

Achtsames Leben





Woche der Stille
Oldenburg
08. – 15. Juni 2023

Die Veranstaltungswoche bietet eine Plattform für vielfältige Angebote zu Stille und Achtsamkeit in Oldenburg. Sie sind eingeladen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, die eigene Mitte und Kraft zu spüren, die Wahrnehmung für sich und andere zu stärken. Alle Termine und Infos finden Sie auf www.woche-der-stille.de



Neuseeland

Persönlich geführte Rundreise in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger

23.11. - 16.12.2023

Weite Landschaft, wilde Natur
und Maori-Tradition

www.christiane-schoeniger.de



*Neuseeland
macht glücklich!*



Christiane Schöniger
Maori

Heilige Botschaften der Ureinwohner Neuseelands
Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,95 Euro, Schöner Verlag
Im Buchhandel oder www.christiane-schoeniger.de

Formales

Inhaltsverzeichnis

Formales

- S. 2 Liebe Leserinnen ...
Nachruf Peter Gerd
- S. 3 Inhaltsverzeichnis
- S. 50 Impressum
- S. 62 Auslagestellen

Nachhaltigkeit



- S. 9 Wildnis - unser Traum
von unberührter Natur

Gesellschaftlicher Wandel

- S. 12 Humane KI

Bewusstes Leben



- S. 15 Was hat meine Depres-
sion mit meiner Oma
und dem Krieg zu tun?

Aktuelles

- S. 28 Neues aus der Redak-
tion und von den
Plaggenborgs

Gesundheit



- S. 18 Bitterstoffe

Die Zukunft gestalten

- S. 22 Der NABU Woldenhof,
ORTO Bistro Bakery
Oldenburg,
Greenling - Dein Mini-
garten, AlmaVin - natür-
lich sauber!, Appelköppe
- Streuobstinitiative, Die
MUT-Academy

Kunst & Kultur

- S. 24 Alice Abed el Sayed
S. 26 Peter Andryszak

Spiritualität



- S. 5 RAIN sagt JA zum
Leben

Veranstaltungen

- S. 29 Veranstaltungen
S. 33 Seminarkalender

Anbieter

- S. 32 Praxis und Methoden
S. 34 Marktplatz
S. 51 Wer macht was im
Internet?
S. 53 Wer macht was?

Kleinanzeigen

- S. 54 Seminare & Workshops,
Ausbildung, Regel-
mäßige Termine, Dies
& Das, An- & Verkauf,
Räume und Wohnen

Für die Sinne

- S. 55 Das besondere Buch
S. 56 Wortwelten

Nächste Ausgabe

Die nächste Achtsames Leben

erscheint 15. Aug. 2023,

Anzeigenschluss für alle

Anzeigenformate außer

Formatanzeigen: 28. Juni 2023

Anzeigenschluss für Format-
anzeigen: 13. Juli 2023

Redaktionsschluss für die

nächste Ausgabe ist der

14. Juni 2023

Autoren: Ulrike & Karl-Heinz Plaggenborg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



diese Ausgabe stand ganz unter dem Eindruck des plötzlichen Todes von Peter Gerd Jaruschewski. Einen Nachruf finden Sie

hier auf der Seite.

Zu unserem großen Glück haben sich Andrea Lehmkuhl und Mike Sauer von Sound & Picture Design bereit erklärt, die Ausgabe ganz auf die Schnelle zu gestalten. Dafür einen ganz großen Dank!

- Beim Umgang mit dieser schwierigen Situation hat uns auch der Beitrag aus „Dein furchtloses Herz“ von Tara Brach geholfen, S. 5.
- Um Wildnis und unseren Traum von unberührter Natur und die Frage, was ist eigentlich Wildnis, geht es bei Jan Haft, S.9.
- Dass wir Humane KI (Künstl. Intelligenz) zum Wohle des Menschen einsetzen sollten, das meint Christian Salvesen, S. 12.
- Sabine Tewes fragt: Was hat meine Depression mit meiner Oma und dem Krieg zu tun? S. 15.
- Wie wichtig Bitterstoffe für Darmgesundheit, Verdauung und vieles mehr sind, das beschreibt Barbara Simonsohn auf S. 18.
- Aus dem wunderbaren Buch „Achtung – für die Dinge und das Leben“ haben wir zwei schöne Beiträge bekommen, S. 24 und S. 26.
- Und was es Neues gibt beim Achtsamen Leben und den Plaggenborgs, das steht auf S. 28.

Die Zukunft wird ab S. 22 gestaltet, Veranstaltungen gibt es ab S. 29, AnbieterInnen ab S. 32 und die Wortwelten ab S. 55.

Eine schöne Frühlings- und dann Sommerzeit mit der wunderbaren Sonne und Wärme – das wünschen Euch/ Ihnen mit ganz herzlichen Grüßen
Die Plaggenborgs

Abschied von Peter Gerd Jaruschewski



Ende Februar ist Peter Gerd Jaruschewski ganz plötzlich und unerwartet gestorben. Das war für uns alle ein Schock. Im März wäre er 70 Jahre alt geworden.

Peter Gerd hat das Achtsame Leben von Anfang an gestaltet – 104 Ausgaben sind es bis jetzt geworden dank seiner Mitarbeit. Viele Ideen kamen von ihm.

Er war ein überaus kreativer Mensch. Ständig hatte er neue Ideen für neue Projekte. Es war ihm nicht immer gegeben, diese Projekte ins Leben zu bringen und vor allem auch am Leben zu erhalten. Routine war ihm ein Graus. Dennoch hatte er wieder und wieder seine nächtlichen Eingebungen, denen er meist mit viel Energie nachging. Im Leben hat er es sich nicht immer leicht gemacht, und anderen Menschen auch nicht. Mit seiner Impulsivität war es für viele Mitarbeiter, Freunde oder Bekannte manchmal schwierig umzugehen. Gleichzeitig konnte er überaus liebenswürdig und großzügig sein.

Sein Leben war bunt – von der Straßenmusik über die Teilnahme in der „Freien Republik Wendland“ bis zum Leben in einer Osho Kommune – da war viel Aufregendes dabei. In seinem Berufsleben gab es auch viele verschiedene Bereiche – und immer ging es um Kreativität.

Alt werden, das wäre nichts für ihn geworden, zumal er gesundheitlich seit Langem mit diversen Problemen zu kämpfen hatte.

Und so hat er nun alles Schwere hinter sich gelassen und wirbelt nun im Jenseits herum...

Möge deine Seele ihren Frieden finden, lieber Peter Gerd!

RAIN sagt Ja zum Leben

*Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum,
und in diesem Raum haben wir die Freiheit und
die Macht, unsere Reaktion zu wählen.*

Viktor Frankl

Das vorliegende Buch habe ich geschrieben, um eine Praxis des radikalen Mitgefühls mit Ihnen zu teilen, die die Schwingen der Achtsamkeit und des Mitgefühls zum Leben erweckt, wenn wir sie am meisten brauchen. Sie hilft,



schmerzhafte Überzeugungen und Gefühle, die uns daran hindern, in Übereinstimmung mit uns zu leben, zu heilen und loszulassen. Diese Praxis nennt sich **RAIN**. Der Name ist im Englischen ein Akronym, das für vier Schritte steht: **R**ecognize (Erkennen), **A**llow (Zulassen), **I**nvestigate (Erkunden) und **N**urture (Nähren). Die Arbeit mit diesen vier Schritten hat mir einen zuverlässigen Weg hin zu Heilung und Freiheit eröffnet, der sich auch inmitten von emotionalem Schmerz gehen lässt.

Die ersten beiden RAIN-Schritte

Die einschneidendsten Transformationen in unserem Leben gehen auf etwas sehr Simple zurück: Wir lernen, mit dem, was in uns vorgeht, in Resonanz zu gehen, statt nur darauf zu reagieren. Was passiert zum Beispiel, wenn jemand Wut oder Angst bei uns auslöst? Reagieren wir gewöhnlich so, dass wir uns in uns zurückziehen, andere beschuldigen oder sie verletzen oder dass wir uns als Opfer fühlen, dann steigern wir das in Trance verursachte Leid nur noch. Wecken wir stattdessen mithilfe der ersten beiden

RAIN-Schritte – Erkennen und Zulassen – eine achtsame Präsenz in uns, dann sind wir auf einem Pfad, der unser Herz befreit.

Zum Tee mit Mara

Einer der größten Mythen der buddhistischen Tradition zeigt,

wie wir angesichts von Schwierigkeiten diesen Weg gehen können.

Vielleicht kennen Sie Bilder des Buddha, wie er die ganze Nacht unter dem Bodhi-Baum sitzt und meditiert, bis er die vollkommene Erleuchtung erlangt. Der Schattengott Mara (der die universellen Energien von Gier, Hass und Täuschung verkörpert) lässt sich alles Mögliche einfallen, um ihn zum Scheitern zu bringen: Er schickt ihm gewaltige Stürme, wunderschöne Frauen als Versuchung, wütende Dämonen und große Armeen, um ihn abzulenken. Siddhartha begegnet allen mit einer wachen, mitfühlenden Präsenz, und als der Morgenstern am Himmel erscheint, wird er zu einem Buddha, einem vollkommen erwachten Wesen.

Aber das war nicht das Ende seiner Beziehung zu Mara!

In den fünf Jahrzehnten nach seiner Erleuchtung bereiste der Buddha Nordindien und lehrte überall dort, wo die Menschen interessiert waren, am Pfad der Präsenz, des Mitgefühls und der Freiheit. Auf Feldern und in Hainen, in Dörfern und an Flussufern – an all diesen Orten versam-

melten sich Bauern und Händler, Stadtleute und Adlige, Mönche und Nonnen, um seine weisen Lehren anzuhören.

Und wie Zenmeister Thich Nhat Hanh erzählt, erschien mitunter auch Mara. Wenn ihn Ananda, der treue Begleiter des Buddha, erblickte, wie er verstohlen am Rand einer Versammlung lauerte, lief er alarmiert zum Buddha. »Schreckliche Nachricht, der Bösewicht ist wieder da! Wir müssen etwas tun!« Worauf der Buddha Ananda liebevoll anschaute. »Nicht doch, Ananda«, antwortete er. Dann schlenderte er zu Mara und sagte ihm mit fester, sanfter Stimme: »Ich sehe dich, Mara ... Komm, lass uns Tee trinken.« Und der Buddha lud Mara als Ehrengast und servierte ihm Tee.

Das können auch wir tun. Stellen Sie sich vor, Mara erscheint in Ihrem Leben in der Gestalt einer Woge von Angst vor dem Scheitern oder einer Verletzung durch Missachtung oder mangelnden Respekt von jemandem. Wie wäre es, wenn Sie innehalten und Mara erkennend sagen würden: »Ich sehe dich, Mara.« Und zulassend: »Lass uns Tee trinken.« Statt die Gefühle zu vermeiden, statt vor Wut um sich zu schlagen oder sich selbstkritisch zu geißeln, lassen Sie sich so mit mehr Klarheit und Würde, Freundlichkeit und Leichtigkeit auf das Leben ein. Mit diesen ersten beiden RAIN-Schritten haben Sie den Pfad in die Freiheit eingeschlagen.

In meinen Augen ist diese Geschichte vom Buddha für uns alle eine gute Nachricht. Selbst dem Buddha begegneten auch weiterhin die schmerzhaften Energien Maras. Wir sind nicht die Einzigen, die sich immer wieder mit Stürmen der Verwirrung, mit widersprüchlichen Wünschen, mit den Pfeilen von Angst, Verletzung oder Wut auseinandersetzen müssen. Darüber hinaus verfügen wir über eine Übung, die uns mitten in all dem befreien und erwecken kann! Fragen Sie sich: »Wann ist Mara das letzte Mal da gewesen?« Vielleicht mögen ja auch Sie das nächste Mal zu ihm sagen: »Ich sehe dich, Mara ... Komm, lass uns Tee trinken.«

Nein zu sagen ist eine Angewohnheit

Indem der Buddha Mara zum Teetrinken einlud, sagte er Ja zum jetzigen Augenblick und Ja zum Leben insgesamt. Unsere Gewohnheit, Nein zu sagen – uns zu wehren oder eine Erfahrung zu vermeiden –, schafft nur umso mehr Leid. Stellen Sie sich vor, was passiert, wenn Mara in der Gestalt von Angst, Hass, Wut oder Verletzung erscheint. Der Kopf sagt Nein, indem er sofort davon ausgeht, dass irgendetwas nicht stimmt, indem er etwas oder jemanden beschuldigt und versucht, das Problem zu beseitigen. Unser Körper sagt Nein, indem er sich anspannt oder taub wird; unser Herz sagt Nein, indem es sich verbarrikadiert oder verschließt. Mit unserem Verhalten sagen wir Nein, wenn wir um uns schlagen, uns zurückziehen oder in Besorgnis geraten. (...)

Ja zu sagen ist unvertraut und desorientierend, es fühlt sich in gewisser Weise riskant an. Unsere Grundkonditionierung angesichts einer Bedrohung besteht darin, uns anzuspannen und Nein zu sagen. Wenn ich meine Schüler in Workshops bitte, sich an eine schwierige Situation zu erinnern, ermutige ich sie zu beobachten, auf wie viele verschiedene Arten sich Körper und Geist gegen die in ihnen auftauchenden Emotionen wehren. Die Schüler erleben dann, häufig gepaart mit Traurigkeit, wie ihre Bemühungen, sich zu schützen, in Wahrheit zu nur noch mehr Schmerz in ihrem Leben führen.

Ein Mann, der als Kind gemobbt worden war, hatte dadurch einen inneren, kritischen Supervisor, der ihm regelmäßig schlechte Leistungen bescheinigte. Als er eine gerade erlebte Konfrontation noch einmal durchspielte, konnte er spüren, wie sich sein Magen vor Angst zusammenzog und sein Herz schneller schlug. Statt sich nach solchen Konfrontationen die Zeit zu nehmen und sich für seine Erfahrung zu öffnen (Ja zu ihr zu sagen), ging er regelmäßig sofort dazu über, sich dafür zu rügen, dass er sich eingeschüchtert fühlte, und tobte innerlich gegen seinen Supervisor. Dann stürzte er sich wieder in die Arbeit, erledigte seine Schreibarbeiten

noch hektischer, machte dabei noch mehr Fehler und kommunizierte noch unklarer. Sein Nein erhielt sein Gefühl, ungenügend und Opfer zu sein, aufrecht.

Eine ältere Frau mit einem erwachsenen Sohn, der sich von ihr entfremdet hatte, spürte ihrem unbewussten Nein bis in seine gelegentlichen E-Mails nach. Sie las dann seine knappen Mitteilungen, fragte sich unter Tränen »Womit habe ich das verdient?« und steigerte sich in Zwangsvorstellungen über ihre Schwiegertochter hinein, die sie für ihr Problem verantwortlich machte. Ihr wurde klar, dass ihr Groll gegen die Schwiegertochter unvermeidlich in ihren E-Mail-Antworten durchscheinen musste. Sie begriff, dass ihr eigenes Nein sie in dem Gefühl festhielt, nicht gemocht und abgewiesen zu werden.

Welche Form unser Nein auch immer annimmt, es ist eine Art, sich gegen die Wirklichkeit zu wehren und zu versuchen, den blanken Schmerz emotionalen Leidens zu vermeiden. Doch kann das Nein auch zu dem Marker werden, der uns zeigt, dass wir in Trance sind und unsere Aufmerksamkeit schärfen müssen. Je schneller wir uns unseres Neins bewusst werden, desto besser können wir Mara antworten. Die schwierigen Situationen, die gewöhnlich das Nein hervorrufen, sind perfekte Gelegenheiten, mit dem

tiefen Ja zu experimentieren, das sich in unseren Eingangsschritten zu RAIN, im Erkennen und Zulassen, ausdrückt. (...)

Das, was Sie üben, wird gestärkt

Ich erzähle den Schülern gern die Geschichte von einem Mann, der auf ein Achtsamkeits-Retreat geht, weil sein Therapeut ihm gesagt hat, wenn er meditieren lerne, werde er sich besser fühlen. Das Retreat wird für ihn zu einer echten Achterbahnfahrt. Er erlebt zwar schon Momente der Ruhe, ja, aber er taucht auch tief in Angst, Wut und Trauer ein. Als er das nächste Mal zu seinem Therapeuten geht, sagt er ihm, er habe schrecklich gelitten. »Wie konnten Sie mir versprechen, ich würde mich besser fühlen?« Weise nickend, antwortet der Therapeut: »Sie fühlen sich besser ... Sie fühlen Ihre Angst besser, fühlen Ihre Wut besser, fühlen Ihre Trauer besser!«

Wegen des Wiedererkennungseffekts erntet die Geschichte immer einen Lacher. Die Achtsamkeitsmeditation – das Erkennen und Zulassen von RAIN – trainiert uns darin, aus unseren abschweifenden Gedanken aufzuwachen und die Umkehr zu vollziehen, indem wir unserer augenblicklichen, körperlichen Erfahrung unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Zwangsläufig werden wir dann allem begegnet, was wir zu



HUMANE KI
MENSCH IM DILEMMA

1. transdisziplinärer Kongress, Oldenburg
Alte Fleiwa · 02. – 03. Juni 2023

Künstliche Intelligenz in der Diskussion

Die rasante Entwicklung digitaler Technologien erfordert ein Umdenken in allen Bereichen des Lebens. ExpertInnen aus Wissenschaft, Wirtschaft, Medizin, Ethik und Kunst im zivilgesellschaftlichen Dialog. **Seien Sie dabei!**

Anmeldung unter: www.humane-ki.de

Veranstalter: Institut für Psychologie, Kunst und Gesellschaft · www.ipkg.org

vermeiden versucht haben – der Einsamkeit, den Verletzungen und Ängsten. Doch wenn wir regelmäßig üben, entdecken wir, dass wir mitten im Sturm ausgewogen, warmherzig und offen präsent bleiben können.

Dank neuesten Erkenntnissen über die Neuroplastizität wissen wir heute, dass sich unser Gehirn bis an unser Lebensende verändern kann. Das bedeutet, dass sich selbst die am tiefsten verwurzelten und schädlichsten Gewohnheiten deconditionieren lassen. Der Satz, der dies am besten erfasst und auf Englisch fast wie ein Sprichwort klingt, lautet: Neurons that fire together, wire together. (Neuronen, die gemeinsam feuern, verschalten sich miteinander.) Unsere Gewohnheiten werden durch sich wiederholende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster, die neuronale Netzwerke im Gehirn gebildet und gestärkt haben, aufrechterhalten. Indem wir unsere Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster ändern, können wir auch diese neuronalen Netzwerke verändern.

Viele Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit die Struktur und Funktionsweise des Gehirns direkt und positiv beeinflusst. Befinden wir uns dagegen in Trance, werden wir hektisch, machen uns Sorgen oder fangen an zu werten, sobald

uns Stress begegnet, und so vertiefen wir die auf Angst beruhenden Furchen in unserem Geist noch. Werden wir angesichts von Stress dagegen achtsam, lernen innezuhalten, erkennen unsere Erfahrung an und lassen sie zu, wird etwas anderes möglich. Statt auf unsere flüchtigen Wünsche und Ängste zu reagieren, können wir von einem Ort tieferer Intelligenz, Kreativität und Fürsorge aus auf unsere Umstände eingehen. Dies stellt eine neue Struktur, neue Nervenbahnen im Gehirn her, die mit echtem Wohlbefinden und Frieden einhergehen. Je öfter Sie Ja sagen zu Erfahrungen, umso stärker wird dieses Ja in seiner Offenheit und Präsenz in den lebenden Zellen verkörpert und Ihre Lebenserfahrung insgesamt mitformen.



Textauszug mit freundlicher Genehmigung des O.B. Barth Verleges.
Dein furchtloses Herz
Tara Brach
288 S.,
O.W. Barth Verlag
Siehe auch unter „Wortwelten“

Webservice & Internet-Dienstleistungen

- **Webseitengestaltung zu fairen Preisen**

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

- **Gestaltung auf Basis von Wordpress oder Jimdo (ab ca. 5,- € im Monat)**

- **Kompetente und umfassende Beratung u.v.m.**

Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg

Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg, www.webservice-plaggenborg.de



Wildnis – unser Traum von unberührter Natur

Was bedeutet eigentlich Wildnis? Der preisgekrönte Naturfilmer Jan Haft über einen Sehnsuchtsort für Naturliebhaber und ein wichtiges Konzept des Naturschutzes.



Wenn man zu Fuß in einem Wildreservat in Afrika unterwegs ist oder durch einen amerikanischen Nationalpark wandert, erlebt man das Gefühl, der Natur bis zu einem gewissen Grad ausgeliefert zu sein: die Weite, in der man sich verlaufen und verlieren könnte; die Absenz vertrauter Zeichen von Zivilisation (vor allem fehlender Mobilfunkempfang); die Möglichkeit, dass einem plötzlich ein großes Raubtier über den Weg läuft oder dass ein Gewitter heraufzieht, vor dem man sich nicht so einfach in Sicherheit bringen kann. In der Wildnis werden wir uns rasch unserer Grenzen bewusst, erahnen das große Ganze der Natur und spüren, dass wir – so auf uns alleine gestellt – nicht mehr als ein Staubkorn im Universum sind.

Um die Natur als groß und uns selbst als kleines, aber zum Bild gehörendes Puzzleteil der Natur zu erleben, müssen wir jedoch nicht unbedingt weit reisen. Eine Bergtour durch ein abgelegenes Alpental oder eine Wattwanderung an der Nordsee können denselben Effekt haben. Und wenn wir uns erst richtig auf die Natur einlassen und genau hinschauen, genügt auch ein Streifzug durch eine Wiese, einen Wald, ein Moor oder das Verweilen im eigenen Garten. Auch hier können wir in das mannigfaltige Beziehungs-

geflecht der Natur eintauchen und die großen und kleinen Wunder erleben, die die Evolution im Lauf der Erdgeschichte hervorgebracht hat. Ob in der Fremde oder in heimischen Gefilden, uns erfasst schnell das Staunen darüber, wie viele Arten da ihren eigenen Weg gehen, wie sie mit der belebten und unbelebten Umwelt in Beziehung treten und so ihren Lebensraum beeinflussen. Sie folgen Gesetzmäßigkeiten, die nicht von uns Menschen gemacht wurden, und erinnern uns daran, dass das Leben auf der Erde ohne uns entstanden ist und ohne uns zurechtkommt.

Wo allein die Gesetze der Natur regieren, da herrscht Wildnis. Ganz im Gegensatz zu jenen Orten, an denen wir Menschen die natürlichen Abläufe bestimmen. Die Savanne der Serengeti in Ostafrika, wo Abertausende Lebensformen sich das Land teilen und nach Jahrmillionen alten Regeln zusammenleben, ist offenkundig Wildnis. Und was ist bei uns?

Der Volksmund bezeichnet ungepflegte Gärten als »verwildert« und ungemähte Vegetation als »Wildwuchs«. Ist vielleicht ein wenig Wildnis überall dort, wo die Natur ungestört ihre Kräfte entfalten kann, wenigstens auf kleinstem Raum? Wo all jene Organismen, die eben da

sind, auf ihre Mit- und Gegenspieler treffen und mittels ihrer im Laufe der Evolution erworbenen Strategien interagieren, und seien es nur die Blattläuse und Marienkäfer im Rosenstrauch vor der Terrasse?

