektiven Mikroorganismen ausgesprüht, kommt es zum merkbaren Rückgang von Fliegen- und Geruchsbelästigung; ins Trinkwasser und Futter gemischt, fördern EM zudem die Gesundheit der Tiere. Auch der Mensch kann das mikrobielle Milieu seines direkten Lebens-

raumes – Haus oder Wohnung – durch EM-Produkte nachhaltig verbessern: zum Beispiel durch Bio-Reinigungsmittel mit EM Effektiven Mikroorganismen® oder durch die in Japan hergestellte EM-Keramik aus fermentiertem Kibushi-Ton.

Mechthild Hesse-Herr, zertifizierte EM-Beraterin, Entwicklungswege, Peterstr. 7, 26160 Bad Zwischenahn, Tel. 04403-8107372, www.entwicklungswege.com

Gesundheit

Essen & Trinken

Seminare

Veranstaltungen

Infos

Kontakte

Kunst & Kultur

Spiritualität

Reisen



www.lebenskunst-weser-ems.de

Das neue große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...

<div style="background-color: #28a745; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Gesundheit</div>  <p style="margin-top: 10px;">Therapie, alternative Heilweisen, Beratung ...</p>	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Kunst & Kultur</div>  <p style="margin-top: 10px;">Theater, Musik, Kinos, Kunsthandwerk, Galerien ...</p>
<div style="background-color: #28a745; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Ökologie</div>  <p style="margin-top: 10px;">Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter ...</p>	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Bildung & Reisen</div>  <p style="margin-top: 10px;">Seminarhäuser, -anbieter, Reiseveranstalter ...</p>

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!

Traumatische Geburtserfahrungen heilen

Ein Heilungsweg für die eigene Geburt und der Kinder

Haben Sie sich schon mal Gedanken gemacht... über Ihre eigene Geburt? Während der eigenen Geburtserfahrungen bilden sich bereits die ersten Glaubenssätze und die eventuell traumatischen Erlebnisse unter dieser Geburt prägen das Leben von Anfang an. Ob die Geburt traumatisch war oder nicht.

Jeder ist in irgendeiner Form ein – oder mehrmals mit Geburt in Kontakt gekommen, mindestens einmal, nämlich mit der eigenen Geburt.

Die Art und Weise, wie wir auf die Welt kommen, bleibt nicht ohne Einfluss auf den weiteren Verlauf unseres Lebens. Und jede Geburt birgt in sich prägende Erfahrungen. Die ersten Glaubenssätze entstehen hier.

Um nur einige traumatischen Geburtserfahrungen aufzuzählen: Der lange Weg durch den engen Geburtskanal, an dem am Ende vielleicht sogar die Saugglocke oder die Zange wartete, nach stundenlangen Wehen, der Schock eines Kaiserschnittes eintrat, überlastete Hebammen, ungeduldige Ärzte, Nabelschnurkomplikationen, tatsächliche oder drohende Behinderung. Ein entstandenes Trauma rund um die Geburt kann viele Ursprünge und Ereignisse beinhalten. Auch die Zeugung sowie schwierige Ereignisse während der Schwangerschaft können die Geburt und damit den Neustart der Mutter-Kind und Vater-Kind-Bindung beeinflussen. Beziehungsabbrüche während der Schwangerschaft, Totgeburten, belastende Familiensituationen, auch Abgänge und Abtreibungen können hohe Belastungen hervorrufen bzw. eine Folgeschwangerschaft belasten.

Insofern können sowohl die Mutter, der Vater wie auch das Kind traumatisiert sein.



Solche Geburtserfahrungen, ob bei der eigenen Geburt oder bei der Geburt eines eigenen Kindes, können zu Störungen, bzw. Verhaltensauffälligkeiten, zu Depressionen oder Ängsten führen. Auch ein Krankenhausaufenthalt der Mutter oder des Kindes nach der Geburt kann die Mutter-Kind Bindung belasten.

Dennoch wird in unserem Gesundheitssystem sehr wenig Aufmerksamkeit auf nicht gut gelaufene, nicht verarbeitete Geburten, bzw. Schwangerschaften gelegt.

Leider wird kaum spezielle Hilfe für die psychische Verarbeitung und Integration angeboten. Viele Mütter (und Väter) tragen lange Jahre stressbesetzte Geburtserinnerungen mit sich herum. Manchmal wird das Erlebte niemals richtig erzählt, oder nach Erfahrungen von verständnislosen Zuhörern bzw. gut gemeinten Ratschlägen für sich behalten.

Manche Menschen haben unbewusste Ängste nach eigenen traumatischen Geburtserfahrungen und schrecken aufgrund dessen davor zurück, eigene Kinder zu bekommen. Oder die Furcht vor wiederholten „Katastrophen“ bei der Geburt des ersten Kindes blockiert das Selbstvertrauen in die eigene Kraft, das eigene Wis-

sen, es kommt zu keiner Folgeschwangerschaft. Meine Arbeit setzt sich aus körperorientierter Psychotherapie, Trancereisen und systemischer Familienaufstellung und energetischer Traumatherapie zusammen.

In geschütztem Rahmen wird damit ermöglicht, die allerersten Glaubenssätze zu entdecken, entstandene Traumata zu behandeln und eine heilende Kontaktphase zwischen Mutter und Kind (auch Bonding genannt) anzustreben.

Auch die Verbindung zum eigenen Kind kann sich dadurch entspannen und verändern, die Liebe kann wieder fließen, eventuelle Schuldgefühle verschwinden. Meine Rolle in diesem Prozeß ist die einer aufmerksamen, haltgebenden, achtsamen, mitfühlenden Begleiterin, offen für überraschende Lösungswege. Jede Sitzung ist ein Unikat, ein gemeinsames Werk. Ich arbeite mit großem Respekt vor den Selbstheilungskräften und Recourcen, die jedem Menschen innewohnen und vor dem individuellem Tempo

und den persönlichen Formen menschlicher Entfaltung. Lassen Sie sich überraschen von den weitreichenden Veränderungen, die die Lösungen hierbei zulassen können.

Ich arbeite seit 2005 als integrative Familientherapeutin, Aussöhnungs- und Traumatherapeutin in eigener Praxis. Im IFOSYS Institut in Berlin und bei Kola Brönnner in Aachen habe ich Geburtsarbeit gelernt und erlebt. Als Mutter von drei Kindern sind mir sowohl schwierige wie auch erfüllte Geburten bekannt. Auch durfte ich schon einige Geburten sowohl im Krankenhaus wie auch Hausgeburten begleiten.

Haben Sie noch weitere Fragen oder wünschen Sie ein Vorgespräch? Gerne können Sie mich anrufen. Eva-Maria Wunderlich, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Bogenstr. 45, 26123 Oldenburg, www.eva-wunderlich.net, info@eva-wunderlich.net, Tel. 0441-36193300.

Ihre Adresse für Entspannung auf höchstem Niveau!

Gutschein Aktion bis 30.11.2010

90 Minuten Klangmassage

69,- €
49,- €

Klangwelten erleben | Am Hardenkamp 44 | 26180 Rastede | 04402/ 98 40 77 | www.klangwelten-erleben.de

Was ist HDS?

Über das Human Design System

Diese Frage wird mir immer wieder gestellt und sie ist gar nicht so leicht zu beantworten. Ich habe letztes Jahr einen Artikel im KGS darüber gelesen, der fundiert, sehr differenziert und sachlich allumfassend war. Allerdings hatte ich das Gefühl, wenn man nicht in der Materie ist, kann man nicht allzu viel damit anfangen.

Deshalb versuche ich mal eine Beschreibung dessen, was ich damit erlebt habe.

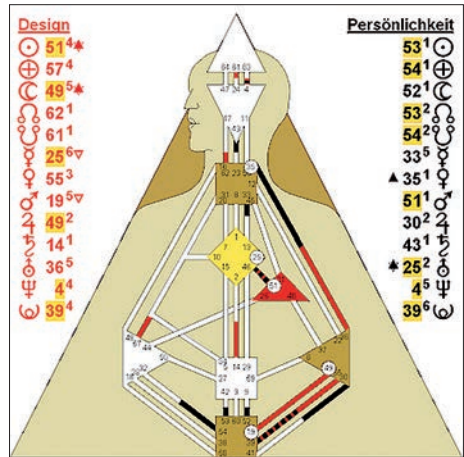
Erst einmal der Begriff Human (Mensch), Design, (wie der Mensch konstruiert ist,) System.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Astrologie, den Hexagrammen aus dem I GING und den Energiezentren des Körpers. Dieses System wurde gechannelt von Ra Uru Hu vor einigen Jahren in Ibiza und seitdem weiter entwickelt.

Es gibt eine Seite zum Zeitpunkt vor der Geburt, die Design Seite (unbewusst) und eine Seite in uns zum Zeitpunkt der Geburt (bewusst). Zu beiden Zeitpunkten schaut man eine Körpergraphik an, die in einer bestimmten Planetenkonstellation steht, eingebettet in Hexagramme und Körperzentren, die zu diesen beiden Zeitpunkten offen oder definiert sind.

Wenn man den Geburts- Ort, die Zeit und das Datum kennt, entsteht eine Körpergraphik mit der Persönlichkeitsseite und der Designseite, offene und definierte Energiezentren im Körper, ein bestimmter Typ, eine Strategie, eine innere Autorität und ein Profil.

Als ich dieses System kennen lernte hatte ich schon viel Selbsterfahrung und Bewusstwerdung über mich selbst hinter mir. Aber es gab einige Ungereimtheiten, auf die ich keine Antwort wusste. Z.B. habe ich gemerkt, wenn ich versucht habe gut zu funktionieren, wenn viel zu tun war oder ich Stress hatte, dass ich von jetzt auf gleich keine Energie mehr hatte und komplett erschöpft war. Mit meinen spirituellen



Überblick-Reading von Elisabeth Kübler-Ross

Erfahrungen und meinem Wissen über mich dachte ich, ich bin faul und habe einen irren „Widerstand“..

Mit dem Human Design System wurde mir aufgezeigt, dass ich vom Typ her Projektor bin; nur 30% der Menschheit ist Projektor, was heißt, dass ich nur begrenzte Energie zur Verfügung habe und immer wieder dafür sorgen muss, dass ich Ruhe habe und relaxen kann, damit der Akku wieder aufgeladen wird. Da aber die meisten Menschen Generatoren sind mit einem unbegrenzten Energiereservoir, habe ich immer versucht so zu tun, als ob ich auch unbegrenzte Energie habe.

Es war für mich ein großer Schritt in Richtung mich selbst zu lieben und anzunehmen damit,

und dass damit nichts falsch ist, sondern meinem Wesen entspricht.

Seitdem kann ich mich gut erholen und bin weniger krank. Auch in meinem Alltag gibt es Zeit für innere Stille und Ruhe ohne etwas zu tun. Alleine mit dem Wissen über meinen Typ und was das für mein Leben heißt, hat sich eine gesunde Basis in meinem Leben hergestellt.

Der zweite wichtige Punkt für mich war die Strategie. In meinem Falle heißt das auf Einladung reagieren und schauen, ob ich wirklich gesehen werde und eingeladen werde. Bei den Energiezentren in der Körpergraphik gibt es welche die eingefärbt sind, d.h. definiert, was bedeutet, dass wir dort auf eine bestimmte Art festgelegt sind und es gibt offene Zentren, die nicht definiert sind. Die Offenheit bedeutet, dass wir uns in alles hineinlassen können, aber nicht festgelegt sondern frei sind. Diese offenen Zentren bieten auf der anderen Seite die Möglichkeit, konditioniert zu werden. D.h. hier besteht die Gefahr, das zu leben was andere in uns projiziert und geprägt haben; hier ist es wichtig, bewusst zu werden, was es ist, was uns geprägt hat und zur Freiheit zurückzukehren.

Ein Zentrum, das definiert ist, stellt die innere Autorität für uns da. Es ist wichtig, die Signale dieses Zentrums wahrzunehmen und denen zu folgen, so leben wir uns selbst. In meinem Fall ist die Innere Autorität die Milz, was bedeutet, dem alten Wissen spontan im Jetzt zu folgen. Ich merke, es braucht dazu Präsenz und Aufmerksamkeit, da sich dieses Wissen sehr leise und nur kurz meldet und es liegt an mir, dem bedingungslos zu folgen. Ich bin gerade dabei damit zu experimentieren und merke, dass es mir hilft, Entscheidungen im Einklang mit mir selbst zu treffen und den „Verstand“ mit seinen Ideen nicht als Chef in mir zu betrachten.

Ein letzter wichtiger Pfeiler bei einem Grundreading ist das Profil. Dem Profil liegt die Sonne/ Erdachse der Körpergraphik zu Grunde, wie die Planeten stehen und in welcher Linie.

Bei mir bedeutet das, dass ich eine 3/5 Linie

habe. Das bedeutet, egal worum es in meinem Leben geht, ich probiere aus und lerne über „Trial and Error“. Das heißt: Für mich ist es richtig, alles auszuprobieren und dann zu entscheiden, was passt und was nicht, außerdem kann ich gut Dinge verbreiten und es wird sehr viel auf mich projiziert. Das Profil ist das „Gewand“, in dem man sein Leben lebt.

Das sind meine Erfahrungen bis zu diesem Zeitpunkt, auch bei den Readings, die ich gegeben habe. Ich hoffe, dass durch die Beispiele von mir selbst dieses Wissen nicht nur theoretisch bleibt, sondern ein Geschmack davon entstanden ist, was es praktisch für das eigene Leben bedeuten kann...

Meine Einladung an Euch, sich auf das Abenteuer des Readings einzulassen und dann das wirklich auch zu leben.

Mein Angebot: 1 Grundreading und 2 Einzelsitzungen für den Prozess des Umsetzens: 120,- € das Grundreading, und jeweils 80,- € für die Einzelsitzung. Mein Vorschlag nach dem Grundreading: 4 Wochen später die Einzelsitzung und 2 Monate später die zweite Einzelsitzung. Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11, 27801 Dötlingen, Tel: 04433-968940, Handy: 0173-2468174, E-Mail: svaha1@freenet.de

seit 6 Jahren erfolgreiche Ausbildungen!

Fachkompetente Ausbildung zum/zur

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Erleben 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

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



AURA-SOMA® Farb-Pflege System®

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 80er 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:

1. für das Kleinkind von Geburt bis Pubertät und auch vorgeburtlich

2. für Erwachsene und das innere Kind

Das nächste Equilibrium Öl im Kinder-Set ist die B 14, klar über gold, mit dem Namen: „Weisheit in der neuen Zeit.“ Die klare obere Hälfte zeigt die Licht-Anbindung nach oder von Oben und eine Sehnsucht nach Klarheit, in welcher Ebene auch immer. Die goldene obere Hälfte stärkt den Selbstwert und das Selbstvertrauen. Der eigenen inneren Weisheit zu vertrauen ist in den alltäglichen Gegebenheiten, wie Schule usw., auch bei Kindern oft eine Herausforderung. Die B 14 gehört in die Schul-Tüte und kann während der ganzen Schulzeit immer wieder stärkend und ausgleichend sein, besonders bei unerklärlichen Ängsten.

Das Öl, um die Mitte des Körpers aufgetragen, entspannt und zentriert gleichzeitig.

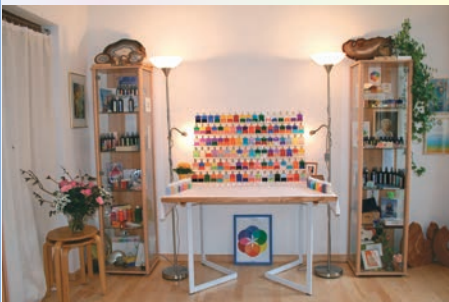
Für Mutter und Kind, gleich in welchem Entwicklungszeitraum das Kind sich befindet, unterstützt es immer wieder die „Ab-Nabelung“ und stabilisiert die Mitte; hier ist es gut, wenn Beide je ein eigenes Farb-Öl anwenden.

Das Klar steht für den Mond und das Gold für die Sonne - die zwei Seiten in uns, die Ausgleich brauchen werden hierdurch genährt. Schön ist, wenn Kinder und Erwachsene vor den Original AURA-SOMA® Equilibrium Flaschen sein können, um selbst zu schauen und ihre Farben wählen können.

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, bauer.regina@t-online.de

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



Autor: Matthias Weber

Quantenheilung erleben

Bewusstsein erschafft Realität



Das „Neue Denken“ hat in den letzten Jahren das Bewusstsein vieler Menschen für eine neue Weltsicht geöffnet. Jetzt sind faszinierende Methoden auf dem Vormarsch, die auf der Grundlage des „Neuen Denkens“ entwickelt wurden.

Quantum Energy Flow QEF[®] des Oldenburger Kinesiologen Matthias Weber ist die neueste Entwicklung auf diesem Gebiet. Die QEF[®]-Methode basiert auf der traditionellen hawaiianischen Zwei-Punkt-Methode, der Transzendenz- und Schöpferkraft-Arbeit, sowie den quanten-physikalischen Ansätzen der Chiropraktiker Dr. Richard Bartlett (Autor von „Matrix Energetics“) und Dr. Frank Kinslow (Autor von „Quantenheilung“).

Um die QEF[®]-Methode zu verstehen, machen wir zunächst einen Ausflug in die erstaunliche subatomare Welt der Quantenphysik: Der Stuhl, auf dem Sie vielleicht gerade sitzen, besteht aus Molekülen. Diese bestehen aus Atomen. Die Atome bestehen aus Energie: Diese tritt entweder als Welle auf (Schwingung) oder als sub-

atomares Partikel (Quant). Und diese Energie wiederum besteht aus einem Grundstoff: Information. Der Urstoff des Universums ist nicht Energie, sondern Information (Geist)

In der subatomaren Welt geht es ziemlich verrückt zu. Forscher stellen zu unserem Erstaunen fest, dass ein Photon (Lichtquant) gleichzeitig an zwei Orten oder in verschiedenen Zeiten zugleich sein kann. So erwecken Photonen bei einer modernen Form des Doppelspalt-Experiments an der Universität München und der University of Maryland den Eindruck, dass sich ihr Zustand (als Welle oder Teilchen) „rückwärts in der Zeit“ entschieden haben muss. Dem Österreicher Anton Zeilinger gelingt die Teleportation (umgangssprachlich „beamen“) eines Quantenzustandes. Es werden – in der Fachsprache „Verschränkung“ genannte – Phänomene beobachtet, bei denen Teilchen über große räumliche Distanz wie durch ein unsichtbares telepathisches Band miteinander verbunden sind. Anton Zeilinger vertritt wie John Archibald Wheeler die These, dass der Urstoff des Universums keine Energie, sondern Information ist.

David Bohm, einer der führenden theoretischen Physiker seiner Generation, stellte ein „grenzenloses Ganzes“ fest, das eine implizite Ordnung enthält. Alles, was eine Form hat, kommt aus diesem Feld. Einfach ausgedrückt enthält dieses Feld die Information der Schöpfung, die still darauf wartet, Form und Energie zu werden.

Dem Urstoff aller Dinge sind keine Grenzen gesetzt und es durchdringt und erfüllt in seinem ursprünglichen Zustand die Räume des Universums. In der Quantenpsychologie wird es „reiner Geist“ oder „reine Bewusstheit“ genannt.

