

# Achtsames Leben





## Die Spezialisten für das Thema „Ganzheitliches Leben“ [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://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](http://www.achtsames-leben.org)

[Leseproben](#)

[Videotrailer](#)

[Interviews](#)



[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de), Lindenstr. 35, 26123 Oldenburg, T. 0441.17543



# Neuseeland Reisen

Weite Landschaft, wilde Natur und Maori-Tradition



**Persönlich geführte Rundreisen  
in kleiner Gruppe  
mit Christiane Schöniger**



**27.11.-20.12.2024 und 12.2.-7.3.2025**

Reiseplan und Infos auf meiner Webseite

[www.christiane-schoeniger.de](http://www.christiane-schoeniger.de)

## Formales

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe Leserinnen und Leser
- 49 Impressum
- 62 Auslagestellen

## Aktuelles

- 5 Neues von den Plaggenborgs



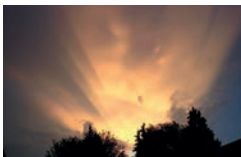
## Nachhaltigkeit

- 8 10 Jahre Bunkergarten



## Spiritualität

- 10 Liebe - Die Essenz des erwachten Herzens



## Gesundheit

- 13 Säuren loswerden



- 24 Der Schachtelhalm



## Zukunft gestalten

- 16 Zukunftsbilder 2045



## Bewusstes Leben

- 21 Meditieren



## Veranstaltungen

- 26 Veranstaltungen

## Anbieter

- 29 Praxis und Methoden
- 31 weitere AnbieterInnen
- 33 Marktplatz
- 50 Wer macht was im Internet
- 52 Wer macht was

## Kleinanzeigen

- 52 Seminare, Workshops & Termine
- Dies & Das,
- An- & Verkauf,
- Räume und Wohnen

## Für die Sinne

- 54 Wortwelten

### Nächste Ausgabe

Die nächste **Achtsames Leben** erscheint **15. Aug. 2024**, Anzeigenschluss für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: **21. Juni 2024**  
Anzeigenschluss für Formatanzeigen: **12. Juli 2024**  
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **11. Juni 2024**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Frühling und Sommer sind einfach schön! Das Grün, die Farben, die Wärme...das lässt sich gut genießen!

Einmal im Jahr berichten wir ja von unseren kleinen „Abenteuern“, und diesmal haben wirklich eine bemerkenswerte Erfahrung gemacht, S. 5. • 10 Jahre Urban Gardening im „Bunkergarten“ in Oldenburg! Sabine Bourjau berichtet, wie alles begann, S. 8. • Die Liebe ist ein notwendiger Grundbestandteil unseres „spirituellen Stoffwechsels“. In seinem Buch hat A.H. Almaas intensiv viele Facetten der Liebe beleuchtet, S. 10. • Barbara Simonsohn hat sich mit Entsäuerung beschäftigt, denn dadurch kommen wir nicht nur wieder ins Säure-Base-Gleichgewicht, sondern auch ins seelische Gleichgewicht, S. 13. • Wie wichtig die Kraft positiver Visionen ist, zeigt der Artikel aus dem Buch „Zukunftsbilder 2045“. Hier wird aus einer vielversprechenden Zukunft zurückgeschaut in unsere Zeit, S. 16 • Tsoknyi Rinpoche befasst sich mit der Schnelligkeit der heutigen Zeit und wie wir einen ruhigen Geist kultivieren können, S. 21. • Dorothee Stübe zeigt die vielfältigen Vorzüge des oft unterschätzten Schachtelhalms auf, S. 24. Die Bücher zu den vorgestellten Artikeln gibt es ab S. 54. Die Veranstaltungen und AnbieterInnen sind ab S. 26 zu finden; der „Marktplatz“ ab S. 33.

Nun wünschen wir allen ein entspanntes und erfreuliches Frühjahr und einen eben solchen Sommer!

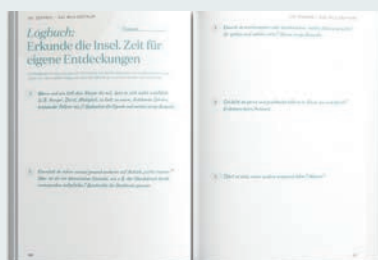
Herzlichst, die Plaggenborgs

## Barbara Peddinghaus ENTDECKE DEIN HUMAN DESIGN

Ein Theorie- und Praxisbuch für alle, die Human Design wirklich (er-)leben wollen.



Neu im April!



224 Seiten · Broschur · € 28,00  
Format: 19 x 26 cm · reich illustriert  
ISBN 978-3-910856-02-8

sonnenwelt verlag

## Neues von den Plaggenborgs

*Karl-Heinz und sein „Herr Parkinson“...*

Im Dezember 2021 wurde es zur Gewissheit: ich habe Parkinson! Mein Neurologe meinte, dass ich mir die nächsten 10 Jahre keine Sorgen zu machen brauche. Und wirklich – mit dem passenden Medikament sind die ursprünglichen Beeinträchtigungen (Veränderung der Körperhaltung, Schultern vor, gebeugter Rücken, kürzere Schritte, Gleichgewichtsstörungen z.B. beim Aufstehen usw.) zurückgegangen. Ich habe nicht das Zittern (wie z.B. Frank Elstner), sondern diese Bewegungseinschränkungen. Um dem entgegenzuwirken erhöhte ich meine sportlichen Aktivitäten, wie Tai Chi (seit 2011) und seit 2022 Wiederaufnahme des Karate-Trainings (1982 -2010), plus täglicher forscher Spaziergang rund ums Quartier. Nicht zu vergessen: tägliches Fahrradfahren. Und so fühle ich mich den Umständen entsprechend doch ganz gut! Übrigens, ich bin immer noch gerne Buchhändler und freue mich über jede Bestellung!

*Ulrike...*

Das letzte Jahr war geprägt von Abschieden von lieben Menschen, so auch von meiner „kleinen“ Schwester, die sich im April nach langer psychischer Krankheit verabschiedet hat. Es war eine sehr schöne Erfahrung, weil alles so völlig ohne Hindernisse vonstatten ging, alles lief rund. Mit ihrer Familie und ihren FreundInnen gab es viele schöne Begegnungen und die Trauerfeier war sehr bewegend.

So ein Abschied ist ja auch mit viel Organisation verbunden, aber meine Schwester hat sicher aus dem Jenseits eifrig mitgeholfen, weil alles so wunschgemäß verlief. Und letztlich geht es ihr jetzt wesentlich besser, das hilft über die Trauer hinweg. Natürlich fehlt sie mir noch immer, aber der Trennungsschmerz hat doch schon erheblich nachgelassen.

Das Thema Tod war das ganze Jahr über sehr präsent, auch bei FreundInnen gab es viele Abschiede. Dann habe ich ja dieses wunderbare Buch „Auf dem Weg“ von Yongey Mingyur Rinpoche gelesen, und da hat sich auch nochmal



etwas verändert in meiner Haltung zum Thema Loslassen. Es wird alles leichter, wenn klar ist, dass alles Leben ständige Veränderung ist. Dazu passt dann auch dies:

*Eine ziemlich ungewöhnliche Erfahrung...*

Wir sind an einem Freitagnachmittag im Januar einem Telefonbetrüger aufgesessen. Bei uns hat ein Mann angerufen und sich als angeblicher Mitarbeiter der Bank der Buchhandlung ausgegeben und behauptet, es hätte unautorisierte Echtzeitüberweisungen von dem Konto gegeben und es müssten entsprechende Maßnahmen in die Wege geleitet werden.

Leider war Karl-Heinz erstmal so schockiert, dass er die eigentlich bekannten Handlungsanweisungen für solche Fälle vergessen hat, und er hat dem Betrüger per Fernwartung Zugriff zum Konto gewährt, um zu checken, ob da alles ok ist. Das ist im IT-Bereich und selbst bei den Banken eine gängige Vorgehensweise, dass man Beratern und Mitarbeitern per Fernwartung Zugriff gewährt, damit die sich ein Bild machen können, was los ist. Von daher wurde man da nicht misstrauisch. (Ich war in der ersten Stunde nicht da und kam erst danach dazu und verstand nicht, was da vor sich ging.)

Der Betrüger hat dann alle möglichen Test-Versuche unternommen, um uns zu zeigen, dass keine Überweisungen gemacht werden können. Und irgendwann im Zuge dieses ganzen Chekens hat er dann vom Konto der Buchhandlung einige Tausend Euros an das Konto einer Frau

überwiesen. Das ging alles so schnell, da ist man gar nicht mitgekommen.

Wir haben dann natürlich die sofortige Rücküberweisung gefordert, da hat er immer gesagt: „Ja warten Sie, das mache ich gleich.“ Tatsächlich hat er weiter gecheckt, wo er noch was holen kann. Dann kam es uns aber endgültig verdächtig vor und ich sagte, dass ich jetzt die Polizei anrufe, woraufhin er sofort auflegte. Der Betrüger war mit Sicherheit vom Fach, das war kein Anfänger im Bankgeschäft. Die Telefonnummern und E-Mail-Adressen, die er angegeben hatte zum Beweis seiner „Echtheit“, sahen alle echt aus, waren aber gefälscht. Das war alles schon sehr professionell eingefädelt. Auch der Zeitpunkt am Freitagnachmittag, wo in der Bank keiner mehr erreichbar ist. Zum Glück haben wir den Notdienst noch erreicht, der die Konten gesperrt hat.

Im Nachhinein fallen einem dann natürlich schon Sachen ein, die verdächtig waren und wo man schon auflegen hätte sollen. Karl-Heinz stand aber unter Schock (er hat ja Parkinson und da ist Stress ganz übel) und zitterte und wusste gar nicht mehr, wo ihm der Kopf stand. In so einer Situation scheint im Gehirn ein Schalter umgelegt zu werden mit dem Vermerk: Jetzt nicht denken! Man ist wie blockiert. Da kann man natürlich sagen: „Wie blöd kann man sein“ - aber man KANN so blöd sein, wenn das Gehirn abschaltet.

Wir sind dann natürlich gleich zur Polizei, um Anzeige zu erstatten. Mit der Rückforderung machen wir uns trotzdem wenig Hoffnung, das Geld ist wohl weg.

Aber letztlich kann man sich nichts vorwerfen, ich wette, da würden einige drauf reinfallen, so clever war das gemacht. Man kann nicht mal wütend werden auf den Betrüger, weil man ihm ja quasi selbst die Tür aufgemacht hat. Natürlich waren wir sehr traurig, weil wir gerade mit einem kleinen Plus das letzte Jahr abgeschlossen hatten, und das war dann gleich wieder weg...! Ärgern hilft aber auch nicht. Und wir haben dann mit dem Schuldentnahme-Satz von Ulrich Kohler (s. Achtsames Leben von Dez.)

gearbeitet: „Ich nehme die Schuld von mir, dass ich nicht aufmerksam genug war.“ Das half sehr. Und im Endeffekt ist es ja so, dass es „nur“ Geld ist und im Moment auch nicht unser letztes Geld, und dann läuft es u.U. darauf hinaus, dass uns das Geld in ein paar Jahren fehlt - aber wer weiß, was in ein paar Jahren ist...

Es ist eine gute Übung im Loslassen! Und wie oft haben wir es schon erlebt, dass ein Ausgleich für einen Verlust dann von völlig unerwarteter Seite kam... Oder möglicherweise war dies ein Ausgleich für etwas, das wir verbockt haben... wer weiß das schon?

Wir sind jedenfalls dankbar, dass wir es warm haben und zu essen und gesund sind soweit... das ist doch für den Moment das Wichtigste! Und für einen Urlaub reicht es auch noch. Da haben andere Menschen ganz andere Sorgen...

Soweit für heute von unseren kleinen Abenteuern...

liebe Grüße von den Plaggenborgs!



Inspirationen für ein erfülltes Leben

Sven Sohr & Indrani Alina Wilms  
**Lebe anders!**  
Life Coaching mit Achtsamkeit und Positiver Psychologie

224 S., kart., E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0453-4  
Auch als E-Book erhältlich

 Junfermann  
www.junfermann.de



„Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht.“ *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

Wenn man mehrfach an einem Thema gearbeitet hat, einfach nicht weiterkommt, kann die Ahnenheilung weiterhelfen. Oft ist ein Anliegen, ein Problem viel älter als man selbst. Von deinen Ahnen bekommst du nicht nur deine Haar- und Augenfarbe, sondern auch bestimmte Ereignisse und Erinnerungen vererbt. Das ist deine emotionale DNA. Hartnäckige Themen zeigen sich in der Regel als wiederkehrende Muster, die über Generationen weitergegeben werden.

Erlebe, wie du mit MatrixMoments® Quantenheilung in kurzer Zeit etwas verändern kannst. Es hilft ein intensives Loslass und -Heilritual in diesem Workshop, dich von alten Seelenverträgen zu lösen.



im Bild: Andrea Diekmann

### MM Ausbildung Teil I & II

Die MatrixMoments® Methode ist ein hervorragendes und 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!