Welche Kräfte und wie viele Prozesse sind unentbehrlich, damit ein Gebiet die Bezeichnung Wildnis verdient? Was fasziniert uns überhaupt daran, warum träumen viele Menschen von unberührter Wildnis als idealer Landschaft? Haben wir ein schlechtes Gewissen aufgrund unserer gar nicht mehr so intakten Umwelt, die die einen als Produkt einer schier unüberschaubar komplexen Evolution betrachten und die anderen schlicht als Schöpfung? Unberührte, ursprüngliche Natur gibt es bei uns nicht mehr, denn hierzulande ist praktisch das gesamte Land vom Menschen überformt. Bedeutet das im Umkehrschluss, dass Wildnis entsteht, wenn wir ein ausgewähltes Gebiet sich selbst überlassen und aufhören zu bestimmen, was dort fortan passiert? Dieser entscheidenden Frage wollen wir in diesem Buch auf den Grund gehen. Was also ist Wildnis?

Wildlebende Tiere, Pilze und Pflanzen werden weltweit weniger, auch bei uns. Darüber kann nicht hinwegtäuschen, dass vereinzelt große Tiere in unsere Landschaften zurückkehren. Biber, Wolf und Seeadler sind wieder häufig anzutreffen, weil wir ihnen nicht mehr hemmungslos nachstellen. Wie andere Rückkehrer auch, gehören sie alle zu jenen Spezies, die nicht viele Ansprüche an ihren Lebensraum stellen, einst im ganzen Land zu Hause waren, jedoch aus unterschiedlichen Gründen fast bis zur Ausrottung bejagt wurden.

Die Mehrheit der bedrohten Arten stellt dagegen sehr wohl Ansprüche an ihren Lebensraum. Ansprüche, die unsere industrialisierte und für unsere Zwecke optimierte Landschaft immer weniger erfüllt. Während einige wenige Arten in unserer modernen Kulturlandschaft gut zurechtkommen, brauchen die meisten Organismen einen Lebensraum, der ursprünglicher Natur zumindest nahekommt. Wenn nur wenige

Prozent unserer Landschaften so wären, wie sie waren, bevor sich der Mensch die Erde untertan machte, hätten wohl alle bedrohten Arten einen sicheren Hafen. Fragt sich nur, wie es bei uns einmal aussah. Und die nächste, vielleicht viel wichtigere Frage ist: Wie müssten neu geschaffene Wildnisgebiete heute am besten aussehen, damit wir den Artenschwund aufhalten können?

Hinter uns liegt die »UN-Dekade Biologische Vielfalt«. Sie wurde 2010 von den Vereinten Nationen ausgerufen, um zur Bewahrung der auf der ganzen Erde bedrohten biologischen Vielfalt zu werben. Im Hinblick auf diese weltweite Kampagne hatte die Bundesregierung 2007 beschlossen, dass zwei Prozent der Fläche Deutschlands Wildnis werden sollen. Die UN-Dekade verstrich, ohne dass viel passiert ist. Damals wie heute gelten nicht mehr als 0,6 Prozent der Fläche Deutschlands offiziell als Wildnis. Und: Können diese Gebiete die zentrale Aufgabe, die biologische Vielfalt zu sichern, überhaupt erfüllen? Laufen dort genügend natürliche Prozesse ab, um dem Begriff Wildnis wirklich gerecht zu werden?

Sieht man einmal vom Meer und dem Hochgebirge ab, sind unsere Naturschutzgebiete und Nationalparks überwiegend bewaldet. Wenn wir auf geräumten und beschilderten Wegen durch diese geschützten Wälder spazieren, sehen wir rechts und links abgestorbene Bäume. Sie stehen da als hölzerne Gerippe, liegen flach auf dem Boden oder sind kreuz und quer übereinander getürmt. Je nachdem von welcher Baumart es stammt und wie feucht das tote Holz ist, ragen unterschiedliche Pilzkonsolen – die flachen, harten Fruchtkörper der Baumpilze – aus den Baumleichen. Aus liegenden Stämmen wachsen junge Nadelbäumchen. Sie waren als nackte, aber geflügelte Samen hier gelandet, nach der ersten und letzten Reise ihres Lebens. Der Wind hat sie aus den Baumkronen herabgeweht, und nun stehen sie für den Rest ihrer Zeit an diesem Ort.

Was für ein Glücksfall! Pilze und Mikroorganis-

men zerlegen das abgestorbene Holz nach und nach in seine Bestandteile. In den Fraßgängen von Insekten sammeln sich deren Hinterlassenschaften und anderer Abfall. All diese freiwerdenden Nährstoffe lösen sich im Wasser, das der morsche Stamm nach jedem Regen aufsaugt. Die Baumleiche wird zu einem riesigen Powerriegel, und die Bäumchen obenauf können aus dem Vollen schöpfen. Zudem haben die Keimlinge hier gute Chancen, auf einen passenden Pilz zu treffen, der sich mit ihnen über die Wurzeln verbindet und im besten Fall eine lebenslange Symbiose eingeht. Vier Fünftel aller Gewächse leben in einer solchen Partnerschaft mit den Pilz-Wesen, die weder Tier noch Pflanze sind. Auf dem leicht erhabenen, modernden Holzkörper ist es außerdem etwas wärmer als auf dem Boden ringsum, was den Bäumchen ebenfalls zugutekommt. Das jahrzehntelange Vergehen des darniederliegenden Pflanzenriesen steht also nicht nur im übertragenen Sinne für Erneuerung und Wachstum, sondern es schafft dafür auch nahrhaften Boden.

Wie viele kleine Bäume aus morschen Stämmen emporwachsen, ja wie viele Sprösslinge der Bäume überhaupt im Wald stehen, hängt aber nicht nur von dem Angebot an lebensnotwendigen Nährstoffen ab. Auch das verfügbare Sonnenlicht spielt eine große Rolle. Manche Baumarten vertragen in ihrer Jugend Schatten gut, andere überhaupt nicht, was zu dem bemerkenswerten Umstand führt, dass eine Art wie die Eiche in einem durchschnittlichen Wald ohne Förster auf Dauer nicht überleben kann. Auch wenn eine ausgewachsene Eiche noch jahrhundertlang in einem dichten, schattigen Wald gedeiht; ihr Nachwuchs hat hier wegen des Lichtmangels und der Konkurrenz durch schneller wachsende Gehölze keine Chance emporzukommen.

Begegnen wir einem abgestorbenen Baum, aus dem jede Menge Pilzkonsolen ragen, erschauern wir bei dem Gedanken, dass er vielleicht zweihundert Jahre lang wuchs, dass er seit einem Jahrzehnt hier als Baumleiche steht, bis

er irgendwann umfällt und anschließend ein halbes Jahrhundert lang am Boden vergeht. Was für Zeiträume!

Für uns Naturliebhaber liegt ein großer Zauber darin, wenn auf einem Fleckchen Erde der Mensch keinen Einfluss mehr nimmt und die Natur nur noch ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten gehorcht. Der Plural »Gesetzmäßigkeiten« weist darauf hin, dass es viele verschiedene sind. Diese Naturgesetze äußern sich in unterschiedlichen Prozessen wie Feuer, Sturm, Hochwasser oder der Massenvermehrung von sogenannten Forstschädlingen, die ihre Wirkung auf Landschaft und Vegetation frei entfalten dürfen. Dort, wo sie ungehindert ablaufen, ist Wildnis, das haben wir eingangs bereits festgestellt. „Prozessschutz« heißt daher das offizielle Schlüsselwort für Schutzgebiete, in denen der Mensch nicht oder nicht mehr eingreift. (...) Sie umfassen meist Flächen, die irgendwann aus der Nutzung genommen wurden. Oftmals weil sich eine Bewirtschaftung ohnehin nicht mehr lohnte, immer jedoch mit dem Ziel, der Natur Raum zur Entfaltung zu geben.



Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Penguin Verlages.

Jan Haft:
Wildnis. Unser Traum von unberührter Natur
Penguin Verlag,
144 Seiten, 18,00 €
Siehe auch unter „Wortwelten“.

Autor: Christian Salvesen

Humane KI

Künstliche Intelligenz zum Wohle des Menschen einsetzen

Künstliche Intelligenz, (abgekürzt KI, Englisch AI von artificial intelligence) ist zu einem Dauerbrenner in den Medien geworden. Das Thema ist umstritten. Die Einen feiern KI als einen Durchbruch oder Sprung in der Entwicklung des Menschen, die Anderen befürchten das Ende jeglicher Würde, Freiheit und Menschlichkeit. Zwischen diesen Extremen gibt es etliche Zwischenstufen.



Die digitalen Technologien entwickeln sich immer schneller und verändern dabei unser aller Leben. Allein die Zeit, die wir täglich mit dem Handy und im Internet verbringen! Die Kommunikation findet überwiegend online statt. Ein junges Pärchen, das nebeneinander auf der Couch sitzt, unterhält sich nicht mehr direkt, sondern per SMS auf dem Smartphone. Roboter, die wie Menschen aussehen, sprechen und handeln. Diktaturen, in denen Maschinen alle fühlenden Lebewesen kontrollieren und unterdrücken. Virtuelle Realität (VR), in der wir unsere Träume leben, während das eigentliche Leben trostlos und die Erde am Ende ist: Das führen uns Romane und Filme aus dem Science-Fiction-Genre schon seit etlichen Jahrzehnten vor. Es scheint, wir sind an der Schwelle, wo die Visionen Wirklichkeit werden.

Was ist Künstliche Intelligenz?

Die einfachste Antwort: Wenn eine Maschine menschliche Intelligenz nachahmt bzw. simuliert. Definitionen von KI haken bis heute am

Verständnis von Intelligenz. Meist wird sie daran gemessen, wie bestimmte Aufgaben gelöst werden. Beispiel: Intelligenztest.

Als Anreiz für das Lösen einer Aufgabe gibt es in etlichen Tests Belohnungen. Bei Tieren ist es ein versteckter Leckerbissen, der über verschiedene Hindernisse gefunden werden soll. Doch sogar bei der Entwicklung von Künstlicher Intelligenz wird Belohnung als Strategie eingesetzt. Vor allem, seitdem als wissenschaftlich gesichert gilt, dass unser Gehirn beim Lernen ähnlich funktioniert.

Hier kommen bereits Faktoren ins Spiel, die mathematisch und rein logisch schwer zu fassen sind. Intelligenz ist eingebettet in einen komplexen Lebenszusammenhang. Nahrungssuche, Empfindungen, körperliches Überleben. Jedes Gehirn braucht (bisher) einen Körper. Auf dieser umfassenden Grundlage entwickelt sich Intelligenz. Und sie ist verbunden mit Qualitäten wie Empathie. Soziales Verhalten und Intelligenz hängen zusammen.

Die Vielschichtigkeit von Intelligenz – dabei sind Fähigkeiten wie Kreativität und Intuition noch nicht einmal berücksichtigt – kann bisher nicht von Computern simuliert, geschweige denn selbstständig entwickelt werden. Doch die Auseinandersetzung mit KI lässt uns fragen: Was ist der Mensch? Wer bin ich?

Die von Microsoft entwickelte Anwendung Chat GPT (Generative Pre-trained Transformer) gibt (scheinbar!) Antworten auf unsere Fragen. Das Programm hat Zugriff auf fast alle bisher digital verfügbaren Texte. Es folgt dem Prinzip der Vervollständigung einer angefangenen Reihe

von Worten oder Zahlen. Der Philosoph Ludwig Wittgenstein meinte, wenn ich eine mathematische Reihe wie $1+1=2$, $2+2=4$, $3+3=6$ richtig fortsetzen kann, dann habe ich sie verstanden. Ich kann mit ihr umgehen, vergleichbar mit dem Umgang eines Werkzeugs. Im Sprachbereich von GPT geht es um Wahrscheinlichkeiten bei der Weiterführung eines Anfangs. Nach drei Worten wie „Ich gehe zum...“ ist die Auswahl weit größer als bei „ich gehe zum Bahnhof“. Es wird eine Geschichte kreiert. Jeder kann nun seine Fragen oder auch Anweisungen eingeben bis hin zu: „Schreibe mir einen Text über die Unsterblichkeit von intelligenten Maschinen, möglichst authentisch, 3.000 Zeichen!“

Die Ergebnisse sind oft dermaßen erstaunlich, dass man meinen könnte, da antworte ein bewusstes, ja weises Wesen. Dem ist nicht so. Allerdings befürchten viele, ihre kreative Arbeit würde nun von Maschinen erledigt, während Schüler hoffen, mit Chat GPT ihre Hausarbeiten erledigen zu können. Das Prinzip funktioniert auch als Umwandlung von Text in Bild: Male mir ein Bild von dir selbst im Stil von van Gogh (ohne Pfeife bitte).

Was in dieser Diskussion noch kaum berücksichtigt wird, ist der kreative Prozess selbst. Denken wir an den Zen-Spruch: „Der Weg ist das Ziel“. Wird hier nicht zu einseitig das Ergebnis zum Maßstab aller menschlichen Tätigkeit gemacht? Wo bleibt die Freude am Erschaffen? Warum sollten wir uns die von Maschinen wegnehmen lassen?

KI in Medizin, Gesundheit und Pflege

Handys, Navis, Suchmaschinen, Google, Meta-verse, Facebook, Instagram, TikTok, - wir finden wie selbstverständlich Ergebnisse in Bruchteilen von Sekunden, hinterlassen dafür aber auch unsere Daten. Der Mensch wird gleichsam gehackt. Die Tech-Unternehmen wissen bereits mehr über uns als wir selbst – so ist zumindest die These des Historikers Yuval N. Harari in seinem Buch „Homo Deus“.

Gefahren der Manipulation, Kontrolle und Ent-

menschlichung auf der einen Seite, aber auch positive Entwicklungen auf der anderen Seite, zum Beispiel im Bereich der Medizin. Da geht es bei der Diagnose und der Therapie heute vor allem darum, wieviel Daten zur Verfügung stehen und wie effektiv sie ausgewertet werden können. In dem Zusammenhang ist vom „Gläsernen Patienten“ die Rede. Je mehr Informationen über den Gesundheitszustand eines Patienten – aber auch von so vielen anderen Menschen wie möglich – vorliegen, desto besser kann eine KI bzw. ein bestimmter Algorithmus aus der gewaltigen Datenmenge Schlüsse ziehen, die zu einer richtigen Therapie führen. Einige Wissenschaftler glauben, dass die meisten Krebsarten auf dieser Basis in zehn Jahren geheilt oder bereits in einem Frühstadium gestoppt werden können. Dabei spielt auch eine Art Frühwarnsystem eine Rolle. Der „gläserne Patient“ trägt ständig kleinste, z.B. in seiner Kleidung eingebaute Messgeräte bei sich, die Daten bis in die Mikrostruktur von Zellen an eine „KI-Zentrale“ senden. Tatsächlich funktioniert das u.a. bereits bei Kühen, deren leicht erhöhte Temperatur per Sender gemeldet und so die kurz bevorstehende Kalbung gemeldet wird.

Enorme Fortschritte gibt es bei Menschen, die eine Prothese brauchen. Zwischen den vom Gehirn ausgehenden Impulsen und den künstlichen Gliedmaßen wird mit Hilfe von KI eine erstaunliche Verbindung geschaffen, BCI /Brain-Computer-Interface genannt. Der Patient kann seine künstliche Hand fast so durch Gedankenkraft steuern wie seine frühere natürliche. Ein ähnliches Prinzip machte es dem berühmten Physiker Stephen Hawking möglich, per Computer zu sprechen – trotz seiner fast vollständigen Lähmung.

Im Bereich von Betreuung und Pflege, wo bekanntlich ein enormer Mangel an Fachkräften und Personal herrscht, kommen zunehmend Pflege-Roboter zum Einsatz. Besondere Modelle wie das vom jungen ukrainischen Team Devanthro können aus weiter Entfernung wie ein Avatar gelenkt werden. Sie heben die

Pflegebedürftigen aus dem Bett, bringen ihnen Essen, Getränke oder Medikamente, holen menschliche Hilfe, wenn nötig. Aber ist das nicht eine sehr bedenkliche Entwicklung? Bleiben da nicht Menschlichkeit, Empathie, Fürsorge und Verantwortungsgefühl auf der Strecke?

Buchtipps

Christian Salvesen (Hrsg.), www.christian-salvesen.de:
„Gott werden oder Mensch bleiben“

– siehe auch unter „Wortwelten“.

Thomas, Iain S/Wang, Jasmine/GPT-3:

„Was euch zu Menschen macht“, Diederichs Vlg.

Dr. Arnold Kitzmann: „Künstliche Intelligenz“, Springer Vlg.

Veranstaltung

Kongress „Humane KI“ und die „Oldenburger Erklärung“ 2. Juni - 3. Juni in Oldenburg

Solche Fragen sind Thema des **1. Transdisziplinären Kongresses mit dem Titel „Humane KI – Mensch im Dilemma“**. Er findet von **Freitag, 2. Juni 11 Uhr bis Samstag, 3. Juni 17 Uhr in Oldenburg** statt. Vorträge, Diskussionen, Präsentationen und Workshops von und mit ausgewiesenen ExpertInnen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Gesundheitswesen, Philosophie und Kunst sollen inspirieren und zum Austausch anregen.

Alle TeilnehmerInnen vor Ort und auch online können Vorschläge einbringen, wie wir Künstliche Intelligenz so menschlich wie möglich nutzen können. Sie sollen in eine abschließende „Oldenburger Erklärung“ einfließen. Dazu schreibt der Bielefelder Verleger Joachim Kamphausen, Mitinitiator des Kongresses:

„Wir wollen im Dialog mit den verschiedenen gesellschaftlichen Kräften einen aus der menschlichen Verbundenheit schöpfenden verbindlichen Wertekanon erarbeiten, der unserer Ausrichtung und unsere weiteren Aktivitäten bestimmt.“

Peter Gerd Jaruschewski war maßgeblich an der Organisation des Kongresses beteiligt. Sein plötzlicher Tod hat unser kleines Kongressteam tief getroffen. Er hätte gewollt, dass dieser Kongress Humane KI ein voller Erfolg wird.

Die Homepage zum Kongress:
www.humane-ki.eu



Familienstellen und wingwave® Coaching

Aufstellung bei Themen rund um...

- Familie, Partnerschaft
- Lebensweg, Beruf, Geld
- Körper-Symptome

wingwave bei...

- Ängsten • Phobien
- Lernen (Black-Out)
- Stress, Trauma
- BurnOut, Mobbing

Antje Jaruschewski
Heilpraktikerin

! Neue Adresse ab 1. Juni: Lagerstraße 62

Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441-973 6194 | www.praxis-jaruschewski.de

Familien-/Systemaufstellung

- Offene Abende (Ther. Kurzaufst.)
Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr. 28
- 18. April '23 • 16. Mai '23
- 13. Juni '23

jeweils 18:45 bis ca. 21:15 Uhr

- Einzelarbeit Praxis
Termine selbst buchen
auf der Website



Was hat meine Depression mit meiner Oma und dem Krieg zu tun? Die vererbten Gefühle der Kriegsenkel

Die Praxen der Psychotherapeuten sind voll. Es gibt lange Wartezeiten. Die Patienten? Oft Menschen, die von außen betrachtet alles haben, was man sich wünschen kann. Einen interessanten Beruf, eine gute Beziehung, nette Kinder. Ein schönes Zuhause, Freunde, genug Geld, um in den Urlaub fahren zu können. „Eigentlich habe ich alles und doch bin ich nicht glücklich. Oft fühle ich eine unerklärliche Schwere, manchmal ist alles wie in grauen Nebel gehüllt, und sehr oft weiß ich gar nicht, wie ich mich fühle. Es fällt mir schwer, das, was ich fühle, in Worte zu fassen und ich stelle mich und meine Gefühle und Bedürfnisse oft in Frage. Ich fühle mich schlecht, weil es mir nicht besser geht. Ich müsste doch dankbar sein für all das, was ich habe, und trotzdem bin ich unzufrieden oder sogar depressiv. Ich verstehe mich selber nicht. Was ist nur los mit mir?“

Diese Sätze höre ich so oft von meinen Patienten. Und ich höre sie vor allem von Menschen der Jahrgänge 1955-1975.

Wir machen uns dann auf die Suche nach Auslösern oder Ursachen für diese depressive Verstimmung. Oft finden wir im aktuellen Leben keine Anhaltspunkte. Wenn wir dann einen Schritt weiter gehen und in die Biographie der Kindheit einsteigen, finden sich bei vielen dieser Menschen Parallelen. Sie berichten, materiell eine gute Kindheit gehabt zu haben. Sie haben in einem schönen Haus gelebt, hatten ein eigenes Zimmer, haben ein Musikinstrument lernen dürfen. Eigentlich sei alles in Ordnung gewesen. Hinterfragt man das „eigentlich“, erfährt man folgendes: „Eigentlich habe ich überhaupt keine emotionale Verbindung zu meinen Eltern. Ich weiß gar nicht, wer meine Eltern sind. Über Gefühle wurde nie gesprochen und wenn ich emotional wurde, habe ich oft den Satz gehört: ‘Geh auf dein Zimmer und komm erst wieder,



© Sasint Tipchia – pixabay.com

wenn du dich beruhigt hast.’ Irgendwie haben sich meine Eltern nie wirklich für mich interessiert. Ich habe mich nie von ihnen gesehen gefühlt.“

Was ist da passiert?

Was viele von uns nicht präsent haben ist die Tatsache, dass wir bei Eltern aufgewachsen sind, die den Krieg erlebt haben. Den 2. Weltkrieg. Wenn meine Eltern zwischen 1925 und 1945 geboren wurden, sind sie das, was wir heute Kriegskinder nennen. Diese haben im Krieg oft Traumata erlebt. Bombenangriffe, Nächte in Luftschutzkellern, Flucht oder Vertreibung, Hunger.

Was bedeutet Trauma eigentlich? **Ein Trauma ist ein lebensbedrohliches Ereignis, dem ich hilflos und ohnmächtig ausgeliefert bin.** Das ist eine Situation, die eigentlich für den Mensch nicht zu überleben ist.

Um ein Trauma zu überleben, hat die menschliche Psyche allerdings einen wunderbaren Abwehrmechanismus zur Verfügung: Abspaltung. Gefühle, die in dem Moment des eigentlichen Traumas hätten gefühlt werden müssen, werden abgespalten. Ebenso Bedürfnisse, die in dem Moment da gewesen sind. **Nur durch die Abspaltung von Gefühlen und Bedürfnissen ist**

Bewusstes Leben

Die vererbten Gefühle der Kriegsenkel

das Überleben möglich. Was zunächst eine sinnvolle Überlebensstrategie war, wird später dann aber zum Problem. Denn die Verbindung zu den eigenen Gefühlen bleibt oft ein Leben schwierig. Und das beeinflusst natürlich auch den Umgang mit den eigenen Kindern.