Alles, was als Impuls aus dieser Ebene kommt, tritt in unserer messbaren Welt als Energie in Erscheinung. Information wird Energie. Energie wird zu Atomen. Atome zu Molekülen und die machen den Stuhl aus, auf dem Sie vielleicht gerade sitzen. Energie tritt entweder als Welle oder als Partikel auf. Wenn wir die Energie als Welle erleben, bedeutet es, dass Energie fließt und wir erleben Gesundheit, Wohlstand, Fülle,

Quantenheilung erleben

harmonische Beziehungen usw. Tritt die Energie in ihrer Eigenschaft als Partikel auf, erleben wir es als Blockade: Krankheit, Geldmangel, Konflikte in Beziehungen, usw. Physische und emotionale Probleme, behindernde Glaubenssysteme oder Blockaden in der persönlichen Entwicklung sind aus der Sicht der Quantenphysik lediglich Blockaden im Energiefeld.

Deshalb lautet die ganz einfache Frage: „Wie bringe ich die Energie wieder zum Fließen?“ Das Grundprinzip zur Heilung ist beim QEF® immer das selbe: Der Impulsgeber (die Person, die das QEF® durchführt) erinnert sich daran, dass die formlose reine Bewusstheit (reiner Geist) alle Räume des Universums durchdringt, erfüllt und ausfüllt und dass alles in seinem Ursprung Licht und Information ist.

In dem Moment, wenn der Impulsgeber die reine Bewusstheit wahrhaftig erlebt, öffnet sich ein Tor, durch welches der Impuls zur Heilung kommt. Dieser Impuls, der in seinem Ursprung rein geistig und keine Energie ist, löst in der Welt „hier“ eine Energiewelle aus. Diese wird oftmals vom Impulsgeber und vom Empfänger als intensive Energiewelle erfahren und bewirkt tiefgreifende Prozesse. Nicht nur der Empfänger, sondern auch der Impulsgeber erleben dabei ein anhaltendes Wohlgefühl von tiefer Entspannung, innerem Frieden, Freude und manchmal sogar Glückseligkeit. Es läuft ganz automatisch ein Prozess der Neustrukturierung ab, während dessen sich spontan Blockaden auf der physischen, emotionalen und mentalen Ebene lösen können. Es handelt sich dabei aber nicht um eine Methode der Energieübertragung, da die Welle nicht aus unserer energetischen Welt heraus ausgelöst wird, sondern aus der Ebene der „reinen Bewusstheit“.

Die Einsatzmöglichkeiten sind schier unbegrenzt

Im Alltag angewendet, ermöglicht es eine grundlegende Transzendenz jeglicher Blockaden, was zu einem Leben in Freude und Fülle führt. QEF® leitet den Menschen an, Energie auf

allen Ebenen ins Fließen zu bringen und das eigene Potenzial in ein erfülltes Leben umzusetzen. Die Anwendung bringt mehr Liebe, Frieden, Freude, Dankbarkeit, Fülle, Wohlstand und Erfolg in das Leben und in alle Beziehungen.

QEF® kann aufgrund seiner Einfachheit und Neutralität mit verschiedensten therapeutischen Ansätzen kombiniert werden. Als Therapeut verfügt man mit QEF® über ein zusätzliches, schnelles und effektives Werkzeug. Es intensiviert die Ergebnisse und öffnet den Zugang zu einer Quelle von unermesslicher Kraft.

Quantum Energy Flow® wirkt durch Intention und Verbindung zum reinen Sein, löst mentale, emotionale und körperliche Blockaden, aktiviert den Energiefluss, weckt die Lebensfreude und öffnet für die schöpferische Kraft!

Termine / Infos / Videos: www.quantenheilung-erleben.de. Gratis-Erlebnisabend Fr. 19. Nov 2010 18.00-19.30 Uhr im Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg.



Familienstellen
Klass. Homöopathie

Familien-/Systemaufstellung

Aufstellungstage in OL
So. 17.10. | Sa. 27.11. (9.30- 18 h)

Kurzaufstellungen – abends
20.10. | 1.12. | (18.30, Weskampstr.28)
Bitte tel./online anmelden! (15,-)

Aufstellungen – Einzelarbeit

Jahresgruppe: Neu!

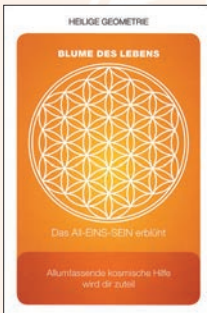
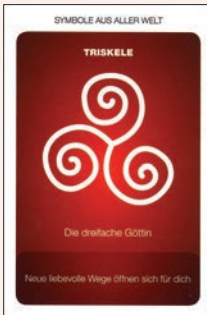
Glück ist .. meine eigene Schöpfung!
A. Jaruschewski und Eva-Maria Wunderlich
Beginn 26.10., jew. Di., 2x monatl., je 35,-
Aufstellung, Phantasieereisen, Symbolarbeit, NLP, The Journey, Schamanismus, Recreation d. Geburt und vieles mehr...!
Bitte Extra-Flyer anfordern!

Klassische Homöopathie

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



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



BLUME DES LEBENS

Medizin zum Aufmalen

Symbole sind die Sprache unseres Unterbewusstseins. Seit Jahrtausenden werden ihnen Schutz- und Heilkräfte zugeschrieben. Geometrische Formen bieten dem feinstofflichen Feld bildhaft codierte Informationen und liefern heilende Impulse auf körperlicher und emotionaler Ebene. Mit diesem Kartenset nutzen Sie die Kraft der Symbole auf einfache Art und Weise. Die Karten zeigen 64 wesentliche Heilsymbole aus drei Symbolwelten:

- Strichcodes der Neuen Homöopathie
- Heilige Geometrie
- Symbole aus aller Welt

Die Wahl der passenden Karten erfolgt durch intuitives Ziehen oder Austesten mit Einhandrute, Pendel oder kinesiologyischem Test. So ist das Set, das die erfolgreiche Buch-Reihe „Medizin zum Aufmalen“ ergänzt, sowohl für Laien als auch für Therapeuten der Informationsmedizin leicht und effektiv zu verwenden.

„Das All-EINS-SEIN erblüht“,
 „Medizin zum Aufmalen“, 64 Symbolkarten,
 von Petra Neumayer und Roswitha Stark
 Mankau Verlag, 14,95 €

allumfassende kosmische Hilfe
 wird dir zuteil



Geistiges Heilen durch Handauflegen

Eine Jahrtausende alte Heilkunst neu entdeckt

Das Handauflegen zählt zu den ältesten aller Heilmethoden. Hinweise darauf finden sich schon auf Höhlenzeichnungen der Steinzeit und auf alten ägyptischen Schriften. Handauflegen ist eine der ursprünglichsten Heilmethoden und sie scheint den meisten Menschen fast instinkthaft geläufig.

Wer einmal beobachtet, wie Eltern mit kleinen Kindern umgehen, die sich verletzt haben, kann sehen, dass sie fast immer ganz automatisch die Hände auf die verletzte Stelle legen.

Bei allen Naturvölkern gibt es einen Medizinmann oder Heiler. Auch in unserer Kultur gab es noch vor wenigen Jahrzehnten in fast jedem Dorf eine „Kräuterfrau“, eine heilkundige Hebamme oder einen

Rutengänger.

Wer kennt sie nicht, die Warzen- oder Gürtelrosen-Besprechungen! Hier wird das Handauflegen mit geistigem Heilen verknüpft.

Heute werden viele vergessene naturgemäße Heilweisen wiederentdeckt und erfolgreich praktiziert und gelehrt. Zum Beispiel sind im Dachverband Geistiges Heilen (DGH) viele Heiler zusammengeschlossen und deren Arbeitsweise unterliegt gewissen Qualitäts-Kriterien.

Was ist Geistiges Heilen?

Geistiges Heilen basiert auf einem ganzheitlichen Welt- und Menschenbild. Die Erde und jedes einzelne Wesen stellt hier ein beseeltes, natürliches, energetisches System dar, welches von einem universellen

Bewusstsein beeinflusst wird. Krankheiten werden als eine Störung in diesem komplexen Regulationssystem gesehen und nicht als losgelöste Fehlfunktion eines biochemisch-mechanischen „Apparates“ (Körpers).

Die meisten Handaufleger sehen sich als Kanal für heilenden Energien, die sie aus einer göttlich-schöpferischen Quelle weiterleiten in den physischen und/oder feinstofflichen Körper des Hilfesuchenden.

Der Heilansatz des geistigen Heilens wird gleichberechtigt neben der Schulmedizin (Arzt) und der Naturheilkunde (Heilpraktiker usw.) angeboten und kann jede andere Therapie ergänzen oder eigenständig angewandt werden.

In vielen Ländern ist dieser Heilansatz bereits fest als 3. Säule im Gesundheitswesen integriert. Es gibt mittlerweile auch in Deutschland Ärzte, die einen Heiler in ihrer Praxis integriert haben und große Heilerfolge nachweisen können.

Wie wirkt Geistiges Heilen?

Ein Heiler hat als Außenstehender keine Verbindung zur Krankheit des Hilfesuchenden. Er verbindet sich mit seinem eigenen Ursprung und mit der Schwingung von Gesundheit. Durch Handauflegen geht die Schwingung des Klienten in Resonanz mit der Schwingung des Heilers und der erkrankte Körper „erinnert“ sich wieder an seine eigene Gesundheit.

Der Heiler gibt den Impuls. Durch Handauflegen wird die Lebens- bzw. Bio-Energie des Körpers aktiviert. Dies stärkt dessen Selbstheilungskräfte und fördert so Genesung und Heilung. Die Bandbreite der Erfolge durch das Handauflegen ist groß. Es kann bei allen Arten von Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen (Stress, Schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Wundheilung, Operationsnachsorge usw.) hilfreich sein. Weiterhin kann das Handauflegen unterstützend bei jeglicher Gesundung auf körperlicher und seelischer Ebene wirken.

Wer sucht einen Heiler auf?

Menschen die mehr Eigenverantwortung für sich und ihren Körper übernehmen und ihre gesundheitlichen Ziele schneller und leichter als bisher erreichen wollen, wenden sich oft den Natur-Heilmethoden zu. Sie begreifen sich nicht mehr als Opfer, sondern als Gestalter ihres Lebens.

Auch Menschen, die ihre Medikamenten-Einnahme und Arztbesuche reduzieren wollen, weil die Schulmedizin nicht die gewünschten Erfolge zeigt, wenden sich irgendwann an einen Heiler und sparen dadurch unter Umständen Zeit und Geld für Produkte wie Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Antidepressiva, Kopfschmerzmittel usw.

Wer seinen Körper, Geist und Seele wieder in „Einklang“ bringt, erhält mehr Freude im Leben, mehr innere Ruhe und bessere Gesundheit. Er erwirbt eine zielgerichtete innere Einstellung und er steht zu sich selbst, zu den eigenen Entscheidungen und zum selbst gewählten Weg und vollzieht auch notwendige Wechsel leichter.

Ich biete an:

- Anregung der Selbstheilungskräfte durch Handauflegen
- Energetische Gesundheitspflege
- Entspannungsarbeit
- Begleitung bei der Persönlichkeitsentwicklung
- Mental-/Kausaltraining
- Seminare

Ich unterstütze Sie bei:

- allen Arten von Erkrankungen
- Befindlichkeitsstörungen
- Stress
- Schmerzen und Verspannungen
- Schlafstörungen
- Wundheilung und Operationsnachsorge
- seelischen Verletzungen

Praxis für energetisches und geistiges Heilen, Rolf Kuhlmann, Heiler (DGH), Weshorn 37, 26655 Westerstede, Tel.: 04488/5208650, E-Mail: info@rolf-kuhlmann.de. Termine nach Vereinbarung, auch abends/Wochenende.



Martina Klisch
Heilpraktikerin

Seit 10 Jahren
Vorbereitung zur
amtsärztlichen
HeilpraktikerInnen
überprüfung

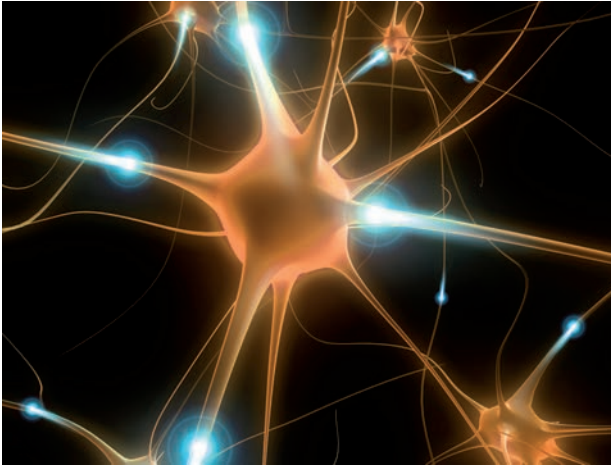
**Spezielle Vorbereitung
für Aurich / Husum / Salzgitter**

**Neuer Intensivkurse:
- auf Anfrage**

**Repetitorium zur
Heilpraktikerprüfung
- auf Anfrage -**

Info bitte anfordern
Martina Klisch
Heilpraktikerin
Chinesische Medizin
Birkenwinkel 21, 26209 Kirchhatten
04482 / 565, www.martina-klisch.de

Autor: Peter Jaruschewski



Gehirn, Denken & Unbewusstes

Teil 1 einer Serie über Intuition und Kreativität

Eine Untersuchung der Cambridge-Universität hat ergeben, dass es egal ist, in welcher Reihenfolge man die Buchstaben setzt, solange der erste und der letzte Buchstabe an der richtigen Stelle platziert sind. Der Rest kann ein bisschen durcheinander sein. Man kann es trotzdem ohne Probleme lesen.

Das liegt daran, dass unser Gehirn zu Leistungen in der Lage ist, die man ihm eigentlich nicht zutraut. Es liest nicht jeden Buchstaben einzeln, sondern das Wort als Ganzes. Somit erfassen wir den Sinn des Wortes in seiner Gesamtheit. Doch die Welt von Gehirn, Denken und Unbewusstem ist noch weitaus interessanter... lassen Sie sich in unbekannte Regionen entführen!

Rationales Entscheiden? Pustekuchen!

Benjamin Libet war Neurophysiologe an der University of California. Er war Dualist und überzeugt davon, dass es einen Geist gibt, der unabhängig von unserem Gehirn operiert. Ursprünglich wollte er genau dies beweisen.

Sein Versuch sollte zeigen, dass wir die Entscheidung, zum Beispiel einen Arm zu bewegen, vor dem Auftauchen der Hirnaktivität, also des Bereitschaftspotentials, treffen.

Ergebnis des Versuchs: Der Zeitpunkt für die Entscheidung, den Arm zu bewegen, lag nicht vor dem Bereitschaftspotential und tauchte nicht einmal gleichzeitig mit

dem Bereitschaftspotential auf, sondern 300-400 Millisekunden danach.

Das heißt: Als die Versuchspersonen sich dazu entschlossen hatten, die Hand zu bewegen, war das Hirn bereits seit 300 bis 400 Millisekunden dabei, sie auf die Bewegung vorzubereiten. Das Hirn eilte dem Entschluss der Probanden um fast eine halbe Sekunde voraus. Neuere Untersuchungen von Thor Nørretranders sowie den Neuropsychologen Patrick Haggard und Martin Eimer vom University College in London bestätigen dies.

Also versuchen wir, unser Verhalten immer nur im Nachhinein als selbstbestimmt und rational zu definieren, obwohl ganz andere Instanzen in uns das „Entscheidungsrunder“ schon lange vorher übernommen haben!

Der Ambady-Versuch

Die Psychologin Nalini Ambady von der Harvard Universität machte ein Experiment mit Studenten, in dem sie ihnen 3 Videoclips eines Professors vorspielte, jeweils 10 Sekunden lang und ohne Ton. Die Studenten konnten problemlos ein Urteil über die Effizienz dieses Professors abgeben. Ambady verkürzte die Clips auf 5 Sekunden und die Ergebnisse blieben dieselben.

Wir tun nicht, was wir wollen, wir wollen, was wir tun!

den lang und ohne Ton. Die Studenten konnten problemlos ein Urteil über die Effizienz dieses Professors abgeben. Ambady verkürzte die Clips auf 5 Sekunden und die Ergebnisse blieben dieselben.

Auch als Nalini Ambady die Videosequenzen auf 2 Sekunden verkürzte, ergaben sich weitgehend die gleichen Antworten.

Dann verglich Ambady diese Spontan-Entscheidungen mit den Evaluationsbögen, welche die Studenten am Ende eines Semesters ausgefüllt hatten und stellte fest, dass die Bewertungen nahezu übereinstimmen.

Das heißt, eine Person, die eine 2 Sekunden lange Videosequenz eines Professors sieht, den er oder sie nie kennen gelernt hat, kommt zu denselben Schlüssen wie Studenten, die ein Semester lang Gelegenheit hatten, die Qualität des Unterrichts zu beurteilen.

Unser adaptives Unbewusstes ist also in der Lage, innerhalb von 2 Sekunden hochkomplexe Sachverhalte zu verstehen und richtig einzuordnen!

Bewusstes und Unbewusstes

Unser Gehirn empfängt pro Sekunde mehr als 11 Millionen Bits an Informationen. Die Augen senden mindestens 10 Millionen Bits an das Gehirn, die Haut etwa 1 Million, die Ohren 100.000, der Geruchssinn weitere 100.000 und der Geschmackssinn 1.000 Bits. Dies ist eine vorsichtige Schätzung der Wissenschaft.

Insgesamt verarbeitet unser bewusster Verstand nach Schätzungen der Hirnforscher allenfalls 0,1 % der Informationen. Während Sie diese Zeilen lesen, sogar nur ca. 45 Bits pro Sekunde. Auch wenn diese Zahlen nur ein Anhaltspunkt sind und nicht das Maß aller Dinge darstellen, so gewinnen wir dadurch dennoch einen guten Überblick über die ungeheuren Kapazitätsunterschiede von bewusstem Verstand und Unbewusstem. Interessanterweise scheint das Unbewusste auch nichts zu vergessen, sondern alle Erinnerungen und Erfahrungen abzuspeichern. Damit hat das Unbewusste erheblich mehr Informationen für Entscheidungen zur Verfügung als der bewusste Verstand. Doch gibt es auch noch einen anderen Unterschied. Der Wissenschafts-Journalist Bas Kast schreibt dazu: „Selbstverständlich hat der Verstand auch seine

Vorzüge. Einer davon ist seine Präzision. Der Verstand ähnelt einem Scheinwerferlicht, das einen Punkt im Raum klar beleuchten kann, wie zum Beispiel das Gesicht eines Schauspielers. Die Bühne aber und der ganze Rest des Theaters bleiben im Dunkeln. Unser bewusstes Denken ist zwar fokussiert, verliert aber durch seine Fixierung aufs Detail schnell das große Ganze aus dem Auge. Dabei macht es einen fatalen Fehler: Der Verstand geht stillschweigend davon aus, dass das, was er beleuchtet, alles ist, was es gibt ...“

Das Unbewusste hingegen können wir mit einem Flutlicht vergleichen, das - zwar schwach, aber sichtbar - das ganze Theater ausleuchtet. Somit ist nicht jede Einzelheit klar und deutlich erkennbar, jedoch wird alles ein bisschen beleuchtet. Diese Strategie des Unbewussten - das sei hier schon vorweg genommen - erweist sich gerade für die Entscheidungsfindung in komplexen Situationen von außerordentlich positiver Wichtigkeit.

Intuition | Kreativität | Vision

Intuition & Kreativität in Alltag und Beruf

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) sowie Entwickler der „greenCards“ und benutzt in der Unternehmensberatung viele Methoden zur Förderung von Kreativität und Intuition.