Mein Leitspruch ist  
„Alles ist möglich“

Weitere Informationen findest du auf meiner Homepage:  
[www.matrixmoments.de](http://www.matrixmoments.de)

## Jubiläum: Den Bunkergarten Oldenburg gibt es nun schon zehn Jahre



Im Jahre 2013 hat es begonnen: neben vielen anderen nachhaltigen Bewegungen, die von der UNI Oldenburg ausgingen, gab es die Transition Town Initiative um Nico Paech. Hier entstand auch die Idee des Urban Gardening direkt neben dem Wilhelm 13 in Oldenburg. Eine kleine Netzwerkgruppe bildete sich aus NaBu, Slow Food, Wurzelwerk und Transition Town. Der Ort überzeugte durch seine zentrale und ruhige Lage. Und eine gute Wasserversorgung, z.B. mit Regenwasser vom Dach des „Wilhelm 13“. Über Slow Food war ein Vertragspartner mit der Stadt Oldenburg gefunden. Im Jahr 2014 legten wir der Stadt Oldenburg ein Konzept mit unseren Ideen vor. Daraufhin wurde der einjährige mobile Gestattungsvertrag – es durften zunächst nur Pflanzkübel aufgestellt werden für den Rückbau am Jahresende - in einen fünfjährigen Gestattungsvertrag mit Einpflanzungen umgewandelt. Ein erster Meilenstein.

Mit den Jahren entstand eine wunderbare Kooperation mit dem Kulturveranstalter Wilhelm 13 sowie zur jüdischen Gemeinde. Am Wilhelm 13 wurden Tomatenpflanzen und Wein angebaut. Gerade bei den Tomaten und beim Grünkohl wurde mit alten Sorten experimentiert. Den erhielten wir netterweise vom Versuchsgelände der Uni Oldenburg. Überhaupt ist nahezu ALLES, Pflänzchen, Saatgut und vor allem Werkzeug aus Altbeständen gesammelt, gespendet, aus Weggeworfenem aufgelesen

und nun weiterverwendet, denn Nachhaltigkeit steht ganz oben auf Bunkergarten-Agenda. Wobei das Saatgut von eigenen Gärten stammt oder hin und wieder von befreundeten Kleinbetrieben erworben wurde, z.B. dem „Wurzelwerk“ und ähnlichen Initiativen, mit denen sich eine gute Kooperation ergeben hat. Hier ist natürlich der NABU zu erwähnen, die Studenteninitiative oder die Donner-Nesseln.

Nichts kommt aus dem Baumarkt! Auch nicht die erstellten Hochbeete, die selbst gezimmert wurden und von denen zwei als „Bürgerbeete“ an der Bauwerk-Halle ihren Platz gefunden haben. Backsteine für eine Kräuterspirale fielen uns bezeichnenderweise beim Neubau der Steinstraße „in die Hände“, ein ausgedienter Rasenmäher fand seine Bestimmung, die Stadt erstellte einen ansprechenden, offenen Schuppen aus Beständen des alten PFL, der ehemals als Ruheraum für TBC-Kranke gedient haben mag, und versorgt mit Strom.



So ist nach und nach aus einem brachliegenden, etwas verwilderten Wiesen-Grundstück, auf dem sich lediglich Ackerschachtelhalme und hartnäckige Disteln wohlfühlten, ein kleines Paradies geworden (sogar mit Apfelbaum!). Und manch noch geschwächter Krankenhauspatient entflucht zwecks Erholung kurz aus dem nahegelegenen „Evangelischen“, manch gestresste Innenstadtbesucherin oder Nachtschwärmer findet zu kurzem Durchschlafen ein Plätzchen auf der mobilen Palettenbank.





Der steinig-schottrige Untergrund hat dazu veranlasst, etliche Hochbeete anzulegen, die mit dem anfallenden Kompost angereichert werden. Darin gedeihen jetzt Kichererbsen, Bohnen, Kürbis, Kartoffeln, Karotten, Kohl, Zucchini, Pastinaken, diverse Salatsorten, bereichert durch essbare oder einfach nur schöne Blüten, Kräuter und teils vergessene Gräser oder Wildpflanzen. Auch verschiedene Beerensträucher wurden angesiedelt, ein Blühstreifen und eine Benjeshecke angelegt, das Wissen um verschiedene Gartenbaumethoden wie Permakultur und Kompostierung ausgetauscht und z. T. in Workshops weitergegeben. Der Kontakt mit anderen Initiativen ist erwünscht und gegeben, seit April 2020 vor allem zum Ernährungsrat Oldenburg, dem der „Bunkergarten“ versicherungstechnisch angegliedert ist, da wir keinen Verein bilden, sondern eine freie Gemeinschaft bleiben wollen.

Trotzdem hat man sich auf einige Statuten geeinigt, die den Garten als einen Ort der Begegnung auszeichnen, an dem vielfältiges Wissen zu Themen wie Garten, Selbstversorgung oder Vorratshaltung weitergegeben wird. Der Bunkergarten symbolisiert sozusagen einen Nährboden für Vielfalt, Nachhaltigkeit und Gemeinschaft, was in einem Handreichungstext zusammengefasst und im Einzelnen gern nachzulesen ist.

Die Gruppe ist ansonsten mit Hilfe eines E-Mail-Verteilers, eines Blogs und wöchentlichen Treffen hierarchie-arm organisiert. An regelmäßigen Donnerstagen besprechen

wir Anstehendes, Pläne und Vorgehensweisen, entwickeln Ideen und pflegen unsere Gemeinschaft. Der Garten bietet ein Experimentier- und Lernumfeld. Es geht darum, miteinander und voneinander zu lernen. Wir verstehen unser Gärtnern als Beitrag zur Umweltbildung und Gartenkultur.



Dazu gehören außerdem je nach Lust und Laune auch kleine Ausflüge mit Besuch in anderen Initiativen wie der Gemüsewerft Bremen, Heilkräuterschulen oder Biohöfen der Umgebung, einem gemeinsamen Pilzesammeln, Sonnwendfeier, Lagerfeuer oder dem Erntedankfest mit großem Gemüse-Eintopf aus hauseigener Ernte. Dann gab es den Markt der Möglichkeiten, Schnibbeldisco, Saatguttauschbörse, Radtouren etc.. In einer eigens gezimmerten Saatgutbox findet der Besucher Informationen, kann Überschüssiges entnehmen oder Selbstgesammeltes deponieren.

Wir sind offen für Interessierte und Neuzugänge!

#### **Weitere Infos und Kontakt:**

[www.bunkergarten-oldenburg.blogspot.com](http://www.bunkergarten-oldenburg.blogspot.com)  
[bunkergarten@lists.posteo.de](mailto:bunkergarten@lists.posteo.de)

#### **Gartentreff:**

donnerstags ab 17 Uhr, im Winter früher:  
 Leo-Treppstraße/ neben Wilhelm 13

Fotos: Manfred Kowalewski, Sabine Bourjau

## Die Liebesbeziehung der Seele



© Stephen Brown - pixabay.com

In diesem Buch werden wir einen Aspekt unserer Arbeit erforschen, dem ich mich normalerweise indirekt nähere: der Liebe. Ich ziehe den indirekten Weg vor, weil der Begriff »Liebe« in der Kultur im Allgemeinen und in vielen spirituellen Gruppen und Lehren im Besonderen häufig missverstanden oder sogar missbraucht wird. Das liegt zum Teil daran, dass wir alle möglichen Vorstellungen davon haben, was Liebe ist und was sie bedeutet. Wir verwenden das Wort ständig so, als wüssten wir genau, was Liebe ist und worum es dabei geht, aber in Wirklichkeit hat jeder von uns seine eigenen Vorstellungen. Das macht es schwierig, über das Konzept der Liebe zu sprechen und davon auszugehen, dass wir alle das Gleiche meinen. Im Diamond Approach betrachten wir die Liebe als ein Ergebnis der Aktualisierung der Essenz dessen, was wir sind, und nicht als etwas, an dem wir direkt arbeiten. Meine Hoffnung ist, dass wir so etwas über die wirkliche Natur der Liebe und ihre wahre Funktion in unserer Arbeit lernen.

Es ist klar, dass Liebe für alle Menschen wichtig ist, denn die Seele braucht Liebe auf eine grundlegende und fundamentale Weise. Wenn wir jedoch fragen: »Warum braucht die Seele Liebe?«, dann haben die meisten Menschen darauf keine Antwort. Sie wissen nur, dass sie sich danach sehnen. Sie möchten sie und sie brauchen sie auch. Sie wollen lieben und geliebt

werden. Sie müssen Liebe geben und empfangen können. Sie brauchen die Erfahrung der Liebe. Aber warum? Das ist schwer zu sagen.

In gewissem Sinne ist Liebe für die Seele wie Sauerstoff für den Körper – und genauso lebenswichtig. Liebe ist ein grundlegendes Element, das die Seele für ihr Überleben und ihre Entwicklung braucht. Wenn die menschliche Seele keine Liebe erfährt, geht sie zugrunde. Sie verkümmert und stirbt. Erfährt sie nur wenig Liebe, dann ist ihre Entwicklung entsprechend eingeschränkt. Die Seele ist lebendiges Bewusstsein – sie ist keine Sache, das heißt, sie braucht Liebe als Teil ihrer Nahrung, um zu wachsen, zu reifen und das zu werden, was sie sein kann.

**Wir werden auf verschiedene Weise deutlich machen, dass die Liebe ein notwendiger Grundbestandteil unseres »spirituellen Stoffwechsels« ist.** Wir werden sehen, dass jeder Stoffwechsel eigentlich ein spiritueller Stoffwechsel ist. Alles im Leben – was immer wir tun oder erleben – wirkt sich auf das Wachstum und die Entwicklung der Seele aus. Das bedeutet »spiritueller Stoffwechsel«. Wir nennen ihn nur in verschiedenen Stadien unterschiedlich.

Wir wissen, dass wir Liebe brauchen. Alle Menschen wissen, im Geiste oder im Herzen, wie grundlegend wichtig die Liebe ist. Jeder sucht die Liebe. Jede spricht darüber. Und wenn jemand sagt, dass er sie nicht braucht oder will, ist es offensichtlich, dass er dagegen ankämpft, sie zu fühlen. Wenn uns jemand sagt: »Ich könnte mein Leben ohne Liebe leben«, dann wissen wir, dass das eine Lüge ist. Sollte es ihm gelingen, ein liebloses Leben zu führen, können wir sicher sein, dass es ein verkümmertes Leben ist.

Aber warum genau brauchen wir die Liebe für unser Wachstum? Was bewirkt sie für unsere Entwicklung, für unsere Seele? Wir haben alle möglichen Vorstellungen von der Liebe, aber wir werden höchstwahrscheinlich feststellen, dass wir keine präzise und genaue Vorstellung davon haben, was Liebe ist oder wozu sie dient.

Eines der häufigsten Missverständnisse über die Liebe ist zum Beispiel, dass es bei ihr nur darum gehe, ein bestimmtes Gefühl zu haben. Wenn wir jemandem sehr mögen, nennen wir das Liebe. Wir sehen nicht, dass wir in dem Moment, in dem wir jemandem gegenüber Zuneigung empfinden – ein Gefühl, das wir als Liebe bezeichnen – vielleicht etwas tun, das diesem Menschen wehtut. Habt ihr schon einmal die Erfahrung gemacht, dass euer Partner zu euch sagt: »Ich liebe dich«, obwohl der Tonfall eigentlich bedeutet: »Ich liebe dich, auch wenn du es nicht wirklich verdienst«? In diesem Augenblick habt ihr euch wahrscheinlich ziemlich mies gefühlt, während euer Partner vermutlich überzeugt war, liebevoll zu sein.

Wir denken also häufig, dass Liebe ein Gefühl ist, und beziehen unsere Handlungen nicht in unsere Definition mit ein. Und selbst das Gefühl der Liebe ist selten vollständig. Das Wissen darüber, wie die Liebe sich ausdrückt – das Handeln aus der Liebe heraus – ist nicht sehr weit verbreitet. Dieser »Akt der Liebe« ist ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit, mit der wir hier beginnen.

Mein Interesse daran, über die Liebe zu lehren, entspringt nicht dem Wunsch, euch zu einem besseren Liebesleben zu verhelfen. Das mag die Folge sein, muss es aber nicht. Wir erforschen die Liebe, weil wir sie in ihrer grundlegenden und echten Form kennenlernen wollen. Das bedeutet, wir wollen herausfinden, wie die Liebe mit unserer spirituellen Entwicklung zusam-

menhängt. Was hat die Liebe mit unserem spirituellen Prozess zu tun? Wir werden erkennen, dass all die Formen der Liebe, die wir brauchen, im Grunde die Tatsache widerspiegeln, dass wir Liebe für unser spirituelles Wachstum brauchen.