Diese wachsen dann-ohne es zu wissen-mit durch den Krieg traumatisierten Eltern auf. Das bedeutet oft, dass die Eltern emotional nicht so schwingungsfähig mit ihnen umgegangen sind, wie sie es als Kind gebraucht hätten. Ein Kind braucht Eltern, die die kindlichen Gefühle wahrnehmen, diese widerspiegeln und dann mit ihm aushalten, damit das Kind lernt: Das, was ich fühle, ist okay und mit mir ist alles in Ordnung. Wenn allerdings Kinder in ihrer Emotionalität eher ignoriert und abgelehnt werden oder bestimmte Gefühlsausbrüche gar mit Liebesentzug bestraft werden, hat das Kind keine Möglichkeit, seinen eigenen Gefühlen zu vertrauen. Das führt oft dazu, dass diese Kinder auch als Erwachsene sich ihrer eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht sicher sind. Sie fühlen etwas, stellen das aber gleichzeitig wieder in Frage. Sie vertrauen nicht ihrer Intuition und das verunsichert. Somit entsteht oft dieses diffuse Lebensgefühl von Unsicherheit und „mit mir stimmt etwas nicht“, was wir häufig in dieser Generation der sogenannten Kriegsenkel finden.

Wir wissen heute, dass es eine transgenerationale Weitergabe von Kriegstraumata gibt. Das heißt, auch wenn wir selbst den Krieg nicht erlebt haben, kann es gut sein, dass wir gewisse Traumafolgen unserer Vorfahren in uns tragen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Möglich wäre beispielsweise, dass wir einen Teil der Trauer und Schwere in uns tragen, die eigentlich zu unserer Großmutter gehört. Die vielleicht eine Flucht erlebt hat, dabei ein Kind verloren hat oder deren Ehemann im Krieg gefallen ist. Was immer diese Oma an Trauma erlebt hat- um zu überleben musste sie ihren Schmerz abspalten, damit sie weiterhin stark sein konnte für ihre Kinder. Dieser Schmerz bleibt aber im Famili-

ensystem gespeichert, und es kann sein, dass wir, die Kriegsenkel, zwei Generationen später ihn nun stellvertretend fühlen. Ohne natürlich zu wissen, woher er kommt.

Wann immer wir etwas fühlen, was wir nicht einordnen können und was scheinbar in unserem Leben so gar keinen Sinn macht, kann es hilfreich sein zu schauen: Gibt es jemanden in meinem Familiensystem - oft zwei Generationen vorher - für den dieses Gefühl Sinn gemacht hätte?

Viele Symptome unserer heutigen Zeit, mit der Menschen vor allem aus der Kriegsenkelgeneration zum Therapeuten kommen, lassen sich bei genauem Hinsehen als sogenannte vererbte oder übernommene Gefühle identifizieren. Es ist für den Verstand schwer vorstellbar, aber wir erben eben nicht nur bestimmte körperliche Merkmale oder Charaktereigenschaften von unseren Vorfahren, sondern auch Gefühle, die diese als Traumafolge nicht ausreichend verarbeitet haben. Mittlerweile erforscht und belegt auch die Neurowissenschaft diese epigenetischen Veränderungen im Erbgut.

Gerade die depressiven Symptome, die ja leider zunehmen, lassen sich oft mit dem Schicksal unserer Vorfahren in Verbindung bringen. Wenn wir Depression mit fehlender Lebensfreude übersetzen, dann lassen sich in jeder Familie Vorfahren finden, die durch die Kriegsergebnisse allen Grund hatten, ihre Lebensfreude zu verlieren.

Auch ein auffallend ablehnendes und abwertendes Verhalten Männern gegenüber, das wir manchmal bei Frauen in der heutigen Zeit finden, die selber nie schlechte Erfahrungen gemacht haben, kann einen transgenerationalen Ursprung haben. Hier findet sich beim Nachforschen im Familiensystem oft eine Großmutter, die im Krieg Gewalt durch Soldaten erlebt hat.

Oder ein außergewöhnlich starkes Heimweh bei Kindern während einer Klassenfahrt. Hier finden

Bewusstes Leben

Die vererbten Gefühle der Kriegsenkel

sich oft Kriegskinder in der Familiengeschichte, die während einer mehrmonatigen Kinderlandverschickung natürlich unter existentiellen Heimweh gelitten haben.

Ich kann nur jedem aus der Kriegsenkelgeneration (das sind ungefähr die Jahrgänge 1955-1975) Mut machen, erst einmal alle Gefühle bei sich ernst zu nehmen. Wenn wir allerdings keinen plausiblen Grund oder Auslöser dafür in unserem eigenen Leben finden, lohnt sich die Frage: **Für wen in meinem Familiensystem hätte dieses Gefühl damals Sinn gemacht?**

Es ist gut und wichtig, die Gefühle, die nicht zu mir gehören, zu erkennen und von meinen eigenen zu unterscheiden.

Die Folgen dieser transgenerationalen Weitergabe von Kriegereignissen sind sehr vielschichtig und nicht leicht bei sich selber zu erkennen. Um diese besser zu verstehen, biete ich in meiner Praxis gerne eine Familienaufstellung an. Hier kann man schauen, zu wem das Symptom oder die Gefühle wirklich gehören. Und dann zeigt sich vielleicht, dass meine Depression eigentlich zu meiner Oma gehört, die im Krieg so vieles verloren hat. Dann sehe und fühle ich vielleicht zum ersten Mal ihr Schicksal. Und dann kann ich zu ihr sagen: „Liebe Oma, jetzt sehe ich dein Schicksal und verneige mich davor. Und ich lasse es ganz bei dir. Denn da gehört es hin. Zu dir und deiner Würde, und die lasse ich dir. Ich bin nur deine Enkelin.“ Dies wäre zum Beispiel ein schöner Lösungssatz, um frei zu werden von den übernommenen Gefühlen der Oma und somit frei für das eigene Leben.

In jedem Fall macht es Sinn, sich mit der eigenen Familiengeschichte ein bisschen zu beschäftigen. Einfach mal zu schauen: Wie alt waren meine Eltern oder Großeltern eigentlich im Krieg? Wo haben sie gelebt? Was haben sie erlebt? Einiges wissen wir vielleicht, aber vieles auch nicht. Dann macht es Sinn nachzufragen. Vielleicht leben die Eltern noch - oder aber eine Tante oder ein Onkel. Je mehr ich über meine

eigene Familiengeschichte in den Kriegsjahren weiß, je mehr über diese Zeit also gesprochen wird, umso weniger ist es nötig, dass die unverarbeiteten Traumata, die „unerhörten“ Ereignisse, Spuren bei den nachfolgenden Generationen hinterlassen.

Wenn dieses Thema mit Ihnen in Resonanz geht und Sie sich intensiver damit auseinandersetzen möchten, kann ich Ihnen den Verein Kriegsenkel e. V. empfehlen. Unter www.kriegsenkel.de finden Sie viele hilfreiche Buchempfehlungen und Hilfsangebote zu diesem Thema.

Sabine Tewes ist Ärztin und Familientherapeutin und seit 2003 in eigener Praxis in Oldenburg tätig.

Termine zu Familienaufstellungs-Seminaren und Vorträgen finden Sie unter www.familientherapie-oldenburg.de.

Tel. 0441-2339502, sabine.tewes@web.de



Spirituelle Übungen

»Die Spirituellen Übungen von ECK geben uns Vertrauen in uns selbst. Wir erfahren, dass wir eine Seele sind, wir sind ewig.« – Harold Klemp

Informationen und kostenlose Büchlein findest du unter www.Eckankar.de

ECKANKAR

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

Bitterstoffe

wichtig für Darmgesundheit, Verdauung und vieles mehr



© wrec0 - pixabay.com

Bitterstoffe wurden aus unseren Nahrungsmitteln systematisch herausgezüchtet. Die Grapefruit von heute hat geschmacklich kaum mehr etwas zu tun mit der Pampelmuse meiner Kindheit. Züchtungsziele auch im Bio-Landbau haben nichts mit Gesundheit zu tun, leider. Im Fall „Bitterstoffe“ ist dies fatal. Denn Bitterstoffe optimieren unsere gesamte Verdauung und Stoffwechsel, entlasten die Leber, stärken die Bauchspeicheldrüse und stärken das Immunsystem. Nur durch die ausreichende Zufuhr von Bitterstoffen kann sich die Darmflora regenerieren und können die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln optimal aufgenommen werden.

Bitterstoffe aktivieren die Verdauungssäfte und die Darmperistaltik, so dass die Darmentleerung weitaus häufiger stattfand und sie gründlicher verlief. Ein häufiger Stuhlgang wie früher und auch heute noch bei Naturvölkern üblich – eine Mahlzeit, eine Darmentleerung – minimiert entzündliche Prozesse im Darm, die zu Krebs führen können. Außerdem sinkt bei zahlreichen Stuhlgängen das Risiko für Übergewicht.

Was sind Bitterstoffe?

Bitterstoffe gehören keiner einheitlichen Stoffgruppe an, ihre einzige gemeinsame Eigenschaft

ist die Geschmacksnote „bitter“. Darunter fallen auffallend gesundheitlich wertvolle bioaktive Substanzen wie Phenole, Terpenoide, Glycoside und Purine. Die Sinneszellen für den Geschmackssinn für „bitter“ befinden sich auf dem Zungenrücken, auf dem Gaumen, in der Rachenwand und an der Wangeninnenseite, aber auch im Magen, im Darm und in der Bauchspeicheldrüse! Dort wirken sie günstig auf Appetit, Insulinproduktion und die Verdauung ein. Die Reizweiterleitung für die Bitter-Sinneszellen geschieht durch den 9. Hirnnerv.

Bitterstoffe lösen über Nervenimpulse Verdauungsreflexe aus wie den Speichelfluss zur Verdauung von Kohlenhydraten, die Sekretion von Magensäften zur Verdauung von Eiweiß, die Sekretion der Dünndarmschleimhaut zur optimalen Aufnahme der Nahrung, von Gallensäure zur Emulgierung der Fette und Pankreassaft zur Verdauung von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten. Sie regen die Motorik des Magens an und sorgen für die Sekretion von Magensäure und Pepsin, wichtig für die Eiweißverdauung. Alle Verdauungsdrüsen bilden eine Einheit. Nehmen wir Bitterstoffe auf, wird ein Kaskadenprozess durch all unsere Verdauungs- und Stoffwechselorgane in Gang gesetzt. Durch Bitterstoffe ausgelöste vermehrte Sekretion von Verdauungsdrüsen beträgt 25 bis 30 Prozent und hält zwei bis drei Stunden nach ihrer Aufnahme an. Indem Bitterstoffe die Schleimproduktion fördern, werden neben Enzymen auch Schleimstoffe wie Neuraminsäure vermehrt ausgeschüttet, welche die Mund- und Rachenschleimhaut vor Krankheitserregern wie Viren schützen. Durch die Zufuhr von Bitterstoffen wird sogar das vegetative Nervensystem gekräftigt, was seit 1999 bekannt ist. Durch Bitterstoffe in der Nahrung wird ein langanhaltender Sättigungseffekt ausgelöst, der rund vier Stunden anhält. Auch durch die optimierte Fettverdauung

machen Bitterstoffe schlank.

Eine Fehlbesiedelung des Darms gilt als Haupt-Verursacher vom bauchbetonten Übergewicht oder viszeralem Bauchfett. Bauchfett bildet Substanzen, die das Immunsystem schwächen, zu chronischen Entzündungen führen und zu Bluthochdruck, Thrombosen und Herz-Kreislauferkrankungen. Sanieren wir den Darm und den Verdauungstrakt mithilfe von Bitterstoffen, verschwindet mit der Zeit auch der „Rettungsring“. Ist die Darmschleimhaut intakt, bildet sie ein Milieu, in dem pathogene Keime nicht gedeihen können.

Bitterstoffe aktivieren und stärken die Leber, die mehr Gallensäuren ausschüttet, welche überschüssiges Cholesterin aufnimmt und ausscheidet und so den Cholesterinspiegel senkt, Hauptrisiko für Arteriosklerose und damit Bluthochdruck und Herzinfarkt. Nur, wenn genügend Magensaft und Gallenflüssigkeit bereitgestellt werden, können Vitamine wie Vitamin B12, die fettlöslichen Vitamin A, D, E und K sowie Mineralstoffe wie Eisen ausreichend resorbiert werden. Das Darmhirn kommuniziert via Darm-Hirn-Achse mit dem zentralen Nervensystem und sorgt bei einer gesunden Darmflora für Resilienz, gute Stimmung, gutes Gedächtnis, Konzentration und Lernfähigkeit. Eine Behandlung depressiver Verstimmungen mit Bitterdrogen war über längere Zeit gängige Praxis, und erste Studien bestätigen ihr bedeutendes antidepressives Potential.

Auch für unser Immunsystem spielen Bitterstoffe eine äußerst wichtige Rolle. Kommen Bitterstoffrezeptoren in Kontakt mit Erregern, werden unterschiedliche Abwehrmechanismen ausgelöst. Die Immunantwort in den Atemwegen wird zum Beispiel durch Bitterstoffe stimuliert, welche letztlich zur Abtötung von gram-negativen und gram-positiven Bakterien führt.

Welche „Bitter-Stars“ der Wildkräuter bringen Hilfe?

Schon unsere Vorfahren nutzten sie als Nähr-

stoffquelle und zur Optimierung von Verdauung und Stoffwechsel: Wald-Wegwarte, wilder Löwenzahn, Brennessel und Wild-Artischocke. Diese vier Power-Pflanzen regen unsere Verdauung an, befeuern den Stoffwechsel, entgiften und harmonisieren die Darmflora. Eine Studie mit einem Kombi-Präparat aus diesen vier „Bitterpflanzen-Stars“ zeigen, dass das Bauchfett signifikant zurückging, die Anzahl der wöchentlichen Stuhlgänge signifikant zunahm, die Konsistenz des Stuhls sich normalisierte, Blähungen bei fast allen Studienteilnehmern verschwanden, die Teilnehmer der Studie sich geistig und körperlich fitter fühlten, und die etwas übergewichtigen TeilnehmerInnen bei Studienende nach nur sechs Wochen durchschnittlich 4,4 Kilogramm abgenommen hatten (Vergleichsstudie zum Nachweis der Wirksamkeit von Urbitter® Granulat bei Verdauungsschwäche, Blähungen, Verstopfung und Darmdysbiose, Prüfungsleiter Dr. Bernhard Neesen, Bahnhofstraße 26, 49733 Haren). Die Verträglichkeit war gut.

Die **Wald-Wegwarte** wird bis zu 1 ½ Metern hoch und besticht durch ihre leuchtend hellblauen Blüten, die ein solches Himmelblau haben, dass die Pflanze auch „Wegleuchte“ genannt wird. Es handelt sich um ein magen- und verdauungsstärkendes Wildgemüse mit Bitterstoffen wie Cichoriin, Lactucin, Intybin und Sesquiterpenlactonen. Paracelsus empfahl die Pflanze, um den inneren Alchemisten zu stärken. Der gesundheitsfördernde Effekt auf Leber, Galle, Darmflora und die gesamte Verdauung ist sehr hoch. Die Wegwarte wirkt heilkräftig zur Blutreinigung, bei Fettsucht, Stoffwechselerkrankungen, Nierenbeschwerden, Erkrankungen der Milz, Lebererkrankungen, Gallenleiden, Verdauungsbeschwerden, Übergewicht, Hautunreinheiten, Flechten und Menstruationsbeschwerden.

Die zweite Pflanze im Gesundheits-Kleeblatt der Bitter-Stars ist der **wilde Löwenzahn**. Seine Haupt-Inhaltsstoffe bilden die Bitterstoffe wie

Bitterstoffe – wichtig für Darmgesundheit, Verdauung und vieles mehr

Sesquiterpensäuren, Taraxacosid und Taraxin. Die Löwenzahn-Bitterstoffe reduzieren einen zu hohen Cholesterinspiegel, optimieren die Verdauung, entgiften sogar Schwermetalle, reduzieren das Krebsrisiko und ziehen Krebszellen aus dem Verkehr, wirken als Immunbooster und senken das Risiko, eine Demenzerkrankung zu entwickeln. Wolf-Dieter Storl: „Der Löwenzahn scheint die Verkörperung der Lebenskraft an sich zu sein.“

Die dritte Pflanze ist die besonders bitterstoffhaltige **Wildartischoke**. Sie wächst ein bis zwei Meter hoch und blüht mit auffällig großen blauroten Blüten von September bis Oktober. Die Wildartischoke ist extrem bitter, die Blätter enthalten bis zu sechs Prozent Bitterstoffe. Als Lebensmittel und Heilpflanze war sie bereits den alten Griechen bekannt. Als Hauptwirkstoffe wurden die Bitterstoffe Cynarin und Cynaropikrin nachgewiesen. Die Bitterstoffe und Flavonderivate Cynarosid und Luteolin unterstützen die Cholesterinsynthesehemmung und mobilisieren Cholesterin aus dem Gewebe und bringen es zur Ausscheidung. Die Artischocken-Bitterstoffe optimieren die Fettverdauung, senken einen zu hohen Blutzuckerspiegel und beugen Thrombosen vor. Eine Doppelwirkung auf Gallenwege und Leber besitzen nur wenige Heilpflanzen.

Als vierte Pflanze im Glückskleeblatt der gesundheitsfördernden Bitterstoffe finden wir die **Brennnessel**, Heilpflanze des Jahres 2022. Wegen ihrer Heilkräfte wurde sie schon von den Ärzten der Antike geschätzt. Ihr Inhaltsstoffe, darunter auch Bitterstoffe, bremsen Haarausfall, wirken stimmungsaufhellend, schützen das Gehirn vor degenerativen Erkrankungen, wirken gegen Rheuma, stärken das Immunsystem, optimieren die Verdauung und gelten als potentes Blutreinigungsmittel. Rudolf Steiner nannte die Brennnessel „Königin der Beikräuter“.

„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“, ermutigte uns Friedrich Hölderlin. Mit dem Herauszüchten der Bitterstoffe haben wir uns gesundheitlich einen Bärenienst

erwiesen. Gott sei Dank gibt es noch ursprüngliche, unveränderte Wildkräuter, die hier einen Ausgleich schaffen. Wir können die Heilpflanzen selbst sammeln und trocknen, sie uns als Tee in der Apotheke zusammenmixen lassen, oder uns eine fertige Wildgemüseemischung „Urbitter®“ mit den vier wilden Bitter-Stars von der Firma Dr. Pandalis bestellen. Studien zeigen, dass durch die Zufuhr von Bitterstoffen natürlichen Ursprungs der Teufelskreis von Verdauungsstörungen, bauchbetontem Übergewicht, Demotivation und „ungesunder“ Ernährung durchbrochen wird und das geistige und körperliche Wohlbefinden wächst. Wenn wir unsere Verdauung optimieren und unseren Darm sanieren, entziehen wir vielen Krankheiten den Boden. Wir kommen wieder ins Gleichgewicht und haben die Lebensfreude, Vitalität und Resilienz, die wir in diesen bewegten Zeiten dringend brauchen.

Lesetipp: Barbara Simonsohn, „Löwenzahn. Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft“, Mankau. Siehe auch unter „Wortwelten“.



Heilberater

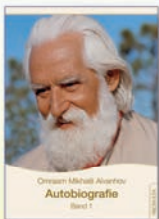


**Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!**

www.heilberater-bremen.de

LICHTBLICKE

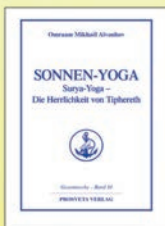
BÜCHER VON OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV



AUTOBIOGRAFIE

Diese Autobiografie von Omraam Mikhael Aïvanhov ergänzt die bisher erschienenen Biografien durch weitere Einblicke in sein bewegtes Leben und durch den einmalig schönen und warmen Stil seiner persönlichen Erzählung.

Taschenbuch, 528 Seiten, 18 €
ISBN 978-3-89515-109-5



SONNEN YOGA

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Sonne richten, empfangen wir etwas von ihrem wärmenden, belebenden und klärenden Wesen. Das bereichert nicht nur uns, sondern auch unsere Umgebung.

Das Buch enthält einfache Erklärungen und Anleitungen.

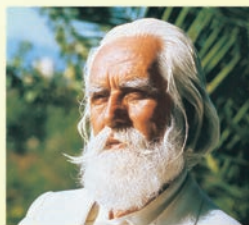
Gebunden, 314 Seiten, 22 €
ISBN 978-3-89515-071-5



WEIHNACHTEN UND OSTERN IN DER EINWEIHUNGSLEHRE

Omraam Mikhael Aïvanhov zeigt in diesem Buch vor allem die universellen und mystischen Aspekte der beiden Hauptfeste auf.

Taschenbuch, 156 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-89515-044-9



Omraam Mikhael Aïvanhov wurde 1900 in Bulgarien geboren und lebte später in Frankreich. Dort hielt er als Psychologe und geistiger Meister tausende von Vorträgen. Er verband die östlichen und westlichen Philosophien und Religionen zu einer wunderbaren Einheit. Aus ihren Essenzen schuf er eine neue Philosophie, die für den heutigen Menschen klar, logisch, hilfreich und leicht anwendbar ist.

Omraam Mikhael Aïvanhov war ein Mensch von großer Weisheit, Reinheit und Klarheit. Er war ein lebendiges Beispiel für alles, was er lehrte, und er berührte die Menschen durch seine Liebe, seinen Humor und seine Würde.

PROSVETA VERLAG GMBH
Tel. 07427-3430
Onlineshop: www.prosveta.de
Gratiskatalog erhältlich

Die Zukunft gestalten

Der NABU Woldenhof • ORTO Bistro Bakery Oldenburg • Greenling - Dein Minigarten



Der NABU Woldenhof

„Das Team auf dem NABU-Woldenhof besteht aus Landwirten, Umweltwissenschaftlern, Fachkräfte für Hauswirtschaft, KFZ-Mechanikern und Reinigungskräften. Unsere soziale Verantwortung nehmen wir wahr, indem wir Praktikanten und schwer vermittelbaren Auszubildenden in unserem landwirtschaftlichen Betrieb die Möglichkeit zur Weiter- und Ausbildung geben. Weiterhin sind wir Dienststelle für junge Menschen im „Freiwilligen Ökologischen Jahr“ (FÖJ) bzw. im „Bundesfreiwilligendienst“ (BFD). Mit der Gerichtshilfe arbeiten wir seit vielen Jahren zusammen, indem wir die Möglichkeit zur Ableistung von Sozialstunden bieten.

Ehrenamtliche helfen bei der Umweltbildungsarbeit, bei Pflegemaßnahmen zur Erhaltung der Lebensräume gefährdeter Arten und bei der Bewältigung der vielfältigen, allein durch die hauptamtlichen Kräfte nicht zu bewältigenden Aufgaben auf dem Hof. Falls Sie mitmachen wollen, finden Sie hier weitere Informationen.“

Mehr erfahren:
www.nabu-woldenhof.de



ORTO Bistro Bakery Oldenburg

„Wir machen das, was uns in Oldenburg fehlt: gutes Brot, Naturwein und Essen für jeden Tag. Und das an einem Ort, der sich ein bisschen nach Großstadt anfühlt.“ Das war die Motivation von Neele Müller und Hannes Flade, das ORTO Bistro Bakery im Steinweg zu eröffnen. Hannes setzt auf eine 48-Stunden-Teigführung bei seinem Sauerteigbrot. Neben anderen süßen und herzhaften Backwaren gibt es kleine Gerichte über den Tag verteilt – je nachdem, was die Jahreszeit hergibt. Im Fokus stehen das Handwerk, eine klimagerechte Küche mit vegetarischem Fokus und die Schönheit schlichter Zubereitung. Die Rohstoffe werden vorwiegend aus der direkten Umgebung bezogen. Um den Service und die passende Weinbegleitung kümmert sich Neele, ausgebildete Ernährungswissenschaftlerin. Verkauft und auch ausgeschenkt werden ausschließlich Naturweine. Neben dem Naturwein-Sortiment gibt es im Sommer auch selbst hergestelltes Eis.“

Mehr erfahren:
www.orto.kitchen



Greenling – Dein Minigarten

„Wie oft standen wir schon vor unseren Topfpflanzen und haben gerätselt, warum sie gerade nicht glücklich sind- zu viel Wasser oder zu wenig? Falsche Erde, falscher Dünger, falscher Standort? Endlich ist Schluss damit! Bei Greenling sind alle Pflanzen garantiert perfekt für den Topf.