20./21. November 2010

Haus Weskampstraße, Oldenburg

Investition: 210,- EUR inkl. MSt.

Vortrag: Do. 11. November, 20 Uhr

- Eintritt frei, *bitte anmelden* -

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

Erinnern und Vergessen

Wir alle kennen das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis des bewussten Verstandes. Was aber ist mit dem Gedächtnis des Unbewussten? Interessanterweise gingen bereits uralte Kulturen wie die indische oder schamanische Traditionen (in ihrer jeweils eigenen [Bilder-] Sprache) davon aus, dass nichts vergessen wird und wir Menschen sogar Zugriff auf die Erfahrungen der gesamten Menschheit haben – ein Begriff dafür ist zum Beispiel die „Akasha-Chronik“, in der das gesamte Wissen der Menschheit gespeichert wird. Der große Schweizer Psychologe und Psychotherapeut Carl Gustav Jung sprach vom „Persönlichen Unbewussten“ und dem „Kollektiven Unbewussten“, auf das jeder von uns Zugriff hat. Dies berührt nicht nur die Frage der persönlichen Speicherung von Erfahrungen, sondern auch den Zugriff auf das Wissen von anderen Menschen zu und geht somit über diese Thematik noch weit hinaus. So nutzen

verschiedene Therapieformen dieses Wissensmodell: Im Familienstellen zum Beispiel wird ja der Kontakt zu den Ahnen hergestellt und völlig ungewöhnliche „Kommunikationswege“ werden genutzt. Die moderne Neurophysiologie und Neuropsychologie geht indes davon aus, dass unser Unbewusstes prinzipiell nichts vergisst und auch lange vergangene Ereignisse bis zur frühen Kindheit (und darüber hinaus?) erinnert werden können. Sicherlich kennen Sie selbst auch persönliche Beispiele dafür.

Wenn Sie nun glauben, dass der einzige Ort der Erinnerung das Gehirn ist, so war das zwar viele Jahre lang der Glaube der Wissenschaft, stellt sich jedoch zunehmend als Irrglaube heraus! Neben dem Gehirn gibt es eine Reihe weiterer Orte im Körper für Erinnerungen: Das sogenannte „Bauchgehirn“ existiert tatsächlich. Es befindet sich rund um den Darm wie eine Art „Netzstrumpf“ und besteht aus über 100 Millionen Nervenzellen. Diese Nervenzellen sind genauso aufgebaut wie die Nervenzellen des Gehirns und stehen auch mit diesem in permanenter Verbindung. Spannend ist, dass die Kommunikation zu 90% vom Bauchgehirn in Richtung Gehirn und nur zu 10% vom Gehirn zum Bauchgehirn läuft. Das Bauchgehirn übernimmt eine Reihe von Steuerungs- und Kommunikationsaufgaben und schon dadurch wird klar, dass unsere Sprechweise vom „Bauchgefühl“ oder unseren „Bauchentscheidungen“ einen sehr realen Hintergrund hat. Ich werde im Verlauf dieser Serie noch zeigen, wie wichtig diese Tatsache für unsere Entscheidungen ist. Nicht nur das Bauchgehirn kann Erinnerungen abspeichern, allemeueste Forschungsergebnisse legen nahe, dass selbst in unserer Erbsubstanz in gewissem Maße Erinnerungen abgespeichert werden können. Dies wurde jahrzehntelang geleugnet und für nicht möglich gehalten.

Ich selbst glaube, dass wir vor der Entdeckung weiterer Speicherplätze im Körper stehen, die unser Bild vom Menschen, seinem Gehirn und Gedächtnis zusätzlich revolutionieren werden!



Forum für lebendige Ethik Norddeutschland

Eröffnung eines interkulturellen, überkonfessionellen, freiheitlichen Studienkreises über die Geisteswissenschaft der „Lebendigen Ethik“.

Beiträge, Diskussionen, Dialoge mit

Edda Groenhagen, Ernst Klafke,
Klaus-Dieter Buck u. a.

**Informationstag am
30. Oktober 2010, 15-18 Uhr**

**Buchhandlung Plaggenborg
Bergstraße 1, 26122 Oldenburg**

**Kontakt: Edda Groenhagen,
Telefon: 0176/6 80 55 351**

Der persönliche Nutzen

Die bis jetzt beschriebenen Erkenntnisse haben einen enormen Einfluss auf unser tägliches Denken und Handeln! Wenn wir anerkennen, dass unser Unbewusstes unsere Entscheidungen dermaßen beeinflusst, dann können wir uns die Fähigkeiten des Unbewussten zu Nutze machen, um erheblich schneller zu viel besseren Ergebnissen zu kommen als nur durch die Nutzung des rationalen Verstandes allein. Das Unbewusste spricht seine eigene Sprache, die es ebenso zu erlernen gilt wie die Sprache, die wir beim Aufwachsen gelernt haben - nur, dass dies schneller geht. Ein Bestandteil dieser Sprache ist die Intuition. Die Schulung der Intuition lässt uns verstehen, was uns das Unbewusste sagen will. Ein anderes Element dieser Sprache ist die Kreativität – Ausdruck der effektiven Nutzung der Intuition. Was Intuition ist, wie sie funktioniert und wie ich diese professionell einsetzen kann, dazu mehr im nächsten Teil dieser Serie.

„Intuition und Kreativität in Alltag und Beruf“ – Seminar mit Peter Jaruschewski am 20./21. November im Haus Weskampstr. 28. Infos/Anmeldung: greenhat®-Seminare, Peter Jaruschewski, Lagerstr. 62, 26125 Oldbg, Tel.: 0441-9736160, E-Mail: info@greenhat.eu

BUCHEMPFEHLUNG



Der Griff nach dem Gehirn

Friedhelm Schwarz
Rowohlt Verlag, TB,
205 Seiten, 8,90 €

Dieses Buch gibt einen guten Überblick über aktuelle Ergebnisse der Hirnforschung und über die Frage der freien Entscheidung und Rationalität unseres Handelns.



Revolution im Kopf

Bas Kast
Berliner Taschenbuch Verlag,
TB, 173 Seiten, 8,90 €

Haben wir einen freien Willen? Was ist ein Gedanke? Wie wichtig sind Gefühle für Gedanken? Woher kommt Sprache? Bas Kast schildert leicht lesbar die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung.

Giora Feidman in Oldenburg

Konzert mit dem Gershwin Streichquartett (RUS)



Giora Feidman lässt sich von keinem Vorurteil ausbremsen, sondern geht jeder Musik ebenso unbefangen wie entschlossen auf den Grund.

Und wenn dabei Überraschungen gelingen, dann ist Feidman erst richtig in seinem Element und kann sich geradezu spitzbübisch freuen. Da das Gershwin Quartett sowohl klassische und moderne Kom-

positionen als auch Klezmer spielen kann, sind sie die idealen Partner im Zusammenspiel mit Giora Feidman.

Ihre Vielseitigkeit, das hohe professionelle Niveau, die Einheit der Emotion und intellektuellem Denken und Fühlen der Musiker im allgemeinen sowie das spielerische Brillieren hat ihnen schon viele internationale Preise eingebracht.

Freitag, 19. November 2010, 20 Uhr, Ev. Kirche zu Ohmstede, Rennplatzstraße, OL. Vorverkauf: Buchhandlung Plaggenberg, Bergstraße 1, 26122 Oldenburg

„Tue Gutes mit deinem Geld“

Interview mit Karmakonsum-Gründer Christoph Harrach und Noel Klein-Reesink

Ein Date mit Bloggern: Jung, stylish und sympathisch wirken die Karmakonsum-Gründer Christoph Harrach und Noel Klein-Reesink. Ihre Ideen zu nachhaltigem Konsum sind durchdacht und einfach umzusetzen. Ein Mitmach-Programm in kleinen Schritten.

Mit dem Motto „Tu Gutes mit deinem Geld!“ propagiert Ihr ökologischen, fairen Konsum. Kann denn die Politik mit der Geldbörse die Welt retten?

Christoph: In den 68ern hieß es: Das Private ist politisch. Dieser Idee folgen wir. Die Klimaverhandlungen in Kopenhagen haben gezeigt, dass wir uns nicht auf die Politik verlassen können, wenn es darum geht, die Welt zu retten. Ein großer Hebel ist hier der Konsum. Wenn Verbraucher sich in Netzwerken zusammenschließen, was heute leicht möglich ist, können wir Druck auf Konzerne ausüben.

Noel: Natürlich ist Konsum kein Allheilmittel. Aber wir kommen beide aus der Wirtschaft und kennen uns da aus. Es ist auch wichtig, politisch zu agieren.

Wie soll dieser Druck auf Konzerne aussehen?

Christoph: Jeder einzelne Mensch kann Verantwortung übernehmen und der Konsum ist ein sehr niedrigschwelliges Angebot, um Verantwortung im Alltag zu übernehmen. Mit jedem Euro, den ich ausbebe, entscheide ich, ob ich eine Industrie fördern will, die das Morgen im Blick hat, oder eine, der das egal ist, die Regenwälder abholzt, Flüsse und Meere vergiftet und so weiter.

Habt Ihr konkrete Beispiele dafür, wie sich Unternehmen auf Druck der Verbraucher umstellen?

Christoph: Zum Beispiel Apple. Das Elektronikunternehmen hat auf eine Kampagne von Greenpeace reagiert und in Sachen Umwelt-



freundlichkeit deutliche Fortschritte gemacht. Schlaue Unternehmen hören auf ihre Kunden.

Noel: Über das Mitmach-Internet Web 2.0 kann jeder Infos ins Netz stellen. Du drehst einen Videofilm, stellst ihn bei Youtube ein und präsentierst so der ganzen Welt deinen Fernsehsender. Wir erleben eine Demokratisierung in der Medienlandschaft. Konsumenten werden zu Produzenten.

Und das seht Ihr als Potenzial?

Christoph: Wir sehen viele kulturelle Strömungen im Bereich Nachhaltigkeit. Seien es Veganer, Attac- oder Yogaleute .. Paul Ray hat in den USA diese Strömungen unter dem Begriff „Cultural Creatives“ gesammelt und erforscht. Er geht davon aus, dass viele Menschen auf der Sinnsuche sind und spüren, dass wir nicht weitermachen können wie bisher. Menschen

entwickeln sich in Prozessen. Das erste niedrigschwellige Angebot kann sein, im Bio-Laden einzukaufen. Dort kommt man mit der Schrot & Korn in Kontakt, liest vielleicht einen Artikel über Windkraft, Genfood-nein-Danke oder regionale Landwirtschaft. Und nach und nach weiten sich die nachhaltigen Entscheidungen auf andere Lebensbereiche aus.

Auf Eurer Website verbreitet Ihr ausschließlich gute Nachrichten über den neuen Nachhaltigkeitstrend. Warum?

Christoph: Das ist so eine Grundhaltung von uns. Im Prinzip werden wir in der Welt dominiert von negativen Schlagzeilen, nach dem Motto „bad news are good news“. Wir glauben, dass das Angst macht. Eine Gesellschaft, die die Leute durch schlechte Nachrichten in Angst hält, ist keine gute Voraussetzung für eine prosperierende Gesellschaft. Wir glauben an den positiven Ansatz: Jeder Mensch ist wandlungsfähig. Wir wollen Alternativen aufzeigen, wie man sein Leben verändern kann.

Wenn Ihr nur die guten Nachrichten veröffentlicht, lauft Ihr da nicht Gefahr, Euch zum Instrument einer Industrie zu machen, die sich ein grünes Mäntelchen überwirft? Wie könnt Ihr Greenwashing ausschließen?

Noel: Greenwashing ist natürlich ein sehr, sehr schwieriges Thema. Der Friedensnobelpreisträger und Initiator der Mikrokredite Muhammad Yunus fragt: Was ist eigentlich Greenwashing? Wenn ich mit einer großen Firma zusammenarbeite, die in Bangladesch eine Fabrik aufbaut und dafür sorgt, dass es einer Region besser geht, ist das Greenwashing? Natürlich verwendet das Unternehmen das in seiner Kommunikation, um besser dazustehen. Unternehmen bringen sich natürlich gerne mit grünen Projekten ins Gespräch. Das ist schick und profitabel. **Sollten Verbraucher da nicht genauer hinschauen?**

Noel: Ich hab mal bei uns im Blog darüber geschrieben, dass Nike einen Schuh komplett aus

recyceltem Material angeboten hat, und es so bewertet, dass es gut ist, wenn Weltmarktführer einen Schritt in die richtige Richtung gehen. Wenn die Großen eine kleine Range Bio-Baumwoll-T-Shirts produzieren, ist das im Gesamtvolumen riesig. Das sind ganz andere Hebel, als ein Naturtextilienhersteller bewegen kann. Ich glaube, dass die Welt nicht nur mit den kleinen Öko-Unternehmen zu retten ist, sondern dass auch die großen sich bewegen müssen. Es ist ziemlich schwierig, sich diesen Wandel vorzustellen ...

Christoph: Es gibt in Großkonzernen viele Leute, die auf Sinnsuche sind, die das Herz an der richtigen Stelle haben. Wir sind vorsichtig, Dinge zu bewerten, die nach Greenwashing aussehen. Man weiß nicht, ob nicht ein echter, ernst gemeinter Versuch eines Mitarbeiters dahinter-

gesteckt hat, den Konzern nachhaltig zu verändern. Das wäre für solche

Leute ein Schlag ins Gesicht. Man muss sehen, was Menschen in Konzernen für Widerstände überwinden müssen, bis sie in Aktion kommen. Wenn das mit Greenwashing abgestraft würde, der Konzern einen Reputationsschaden nimmt und sagt: „Wir haben es gleich gesagt, dass es gefährlich ist, sich mit dem Thema Nachhaltigkeit einzulassen!“, dann ist diese Stimme getötet. Noel: Große Unternehmen sind ein Abbild der Gesellschaft, in der gute wie nicht so gute Energien herrschen können. Wir versuchen mit unserer Arbeit praktikable Lösungen für die „guten Zellen“ in die Welt zu bringen. So, dass zum Beispiel ein Abteilungsleiter seinem Geschäftsführer eine empirische Studie vorlegen kann, in der Lohas als relevante soziokulturelle Strömung definiert wird. Wir versuchen Werkzeuge zu schaffen, mit denen Menschen in ihrem System arbeiten können. Und es ist toll zu sehen, dass diese Strategie aufgeht.

Ist es nicht trotzdem wichtig, genau hinzuschauen und zu unterscheiden, wie nachhaltig eine Firma wirklich produziert?

„Es geht um eine neue Wir-Kultur. Gemeinsam bewegen wir viel.“

„Tue Gutes mit Deinem Geld“

Christoph: Die Welt ist nicht so einfach in gut und böse einzuteilen. Ich glaube, dass wir keine Zeit mehr haben, diese Grabenkämpfe zu führen. Wir müssen die Leute in den Großkonzernen finden, die Veränderung wollen und durchsetzen können. Wir müssen über neue Kooperationen und das große Ganze nachdenken. Wir müssen alle Kräfte mobilisieren, die da sind und auf einen Wandel hinweisen.

Welche gute Nachricht würdet Ihr morgen gerne auf Eurer Website veröffentlichen?

Christoph: Muhammad Yunus inspiriert uns. Sein Ziel ist, die Armut abzuschaffen. Er sagt, Armut sei ein menschengemachtes Problem der Verteilung. Es gibt genug Kapital.

Noel: Yunus' Vision ist es, 2030 ein Museum zu eröffnen, in dem sich die nachfolgende Generation anschauen kann, was Armut überhaupt ist. Das 20 Jahre vorzuziehen, wäre super! Die Welt ohne Armut, das ist ein schönes Ziel. Im Moment sieht das leider noch nicht so aus.

Christoph: Wir befinden uns in einer Zeit, in der sehr vieles möglich ist. Es ist eine Zeit des Umbruchs, eine Art industrielle Revolution in Richtung neue Märkte und neue Technologien. Man kann nicht vorhersehen, wie sich das beschleunigen wird. Wir haben den alten Markt, die alten Ideen von Kapitalismus, wir sehen die Krise der Automobilindustrie. Wir sehen aber auch neue Ideen von Social Business und anderen Geschäftsfeldern. Wie das abheben wird, weiß man noch nicht. Auf jeden Fall müssen möglichst viele Leute mitmachen.

Was heißt mitmachen? Die Geldströme nachhaltig umlenken?

Christoph: Ja. Es ist genug Kapital auf der Welt vorhanden, um diese Dinge zu bewegen. Der soziale Druck auf die Reichen und Wohlhabenden wird immer stärker, sie müssen teilen. Das „unsoziale Verhalten“, jetzt noch die fünfte Jacht zu kaufen, wird schwerer zu legitimieren sein. Man sieht das an der Bereitschaft der Celebrities, wie etwa Bill Gates, viel mit ihrem Geld zu ermöglichen. Ich glaube, das ist erst der Anfang. Dazu müssten wir Menschen ja wohl begreifen,

dass wir alle im selben Boot sitzen.

Christoph: Es geht um eine neue Wir-Kultur. Die Globalisierung zeigt, wir leben alle auf demselben Planeten. Kopenhagen ist gescheitert, aber im Vergleich zu Kyoto gab es schon ein höheres Bewusstsein. Natürlich kann es sein, dass wir in die totale Klimakatastrophe hineinsteuern und das ganze System kippt. Aber ich versuche, meinen Geist in die positive Richtung zu lenken – Gedanken schaffen Wirklichkeit –, und versuche, möglichst viele Menschen mit diesen Ideen zu infizieren. Wenn viele Leute in dieselbe Richtung denken, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir es schaffen. Da ist natürlich auch viel Hoffnung dabei ...

Müssen wir für ein nachhaltiges Leben nicht auf vieles verzichten?

Noel: Ich finde, das Wort Verzicht passt überhaupt nicht. Verzicht ist komplett negativ besetzt. Zumindest aus meiner Sicht, in unserem Kulturkreis. Wenn ich auf mein Auto verzichte

www.karmakonsum.de

KarmaKonsum ist eine der führenden Trendforschung- und Beratungsgesellschaften zu den Themen gesunde und nachhaltige Lebensstile und neues Wirtschaften. KarmaKonsum gliedert sich in drei strategischen Geschäftsbereiche:

1. KarmaKonsum Consulting

KarmaKonsum Consulting konzipiert Marketing- und Kommunikationsstrategien. Kernkompetenzen liegen dabei in den Bereichen Strategieentwicklung, Trendforschung, Marketing im Social Web.

2. KarmaKonsum Networking

KarmaKonsum Networking organisiert schwerpunktmäßig die KarmaKonsum Konferenz - ein führendes deutsches LOHAS Branchentreffen und Networking-Event.

3. KarmaKonsum Publikationen

KarmaKonsum betreibt seit Januar 2007 KarmaKonsum.de, ein führendes Trend-Portal im Weblog-Format. Daneben veröffentlicht KarmaKonsum Studien.

und alles mit Bahn und Fahrrad erledige, gebe ja ich etwas weg, was eine Belastung darstellt. Eigentlich müsste das ein positiver Verzicht sein. Vielleicht müsste man da noch ein Wort erfinden, ich hab noch keins gefunden ...