### Die Tierseele und die menschliche Seele

Im Diamond Approach betrachten wir die Entwicklung der Seele in zwei Stufen: die der Tierseele und die der menschlichen Seele. In ihrem früheren Stadium, der Tierseele, agiert die Seele aus dem Begehren und dem Überlebenstrieb heraus durch Einsatz von Macht. Die Tierseele will ihre Wünsche befriedigen und ihre Bedürfnisse stillen und zwar in so großem Ausmaß und so schnell wie möglich, ohne Rücksicht auf die Konsequenzen. Wenn ich von einer Tierseele spreche, dann meine ich nicht wörtlich die Seele eines Tieres, sondern vielmehr die Tatsache, dass der Mensch die Seele auf animalische Weise erleben kann, und zwar viel ausgeprägter, als die meisten Tiere es tun. Die Sehnsüchte, Wünsche und Sorgen des Menschen um sein Überleben, seine Sicherheit und seine Nahrung übertreffen bei Weitem jede vergleichbare Manifestation im Tierreich. Was ich also mit der Tierseele meine, ist die Seele, die immer noch aus den egoistischen Motiven des Überlebens, der Bequemlichkeit, eines vollen Bauches und der Befriedigung von Wünschen heraus agiert.

Was macht es der Seele möglich, sich von der Tierseele weg und hin zu dem zu entwickeln, was wir die menschliche Seele nennen? Es ist



**Antje Jaruschewski**  
Heilpraktikerin

## Familienstellen

### WingWave, NARM

### Familien-/Systemaufstellung

- Offene Abende (Ther. Kurzaufst.)  
Rosenhaus Oldenburg, Weskampstr. 28
  - 07. Mai. '24
  - 04. Juni '24
  - 09. Juli. '24
  - 06. August '24
- Einzelarbeit Praxis  
Termine einfach selbst buchen auf der Website

**Aufstellungen zu ...**

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

**WingWave bei ...**

- Ängsten • Phobien
- Prüfungsangst
- Stress, Trauma

**NARM bei Entwicklungs- und Bindungstrauma**



Lagerstraße 62 | 26125 Oldenburg | Tel. 0441.973 6194 | [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)

die Liebe. Der Unterschied zwischen den beiden Stufen ist, dass die menschliche Seele ein Herz hat. Je mehr Herz also ein Mensch hat, als desto menschlicher nehmen wir ihn wahr. Je weniger Herz ein Mensch hat, desto stärker nehmen wir ihn als Tier wahr. Und er muss dabei nicht mal unbedingt auf vier Beinen gehen!

Was bedeutet es, dass die menschliche Seele ein Herz hat? Ein Herz bedeutet vor allem Liebe, denn die Liebe ist die Grundlage für das Herz. Wenn wir an das Herz denken, denken wir an die Liebe in all ihren Facetten. Im Gegensatz dazu ist ein Mensch, der auf der tierischen Ebene lebt, durch das motiviert, was man das erste Chakra nennt, das Energiezentrum, das auf das Überleben ausgerichtet ist. Auf dieser Ebene ist der Mensch eher animalisch ausgerichtet und neigt dazu, egoistisch und territorial zu handeln und zuerst an sich selbst zu denken. Dieser Fokus führt zu einer Lebensweise, die man das Überleben des Stärkeren nennt.

**Je menschlicher du wirst, desto mehr Herz hast du und deine Beziehung zum Leben wird dazu neigen, Werte jenseits von Sicherheit, Schutz und Kontrolle zum Ausdruck zu bringen. Das Überleben selbst wird weniger wichtig als die Qualität dieses Überlebens.** Überleben ist notwendig, aber es ist nur die erste Aufgabe, die es zu bewältigen gilt, nicht das zentrale Anliegen. Die menschliche Seele hat einen gewissen Grad an Verfeinerung erreicht. Sie hat sich so weit entwickelt, dass sie eine gewisse Sensibilität aufweist, so dass die Lebensqualität wichtiger wird. (...)

Mit besserer Lebensqualität meine ich, dass sich unsere Seele so weit verfeinert hat, dass sie sich anderer Werte im Leben bewusst ist, mit ihnen in Berührung kommt und sich auf sie ausrichtet. Dann ist es uns wichtig, *wie* wir unser Leben leben, *wie* wir überleben. Das Leben selbst wird wichtig, nicht nur *unser* Leben. Ein Herz zu haben bedeutet dann, das Leben in anderen Formen und an anderen Orten wahrzunehmen. Wir werden sensibel für andere Menschen und Lebewesen. Wir nehmen Rücksicht auf die

Bedürfnisse anderer: Fördern wir das Leben oder zerstören wir es? (...)

Ein Herz zu haben bedeutet, dass wir uns selbst nicht mehr an die erste Stelle setzen. Unser Überleben und das Überleben des Lebens anderswo sind für uns ein und dasselbe geworden. Mitgefühl wird wichtig, Sorge und Selbstaufopferung werden wichtig. Wenn wir in unserem Herzen Liebe empfinden, aber dennoch einen anderen Menschen so behandeln, als wäre er kein menschliches Wesen, dann haben wir noch kein Herz. Dann ist das eine Verzerrung, die es uns erlaubt, etwas zu erleben, was wir für Liebe halten, ohne tatsächlich ein Herz entwickelt zu haben. Und das ist eine der häufigsten Formen von Missbrauch der Liebe durch viele Menschen und Gruppen, die sich für spirituell halten. Die Liebe lässt uns sensibler werden für den anderen, weil ein neues Element hinzukommt: die Wertschätzung des Anderen für das, was er ist. (...)

Wenn das Herz wirklich gereift ist, arbeitet die Liebe für ihr eigenes Überleben, das heißt, das Überleben der Liebe ist dann genauso wichtig wie oder sogar wichtiger als unser physisches Überleben. Das physische Überleben auf Kosten anderer macht dann keinen Sinn, weil ein solcher Egoismus dem Wesen der Liebe zuwiderläuft. Das Herz ist von Natur aus sensibel und auf das Leben eingestimmt. Es schätzt den Menschen und erkennt seine Kostbarkeit.



*„Liebe – die Essenz des erwachten Herzens“*

A.H. Almaas

320 S., Books on Demand, 15 €

Siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 54

Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Autors.

## Säuren loswerden - wichtig und leichter, als Sie denken!

Der deutsche Arzt und Forscher Professor Otto Warburg, der 1931 den Medizin-Nobelpreis für diese Entdeckung erhielt, fand heraus, dass sich Krebszellen gegenüber gesunden Zellen durch einen höheren Milchsäure-Spiegel aufgrund anaerober Glykolyse auszeichnen. Er hielt diese Übersäuerung schon damals für die Entstehungsbasis für Krebs. Die Krebszelle braucht ein saures Milieu zu ihrem Gedeihen, und produziert dafür selbst Säuren. Das Milieu ist also entscheidend. Heute ist Fasten durch die wissenschaftliche Forschung des Italieners Dr. Valter Longo in den USA zu einer bewährten Behandlung bei Krebs geworden, weil es nachweislich gesunde Zellen stärkt und kranke schwächt. Einen entscheidenden Anteil dürfte daran die Entsäuerung haben, die beim Fasten stattfindet.

Übersäuerung ist eines der Grundübel unserer an Problemen reichen Gesundheitsmisere. Wenn Sie Ihrem Hausarzt sagen, sie seien übersäuert, kann es passieren, dass dieser eine Blutprobe nimmt, diese untersucht und Entwarnung gibt: „Nein, Sie sind nicht übersäuert.“ Die Blutazidose oder –übersäuerung ist ein lebensbedrohlicher Zustand. Das „weiß“ auch die Weisheit unseres Körpers, unser „innerer Arzt“ (Paracelsus), und parkt überschüssige Säuren im weniger lebensgefährlichen Terrain, dem kollagenen Bindegewebe. Nicht, dass es dort keinen Schaden anrichten könnte: Durch Verschlackung des Gewebes können weiße Blutkörperchen im Falle einer Infektion nicht mehr schnell genug zum Infektionsherd, das Immunsystem ist geschwächt. Außerdem sind die Nährstoffversorgung und Reinigung der Zelle behindert. Die Zelle ist nicht mehr funktionsstüchtig und setzt ein Apoptose-Programm in Gang. Die Zelle stirbt. Sterben zu viele Zellen ab, werden wir krank, weil die Organfunktionen beeinträchtigt sind.

Die Schulmedizin leugnet den Zusammenhang zwischen Übersäuerung und Krebs, aber auch so vielen anderen Krankheitsbildern wie Rheuma, Diabetes Typ II, Gicht und Herz-Kreislaufkrankungen.

Durch Entsäuerung kommen wir nicht nur wieder ins Säure-Base-Gleichgewicht, sondern auch ins seelische Gleichgewicht. Entsäuerung hat nicht nur positive Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf die Seele und den Geist. Entsäuerung ist eine Form der körperlichen Entschlackung, die bis auf die seelische Ebene erleichtert und befreit. Säulen sind dabei Darmreinigung, basenbetonte Ernährung, Bewegung, Azidosemassagen nach Dr. Renate Collier sowie Entspannungsmethoden wie das authentische Reiki. Stress – chronischer Stress – ist nämlich der stärkste Säurefaktor, noch vor säurebildender Ernährung, Genussgiften wie Alkohol und Nikotin und Bewegungsmangel. Die Azidose-Therapie nach Dr. Renate Collier beruht als erstes auf genialen Azidose-Massagen, die man sogar in Eigenregie durchführen kann wie die Kopf-Nacken-Massage, Bauchmassage oder Bein-Fuß-Selbstmassage. Es handelt sich dabei im besten Sinn um eine Selbsthilfemethode, die man auch erfolgreich bei anderen anwenden kann.



Dr. Renate Collier war eine Mayr-Ärztin, die ihren Patienten ursächlich und dauerhaft – nachhaltig – helfen wollte. „Es liegt mir am Herzen, den Menschen zu helfen, bevor sie unheilbar krank werden.“ (Dr. Collier) Mit der Zeit entwickelte sie ein ganzheitliches Programm zur Entsäuerung mit Schwerpunkt auf tiefgreifenden Bindege- webs- und Lymphmassagen. Ihren Patienten in ihrer Kurklinik in Westerland brachte sie die Bauchselbstmassage bei, die sie auch in ihrem GU-Bestseller „Wie neugeboren durch Darmrei- nigung“ ausführlich in Wort und Bild beschrieb. Das passte dem Bund der Mayr-Ärzte damals überhaupt nicht, und sie flog hochkarätig aus dieser Organisation heraus. Wohin könnte es denn führen, wenn Patienten sich selbst helfen könnten, und die „Halbgötter in weiß“ von ihrem Thron gestoßen würden?

Dr. Renate Collier führte zeitlebens ein Leben gegen den Strom. Ich hatte das Privileg, sie in zahlreichen Kurseminaren erleben zu dürfen. Sie war dickköpfig, offen für Neues, begeisterungsfähig, visionär, mit weitem Blick, allergisch gegen selbst ernannte Autoritäten.



Ihre Abiturnarbeit schrieb sie über den großen Arzt Paracelsus, und mit 24 Jahren leitete sie bereits als Ärztin die Abteilung für chirurgische und innere Medizin in einem Krankenhaus in Lyck im ehemaligen Ostpreußen. Was sie entdeckte: trotz normaler Laborwerte fühlten sich Patienten krank und erschöpft. Durch basen- überschüssige Kost und Entsäuerungsmas- sagen wurden sie zu einem neuen Menschen: gesund, strahlend, schön. Von Anfang an machte Dr. Collier ihre Patienten zu Mitwissern und mündigen Gesundheitsexperten, erklärte ihnen

die Hintergründe und brachte ihnen Massagen und Selbstmassagen bei. Sie erkannte schon früh: „Der Säure-Basenhaushalt ist das größte, oft existenzielle Problem des Stoffwechsels und damit des Menschen.“

90 Prozent der Bevölkerung sind mehr oder weniger übersäuert. Schon für Hippokrates und Paracelsus galt die latente oder Gewebs- Azidose als Grundursache aller chronischen Krankheiten. Eine latente Azidose macht sich nicht im Blut bemerkbar, sondern das Binde- gewebe wird überwiegend als Abladeplatz für überflüssige und potenziell gefährliche Säuren genutzt. Der Säure-Basen-Haushalt sorgt idealerweise für ein stabiles Milieu, in dem die vitalen biochemischen Stoffwechsel- prozesse optimal ablaufen können. Durch zu viel Säure kann die Zelle vergiftet werden und eingehen. Nur gesunde Zellen aber können Gesundheit schenken. Zellgesundheit ist unser wahrer Wohlstand. Der norwegische Bioche- miker Ragnar Berg forderte von Gesunden, das Vierfache an Basenbildnern zu essen wie an Säurebildnern. Das Verhältnis ist aber bei den meisten Menschen genau umgekehrt. In ihrer unnachahmlich direkten und undiplomatischen Weise stellte Dr. Collier fest: „Am Anfang einer jeden Erkrankung steht ohne Ausnahme die Übersäuerung.“

Der latenten Azidose können Sie durch Maßnah- men wie eine Änderung der Ernährung, genü- gend Bewegung, ausreichend Ruhe und Schlaf, Lösung psychischer Probleme, Darmsanierung und Azidose-Massagen gut entgegenwirken.