Greenling wurde 2021 von Johanna Leisch als Naturliebhaberin in der Stadt gegründet. Joachim, Greenlings Chefgärtner, ist gleichzeitig Leiter der Versuchsgewächshäuser am Botanikum Würzburg. Er prüft und testet alle Pflanzenvorschläge auf Herz und Nieren und stellt sicher, dass nur die besten Pflanzen aus lokaler Anzucht in unserem Minigarten landen. Megan Douglas ist Greenlings Co-Geschäftsführerin.

Greenlings Vision ist es, Menschen in Städten jeden Tag einen Naturmoment zu schenken. Trotz Arbeitsbelastung, Zeit- oder Platzmangel. Wir glauben, dieser Moment kann mit einem Minigarten auf Deinem Balkon oder Terrasse beginnen.“

Mehr erfahren:
www.greenling.de

Die Zukunft gestalten

AlmaWin - natürlich sauber! • Appelköpfe e.V. - Streuobstinitiative • Die MUT-Academy



AlmaWin – natürlich sauber!

„In Harmonie mit Mensch und Natur - nach diesem Prinzip leben wir Nachhaltigkeit seit über 25 Jahren. Die Natur und wir Menschen stehen in einem engen, symbiotischen Verhältnis, denn wir brauchen uns gegenseitig. Dieses komplexe Ökosystem gilt es zu erhalten und zu schützen. Was wir heute tun, soll auch noch morgen für unsere Kinder und Enkelkinder gut sein.

Gerade wir als Hersteller von Wasch- und Reinigungsmitteln sind uns unserer besonderen Verantwortung für die Umwelt bewusst. Ressourcen zu schonen, natürliche Regenerationsprozesse zu schützen und ein respektvoller Umgang mit der Umwelt, insbesondere dem Wasser, bestimmt unser tägliches Handeln.

So bleiben wir auf der Suche nach immer besseren Lösungen in allen Unternehmensprozessen.

Es liegt uns am Herzen, dass Du Dich wohlfühlst in Deiner Haut und Dich mit gutem Gewissen auf uns verlassen kannst. Darum setzen wir alles daran, sehr gute Leistung mit höchstmöglicher Haut- und Umweltverträglichkeit zu kombinieren.“

Mehr erfahren:
www.almawin.de



Appelköpfe e.V. - Streuobstinitiative

„Warum uns das Streuobst so am Herzen liegt Streuobst ist lebendiges Kulturerbe! Ursprünglich „verstreut“ in der Landschaft schufen hochstämmige Obstbäume über Jahrhunderte Nahrung, Wohlstand und eine überschäumende Vielfalt an Obstsorten, regionalen Spezialitäten und Brauchtümern.

Durch die generationenübergreifende Pflege entstand eine Kulturlandschaft, die sowohl Menschen ernährte als auch einer Vielzahl an Pflanzen-, Vogel- und Insektenarten Schutz und Lebensraum bot.

Wir setzen uns dafür ein, jenes Kulturerbe, das über Generationen geschaffen und gepflegt wurde, zu bewahren. Darum möchten wir das Kulturgut Streuobst erhalten und mit zukünftigen Generationen weiterentwickeln. Das Pflanzen und Pflegen von stolzen Bäumen, die über hundert Jahre alt werden können, sowie das Anlegen von artenreichem Grünland leisten darüber hinaus einen Beitrag zur Speicherung von CO₂, spenden Schatten und speichern Wasser – so ist Streuobstpflge Klimapflege!“

Mehr erfahren:
www.appelkoepe.de



Die MUT-Academy

„Das Ziel der MUTAcademy ist es, dass alle Teilnehmenden die Schule mit gestärktem Selbstbewusstsein verlassen und 80% unserer Jugendlichen die Schule eine Anschlussperspektive haben. Unser Konzept funktioniert durch • die pädagogische Haltung: das Fördern eines positiven Selbstbildes der Jugendlichen, • die Inhalte: fachliche Prüfungsvorbereitung, Berufsorientierung, die Perspektiven öffnet, effizientes Bewerbungstraining und Resilienzstärkung durch MUT Workshops, • das Format: Zweijährige individuelle Begleitung in einer herausfordernden Übergangsphase mit wiederholter, intensiver Aktivierung durch verschiedene Programmelemente, • die MUTivator:innen: Hoher Betreuungsschlüssel durch gut ausgebildete Ehrenamtliche, die vertrauensvolle Beziehungsarbeit leisten, • der Zeitpunkt: Präventiv und während der Schulzeit, • unser Netzwerk: Kooperation mit Schulen, Stiftungen, Unternehmen und anderen Bildungsorganisationen.“

Mehr erfahren:
www.mutacademy.de



Achtsamkeit ist ein Zustand, der nicht immer leicht zu erreichen ist. Aber, wenn ich das Wattenmeer male und dabei unter freiem Himmel stehe, bin ich ganz da. Mit Haut und Haar. Nichts entgeht meiner Aufmerksamkeit in dem Moment, da ich alle Gedanken loslassen kann und auch ich selbst mich auflöse. Dann bin ich der Wind, der Himmel und der Tropfen, der ins Meer fließt, um das Meer zu sein. In vollkommener Harmonie mit der Welt.

Alice Abed el Sayed



Achtung Begegnungsverkehr!

Ein Gang durch die Natur, wie sie der Mensch zurzeit Natur sein lässt. Ein schmaler Bohlenweg führt über weite Teile zum Schutz von Tier und Pflanze - und auch des Bodens - vor zu vielen Füßen auf kleiner Fläche. Ich bin hier ganz allein – denke ich.

Denke ich falsch!

Gleich eine ganze Gruppe kommt mir entgegen, teilweise zwei oder fast zweieinhalb nebeneinander. Jetzt müssen die aber hintereinander gehen, damit ich problemlos an ihnen vorbei komme, so meine nicht ganz freundlichen Gedanken unterstützt vom direkten Blick mit lächelfreier Miene. Die Gesichter in der Gruppe ernst, der Blick eher nach unten gerichtet als in die Landschaft oder auf mich. Es wird geschwiegen.



Plötzlich ein offener Blick auf mich, wo ich wohl nicht ganz so freundlich erscheinen mag, im gemäßigten Schritt mit leichtem Lächeln: „Moin!“ gelangt an mein Ohr von fast allen sich rechtzeitig hintereinander sortierenden – und teilweise lächelnden – Gruppenmitgliedern. Mein Weg ist ungehindert frei; muss noch nicht einmal ein wenig ausweichen oder meine Laufgeschwindigkeit verringern. Leichte Überraschung in meiner noch nicht freundlicher gewordenen inneren Stimmung und dem mich durch die Anwesenheit anderer gestört fühlen. Aber – na ja!

Und sogleich erscheint in der relativen Ferne des schmalen Weges eine weitere Gruppe. Und die auch noch in meiner Laufrichtung. „Oh, ich kann doch jetzt nicht hinter denen langsam herlaufen! Das will ich nicht!“, meine empörten Gedanken und über meine Lippen kommen die freundlich klingenden Worte: „Achtung Überholverkehr!“ Scheint's freundlich genug und manches Mal noch ergänzt mit „von hinten“. Die Reaktion – und das jedes Mal – ruhiges und freundliches Ausweichen, manchmal gepaart durch ein kleines Gespräch mit dem eigentlich ja eiligen und nicht ganz so freundlich gestimmten Vorbeiläufer.

Fast unmerklich hebt sich seine innere Stimmung langsam und stetig. Zumal, ganz entgegen seiner vorgefassten Erwartung, es gibt nicht eine einzige Begegnung, die er wirklich negativ interpretieren könnte. Noch nicht einmal die klassischen zehn Prozent. Und selbst da, wo sich größere Gruppen ansammeln, weil es besonderes zu beobachten und zu bestaunen gibt, hat selbst er innerlich nichts zu meckern – außer natürlich, dass er hier nicht allein ist. Und noch seltsameres. Eine hölzerne Aussichtsplattform. In der Mitte eine einfache Sitzbank, besetzt durch einen jungen Mann, dessen Äußeres eine vorurteilshafte Vermutung „rechte Szene“ aufkommen lässt. Bei ihm eine junge Frau, die ihm zugewandt sparsam redend beim Essen zusieht – und dabei genau an der Stelle steht, die er gerne eingenommen hätte. „Moin, darf ich Sie bitten Ihren Platz auf die andere Seite der Sitzbank zu wechseln? Ich würde gerne von dieser Position aus fotografieren.“ Sie wechselt den Platz ohne Zögern.

Der junge Mann bleibt unbewegt sitzen und blickt ihm auf kurze Distanz auf den Rücken. „Oh, jetzt stehe ich Ihnen ja genau vor der Nase. Wollen Sie sich nicht besser umdrehen und beim Essen diese schöne Frau ansehen?“ „Och, die sehe ich ja jeden Tag!“ Gesagt und sich umgesetzt. Und es geht noch weiter. Ein Gespräch über Wölfe, Hirsche, Fischerei, Angeln, Kegelrobben, Seeadler und Kormorane. Wir sind wahrlich nicht bei allen Tieren einer Meinung. Dem Austausch – vorwiegend mit ihm – schafft das keinen Abbruch. Sie lächelt leicht und scheint nicht durchgängig seiner Meinung zu sein. Und übrigens, wichtig schien es ihm zum Abschluss zu sein, auf seine Umwelt- und Tierfreundlichkeit hinzuweisen – und „wenn ich in der Natur spazieren gehe, hebe ich den Müll auf, der oft einfach da herum liegt!“ Mein Blick auf die (zu) vielen Menschen um mich herum wird merklich immer freundlicher.

Aus: ACHTUNG für die Dinge und das Leben, 19,95 €; vorbestellbar bei Peter Andryszak, siehe auch unter Wortwelten.

HILFREICHER KOMPASS DURCH DIE RAUE SEE DER WIRKLICHKEIT



**OSHO
NUR EIN
KLEINER SCHRITT**

Hin zu Meditation,
Stille und innerem
Frieden

ISBN 978-3-947508-65-5
22 € · 180 Seiten

- Ein Weg zu innerem Frieden in unruhigen Zeiten
- Schritt für Schritt Einführung in Meditation
- Ohne große Mühe Resilienz entwickeln

METHODEN AUS SOMATIK, HYPNOSE, DEHYPNOSE UND TRAUMASENSITIVER ARBEIT

Erscheint Ende Mai 23

**KATRIN JONAS
DER INNERE
BODYGUARD**

Selbstschutz
als Schlüssel zur
Selbsthilfe

ISBN 978-3-947508-64-8
20 € · 168 Seiten



- Eine neue Perspektive auf Therapie,
Traumaheilung und Stressmanagement
- Stress- und Traumareflexe klug auflösen

Innenwelt verlag

AutorIn: Ulrike & Karl-Heinz Plaggenborg

Neues aus der Redaktion und von den Plaggenborgs



Wie geht es dem Achtsamen Leben?

Im Großen und Ganzen geht es dem Achtsamen Leben gut! Dank unserer treuen AnzeigenkundInnen lässt sich das Heft doch noch jedes Mal produzieren. Es gibt dennoch ein paar „allerdings...“: die Papierpreise sind in Folge der Energiekrise derart nach oben (und leider noch nicht wieder nach unten) gegangen, dass immer weniger übrig bleibt pro Heft. Und es gibt aus den verschiedensten Gründen immer weniger Auslagestellen - manche schließen aus Alters- oder finanziellen Gründen ihre Praxis o.ä.. Zuletzt die Stadtbäckerei Oldenburg, die nach 117 Jahren nun aufgehört hat. An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank an Herrn Schröder für die jahrelange Unterstützung des Achtsamen Lebens! In den vergangenen Jahrzehnten konnten wir viele viele Hefte in den Stadtbäckereien verteilen. Einige Supermärkte haben auch die Möglichkeiten zur Auslage eingeschränkt.

Deshalb haben wir auch die Auflage von 7000 auf 6500 Hefte reduzieren müssen. Dennoch gehen die Hefte nach wie vor gut „weg“, scheinen also doch gerne gelesen zu werden. Ein Printmedium ist ja heutzutage schon fast „Old School“ – aber wir machen auf Papier weiter, solange es sich noch finanzieren lässt...!

Und wie geht es den Plaggenborgs?

Im Prinzip geht es uns auch gut! Nur die Finanzen...aber wem sagen wir das - das geht wohl im Moment sehr vielen Menschen so. Die (ererbten) Rücklagen schmelzen dahin wie Eis in der Sonne.

Unsere Tätigkeiten sind im Prinzip teure Hobbies, weil kaum etwas übrigbleibt... Der Bücherverkauf ist doch ziemlich ins Stocken geraten. Der Web-service läuft noch vergleichsweise gut. Aber die Kosten, die Kosten...! Deshalb ist dies das Jahr der Beratungen: die Maklerin war schon da und meinte: im (ererbten, eigenen) Haus bis zur Pflegebedürftigkeit bleiben und wenn die Rücklagen weg sind, dann Grundsicherung beantragen. Der Energieberater meinte: in unserem denkmalgeschützten Schätzchen von 1843 ist schon alles, was möglich ist, gemacht worden an Dämmung usw.. Ein paar Kleinigkeiten kann man noch machen, aber zum Glück muss es nichts Großes, finanziell Aufwendiges sein. Dann wollen wir uns noch mit Finanz- und Steuerberater zusammensetzen, um alles mal genau anzuschauen. Und schließlich noch Seniorenberatung und Sozialamt: was erstatten die eigentlich, was können wir uns bei Grundsicherung noch leisten usw..

Wir sind auch sehr dankbar dafür, in einem Land leben zu können, das diese Möglichkeiten der Absicherung bietet. Und man gewöhnt sich schließlich an so vieles bzw. stellt sich darauf ein. Das ist ja dann alles auch noch auf sehr hohem Niveau: eine schöne große Wohnung in einem schnuckeligen Haus mit Gärtchen und Terrasse in einer tollen Wohngegend mit fußläufig erreichbaren Einkaufsmöglichkeiten – also da haben es viele Menschen sehr viel weniger gut..

Karl-Heinz ist ansonsten aus gesundheitlichen Gründen sehr aktiv: Tai Chi, hat Karate wieder aufgenommen, fährt mit dem Fahrrad Bücher aus und geht jeden Tag seine Runde im Quartier. Ulrike macht ihre Übungen für ihren Rücken. Und zusammen haben wir es gut und genießen die Zeiten, die ja alles in allem sehr spannend und interessant sind.

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Shri Yogi Hari in Deutschland

Verband der Sampoorna Yoga Lehrer e.V. bietet vom 28.07.-13.08.2023 eine Sampoorna Yogalehrer/innen Ausbildung in Oldenburg an.



Sampoorna Yoga zu unterrichten ist eine inspirierende und verantwortungsvolle Aufgabe. Dafür brauchst du eine solide Basis aus

fundiertem Wissen über Unterrichtstechniken, Anatomie, Yoga-Philosophie und einer regelmäßigen Yogapraxis. Du als Mensch stehst dabei im Vordergrund. Die **17-tägige Ausbildung zum Sampoorna Yogalehrer/in** ermöglicht dir, große persönliche Veränderungen zu vollziehen. Du wirst in kleinen oder auch großen Schritten tiefe spirituelle Erfahrungen machen, die dich deiner wahren Natur näherbringen wird.

Was ist besonders an einer Sampoorna Yogalehrer/innen Ausbildung?

- **Shri Yogi Hari** selbst wird diese Ausbildung leiten. Er ist ein Meister des Hatha, Raja und Nada Yoga. Er ist ein weltweit anerkannter, respektierter Lehrer, hoch geschätzt für seinen Unterricht.
- Durch eine bewusste Kombination aus Theorie und Yogapraxis (Hatha, Raja, Karma, Bhakti, Jnana und Nada Yoga) wirst du das Gelernte immer wieder in praktischen Übungen umsetzen und anwenden.
- Du wirst in der Ausbildungsgruppen **unterrichten können**. Nach jeder Stunde gibt es ein professionelles Feedback.
- Die Kontinuität und die kleine Ausbildungsgruppe ermöglichen eine **systematische Schulung und individuelle Führung**.
- Durch das Zusammenspiel von **Körperübungen, Mantra Singen und Meditation** erweckst du viel Energie, so dass du mit viel Freude und Gelassenheit Wissen und Praxis verinnerlichen und **tiefe Erfahrungen in der Meditation** machen wirst.
- **Die Ausbildung** wird von hoch qualifizierten, langjährigen Yogalehrern/innen geleitet, die sowohl ihr Wissen, als auch ihre eigene intensive Yogapraxis in den Unterricht einfließen

lassen.

- **Zertifikat zur Anerkennung bei den Krankenkassen.**
- Nach der 17-tägigen Ausbildung zum Yogalehrer/in erhältst du, nach bestandener Prüfung, ein **200h Zertifikat**, das von der **ZPP für die Zulassung zu Präventionskursen anerkannt ist.**
- **Kosten:** 3000 € inkl. Handbuch

Weitere Infos unter: www.sampoornayoga.de

Neue Yogakurse für Anfänger & Wiedereinsteiger



Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, machen Sie Yoga vor Ort im Sampoorna Yoga Zentrum oder online live

Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger, Fortgeschrittene, Senioren-, Rücken- und Schwangerschaftsyoga vor Ort und online live an. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yogalehrer*innen geleitet und alle Teilnehmenden werden ganz individuell gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei allen korrigiert.

Buchen Sie 1 Stunde pro Woche vor Ort und nehmen Sie zusätzlich unbegrenzt online live teil.

Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 15./16. April 2023 ein großes Yogafest

Kommen Sie am 15./16. April zu einer Probestunde um 11.00 oder 14.00 Uhr.

Weitere Probestunden: 24.04. - 05.05. 2023, jeweils Mo. 17.00 und Fr. 19.00

Kurse finden vom 24.04. - 23.06.2023 und vom 26.06. - 25.08.2023 statt. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt. Die AOK zahlt zwei Kurse komplett.

Anmeldung direkt über unsere Website, per Mail oder Telefon.

*Zeughausstr. 70, Oldenburg - Tel. 0441-48551766
www.sampoorna-yoga.de*

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Tierkommunikation

Tiergespräche und lernen, mit Tieren zu sprechen! 🐾



Mit Tieren zu sprechen macht nicht „nur“ Spaß, sondern kann im Alltag und in Ausnahmesituationen in vielerlei Hinsicht sehr hilfreich sein: Zum Beispiel, wenn Dein Tier

vermisst, verhaltensauffällig, krank oder an seinem Lebensende ist.

Sehr gerne nehme ich für Dich Kontakt zu Deinem Tier auf. Jedoch empfehle ich Dir, die Tierkommunikation selbst zu erlernen, denn so kannst Du stets und jederzeit mit Deinem Tier sprechen. Außerdem bist Du dann in der Lage, auch vielen anderen Tieren zu helfen.

Meine neue Internetseite ist gerade online gegangen: lichtvoller, moderner und klarer strukturiert. Dort erfährst Du alles rund um die Tierkommunikation und was ich für Dich und Dein Tier tun kann. Du findest alle Informationen zu den Tiergesprächen, Kursen und der Ausbildung. Auch kannst Du im Blog viele berührende Beispiele meiner Tiergespräche und Tierbotschaften lesen. Und: Du bekommst viele Tipps und Anregungen für ein harmonisches und glückliches Leben mit Deinem Tier!

Stéfanie Renou – Kontakt:
<https://Tierstimmung.de>

Neue Medizin der Zukunft

Heilen in einer neuen Dimension



Die Blicke der Gesellschaft weiten sich in Richtung der ganzheitlichen Medizin, der integrativen oder komplementären Medizin. An den Methoden und Möglichkeiten der modernen Schulmedizin besteht keinerlei Zweifel. Sie sind unverzichtbar und notwendig.

Wobei eine weitere Säule - die Selbstregulation und Selbstheilungskräfte - hinzu-

kommen muss. Es braucht den **inneren Heiler** wie auch den **äußeren Heiler**.

Jeder Mensch bringt Fähigkeiten und ein großes Potenzial an Heilkräften mit auf diese Erde, die nur entdeckt und entwickelt werden müssen.

Damit Sie dazu in der Lage sind, arbeitet die PROLUMENO Heilerschule von Ursula Starke - seit 11 Jahren praktizierende amacinGRACE-Heilerin - mit der allumfassenden Heilwirkung, der Urkraft des Universums.

Es geschehen manchmal wahre Wunder durch verschiedene Energie-Techniken, Heilmethoden unterschiedlicher Herkunft, die leicht, einfach und unkompliziert zu erlernen sind.

Ursula Starke wird Sie mit viel Informationen und praktischer Arbeit aller Heiltechniken sowie mit den Themen der Heiler-Ausbildung durch diesen Tag führen.

Erleben Sie selbst, durch Praktizieren einiger Übungen, wie die Heil-Arbeit ohne Manipulation am Körper Wirkung zeigt und faszinierend sein kann, und auch nicht vor schweren als unheilbar diagnostizierten Krankheiten Halt macht.

Seit 2004 ist der Beruf „Heiler“ vom Bundesverfassungsgericht anerkannt.

Kommen Sie zum **kostenlosen Schnuppertag** und lernen Sie geistige Heilweisen kennen und praktizieren.

Die HEILERSCHULE PROLUMENO ist sich der großen Verantwortung bewusst und bildet deshalb auf sehr hohem Niveau aus. Unser gemeinsames Ziel:

Die „neue Medizin der Zukunft“ mitzugestalten.

Schnuppertag 1. Mai 2023

Leitung: Ursula Starke amacinGRACE-Heilerin

Ort: Oldenburg PROLUMENO Heilerschule

Ursula Starke Oldenburg

Tel. 0441-36160 903 / 0151-6542 8758

www.heilpraxis-prolumeno.de

info@prolumeno.de

Veranstaltungen

Veranstaltungen

Soul-Session

Jetzt bin ich dran!



Kennst du das? Du kümmerst dich um andere und vergisst, deine eigenen Bedürfnisse weiterzuentwickeln. Du sagst Ja, auch wenn du eigentlich Nein sagen möchtest.

Du möchtest dich auf den Weg machen, aber du zweifelst, kommst alleine nicht weiter und irgendetwas hält dich zurück?

Dann kann es sehr wertvoll sein, die Unterstützung in der Soul-Session zu haben. Mit tollen Frauen, die an ihrer und an deiner Entwicklung gleichsam interessiert sind. Die mit dazu beitragen, dass du eine Pause im hektischen Alltag einlegst, um neue Blickwinkel für mehr innere Sicherheit und ein klares persönliches Standing zu finden.