Christoph: Für mich heißt Verzicht Energiezuwachs. Wenn ich eine Woche faste, weiß ich wieder, wie das Essen schmeckt. Nehmen wir mal das Beispiel der Glühbirne: Der kleine Glühfaden ist wie ein Verzichtsmoment, weil der Strom, der eigentlich schnell fließen will, dort gezwungen wird, langsam zu fließen. Dadurch fängt der Draht zu glühen an und es entsteht Licht. So kann aus Verzicht Strahlen und Leuchten werden.

Schönes Bild! Erklärt das ein Stück weit die neue Sehnsucht nach dem einfachen Leben?

Christoph: Viele Leute sind mit der Komplexität heute überfordert. Sie suchen die Einfachheit, machen wieder Schrebergärten oder zelebrieren wie die Slow-Food-Bewegung langsam das Kochen und Essen. Der Wunsch, zurückzukommen zu einfachen Dingen, ist sehr groß. Und das wird nicht als Verzicht erlebt.

Und was wäre der nächste Schritt?

Noel: Wir müssen das Thema Nachhaltigkeit weiter demokratisieren. Wenn wir uns in Deutschland weiter in Richtung Nachhaltigkeit bewegen wollen, kommen wir an der gesell-

schaftlichen Mitte nicht vorbei. Es geht um den Nachbarn von nebenan. Den müssen wir begeistern. Gemeinsam können wir viel bewegen.

Wie begeistert man denn seinen Nachbarn?

Noel: Die gesellschaftliche Mitte interessiert sich sehr für Nachhaltigkeit. Am besten, man führt einen offenen und ehrlichen Dialog, bei dem positive und praktikable Lösungsansätze im Mittelpunkt stehen. Jeder Mensch ist verschieden. Das ist eine große Chance, die Debatte zum Thema Nachhaltigkeit zu erweitern. Kein Mensch muss von vorneherein alles perfekt machen. Auch nicht der Nachbar.

Christoph: Man begeistert Leute, indem man das Gandhi-Zitat lebt: „Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.“ Indem man als Vorbild ohne erhobenen Finger zeigt, dass nachhaltig leben Spaß macht und im Zeitgeist ist.

Noel Klein-Reesink ist Geschäftsführer von Karmakonsum. Er studierte u. a. Kommunikation und Management, ist Unternehmensberater, Gastdozent und Skateboarder.

Christoph Harrach ist Geschäftsführer von Karmakonsum und magersucht.de. Der Internet- und Lohas-Experte sowie freiberufliche Marketingberater arbeitet auch als Yogalehrer.

(Zweitveröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „Schot & Korn“)

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

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!

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





Retreat 300,- EUR (+UV)

Autorin: Edda Groenhagen

Forum für „Lebendige Ethik“ Gründung einer Studien- und Diskussionsgruppe

Ethik ist die wesentliche und tragende Gesellschaftswissenschaft im Kleinen wie im Großen, zum Erreichen einer gewaltfreien, demokratischen und geistigen Lebensgemeinschaft. Aktuell besteht weltweit ein immer größeres Interesse und Notwendigkeit an ethischen Themen und ethischem Handeln.

Weltweit ist die Solidarität unter den Menschen gefährdet – die Solidarität zwischen Alt und Jung, Frauen und Männern, Staatsbürgern und Ausländern, sowie Arm und Reich. Dieser Zustand in der Welt verändert den Menschen. Auch durch die Globalisierung werden nicht etwa Erleichterungen des Lebens oder gar „neue Werte“ entwickelt, sondern neue „handfeste“ Ängste geprägt. Eine Welt die ihre Existenz nach Börsenstand, Reproduktionsmedizin, sowie Gentechnik bewertet, wird für viele Menschen zu einer Bedrohung.

Die vorherrschende (Un-)Kultur in Politik und Wirtschaft dient nicht mehr dem Wohl der Gemeinschaft, sondern führt zu ausschließlichem Eigennutz. Fragen nach kompetenter und handlungsfähiger Verantwortung sind zu stellen. Handlungsethik ist Voraussetzung für gelingendes gemeinsames Leben in einer globalisierten

Welt. Ethik hilft zu verstehen, dass der Mensch verstanden wird als ein verantwortliches, freies Wesen, das die Welt zum Wohle aller (der Gemeinschaft) gestalten soll.

Die Ethik ist von ihrer Zielsetzung her eine praktische Wissenschaft. Es geht ihr nicht um ein Wissen um ihrer selbst willen, sondern um eine verantwortbare Praxis. Sie soll /kann dem Menschen in dieser immer unüberschaubarer werdenden Welt Hilfen für seine sittlichen Entscheidungen liefern. Damit sich die Zustände in unserer Welt verbessern können, ist es dringend erforderlich, dass wir Menschen uns vom rein materiellen Denken verabschieden müssen und wieder begreifen, dass die wesentlichen Werte die kulturellen also die geistig/ethischen sind.

Was ist „Lebendige Ethik“

Die Lehre der „Lebendigen Ethik“ greift alle Themen der heutigen alltäglichen menschlichen, mitmenschlichen und kosmischen Lebensprobleme auf, die wichtig sind für eine persönliche und allgemeine, selbstverständliche Handlungsethik im Alltag.

Sie ist Ausdruck eines „Ethischen, kulturellen Humanismus“, sie ist interkulturell und

überkonfessionell. „Lebendige Ethik“ ist Grundlage einer universellen Brüderlichkeit aller Menschen, gleich welcher Volkszugehörigkeit, Weltanschauung, Gesellschaftsschicht, Hautfarbe oder welchen Geschlechts.

Die wesentlichen Aussagen und Erkenntnisse sind:

Im Universum gibt es weder einen absoluten Anfang noch ein absolutes Ende. Alles ist unendlich, unbegrenzt und befindet sich im ständigen Fluss der Bewegung. Das gesamte Leben im Universum, somit auch und der Erde und

Lebendige Ethik ist Ausdruck eines kulturellen Humanismus

der Menschen, befindet sich in einer kontinuierlichen Entwicklung und Evolution.

Die wichtigste Aufgabe der menschlichen Evolution besteht darin, das Bewusstsein ständig zu erweitern. Darauf beruht die Grundlage jedes Fortschritts, der sich aber nicht nur auf Zivilisation, sondern mehr noch auf die Kultur und damit auch auf die Weltanschauung erstreckt. Ohne gleichzeitige Erweiterung und Vertiefung des Weltbildes gibt es kein allgemeines, sowie persönliches Vorwärtkommen. Die gesamte Evolution, und damit auch der einzelne Mensch befinden sich in dieser Abfolge.

Das Studium der „Lebendigen

Literaturbüro Oldenburg: „Sven Hofestedt sucht Geld für Erleuchtung“



Ethik“ bringt das notwendige Wissen für die Lebensmeisterei, sowie das Wissen um den geistigen Aufstieg.

Beispiele sind: Der Sinn des Lebens, die Macht und Bedeutung der Gedanken, Selbsthilfe durch richtiges Denken. Ethik und Ernährung, Ethik im Alltag, Kunst und Schönheit, Ethik als Lehre des Lebens, der Mensch im Weltall (Kosmos), Bedeutung der Freude. Erweiterung des Bewusstseins, Karma und Dharma, Tod und Wiedergeburt, Lebendige Ethik und Erziehung.

Eine lebendige, dynamische und freie Studien- und Diskussionsgruppe im nordwestdeutschen Raum will sich gründen, um bei regelmäßigen Treffen mit der Geistes- und Naturwissenschaft der „Lebendigen Ethik“ zu beschäftigen. Die Gruppe Frauen und Männer aus der Nord-West-Region, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Studium der Geisteswissenschaft der „Lebendigen Ethik“ beschäftigen möchten ihren Kreis vergrößern, interessierte Menschen daran teilhaben lassen, Dialoge führen, Diskussion anregen und unser Bewusstsein gemeinsam durch Studien erweitern.

Info- und Einführungsveranstaltung am 30.10 von 15-18 Uhr, in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, 26125 Oldenburg. Kontakt: Edda Groenhagen, Tel.: 0176/680 55351.

Schon seit jungen Jahren sieht Sven Hofestedt so aus, als würde er Sportwagen fahren und mit reichen Erbinnen schlafen. Doch obwohl er gerne den abgeklärten Finanzjongleur gibt, gilt sein eigentliches Interesse etwas ganz anderem: Japan und der Philosophie des Zen. Als er sich verspekuliert, steht er mit fünfundzwanzig kurz vor dem Offenbarungseid. Dann wendet sich das Blatt, und Hofestedt wird plötzlich Millionär, um kurz darauf alles wieder zu verlieren. Mit stoischer Gelassenheit scheint er diese Wendung hinzunehmen; endlich reif genug für die buddhistische Erkenntnis der Leere. Er gibt seinen aufwendigen Lebensstil auf und wird von Tag zu Tag schmäler und asketischer. Bis er eines Tages bei einem Ausflug aufs Land ganz in der winterlichen Landschaft verschwindet.

In dreizehn außergewöhn-

lichen Geschichten beweist Christoph Peters, dass er nicht nur ein großer Romancier ist, sondern auch ein Meister der kurzen Form.

Christoph Peters, 1966 geboren, veröffentlichte u.a. die Romane „Stadt Land Fluss“ (1999) und „Mitsukos Restaurant“ (2009). Für seine Werke erhielt er zahlreiche Preise.

Christoph Peters: „Sven Hofestedt sucht Geld für Erleuchtung“. Moderation: Prof. Dr. Sabine Doering
Veranstalter: Literaturbüro Oldenburg in Kooperation mit der Carl von Ossietzky Universität und CvO-Unibuch. Datum: 24.10.10 um 11 Uhr. Ort: Wilhelm 13 (Wilhelmstraße 13), Eintritt: 7 (erm. 5) €. VVK: CvO-Unibuch / Uhlhornsweg 99 / 26129 Oldenburg und unter Telefon 0441 – 7 16 77.

Autor: Peter Jaruschewski



www.lebenskunst-weser-ems.de Viel mehr als nur ein Informationsportal!

www.lebenskunst-weser-ems.de ist viel mehr als nur ein Informationsportal für Ganzheitliche Lebenskultur, das Anbieter und Suchende aus der Region Weser-Ems zusammen bringt.

Wir wollen ein lebendiges Forum zwischen Anbietern und Suchenden sein und bieten deshalb immer wieder neue und interessante Dienstleistungen an wie zum Beispiel den „LebensKunst-KulturShop“, in dem Künstler und Kulturschaffenden Ihre Werke (Bilder, Fotos, Plastiken etc.) kostenlos zum Verkauf anbieten können – eine kleine Provision wird erst beim Verkauf eines Werkes fällig. Und wir freuen uns immer sehr über weitere Anre-

gungen und Wünsche unserer User – seien es Anbieter oder Suchende...

Die „LebensKunstLounge“

Das zentrale Netzwerk-Instrument bei www.lebenskunst-weser-ems.de wird die „LebensKunstLounge“, die im Winter 2010 zum ersten Mal stattfinden wird: Etwa alle drei Monate treffen sich interessierte TeilnehmerInnen bei www.lebenskunst-weser-ems.de zum Netzwerken. Auf dieser an wechselnden Orten in der Region Weser-Ems stattfindenden Abendveranstaltungen wird es jeweils einen Vortrag zu allgemeinen – die Teilnehmer interessierenden – Themen wie zum Beispiel

„Marketing“, „Netzwerke bilden“, „rechtliche Grundlagen für Praxen“ usw. geben. Daneben stellt bei jedem Treffen ein Teilnehmer von www.lebenskunst-weser-ems.de sich und seine Arbeit vor. „Von Anderen lernen“ könnte das Motto sein. Das Wichtigste des Abend ist jedoch die „Visitenkarten-Stunde“, die sehr viele Möglichkeiten bietet: andere Teilnehmer kennen lernen, Möglichkeiten zur Vernetzung für gegenseitiges Empfehlen oder eine potentielle Zusammenarbeit besprechen oder sogar eine Praxismgemeinschaft oder gemeinsame Geschäftsaktivitäten planen. Der Raum für Aktivitäten wird geboten, die Teilnehmer organisieren sich selbst und die Möglichkeiten sind unendlich ...

Die „LebensKunstBörse“

Teilnehmer von www.lebenskunst-weser-ems.de können anderen Teilnehmern ihre Dienstleistungen zu besonderen Konditionen anbieten. Die Macher des Internetportals nehmen Angebote von den Teilnehmern entgegen, erstellen eine Liste daraus und stellen alle Informationen allen Teilnehmern zur Verfügung (per E-Mail-Newsletter, Print-Newsletter). Zusätzlich erhalten alle Teilnehmer Zugang zu einem geschützten Bereich, in dem sie alle internen Informationen jederzeit abrufen können. Alle TeilnehmerInnen, die ein

Sonderangebot an andere Teilnehmer anbieten, sind durch eine spezielle Kennzeichnung im Portal sofort als solche zu erkennen.

Empfehlungen zahlen sich aus

Empfehlungen für Beteiligungen bei www.lebenskunst-weser-ems.de zahlen sich aus! Wird ein neuer Teilnehmer bei www.lebenskunst-weser-ems.de von einem anderen Teilnehmer empfohlen, so haben beide etwas davon: Sowohl der Werbende als auch der Geworbene erhalten für Ihre Teilnahme bei www.lebenskunst-weser-ems.de im auf die Anwerbung folgenden Jahr 10% Rabatt auf den regulären Preis für ein ganzes Jahr (= 12,- EUR). Das Ganze ist einfach: Der neue Teilnehmer trägt bei seiner Neu-Anmeldung in das Feld „Meine Nachricht“ Folgendes ein: „Geworben von (Name)“; wir schreiben dann beiden Teilnehmern für die nächste Rechnung den Betrag gut.

Rabatte in „Achtsames Leben“

Teilnehmer von www.lebenskunst-weser-ems.de erhalten ab Ausgabe „Winter 2010/11“ bei Schaltung von Formatanzeigen (ab 1/8-Seite) für jede Schaltung einen Rabatt von 10%. (bei 2 Anzeigen von 1/4-Seite = 26,- EUR Ersparnis pro Jahr).

Seminarkalender



Titel: Glück ist ... meine Schöpfung
Leitung: Eva-M. Wunderlich, Antje Jaruschewski
Datum: 1. Abend : 26.10., Jahresgruppe
Ort: Bogenstr.45, 26123 Oldenburg
Infos: Eva-M. Wunderlich, 0441/36 19 33 00

ab
5. Okt.

Viele Lösungstechniken aus der Aufstellungsarbeit, NLP, Kinesiologie, Feldenkrais, Aussöhnung mit den Eltern, Astrologie, Phantasiereisen, Schamanismus, The Journey



Titel: Zauber der Weiblichkeit
Leitung: Monika Entmayer
Datum: 8.-10. Oktober
Ort: Hof Oberlethe (Wardenburg)
Infos: 04435/91 68 68, info@liebeskultur.de

8.-10.
Okt

An diesem Wochenende genießen wir unsere Kraft als Frauen im inneren und äußeren Bewegtsein und erforschen unseren Zugang zu Selbstliebe, Sinnlichkeit ...



Titel: Body-Talk zum Kennelernen
Leitung: Andrea Diepen
Datum: 23. Oktober, 14-19 Uhr
Ort: Haus Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Infos: Andrea Diepen, 0441/36 14 41 30

23.
Okt

Bodytalk besteht darin, systematisch durch Fragen und Berührung sowie ständiges sanftes Testen eines Muskels spezifische zu korrigierende Körperzonen zu lokalisieren.



Titel: Leben und Sterben – Mysterium Tod
Leitung: Jean-Paul Beffort
Datum: 5.-7. November
Ort: Seminarhaus Brunnenhof, Syke-Leerßen
Infos: 04255/983 00 27

5.-7.
Nov

In diesem Workshop werden wir uns dem Tod als Freund annähern, auf das Gelebte oder Nicht-Gelebte Leben schauen und uns der Angst vor dem Sterben stellen.



Titel: Intuition & Kreativität in Beruf & Alltag
Leitung: Peter Jaruschewski
Datum: 20./21. November
Ort: Haus Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg
Infos: Peter Jaruschewski, 0441 / 9 73 61 60

20./21.
Nov

Entscheidungen in Beruf und Alltag schneller und besser treffen durch den Einsatz von Intuition und Kreativitätstechniken.

Seminarkalender

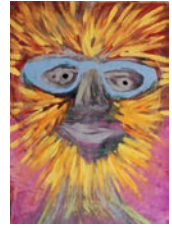
In dieser neuen Rubrik veröffentlichen wir in kalendrischer und übersichtlicher Form Vorträge und Seminare. Ein Eintrag kostet pro Ausgabe nur 35,- EUR. Da in jedem Heft nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung steht, bitten wir um rechtzeitige Buchung.

Kontakt: Buchhandlung Plaggenborg, Tel.: 0441/17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de

Ausdrucksmalen

Innere Bilder sichtbar werden lassen

Ausdrucksmalen ist ein Prozess kreativen Selbsterlebens, in dem innere Bilder und Motive in einer spielerischen Vorgehensweise sichtbar werden und Gestalt finden.



Beim Ausdrucksmalen wird auf großformatigem Papier mit Pinseln, Händen, Spachteln, Schwämmen und leuchtenden Gouachefarben gemalt. Der Malende tritt ein in einen schöpferischen Raum, in dem jeder gemäß den eigenen Möglichkeiten und frei von Leistungsdruck oder Bewertung malen kann. Es ist ein offener Raum ohne Themen- oder Zielvorgaben und braucht keinerlei malerische Vorerfahrung.

Am Anfang steht das kreative Spiel, das Experimentieren mit Farbe und Form im Nachspüren und Folgen der eigenen inneren Impulse. Dabei entstehen nach und nach Formen und Gestalten, die herausgearbeitet und zu konkreten Motiven werden. Da wird ausprobiert, entschieden und festgelegt, wieder verändert und übermalt - geführt vom Spüren, was stimmig ist und manchmal auch überrascht von dem, was sich da malt durch unsere Hände... Es ist ein offen fließender Prozess, in dem sich Bilder wie aus sich selbst heraus entwickeln und etwas inneres Eigenes Gestalt annimmt. So entstehen Bilder, die uns berühren und davon erzählen, was uns berührt und bewegt. Im Ausdrucksmalen erleben wir das Malen und das Gemalte, Gefühle und Wünsche werden wach, Verborgenes kann sich zeigen, Neues sich entwickeln - wir kommen in Berührung mit unseren inneren Quellen und Kräften.

Als Malleiterin begleite ich den Prozess und unterstütze die Malenden in ihrem Kontakt zum Bild und im Finden des eigenen Ausdrucks. Ich gehe mit den Malenden „ins Bild hinein“, höre zu, nehme Anteil und ermutige zu Experiment und Erfahrung. Dabei bleibt der Malende ganz in seiner Selbstbestimmung, er trifft und trägt

die Entscheidungen im eigenen schöpferischen Tun. Wichtig ist im Ausdrucksmalen, dass die Bilder nicht bewertet oder erklärt werden, es geht vielmehr darum, sie entstehen und wirken zu lassen.

Ausdrucksmalen wirkt auf verschiedenen Ebenen: es weckt die Lust am Malen und die Experimentierfreude, führt zum eigenen schöpferischen Potential und ermöglicht Selbstbegegnung und Selbstannahme. Im Ausdrucksmalen geschieht Flow-Erleben, eine Hingabe an den Malprozess, in der die Welt vergessen und ganz zu sich gefunden wird. Auch kann Ausdrucksmalen eine Erfahrung von Grundvertrauen und Spiritualität vermitteln: ich erlebe ein Geführtsein, dass nicht allein ich male, sondern auch etwas durch mich malt, mich führt zum wesentlichen Ausdruck.