Ausscheidungskrisen wie Katarrhe oder Ent- zündungen sind der verzweifelte Versuch des Körpers, seine Säurelast zu mindern. Nach den Gesetzen der Kybernetik kann das Versagen des kleinsten Teils eines Systems zum Untergang des Ganzen führen. Die Zelle als kleinstes Teil ist nach Dr. Collier „die eigentliche Werkstatt des Lebens“. Darum müssen um jeden Preis die Bedürfnisse der Einzelzelle befriedigt werden, soll nicht eines Tages das ganze System zusam- menbrechen. Azidose-Therapie bedeutet nicht

nur ursächliche Behandlung von Beschwerden, sondern Vorbeugung chronischer Erkrankungen, Verjüngung und Lebensverlängerung. Das große Verdienst von Dr. Collier ist es, dass sie das Thema Azidose und Azidose-therapie bei vielen ihrer Kollegen bekannt gemacht, viele Heilpraktiker und weitere Interessierte in dieser Methode ausgebildet und eine Laienbewegung betroffener Patienten initiiert hat.

Die Ursachen der Übersäuerung liegen im Mineralstoffmangel unserer Lebensmittel. Unsere Böden und damit auch die Pflanzen, die darauf wachsen, leiden aber an einem Mangel an Mineralstoffen und Spurenelemente wie Selen und Magnesium. Auch im Bio-Landbau sind die Züchtungsziele falsch, weil sie auf Äußerlichkeiten wie Geschmack und Aussehen ausgerichtet sind und nicht auf innere Werte: eine hohe Vitalstoffdichte für unsere Gesundheit. Dazu kommt: Nur 7 Prozent der Männer und 15 Prozent der Frauen erreichen die von Ärzten empfohlenen 5 Portionen von Gemüse und Obst pro Tag. Wir verhungern auf der Zellebene an vollen Töpfen, nehmen zu viele Kalorien und zu wenig Vitalstoffe auf. Viele Deutsche sind Bewegungsmuffel. Durch Schwitzen werden Säuren ausgeschieden. Immer mehr leiden unter Stress. Stresshormone wirken als Säurebildner. Umweltgifte wirken ebenfalls säuernd. Anorganische Säuren als Ausgleich sind nicht die Lösung, weil sie auf Dauer zu Arteriosklerose, zur Arterieninnenwandverkalkung, beitragen. „Die Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen kleinen Sünden wider die Natur“, wusste schon Hippokrates. Heute sind fast nur noch gestillte

Säuglinge und Angehörige von Naturvölkern im Säure-Basen-Gleichgewicht. Inneren Frieden und heitere Gelassenheit können wir kaum erleben, wenn wir physiologisch übersäuert sind. Sauer macht psychisch sauer, wir werden gereizt, aggressiv oder depressiv. Wer übersäuert ist, hat meist keine tiefen Meditationserlebnisse oder spirituelle Erfahrungen. Azidose betrifft Körper, Seele und Geist.

Ich habe mit meinem Buch „Säuren loswerden“ Dr. Renate Collier und ihrer Pionierleistung ein kleines Denkmal gesetzt. Mit genauer Anleitung der Bindegewebsmassagen und sonstiger Tipps wie Darmreinigung und Basenwickel kann jeder der Entstehung von Krankheiten den sauren Boden entziehen und die Uhr seines biologischen Alters zurückdrehen sowie neue Vitalität und Lebensfreude entwickeln. Nur im Säure-Basen-Gleichgewicht blüht der Mensch auf und ist den Herausforderungen des modernen Lebens gewachsen. Nur so kann er seinen Auftrag erfüllen: „Sei du die Veränderung, die du von der Welt erwartest.“ (Mahatma Gandhi)

*Barbara Simonsohn: „Säuren loswerden. Von Darmreinigung über Massage bis Basenwickel: alles, was hilft, gesund und fit zu werden“, Schirner 2024.*

*Siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 55*

*Und: „Das Basische Prinzip. Dr. Jacobs Schutzformel gegen die größten Gesundheitskiller unserer Zeit“, Mankau*

*Azidose-Therapie-Seminare mit Schwerpunkt*

*Massagen in München und Hamburg*

*[www.Barbara-Simonsohn.de](http://www.Barbara-Simonsohn.de)*

# Das authentische Reiki

**Glück, Gesundheit, heitere Gelassenheit**

Vorträge und Seminare in München und Hamburg

**Info/Anmeldung: Barbara Simonsohn**

**[www.Barbara-Simonsohn.de](http://www.Barbara-Simonsohn.de)**

**Holbeinstr. 26 · 22607 Hamburg**

**eMail: [info@barbara-simonsohn.de](mailto:info@barbara-simonsohn.de)**



## Die Kraft positiver Visionen

### - eine Erzählung aus der Zukunft

(Fiktives) Interview mit dem Autor Leonardo Merwald



Lüneburg 2022

Die alte Hansestadt Lüneburg mit ihrer hübschen roten Backsteinarchitektur nennt sich stolz Handels- und Wasserstadt. Tatsächlich durchziehen Wasserläufe die Gassen und Parks der 80.000-Seelen-Stadt. Als ich den Fluss Ilmenau überquere, erblicke ich die Johanniskirche. Hier bin ich mit Leonardo Merwald verabredet, dem Autor der bekannten Buchreihe »Regeneratopia«. Von ihm möchte ich erfahren, wie die hoffnungslosen 2010er und 2020er in der Aufbruchsstimmung der 2030er münden konnten. Wir schlendern die Straße »Am Sande« herunter und machen es uns auf zwei Hockern an einem kleinen Wasserlauf bequem.

*Wenn ich mich an meine Jugendjahre zurückerinnere, waren das sehr pessimistische Zeiten – wir hatten Angst vor Klimawandel und Artensterben, aber kaum positive Visionen, wie eine bessere Zukunft aussehen könnte. Habe ich nur mit den falschen Leuten geredet, oder war das wirklich so?*

Das erinnern Sie nicht falsch. Aus heutiger Sicht

ist es geradezu erstaunlich, wie visionslos und pessimistisch die Grundstimmung lange Zeit war. Klar, in einer immer komplexeren Welt ist es anspruchsvoll, überzeugende Zukunftsbilder zu entwerfen. Der grassierende Mangel an Utopien hatte aber auch mit dem Scheitern des Kommunismus und anderer heroischer Gesellschaftsvisionen zu tun, die in Diktaturen, Massenhypnose oder Straflagern geendet hatten. Vor allem die Nazis hatten mit ihrer Idee eines »Tausendjährigen Reichs« die Visionskraft missbraucht. Diese traumatisierenden Erfahrungen haben tiefe Wunden hinterlassen und Menschen skeptisch gegenüber großen Visionen gemacht. Damit wurde jedoch das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Eine kriselnde Gesellschaft ohne Visionen und Ziele geht unter.

*Die Welt ist aber nicht untergegangen.*

Aber fast! Bereits in den 1970ern hatten viele Wissenschaftlerinnen und Experten gewarnt, dass wir auf dem Planeten über unsere Verhält-



nisse leben. Trotzdem hat es viele Jahrzehnte gedauert, bis die Menschheit Konsequenzen gezogen hat. Statt anzuhalten sind wir damals mit Vollgas weiter auf den Abgrund zugefahren, bis es fast zu spät war. Das ist für mich nur damit zu erklären, dass der Weg so lange alternativlos erschien. In Politik und Wirtschaft dominierte das sogenannte TINA-Prinzip – there is no alternative. Damit wurden Entscheidungen als alternativlos verkauft. Viele Menschen konnten sich eine regenerative Wirtschaft und Gesellschaft schlicht nicht vorstellen. Turbokapitalismus, Überarbeitung in 60-Stunden-Wochen und ewiges Wachstum schienen Naturgesetze zu sein. Es war eine Krise der Imagination. Hätte es schon zur Jahrtausendwende überzeugende Gesellschaftsvisionen in Filmen und Medien gegeben, dann hätten Menschen sich schneller umorientiert.

*Ist das nicht eine sehr einseitige Erklärung?*

Klar, es gab noch weitere Faktoren: psychologische Verdrängung, mächtige Lobbygruppen der fossilen Wirtschaft, Pfadabhängigkeiten, kulturelle Trägheit und allgemeine Angst vor

Veränderung. Jedes Problem hat viele Ursachen, die komplex zusammenspielen. Ich bin dennoch überzeugt: Eine so degenerative Kultur wie die damalige hätte es nicht so lange gegeben, wenn Menschen mehr positive Visionen entwickelt und dann auch erlebt hätten.

*War das der Grund, warum Sie die »Regeneratopia«-Reihe geschrieben haben?*

Richtig – wir brauchen als Gesellschaft gemeinsame strahlende Visionen, die Kraft entfalten und Gemeinschaftssinn schaffen. Davon bin ich überzeugt. Utopien machen Mut und setzen Kraft für Veränderung frei. Ohne Vision als Leitstern fehlt dem Handeln der Kompass. Es gleicht dann einem steuerlosen Schiff, das von Meereswogen hin- und hergeworfen wird.

*Wo haben Sie die Ideen für Ihre Bücher gesammelt?*

Zum Beispiel bei den Utopie-Konferenzen der hiesigen Leuphana Universität, die seit 2018 jährlich stattfinden. Außerdem habe ich Portale für positive Nachrichten durchforstet wie Perspective Daily, Good News oder Krautre-



porter, und viele Stunden Dokumentationen angeschaut. Wer sucht, der findet – und wer die Augen offenhält, dem springen reale Utopien überall entgegen. Viele Projekte habe ich selbst besucht und mich mit eigenen Augen von der Funktionsweise überzeugt.

*Das klingt ja gar nicht so schwer. Kann jede und jeder Utopien entwickeln oder muss man das erst lernen?*

(lacht) Natürlich kann das jeder! Die Vorstellungskraft ist wie ein Muskel, der sich trainieren lässt. Damit das Visionieren klappt, ist es jedoch notwendig, selbst in einem positiven Grundzustand zu sein. Manchmal braucht es dafür eine Prise Selbstfürsorge, Sport, Musik, einen Waldspaziergang oder was auch immer das eigene Gemüt hebt. Der Besuch besonderer, »realutopischer« Orte lässt bei mir auch zuverlässig die Inspirationsquelle sprudeln.

*Was sagen Sie als Fachmann: Wie steht es heute um die Visionskraft der Menschen?*

Da hat sich einiges getan: Vorstellungskraft ist heute eine geschätzte Kompetenz. Talkshows, Museen und Blogger laden Menschen häufiger ein, sich in eine positive Zukunft hineinzufühlen. Theater und Filme widmen sich utopischen Themen und alternativen Gesellschaftsentwürfen. Auch Kinder lernen in der Schule, ihre Imaginationskraft zu trainieren. In der Schule meiner Tochter gab es kürzlich eine Projektwoche zur »Zukunft deiner Träume«: Jugendliche machten ihre eigenen Träume dort spielerisch für eine Woche zur Realität. Es gibt auch Kurse und Computerspiele, um virtuell andere, bessere Welten erfahrbar zu machen. Diese Erfahrungsräume einer lebenswerten Zukunft sind sehr kraftvoll.

*Was hat diesen Wandel zu mehr Visionskraft möglich gemacht?*

Unter anderem war es die Heftigkeit der Krisen, gepaart mit einer größeren Sichtbarkeit realutopischer Lösungen. Viele Menschen waren lange Zeit in einer Art Krisen-Trance erstarrt,

aber tief im Inneren dürsteten sie nach Hoffnung. Frische Ideen von regenerativen Kulturen haben sich Ende der 2020er aus der Nische in den Mainstream bewegt. Die konkreten Bausteine einer schöneren Welt wurden damit für viele erfahrbar. Der Film »Republic of Eutopia« brachte positive Visionen in die breite Masse. In dieser Zeit erschienen viele Geschichten und Romane, die hoffnungsvolle Welten darstellten, wie Ken Tollefs Roman-Epos »Ecotopia Rising« und auch meine Bücher. In den Köpfen der Menschen entstanden neue Möglichkeitsräume. Häuserwände trugen Graffiti-Kunst begrünter Stadtoasen. Abgasfreie Fußgängerzonen voller Grün zeigten, wie viel schöner Nachbarschaften aussehen können. Die Erfahrung von Lebensfreude, Wohlstand und Verbundenheit fungierte als kraftvoller Anker, der in eine bessere Zukunft ausgeworfen wurde.