Hier sind 5 Gründe, warum du dabei sein solltest:

1. Hier geht es um DICH und Zeit für dich
2. Zeit für persönliche Entwicklung, mentale Stärkung und echte Begegnungen
3. Neue Perspektiven definieren und echte Veränderung angehen
4. Community aus Gleichgesinnten, gegenseitige kraftvolle Unterstützung
5. Die beste Investition ist die Investition in dich selbst

In einer Soul-Session holst du dir nicht nur eine riesige Portion Inspiration und klare Handlungsideen für deine Zukunft, du hebst deine verborgenen Schätze. So entsteht Begeisterung, Zufriedenheit und Gesundheit! Eine Soul Session dauert 3 Stunden. Die Termine können flexibel gebucht werden.

Termine 2023:

Samstag, 03. Juni, 10-13 Uhr,

Donnerstag, 06. Juli, 10 - 13 Uhr,

Dienstag, 22. August, 15 - 18 Uhr,

Donnerstag, 28. September, 15-18 Uhr

Kostenbeitrag: 70 Euro

Leitung: Maren Schleiff

Infos & Anmeldung:

info@schleiff-teamtraining.de

Garten der Liebe - Workshop für Paare

mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



Wie können wir in unserer Paarbeziehung glücklich sein? Wie eine achtsame und erfüllende Liebeskultur entwickeln und pflegen? Was

können wir tun oder lassen, um nicht in alte Muster und Gewohnheiten abzugleiten?

Neben sinnlichen Massagen, liebevoller Begegnung, liebender Bewegung und Momenten des Innehaltens gibt es Übungen zur Kommunikation im Paar, zu Balance und Dynamik in der Paarbeziehung und zum Stärken der liebevollen Verbundenheit.

Mehr dazu und zu weiteren Workshops im Internet oder am Telefon.

„Garten der Liebe“: 17.-21. Mai (Himmelfahrt)

„Sprache der Liebe I“: 8.-10. September

„Sprache der Liebe II“: 3.-5. November

„Erwecken der Sinne“: 24.-26. November

www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de,

Tel.: 04487-9204277



**MOSAIK FÜR ANFÄNGER
2023 JEDEN 3.SAMSTAG
IM MONAT 10.30-16.30**

MFMOSAIK MARION FENNE



**GRUNDTECHNIKEN UND ARBEITEN AUF
ARMIERUNGSGITTER IN 26209 HATTEN**

**ANMELDUNG UNTER
01785338044**

Seelenplan-Analyse

Zauberstäbe zu verschenken



Wie oft stehst du in deinem Leben mit all den Herausforderungen und fragst dich: Was tue ich hier? Wer hat sich das ausgedacht? Wie

wäre es, wenn es darauf diese einfache Antwort gibt: ICH habe mir das ausgedacht. Damals, vor langer Zeit als ich nur Seele war. Da habe ICH mich entschieden, mich weiterzuentwickeln und diese Schule des Lebens zu besuchen. Und ich habe mir selber einen Seelenplan geschrieben, der alle Lernerfahrungen enthält, die ich hier machen möchte.

Wenn du spürst, dass es an der Zeit ist, dich an deinen Seelenplan zu erinnern, um mit diesem Wissen dein Leben bewusster zu gestalten, bist du herzlich eingeladen, dir von mir deinen Seelenplan erklären zu lassen.

Auf der Grundlage der kabbalistischen Seelenplananalyse errechne und erkläre ich dir deinen Plan mit den Lernaufgaben und Talenten, die du mitgebracht hast.

www.sabine-tewes.de

Tel. 0441-96034368

seelenplan@sabine-tewes.de



Ganzheitliche Zahnmedizin

am
Wasserturm



Burkhard Wittje

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

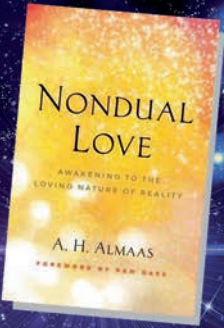
A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule
und „Diamond Approach“


Wir führen alle englischsprachigen Bücher/ DVDs
und CDs von A.H. Almaas sowie die deutschen
Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende
Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das
gesamte Angebot finden Sie unter
www.buchhandlung-plaggenborg.com

„Nondual Love – Awakening
to the Loving Nature of Reality“
von A. H. Almaas.

Bestellung: info@buchhandlung-plaggenborg.com
oder Tel. +49 (0) 441 17543



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



Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg
Telefon +49 (0) 441 17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com

Veranstaltungen

Seminarkalender



Seminar: Seelentage in Oldenburg
Leitung: Annika Jarchow
Datum: 22.04.23 und 04.06.23
Ort: Weskampstr. 28 Rosenhaus Oldenburg
Info: www.coaching-drachenfeuer.de

ab 22.
Apr

Öffne deine Seele für die Anderswelt. Drachen, Krafttiere, Pflanzendivas und andere Wesen erwarten dich.



Qigong Yangsheng Ausbildung: Brokate
Leitung: Doris Palm
Datum: 6./7.Mai - 3./4.Juni - 7.-9.Juli
Ort: Oldenburg Osternburg
Info: www.doris-palm.de

ab 06.
Mai

Die 8 Brokatübungen sind seit dem chinesischen Altertum bekannt und Teil der Grundausbildung der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.



Seminar: Access Bars®-Tagesseminar
Leitung: Annika Jarchow
Datum: 07.05.23 und 25.06.23
Ort: Weskampstr. 28 Rosenhaus Oldenburg
Info: www.coaching-drachenfeuer.de

ab 07.
Mai

Löse das Chaos in deinen Gedanken auf. Erlaube dir wieder neue Impulse und Freude im Leben zu haben.



Seminar: Schamanismus erleben und erlernen
Leitung: Wolf Ondruschka
Datum: 13. Mai / 17. Juni
Ort: Hude, Haus Sonnenblume
Info: www.medizinradgeber.de

ab 13.
Mai

Praxisorientierte Vermittlung der Schamanischen Reise zu Kraft und Heilung und des Seelen spiegels des indianischen Medizinrads.



Seminar: Auszeit auf Spiekerooog
Leitung: Rick Desaever & Hanna Ehlert
Datum: 03. - 09.06.2023
Ort: Haus Klasing, Spiekerooog
Info: www.soul-retreat.eu / info@soul-retreat.eu

ab 03.
Jun

1 Woche mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Zwischendrin ist Zeit für gutes Essen, Massage, und Spaziergänge. Krankenkassenanerkennung!



Seminar: Auszeitwochenende auf Harriersand
Leitung: Rike Engel
Datum: 15.09. - 17.09.2023
Ort: Ferienwohnung Harriersand
Info: www.havenfit.de/events-extras/

ab 15.
Sep

Erlange durch Achtsamkeitsübungen inneren Frieden. Spüre komplette Entspannung und nimm die Inspirationen mit in deinen Alltag.

Seminarkalender

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

PRAKTISCHE HEILARBEIT MIT SYMBOLEN

Die Neue Homöopathie arbeitet mit einfachen Strichcodes und Zeichen; diese Symbole sind Träger von Information und können daher wirkungsvoll als Heilimpulse eingesetzt werden. Roswitha Stark, Expertin für Neue Homöopathie und Heilarbeit mit Symbolen, steht für authentisches Wissen und Fachkompetenz; sie macht die wegweisende Heilmethode auch für Einsteiger verständlich und konkret erfahrbar und ergänzt sie durch ihre Praxiserfahrungen der letzten 20 Jahre.

ISBN 978-3-96374-691-9 | 25,- €
254 Seiten | Klappenbroschur | farbig

Leseprobe, Autoren-Video und mehr:
www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern **man kAU**

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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.
Kosten inkl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):
Großes Format: je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 55,- € bei Schaltung für 3 Ausgaben
Kleines Format: je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 35,- € bei Schaltung für 3 Ausgaben
Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Buchhandlung Plaggenborg: Tel.: 044 1.17543.



Achtsamkeitskurse

- Kurse für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl (DFME)
- Stressbewältigung
- Biodanza
- Singkreis

Achtsamkeit – Biodanza – Singkreis

Helge Hartmann – Trainer für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl (DFME), Biodanza Facilitator unter Supervision, 26607 Aurich
info@achtsamkeit-ostfriesland.de
www.achtsamkeit-ostfriesland.de
Tel: 04941.9879135
Mobil: 0151.18770536



Aenne Milnikel – Coaching für Kinder und Erwachsene

Begleitende Methoden in Einzelarbeit:

- Kinesiologie
- Coaching / Supervision / Counseling
- Quantenpsychologische Begleitung
- Enneagrammarbeit
- The Work®
- TRE-KI – TRE und SeiKI Seitai

Seminare „Hilfen zur Selbsthilfe“

Aenne Milnikel

Wenderin – nirednew

mobil: +49.173.6050193
Mo.- Fr. 13-14 Uhr
info@aenne-milnikel.de
www.aenne-milnikel.de



Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf

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

Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehlert

Fachgroß- und Einzelhandel
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Tel. 0441.592328
info@salute-isis.de
www.salute-isis.de
Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr
und jeden Samstag von 11-14 Uhr



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

Alexander-Technik-Oldenburg

Maïke Seeber

Physiotherapeutin
Alexander Technik Lehrerin

Info: 0441.18119723

Seeber@Alexandertechnik-Oldenburg.de
www.Alexander-Technik-Oldenburg.de

Anbieter

Marktplatz



Amerikanische Chiropraktik - HeartMath®

- Amerikanische Chiropraktik (Low Force/No Force/Activator, BGI®, TTPT)
- HeartMath® Certified Practitioner
- Veganer Ernährungsberater (Ecodemy)
- Ohrakupunktur
- Komplement. Laboruntersuchungen
- Low Force-Adjustments a. f. Hunde

Mario Filsinger
Heilpraktiker
Uhlhornsweg 99b
26129 Oldenburg
Tel.: 0441.18162184
hallo@mario-filsinger.de
Terminvereinbarung auch online
möglich: www.mario-filsinger.de



Astrologie

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

Christine Keidel-Joura
Astrologie-Schule Bremen

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



Aufräumcoaching – Weniger ist mehr

- Beratung und Begleitung beim Schaffen einer für Dich individuellen Ordnung und Struktur in Deinem Zuhause/ Büro
- Unterstützung beim Loslassen und Weitergeben von Dingen
- Begleitung beim Herstellen einer Wohlfühlatmosphäre und hilfreicher Routinen in Deinem Alltag

Silja Hartwig
Aufräumcoach, Ergotherapeutin,
Sonderpädagogin
Coaching vor Ort (auch telefonisch und online)
mobil: 0176.46111546
mail: silja@weniger-ist-mehr.net
web: weniger-ist-mehr.net



Aura Soma®

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

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

Licht-Wege
Regina Bauer

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



Ayurveda – Massage – Kuren

- Klassische Ayurveda Massagen
- Kopf- Gesicht, Rücken, Füße, Ganzkörper
- Organisation Ayurveda Kuren nach Sri Lanka
- Beratung und Vorträge (Mit Bildern und Video)
- Spirituelle Begleitung (Depression, Burnout)
- Buddhismus, Meditation

Lahiru Haduwa
Ayurveda Pancha Karma Therapeut
Im Unterdorf 11
27243 Beckeln
Mobil: 0170.3882739
E-Mail: Lahiru.haduwa@web.de
www.amandoresort.com

Anbieter

Marktplatz



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

**Geomantie, Feng Shui, Space Clearing
Baubiologische Messtechnik**

Baubiologie

Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum

Guntram Staudte

Röwekamp 5

26121 Oldenburg

Tel.: 044 1.39063943

Tel.: 0176.64337656

e-mail: guntram.staudte@t-online.de



Möchtest du deinen eigenen Weg gehen?

Dann wünscht Dein Leben, das Du einzigartig bist.

Das ist ein Kompliment an Deine Talente. Welche das sind, sagt Dir Deine Lebensaufgabe!

Bei Anruf - Lebensaufgabe!

Entdecke das Unikat Deiner Seele!

Bei Anruf – Lebensaufgabe!

Stephan Möritz

Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Termine, Preise:

Tel.: +49 33230.20390

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de



- Psychologische Beratung
- supportive Psychotherapie
- Naturcoaching & Naturtherapie
- Supervision & Teamtraining

Beratung. Coaching, Therapie

Sabine Rickels

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Transaktionsanalytikerin

Biologin und Erlebnispädagogin

Frühlingsweg 12 26209 Hatten

Tel.: 0174.3171794

sabine@rickels-training.de

www.rickels-training.de



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

Beratung und Workshops für Paare

Monika Entmayr & Reiner Kaminski

Institut für Liebeskultur und

Paarberatung

Alte Ziegelei 3, 26197 Huntlosen

Terminvereinbarung: 04487.9204277

oder: info@liebeskultur.de

www.paarberatung-oldenburg.de

www.liebeskultur.de



Individuelle und persönliche Steuerberatung für Privatpersonen, Selbstständige, Freiberufler und Personen mit Nebeneinkünften sowie für Vereine

- Einkommensteuererklärungen
- Finanzbuchhaltungen
- Gewinnermittlungen/Bilanzen
- Betriebliche Steuererklärungen
- Wirtschafts- und Vermögensberatung

BeratungsRAUM – Steuerberatung

BeratungsRAUM

Brigitte Mönning

Steuerberaterin - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Am Schießstand 54

26122 Oldenburg

0441.59437111

info@beratungsraum-oldenburg.de

www.beratungsraum-steuerberatung.de

Anbieter

Marktplatz



Bewusstsein

- Bewusstsein
- Vertikale Bewusstseinstherapie
- Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)
- Verbundener Atem
- Heilbehandlung

Einzelbegleitung und Kurse

Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie
mitas zeITräume

Bertha-von-Suttner-Str. 3,
28207 Bremen,
0421.84994288
www.therapie-ursel-newiger.de
urselnewiger@gmx.de



Bewusstseins- und Energiearbeit

- Du suchst Möglichkeiten Veränderungen, die du dir schon lange wünschst, tatsächlich umzusetzen?
- Als Energetikerin betrachte ich dich in deinen Handlungen, Fühl- und Denkweisen, nehme die Zusammenhänge in deinem Energiekörper wahr und kann dich wirkungsvoll unterstützen.

Chiara Vogelsang

Einzelbehandlung und Coaching
Energetikerin

Biodanza Leiterin u. S.
Kranbergstraße 48, 26123 Oldenburg
Tel.: 015757239994
mail@chiaravogelsang.com
www.chiaravogelsang.com



Biodanza®

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

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

Lars Ruge, 0441.9987896

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



Biodanza® / Healing-Dance

Biodanza® im Güterschuppen
Bahnhofsverein e. V., Am Bahnhof 1,
26655 Westerstede
www.bahnhofsverein.de

- einmal monatlich dienstags 18 bis 20 Uhr für Menschen, die tanzen und sich neu entdecken möchten!

Veeteshana Löffelman Gesundheitshaus

Hauptstraße 173
26689 Apen
Tel.: 04488 - 520 59 85
www.veeteshana.de
E-Mail: veet@veeteshana.de



Biodanza® Schule Bremen

- Biodanza- Integral Ausbildung
- Phönix-Training
- Wochengruppe und Events in Bremen
- Ritual-Workshops & Wilde Herzen Festival
- Coaching für Frauen, Männer und Paare

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen-
Polzin

Co-Leitung: Helge Polzin

Tel.: 0421.56597455
E-Mail: info@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de

Anbieter

Marktplatz



Biodanza® & Natur

Biodanza in Oldenburg

- Donnerstag ab 20 Uhr, Freiraum Studios, Nadorster Str. 60, 26121 Oldenburg
- Tanzen als kreativer Selbstausdruck, um dich zu entfalten.
- Biodanza in und mit der Natur.

Mirjam Schele

Biodanza-Leiterin
Gärtnerin

Tel. 0441.36199856
www.mirjamschele.de
E-Mail: kontakt@mirjamschele.de



Buchhandlung Plaggenborg

- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

Bestellbuchhandlung mit
persönlicher Beratung!

Buchhandlung Plaggenborg Inh. Karl-Heinz Plaggenborg

Lindenstr. 35, 26123 Oldenburg
Tel.: 0441.17543
info@buchhandlung-plaggenborg.de
www.buchhandlung-plaggenborg.de



Coaching Drachenfeuer

- Gedankenfrei
(ganzheitlich Blockaden lösen)
- Access Bars® (Ausbildung, Sessions, Burnout-Prävention)
- Massage der 5 Kontinente
- Drachenflüsterin
- Shamanic-Energetic-Bodypowering

Annika Jarchow

Coach und Dozentin
Coaching Drachenfeuer
Backskamp 2 A
27793 Wildeshausen
Mobil: 0173.8784012
www.coaching-drachenfeuer.de
annika.jarchow@coaching-drachenfeuer.de



Coaching für Entwicklung in Balance

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

Bettina Ebert

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

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



Deine Abenteuerreise in ein selbstbestimmtes Leben!

- **Herzensarbeit**
- Stärkung des Selbstwert/-liebe
- **Releasing & Rückführungen**
- Loslassen alter Glaubensmuster
- **Schamanische Energiearbeit**
- Lösen von seelischen Blockaden
- **Aura Chirurgie**
- **Aufstellungs- u. Transformationsarbeit**
- in Gruppen

Tamara Scheffel

Releaserin
Reiki-Meisterin
Qi-Gong-Lehrerin
Musikerin
Tel. 0441.36199593
0176.54761022
e-mail: kontakt.tamara@web.de

Anbieter

Marktplatz



Der Rote Faden – Positionierung und Neuorientierung

Kraftvolle Begleitungen ...

- Beziehung zu sich selbst (wieder)finden
 - Aus den eigenen Neigungen und Stärken heraus zur eigenen Positionierung
 - Ängste überwinden, Engpässe identifizieren und sich neu ausrichten
- Kommen Sie mich auf meiner Website besuchen – ich freue mich auf ein Kennenlerngespräch!

Hermann Häfele

Roter Faden Finder,
Berater, Therapeut, Coach,
Supervisor & Begleiter.
in 26121 Oldenburg
sowie in 10827 Berlin
hh@roter-faden-coaching.de
oder Tel 01522.4319153
www.roter-faden-coaching.de



Engel's Reiki

- Seminare und Ausbildung in Engel's Reiki:
- Aufstellungen von Familien und Systemen mit Energiearbeit
- Einzelarbeit
- Reinkarnationsarbeit
- Meditationsgruppen

Sabine Chanuria Reinker Engel's Reiki Lehrerin

Ahlkenweg 70a
26131 Oldenburg
Tel.: 0441.3404830
E-Mail: chanuria@web.de
www.chanuria.de



Enneagramm und innere Arbeit

- Enneagramm und –Innere Arbeit– (Advaita Vedanta)
- Systemische Familienaufstellungen
- Analytische Psychotherapie nach C. G. Jung
- Integraler Yoga und Meditation
- Prüfungs-Vorbereitung für HP-Psychotherapie (Einzel- und Kleingruppen)

Horus – Institut & Praxis für integrales Bewusstsein und spiritueller Psychotherapie Joachim Barteit

Karuschenweg 67c, 26127 OL
Tel. 0441.683655
info@hausdeshorus.de
www.hausdeshorus.de



Ganzheitliche Gesundheitspraktikerin

- Cranio-sacrale Körperbalance
- Ganzheitliches, individuelles Persönlichkeits-Coaching
- Waldbaden
- Wildkräuterwanderung
- Seminare / Workshops

Thale Wiechmann 0176. 56 98 70 48 04481. 934 85 19

www.thales-lebensfreude.de
thale@thales-lebensfreude.de



Ganzheitliche Ursachenarbeit

- **V-trology** / Zehenanalyse zur Offenlegung des Lebensverlaufs und Erkennung der Ursachen von Störungen im Gesundheitssystem
- **V-tronomy** / Heilungsunterstützende Vibrationsanwendung
- **Geopathologie** / Langfristige Entstörung des Wohnumfeldes durch Vibration

Rita Schmidt

V-trology/V-tronomy
Damm 36
26135 Oldenburg
Tel.: 0441.16650
0152.29769524

Anbieter

Marktplatz



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

Lebendiger Haarschnitt.
Ökologische Haar- und Hautpflege
Energetische Klangliege-Haarwäsche.
Pflanzen Farb/Tönen.

Haare • Leben • Lieder

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

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



- **Hautlesung**
Du erfährst die Seelenbotschaft Deiner Haut bei allen Hauterkrankungen / Irritationen
- **Gesichtsfalten & Cellulite Kurse**
- **Fernheilung für Frauen**
Blockaden und Störfelder werden im feinstofflichen Bereich gelöst.
Es darf einfach und schnell gehen!

Hautlesung

Ines Mara Zimmermann
www.ineszimmermann.com
Alles bequem am Telefon!
Mobil: 0160.63 63 728



- Blockaden / Konflikte lösen
- Gefühle / Krisen wandeln
- Trauerbegleitung
- Stress reduzieren
- Ängste / Unruhe
- Selbstwert steigern
- Situationen verarbeiten
- eigene Lösung finden

Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness

Tonja Hauser
Health Kinesiology & Geistiges Heilen
Nachtigallenweg 5
26203 Wardenburg
Tel.: 044 1.8096118
E-Mail: info@kinesis-tonjahaus.de
www.kinesis-tonjahaus.de



- Körper-Seele-Geist
- Energiestau lösen
- Frequenzerhöhung
- Entgiftung – Darm, Leber u.a.
- Ernährung
- Homöopathie
- Zellregeneration
- Ästhetische Medizin
- Seminarhausbetrieb & Seminare

Heil-Haus Ohlenbusch

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



Heilpraktiker • Kinesiologie • Kiefer – Körper • Balance

- **Arbeitsschwerpunkte:**
- Schmerzen unklarer Genese
- Zahn- und Kieferprobleme
ACCESS BARS Practitioner
Kiefer-Körper Balance 1 + 2 Ausbildung
Trainerausbildung für die
Kiefer-Körper Balance 1 + 2
Schnarcherbalance + Trainerausbildung
für die Schnarcherbalance

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

Anbieter

Marktplatz



Heilpraktikerin – Kinesiologie – Omega Healing

Ich helfe Menschen mit stressbedingten Erkrankungen in ihre innere Ruhe zu kommen, damit ihr Körper sich wieder selbst heilt.

- Einzelsitzungen vor Ort oder Online
- Online Gruppenbalancen zu verschiedenen Themen

Christine Kroner
Selbst & Heilung
Heilpraktikerin, Kinesiologin,
Physiotherapeutin
Hummelweg 3
26188 Edewecht/Friedrichsfehn
Tel.: 04486.9380122
info@christine-kroner.de
www.christine-kroner.de



Kartenlegen

▪ Einfühlsames, lösungsorientiertes
Kartenlegen

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

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



Kinesiologie

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

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



Kinesiologie • Systemische Aufstellungen

- Psychosomatische Kinesiologie
- Systemische Aufstellung
- Ernährungsberatung aus der Lehre des Ayurveda und Dr. Riems
- PHI – Essenzen u. Holistische Licht-Therapie
- Biodynamisches Ausleiten
- Chakren ausgleichen
- Neuartige Licht-/Körper-/Hauttherapie

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



Klangporträts • Klavierkonzerte • Klavierimprovisation

- Ein **Klangporträt** öffnet uns einen Zugang zu den Tiefen unserer inneren Welt: Musik für dich allein
- **Klavierkonzerte** mit Musik von Heute, klassischem Repertoire und Improvisation: Musik, die verbindet.
Einfach entspannen und zuhören.
- **Klaviermusik** öffnet Herzen.