Ausdrucksmalen ist geeignet für Menschen, die neugierig auf sich selbst und ihre Kreativität sind, die vielleicht Neues probieren oder eine „Auszeit für sich selbst“ nehmen möchten. Es kann aber auch für gezielte therapeutische Anliegen im Einzelsetting eingesetzt werden.

Ausdrucksmalen zum Kennenlernen/offene Gruppe: mittwochs 18.30 Uhr- 21.00 Uhr
Ausdrucksmalen am Vormittag : donnerstags 9.30-11.30 Uhr. Seminar „Kreative Auszeit“: jeden zweiten Samstag im Monat, 14.00- 18.30 Uhr. Einzeltermine auf Anfrage. Infos/Anmeldung: Dipl. Psych. Karen Ritterhoff, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Atelier für Ausdrucksmalen & Praxis für Kreative Therapie, Tel. 0441-2097192.

Autorin: Gabriele Wundram

Über die Lust am Selbernähen Kreative „Zaubergewänder“ schaffen ...



Auch in mir existiert der Traum von einem Zaubergewand, das sowohl nach innen wie nach außen wirkt. Es umschmeichelt meinen Körper, vermittelt ihm das Gefühl von Eingehülltsein, Geborgenheit und Wärme.

Nach außen gibt es mir die Sicherheit, anderen angemessen gegenüberzutreten zu können, was natürlich bedeutet, dass alle meine Vorzüge in optimaler Weise und für alle

sichtbar zum Vorschein gebracht werden.

Das Zaubergewand unterstreicht meinen Wunsch, etwas ganz Besonderes zu sein und darin erkannt zu werden.

In jedem Nähprojekt, das ich beginne, steckt noch etwas von diesem Traum. Ein Stoff, ein Schnitt formen ein Bild in meinem Kopf: so stelle ich mir mein Kleidungsstück vor. Damit beginnt ein Prozess, an dessen Ende das fertige

Kleidungsstück steht. Schritt für Schritt entsteht aus einem Stück Stoff eine mehrdimensionale Hülle, die auf meinen Körper passt.

Viele Male geht das Teil durch meine Hände, viele Gedanken begleiten den Entstehungsprozess: wird es gelingen, so werden, wie ich es mir vorstelle, welchen Arbeitsschritt muss ich als nächstes tun? Auf diese Art und Weise entwickle ich zu jedem Teil, das ich mir selber nähe, eine ganz besondere Beziehung.

Diese Kleidungsstücke sind Begleiterinnen für viele Jahre. Ich wünsche mir, dass unser Stoffladen ein Schlaraffenland ist für alle, die auf jede erdenkliche „stoffgebundene“ Art kreativ sein wollen.

Tuchführung, Gabriele Wundram, Rita Büter-Busker, Nadorster Str. 62, 26123 Oldenburg, Tel./Fax: 0441/83075, www.tuchfuehlung-ol.de, E-Mail: stoffe@tuchfuehlung-ol.de. Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9.30-18.30 Uhr, Sa: 10-14 Uhr

Eva-Maria Wunderlich

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Vortrag:

„Traumatische Geburtserfahrungen heilen“
04.11.10, 20 Uhr: Knaggerei Wildeshausen

Kurse:

„Öffne Dein Herz und lebe den Zwilling –
Heilungsweg für allein geborene Zwillinge“
20.-24.10.10: Haus Weskampstr.28, Oldbg.

„Traumatische Geburtserfahrungen heilen“
18.-20.11.10: Haus Weskampstr.28, Oldbg.

Aussöhnungstherapie nach Prekop

- Termin auf Anfrage -

Halbjahresgruppe für Familienaufstellungen

- Termin/Beginn auf Anfrage -

Offene Familienaufstellungsnachmittage

- jeden 1. Sonntag im Monat -

Eva-Maria Wunderlich • Bogenstr.45
26123 Oldenburg • Tel.: 0441/36193300
www.eva-wunderlich.net



die besondere *veranstaltung*

Edelstein-Ausstellung, Beratung und Verkauf mit Wolfgang Erdorf am 5. und 6. November



Am Fr. 5.11. und Sa. 6.11.

kommt unser langjähriger Edelstein-Händler und -fachmann an zwei Tagen in die Buchhandlung.

Während der Öffnungszeiten, 10-18 Uhr:

Edelstein-Ausstellung, Beratung und Verkauf von Edelsteinen, Mineralien und Heilsteinen. Wolfgang Erdorf steht während des ganzen Tages zur Verfügung. Alle Beratungen, Behandlungen etc. sind kostenlos. Sie können gerne Ihre persönlichen Steine oder Ihren Schmuck zur Bestimmung bzw. Begutachtung (kostenfrei) mitbringen. Wolfgang Erdorf beantwortet gerne Fragen zu Themen wie:

- Vom rechten Umgang mit Edelsteinen auf geistiger und physischer Ebene
- Die Verminderung oder das Neutralisieren von Erdstrahlung oder technischer Strahlung
- Heilanwendungen und Legemuster mit Quarzkristallen
- Energetische Veränderungen von Steinen durch Bearbeiten (z.B. Schleifen) oder Färben, Erhitzen, Bestrahlen etc.

Zur Person: 1984 gemmologische Ausbildung in Idar-Oberstein; seit 1988 hauptberuflich im Edelsteinhandel tätig; ab 1990 Spezialisierung auf Heilsteine und Belieferung von esoterischen Buchhandlungen. Diverse Einkaufsreisen nach Südamerika, Afrika, Madagaskar, Asien. Daneben Teilnahme an vielen Seminaren über die spirituelle Dimension von Edelsteinen, z.B. Ron Carlson (Marcel Vogel), Frank Alper, Renate Sperling, Michael Gienger etc.

Info: *Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, 26122 Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de.*



Werner Kühni/Walter von Holst: „Enzyklopädie der Steinheilkunde“, AT Verlag, 550 Seiten, 39,90 €



Bernhard Bruder: „Geschönte Steine“, Neue Erde Verlag, 121 Seiten, 16,80 €

die besondere *veranstaltung***Quantensprung der Erde -
Mensch und Natur im Wirbel der planetaren Wandlung**

Ein Vortrag von Marko Pogacnik am 9. November um 19.30 Uhr



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 erschienen ist. 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 Šempas, 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“.

Marko Pogacnik am 9. November um 19.30 Uhr im Landesmuseum Natur & Mensch, Damm 38-42, Oldenburg. Info und Vorverkauf: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr.1, 26122 Oldbg, Tel.: 0441-17543, E-Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de.



Marko Pogacnik:
„Quantensprung der Erde - Mensch und Natur im Wirbel der planetaren Wandlung“, AT Verlag, 176 Seiten, 19,90 €



Marko Pogacnik:
„Liebeserklärung an die Erde“, AT Verlag, 175 Seiten, 19,90 €

die besondere *veranstaltung*

Klangwelten-Erlebnistag

Mit Andreas Rehländer am Mi. 24. November 2010



Öffentliche Vorführung einer Klangmassage nach Peter Hess inkl. Stressmessung
Um 12:00 Uhr, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr
Klangschalen Beratung, Verkauf und wertvolle Tipps vom Peter Hess-Klangpraktiker

An diesem Tag können Sie viel erleben!

Erleben Sie:

- den Tibetischen- Klanghut ... mit einer Auradusche
- einen Klangstuhl mit drei Gelenkschalen ... Entspannung für die Gelenke und Wirbelkette
- eine der größten Klangschalen der Welt (35Kg) ... eine gewaltige Klangwelle durch den gesamten Körper
- Einsatz der Peter Hess Bolo Gelenkschale mit einem Loch im Schalenboden... für Schulter und Kniegelenke
- Gutscheine Verkauf zur Klangmassage zum Vorzugspreis von: 90 Minuten 49,-€ an Stelle von 69,- € Aktionspreis
- Klangschalen zu Angebotspreisen
- Tolle Buchtipps
- Informationen rund um die Wirkung von Klängen

Die Wirkung der Klänge auf den Körper wird anhand einer Stressmessung der Herzratenvariabilität gemessen und veranschaulicht.

Info und Anmeldung: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße.1, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441-17543, E-Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de.



Peter Hess: „Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie“, Südwest Verlag., 96 Seiten, 10,95 €



Peter Hess/Petra Emily Zurek: „Klangschalen – mit allen Sinnen spielen und lernen“, Kösel Verlag, 120 Seiten, 16,95 €

Lesung mit Gabriele Ahrens

Aus ihrem Buch „Nächtliche Reise“ am 20.10.2010



„In einer nebeligen norddeutschen Winternacht nehmen die befreundeten Paare Angelika und Gerold sowie Gunda und Ulrich während einer Séance Kontakt zu einer anderen Welt auf. Haben sie es tatsächlich mit einem Geist zu tun? Und was versucht er ihnen mitzuteilen? Was wie ein harmloser Nervenkitzel beginnt, entpuppt sich schnell als eine nicht enden wollende Verkettung mysteriöser Ereignisse, die anscheinend nicht mehr zu stoppen sind. Die vier kommen einem gefährlichen Geheimnis näher, das ihr aller Leben verändern wird. In einer Mischung aus Krimi, Psychothriller und Legendenerzählung entführt Gabriele Ahrens den Leser in das dunkle Herz Frieslands.“

Gabriele Ahrens lebt im niedersächsischen Oldenburg und arbeitet dort an der Universität.

2008 gewann sie den ersten Preis im Krimiwettbewerb „Tatort Wardenburg“. Die Nähe Frieslands und eigene Erlebnisse inspirierten sie zu diesem Roman.“

Lesung am 20. Oktober 2010 um 20 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, 26122 Oldenburg, Tel. 0441-17543. Bitte anmelden.

Wie gelingt homöopathische Selbstbehandlung?

Vortrag / Gespräch mit Antje Jaruschewski am 27.10.2010



Homöopathische Selbstbehandlung ist vor allem bei akuten Beschwerden und Infekten und als „Erste Hilfe“ bei Verletzungen und Wehwehchen sehr geeignet. Um zum passenden Mittel zu finden und richtig mit den „Kügelchen“ umzugehen, sollte man allerdings ein paar Grundregeln beherzigen. Wichtig ist auch, zu erkennen, wo die Grenze der homöopathischen Selbstbehandlung und der Unterschied zur Behandlung chronischer Erkrankungen liegt. Anschließend Fragen/Gespräch, sowie Literaturtipps und Bezugsquellen.

Vortrag/Gespräch mit Heilpraktikerin Antje Jaruschewski am Mittwoch 27.10.10 um 20 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543. Bitte anmelden.

Spirituelle Medizin 1

Seminar mit Otmar Jenner vom 29.10. - 31.10.2010 im Kloster Börstel



Immer mehr Menschen wenden sich dem geistigen Heilen zu, weil die Schulmedizin häufig die Erwartungen nicht erfüllt, die in sie gesetzt wird. In seinen Seminaren vermittelt Otmar Jenner auf sehr spezielle Weise Methoden und Techniken der Heilarbeit und bringt die Teilnehmer in Kontakt mit Heilenergien, denn er geht davon aus, dass jeder Mensch heilen kann. Die Übungen allein schulen bei jedem die Intuition und eine hochfeine Wahrnehmung und sind allein dadurch schon ein Gewinn. Für die Teilnahme an seinem Seminar braucht man keinerlei Vorkenntnisse, allerdings ist es nützlich, wenn man sein Buch „ Spirituelle Medizin I - Heilen mit der Kraft des Geistes“ gelesen hat.

Fr. 29.10.- So. 31.10.2010 im Stift Börstel, 49626 Berge. Info / Anmeldung: Ursula Amelung, Tel. 04403-916608, amelung@onlinehome.de

schaufenster

NEU: Auradiagnose und Auraheilung

mit Ralf-Marien Engelbarts am 11.11.2010



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. Aurafoto mit Beratung: 33,- € (ca. 20 Minuten) Zwei

Aurafotos: vorher und nachher, mit Beratung und Behandlung: 75,- € (ca. 60 Minuten)

Auradiagnose und Auraheilung mit Ralf-Marien Engelbarts am 11.11.2010 in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, OL, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

Geld & Psyche

Vortrag mit Ulrike Müller am 17.11.2010



Der Umgang mit Geld ist genau die Abbildung dessen, was uns beschäftigt, wichtig ist, was uns fehlt und was wir meinen zu brauchen. Wenn wir mit unseren Gedanken ständig angstvoll um unser (vorhandenes oder fehlendes) Geld kreisen, „schwimmen“ wir in einem Meer von Angst. Wir glauben vielleicht, wenn wir mehr Geld hätten oder eine ganz gute Geldanlage, dann wäre die Angst weg. Wir koppeln Geld mit Sicherheit und glauben, dass die Gefühle von Angst verschwinden, wenn wir Geld haben. Das stimmt zum Teil, denn wir sind beruhigt – für den Augenblick. Aber im Inneren tobt weiter die Unsicherheit, und sobald sich im Außen eine entsprechende Situation ergibt, finden wir wieder die Gefühle von Angst vor.

Vortrag mit Ulrike Müller am Mi. 17. November 2010 um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

Autonomie – Treue zum Wesen und Entfaltung von Eigenart

Vortrag (ohne Anmeldung) mit Dr. med. Wolf Büntig am 26.11.2010



Wir werden mit dem gefühlten Wissen, was für uns stimmt, in eine Welt hineingeboren, die Vorstellungen hat von dem, was für Kinder richtig ist. Wenn diese Vorstellungen mit dem, was für uns stimmt, übereinstimmen, sind wir zufrieden und drücken Freude aus, wenn nicht, sind wir unzufrieden und protestieren. Und wenn unser Protest nicht gehört wird, erstarren wir körperlich wie ein Tier in auswegloser Situation und bilden einen Charakterpanzer, der uns vor neuem Schmerz schützt und uns andererseits daran hindert, uns in neuer Umgebung auf heilsame Erfahrungen einzulassen...

Fr. 26.11.2010, 19.30 Uhr im PFL, Peterstr. 3, OL, Eintritt: 10,-€ (Workshopteilnehmer frei). Workshop: Autonomie verkörpern, Sa. 27.11. bis So. 28.11.2010 in Oldenburg Mehr dazu unter „Seminare/ Workshops“ im Kleinanzeigenteil.

Für Ärzte und Psychologen werden für beide Veranstaltungen Fortbildungspunkte beantragt.

wer macht was *im internet?*

Abwun – Meditation – der Neuanfang, Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de/abwun
Academy of Inner Science – Integr. Forschungsstätte v. u. m. Thomas Hübl:	www.innerscience.info
Achtsamkeit, Spiritualität und Esoterik, Weisheitslehren aus aller Welt:	www.achtsames-leben.org
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	www.windklangkunst.de
Akupunktur, Chinesische Medizin, Heilpraktiker, Feng Shui:	www.martina-klisch.de
Aromatherapie, Ohrakupunktur und Traumreisen:	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Astrologie (psycholog. – klassisch – Karma) – Jutta Kalthoff:	www.astrosita.de
Astrologie und heilende Steine:	www.smita-bourjau.de
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	www.sternundfeder.de
Astrologie-Schule – raum und zeit, beratung:	www.astrologie-schule-oldenburg.de
Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt:	www.zufrieden-im-beruf.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Ausbildung im Geistigen Heilen – Engelheilungen – Reiki:	www.reiki-samara.de
Ayurveda (Trad.), Kerala + Goa, indiv. Kuren:	www.intensivleben.de
Biodanza®: Musik, Tanz, Begegnung in der Gruppe:	www.biodanza-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Bücher, Esoterik, Edelsteine, Musik, Tarot:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Coaching: Unterstützung bei d. Lösung priv. + berufl. Probleme:	www.gagesch.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Erfülltes Leben, Ermutigungstraining, Beratung, Seminare:	www.erfuelltes-leben.com
Existenzgründercoaching u. U. zu 50 o. 90% gefördert:	www.gagesch.de
Grundtonbestimmung, Mantras und Atemübungen:	www.taiji-energiearbeit-qigong.de
Heilung durch Energiearbeit, Beate Korfe:	www.taiji-energiearbeit-qigong.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.www.kinesiologie-ol.de
Hotel, Seminarhaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-stellshagen.de
Hotel mit individuellen Bachblüten-Zimmern:	www.taranga.de
ISAK-Institut + Psychol.Praxis „Horos“ Joachim Barteit:	www.isak-institut.de
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	www.weltinnenraum.de
Kinesiologie-Ausbildung, Matthias Weber:	www.kinesiologie-akademie.com
Kontakt zur geistigen Welt:	www.helga-info.de
Kreatives Schreiben für Erwachsene und Kinder:	www.oldenburger-schreibwerkstatt.de

wer macht was *im internet?*

Kunstatelier Naumann – künstl. Kurse/kunsttherapeut. Begleitung:	www.kunstatelier-naumann.de
Kunsttherapie – Gestalten Sie Ihr Leben:	www.gagesch.de
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert:	www.zwischenraum.info
Kurse und Seminare zur Stressebewältigung, Ausb. zum Stresscoach:	www.der-stresscoach.de
LebensKunst Weser-Ems – Infoportal für ganzheitliches Leben:	www.lebenskunst-weser-ems.de
Massage lernen und genießen, Ganzheitlich Energetisch:	www.norddeutchemassageschule.de
Massage, Tantra, Therapie, Seminare u.a.:	www.integralis-net.de
Meditation auf Licht und Ton:	www.Santmat.net
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	www.meditationsaustattung.de
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	www.kinesis-tonjahuser.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Osteopathie + Wirbelsäulenbehandlung, Christiane Schwarzhuber:	www.praxis-oldenburg.de
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	www.liebeskultur.de
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.paffy.net
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	www.hp-doblies.de/reset
Rutengänger Rainer Müller:	www.rutengaenger-Feng-Shui.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Seminarhaus im Lebensgarten:	www.lebensgarten.de
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	www.praxis Einklang.de
Stressbewältigungs- und Entspannungstherapie – Fachausbildung:	www.dfme.de
Taiji-, Qigong-, Energiearbeit-Kurse, Beate Korfe:	www.taiji-energiearbeit-qigong.de
Therapeutisches und spirituelles Zentrum:	www.haus-weskampstrasse.de
Thomas Hübl, ist ein spiritueller Lehrer der heutigen Zeit:	www.thomashuebl.com
Tier + Mensch: Einzelarbeit, Seminare, Urlaub:	www.heimke-moll.de
Tierkommunikation: Ruth-May Johnson - erfahren, was Ihr Tier fühlt:	www.tiercomm.de
Urlaub anders: Malend, entsp. oder m. Pferden an der Hand:	www.urlaub-für-körper-und-seele.de
Vipassana Gruppe Oldenburg:	www.vipassana-oldenburg.de
Yoga Wellness LifeArt – Ihr Spezialist für Yoga-Zubehör:	www.kasha-boulevard.de

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

Bushido Sportschule Oldenburg



Energetische und spirituelle Raumgestaltung

Ein praktisches Handbuch zur energetischen Raumgestaltung für alle, die ihr Haus, ihre Wohnung bewusst und ihren wahren Bedürfnissen entsprechend gestalten wollen.