*Wie Sie den Prozess beschreiben, klingen diese kulturellen Veränderungen geradezu natürlich. Fast schon zu einfach.*

Nein, einfach war es nicht. Aber aus systemischer Perspektive liegt dahinter eine logische Entwicklung. Das Aufstreben positiver Zukunftsvisionen war überfällig. Wir Menschen sind Wesen der Imagination – unsere immense Vorstellungskraft ist die wichtigste Gabe, die uns von anderen Tieren unterscheidet. Kleine Kinder haben eine unglaubliche Fantasie. Die Armut an gemeinsamen Visionen sehe ich eher als historische Ausnahme. Die richtige Frage ist nicht, wie es möglich war, unsere Vorstellungskraft zu aktivieren, sondern wie es möglich war, sie so lange zu unterdrücken. Früher war in Schulen, Universitäten und Konzernen die Imaginationskraft wenig gefragt oder sogar unerwünscht. Nach dem Zweiten Weltkrieg waren zudem viele Menschen schwer traumatisiert, Kreativität und Lebensfreude waren kaum zugänglich. Da funktioniert das Visionieren nicht mehr.

*Wie muss eine Gesellschaft mit Visionen umgehen, damit diese ihr positives Potenzial entfalten können*

*und nicht wie so oft in der Geschichte missbraucht werden?*

Wie jedes Werkzeug lässt sich das utopische Denken weise oder weniger weise einsetzen. Im schlimmsten Fall werden Gesellschaftsutopien als Rechtfertigungen für Mord und Unterdrückung eingesetzt, mit dem Argument, dass der Zweck die Mittel heilige. Zudem bergen Zukunftsvisionen immer die Gefahr, dass man sich in eine bestimmte Entwicklung verbeißt und damit den Horizont verengt. Wenn positive Visionen aber zum Austausch einladen, fremde Ideen willkommen heißen, inklusiv und offen gestaltet sind, immer mit einem Hauch Humor und Selbstkritik, dann wirken sie konstruktiv.

*Manche Menschen aber reagieren mit Zynismus auf Visionen. Warum?*

Zynismus erleben wir dann, wenn wir in der Vergangenheit schlimm enttäuscht und tiefe Hoffnungen vernichtet wurden. Solche Erfahrungen sind wie ein Messerstich ins Herz. In der Folge verbieten wir es uns zu träumen und entwickeln eine kritische, pessimistische Lebenshaltung. Es ist immer leichter, etwas kaputt zu machen oder zu belächeln, als etwas aufzubauen und zu gestalten. Wenn ich zynischen Menschen begegne, habe ich Mitgefühl und lasse mich nicht verunsichern.

**Bildrechte:** 2022: Lüneburg am Sande 2022 | Ralf Roletschek/ Wikimedia (CC BY NC SA 4.0)  
2045: www.realutopien.de | Lüneburg am Sande 2045 | Reinventing Society & Render Vision (CC BY NC SA 4.0, Foto: Ralf Roletschek)



**Zukunftsbilder 2045**  
Stella Schaller/  
Lino Zeddies/ Ute Scheub u.a.  
Oekom Vlg., 176 S.,  
83 Farbphotos, 33 €  
Siehe auch unter  
„Wortwelten“ S. 54

*Textauszug mit freundlicher Genehmigung des oekom-Verlages.*



**Der Ton der Seele**

**HU ist der Ton der Seele**

Es ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott. Dieser Ton kann dir helfen, dein Herz zu öffnen und inneren Frieden zu finden.

**Kostenlose App**  
HU – Experience the God Sound  
im Playstore/App Store

 **ECKANKAR** 

Infos unter [www.Eckankar.de](http://www.Eckankar.de)



**Heilberater**

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

[www.heilberater-bremen.de](http://www.heilberater-bremen.de)

# BUDDHISTISCHER VORTRAG



DOMO GESHE RINPOCHE

कर्म

“VERÄNDERE DEIN KARMA“

15.05.24 19.00–20.30 Uhr

PFL Oldenburg Kleiner Saal

[dungkar-dharma-zentrum.org](http://dungkar-dharma-zentrum.org)

## Meditieren

### 7 einfache Praktiken für einen ruhigen Geist



Bild © Fernando Albert - pixabay.com

*Tsoknyi Rinpoche:* Wenn ich ein Wort wählen müsste, um den schwierigsten Aspekt unseres modernen Lebensstils zu beschreiben, dann wäre es »Schnelligkeit«. Das Tempo unseres Privat- und Arbeitslebens in Verbindung mit der Fülle an Informationen und Reizen, die uns ständig erreichen, kann uns aus dem Gleichgewicht bringen und uns unzufrieden machen. Geschwindigkeit, Reizüberflutung und Druck lassen uns empfindlicher und verletzlicher werden. Diese Kräfte hämmern immer wieder auf unsere sensibilisierten Körper und Sinne ein. Bei näherer Betrachtung von Stress merkte ich aber, dass physischer Körper und kognitiver Verstand eher nicht das Hauptproblem sind. Wir können uns nur so schnell bewegen, wie wir uns bewegen können. Wir sind normalerweise in der Lage, recht schnell zu denken, wenn es notwendig ist. Wo liegt also das Problem? Was stresst uns so sehr? Es ist unsere energetische Welt: unsere Gefühle, Emotionen, Empfindungen und unser Flow. Diese Grauzone wird von uns oft übersehen oder abgetan. Die tibetische Tradition nimmt diesen Bereich des Menschseins allerdings sehr ernst und bietet eine Reihe von Techniken sowie Einsichten an, wie wir unsere Energie ausgleichen und gesund halten können. Und darin liegt der Schlüssel.

Wie ich im letzten Kapitel erwähnte, konnte ich die Auswirkungen von hohem Tempo und Stress in meinem eigenen Leben sehen und in meinem Körper spüren. Diese Dinge stauten sich mit der Zeit auf und begannen mich zu beeinträchtigen. Ich wurde neugierig, wo sich die Auswirkungen tatsächlich bemerkbar machten, und ging sogar zu einer Untersuchung bei meinem Arzt. Körperlich war alles in Ordnung. Als ich in mich hineinschaute, sah ich, dass auch mein Verstand in Ordnung war – er war immer noch scharf und schnell. Was wurde also so sehr beeinträchtigt? Ich erkannte, dass das hohe Tempo und der Stress vor allem meine Energie und meine Gefühle beeinträchtigten – das, was ich inzwischen meinen Gefühlskörper nenne. Ich merkte, dass meine Energie und mein Atem oben in meiner Brust und in meinem Kopf saßen, anstatt unten im Bauch. Dadurch fühlte ich mich aufgekratzt, leicht aus dem Gleichgewicht und nicht geerdet. Ich spürte einen leichten Druck im Kopf und ein leichtes Brennen in den Augen. Mit der Zeit spürte ich auch weniger Freude an Dingen, die mir normalerweise Spaß gemacht hatten, und fing an davon zu träumen, wann ich mir einen Tag freinehmen könnte, um nichts zu tun, oder wann ich das nächste Mal einen Urlaub einschieben könnte. Als ich dieses Muster

bei mir selbst erkannte, begann ich es überall zu sehen; bei Menschen, denen ich begegnete, und bei Schülern, die ich überall auf der Welt unterrichtete. Glücklicherweise hatte ich einen gewissen Background in der Arbeit mit Körper und Geist, sodass ich in der Lage war, Techniken anzuwenden, um meine Situation zu verbessern. Als ich anfing, diese Methoden weiterzugeben, stellte ich fest, dass die Menschen sie als hilfreich empfanden. Und so sind die Techniken, die wir in diesem Kapitel vorstellen, solche, die mir und vielen meiner Freunde und Schüler geholfen haben.

*Versuchen Sie für einige Momente Folgendes: Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihr Gewahrsein in den Körper fallen. Seien Sie mit allem, was auch immer geschieht, präsent. Fühlen Sie einfach nur, wie es ist. Fühlen Sie sich gestresst oder entspannt? Wie fühlt sich das an? Können Sie die physischen Empfindungen des Körpers (Wärme, Kühle, Schmerz, Behagen, Spannung) von den subtileren energetischen Gefühlen (wie etwa vibrierend, schnell, ängstlich, ruhig und so weiter) unterscheiden? Was auch immer geschieht: Sperren Sie sich nicht dagegen und sorgen Sie sich nicht. Fühlen Sie es einfach nur.*

### Die drei Tempolimits


Als ich mir an jenem Morgen in Kathmandu vornahm, langsamer zu werden, half mir die Erfahrung, mich mit dem natürlichen Tempo meines Körpers zu bewegen, einen wichtigen Unterschied zwischen meinem Körper, meinem denkenden Geist und meiner Energie zu verstehen. Als ich, wie bereits angedeutet, nach der Wurzel des Problems suchte, konnte ich den Stress zu meiner Überraschung weder in meinem Körper noch in meinem Geist finden. Ich erkannte, dass es drei Arten von Tempo gibt: das körperliche, das kognitive und das gefühlsmäßige oder energetische Tempo. Ich konnte ohne Stress und Anspannung gehen und mich schnell bewegen. Mein Körper konnte sich so schnell bewegen, wie er musste; das Problem lag nicht dort. Mein Geist konnte schnell und kreativ denken; auch das war in Ordnung. Es war

meine Gefühlswelt, die aus dem Gleichgewicht geraten und verzerrt war. Ich erkannte also, dass sich Stress in der energetischen Welt, der Gefühlswelt, ansammelt. Je mehr ich verstand, was in mir vorging, desto deutlicher sah ich es auch im Außen, überall auf der Welt. Wie auch immer wir es nennen: Eile, Unruhe, Rastlosigkeit, Stress. Ich glaube, fast alle von uns können das nachvollziehen.

Ich nenne dieses Verständnis die »drei Tempolimits«: das körperliche, das verstandesmäßige und das gefühlsmäßige oder energetische Tempolimit. Der Körper hat sein eigenes gesundes Tempo, aber die Gefühlswelt kann auf eine verzerrte Weise gehetzt werden. Dieses Gefühl von ruheloser, ängstlicher Energie ist nicht gesund. Es ist verzerrt, weil es nicht rational ist; es stimmt nicht mit der Realität überein. Die schnelle Energie sagt uns, dass wir möglichst jetzt ankommen müssen, selbst wenn uns das nicht möglich ist. Die Angst sagt uns, dass wir sterben werden; obwohl das gar nicht der Fall ist. Um das Tempolimit des Körpers von dem der Gefühlswelt zu unterscheiden, stellen Sie sich vor, Sie müssten einen großen Raum aufräumen. Sie gehen hinein und sehen, was zu tun ist. Möbel umstellen, Staub wischen und Staub saugen – das wird etwa eine Stunde dauern. Dies ist das physische Tempolimit. Die Gefühlswelt hingegen kann entweder entspannt sein oder die ganze Zeit auf uns einhämmern: Mach schneller! Werd so schnell wie möglich fertig! Ich will, dass es vorbei ist! – Wenn wir das Aufräumen so angehen, fühlen wir uns die ganze Zeit gestresst und in zwanzig Minuten ausgebrannt. Doch ist unsere Energie entspannt, so können wir unser natürliches Tempolimit respektieren und den Raum genauso gut reinigen, ohne dass wir uns gehetzt oder ruhelos fühlen. Vielleicht fühlen wir uns sogar erfrischt, wenn wir fertig sind. Wenn wir nicht zwischen diesen Tempolimits unterscheiden, ist es so, als hätten wir das Problem nicht richtig diagnostiziert und könnten daher nicht die richtigen Gegenmittel anwenden. Ein großes Missverständnis liegt in der Vorstellung, dass schnelle Energie und schnelle Bewegung fast dasselbe sind. Dann versuchen

wir entweder unseren Körper oder unser Denken zu verlangsamen. Beides funktioniert nicht, denn unser Körper und unser kognitiver Geist sind nicht der Ort, an dem das Problem liegt, und auch nicht der Ort, an dem die Lösung zu finden ist. Und nicht nur das: Diese Strategien verursachen nur weitere Probleme. Wenn wir unseren Körper und unseren Geist verlangsamen, mögen wir anfangen uns Sorgen zu machen, ob wir gut in der Welt funktionieren können. Es kann auch sein, dass wir beginnen Angst zu haben und uns von der Welt zurückziehen, als sei sie ein Feind. Aber wir müssen funktionieren; das Leben ist schnell, und wir können es nicht verlangsamen. Wir müssen schnell sein in der Welt. Wir müssen unseren Körper und unseren Verstand bewegen. Schnelles Denken ist gut, es ist nützlich! Was ist also dieser dritte Teil unseres Wesens, dieser undurchsichtige Bereich der Gefühlswelt? Ich denke wirklich, er ist der Schlüssel zum Verständnis von Stress und der Arbeit damit.