Alle Formate auch online

Ronald Poelman, Pianist, Komponist,
Klavierpädagoge, Musiktherapeut
Anfragen, Konzerte & besondere Anlässe • Musikproduktion & Geschenk-Gutscheine
Tel. 0441.7792571 (AB)
Feldstraße 74, 26127 Oldenburg
Konzerttermine, Musik und alle Infos:
www.klavierWIRKstatt.de

Anbieter

Marktplatz



Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen

- Geistig energetische Heilmethoden nach amazinGRACE® wie z.B. energet. LWS /
- Atlas-Korrektur
- Metamorphose
- SKYourself®-Coaching & -Ausbildung
- Entstörung Haus, Handy etc.
- R.E.S.E.T.
- bellicon-Training
- Ganzheitliche Augenschule

PROLUMENO

Praxis f. komplementäre Heilweisen
Ursula Starke
Mümmelmannsweg 16a
26127 Oldenburg
Tel.0441.36160901
www.heilpraxis-prolumenode
info@prolumenode



Lebenstanz – Lebenskunst

- Tanz- und Körpererleben
 - Schamanisches Trommeln und Reisen
 - Kreative Gestaltberatung
 - Frauentantra, Magie, Rituale
 - Meditation, Jin Shin Jyutsu
 - Feldenkrais / Kinästhetik, Luna Yoga
 - Tiere und Pflanzen als Seelenbegleiter
- Programm über www.salute-isis.de
astrid@salute-isis.de

Astrid Mügge

Dipl. Pädagogin, Tanz- & Körpertherapeutin, Naturlieb. Lebenskünstlerin
ISIS – Freies Zentrum für Seele, Körper und Geist
Edewechter Landstr. 18
26131 Oldenburg
Tel. 0441.592328, Sprechzeit freitags
16-17.00 Uhr oder Telefon



lebensWERT – Gesundheit & Lebenskompetenz

- Entwicklung deiner persönlichen Kompetenzen und sozialen Fähigkeiten
- Ernährung und Gewichtsmanagement für deine Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude

Als Workshop, Coaching, Einzelsitzung, Elen.ara-Behandlung

Ulrike Wiedfeld

Präventologe
Ernährungsberater
Coach & Berater seit '97
Raiffeisenstr. 25c, 26122 Oldenburg
info@lebenswert-ol.de
0179 4237308
www.lebenswert-ol.de



Hellsichtiges Channelmedium für Erzengel und aufgestiegene Meister

- Tierkommunikation
- Jenseitskontakte
- Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag
- Emotionalfeldausrichtung

Lichtchannelheilerin

Angela Schmidt

Heilerin der Neuen Zeit
Hohelucht 41, 27798 Hude
Tel.: 04408.7362
E-Mail: info@angela-schmidt-praxis.de
www.angela-schmidt-praxis.de
NEU - Gespräche mit Deinem Schutzengel



„Steffi's Heaven“

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

Massagen

Steffi Wahlen

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

Anbieter

Marktplatz



Matrix Moments „Selbstbestimmt Leben“

- Einzelbehandlung
- Themen-Workshops, zum Beispiel „heilende Begegnungen“
- Energie und -Heilabende
- Ausbildungen
- Intuitionsarbeit

Andrea Diekmann
Heilpraktikerin, Physiotherapeutin
Lindenstr. 21, 49413 Dinklage
Tel.: 04443 1315
praxisdiekmann@ewetel.net
www.matrixmoments.de



Naturfriseur • Das Haar – unser Spiegelbild der Seele

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

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



Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung

- Entwurf und Planung
- Umsetzung
- Pflege
- Beratung
- Naturgarten

Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung
Nina Hogeback
Landschaftsgärtnerin und Ingenieurin
Mobil: 0151-270 65 141
E-Mail: naturwesen@gmx.net
www.naturwesen-gartengestaltung.de



Osteopathie

- Schmerzen?
 - Ängste?
 - Unruhe?
 - Allergien?
- Unsere Therapien:**
Osteopathie – Amerik. Chiropraktik, NAET-Allergie Beh. – Quantenheilung, Energetische Psychologie, Access-to-innate – Kinesiologie

Praxis Brand
Heilpraktiker – Osteopathen - Physiotherapeuten - Energietherapeuten
Lange Str. 4
49661 Cloppenburg
Tel.: 04471.4454
www.physio-brand.de



Praxis Amitola

- Bioresonanztherapie
- Tierkommunikation
- systemische Tier/ Familienaufstellungen
- Arbeit mit Symbolen
- Raumenergetik
- Emotionscode

PRAXIS AMITOLA
Madeleine Bertrand
Tierheilpraktikerin,
Tierkommunikatorin & Energetikerin
mobil: 0170.8608937
E-Mail: info@praxis-amitola.de
www.praxis-amitola.de

Anbieter

Marktplatz



Psychologische Beratung und Therapie

- Gesprächstherapie
- Hypnose
- EMDR
- Transaktionsanalyse
- Einzel- und Paarberatung
- Psychotherapie
- Mediation
- Forumsarbeit für Gruppen

Antje Schneider
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mediatorin
Edewechter Landstraße 96
26131 Oldenburg
Tel.: 044 1.9354521
Mobil: 01577.4168813
info@seelenschaetze-oldenburg.de
www.seelenschaetze-oldenburg.de



Resilienz Coachings und positive Lebensgestaltung

- Eigene Widerstandskraft erhöhen
- Ziele erreichen und ins Handeln kommen
- Persönliche oder berufliche Herausforderungen bewältigen
- Neue Perspektiven definieren
- Souls Sessions – Zeit für persönliche Entwicklung

Maren Schleiff M.A.
Coach für positive Lebensgestaltung und Persönlichkeitsentfaltung,
Business Coach für Führung, Team- und Organisationsentwicklung
26123 Oldenburg
www.schleiff-teamtraining.de
info@schleiff-teamtraining.de



Rutengänger-Meister & Geomantin

- Haus-, Wohnungs- & Schlafplatzuntersuchung
- Bauplatzbewertung
- Stalluntersuchung
- Geomantische Beratung
- Seminare / Ausbildungen

Thale Wiechmann
0176 . 56 98 70 48
04481 . 934 85 19

www.rutengaenger-und-geomantie.de
thale@thales-lebensfreude.de



Schamanisches Heilen

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

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



Spirituelles Leben und Sinnorientierung

- Spirituelles Leben & Sinnorientierung
 - Rückverbindung zur inneren Quelle
 - Bewusstseinsarbeit
 - Energiearbeit
 - Supervision
 - Seminare – Beratungen

Aramaiti Helga Nowak
Dipl. Sozialpädagogin
Gestalttherapeutin
Oldenburg
Tel.: 044 1.7703452
www.aramaiti.de
E-Mail: aramaiti-helga-nowak@t-online.de

Anbieter

Marktplatz



- Aus dem Alltag ausbrechen
- Andere Seiten an sich erleben
- Veränderung wollen
- Therapie erleben
- Spieltrieb entdecken
- Emotionen spüren
- Selbstwert steigern
- Sich selbst neu entdecken

Theatertherapie

Andrea Thobe

Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr
HARFE e.V., Kanalstr. 21,
26135 Oldenburg

Die Termine finden in einer Gruppe von
6 Personen statt.
Anmeldungen unter: 01522.7114877



- Lebensweg Analyse
- Psychotherapie und
spirituelle Begleitung
- Rückführungen
- Clearing
- Astrologische Beratung
- Vorträge zur Zeitqualität

Therapeutische und spirituelle Begleitung

Praxis Uwe Christiansen

HP für Psychotherapie und Astrologie
Diplom-Sozialpädagoge

Tel.: 0441.55185

E-Mail: [uwe.christiansen@
onlinehome.de](mailto:uwe.christiansen@onlinehome.de)

www.uwe-christiansen.de



Tierbegleitete Naturtherapie mit Lamas und Alpakas

- Stille & Medizinwanderungen im Wald-
- und Teichgebiet
- Tiergestütztes Systemisches Coaching
- Einzelberatung & regelmäßige Gruppen
- Meditationsabende & Stille Begegnung
mit Alpakas

Michaela Molzahn

Heilpraktikerin

Visionssucheleiterin

Hypnosetherapeutin

Systemischer Coach

Kleihörn 11, 26316 Varel

Tel.: 04456.9482233

www.camelidenhof.de



Tierkommunikation & Schamanische Heilarbeit für Tiere

„Erfahren was Tiere fühlen“

Seminare & Ausbildungen & preiswerte
Übernachtung; Kurse Tierkommunikation &
Schamanismus; Intensiv-Ausbildung Tier-
kommunikation; Supervisionkurse für Tier-
kommunikatoren; Schamanische Ausbil-
dung Schwerpunkt:
Schamanische Heilarbeit für Tiere
Feedbacks & Infos finden Sie unter:

mit Ruth-May Johnson

(ausgebildet n. Penelope Smith
& im Core-Schamanismus) über
10 Jahre als Seminarleiterin &

Ausbilderin hauptberuflich tätig
Die kleine Anderswelt

Dörpstraat 20, 26180 Rastede

Tel. 04402.69 69 500

www.tiercomm.de



Tierkommunikation – Kurse und Ausbildung, Vorträge

„Den Tieren (m)eine Stimme geben“

- Kurse, Seminare, Ausbildung, Vorträge
(auch online)
- Tiergespräche
- Gespräche mit verstorbenen Tieren
- Sterbebegleitung von Tieren
- Schamanische Reisen, Fernenergie
- Ernährungsberatung Hunde/Katzen
- Coaching Mensch/Tier

Tierstimmung -

ganzheitliche Tierkommunikation

„Lerne auch DU, mit Tieren zu
sprechen!“

Stéfanie Renou (Tierkommunikatorin
Seminarleiterin und Ausbilderin)

Tel.-Nr.: 0441.36183461

Info@Tierstimmung.de

<https://Tierstimmung.de>

Anbieter

Marktplatz



Trauerrednerin Gabriele Fritz mit musik. Live-Begleitung

Einfühlsame und versierte Begleitung

- für Ihre Trauerfeier
- in der Sterbebegleitung
- als Seelsorgerin in der Trauerbewältigung
- für ihre „planbare Beerdigung“

Gespräch auch als Zoom möglich

Gabriele Fritz (Trauerrednerin)

Frederic Hinrichs (Musiker)

Brahmsstraße 32

26386 Wilhelmshaven

Tel. 04421.33000

Kontakt@Sternschnuppi.de

www.Sternschnuppi.de



V-tronomy / V-trology – Ursachenarbeit

„Was die Zehen erzählen!“

- Zehenanalyse zur Erkennung der Ursachen eines Gesundheitszustandes
- Unterstützende V-tronomy-Anwendung
- Nahrungsmitteltestung

Termine nach Vereinbarung

Gesa Lüdelling

V-tronomy/V-trology

Oldenburg und Rastede

Tel.: 0174.9006601

info@gesa-vtronomy.de

www.gesa-vtronomy.de

www.easier-living.de



Yoga und Ayurveda

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

▪ Ausbildungsangebot

- Yoga-Übungsleiter/in + -Lehrer/in

- Kinderyoga-Kursleiterin

Kompaktseminar, noch 2 Plätze frei

Nepal Lodh, Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister

Schwachhauser Heerstr. 266

28359 Bremen, Tel.: 0421.239399

www.hindu-akademie.de

E-Mail: nepal-lodh@t-online.de



Yoga Vidya Zentrum Leer

- Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2022
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Mittelstufenkurse
- Spirituelles Coaching
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live Kurse

Kumari Andrea de Regt

Yogalehrerin (BYV)

Spirituelles Coaching und Lebensberatung

Yogaschule Surya

Mühlenstraße 157, 26789 Leer

Tel. und WhatsApp: 0175.3725426

www.yoga-vidya.de/center/leer



Yoga Vidya Zentrum Ostrhauderfehn

- Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2023
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Mittelstufenkurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Mantra und Meditationstreffen
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live-Yogakurse

Dipl. Päd. Michael Büchel

Wissenschaftlicher Yoga Vidya Lehrer /

Steinbeis-Hochschule Berlin

Hanuman Yogaschule

Schifferstr. 374, Ostrhauderfehn

Tel.: 04952.942954

WhatsApp: 01522.7122501

www.yoga-vidya.de/center/

ostrhauderfehn



Zentangle® – kreativ, fokussiert, entspannt & lebensfroh

Zentangle®-Kurse

Online- und Präsenzkurse

- Wöchentliche Online-Angebote
- Gruppen- und Einzelunterricht
- Firmenschulungen
- Kurse im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Ute Andresen

Diplom Designerin, zertifizierte Zentangle Lehrerin (CZT)
Reiki-Praktizierende, Tanzleiterin
Kolkweg 12, 26529 Oostel
Tel.: 04934.914912
info@uteandresen.de
www.tangle-atelier.de

180° Neue Wege gehen

Maria Schulte-Holtermann

Hauptstraße 37
49762 Lathen-Ems
Telefon 05933 648555



Achtsamkeit / MBSR

Anke Hoffmann

Tel.: 0441.12609 / 0160.7728201
www.mbsr-ol.de

- Stressbewältigungs- und Achtsamkeitskurse
- Burn-Out-Prophylaxe
- Meditation
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)



Achtsamkeitspraxis Oldenburg

- MBSR & MBCT Achtsamkeitstrainings
 - Seminare & Einzelcoaching
 - Systemische Beratung & Therapie
- Brigitte Konrad**, Dipl.-Pädagogin
Zertifizierte MBSR & MBCT Lehrerin
Mobil: 0174.6114889
www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de



Alles Gute für die Stimme

- Gesangsunterricht und Stimm- bildung
 - Therapie von Stimm-, Sprech- und Singproblemen
 - Stimm- und Sprechtraining
- Bei Fragen sprechen Sie mich gerne an! **Nicola Westphal**, Oldenburg, Tel. 044 1.81824
www.nicola-westphal.de



Auszeit / Yoga / Meditation

- SOUL RETREAT - Rick Desaever**
Yoga Lehrer - Meditationskursleiter
- Trainer Resilienz
Aktuelle Angebote und Kontaktdaten unter: www.soul-retreat.eu
- **Wochenend Retreats**
 - **Yoga- und Meditationskurse**
 - **Yoga Urlaub im In- und Ausland**
 - **Bildungsurlaub**



Bewegung-Gesunde Füße-Spiraldynamik®

Ingeborg Eden

Dipl. Spiraldynamik®-Fachkraft,
Level Intermediate

- Balance & Motion: Bewegungstraining nach dem Bauplan des Körpers
- Gesunde Füße: Hilfe zur Selbsthilfe bei Fußbeschwerden

www.bewegung-verstehen.de



Coaching • Beratung • Training

- Bettina Heidenreich**
Biologin, Coach, Dozentin,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldb.
Tel.: 044 1.63907
- Einzel- und Paartherapie
 - Bewusstseinsentwicklung
 - Persönlichkeitsentwicklung
 - Berufliches Coaching



Dtsch. Akad. f. Waldbaden & Gesundheit

Unsere Aus- und Fortbildungen:

Kursleiter Waldbaden Erwachsene oder Kinder und Jugendliche; Natur-Resilienz-Trainer und Natur-Achtsamkeitstrainer; Naturcoach und Seminarreisen, Retreats.
Telefonische Infos und Anmeldung unter: 06341.7080060
www.waldbaden-akademie.com



Edelsteinlädchen



- Edelsteinketten u. Armbänder
 - Achate, Geoden, Trommelsteine
 - Amethystdrusen u. -stücke
 - Bergkristallgruppen u.v.m.
- Gunda Koopmann**
Schützenstr. 52, 26169 Gehlenberg, Tel. 04493.629
Geöffnet auf telefonische Anfrage.
Herzlich willkommen!

Entstressen im Retreathaus



- Bauernhaus m. groß. Naturgarten**
- **Übernachten: 1 bis 6 Personen**
 - Meditieren ▪ Studieren
 - Selbständig – oder mit:
Achtsamkeitslehrerin (MBSR)
Buddhistischer Meditation
Grafschaft Bentheim (Osterwald)
- Gönne Dir selbst Stille im Grünen**
www.klusecompane.de

Familienstellen und Supervision



- Svaha Schöpfer**
Dipl. Sozialpädagogin
Diplom-Supervisorin
Tel.: 04433.968940
www.svaha.de
E-Mail: svaha1@freenet.de
- Familienstellen
 - Human Design Readings
 - Enneagrammarbeit

Flechtwerk und Kurse



- Korbmacherei
 - Stuhlflechterei
 - Flechtkurse
 - Kreativkurse
 - meditatives Flechten
- kreuz & quer · Sabrina Roth**
Nadorster Str. 32, 26123 Oldbg.
0441.3906578
SabrinaRoth@gmx.de

Geopathologie – Gesundes Wohnen



- Gesundes Wohnen in unserer hochtechnisierten Zeit
 - Begehung der Wohnumgebung
 - Schlafplatzuntersuchung
 - Entstörung auf energet. Basis
- Gesa Lüdeling – V-tromy**
Tel.: 0174.9006601
info@gesa-vtromy.de
www.gesa-vtromy.de

Hatha Yoga



- Hatha Yoga Kurse (anerkannt v. d. Krankenkassen)
 - Yin Yoga
 - Yoga Einzelstunden
 - Business Yoga
- Anja Völlings**
www.yoga-mit-anja.de
Tel.: 0175.1542013

Kinesiologie • Coaching



- Heidrun Spitzer**
www.beratungspraxis-lebenswege.de
Tel.: 0178.2125524
- Selbstheilungskräfte aktivieren mit Kinesiologie
 - psychologische Beratung
 - Stress- u. Burnoutberatung
 - Trauerbegleitung

Kreative Traumaintegration



- Claudia Ammer-Bosse**
Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Somatic Experiencing®
 - Neurosystemische Integration (NI®), ganzheitlich-integrative Traumaarbeit
 - Kreative Therapie
- 0441.77921355
www.praxis-ammer-bosse.de
info@praxis-ammer-bosse.de

Lebensberatung, Heilen & Hypnose



- Magdalene Sigrid Einhoff**
Große Burgstr.15, 26441 Jever
Tel.: 0162 7804909
www.lichtblick-heilpraxis-jever.de
Kartenlegen & Runenorakel, (auch telef). Fernheilung, Klangschalenbehandl., Energ. Hausreinigung, Rückführung, Therap. Hypnose, Raucherentwöhn. usw.

LEBENSKLANG



- Klang und Musiktherapeutische Begleitung und Beratung
 - Raum für Verbindung, Kraft, Lebendigkeit & Inspiration
- Dagmar Siekmann, Dipl.-Päd., Musik- & Klangtherapeutin**
26180 Rastede - 04402.8751996
info@lebensklang-rastede.de
www.lebensklang-rastede.de

Anbieter

Marktplatz

Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



Sabine Büsselmann
Tel.: 04407.2735
www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de
▪ Lichtbahnenbehandlung/Berat.
▪ Ausbildung z. LB-Therapeuten
▪ Seminarreise Patmos
▪ Meditationsabende
▪ Engel-Seminare, -Readings

Naturkosmetik und Pflege



Terra Natura, Kirsten Schanno
Gaststraße 12, 26122 Oldenburg
0441.13300, www.terra-natura.eu
▪ Naturkosmetik und SPA-Artikel
▪ Kosmetik-Behandlungen + Maniküre und Fußpflege
▪ Ätherische Öle/Raumduft
▪ Naturparfums
Fachkompetente Beratung

Pflanzenhaarfارbe vom Friseur



100% Reine Pflanzen-Haarfarbe
von Khadi, (Öko-Test: „Sehr gut“)
Naturkosmetik von Benecos
Termine: Di. - Fr.: 9.00 - 18.00
Sa.: 9.00 - 13.00
Hair Art - Insa Fasse
Metjendorfer Landstraße 13 b
26215 Wiefelstede/Metjendorf
Tel: 0441.2052772

Praxis Einklang



▪ Human Design System
Potenzialanalyse, Workshops
▪ Cranio Sakrale Therapie
▪ Tanz und Ritual
Silke Wosab Gaur
Praxis Einklang
0441.36162799
www.praxiseinklang.de

Qigong



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

Rutengänger



Dieter Adelmund
Seriöse Haus- u. Schlafräum
Untersuchung
Energetische Hausreinigung in
Oldenburg und Umgebung
Tel.: 0441.18005581
Tel.: 0171.3512105
info@schlafraumuntersuchung.de

Rutengänger



▪ Schlafplatz-Untersuchung
▪ Lebensenergie-Verbesserung
▪ Arbeit mit kosmischen Symbolen
*Neue Termine für Seminare,
Vorträge und Führungen.*
Lars Schmidt
Geesstrandstr. 104, 26180 Rastede
Tel.: 04402.9851260
www.lars-schmidt-rutengaenger.de

Schamanisches Körpersingen



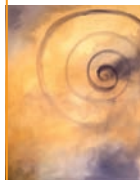
Anne Marie Mascheroni Katamu
www.annemarie-katamu.de
annemarie@katamu.de
mobil: 0162.3461861
▪ Schamanisches Körpersingen
▪ Polarity
▪ GeburtsTraumaArbeit
▪ Psychologisch-spirituelle
Begleitung

Seelenplan-Analyse



Sabine Tewes
Du sehnst dich danach,
den wirklichen **Sinn**
in deinem Leben zu erkennen?
Dann ist **JETZT**
der Zeitpunkt gekommen, dich an
deinen **Seelenplan** zu erinnern.
Tel. 0441.96034368
www.sabine-tewes.de

Seelenspiegel



die Verbindung zur Weisheit des
Herzens
Mein innerer Juwel -
eine heilsame Reise auf malerische
Weise durch das innere Reich
Atelier Wändefzeit
Ralph Reinschmidt
04407.715748
www.waendezeit.de

Systemisch-Somatische Traumatherapie



Eva-Maria Wunderlich
Heinrich-Schütte-Str. 107
26123 Oldenburg
0441.36193300
www.eva-maria-wunderlich.de

- NARM™
- NARM™-Touch
- Somatic Experiencing®

Tanz der Göttinnen®



7 weibliche Urkräfte im Tanz entdecken

- fortl. Abendgruppe
- Einzelstunden
- Wochenendseminare

Sabine Pramoda Habenicht
www.tanz-der-goettinnen.de
Tel.: 04407.7144074

Tarot



Kartenlegen für Dein Glück
Gertrud Bräuer
Bremen
Mobil: 0162.7216588
- Beziehung
- Erfolg
- Entscheidungen
Eine Kartenlegung 60,00 €

Webservice



Ulrike Plaggenborg

- Webseiten - Gestaltung
- Webseiten - Betreuung

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

Yoga



- Hatha Yoga-Kurse
- Meditationsgruppen AnfängerInnen

Simone Mohini Hug-Breitkopf
www.mobileyogaschulehug.de
Tel.: 0441-5706528

Achtsames Leben

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

Redaktion: Ulrike + Karl-Heinz Plaggenborg

Satz, Gestaltung: Sound Picture Design
Andrea Lehmkuhl & Mike Sauer
Tel. 0441-882111
E-Mail: info@sound-picture-design.de

Anzeigenleitung: Karl-Heinz Plaggenborg
Lindenstr. 35, 26123 OL
Tel. 0441-17543

Anzeigenpreisliste: www.achtsames-leben.org, Service, Anzeigenpreisliste

Autor*innen dieser Ausgabe:
Peter Andryszak, Tara Brach, Jan Haft, Karl-Heinz und Ulrike Plaggenborg, Christian Salvesen, Abel el Sayed, Barbara Simonsohn, Sabine Tewes.