Harald Jordan
**Energetische
Raumgestaltung**
Ein praktisches
Handbuch zum
spirituellen Planen,
Bauen und Wohnen
304 Seiten, mit
vielen Zeichnungen
€ 23,90



A T VERLAG

Aarau • München
www.at-verlag.ch

ACHTSAMES LEBEN

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

Gabriele Augenstern,
Regina Bauer, Uwe Christansen,
Anja Daume, Bernhard Dökel,
Edda Groenhagen, Mechthild Hesse-Herr,
Peter Jaruschewski, Christine
Ulrike + Karl-H. Plaggenborg,
Andreas Rehländer, Karin
Ritterhoff, Anke Schöpfer
Matthias Weber, Eva-Maria
Wunderlich, Gabriele Wundram.

Titelbild Peter Jaruschewski
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. Dezember 2010.

Erscheinungsweise vierteljährlich
Auflage 6.000 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 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

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

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

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**

Pierre Tobrek
• MET-Therapeut
• Anerkannter Heiler DGH
• Coach • Sport • Beruf • Privat
26122 Oldenburg
Bahnhofsplatz 4
Tel.: 0441/882888
www.pierre-sante.com

Abbau emotionaler Blockaden



- **Paarberatung in Oldenburg und Ahlhorn**
- von Paar zu Paar oder einzeln
- im Haus Weskampstr. (OL) oder in unserer Praxis
- **Workshops für Paare**
- Tagesworkshops, Wochenende, Jahresgruppe
- u. a. im Hof Oberlethe (Wardenburg)

Monika Entmayr & Reiner Kaminski
Institut für Liebeskultur und Paarberatung
Hegelstr.29, 26197 Ahlhorn
Terminvereinbarung: 04435/916868
oder: info@liebeskultur.de
www.paarberatung-oldenburg.de
www.liebeskultur.de

Abenteuer Liebe



- 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

Oldenburg • Madeira
Matthias Weber
Donnerschwer Str.54
26123 Oldenburg
Fon.: 0441/8859794
www.holistische-kinesiologie.de
Berufsverband DGAK e.V.

Akademie für Kinesiologie



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

Donata Wordtmann
Heilpraktikerin

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

Alte und neuzeitliche Heilmethoden

Astrologie und spirituelle Psychotherapie



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

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 Paarbegeleitung
- **Kinesiologie**
 - Klärung bei Wendepunkten im Leben
- **Themenzentrierte Aufstellungsarbeit**

Institut für Fort- und Weiterbildung
Marion Mahadevi Straub
 HP für Psychotherapie/Kinesiologin
 Ausbildungsort: Haus Weskampstr.
 Weskampstr.28, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441/3802673
 E-Mail: mahadevi3@freenet.de

Ausdrucksmalen & Kreative Therapie



- **Ausdrucksmalen**
- Offene Gruppe: Mi. 18.30-21.00 Uhr
- Vormittagsgruppe: Do. 9.30-11.30 Uhr
- Kreative Auszeit: jeden 2. Sa. im Monat
- **Tanz- und Ausdruckstherapie**
- **Hypnotherapie**
- **Hypnomentale Geburtsvorbereitung**
- **Kreative Psychoonkologie**

Karen Ritterhoff
Dipl. Psychologin
Tanz- und Ausdruckstherapeutin

**Praxis für Kreative Therapie
Atelier für Ausdrucksmalen**
Hermannstr. 17, Oldenburg
Tel.: 0441/2097192
k.ritterhoff@gmx.de

Ava Tilia



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

Gabriela Giretová

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

Beratung & Psychotherapie



- **Psychotherapie**
- **Integrative Körpertherapie**
- **Gestaltberatung**
- **Paargespräche**

Roswitha Breikopf
Dipl. Sozpäd. - Psychotherapie -

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

Biodanza®

**Musik – Tanz – Begegnung in der Gruppe**

Wir erleben
- Lebensfreude
- das Hier & Jetzt
- Lebendigkeit
- Kreativität
Offener Abend: Jeder 2. Mi. im Monat

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®



Biodanza®
Tanzen – gemeinsam lachen
tief durchatmen – auffanken.
Du erlebst poetische Momente,
getragen von stimmungsvoller Musik,
die unter die Haut gehen. Mit jedem Tanz
erfährst Du Deinen inneren Reichtum und
bringst ihn zum Ausdruck.
Vivencia am 30.10. mit Christina Arrieta

Bernhard Dökel
Schauspieler, Biodanza®-Lehrer
Erziehungswissenschaftler M.A.

Sampoorna Yoga Zentrum
Zeughausstr.70, 26121 Oldbg.
Tel.: 0441/18014726
www.biodanza-oldenburg.de

Biodanza® in Oldenburg



- Du liebst es, Dich zu wundervoller Musik zu bewegen?
 - Du bist gerne mit freundlichen und offenen Menschen zusammen?
 - Du möchtest Lebensfreude spüren?
 - Dann könnte Biodanza® etwas für Dich sein!
- Purer Genuss an Bewegung und Begegnung – Erlebe den Tanz des Lebens!**

Lars Ruge
Biodanza®-Leiter
 Dipl. Sozialpädagoge/Sozialarbeiter
 Raum: Aula des heilpädagog. Schulzweiges der Freien Waldorfschule OL
 Tel.: 0441/9987896
 E-Mail: larsruge@gmx.de
www.biodanza-in-oldenburg.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 ...

Deeksha – Oneness Blessing



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

F. Kohl: 0441/51141
O. Walker: 0176/23727370
www.deeksha.de
www.haus-weskampstrasse.de

Die Lösung liegt in Dir



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

Steffi Wahlen
 Masseurin und Trainerin für das Hermetische Prinzip
 Lothringer Str.58, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441-8859349
 mobil: 0176-21529840
 E-Mail: swahlen@web.de
www.das-hermetische-prinzip.com

Engel's Reiki



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

Sabine Chanuria Reinker
 Engel's Reiki Lehrerin
 Ahlkenweg 70a
 26131 Oldenburg
 Tel.: 0441/3404830
 E-Mail: chanuria@web.de
www.chanuria.de

Entwicklungswege



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

Mechthild M. Hesse-Herr

Lebensberaterin, Aura Soma®
Beraterin, zertifizierte EM-Beraterin
Peterstr. 7, 26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 04403-8107372
E-Mail: m.hesse-herr@
entwicklungswege.com
www.entwicklungswege.com

Erfolg durch Persönlichkeitsarbeit



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

Haus des Qi – Praxis & Lehrzentrum für Kompetenz-entwicklung, Krisenmanagement & Qi-Work

Diana Boldt, HP Psych./Coach IHK
Jever, Termine: 0170-2844896
info@haus-des-qi.de
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 Meisterschule



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

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

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

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 Massageschue

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

Süddeutsche Massageschue

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

Ganzheitliche Gessundheitsberatung



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

Klaus Wendeln

Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke
 Wiesenstr. 41
 26135 Oldenburg
 Tel.: 0441/33014
 Mobil: 0172/7469212
klaus.wendeln@ewetel.net
www.klaus-wendeln.net

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
- Geomanie, Feng Shui, Space Clearing

Guntram Staudte

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

Holistische Kinesiologie



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

Birgit Zuschneid-Götsch
 - Kinesiologin IFHK -

Donnerschweer Str.226
 26123 Oldenburg
 Tel.: 0441/52352
 Fax: 0441/52357
bzg@kinesiologie-ol.de
www.kinesiologie-ol.de

Institut für Energetische Kinesiologie



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

Institut für Energetische Kinesiologie
Marion Vogel (Pädagogin/Kinesiolog.)
Jürgen Litwitz (Dipl.Psych./eHP, Kinesiologe)
 Hauptstr.6 • 26345 Bockhorn
 Tel.: 04453/9797820
 Fax: 04453/979098
 Weitere Infos im Internet:
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
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



Kinesiologie & Coaching

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

Birgit Bruns

Holistische Kinesiologie (IFHK)

Eisvogelring 83 b
26135 Oldenburg
Tel.: 0441/21719902
E-Mail: info@birgit-bruns.com
www.birgit-bruns.com



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



Lebenstanz – Lebenskunst®

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

Astrid Mügge

- offene Beratung freitags 17-18 Uhr
- Neues Programm

ISIS, Freie Praxis
Edewechter Landstr.18
26131 Oldenburg
Tel. & Fax 0441/592328
www.salute-isis.de
E-Mail: info@salute-isis.de

Lichtpunkt



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

die Bewusstseinschule
Angelika Myriel di Bernardo
 27801 Döttingen
 Tel.: 04433/968939
 E-Mail:
 myriel@lichtpunkt-healing-art.de
 www.lichtpunkt-healing-art.de

metabolic balance Zentrum



Strahlend gesund, fit und schlank
Hilfe bei

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

Christiane Reck
 Ernährungsberaterin
 metabolic balance
 Schloßplatz 20, 26122 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 Kinesiology & Geistig. Heilen
 Metabolic Typing
 Nachtigallenweg 5
 26203 Wardenburg
 Tel.: 0441-8096118
 E-Mail: tonja.hauser@freenet.de
 www.kinesis-tonjahausen.de

Praxis für Naturheilkunde & Psychotherapie



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

Doris Hilbig
 Heilpraktikerin, Astrologin,
 Ergotherapeutin
 Elsfl ether Str. 219
 26125 Oldenburg
 Tel.: 0441-9602253
 www.doris-hilbig.de

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

Praxis für strukturelle Physiotherapie



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

Ralf Knorr
Physiotherapeut

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

Sampoorna Yoga



- Eröffnungsfeier am 30./31.Oktober'10 Präsentation – Probestunden – Büffet
 - Anfängerkurse – Fortgeschrittene
 - Senioren Yoga
 - Rücken Yoga
 - Regelmäßige Probestunden
- von den Krankenkassen unterstützt

Silke Pohl & Bernhard Dökel
Yogalehrer BYV – Yoga Hari
Schauspielpädagoge
Erziehungswissenschaftler M.A.
Zeughausstr.70, 26121 Oldenburg
Tel.: 0441/18014726
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
www.homeopathie-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
Weitere Infos unter:
www.thomas-dopp.de

TouchLife®-Massage



- Ausbildung für Anfänger & Fortgeschrittene in TouchLife®-Massage**
- 36-täg. Grundausbildung
 - erfahrungsorientierter Unterricht
 - mit Prüfung und Zertifizierung
 - nebenberufl. (WE u. Blockunterricht)
 - selbst. Tätigkeit als TouchLife®-Praktikerin möglich
 - in Rostock, Kassel, Köln, Darmstadt

TouchLife®-Schule
Frank B. Leder & Kali S. Gräfin von Kalkreuth
Breckenheimer Str. 26a
DE-65179 Hofheim
Tel.: 06192/24513
team@touchlife.de
www.touchlife.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



- **Einzel Sitzungen und Beratungen**
- Angstabbau Training
- Abnehmen und Regenerieren
- Ayurvedische Ernährungs- und Fastenberatung
- Yogaübungen
- Yogarituale 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 f. Yogalehrer/in und Yogaübungsleiter/in und ayurved. Gesundheitspraktiker/n

Yoga Vidya Zentrum Oldenburg



- Hatha Yoga
(von der Krankenkassen gefördert)
- Lachyoga
- Yogalehrer/innen-Ausbildung
- Kundalini-Meditation (OSHO)
- Psychologische Beratung

**Simone Manamohini Hug-Breitkopf
M.A.**

Uwe Purnima Breitkopf, Dipl. Psych.

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

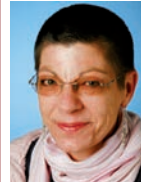


Krisana Nadine Dyba
Erzieherin
26127 Oldenburg
Tel.: 0441/2055484

- **Biodynamisch orientierte Cranioarbeit**

Ausbildung in Craniosacral-Balancing
Heilpraktikeranwärterin

Astrologische Lebensberatung



Jutta Kalthoff
Geprüfte Astrologin
(Meisterkurs bei Allgeier & Noe)

www.astrosita.de
E-Mail: jutta-kalthoff@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 Bewusstseins-schulung**

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 Tungenl
Tel.: 04407/2735
www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de

- Lichtbahnenbeh. n. Trudi Thali
- Lichtbahnen-Ausbild., -Berat.
- Engel-Seminare, -Readings
- Behandlung für Kinder

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

Reiki und Energetische Aufrichtung



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

- Reiki
- Energet. Wirbelsäulenaufrichtung
- Anwendung und Ausbildung

Markt/platz-Werbung

Hier könnte auch Ihre Markt/platz-Werbung einen schönen Platz finden!

Wir beraten Sie gern:

Buchhandlung Plaggenborg
Tel.: 0441 - 1 75 43

E-Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de

Rutengänger



- Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
- - Elektromog-Untersuchungen

Lars Schmidt
Etzhorner Weg 227
26125 Oldenburg
Tel.: 0441/36169487

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

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

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

Yoga-Vidya Kooperationszentrum



Hanuman Yogaschule
Michael Büchel
Ostrhauderfehn
Tel.: 04952/942954

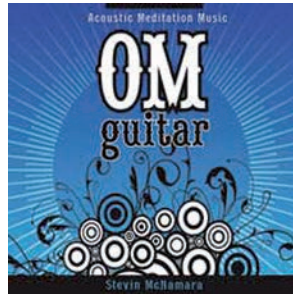
- Yogalehrerausbildung
- Yoga Mittelkurse
- Yoga mit Power
- Rückenschule und Yoga
- ostrhauderfehn@yoga-vidya.de

klangwelten



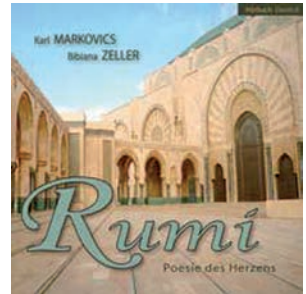
Sieben Meditationen, um das Gehirn zu verändern Rick Hanson und Richard Mendius

Unser Gehirn verändert sich fortwährend in einem dynamischen Prozess, der aktiv unterstützt werden kann. Dies ist die brisante Schlussfolgerung von Meditationen, um das Gehirn zu verändern, einem wegweisenden CD-Programm des Neuropsychologen Rick Hanson und des Neurologen Richard Mendius. Die hier präsentierten Erkenntnisse basieren auf einer drei Jahrzehnte andauernden Grundlagenforschung. Hanson und Mendius zeigen, wie jeder seine mentalen Kreisläufe stärken kann, um Glück, Liebe und inneren Frieden zu entwickeln. Anschließend erlernen - Die sieben geführte Meditationen, um auf Ihr Gehirn einzuwirken. - Den Geist stabilisieren und an die kreative Kraft der Aufmerksamkeit andocken - Das Gute in sich hineinlassen, für eine positive emotionale Landkarte - Körperliche Entspannungs-Reaktion als Gegenmittel bei Stress aktivieren - Leidvolle Erfahrungen heilen und die Belastungen von negativen Erinnerungen befreien.



OM Guitar-Acoustic Meditation Music Stevin McNamara

Wenn ein virtuoser Gitarrist zugleich ein tiefes Gespür für Spiritualität hat, entsteht ein Ausnahme-Album wie OM Guitar, wo einfach alles stimmt. Der Weltmusiker Stevin McNamara hat die Stücke komponiert und spielt sie zusammen mit Nic Dacelo und Aram Ram auf akustischer Gitarre, Sitar, Tambura und dezerten Schlaginstrumenten. Ein blühendes Klangfeld zur Kontemplation und zum inneren Kraftaufanken. Stevin McNamara aus Ashland, Oregon, nimmt seit 25 Jahren Musik auf. Der anerkannte Komponist, Musiker und Weltklasse-Aufnahme-Ingenieur hat in so unterschiedlichen Bereichen gearbeitet wie Pop-Musik, World, Folk, Jazz, Film und Fernsehen in Top Studios in Südafrika, England und USA mit einem breiten Spektrum von Künstlern wie Paul Winter, Tina Turner oder Zakir Hussain. Eine wunderbare CD mit sehr meditativer Gitarrenmusik. Mit Empfehlung von Ulrike Plaggenborg.



Rumi-Poesie des Herzens, Hörbuch K. Markovics & B. Zeller

Djaleleddin Rumi gilt als einer der größten Poeten und Mystiker des Orients. Seine Verse, im 13. Jahrhundert verfasst, haben ihre Kraft und Gültigkeit bis in die Gegenwart nicht verloren. Wer war Djaleleddin Rumi? Und wie entstand seine weltberühmte Philosophie der Liebe, die bis heute so viele beeinflusst? Vor über 700 Jahren kam es in Anatolien (Türkei) zu der Begegnung zweier außergewöhnlicher Persönlichkeiten. Eine alles verzehrende Liebe soll den unbekannteren Derwisch Schams Täbrezi mit dem hoch geachteten Theologen Rumi verbunden haben. Man sagt, dass Schams in Rumi einen Vulkan sah, den er zum Ausbruch bringen konnte. Aus diesem Zusammentreffen entstand eine Liebesmystik, die die ganze Welt berührte. Auf den Spuren Rumis nimmt dieses Hörbuch auf eine magische Reise durch den Orient mit. Von Balch (Afghanistan) über Persien nach Konya (Türkei) folgen wir den verschiedenen Lebensstationen von Rumi und dem unbekannteren Derwisch Schams.



The Age of Stupid – Dokumentation

DVD, Tao-Cinemathek

Am 10. Oktober senden Klima-Initiativen weltweit ein Signal an die Politik: Globaler Schulterschluss für den Klimaschutz.

In immer tieferen Gewässern suchen Ingenieure nach Erdöl und schwören menschengemachte Umweltkatastrophen wie derzeit im Golf von Mexiko herauf: Immer mehr Risiko für immer mehr Wachstum. Der Film „The Age of Stupid - warum tun wir nichts?“ sucht nach Ursachen für den Größenwahn und nach Erklärungen, weshalb die Menschheit weiterhin arglos Ressourcen vergeudet und an der Abhängigkeit vom Erdöl nichts ändert, obwohl sie es besser wissen müsste. Am 10. Oktober 2010, sieben Wochen vor der großen UN-Klimakonferenz in Mexiko, will

die aus dem Film hervorgegangene Initiative 10:10 zusammen mit 350.org die deutsche Öffentlichkeit hinter einer kraftvollen Vision einigen: Das Volk ist bereit zu einem Klimaumdenken, nun muss die entsprechende Gesetzgebung folgen. Schon heute sind für den 10. Oktober in 117 teilnehmenden Ländern insgesamt 1220 Aktionen geplant: Gemeinsam wird eine globale „Packen wir’s an-Party“ gefeiert: In Uganda werden tausende Bäume gepflanzt, in Neuseeland ist ein großer Fahrradreparaturtag geplant, um jedes Fahrrad der Stadt wieder straßentauglich zu machen. Bei der letztjährigen Auflage fanden 5200 Demonstrationen in 181 Ländern statt. Am 10. Oktober wird auch der aus Großbritannien stammende Klimafilm „The Age of Stupid - warum tun wir nichts?“ in deutsch synchronisierter Fassung als DVD erscheinen.

Sechs wahre Geschichten, angereichert mit Original-Fernsehbeiträgen der Zeit zwischen 1950 und 2008, dokumentieren den alltäglichen Wahnsinn unserer Zeit - und geben eine erschütternde Antwort, warum wir unseren Lebensraum nicht bewahren konnten. Lediglich 94 Tonnen CO₂ sind bei den Dreharbeiten ausgestoßen worden. Soviel, wie eine vier-

köpfige US-Familie durchschnittlich im Jahr verbraucht. Der deutsche Filmverleih TAO Cinemathek hat diese Emissionen durch den Kauf von CO₂-Klimakompensations-Zertifikaten und eine zusätzliche Aufforstung neutralisiert, so dass „The Age of Stupid“ als eine der ersten Dokumentationen gelten darf, die vollständig klimaneutral produziert wurde.