*Lassen Sie Ihr Gewahrsein in den Körper fallen und empfinden Sie die Gefühle, wie auch immer sie sein mögen. Sind die Gefühle überdreht oder ängstlich, dann fühlen Sie dies. Sind sie entspannt und geerdet, dann fühlen Sie das. Ob Sie sitzen oder stehen, beginnen Sie Ihren Körper zu schütteln und bewegen Sie Ihre Hüften, Ihre Schultern und Arme, so als tanzten Sie zu Ihrer Lieblingsmelodie. Spielen Sie mit der Bewegung, sowohl wenn Sie innerlich angespannt als auch entspannt sind. Spüren Sie, wie diese Zustände sich anfühlen. Beobachten Sie, ob Sie sich normal oder sogar schnell bewegen können, ohne dass Sie innerlich angespannt sind.*



Daniel Goleman  
Tsoknyi Rinpoche  
**MEDITIEREN**  
7 einfache Praktiken  
für einen ruhigen Geist

Tsoknyi Rinpoche & Daniel Goleman:  
Goleman:  
**„Meditieren - 7 einfache Praktiken für einen ruhigen Geist“**

256 S., Lotos Vlg., 22 €  
Siehe auch unter „Wortwelten“ auf S. 54

*Textauszug mit freundlicher Genehmigung des Lotos Verlages.*

# 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](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

**„LIEBE  
Die Essenz des  
erwachten Herzens“**  
von A. H. Almaas

Hier bestellbar:  
[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com)  
oder Tel. +49 (0) 441 17543



Ausführliche Infos zu Almaas Et Ridhwan - Bücher, Medien, Veranstaltungen Et mehr auf unserer Webseite: [www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)



**Buchhandlung Plaggenborg**  
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg  
Telefon +49 (0) 441 17543  
[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

## Der Schachtelhalm

Heilkraut mit Urkraft



Seit mehr als 3 Millionen Jahren weilt der Schachtelhalm auf dieser Erde und zählt damit zu den ersten grünen Landbewohnern. Während er sich in grauer Vorzeit noch als mächtiger Baum mit einer Höhe von bis zu 30 Metern

präsentierte, schrumpfte er im Laufe der Evolution auf 50 cm zusammen. Noch heute erinnern die Steinkohlevorkommen an die mächtigen Schachtelhalmwälder aus der Zeit des Karbon.

In der Pflanzensystematik zählt man den Schachtelhalm, wie auch Farne und Bärlappe, zu den Gefäßsporenpflanzen. Dieses „lebende Fossil“ trägt keine Blüten und Früchte und vermehrt sich über Sporen. Der Schachtelhalm bildet ab März einen unscheinbaren hellbraunen Spross, an dessen Spitze die Sporen reifen. Diese werden dann als blaugrüner Staub vom Wind fortgetragen, und der Frühjahrstrieb stirbt ab. Danach erscheint der unfruchtbare grüne Sommertrieb. Mit seinem geraden Wuchs und den quirlständigen Seitentrieben erinnert er an ein Tannenbäumchen. Man ahnt nicht, dass dieses schlichte Pflänzchen mit tief ins Erdreich ragenden Rhizomen verbunden ist, die ein schier unbesiegbares, weit verzweigtes Wurzelgeflecht bilden. Schachtelhalm wächst an Wegrändern, Gräben und Äckern. Er bevorzugt verdichteten staunassen Boden.

### Wundermittel Kieselsäure

Sein Erscheinungsbild hat ihm die Beinamen Katzenwedel und Pferdeschwanz eingebracht. Die Bezeichnung Schachtelhalm weist auf die ineinander geschachtelten Stängelabschnitte des Haupttriebes und der Seitenäste hin. Auch als Scheuerkraut und Zinnkraut ist er bekannt,

denn mit seiner rauen, kieselensäurehaltigen Oberfläche lässt sich gut Geschirr aus Zinn und anderen Metallen reinigen. Auch die Blätter von Holzblasinstrumenten werden mit Schachtelhalm bearbeitet.

Neben dem Hauptwirkstoff Kieselsäure verfügt der Schachtelhalm über Kalium, Gerbstoffe, Saponine und Flavonoide. Kieselsäure hat eine festigende Wirkung auf Knochen, Zähne, Fingernägel und Bindehaut. Selbst im Hochleistungssport finden Schachtelhalmpräparate Verwendung, um Sehnen und Knochen zu stärken, damit sie extremen Ansprüchen standhalten. Die kräftigende und festigende Wirkung der Kieselsäure kommt auch den inneren Organen zugute: So wurde Schachtelhalm bereits in der Vergangenheit zur Bekämpfung von Tuberkulose sowie bei chronischem Husten eingesetzt. In vielen Fällen wird er auch bei Blasen- und Nierenleiden verwendet. Schachtelhalmtée hat eine harntreibende Wirkung und wird auch blutstillendes Mittel geschätzt. Seine Wirksamkeit im Bereich Hautpflege macht ihn sogar in der Kosmetik zu einer beliebten Pflanze.

### Zur Stärkung eine Tasse Tee

Für die Zubereitung eines Tees wird das Kraut in kaltes Wasser gegeben, das allmählich auf dem Herd erhitzt und zum Kochen gebracht wird. Lässt man den Ansatz über Nacht stehen, können sich vorab schon einige Wirkstoffe herauslösen. Mit einer Kochdauer von 15 - 20 Minuten wird die wertvolle Kieselsäure herausgelöst. Danach filtert man die Flüssigkeit ab, und fertig ist der Tee. Wer schon einmal Schachtelhalmtée getrunken hat, weiß um den milden, leicht heuartigen Geschmack. Wenn man etwas mehr Aroma möchte, kann man dem Tee etwas Melisse oder Pfefferminze hinzufügen. Für die Zubereitung eines Tees lässt sich frisches sowie getrocknetes Kraut verwenden. Man berechnet bei frischem Kraut immer die doppelte Menge. Für eine Tasse Tee nimmt man 1 - 2 Teelöffel getrocknetes Kraut pro Tasse.



Bei eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit sollte man jedoch von regelmäßigem Gebrauch absehen.

### Der nützliche Helfer im Garten



Auch die Pflanzen im eigenen Garten profitieren von der Drachenmedizin. Bei Pilzbefall und Schädlingen kann ein selbst gemachter Sud Abhilfe schaffen: Man übergießt 300 g frisches oder 100g getrocknetes Kraut mit 5 Liter

Wasser und lässt es 24 Stunden einweichen. Danach erhitzt man den Ansatz und lässt ihn 10 Minuten kochen. Anschließend wird der Sud 1:5 mit Wasser verdünnt. Zum Schluss wird die Flüssigkeit durch ein Sieb oder Mulltuch abgefiltert. Die Pflanzen kann man auf drei aufeinanderfolgenden Tagen mit dem Sud besprühen und gegebenenfalls den Vorgang nach einer Woche wiederholen. Der kieselensäurehaltige Sud verleiht der Pflanze Widerstandskraft und eignet sich auch gut als Dünger.

### Ackerschachtelalm und seine giftigen Verwandten

In der Zeit von April bis August kann der Ackerschachtelalm geerntet werden. Bei älteren Trieben ist darauf zu achten, dass sie frei von Pilzbefall sind. Er ist durch schwarze Flecken an Stängel und Seitentrieben zu erkennen. Da es auch giftige Arten unter den Schachtelhalmen gibt, sollte man beim Sammeln genau wissen, mit wem man es zu tun hat. Besonders die Ähnlichkeit mit dem giftigen Sumpfschachtelalm erschwert eine sichere Unterscheidung. Lediglich die Länge des ersten Abschnittes eines Seitenastes kann als sicherer Faktor zum Unterscheiden der beiden Arten herangezogen werden. Dieser muss die Stängelscheiden, das sind die gezackten dunklen Abschnitte an den Knoten des Haupttriebes, an Länge übertreffen. Für die Unterscheidung

braucht es etwas Übung, daher sollte man bei der Ernte eine kräuterkundige Person an seiner Seite haben oder die Droge aus der Apotheke beziehen. Besonders für Weidetiere stellt der Sumpfschachtelalm eine Gefahr dar. Eine übermäßige Einnahme dieser Pflanze kann zu Taumeln, Bewegungsstörungen bis hin zum Tod führen. Dafür verantwortlich ist das Alkaloid Palustrin. Ein Giftstoff, der sogar noch in Heu und Silage wirksam ist.

### Das Beste zum Schluss:

#### Konzentration auf das Wesentliche

Es ist nichts Neues: Schon die Heilkundigen aus der Vergangenheit, wie Dioskurides, Paracelsus und Hildegard von Bingen, waren mit der geistig-seelischen Wirkung von Heilpflanzen vertraut. Gemäß seines schmucklosen und strukturierten Erscheinungsbildes gilt hier das Motto „Konzentration auf das Wesentliche“. Wenn Ablenkung und Verwirrung das Leben unüberschaubar machen, verhilft der Schachtelalm zu Ausdauer, Geduld und Struktur. Er bringt Klarheit und Fokussierung in die Gedanken. Und er erinnert uns an die Dinge im Leben, die wichtig und wertvoll sind. Konzentration auf das Wesentliche – möglicherweise das Geheimnis für ein friedliches und langjähriges (Über-) Leben auf diesem Planeten.

*Dorothee Stübe ist ausgebildete Kräuterefachfrau in Oldenburg.*

*Aktuelle Veranstaltungen unter [www.krautundklang.de](http://www.krautundklang.de)*



### Farbmeditationen mit Stefanie Taubenheim



Seit über zwanzig Jahren arbeite ich mit Menschen im kreativen handwerklichen Bereich. Davon seit sieben Jahren als freischaffende Künstlerin. Ich verfüge über reich-

haltige Berufserfahrung auch mit Menschen mit seelischen und körperlichen Beeinträchtigungen und beschäftige mich auch mit dem Thema Hochsensibilität. Als gelernte Raumausstatter-Meisterin kenne ich mich auch besonders mit der Wirkung von Farben aus.

Neben meiner Seminarartätigkeit folge ich nun meiner Intuition, um für Menschen, Firmen, Hotels und Restaurants Energiebilder zu malen. Diese helfen dabei, eine wunderbare Wohlfühlatmosphäre zu schaffen und den Menschen neue Lebenskraft zu schenken. Auch Heil- und Energiebilder gestalte ich sehr gerne und finde es immer wieder wunderbar, wie diese Energiebilder in Heilpraxen ihren Platz finden.

Das Feedback ist einzigartig. Bei meiner Arbeit geht es um Energiebilder aus denen auch die Kraft spürbar zu merken ist. Dass es ganzheitliche Bilder sind, die auf das Wohl des Betrachters einwirken.

Für mich steht der Mensch an erster Stelle. *„Alles was wirklich von Bedeutung ist, ist Schönheit, Liebe, Kreativität und Freude! Denn innerer Frieden hat seinen Ursprung jenseits des Verstandes.“* Zitat von Paulo Coelho.

Und genau diese Dinge sind es doch, die das Leben wertvoll machen und dazu kann die Farbmeditation oder ein Energiebild von mir eine wundervolle Erfahrung und Bereicherung sein.

- Die Farbmeditationen eignen sich sehr gut zur Stressbewältigung, Trauerverarbeitung, und zur Erstellung eines Seelenbildes.
- Auch mobil buchbar, ich komme zu Ihnen!
- Erstellung von Energie und Engelbildern auch mit den Teilnehmern als Seminarangebot (Seelenengel)
- Fortbildungen für Pädagogen: Warum

malen so wichtig ist und Farbe Mut macht  
<https://farbmagic.com/angebote/fortbildung>  
**Drucktechniken, Monotypie für den Schulalltag**  
• Team-Building

### Meditation durch Farbmagic im Rosenhaus in Oldenburg

Wie Yoga oder Meditation können auch Farben den Geist beruhigen, so dass der Körper zur Ruhe kommt. Hier bist du ganz mit Dir verbunden und kannst Dir selbst begegnen. Dieses Farb-Erlebnis öffnet das Herz und schafft Verbindung auf einer tieferen Ebene.

Die spannende Farbmeditation ist eine Phantasiereise der Sinne. Die Farben erreichen unser Unterbewusstsein und bringen Deine Seele zum Schwingen. Du erhältst Deine persönliche und individuelle Farbmeditation, die Du für Dich zu Hause nutzen kannst.

### Ein wertvolles Geschenk für Dich.

In diesem Seminar nehmen wir uns einen Tag Zeit für uns, für Entspannung und schöne, tiefgründige Gespräche. **Ein Tag nur für Dich!** Wir erfahren Selbstliebe, Selbstvertrauen, Verbundenheit und inneren Frieden durch einen liebevollen Umgang mit uns selbst in einer wundervollen Atmosphäre. Du kommst in Kontakt mit deiner inneren Stimme, die Dir Antworten und Lösungen aufzeigen wird, denn sie schwingt und bringt sich in jeder Farbe zum Ausdruck. Die vielen positiven Rückmeldungen zeigen, welche Kraft und Entspannung diese Farbmeditation in sich trägt. **Es ist Magie pur.**

**Mehr Infos findest du auf meiner Webseite:**  
<https://farbmagic.com/angebote/farbmeditation>,  
dort gelangst du auch zur Anmeldung.