Titelbild: © Gab-Rysia-Pixabay. com

Termin-Annahmeschluss:
Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 28. Juni 2023.
Nur für Formatanzeigen: 13. Juli 2023.

Erscheinungsweise: 15.4./15.8./15.12; drei Mal jährlich

Auflage: 6500 Exemplare

Redaktionsschluss: für die nächste Ausgabe ist der 14. Juni 2023

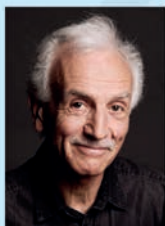
Bankverbindung: Volksbank Oldenburg eG
IBAN: DE65280618220012215700
Swift (BIC) Code: GENODEF1EDE

Für unverlangt eingesendete Manuskripte und Fotomaterial kann keine Haftung übernommen werden. Gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Autoren übernehmen die Haftung für die Copyright-Rechte an von ihnen gelieferten Fotos & Abbildungen. ©2023 Buchhandlung Plaggenborg

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	www.achtsames-leben.org
Achtsamkeitspraxis Oldenburg	www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de
Achtsamkeitsseminare auf dem Segelboot	www.mindful-sailing.de
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	www.dfme-achtsamkeit.de
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	www.windklangkunst.de
Astrologie, raum und zeit. Vedische Astrologie: Jyotish	www.raumundzeit-astrologie.de
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	www.licht-wege-land.de
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	www.integralis-akademie.de
Ausbildungen, Workshops & Seminare rund um Berührung, Sexualität u. (Selbst-)Liebe	www.anukan.de
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	www.Yeti-OL.de
Beratung, Coaching, Naturcoaching, Teamtraining	www.rickels-training.de
Beratung und Lösungen: Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*	www.seelenraum-golder.de
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	www.liebeskultur.de
Berührung-Bewegung-Klang: Praxis Körpertherapie, Hypnose	www.gesundheitimeinklang.de
Biodanza® im Ammerland in Westerstede mit Veeteshana Löffelmann	www.veeteshana.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	www.biodanza-in-oldenburg.de
Biodanza® in Oldenburg – mit Mirjam Schele	www.biodanza-unterwegs.de
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	www.biodanza-bremen.de
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	www.buchhandlung-plaggenborg.de
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	www.intouch-massage.de
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	www.salute-isis.de
Flower Power mit Aromatherapie und Spagyrik	www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de
Ganzheitl. Psychotherapie u. Kinesiologie seit 25 Jahren in Varel*	www.seelenraum-golder.de
Health Kinesiologie – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	www.kinesis-tonjahaus.de
Heilmadin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	www.christine-ohlenbusch.de
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	www.kinesiologie-ol.de
Hotel, naturnahes Tagungshaus in Mecklenburg:	www.gutshaus-parin.de
Kamphausen Media Buchverlag, Bielefeld:	www.kamphausen.media
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	www.praxis-piezunka.de



Wolf Ondruschka
Schamanisch Praktizierender

Schamanismus

Ein Weg zu Kraft und Heilung

Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen wieder in Einklang mit ihrer inneren Heilkraft zu bringen:

- Schamanische Behandlung und Beratung
- Unterstützende Heilrituale bei Krankheit und Krise
- Einführungsseminare in die schamanische Arbeit



26123Oldenburg · 0179 - 9781841 · wolf-flow@web.de · www.medinradgeber.de

Anbieter

Wer macht was im Internet?

Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert:	www.zwischenraum.info
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
Lösungsorientierte Hypnose, selbstbestimmt leben	www.musikschule-klangwelt.de
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	www.simone-renner.de
Naturheilpraxis und Seminare:	www.renfried.de
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck) u.v.m.:	www.terra-natura.eu
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	www.pafly.net
Resilienzstärkung- & positive Lebensgestaltung - Einzel- & Gruppencoachings	www.schleiff-teamtraining.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	www.schamanische-heilsitzungen.de
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	www.svaha.de
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	www.die-kleine-anderswelt.de
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenurse:	www.Hof-Oberlethe.de
Spiritualität, Medizin und Seminare...	www.seminarhaus-ohlenbusch.de
Stresstrainer werden	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Tagesseminare in Varel: Aufstellungen* Meditation u. Selbsterfahrung*	www.seelenraum-golder.de
Tanztherapie in Oldenburg + Bremen - Sabine Pramoda Habenicht	www.tanz-der-goettinnen.de
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	www.tiercomm.de
Tierkommunikation: Ausbildung und Kurse in Oldenburg	www.tierstimmung.de
Webservice der Buchhandlung Plaggenborg	www.webservice-ulrike-plaggenborg.de
Yoga-Meditation-Breathwork-Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	www.zenpunkt.de



Die Spezialisten für das Thema „Ganzheitliches Leben“ www.buchhandlung-plaggenborg.de



Bestellbuchhandlung und Internetshop!

Unsere Themen: Nachhaltigkeit und neues Wirtschaften, Gesundheit und Heilen, Bewusstes Leben und Spiritualität, Weisheit der Welt, Filme und Musik.

Bestellbuchhandlung:

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

In unserem Internetshop finden Sie:

- 400.000 lieferbare Titel - auch Non-Book-Artikel
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit
- Herausgeber des Magazins „ACHTSAMES LEBEN“, www.achtsames-leben.org

Leseproben

Videotrailer

Interviews



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

Anbieter

Wer macht was?

AccessBars®

Kurse, Sessions, Körperprozesse, Massagen.
Annika Jarchow 0173-8784012.

Bücher, CDs, DVDs

Großer Internet-Shop der Buchhandlung Plaggenborg zum Thema Ganzheitliches Leben: www.buchhandlung-plaggenborg.de, Tel. 0441.17543.

Familienaufstellung

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

Internetdienstleistungen

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

Klassische Homöopathie

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

Körpertherapie

Craniosacraltherapie, Klang, Hypnose, HP Praxis Susanne Stierling, 0421.8005362, kontakt@gesundheitsmeinklang.de

Metabolic Typing

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

Partnerschaft

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

Quantenheilung

„Alles ist möglich“ - Andrea Diekmann, Einzelbehandlung, Energie und- Heilabende, Ausbildungen. Tel.04443.1315.

Reiki

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0170-4073755.

Resilienz Coaching

Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung stärken. Selbstwirksam werden und Veränderungen oder Stresssituationen unter Rückgriff auf Ihre persönlichen Ressourcen meistern und Krisen als Anlass für Entwicklung betrachten. Maren Schleiff, Tel.: 0441-9848984, info@schleiff-teamtraining.de.

Spirituelle Lebenshilfe

Entdecken von immaterieller Heilkommunikation. Annelie Wehrkamp, Info und Fon: 0441.36183907.

Tierkommunikation

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

Wingwave

Praxis für Systemische Lösungen und Gesundheit, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4, 26125 Oldenburg, Tel. 0441.9736194.

Auslagestellen

Die Auslagestellen für die **Achtsames Leben finden** Sie unter www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen und auf den Seiten 62/63 in diesem Heft.

Seminare & Workshops

Seminare rund um Tier, Mensch & Natur. Vielleicht ist etwas für Sie dabei? Just have a look :o). www.die-kleine-anderswelt.de.

11.4. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

29.4. Taiji und Qigong Verbände aus D - A - CH rufen wieder zur Beteiligung am **Welt-Taiji-Qigong-Tag** auf. Online - Auftaktveranstaltungen zum Mitmachen gibt es vom 26.-28. April ab 19 Uhr. www.vielfalt-erleben.org

29.4. Zum **Welt-Taiji-Qigong-Tag** üben wir um 16 Uhr in Oldenburg Qigong zum Mitmachen. Infos unter www.doris-palm.de.

5.5. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

8.-15.6.: **Woche der Stille** Oldenburg. Fühlst du die Stille? Stress lass' nach: Unser beschleunigtes Leben lässt nach Entspannung, mehr Gelassenheit und Verbindung zur eigenen Mitte suchen. Die erste "Woche der Stille" in Oldenburg zeigt, wie vielfältig die Wege sind zu mehr Achtsamkeit für sich und Andere: Meditation, Yoga, Waldbaden, oder auch ein Konzert, eine Ausstellung, eine spirituelle

Veranstaltung. Die Woche bietet Ihnen oder Ihrer Gruppe, Initiative, Gemeinde ... eine Plattform, um bestehende Angebote zu veröffentlichen und zum Reinschnuppern einzuladen. Zugleich können Sie sie zum Anlass nehmen, eine eigene Stille-Veranstaltung für die Woche zu organisieren. Wir freuen uns auf Ihre Beiträge! Infos: <https://woche-der-stille.de/>

Fastenurlaub im charmanten Ostfriesland direkt am Ithower Meer vom 12.8. bis 19.8.23. Gute Laune Wandertouren und Wildkräuterkunde, www.wiesenkraut-und-fasten.de.

Termine in der ISIS, Astrid Mügge und Dietmar Ehlert, Edewechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg, www.salute-isis.de/programm

- Heilende Tänze
- Frauenrituale
- Luna Yoga
- Schamanisches Reisen in die Anderswelt
- Spirituelle Begleitung

Ausbildung & Kurse in „Der kleinen Anderswelt“

Infos & Anm. www.tiercomm.de

- 01.-02.04. Basiskurs Schamanisches Reisen
- 15.-16.04. Tierkommunikation Basiskurs
- 19.05. Beginn Tierkommunikation Intensiv Ausbildung
- 01.-02.07. Tierkommunikation Basiskurs
- 15.-16.07. Basiskurs Schamanisches Reisen

Diese Kurse dienen entweder als Voraussetzung für die einjäh-

rige Tierkommunikation Intensiv-Ausbildung in Rastede oder für die Schamanische Ausbildung mit dem Schwerpunkt Schamanische Heilarbeit für Tiere.

Ausbildung

TARA – Die Achtsamkeitstrainer - Ausbildung DFME, www.dfme-achtsamkeitstrainer.de.

Regelmäßige Termine

montags

Qigong im Schlossgarten. Seit 1994 veranstaltet der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ von Mai bis September jeden Montag von 18 - 19 Uhr eine Qigong-Übestunde im Oldenburger Schlossgarten. Die Qigong-Wiese hat sich zu einem beliebten Treffpunkt entwickelt, um sich langsam zu bewegen und achtsam ein- und auszuatmen. Auch Neu-Interessierte sind eingeladen, unter wechselnder Anleitung ihre Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Geschehen zu widmen. Infos: www.achtsamkeit-in-ol.de

mittwochs

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

donnerstags

Hatha Yoga: Kräftigung und Entspannung, Gruppe 1: 17.30-19 Uhr, Gruppe 2: 19.45-21.45 Uhr. Simone Mohini Hug-Breitkopf, Tel: 0152-52439118.

Dies & Das

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

An- & Verkauf

Buchhandlung Plaggenborg: Kleinste (Bestell-) Buchhandlung Oldenburgs mit **großem Internetshop: www.buchhandlung-plaggenborg.de**. Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften, Gesellschaftlicher Wandel, Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt. Große Auswahl an Büchern, E-Books, Filmen, Musik. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543 oder per Mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de. Schauen Sie doch mal rein in unseren Shop!

Räume & Wohnen

Schöne und lichtvolle Räume im Rosenhaus: (8, 26, 30 und 70 qm) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Therapie. www.rosenhaus-oldenburg.de. Tel. 0441.85315.

Für die Sinne

Das besondere Buch



Seelenräume
bewusst und heilsam
gestalten
Monika Götz-Goerke
28,50 €, 156 S.,
Sashukra Verlag

Dieses Buch möchte Dich auf eine spannende innere Reise in Dein Seelenhaus und Deine Seelenräume einladen. Zahlreiche Anregungen, Inspirationen und Imaginations-Übungen werden Dich dabei begleiten, tiefer in deine innere Welt einzutauchen, um Dich besser kennenzulernen und heilsame Einsichten zu gewinnen. Du wirst wichtige innere Bilder vor deinem geistigen Auge entwickeln, die Dich sicher überraschen werden, Dir aber notwendige Hinweise geben, in welche Richtung Du Dein Leben ausrichten kannst. Und all diejenigen unter Euch, die gern malen: Ihr werdet auch angeleitet, gewonnenen Bilder malerisch festzuhalten. Das macht richtig viel Freude und verstärkt die gewonnene Ein-

sicht. Gerade in unserer heutigen Zeit, in der die Welt aus den Fugen zu geraten scheint und wir so wenig an dieser stürmischen Außenwelt ändern können, ist es mehr als hilfreich, sich auf das zu besinnen, worauf wir stattdessen Einfluss haben: wir können direkte Gestalter/Innen unserer inneren Welt sein, denn dies ist der einzige Ort, an dem wir wirklich selbst bestimmen können, auf welche Art und Weise wir mit den vielfältigen Einflüssen des Lebens umgehen möchten. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit ist auch Grundlage für Deine seelische Gesundheit. Das Buch lädt Dich auch dazu ein, Dir bewusst darüber zu werden, wie notwendig es ist, Deine Seelenräume nicht nur aufzuräumen, sondern auch regelmäßig zu reinigen und - wenn es notwendig ist - auch umzugestalten. Du siehst, dieses Buch ist kein einfaches Lesebuch oder ein Roman, sondern eher ein Arbeitsbuch, das Dich anregen möchte, etwas zu gestalten und damit eine heilsame Veränderung einzuleiten. Denn wenn Du Dich veränderst, dann veränderst Du damit auch immer etwas die Welt um dich herum. In diesem Sinne stimmt sicher Gandhis Aussage: Sei selbst die Veränderung, die Du Dir von der Welt wünschst. Gandhi wusste, dass wahre Veränderung nicht von außen, sondern vor allem aus Dir selbst heraus entstehen muss. Das Buch wird

Dir zahlreiche Anregungen dabei geben, Dein Leben auf achtsame und heilsame Art und Weise neu zu gestalten. Du lernst zum Beispiel, wie Du Dich gegenüber überflutenden und überfordernden Reizen aus der Außenwelt innerlich mehr abgrenzen kannst. Du bekommst Hilfestellung, wie es sich in Deinen Seelenräumen geschützt und geborgen leben lässt. Dein Augenmerk wird dahin geführt zu erkennen, nach welchen Werten Du in Deinen Seelenräumen leben möchtest, wie Du Nähe und Distanz zwischen Dir und anderen Menschen besser regulieren kannst. Du erfährst, ob die Ausgestaltung der Seelenräume auch wirklich Deinen zentralen Bedürfnissen entspricht oder ob es vielleicht auch darum geht, die eine oder andere Renovierung - oder Sanierungsarbeit vorzunehmen. Und dann gibt es noch etwas ganz Besonderes zu entdecken: Deinen Seins-Raum, ein Raum in der Mitte deines Seelenhauses, in dem Du zur Ruhe kommen und Deine Selbstheilungskräfte aktivieren kannst. Auch hierfür erhältst Du einige wichtige Anregungen.

Bestellmöglichkeit:
info@praxis-goetz-goerke.de
www.praxis-goetz-goerke.de
oder Buchhandlung
Plaggenborg, Tel. 0441-17543



Mitgefühlstraining
Wie Sie Schritt für Schritt eine mitfühlende innere Haltung entwickeln
Chris Irons,
Elaine Beaumont
Arbor Vlg., 560 S., 32 €

Mitgefühl zu kultivieren - für sich selbst und andere - hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Leben. Es führt nicht nur dazu, dass wir glücklicher und resilienter werden, sondern hilft auch bei zahlreichen psychischen Problemen wie Minderwertigkeitskomplexen, Scham und Selbstkritik, ebenso bei Angst- und Essstörungen. Dieses Buch bietet ein praktisches Mitgefühlstraining. Basierend auf der Compassionate Focused Therapy, CFT, die Neurowissenschaft, Erkenntnisse über Emotionsregulation und Achtsamkeit verbindet, eignet es sich als Begleitung und Unterstützung einer Psychotherapie sowie für die eigene Selbsterfahrung. Sie

erarbeiten sich Schritt für Schritt eine innere, mitfühlende Haltung: Sie entwickeln Verständnis und Mitgefühl für sich selbst. Sie lernen, sich für das Mitgefühl anderer zu öffnen und Mitgefühl für andere zu empfinden. Mit zahlreichen Übungen, Arbeitsblättern, Fallgeschichten und praktischen Anleitungen.

*Bestellmöglichkeit: www.buchhandlung-plaggenborg.de.
Auch als E-Book erhältlich.*



**Gott werden
oder Mensch bleiben?**
Humane KI - der Mensch im Mittelpunkt
Christian Salvesen
Theseus Vlg., 208 S., 25 €

Künstliche Intelligenz (KI, Artificial Intelligence = AI) beherrscht bereits alle Bereiche unseres Lebens. Wie können wir heute und in naher Zukunft mit der digitalen Technologie so umgehen, dass sie

für den Menschen human, zum Segen und nicht zum Fluch wird? Aktuelle Essays von namhaften Wissenschaftlern, Philosophen und Schriftstellern zeigen unterschiedliche Ansätze und Perspektiven auf: Transhumanistische Ideen ebenso wie Positionen, die einen unbedingten Glauben an den technologischen Fortschritt hinterfragen.

Siehe auch den Text zum Thema auf S. 12.

Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Auch als E-Book erhältlich.



ACHTUNG
für die Dinge und das Leben
Peter Andryszak (Hrsg.)
Oldenburg, Dezember 2022
vorbestellbar bei:
peterandry@t-online.de

Es braucht nur etwas an Aufmerksamkeit und Achtung für die Dinge und das Leben um uns herum. Denn für einfache Freundlichkeit wird man meistens belohnt. Zudem pflanzt sie sich immer wieder

Für die Sinne

Wortwelten

gerne weiter fort und schafft ganz ohne Energieaufwand mehr von sich. So lohnt es, alle Sinne mit Aufmerksamkeit auf die unmittelbare Umgebung zu richten und deren ganz besondere Schönheit und Einzigartigkeit mit eigener Wahrnehmung und Interpretation zu betrachten und sich an ihrer Besonderheit zu erfreuen. Nichts einfacher also, als davon aus eigenem Erleben, Gesehenem, Gehörtem, Gespürtem oder Gedachtem zu erzählen, zu malen, zu zeichnen, zu dichten, zu fotografieren, zu komponieren oder sonst wie mitzuteilen. Somit ein Thema und 48 verschiedene Antworten von 32 unterschiedlichsten Personen. Vielseitigkeit ist eines der Ziele dieses Buches. Und der Mensch ist vielseitig – auch wenn das über die Medien doch überwiegend mit negativen Vorzeichen sichtbar wird. Aber es gibt auch die andere Seite: erfreuliche Überraschungen, Zugewandtheit, Aufmerksamkeit, Hilfsbereitschaft, Austausch, Humor, Akzeptanz sowie gelebte Achtung für das Gegenüber – und sei es Mensch, Tier, Pflanze oder gegenständlich. Dieses Buch zeigt einiges davon.

Siehe auch die Auszüge auf S. 24 von Alice el Sayed - <https://www.aquarelle-vom-wattenmeer.com/> und auf S. 26 von Peter Andryszak - <http://www.peterandry.de/>



Dein furchtloses Herz

Tara Brach

O.W. Barth Vlg., 288 S., 20 €

Die berühmte buddhistische Meditationslehrerin Tara Brach hat mit RAIN eine bewährte Selbsthilfe-Methode weiterentwickelt, die sie nun in ihrem Ratgeber zu Achtsamkeit und Selbstliebe zum ersten Mal vorstellt. Sie und auch ihre Schüler*innen geben Beispiele, wie ihnen RAIN bei ihren Traumata, Ängsten oder in schmerzlichen Beziehungen geholfen hat. Die vier Schritte von RAIN sind: registrieren (recognize), annehmen (accept), interessiert erforschen (investigate), nähren (nurture). Mit diesen vier Schritten ist jeder in der Lage, sich in schwierigen Situationen zu sammeln und mit Achtsamkeit vorschnelle Reaktionen zu vermeiden. Gerade der letzte Punkt „nurture“ hilft, Selbstmit-

gefühl für sich selbst und seine heiklen Seiten zu entwickeln und das Positive in sich zu nähren. Am Ende jedes Kapitels geben Übungen die Möglichkeit, die wertvollen Erkenntnisse von RAIN praktisch und alltagsnah umzusetzen.

Siehe auch den Textauszug auf S. 5

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Auch als E-Book erhältlich.



Vererbtes Schicksal

Wie wir belastende Familienmuster überwinden und unser wahres Potenzial befreien

Sabine Lück

Kailash Vlg., 368 S., 22 €

Wir alle haben vererbte Erfahrungen, übernommene Schmerzen und alte Überlebensprogramme in uns gespeichert. Diese über Generationen weitergegebenen Verwundungen können Ängste, Depressionen, Beziehungskonflikte und eine Viel-

zahl körperlicher Symptome auslösen. Instinktiv spüren wir, dass sie nicht aus der eigenen Biografie resultieren. Die Ursache dafür sind Treueverträge, die wir bereits als Kind mit den Eltern schließen, um sie von der Last der Vorfahren zu befreien. Doch in jedem von uns liegt auch ein tiefes Wissen zur Heilung. Sabine Lück, Psychotherapeutin und Expertin für Transgenerationale Weitergabe, hat ein einzigartiges, umfassendes Programm zur Selbstheilung entwickelt. Die vielfach in der Praxis bewährten Übungen führen uns auf eine Reise zurück in die eigene Biografie und die unserer Ahnen, und unterstützen uns dabei, Familiengeheimnisse und blockierende Lebensmuster aufzuspüren. Schritt für Schritt lassen sich Verstrickungen auflösen und das ureigene Potenzial befreien. Mit Genogramm-Vorlage.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Auch als E-Book erhältlich.



Rebellen der Erde

Wie wir den Boden retten - und damit uns selbst!