„Entweder widmen wir uns jetzt ernsthaft dem Klimawandel, oder wir löschen einen Großteil des Lebens auf der Erde aus. Die Zukunft von all dem, was wir als Spezies erreicht haben, steht auf dem Spiel“, sagt die Regisseurin Franny Armstrong. „The Age of Stupid - warum tun wir nichts?“ hinterfragt den moralischen, psychologischen Nährboden, auf dem heutzutage jeder einzelne Weltbürger das Klima betreffende Entscheidungen fällt: Die Anwohner eines Dorfes im britischen Cornwall befürchten, dass Windräder ihre Landschaft verschandeln könnten. Ein indischer Geschäftsmann gründet in Indien eine Billig-Airline und lässt sich dafür feiern, den verheißungsvollen kapitalistischen Wohlstand in sein Land zu bringen. Ein 82-jähriger Bergführer in Frankreich sieht die Gletscher dahinschmelzen und kämpft gegen Lkw-Transporte durch seine Bergregion, die

sehswelten

Milch nach Italien bringen, um sie als Joghurt wieder zurück-zuholen. Und ein Ingenieur auf einer Ölplattform im Golf von Mexiko kommt am Ende der Dreharbeiten zum persönlichen Fazit: Wir leben im Zeitalter der Dummen, weil wir so viel falsch machen, obwohl wir es eigentlich besser wissen.

Eine Dummheit mit politischer Brisanz: In Berlin installierte der Joseph Beuys-Schüler Hermann Josef Hack anlässlich der Premiere am 1. Juni ein Miniatur-Klimaflüchtlingslager, um auf die politische Brisanz des Klimawandels hinweisen: Die Internationale Organisation für Migration prognostiziert für das Jahr 2050 ca. 200 Millionen Klimaflüchtlinge.

Das britische Parlament hat sich inzwischen geschlossen der aus dem Film hervorgegangenen Bewegung „10:10“ angeschlossen. Außerdem 82.600 Menschen und große Unternehmen wie Sony, die Royal Mail oder die HSBC Bank. Die Forderung hinter „10:10“: Innerhalb von einem Jahr soll der Co2-Ausstoß um zehn Prozent reduziert werden. Der 10. Oktober 2010 könnte dafür den Grundstein legen.

Franny Armstrongs erste Dokumentation „McLibel“ (1997) handelte von zwei Briten, die einen kritischen Flugzettel über McDonalds verteilt hatten und

daraufhin von dem Konzern verklagt wurden - es kam zum längsten Prozess der britischen Gerichtsgeschichte. Der Film wurde in 15 Ländern ausgestrahlt und zählt dem British Film Institute zufolge zu den „Ten documentaries which changed the world“.

10:10 ist eine offene, internationale Kampagne, die den Co2-Ausstoß innerhalb von einem Jahr um 10 Prozent reduzieren will. <http://www.1010global.org/de>



Zeit für Berührung
Diana Richardson
 DVD, Innenwelt Verlag, 19,80 €

Diana Richardson ist vielen als Autorin der „Zeit für Liebe (Weiblichkeit usw.)“-Bücher bekannt, und dafür, dass sie seit Jahren, zusammen mit ihrem Mann Michael, die Making Love Seminare anbietet. Dianas Weg zu Tantra begann

ursprünglich damit, dass sie über 20 Jahre lang, voller Leidenschaft, therapeutische Massagen gegeben hat. Viele ihrer Schlüssel zur Liebe, die sie in ihrem Buch „Zeit für Liebe“ empfiehlt, entdeckte sie durch das Massieren. Mit dieser DVD geht sie sozusagen zurück zu ihren Wurzeln, um andere zu ermutigen, ihren Händen zu vertrauen, um auf eine weitere Art zu kommunizieren und so der Liebe einen Ausdruck zu geben.

In einer 60-minütigen, ästhetisch ansprechenden Dokumentation von Maximilian Leo, dem Regisseur der DVD „Satt und glücklich“ (Eva-Maria Zurhorst), zeigt Diana, wie man entspannt und bewusst den Körper eines Menschen berührt. Das besondere Augenmerk bei dieser DVD liegt bei der- oder demjenigen, der die Massage gibt. Anschaulich und gut nachvollziehbar zeigt Diana, wie man Rücken, Beine, Bauch, Oberkörper, Hals und Nacken mit festen Griffen, fließenden Bewegungen und Ausstreichungen behandelt. Bewusstheit, Entspannung und Rhythmus sind die Schlüssel dazu.



The Voice-Die Menschheit vor dem Quantensprung

Robert Thurman u.a.

DVD, Horizon Film, 21,90 €

Wenn die Wissenschaft beweist, dass unser Bewusstsein Einfluss auf die Realität hat, was ist dann der Bewusstseins-Code, mit dem wir unser Unterbewusstsein füttern und damit Leid, Begrenzungen, Krankheiten und Krieg erzeugen? Kann die Wissenschaft die Erleuchtung von Heiligen aller Religionen beweisen? Kann man den Code brechen, damit die ganze Menschheit „Weisheit“ erlangt und nicht nur wenige einzelne? Sind Religion, Spiritualität und Wissenschaft miteinander verbunden? Robert Thurman, enger Freund des Dalai Lama, Gary Schwartz, Phd Harvard University, Prof. Roger Nelson, Dr. Jeff Long, David Sereda und andere

führen uns in Welten, die nur wenigen „Gelehrten“, „Wissenschaftlern“, „Meistern“ und „Erleuchteten“ zugänglich sind, und lassen uns auf einer tiefen Ebene erkennen, wie unsere Welt zusammenhängt und was sie zusammenhält. Bestätigt die Wissenschaft ein Feld aus Intelligenz in unserem ganzen Universum? Können wir durch unser eigenes Bewusstsein mit dem Kosmos kommunizieren? Robert Thurman gehört laut Time Magazine zu den 25 einflussreichsten Persönlichkeiten der USA. Der Vater der Schauspielerin Uma Thurman

ist Amerikas bekanntester Buddhist und ein enger Vertrauter des Dalai Lama. Er ist Autor etlicher sehr erfolgreicher Bücher.

Gary Schwartz ist Professor für Psychologie, Medizin, Neurologie und Psychiatrie an der University of Arizona. Er leitet dort verschiedene Institute und Forschungsprojekte. Er promovierte in Harvard und war lange als Professor für Psychologie und Psychiatrie an der Yale University tätig. Bekannt wurde er als Autorität für Biofeedback.



Praxisgemeinschaft
Reemts & Menke
Renfried Seminare

Anmeldung & Information:
Renfried Seminare, Jürnweg 4b,
26215 Wiefelstede/Metjendorf
Tel. **0441/ 96 20 452**,
Fax **0441/ 96 20 451**
www.renfried.de

Offener Meditationsabend

Termine: dienstags, 05.10., 09.11. und 14.12.10

Kinesiologische spirituelle Aufstellungsarbeit

Termine: donnerstags, 28.10., 18.11. und 09.12.10

Vorschau für das 1. Quartal 2011

Yogakurse ab Januar, Renate Reemts

Erlebnis- und Informationsabend „Mediales Heilen“,
Renate Reemts

Neue Gruppe „Mediales Heilen“, 5 Termine,
Beginn voraussichtlich Februar 2011, Renate Reemts

Erlebnisabend Quantum Touch®,
Peter Rombouts u. Günther de Jong

Seminar Quantum Touch®, Peter Rombouts u. Günther de Jong

Seminar Touch of Matrix®, Peter Rombouts u. Günther de Jong

Kinesiologische spirituelle Aufstellungsarbeit,
Wilfried Menke

Vorträge zu Praxisinhalten, Reemts u. Menke

Seminar R.E.S.E.T. Josef Stotten

wortwelten



Quantensprung der Erde-Mensch und Natur im Wirbel der planetaren Wandlung

Marko Pogacnik

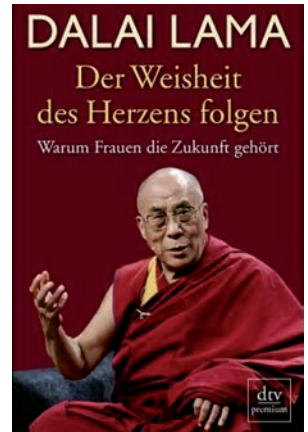
AT-Vlg., 176 S., 217 Abb.,
22,90 €

Bewegende Traumvisionen und Gedanken zur grundlegenden Wandlung unseres Lebensraums stehen in Marko Pogacniks Neuerscheinung „Quantensprung der Erde“ im Mittelpunkt. Einer Wandlung, „die die Weiterentwicklung der Natur und des Menschen auf der Erdoberfläche ermöglicht“, wie der bekannte LandArt-Künstler, Buchautor und Geomant einleitend zusammenfasst. Nicht Krise oder gar Weltuntergang stellt er dabei als Auslöser der Thematik voran, sondern einen, wie er sagt, einzigartigen Selbstheilungsprozess der Erde. Marko Pogacnik: „Es geht um einen tiefgreifenden Wandlungsprozess, der in der Geschichte der Erde immer wieder geschieht, um die Erdoberfläche und ihre Lebensreiche gründlich aufzurütteln -

nicht um sie zu zerstören, sondern um neue Umstände zu schaffen, durch die der Natur und der Zivilisation neue Horizonte des Seins geöffnet werden.“ [...]

In „Quantensprung der Erde“ möchte Marko Pogacnik anderen Menschen einen Zugang zur Wahrnehmung der Erdintelligenz ermöglichen. Sein Medium ist dabei die Bildersprache der Träume. Sympathisch und offen erzählt er von insgesamt 63 Traumvisionen aus der Zeit zwischen 1998 und 2009. Diese ausgewählten Träume transportieren für ihn in nachvollziehbarer Weise die einzelnen Aspekte des überaus komplexen Prozesses der Erd- und Menschewandlung. Marko Pogacnik: „Ich empfinde Träume als Botschaften aus einer parallelen Welt dimension, in der die Ursachen der Ereignisse wurzeln, die später auf der Ebene des alltäglichen Lebens auftauchen.“ Das kosmische Angebot des Quantensprungs stelle nicht nur für die Erde, sondern auch für uns Menschen eine unschätzbare Möglichkeit zur Weiterentwicklung dar, so Pogacnik. Die Prozesse der Erdwandlung könnten zur alltäglichen Wirklichkeit werden, wenn sie realisiert und bewusst ins eigene Leben integriert würden. [...]

von Anja Daume



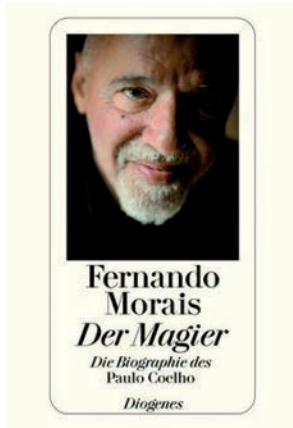
Der Weisheit des Herzens folgen

Dalai Lama

DTV, 220 S., 14,90 €

In dieser Ausführlichkeit und Deutlichkeit hat sich der Dalai Lama bislang noch nicht zur Rolle der Frauen geäußert. Der große spirituelle Führer ist überzeugt, dass den Frauen eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unserer Zukunft zukommt. Weibliche Werte wie Mitgefühl, Großherzigkeit und Güte müssen ihm zufolge mehr Gewicht haben, außerdem sollten Frauen deutlich mehr Positionen in der Politik besetzen, damit es zu nachhaltigem Frieden auf der Welt kommen kann. Auch wenn sich der Dalai Lama primär an Frauen wendet, beziehen sich doch viele seiner Betrachtungen auf beide Geschlechter, es geht um Liebe und Sexualität, persönliches Glück und Erfüllung, Mitgefühl

und Güte, Spiritualität, Krankheit und Tod oder den Dialog der Religionen. Kurze Schlaglichter auf den Dalai Lama, etwa von seiner Mutter, seiner Schwester oder Annie Lennox, runden den Band ab. Die Journalistin Catherine Barry kennt den Dalai Lama seit mehr als 20 Jahren, von 1997 bis 2007 präsentierte sie im französischen Fernsehen die wöchentliche Sendung „Voix bouddhistes“. Sie hatte mehrmals Gelegenheit, den Dalai Lama zu interviewen, führte einen Briefwechsel mit ihm und konnte so diesen Band zusammenstellen.



Der Magier- Die Biographie des Paulo Coelho
Fernando Gomes de Morais
 Diogenes Leinenausgabe,
 720 S., 27,90 €

Die erste, autorisierte Biographie eines der bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Menschen unserer Zeit: Paulo

Coelho. Eine ebenso faszinierende wie auch streckenweise schockierende Lektüre, denn „Der Magier“ basiert auf mehr als 200 Tagebüchern und 100 Tonbändern, die Coelho jahrelang in einer Truhe unter Verschluss gehalten hatte.

Seit Erscheinen des „Alchimisten“ ist er einer der meistgelesenen Autoren der Welt, doch wer ist Paulo Coelho? Wäre es nach seinen Eltern gegangen, wäre er Ingenieur geworden, wie sein Vater. Um seinen eigenen Traum zu verwirklichen und Schriftsteller zu werden, brauchte es einen langen Weg voller elementarer und oft extremer Erfahrungen. Coelho war als Songtexter, Drehbuchsreiber, Journalist für Untergrundzeitschriften, Pornodarsteller und Musikproduzent erfolgreich, brachte sich aber seit seiner Jugend immer wieder in große Gefahr. Dreimal wurde er in die Psychiatrie zwangseingewiesen, dreimal von der brasilianischen Militärjunta verhaftet und gefoltert, und auch seine Experimente mit verschiedenen Weltanschauungen von Hare Krishna bis Schwarzer Magie endeten dramatisch. Mit 38 brach er mit seiner Vergangenheit und begab sich auf den mittelalterlichen Pilgerpfad nach Santiago de Compostela - die spirituelle Erfahrung wurde die

Grundlage für sein neues Leben als Schriftsteller, dessen Werke bis heute über 100 Millionen Leser fanden und in 68 Sprachen übersetzt sind.



Lebendige Lehren für unsere Zeit

Tenzin Palmo

edition steinrich, 224 S.

19,90 €

Jetsunma Tenzin Palmo ist bekannt für ihre klare und verständliche Sprache - eine Freude für alle, die sich auf den Weg begeben haben, ihr Leben zu verändern, um aus belastenden Gewohnheiten herauszufinden. Die Medizin, die der Buddha uns über sie reicht, ist die Einsicht in die Realitäten.

Sie sagt uns, wie wir wieder Freude am Dharma finden können, was es heißt, Vertrauen zu entwickeln, wie wir Vorurteile und Selbstbezogenheit

wortwelten

überwinden und unsere grundlegende geistige Gesundheit entdecken können. Dann folgen Kapitel über das Fundament, das es erstmal zu legen gilt, über Achtsamkeit, Bodhi-chitta und die Mahamudra-Praxis. Abgeschlossen wird alles mit Anmerkungen zu Retreats und mit Antworten auf Fragen, die ihr immer wieder von Zuhörern gestellt werden. Nicht nur Leserinnen und Leser, Dharmapraktizierende, die Jetsunma Tenzin Palmo persönlich bei ihrer letztjährigen Vortragsreise durch Europa kennen gelernt haben, sondern auch alle, die sich erstmals der Lehre des Buddha annähern wollen, werden sich über diese Neuerscheinung in deutscher Sprache mit Darlegungen zu den wesentlichen Themen freuen.

Gabriele Küstermann

Kartoffeln schälen

Jack Kornfield

Goldmann Tb, 365 S., 9,95 €

Jack Kornfield ist einer der ganz großen buddhistischen Lehrer neben dem Dalai Lama und Thich Nhat Hanh. Erleuchtung ist kein Ruhestand! Nehmen wir diese Herausforderung an, erleben wir, wie das erwachte Herz zum verlässlichen Ratgeber wird - beispielsweise in schwierigen Familienverhältnissen, bei seelischem Schmerz, beruflichen Anforderungen, Krankheit oder Verlust. Jack Kornfield berichtet über die Erfahrungen und Einsichten von Lehrern und Schülern buddhistischer, christlicher, jüdischer und hinduistischer Herkunft sowie der Sufi-Tradition. Auf einmalige und zutiefst ehrliche Weise verknüpft er Zeugnisse moderner Spiritualität zu Lektionen, wie das achtsame Herz weise wird.

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung - Die Folgen

Olaf Jacobsen

Windpferd Vlg., 360 S., 14,95 €

Der Zauberblick bei seelischem Phantomschmerz! Wer sich durch Kritik, Vorwürfe und Beleidigungen schnell verletzt fühlt, findet in diesem Buch neue Möglichkeiten, eine tiefe Ausgeglichenheit zu entwickeln. Jeder kennt die Zwickmühle: wir haben endlich eine befreiende Entscheidung getroffen oder ein ersehntes Ziel erreicht, freuen uns darüber, fühlen uns wohl, genießen den Moment- und müssen dann die Folgen erleben, dass andere Menschen verletzt sind und uns destruktiv kritisieren, angreifen oder ausgrenzen. Inspiriert durch neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung über die Selbstheilung unseres Gehirns und die Freien Systemischen Aufstellungen zeigt Olaf Jacobsen erneut außergewöhnliche Sichtweisen und neue Techniken. Er veranschaulicht, wie wir sowohl die eigenen Gefühle als auch die Hintergründe destruktiver Kritiker mit Hilfe eines „Zauberblicks“ vollkommen neu betrachten können. Nichts ist so, wie es auf den ersten Blick erscheint. Wir lernen unseren bisher erlebten Schmerz zu integrieren.





Unser Herbstangebot

Bergstraße 1
26122 Oldenburg
Tel. 0441 - 175 43
Mo-Sa 14 - 18 Uhr
www.buchhandlung-
plaggenborg.de



Gut gegessen....

... ist halb meditiert! Unsere hochwertigen Meditationskissen wieder zum Sonderpreis: **32,- €** (Normalpreis 44,-) Angebot gültig bis 23.11.2010

23. November bis 24. Dezember

Totalausverkauf!

wegen Schließung des Ladengeschäfts, Bergstr. 1. Bestellungen und Versand gehen weiter.

Alles muss raus – schauen Sie rein und stöbern Sie, es lohnt sich!

Internet-Shop

► Weiterhin mit voller Kraft für Sie da:

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)
- Ausföhrliche Hilfe
- Sichere Verbindung (SSL-Standard)

Wir freuen uns auf Ihren – virtuellen – Besuch!

Akupunktur

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

Ausdrucksmalen

Atelier für Ausdrucksmalen und
Praxis für Kreative Therapie,
Dipl. Psych. Karen Ritterhoff,
Tel.0441-2097192.

Ayurveda

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

Bach-Blüten

Hotel mit individuellen Bach-
Blüten-Zimmern. Ruhige Lage m.
Labyrinth u. Rätselpark. info@
taranga.de. Tel. 04268-93050.

Energiearbeit

Praxis f. ganzheitliche Energiear-
beit 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.

Heilpraktiker

Wirbelsäulentherapie n. Dorn/
Breuß, Osteopathie, Atem-
Stimm-Körperarbeit. Gisela Rich-
ter HPn, OL, Tel. 0441-82591.

Wer
macht
was?

*Der kleine Branchenführer
zum schnellen Nachschlagen*

Viele weitere Anbieter finden Sie unter
www.lebenskunst-weser-ems.de

Klangmassage

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

Kartenlegen

Liebevolles, einfühlsames Karten-
legen, exakt und kompetent.
Christine Kopka, Tel. 0160-
2820013, 0441-55682.