#### Termine:

(samstags von 10:30 bis 17 Uhr, 129 Euro/Seminar):  
30.03. + 13.04., 17.08, 14.09, 02.11.: Farbmeditation  
04.05.: Sternenseminar  
29.06.: Wellnessstag, Yoga, Glücksimpulse und Farbmagic  
07.12 Seelen-Engel malen

Kontakt: [www.farbmagic.com](http://www.farbmagic.com)  
Tel.: 04471.95 83 80 oder 0176.20 99 52 34

## Neu im Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg Sampoorna Yoga Intensiv und Yogalehrer\*innen Ausbildung

Start: 29.03.2024 flexibler Einstieg möglich



Du möchtest deine Yogapraxis intensivieren und Yoga unterrichten? Die 2-jährige Ausbildung zum/r Sampoorna Yogalehrer\*in öffnet neue Türen und ist eine inspirierende Reise zum inneren Selbst.

Mit fundiertem Wissen über Unterrichtstechniken, Anatomie und Yoga-Philosophie, sowie einer regelmäßigen Yogapraxis legst du eine solide Basis für deine eigene Entwicklung.

### Dieses Format ist einmalig in Oldenburg.

Die Ausbildung ist in drei Module unterteilt, die ganz individuell und flexibel kombiniert werden können, um eine Grundausbildung á 200 Stunden oder eine volle Ausbildung á 500 Stunden, innerhalb von zwei Jahren zu absolvieren. Diese ist von der ZPP & Yoga-Alliance anerkannt.

- **Intensiv-Modul:** Karfreitag bis Osterdienstag & 2. Weihnachtstag bis Neujahr
- **Wochenend-Modul:** Jeden 2. Monat Sa & So
- **Abend-Modul:** Jeden Do 20–22 Uhr

### Intensivwochenenden

Für diejenigen, die Yoga intensiv erleben wollen, bieten wir jeden zweiten Monat ein langes Wochenende an. 01./02.Juni, 03./04. Aug., 07./08.Sept., 02./03.Nov.2024

Info: [www.sampoorna-yoga.de](http://www.sampoorna-yoga.de)  
Tel. 0441 - 48551766

### Auslagestellen

Die Auslagestellen für die Achtsames Leben finden Sie unter [www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen](http://www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen) und auf den Seiten 62/63 in diesem Heft.

## Sommer Auszeit

23. – 25. August auf der Hosüne!



Wir von Soul Retreat organisieren regelmäßig Wochenend-Retreats, Workshops und Urlaubswochen im Oldenburger Raum, auf den Ostfriesischen Inseln und auf La Gomera (Kanaren). Der Schwerpunkt unserer Auszeiten liegt auf der gesunden Entspannung, Gelassenheit, Atmung, Bewegung, Ernährung, gemeinsamen Lachen, und nicht zuletzt auf dem positiven Denken.

Hierfür nutzen wir viele Elemente aus dem Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra und Vinyasa Yoga. Die Yoga Stunden werden so gestaltet dass sich sowohl Anfänger:innen als auch Yogi:nis mit Erfahrung wohlfühlen. Für uns ist Yoga keine Religion und kein Dogma, sondern eine Philosophie, eine Lebenseinstellung.

Für unsere Auszeiten liegt die Krankenkassenanerkennung nach § 20 SGBV Deutscher Standard Prävention vor.

### Nächste Auszeit:

Freitag – Sonntag 23. – 25. August Yoga Auszeit auf der Hosüne.

Mitten im Wald, weit weg von Lärm und Hektik, und doch ganz nah an Oldenburg.

Für mehr Info, Termine und Anmeldungen:

[www.soul-retreat.eu](http://www.soul-retreat.eu)  
[info@soul-retreat.eu](mailto:info@soul-retreat.eu)

**Ganzheitliche Zahnmedizin**  
am **Wasserturm**

**Burkhard Wittje**  
Kranbergstr. 18 26123 Oldenburg  
Tel.: 0441-13859 [www.zahnarzt-wittje.de](http://www.zahnarzt-wittje.de)

### Entdecke die Magie des Waldes und werde Natur-Trainer\*in!



In der heilenden Umarmung des Waldes offenbaren sich die Geheimnisse der Selbstheilung, des Mutes, des Selbstvertrauens, der Hoffnung und der Kraft. Begib dich mit deinen Klient\*innen auf eine Reise zu sich selbst

und lasse sie die Schätze der Natur entdecken.

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit bietet verschiedene Ausbildungen für Naturgesundheit an. Welche Variante erweitert dein Portfolio und hebt dich von anderen Coaches ab?

Als Natur-Trainer\*in schenkst du deinen Klient\*innen eine tiefe Verbindung zur Natur, damit sie sich selbst besser verstehen und ihre inneren Ressourcen entdecken. Durch Achtsamkeit und Meditation in der Natur lernen sie, Ängste und Sorgen konstruktiv zu bewältigen und entwickeln Mut und Selbstvertrauen.

Nutze die einzigartige Umgebung des Waldes als Kulisse für persönliches Wachstum und Entwicklung. Begleite deine Klient\*innen auf eine transformative Reise, die sie befähigt, Herausforderungen im Leben mit mehr Resilienz und innerer Stärke zu meistern.

Die **Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit** bietet regelmäßig praxisorientierte, abwechslungsreiche Kompaktausbildungen an vielen Standorten in Deutschland an:

Ausbildung Natur- und Achtsamkeitstrainer\*in z.B. 24.08.-26.08. in Altleiningen

Ausbildung Natur-Resilienz-Trainer\*in® z.B. 03.06.-07.06. in Pritzwalk

Ausbildung Natur-Meditationslehrer\*in z.B. 24.05.-26.05. in St. Martin (Pfalz)

Ausbildung Natur-Mentaltrainer\*in z.B. 17.11.-24.11. Sonderedition in Malaga (Spanien)

Weiterführende Informationen findest du hier: <https://waldbaden-akademie.com/ausbildung/>

Unsere Ausbildungen sind QM-zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildungen e.V. und aktuell verfügen wir über 42 ZPP-zertifizierte Kurskonzepte, die wir unseren Absolventen zur Verfügung stellen.

*Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit*  
Tel.: +49 (0) 6323 80898-30  
[info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)

### Einführung in die Welt der Klänge - Klangschalen & mehr mit Dagmar Siekmann



Du suchst nach Entspannung und Ausgleich und möchtest mit kleinen (Klang-)Ritualen Deinen Alltag bereichern?

Du möchtest die wohltuende Wirkung von Klängen erleben und erfahren, wie Du Klangschalen einsetzen kannst?

An diesem Tag kannst Du Klangschalen & andere (ent-)spannende Instrumente, ihre Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten kennen-/erlernen, selbst ausprobieren und in Entspannung eintauchen.

Klänge bringen uns in Resonanz mit unserem heilen Kern und der ursprünglichen Schwingung alles Lebendigen. Wir kommen in Fluss und sind gut verankert. Wir können Blockiertes integrieren und uns ausrichten auf lebenspendende Energien.

Weitere Gruppen & Einzeltermine siehe Homepage.

*Termin: 7. Juli 11-17 Uhr / in Oldenburg*  
*Infos und Anmeldung:*  
*Lebensklang, Rastede*  
0441/875 1996 / [info@lebensklang-rastede.de](mailto:info@lebensklang-rastede.de)  
[www.lebensklang-rastede.de](http://www.lebensklang-rastede.de)

## Stärke Körper und Geist



Nachrichten wie Krieg, Gewalt und Naturkatastrophen erreichen uns täglich und verunsichern uns immer mehr. Sie bereiten den Boden für Angst, Wut und Unsicherheit. Spannungszustände graben sich tief in unsere Psyche ein. Manchmal ist die

Angst berechtigt, doch die meiste Zeit agiert sie im Hintergrund und übt eine verborgene Macht aus. Die sich dahinter verborgenen Emotionen werden blockiert. Auf Dauer wirkt sich das in Krankheitssymptomen aus. Umso zwingender ist es den Blick nach innen zu richten, zu unserer Seele und unsere innewohnende Kraft aktivieren.

Mit SKY(ourself)-Emotion-Coaching stärken wir die inneren und äußeren Absicherungsstrategien und finden in turbulenten und unvorhersehbaren Widrigkeiten wieder den wahren Halt.

Einfach, schnell und dauerhaft wirksam aufgestaute Energie-Blockaden auflösen - bei sich selbst und bei anderen Personen.

### Termine und Informationen:

**PROLUMENO**

Heilerschule Ursula Starke, Oldenburg

0441-36160 903 / 0151-6542 8758,

[www.heilpraxis-prolumeno.de](http://www.heilpraxis-prolumeno.de)

[info@prolumeno.de](mailto:info@prolumeno.de)

## Bei Anruf – Lebensaufgabe!



Wenn du das leise Flüstern hörst und spürst, dass es Zeit ist, deine Lebensaufgabe zu finden, dann bist du bei mir genau richtig.

Indem Du über mich direkt auf Deine Seelenebene zugreifen kannst, erhältst Du unmittelbare, unver-

fälschte Einsichten. Diese direkte Verbindung ermöglicht ein klares Verständnis Deiner Lebensaufgabe, frei von den Verzerrungen des Bewusstseins oder des Egos.

Viele Menschen verbringen Jahre, manchmal Jahrzehnte, in Unsicherheit über ihre Lebensaufgabe. Der direkte Dialog mit der Seelenebene kann diesen Zeitraum der Unsicherheit erheblich verkürzen und den Weg zu einer erfüllten Existenz ebnen.

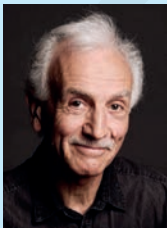
Mach dich bereit, den Pfad zu deiner wahren Bestimmung zu beschreiten. Deine Lebensaufgabe wartet nur darauf, von dir erfahren zu werden. Bist du bereit für das Abenteuer?

### Stephan Möritz

*Der mit Deiner Seele spricht!*

Buche jetzt unter Tel: +49-33230-20390 oder

[www.Lebensaufgabe.com](http://www.Lebensaufgabe.com)



**Wolf Ondruschka**

*Schamanisch Praktizierender*

## Der schamanische Weg zu Kraft und Heilung



- Schamanische Seelenarbeit: Behandlung und Beratung
- Seminare: Schamanische Trommelreise, schamanische Heilmethoden, schamanische Ökologie/Erdspiritualität

21230 Oldenburg · 0179-9781841 · [wolf-flow@web.de](mailto:wolf-flow@web.de) · [www.medizinradgeber.de](http://www.medizinradgeber.de)

## Logotherapie trifft auf Gestalttherapie



Die Logotherapie nach Viktor E. Frankl stellt tragfähige Konzepte und Hilfsmittel für eine sinn- und wertorientierte Begleitung und Beratung von Menschen in heraus-

fordernden Lebenssituationen zur Verfügung. Der Mensch braucht, um seelisch gesund zu sein und zu bleiben, einen Sinn in seinem Leben. Einen Grund, um auch das Leid zu ertragen und er braucht Ziele in der Zukunft, die er anstreben kann, um an ihnen zu wachsen und zu reifen.

Die Logotherapie unterstützt dich dabei, deinen Sinn für deine aktuelle oder vergangene Situation zu finden. Sie ermöglicht dir, dein Warum zu beantworten. Sie aktiviert Deine Trotzmacht, damit Du mit den Widerständen des Lebens besser zurechtkommst und ermutigt Dich, Dir nicht alles von Deinen Gefühlen und Gedanken gefallen zu lassen, damit du ganz bewusst entscheiden kannst, wie Du leben willst.

Gestalttherapie, nach ihrem Begründer Fritz Perls, arbeitet im klassischen „Hier und Jetzt“. Für ihn zählte nur der aktuelle Moment: was fühlst Du in diesem Moment? Was denkst Du in diesem Augenblick?

Beide Denk- und Fühl-Ansätze dieser zwei großen Wegbereiter der humanistischen Psychotherapie ergänzen sich ideal für den individuellen Veränderungsprozess. Gerade weil sie auf den ersten Blick so gegensätzlich sind. Ihr gemeinsames Erleben im Therapie- bzw. Beratungsprozess kann für Dich zu ganz neuen, anderen Herangehensweisen und Umsetzungsmöglichkeiten führen. Ob es sich um Überforderung bzw. Erschöpfung, eine Depression, eine Angst- oder Zwangsbelastung oder ein Traumata handelt.

Die meisten Themen der psychischen Belastungen können mit diesen zwei Therapiekonzepten verändert werden.

*Marion Höppner, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Logotherapeutin DGLE ©, Gestalt- und Gesprächstherapeutin  
T: +49 176 7038 1649, post@marion-hoepfner.de  
<https://mh-lebenswege.de>*

## Tierkommunikation – mit Tieren sprechen!



Hast Du Dir schon mal vorgestellt, wie Dein Leben aussehen würde, wenn Du mit den Tieren sprechen könntest, die Dir begegnen? Was würden Sie Dir erzählen?

Meine Berufung ist es, den Tieren (m)eine Stimme zu geben, die Brücke zwischen der verbalen und telepathischen Kommunikation zu schaffen und damit zwischen den Tieren und den Menschen zu vermitteln.