Mit einem Vorwort von Maja Göpel

Benedikt Bösel

Scorpio Vlg., 256 S., 26 €

Klimawandel, Artensterben und Bodendegradation bedrohen unsere Existenz. Jede dieser Krisen ist mit den anderen verbunden und alle drei treffen sich in der Landwirtschaft. Dass es so nicht weiter

gehen kann, ist offensichtlich. Nachdem Benedikt Bösel vor sechs Jahren das elterliche Gut in Brandenburg mit 3000 Hektar Land und Forst übernommen hatte, machte er sich auf, den Beweis anzutreten, dass es möglich ist, zerstörte Nährstoffkreisläufe wieder zu schließen und damit nicht nur Extremwetterereignissen und Ernteausfällen zu trotzen, sondern auch das Mikroklima günstig zu beeinflussen. Mit Neugier, Mut, Offenheit, Begeisterungsfähigkeit, kurz: Entdeckergeist schaute er sich auf der ganzen Welt nach alternativen Landnutzungsmodellen um, die den Boden als Wiege aller Nahrung ins Zentrum stellen. Dabei lernte er von Pionieren und alten Traditionen. In diesem Buch erzählt Benedikt Bösel von dem Abenteuer, auf das er und sein Team sich begeben haben, und gibt uns lang ignoriertes und verloren gegangenes Wissen weiter. So richtet sich das Buch an alle, die gerne mit der Natur leben und arbeiten, von Landwirt:innen über Gärtner:innen und Köch:innen bis hin zu Leser:innen, die ihre Balkonpflanzen und ihren Schrebergarten pflegen oder sich einfach nur an gesunder Umwelt erfreuen wollen.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

FLÜGEL SCHLAG
FAMILIENAUFSTELLUNGEN | OLIVER HEIMANN

☑ FAMILIENAUFSTELLUNGEN
☑ SCHAMANISCHE ABENDE
☑ MEDITATION

**WEITERE
INFORMATIONEN UNTER
TELEFON: 0172 4236025**



Waldwissen

Vom Wald her die Welt verstehen

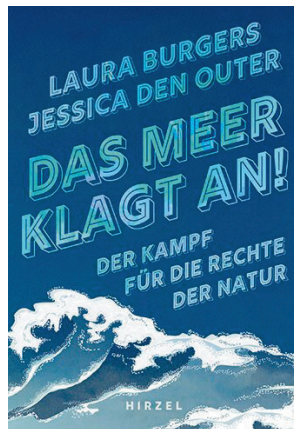
Peter Wohlleben,
Pierre L. Ibisch
Ludwig Vlg., 384 S., 28 €

Erstaunliche Erkenntnisse über den Wald, den Menschen und unsere Zukunft.

Der Wald ist so viel mehr als Bäume! In ihrem ersten gemeinsamen Werk, das umfassend wie nie in die Geheimnisse des Waldes einführt, vereinen Deutschlands berühmtester Förster Peter Wohlleben und der renommierte Biologe Pierre L. Ibisch ihre herausragende Expertise und die neuesten Erkenntnisse der internationalen Wissenschaft. Sie bringen Licht ins Dickicht eines hoch komplexen Ökosystems. Anhand faszinierender Beispiele aus der Natur zeigen sie das ungeahnte Zusammenspiel der Pflanzen, Tiere, Mikroben, Viren, Pilze auf - eine Welt, in der kein Element ohne das andere existieren kann. Sie lassen uns den Wald

erleben, wie wir ihn noch nicht kannten: als Supercomputer, Bioreaktor, Baumeister und Regenmacher. Auch wir Menschen sind Teil dieses fein austarierten Systems. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse geben aber auch Anlass, unseren Umgang mit dem Wald kritisch zu hinterfragen. Unsere Geschichte, unsere Kultur, unsere gesamte Entwicklung ist untrennbar mit dem Wald verbunden. Die Autoren zeigen, wie sehr nicht nur unsere Vergangenheit, sondern vor allem auch unsere Zukunft vom Wald abhängt. Doch wie können wir die Wälder bewirtschaften, ohne dabei unsere Lebensgrundlagen zu zerstören? Gemeinsam blicken die Waldexperten in die Zukunft des Waldes und damit in die Zukunft des Menschen, der ohne Wald nicht sein kann.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de. Auch als E-Book erhältlich.



Das Meer klagt an!

Der Kampf für die Rechte der Natur

Laura Burgers,
Jessica den Outer
S. Hirzel Vlg., 126 S., 18 €

Es ist Zeit, fundamental neu nachzudenken über unsere Beziehung zur Natur. Die Bewegung für die Rechte der Natur tut dies und stellt unser Weltbild auf den Kopf. Die Initiative fordert, dass die Natur vom Objekt des Eigentums zum Subjekt des Rechts wird: die Natur als selbstständige Rechtspersönlichkeit mit Eigenwert. Immer mehr Natureinheiten - wie Wälder, Flüsse oder Berge - werden weltweit als juristische Personen anerkannt. Das Manifest ‚Das Meer klagt an!‘ zeichnet den Kampf für die Rechte der Natur nach: von Süd- und Nordamerika über Afrika und Asien bis zu uns in Europa und den Rechten der Nordsee.

Laura Burgers arbeitet als Assistenzprofessorin an der juristischen Fakultät der Universität Amsterdam. 2020 verteidigte sie ihre Doktorarbeit über die Rolle der Justiz in Gerichtsverfahren zum Klimawandel. Sie ist eine der »Rechte von Natur«-Expertinnen, die dem UN-Programm »Harmony with Nature« angeschlossen sind.

Bestellmöglichkeit: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Wildnis

Unser Traum von unberührter Natur

Jan Haft

Penguin Vlg., 144 S., 18 €

Was bedeutet eigentlich Wildnis? Der preisgekrönte Naturfilmer Jan Haft schreibt über einen Sehnsuchtsort für Naturliebhaber und ein wichtiges Konzept des Naturschutzes. Ein Wald voller alter und toter Bäume - so stellen wir uns Wildnis vor. Eine Landschaft ohne Spuren von Zivilisation, weil sich Mensch und ursprüngliche Natur ausschließen. Aber stimmt das Bild? Wildnis bedeutet immer eine Art Tauziehen zwischen den natürlichen Kräften. Wo wir Menschen dieses Gleichgewicht stören, können natürliche Prozesse nicht mehr ablaufen. Was bleibt, ist verarmte Natur und keine Wildnis, selbst wenn wir die Natur sich selbst überlassen. In nicht mehr bewirt-

schafteten Wäldern etwa lebt heute trotzdem nur ein Bruchteil der heimischen Tiere, Pflanzen und Pilze. Warum ist das so? Der Biologe und Naturfilmer Jan Haft hinterfragt in seinem neuen Buch unser Verständnis von Wildnis und skizziert einen neuen Wildnisbegriff. Am Ende steht die Botschaft, dass eine lebenswerte und klimafreundliche Landschaft voller Artenvielfalt leicht und billig zu haben wäre, wenn wir nur wollten.

Siehe auch den Textauszug auf S. 9

Leseprobe & mehr zum Buch:

www.buchhandlung-plaggenborg.de. Auch als E-Book erhältlich.



Löwenzahn

Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft

Barbara Simonsohn

Mankau Vlg., 158 S., 12 €

Ärgern Sie sich nicht, wenn der Löwenzahn Ihren Garten erobert - nutzen Sie ihn lieber als kraftvolle Heilpflanze und

gesundes Lebensmittel! Dabei lassen sich alle Pflanzenteile verwenden - Blüten, Blätter, Wurzeln, Stängel, Knospen und Samen - und teilweise sogar ganzjährig ernten. Löwenzahn ist reich an Vitaminen und basenbildenden Mineralstoffen; der Korbblütler stimuliert den Stoffwechsel, hilft bei Verdauungsproblemen, stärkt Knochen und Muskeln, entgiftet, reinigt die Leber und das Blut, dient der Krebsprophylaxe und hemmt das Tumorwachstum. Außerdem wirkt Taraxacum antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antientzündlich, beugt Diabetes und Osteoporose vor und reduziert Übergewicht. Äußerlich hilft er bei Hautproblemen wie Akne, Schuppen und Warzen. Auf der seelischen Ebene unterstützt uns Löwenzahn dabei, Altes und Überflüssiges loszulassen, und sorgt für ein sonniges Gemüt. Er schenkt uns nicht nur körperliche Widerstandskraft, sondern auch seelische: Resilienz. Als Überlebenskünstler versorgt uns Löwenzahn mit Lebenskraft. Seine Botschaft: Wenn wir gut verwurzelt sind, wachsen uns Flügel! Für die Hausapotheke: Praktische Anwendungen für äußere und innere Beschwerden. In der Küche: Raffinierte Rezepte für Salate, Smoothies, Beilagen, Suppen & Co. Für die Schönheit: Cremes, Badezusätze und Packungen zum Selbermachen.

Siehe auch den Text „Bitterstoffe“ auf S.18. Leseprobe & mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Burgerstein Handbuch Nährstoffe

Mikronährstoffe richtig einsetzen: Alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren

Hugo Schurgast, Prof.
Michael Zimmermann, Burgerstein Foundation u.a.
Trias Vlg., 792 S., 73 Illustr., 49,99 €

Vitamin D3, Zink, Selen, Omega-3-Fettsäuren - die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln ist ein aktuelles Thema. Lesen Sie, was Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren und andere spannende Nähr- und Pflanzenstoffe alles für unseren Körper tun können. Übersichtlich und mit vielen praktischen Tipps und Einnahme-Empfehlungen erfahren Sie, wie diese auf den

Menschen und das Wohlergehen wirken - leicht verständlich, wissenschaftlich und aktuell. Gesundheit, Vitalität und Anti-Aging - wie eine optimale Ernährung und eine gute Mikronährstoff-Versorgung unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst. Beschrieben für die verschiedensten Lebens- und Bedürfnissituationen. Wie der Einsatz von Mikronährstoffen zur Vorbeugung und begleitend bei der Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden kann. Mit vielen aktuellen Themen wie Immunsystem, Osteoporose, Diabetes und Depressionen. Dieses klassische Nachschlagewerk in der komplett überarbeiteten, aktualisierten und erweiterten 14. Auflage, ist unerlässlich für Fachleute und für alle, die sich für die Themen Ernährung und gesundes Leben interessieren.

Mehr zum Buch: www.buchhandlung-plaggenborg.de.



Nachhaltig kochen:
die 40 Euro-Woche

Über 50 günstige und saisonale Rezepte für je 4 Portionen + Einkaufsliste

Hanna Olvenmark
Südwest Vlg., 192 S., 19 €

Klimafreundlich, gesund und lecker durch die Woche - und das für unter 40 Euro! Ernährungsberaterin und Food-Bloggerin Hanna Olvenmark ist zurück und knüpft direkt an den Erfolg des Bestsellers Nachhaltig Kochen unter 1 Euro an. Der Kniff dieses Mal: nicht nur sind alle Rezepte klimafreundlich gestaltet, der Wocheneinkauf für alle Mahlzeiten in einem 4-Personen-Haushalt bleibt sogar bei unter 40 Euro! Wie das geht? Ganz einfach: indem man saisonale und lokale Zutaten verwendet. Ob die Möhren-Linsensuppe im März, die Sommerpasta mit Zucchini-Tomatensauce im Juli oder die Kürbispizza mit Rotkohl und Orangencreme im Dezember. Für jeden Monat gibt es passende, einfach zu kochende Rezepte, mit denen man günstig, nachhaltig und vor allem lecker durch die Woche kommt. Das schmeckt nicht nur dir, sondern auch der Umwelt!

Bestellmöglichkeit: www.buchhandlung-plaggenborg.de.

Kleinanzeigenauftrag

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

Formales

Auslagestellen Achtsames Leben

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. Wir suchen noch weitere Auslagestellen!
Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441.17543. Vielen Dank! • Stand April 2023

Wir suchen noch weitere Auslagestellen! Bitte melden Sie sich doch bei uns unter Tel. 0441-17543. Vielen Dank!

Oldenburger Innenstadt:

26122: Praxis Dr. Bier, Grüne Straße 4; Praxis Nicole Neuendorff, Grüne Str. 4; Hankens-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis Anna Kipke, Grüne Str. 6; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße 19; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee & Kleid, Kurwickerstr. 6; Tee & Coniserie, Kurwickerstr. 8; Praxis Klingler u.a., Lange Str. 77; Laden 16, Schloßwall 24

Stadt Oldenburg

26121: PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Rubio Unverpackt-Laden, Blumenstr. 44; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Lebe-liebe-leuchte-Zentrum, Eike-von-Repkow-Str. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Astrologie-Praxis, Uwe Christiansen, Lambertistr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57;
26122: Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolie Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40
26123: Buchhandlung Plaggenberg, Lindenstr. 35; Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Praxis im Innenhof, Donnerschweerstr. 10; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; Martina Dombrowski, Donnerschweerstr. 155a; Antiquariat Buchstabe, Nadorster Str. 32; Horizonte im denn's Biomarkt, Nadorster Str. 54-56; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str. 107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Monika Wiefeler, Ammergaust. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226;
26125: HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weissenmoorstr. 262a; Praxis Antje Jaruschewski, Lagerstraße 62; Naturheilzentrum, Friedrich-Naumann-Straße 10
26127: Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv - Markt, Alexanderstr. 328; Horus-Institut, Karuschenweg 67c, **26129:** Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; denn's biomarkt, Uhlhornsweg 99; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv Markt, Bloherfelder Str. 190; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95, **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; Isis-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Stadtteilbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Monika Müller, Osterkampsweg 163
26133: EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1
26135: Sternenwiege, Altenechstr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Brot & So, Dragonerstr. 38; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c

Kreis Oldenburg

26197 Huntlosen: Institut f. Liebeskultur & Paarberatung, Alte Ziegelei 3; Großenkneten: Bianca Rühls, Molkereiweg 20
26203 Wardenburg u.a.: Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tungeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tungeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 9, Tungeln; Praxis Christiane Schütte, Plaggensch 23, Wardenburg; Lethé-Apotheke, Oldenburg Str. 232, Wardenburg; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Mühlenlangen 32, Littel, **26209** Sandkrug u.a.: Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; **26209** Sandhatten: Clan B Gemeinschaft, Wöschchenweg 28; **26209** Hatten: HP Fleur Suin de Boutemard, In den Dillen 2, **27749** Delmenhorst u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; Naturheilpraxis Julemann, Stedinger Str. 256; **27777** Ganderkesee: LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstrasse 13; Natur & Lebenskraftzentrum, Dorfring 40, Stenum
27243 Beckeln: Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11, **27243** Prinzhöfte-Horstedt: Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4, **27243** Harpstedt: Inge Wolfrath, Goseriende 47; Sinja Haske, Breslauer Str. 24
27793 Wildeshausen: Rita Ravensberg, Katenbäker Berg 34, **27798** Hude: Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummorsort Dorfstr. 47, Hude/ Grummorsort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Biologen, Parkstr. 61; Aktiv Markt, Parkstr. 45; EDEKA, Burgstr. 2, **27801** Dötlingen: Angelika di Bernardo, Dorfring 27a, Svaha Anke Schöpfer, Im Fuhrenkamp 11; Ute Schierz, Huntloser Str. 15; Hofladen, Am Steinberg 1a

Kreis Ammerland:

26160 Bad Zwischenahn: Reformhaus Ebken, Peterstr. 14; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis f. Ergotherapie Backhus & Mennenga, In der Horst 10; Revital Salzgrotte, Mühlenstr. 24; Praxis Licht-Blick, Alte Straße 9
26180 Rastede: Aenne Milnikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Bioladen Steenken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 58; Psychotherapeut. Praxis Bludau, Haferkamp 3a; **26188** Edewecht: Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Michaela Heibült, Hafenstr. 2, **26215** Metjendorf/ Wiefelstede: Renfried Seminare, Jürnweg 4b; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; Praxis für Komplementär-Medizin, Sabine Arhelger HP, Bremer Str. 2, Wiefelstede-Borbeck, **26655** Westerstede: bioladen, Gaststr. 3; Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstraße 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Jens Bakker, Busweg 8, WST-Mansie; Healing Dance Veeteshana Löffelmann, Güterschuppen, Bahnhofsverein, am Bahnhof 1, **26689** Apen: Helga Gerdes, Osterende 38; Gesundheitshaus Veeteshana Löffelmann, Hauptstraße 173

Kreis Friesland:

26316 Varel: Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Praxis Balance Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Altes Kurhaus, An der Rennweide 46, Varel-Dangast
26340 Neuenburg: Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Straße 3 **26340** Zetel: Einklang, Theresia de Jong,

Formales

Auslagestellen Achtsames Leben

Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; 26345 Bockhorn: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; sOHNEschein Unverpackt Laden; Lange Straße 13; **26419** Schortens: Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Straße 19; Praxis Peter J. Tonges, Usedomer Str. 8; **26434** Wangerland: Gabriele Janz, Störtebeckerstr. 12b; **26441** Jever: Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Haus des Qi, Hermann-von-der-Heide-Str. 2; **26452** Sande: Praxis Andrea Christoffers, Diekstaßlstr. 3; Naturfriseur, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a

Stadt Wilhelmshaven:

26382: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung, Rheinstraße 98/100; **26388:** Buchhandlung Prien, Posener Str. 61; **26388:** Naturfriseur Frauenrath, Rominter Straße 33a; **26389:** Praxis Angelika Ricklefs, Ebkeriege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Straße 22

Kreis Wesermarsch:

26349 Jade: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349** Jaderberg: Reikimeisterin Bärbel Wefer, Meisenstraße 35A; **26931** Elsfleth: Astrosita - Jutta Kalthoff, Alte Str. 14; **26937** Seefeld: Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954** Nordenham: Soham Yogazentrum, Ludwigstr. 8; Kosmetik Claudia Locker, Mecklenburgstr. 11; HP Mario Heinen, Friedrich-Ebert-Str. 44; **26969** Butjadingen: Norma Duhm, Prieweg 5

Stadt Emden:

26721: Reformhaus Ebken, Neuer Markt 4; **26725:** Myriam Kagischke, Bollwerkstr. 86

Kreis Leer:

26789 Leer: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Yoga Vidya, Kumari Andrea de Regt, Mühlenstr. 157; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9, **26826** Weener: Naturheilpraxis Gritta Oorlog-Ruberg, Saxumer Ring 3; **26831** Bunde: Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835** Holtland: Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835** Neukamperfehn: Spirituelle Beratung Claudia Bäumer, Schwarzer Weg 30; **26842** Ostrhauderfehn: Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; **26845** Nortmoor: Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13

Kreis Aurich:

26506 Norden: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Ganzheit®, Schulweg 55; Westgaster Mühle – Alleestr. 65; Norddeich: Klaverveer UG-Ganzheitliche Gesundheitskonzepte, Bantsbalje 3a, **26529** Osteel: Ute Andresen, Kolkweg 12, **26603** Aurich: Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; **26607:** Simone Just, Siedlerstraße 20, **26624** Südbrookmerland: Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; Birgit Debelts Schmuck Design, Alt-Münkeboer-Straße 29, **26629** Ostgroßefehn: Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd 178A, , **26632** Ihlow-Riepe: Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; , **26736** Krummhörn: Monika Tümmeler, Grimersumer Altendeich 17; **26736** Krummhörn-Hamswehrung, BEYOND - Zentrum für neuenergetische LebensART, Hamswester Str. 26., **26759** Hinte: Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40

Ostfriesische Inseln:

26486 Wangerooge: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c
26757 Borkum: Marina Byl, Am langen Wasser 1; Cordes-Aurum, Gabriele Morr, Franz-Habich-Str. 3

Kreis Emsland:

26871 Papenburg: Naturheilpraxis Knelangen, Bürgerm.-Nee-Str. 18; Praxis Grit Kolschen, Hauptkanal re. 30; 49716 Meppen: Reformhaus Ebken, Am Markt 12; **49762** Lathen: Maria Schulte-Holtermann, Wähler Str. 30; **49808** Lingen: Reformhaus Ebken, Marienstr. 6

Kreis Cloppenburg:

26169 Friesoythe: Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77
49661 Cloppenburg: Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; Beate Ostermann, Kösliner Str. 4a; **49681** Garrel: Praxis für Ergotherapie und Heilpraktik Petra Lange, Im Fange 23; Magda Wolking, Sager Straße 16

Bremen und umzu:

28199: Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203:** Reformhaus Ebken, Ostertorsteinweg 87; SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28205:** Wachstum mit Herz - Kati Dudek, Stader Str. 35; **28207:** mitas zeITRäume, Feuerkuhle 61; **28259:** Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50; **28355:** Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28717:** Ulrike Müller, Krudopsberg 7; **28844** Weyhe: Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser Feld 14; **28857** Syke: Praxis für Schamanische Energiearbeit, Schweidnitzer Straße 8; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7

Bremerhaven und umzu:

27570 Bremerhaven: HAVENFIT – Trainingsstudio, Altonaer Str. 4-6; **27318** Hilgermissen: Nora & Klaus Römer, Magelsen 36; **27628** Hagen: Lebenswert, Am Gewerbepark 4

Süd-Weser-Ems:

49377 Vechta: LeseZeichen-Buchhandlung, Große Str. 96; Reformhaus Ebken, Große Str. 52;
49393 Lohne: mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstraße 50; Villa Vivendi, Treffp. f. Gesundheit u. Wohlbefinden, Deichstr. 19
49413 Dinklage: Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; TVD Aktivcenter, Schulstr. 6; Physiotherapie Seebeck & Ortman, Clemens-August-Str. 3
49424 Goldenstedt: Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6

MATRIX Moments®

„Mach Dich sichtbar!“

www.matrixmoments.de

„Wenn dir Steine in den Weg gelegt werden, Draufstellen - Balance halten - Aussicht genießen - lächeln und weitergehen.“ Lebensweisheit

Alles Belebte und Unbelebte besteht aus Schwingungen und Frequenzen. Auch du bestehst aus Schwingungen und Frequenzen. Wenn ein Problem oder eine Erkrankung auftaucht, sind deine Frequenzen aus dem Gleichgewicht geraten. Störfelder haben sich in dein Energiesystem „eingeschlichen“. Um diese Störfelder zu neutralisieren, steht dir die MatrixMoments Methode zur Verfügung. Ausbildung, Ahnenheilung, Fülle-Workshop oder auch Einzelcoaching, kann dich darin unterstützen.

Workshop „Energie der Fülle“

Auch der Mangel ist nur eine Frequenz. Mangel an Liebe, Verständnis, Aufmerksamkeit oder auch Mangel an Geld.

Diese Störfrequenzen können über die Gene vererbt oder in diesem Leben erworben werden.

In diesem Workshop werden die Störfrequenzen korrigiert und du wirst wieder mit der Frequenz der Fülle verbunden.

Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Anwendung.

Freue dich auf diese Befreiung



Einzel-Coaching

Im Einzelcoaching können persönliche Anliegen angesprochen werden und mit der Quantenheilung in die Veränderung gehen.

Mit dieser Methode können sich Anliegen/Probleme in Lichtgeschwindigkeit verändern.

Workshop Ahnenheilung

Von unseren Ahnen bekommst du nicht nur deine Haar- & Augenfarbe, sondern auch bestimmte Ereignisse und Erinnerungen vererbt.

Diese sind in deinen Genen gespeichert. In deinem Körper gibt es einen Mechanismus, der eine Art Magnetismus ausübt und immer die Ereignisse in dein Leben zieht, die in dir gespeichert sind.

In diesem Workshop kannst du deinen Magnetismus so verändern, dass du das in deinem Leben anziehst, was du dir immer vorgestellt hast.

Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Anwendung.

Genieße die intensive Transformation!

MM Ausbildung Teil I & II

Die MatrixMoments Methode ist ein hervorragendes & genial einfaches Lebens-Werkzeug für jeden.

Sie hilft dir, wieder in deine Schöpferkraft zu kommen, dich mit dem reinen Bewusstsein zu verbinden, damit die Energie wieder fließen kann und sich deine Blockaden auf der physischen und psychischen Ebene auflösen.

Denn alles was du dazu brauchst, hast du bereits in dir! Die Quantenheilung ist in der Selbst- und -Fremdanwendung einsetzbar und absolut einfach erlernbar.

Du kannst diese Methode schnell und ohne Aufwand in dein Alltagsleben integrieren und benötigst für die Ausbildung keinerlei sonstige Vorkenntnisse.

Freue dich auf eine spannende Reise ins Quantenuniversum!



im Bild: Andrea Diekmann

Mein Leitspruch ist
„Alles ist möglich“

Weitere Informationen findest du auf meiner Homepage:
www.matrixmoments.de