Kiefergelenk

Kiefergelenkentlastung. Ent-
spannter Kiefer-Entspannter Kör-
per-R.E.S.E.T. Lutz Doblies,
04404-9599995.

Kinesiologie

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

Kinesiolog. Praxis Horst Schnee-
gaß. Abbau v. Stress, Angst u.
Blockaden. Hilfe in Krisen. Men-
talreisen. OL 9985775.

Klangmassage

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

Klassische Homöopathie

Praxis, Arbeitskreis, Intensivsemi-
nare 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: info@praxis-
jaruschewski.de.

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

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

Kunsttherapie

Kunst & Therapie Male dich frei
– erkenne d. Potenziale d. künstl.
Arbeit im ZWISCHEN-RAUM,
Heiligengeiststr. 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 Stoffwechselfyp.
Informationen bei Tonja Hauser,
Tel. 0441-8096118.

Partnerschaft

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

termine

Pendeln

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

Primärtherapie

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

Prüfungstress

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, Reflex-
zonentherapie am Fuß n. H. Mar-
quardt.

Reiki

Aus dem Herzen durch die Hän-
de. 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.

Tanztherapie

Tanztherapie in Einzel- und Grup-
penarbeit für Frauen und Män-
ner. Orientalischer Tanz. G. Janz,
Tel. 04426-929912.

Tierkommunikation

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

Trommeln

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

Yoga

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

Termine

Viele weitere Termine finden Sie unter
www.lebenskunst-weser-ems.de

Dienstag 12.10.2010

Der Mensch zwischen Wille u.
Karma. 20h, Int. Schule d. Golde-
nen Rosenkreuzes, Fritz-Bock-Str.
3, OL, www.rosenkreuz.de.

Mittwoch 13.10.2010

AURA-SOMA Info-Abend, erster
Einblick in die 3 Säulen im Farb-
pflege System, 19.30h, bitte
anm.: Regina Bauer OL 82118.

Montag 18.10.2010

Reiki Infoabend. Kostenloser
Vortrag mit Fragestunde, 20 Uhr.
Ulrich Martitz, Tel.: OL 501079,
www.lebe-dich-ganz.de.

Mittwoch 20.10.2010

Lesung mit Gabriele Ahrens aus
ihrem Buch „Nächtliche Reise“
um 20.00 Uhr in der Buchhand-
lung Plaggenborg, Bergstraße 1,
Oldenburg, Tel. 0441-17543,
[info@buchhandlung-plaggen-
borg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggen-
borg.de). Bitte anmelden.

Dienstag 26.10.2010

Schicksal - Zufall oder Bestim-
mung. 20h, Int. Schule d. Golde-
nen Rosenkreuzes, Fritz-Bock-Str.
3, OL, www.rosenkreuz.de.

Mittwoch 27.10.2010

Wie gelingt homöopathische
Selbstbehandlung (Kinder/
Erwachsene)? Vortrag/
Gespräch mit Antje Jaruschewski
um 20.00 Uhr in der Buchhand-
lung Plaggenborg, Bergstraße 1,
Oldenburg, Tel. 0441-17543,
[info@buchhandlung-plaggen-
borg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggen-
borg.de). Bitte anmelden.

Sonabend 30.10.2010

Sampoorna Yoga Eröffnungs-
feier: Biodanza-Vivencia mit Cri-
stine Arrieta, Zeughausstr. 70,
26121 Oldbg., Tel.:0441-
18014726.

Sonntag 31.10.2010

14-20h: Basar EMX-Keramik,
19h: Matrix-Energetics-Info, Uli
Sa Lingenfelder, Breslauerstr. 72,
Alo Ola Pono Centrum.

18-19.30 Uhr, Energietanz für
Frauen und Männer - Tanze mit
Liebe, Lust und Leidenschaft,
Anmeldung: ISIS, 0441-592328.

Sampoorna Yoga Eröffnungs-
feier: Biodanza-Vivencia mit Cri-
stine Arrieta, Zeughausstr. 70,
26121 Oldbg., Tel.:0441-
18014726.

Dienstag 2.11.2010

Grundlagen der Lehre der
Rosenkreuzer - 6 Abende. 20h,
Int. Schule d. Goldenen Rosen-
kreuzes, OL, www.rosenkreuz.de.

Freitag 5.11.2010

Die besondere Veranstaltung:
Edelstein-Ausstellung, Bera-
tung und Verkauf mit Wolfgang
Erdorf in der Buchhandlung
Plaggenborg, Bergstraße 1,
26122 Oldenburg, Tel. 0441-
17543, [info@buchhandlung-
plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-
plaggenborg.de).

Sonnabend 6.11.2010

Die besondere Veranstaltung: **Edelstein-Ausstellung, Beratung und Verkauf mit Wolfgang Erdorf** in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, 26122 Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de .

Dienstag 9.11.2010

Die besondere Veranstaltung: **Quantensprung der Erde. Vortrag mit Marko Pogacnik** um 19:30 Uhr. Landesmuseum für Natur & Mensch, Damm 38-44, Oldenburg. Vorverkauf: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543 und info@buchhandlung-plaggenborg.de.

Mittwoch 10.11.2010

AURA-SOMA Info-Abend, erster Einblick in die 3 Säulen im Farbpflege System, 19.30h, bitte anm.: Regina Bauer OL 82118.

Mittwoch 17.11.2010

Geld & Psyche, Vortrag mit Ulrike Müller um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

Donnerstag 18.11.2010

Reiki Infoabend. Kostenloser Vortrag mit Fragestunde, 20 Uhr. Ulrich Martitz, Tel.: OL 501079, www.lebe-dich-ganz.de.

Freitag 19.11.2010

Das besondere Konzert: **Giora Feidman & Gershwin Streichquartett (RUS)** „Klezmer & Strings“, 20 Uhr, Ev. Kirche zu Ohmstede, Rennplatzstr., OL.

Vorverkauf: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr. 1, 26122 OL.

Mittwoch 24.11.2010

Die besondere Veranstaltung: **Klangwelten-Erlebnistag mit Andreas Rehländer**. Info und Anmeldung: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße.1, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441-17543, E-Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de.

Freitag 26.11.2010

Autonomie - Treue zum Wesen und Entfaltung von Eigenart. Öffentl. Vortrag m. Dr. med. Wolf Büntig 19.30h, PFL, Peterstr. 3, OL.

Sonntag 28.11.2010

Summ-Meditation Nadabrahma, 14 Uhr, Oldenburger Turnerbund, 0441-6001364.

18-19.30 Uhr, **Energietanz für Frauen und Männer** - Tanze mit Liebe, Lust und Leidenschaft, Anmeldung: ISIS, 0441-592328.

Freitag 3.12.2010

15-19 Uhr: **Basar in der ISIS mit Düften, Edelsteinen und Klängen**, Salute e Bellezza, Edewechter Landstr. 18, 26131 OL.

Sonnabend 4.12.2010

11-16 Uhr : **Basar in der ISIS mit Düften, Edelsteinen und Klängen**, Salute e Bellezza, Edewechter Landstr. 18, 26131 OL.

Montag 6.12.2010

Weihnachtliche Düfte: Ätherische Öle in der Winterzeit - Licht für die Seele, www.pfeffer-und-minze.de.

Dienstag 7.12.2010

Reiki Infoabend. Kostenloser Vortrag mit Fragestunde, 20 Uhr. Ulrich Martitz, Tel.: OL 501079, www.lebe-dich-ganz.de

Mittwoch 8.12.2010

AURA-SOMA Info-Abend, erster Einblick in die 3 Säulen im Farbpflege System, 19.30h, bitte anm.: Regina Bauer OL 82118.

Dienstag 21.12.2010

19-21.30 Uhr: **Wintersonnenwendfeier** - Wiedergeburt des Lichtes, Anmeldung: ISIS, Tel. 0441-592328.

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.

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-Bock-Str. 3, Oldenburg, www.rosenkreuz.de .

vorträge/veranstaltungen

Yoga in der Gruppe, Entspannung und Atem- Achtsamkeit, 19-20.30h. Bitte anmelden: Regina Bauer, Tel. OL 82118.

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.

Alchemie der Bewegung - eine rhythmische Tanzmeditation für alle. Jeden 2. Mittwoch in OL-Etzhorn, 19:30h. Bitte anmelden: Ulrich Martitz, Tel. OL 501079, www.lebe-dich-ganz.de

Offene Gruppe Ausdrucksma- len, zum Kennenlernen, mittwochs 18.30-21 Uhr, Anm. bei Karen Ritterhoff, Tel. 0441-2097192.

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.

Ausdrucksma- len am Vormittag, donnerstags 9.30-11.30 Uhr, Anm. bei Karen Ritterhoff, Tel. 0441-2097192.

freitags

Sampoorna Yoga Probestunde gratis bis 22. Okt. im Haus Weskampstr. 28, jeden Freitag 17.00-18.30, Silke und Bernhard, Tel.:0441-18014726.

Vorträge/Veranstaltg.

2.10. **Vortrag Homöopath. Arzneimittelbilder**, offen für alle: Guajacum, Guarana, Guarea. Praxis Axel Thyarks, Schubertstr.3, OL, 18 bis ca. 20 Uhr, Eintritt frei, bitte telefonisch anmelden: 0441/9736194.

6.10. **Liebesglück & Paarkultur**, Vortrag mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski, 20 Uhr, Haus Weskampstraße, Info: 04435-916868.

8.10. Medium Daan Akkerman: **Vortrag und Meditation: „Was ist Ihr schamanistisches Krafttier?“** 12.11. „Was ist das Gesetz vom Karma?“ Beginn jeweils 20 Uhr im Haus Weskampstraße 28.

27.10. **Wie gelingt homöopathische Selbstbehandlung?** Vortrag/ Gespräch mit Antje Jaruschewski um 20 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

5.11./6.11. Die besondere Veranstaltung: **Edelstein-Ausstellung, Beratung und Verkauf mit Wolfgang Erdorf**: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr. 1, 26122 OL, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de.

9.11. Die besondere Veranstaltung: **Quantensprung der Erde**. **Vortrag mit Marko Pogacnik** um 19:30 Uhr im Landesmuseum Natur & Mensch, Am Damm 38-42, OL. Info und Vorverkauf: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543 und info@buchhandlung-plaggenborg.de.

17.11. „20 Uhr: **Vortrag mit Peter Jaruschewski: „Intuition & Kreativität in Beruf & Alltag“**„ Haus Weskampstraße 28, OL, Eintritt frei, bitte telefonisch anmelden: 0441/9736160.

17.11. **Geld & Psyche**, Vortrag mit Ulrike Müller um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

24.11. Die besondere Veranstaltung: **Klangwelten-Erlebnistag mit Andreas Rehländer**. Info und Anmeldung: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße.1, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441-17543, E-Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de.

26.11. **Autonomie - Treue zum Wesen und Entfaltung von Eigenart**. Öffentl. Vortrag m. Dr. med. Wolf Büntig 19.30h, PFL, Peterstr. 3, OL.

Seminare/ Workshops

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. **Wenn Heilung geschieht** - Eine biodynamische Tanz- u. Erlebnisreise für Frauen und Männer, 11-18h, Anmeld.: ISIS, 0441-592328.

Kreative Auszeit - Seminar mit Ausdrucksmalen. Termine: 9.10., 13.11. und 11.12. jeweils von 14-18.30 Uhr. Anmeldung bei Karen Ritterhoff, Tel. 0441-2097192.

9. und 10.10. **Engel's Reiki Seminar:** Lichtvolle Energien für sich und andere anwenden, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Auflösung von energet. Blockaden mit Hilfe der Engel, Erzengel u. der aufgestiegenen Meister. Anm. bei Sabine Chauria Reinker, Tel. OL 3404830.

9.10. **AURA-SOMA Tages-Seminar:** Stern-Tag - werde der Stern, der du bist...ein neuer Blick auf die Stern-Zeit-Fenster in dir. Von 10 bis 17 Uhr. Bitte weitere Info erfragen: Regina Bauer, 0441-82118.

16. bzw. 17.10. **Workshop Naturparfüm**-duftende Kostbarkeiten selber machen. Jew. Von 10-17 Uhr, www.pfeffer-und-minze.de, Tel. 04484-998951.

24.10. **Channel-Seminar „Neue Energie:** Channeln und bewusst wahrnehmen kann jeder lernen“, 10:45-18 Uhr, im Lutherstift, Tel. 05141-56 00 70, www.evoluti-onsevent.de/125/

29.10.-31.10. **Spirituelle Medizin 1,** ein Seminar mit dem bekannten Heiler Otmar Jenner im Stift Börstel. Info/Anm.: Ursula Amelung, Tel. 04403-916608, amelung@onlinehome.de.

30.10. 1. **Info-Treffen: Forum für Lebendige Ethik** Norddeutschland, 15 -18 Uhr, Ort: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr. 1, Oldenburg. Zwecks Raumplanung bitte nur auf Anmeldung: Edda Groenhagen, Tel. 0176 680 553 51. Die Treffen sollen 1x monatlich stattfinden.

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

13. und 14.11. **Christus-Seminar:** Aktivierung und Förderung der Eigenliebe, Transformation von Blockaden durch die Liebe; die Bedeutung der Liebe für uns und die Erde, Herzenswünsche. Info u. Anmeldung. Sabine Reinker, Tel. OL 3404830.

13.11. **Trainer – Lehrer – Prüfer – KGR:** Lizens-Seminar. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

14.11. **Capoeira / Kung Fu / Iaido / TDJ & Dan-Prüfungen** ab 14 Uhr. Anmeldung Bushido Sport Schule, Tel. 0441-85726.

14.11. **AURA-SOMA Tages-Seminar:** Die Erzengel Serie erforschen...ein Tag mit den Engeln in dir. Von 10 bis 17 Uhr. Bitte weitere Info erfragen: Regina Bauer, 0441-82118.

20.11. **Die Kraft der Anderswelt** - Eine schamanische Einführung, 15-18h, Anmeldung: ISIS, 0441-592328.

26.11.-28.11. **Innere Heilung durch Achtsamkeit und Meditation,** im Stift Börstel. Ein guter Auftakt für die Adventszeit. Info/Anm.: Ursula Amelung, Tel. 04403-916608, amelung@onlinehome.de.

27.11.-28.11. Geschlossener Workshop mit Dr. med. Wolf Büntig (mit Anmeldung): **Autonomie verkörpern - Gebundenheit erkennen, Freiraum zulassen, Selbstbestimmung wahrnehmen.** Durch Impulsreferate werden Sie eingeführt in Körper- und Bewußtseinsübungen... Jeweils 10-13 Uhr und 16-19 Uhr. Ort: Heilpädagogischer Zweig Waldorfschule, Stedinger Str. 22, Oldenburg. Gebühr: 200,- € einschließlich Vortrag (siehe „Schau-fenster“) als Einführung. Organisation und telefonische Information: Anna Brigitte Hohnholz, Psychotherapie (HPG), Tel. 04402-83443 - E-Mail: abhohnholz@gmx.de. In Zusammenarbeit mit / Anmeldung nur bei ZIST, 82377 Penzberg, Deutschland, E-Mail: info@zist.de, Internet: www.zist.de. Dr. med. Wolf Büntig, Arzt mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie, Lehrtherapeut für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. **Für Ärzte und Psychologen werden für beide Veranstaltungen Fortbildungspunkte beantragt.**

seminare/workshops

6.12. Auradiagnose und Auraheilung mit Ralf-Marien Engelbarts 14-18 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, OL, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

7.12. Auradiagnose und Auraheilung mit Ralf-Marien Engelbarts 11-18 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, OL, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

Konzerte

Das besondere Konzert: Fr. 19. November 2010: **Gjora Feidman & Gershwin Streichquartett** (RUS) „Klezmer & Strings“, 20 Uhr, Ev. Kirche zu Ohmstede, Rennplatzstr., OL. Vorverkauf: Buchhandlung Plaggenborg, Bergstr. 1, 26122 OL.

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

7.10. JMO: Florian Poser's Brazilian Experience, 20 Uhr.

10.10. JMO: Nordwest Bigband Konzert, 20 Uhr.

16.10. Alluvium: Donna Brown - Tribute to Nina Simone, 20 Uhr.

21.10. Alluvium/JMO: Session, 20 Uhr.

28.10. JMO: Gehörgänge - Gabriele Hasler Duo, 20 Uhr.

29.10. Alluvium: Joop von Krugten Quartett, 20 Uhr.

12.11. Alluvium: Maria de Fatima/Sebastian Altekamp Duo, 20 Uhr.

13.11. S&P Konzert: Jack Hardy Trio - The Legendary Greenwich Village, SongPoet (New York City), 20 Uhr.

21.11. JMO: Jazz-Matinee: Frank Schultz, 11:15 Uhr.

26.11. JMO: Bossa-Nova-Abend Blue Bossa und In Between Benefizkonzert zugunsten Kinder in Haiti e.V. Oldenburg, 20 Uhr.

4.12. Alluvium: Janice Harrington - Blues, 20 Uhr.

30.12. JMO: Gehörgänge - Melvyn Poore, 20-23 Uhr.

Lesungen

Die besondere Lesung: Mittwoch, 20.10.: **Lesung mit Gabriele Ahrens aus ihrem Buch „Nächtliche Reise“** um 20.00 Uhr in der Buchhandlung Plaggenborg, Bergstraße 1, Oldenburg, Tel. 0441-17543, info@buchhandlung-plaggenborg.de. Bitte anmelden.

Die nachfolgenden **Veranstaltungen des Literaturbüros Oldenburg** finden statt im Musik- und Literaturhaus Wilhelm13, Wilhelmstraße 13 in Oldenburg. Infos zu Kartenbestellungen u.a.: www.wilhelm13.de.

1.10. Poetry Slam Oldenburg / Special Guests: Annika Blanke und Marian, 20 Uhr.

19.10. Literaturbüro/Goethe Gesellschaft: Vortrag Professor Dr. Ulrich Raulff, 19.30 Uhr.

27.10. Literaturbüro / Kulturjournal NDR Fernsehen: Martin Sonneborn, 15 Uhr.

30.10. Singers & Players-Konzert: Martin Bagge & Ulla Rönning - musikalisch-literarischer Carl-Michael Bellmann Abend, 20 Uhr.

02.11. Autorengruppe WORTSTATT: „Kein Schlaflied. Kinder-

zeiten“, 20 Uhr.

5.12. LiteraTour Nord: Iris Hanika, 11 Uhr.

An- & Verkauf

Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg. Besuchen Sie unseren Laden im Internet: alle Bücher unseres Sortiments, alle anderen Artikel (noch bis 24.12.) – 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. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Wohnen/Räume

Schöne und lichtvolle Gruppenräume (22, 26, 30 und 70 m²) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Haus Weskampstraße-Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. www.haus-weskampstrasse.de. Tel. 0441-85315.

Lehrerin sucht schöne, helle Wohnung in ruhiger Lage in OL, m. ca. 2 großen Räumen, Wohnküche, Terrasse, T. OL 18068372.

Dies & Das

Wer hat Lust, 1x im Monat zu hoppen (Ho oponono - siehe Bärbel Mohr)? Bei Interesse: cynthia.jones@gmx.de.



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

Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg

0441 / 18 01 47 26

www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Kurse von den Krankenkassen unterstützt!

Weitere Informationen: Seite 13/14 in diesem Heft

mit Cristina Arrieta