Aber auch Du selbst kannst lernen, mit den Tieren zu sprechen! Jedes Lebewesen wird mit dieser großartigen Fähigkeit der Telepathie geboren und auch Du kannst sie (wieder) entdecken und weiter trainieren.

Ich helfe Dir, Deine Wahrnehmung zu schulen und Deine Intuition zu trainieren. Du bekommst von mir einen fundierten, bodenständigen Unterricht mit vielen einfachen und vor allem praktischen Übungen, um die Verbindung zu den Tieren aufzunehmen.

Ob im Alltag oder in besonderen Situationen sind die Gespräche mit Tieren ein großer Segen: Du kannst z.B. Missverständnisse aus dem Weg räumen, Verhaltensauffälligkeiten entschlüsseln, Traumata auflösen, Schmerzpunkte und Unwohlsein lokalisieren, vermisste Tiere wiederfinden, kranke oder sterbende Tiere unterstützen und auch über die Vergangenheit eines Tieres erfahren. Sie haben uns viel zu erzählen!

Wenn Du also mehr über bzw. von Deinem Tier wissen möchtest, ist die Tierkommunikation genau das Richtige für Dich. Ich freue mich auf Dich!

*Lass Dich darauf ein und melde Dich per Mail bei mir: [Info@Tierstimmung.de](mailto:Info@Tierstimmung.de)  
Stéfanie Renou: <https://Tierstimmung.de>*

## Business-Coaching mit dem Roten Faden – Was ist das?



„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!“ (Johann Wolfgang von Goethe).

... und das sei ergänzt um die Frage: „Unternehmer oder Unterlasser?“.

Selbständige und besonders Unternehmer und Unternehmerinnen sowie

Führungskräfte haben einen großartigen Job. Gleichzeitig stellen sich oft viele Fragen, u.a.:

- Wie bekomme ich Führung und Selbstführung zusammen?
- Wo bleibe ich mit meinen ganz eigenen persönlichen Ängsten, Themen und Engpässen?
- Sind ich (und mein Unternehmen) beruflich „richtig positioniert“?
- Wie kann es mir gelingen, mein Unternehmen / mein Business bestmöglich zu führen?
- Wie bewältige ich den Stress und die zeitlichen Probleme zwischen Berufs- und Privatleben?

Business-Coaching mit dem **Roten Faden** bedeutet, mit dem Stückwerk aufzuhören, sich eine Gesamtsicht auf die Dinge zu erlauben und dann kraftvoll die Engpässe anzugehen. Einen nach dem anderen. Fürs Unternehmen und seine Teams. Für sich selbst. Für Erfolg **und** für Lebensfreude.

*Ich begleite und unterstütze dabei. Als Berater. Als Coach. Als Sparringspartner. Bundesweit. Hermann Häfele, Roter Faden Finder. 10827 Berlin.*

*Umschauen unter [www.roter-faden-coaching.de](http://www.roter-faden-coaching.de) und unter [www.roter-faden-consulting.de](http://www.roter-faden-consulting.de) sowie <https://rosenhaus-oldenburg.de/therapeutinnen-coaches-seminarleiterinnen/hermann-haeefe>  
Kontaktaufnahme gerne unter [h.haeefe@roter-faden-consulting.de](mailto:h.haeefe@roter-faden-consulting.de)*

## Neu im Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg

*Erlebe die transformative Kraft des Sampoorna Hatha Yoga.*

*Reguläre Kurse von Mo bis Fr, für alle Level:*



- o **Anfänger-Kurse:** Idealer Einstieg für Neulinge, die die Grundlagen erlernen möchten (Mo, Di, Fr)
- o **Mittelstufen-Kurse:** Vertiefe und verbessere deine Praxis (täglich)
- o **Senioren- und Rückenkurse:** Speziell auf ältere Menschen abgestimmt, fördern diese Kurse Flexibilität und Entspannung (Mo, Do)
- o **Schwangeren Yoga:** Sanfte Praxis, die werdende Mütter unterstützt, sich körperlich und mental auf die Geburt vorzubereiten (Do)
- o **Postnatal Yoga:** Für Mütter, die ihre körperliche Stärke nach der Geburt wiedergewinnen möchten (Do)

### Unsere besonderen Angebote:

- o **Yoga am Sonntag:** Starte deinen Sonntag mit einer erfrischenden Yoga-Session (Erste So im Monat)
- o **Themen-Workshop:** Vertiefe dein Verständnis zu verschiedenen Yoga-Themen und erlebe intensive Workshops (jeden zweiten Sa)
- o **Yoga Nidra:** Erfahre die tiefe Entspannung und Erholung durch Yoga Nidra (monatlich)
- o **Detox-WE:** Für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten, bieten wir eine Detoxreise an, um Körper und Geist zu reinigen (16./17. Nov)

**Info:** [www.sampoorna-yoga.de](http://www.sampoorna-yoga.de)  
Tel. 0441 - 48551766

## Webservice Ulrike Plaggenborg



Im Jahr 2011 habe ich mich erstmals getraut, für KundInnen Webseiten zu gestalten. Was viele meiner KundInnen sich gar nicht vorstellen können – mir macht es sehr viel Spaß, den ganzen Tag am PC zu sitzen und zu arbeiten. Besonders die kreative Arbeit ist sehr reizvoll, wenn ich an neuen Webseiten arbeite. Außerdem probiere ich sehr gerne aus: wenn etwas nicht auf Anhieb funktioniert probiere ich so lange, bis es passt. Meine Qualifikationen ergeben sich daher weniger aus Zertifikaten von Ausbildungen sondern aus jahrelanger Praxis. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bedanken bei den vielen "Lehr-MeisterInnen", die mir über die Jahre immer wieder wertvolle Tipps und Hinweise gegeben haben.

### Für wen eignen sich die Angebote?

Die von mir angebotenen Internetdienstleistungen sind in erster Linie für AnbieterInnen aus dem gesundheitlich-therapeutischen Bereich konzipiert. Seit nun schon 42 Jahren bin ich in diesem Lebens-Bereich aktiv und verfüge daher über jede Menge Insider-Informationen. Inzwischen sind auch andere AnbieterInnen dazugekommen aus dem künstlerisch-handwerklichen Bereich, was mich sehr freut.

Die eigene Webseite ist wie eine Visitenkarte im digitalen Raum. Sie soll Aussagen über Sie als AnbieterIn und über Ihre Arbeit machen. Oft entscheidet der erste Eindruck darüber, ob Besucher einer Seite darauf verweilen und, neugierig geworden, sich alle Bestandteile der Seite anschauen. Es ist ein wenig so wie mit dem äußeren Erscheinungsbild des Menschen.

Insofern ist es immer gut, sich gelegentlich vor die eigene Seite zu setzen und sie einmal mit unvoreingenommenem Blick zu untersuchen: Wie ist der erste Eindruck der Seite? Welcher Eindruck wird vermittelt? Wie ist die Seite strukturiert? Finde ich mich schnell zu recht? Gibt es auch Überraschendes, Unerwartetes? usw.

Sollte das Ergebnis dieser Erforschung sein, dass die Seite geändert oder auch ganz neu gestaltet werden soll, biete ich Ihnen Folgendes an:

### Neu- oder Umgestaltung auf Basis von WordPress

Inzwischen habe ich mich in WordPress eingearbeitet. Es wird weltweit von 35% aller Webseiten genutzt und ist im Prinzip ein sehr umfassendes CMS (Content Management System) mit Baukasten-Blöcken, mit Dutzenden von Design-Variablen und diversen Gestaltungsmöglichkeiten. Dies alles ist möglich:

Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte); schöne, zeitgemäße Layouts; individuelle Farbgestaltung; viele wichtige Funktionen, z.B. Einbindung von Texten und Bildern, Videos, Google Maps, Social Media Verknüpfung, PDF-Dokumenten...

Mit ein wenig Vorerfahrung und einer Einweisung von mir ist es auch möglich, selbstständig weiter zu arbeiten an der Seite.

Gelegentlich arbeite ich auch noch mit dem bekannten Jimdo-Baukasten-System.

Hier können Sie viele Beispiele von Webseiten sehen, die ich zusammen mit KundInnen realisiert habe: <https://webservice-plaggenborg.de/referenzen/>.

Und das alles zu sehr günstigen Konditionen. Informieren Sie sich am besten in einem persönlichen Gespräch über das gesamte Angebot an Dienstleistungen.

*Webservice Ulrike Plaggenborg,  
Tel. 0441.361 826 44  
<https://webservice-plaggenborg.de>  
Mail: [ulrike@webservice-plaggenborg.de](mailto:ulrike@webservice-plaggenborg.de)*



## 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.: 0441.17543.**



### 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



### Alexander-Technik-Oldenburg

Was kann ich lassen, um Bewegung als leicht und koordiniert zu erfahren, so dass Aufrichtung und Wachheit von alleine geschieht?

Lassen Sie sich zeigen, was Alexander Technik ist.

**Maïke Seeber**

Physiotherapeutin

Alexander Technik Lehrerin

**Info: 0441.18119723**

Seeber@Alexandertechnik-

Oldenburg.de

www.Alexander-Technik-Oldenburg.de



### 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



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

## Astrologie

**Christine Keidel-Joura**  
Astrologie-Schule Bremen

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



- 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.

## Aura Soma®

**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



- Klassische Ayurveda Massagen:
  - Kopf, Gesicht, Rücken, Füße, Ganzkörper
- Ayurveda Kuren zum Entgiften & Entschlacken
- Ayurveda Kochkurse
- Spirituelles Coaching (für inneren Frieden)
- Buddhistische Lehrpraxis, Meditation
- Workshops und Seminare

## Ayurveda – Massage – Kuren

**Lahiru Haduwa**  
Ayurveda Therapeut SL (Sri Lanka)  
Buddhistischer Meditationsleiter

Im Unterdorf 11  
27243 Beckeln  
Mobil: 0170.3882739  
kontakt@lahiru.haduwa.de  
www.lahiru.haduwa.de



- 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

**Guntram Staudte**

Röwekamp 5  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441.39063943  
Tel.: 0176.64337656  
info@guntramstaudte.online



### Entdecke Dein Seelengeheimnis

Stellst du dir auch die Frage deiner wahren Bestimmung?

Laß dich nicht länger auf deinem Lebensweg aufhalten!

Es ist Zeit, die Gabe zu finden, die tief in dir schlummert.

Welche das ist, sagt Dir Deine Lebensaufgabe!

Ich bin Stephan Möritz. Der, der nicht erklärt, sondern offenbart.

## Bei Anruf – Lebensaufgabe!

**Bei Anruf – Lebensaufgabe!**

**Stephan Möritz**  
Der mit Deiner Seele spricht.  
Anmeldung, Infos, Preise & Termine:

Tel: +49 33230.20390  
www.Lebensaufgabe.com



Bewältigung privater und beruflicher Herausforderungen mit transaktionsanalytischen und naturgestützten Methoden.

- Psychologische Beratung
- Coaching & Supervision
- supportive Psychotherapie
- Teamtraining
- Workshops & Weiterbildung

### Beratung, Coaching, Therapie

#### Sabine Rickels

Dipl. -Biologin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Transaktionsanalytikerin (CTA-C)  
Coach und Trainerin  
Praxis:Frühlingsweg 12, 26209 Hatten  
Tel.: 0174.3171794  
kontakt@sabinerickels.de  
www.sabinerickels.de



### Beratung und Intensivseminare zur Persönlichkeitsentwicklung

- Gestalttherapeutische Beratung für Einzelklienten und Paare
- Intensivseminare zur Persönlichkeitsentwicklung (Die Heldenreise® nach Paul Rebillot)
- Organisationsberatung zu Themen rund um Hochbegabung und Hochsensibilität
- Gestalt-Gruppe und Tanzangebot für Männer
- Einzelretreats

#### Dr. Waldemar Klausner

Gestalttherapeut, Heldenreiseleiter (IGE)  
Weskampstraße 28  
26121 Oldenburg  
und online  
Tel: 0176.63110994  
waldemar.klausner@posteo.de  
www.deineheldenreise.de



### Beratung und Workshops für Paare

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

#### Monika Entmayr & Reiner Kaminski

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



### BeratungsRAUM – Steuerberatung

- 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

#### Brigitte Mönning

Steuerberaterin - Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Am Schießstand 54  
26122 Oldenburg  
0441.59437111  
info@beratungsraum-oldenburg.de  
www.beratungsraum-steuerberatung.de



### Bewusstsein

- Vertikale Bewusstheitstherapie
- Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)
- Verbundener Atem
- Spirituelle Begleitung
- Tantra

#### Ursel Newiger

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**mitas zeITRäume**  
Bertha-von-Suttner-Str. 3,  
28207 Bremen  
0160.8433879  
www.mita-transzendenz.de  
mitatranszendenz@gmx.de



### Biodanza®

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

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

Lars Ruge, 0441.9987896  
in den „Freiraum-Studios“  
Nadorster Straße 60-62  
[www.biodanza-in-oldenburg.de](http://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](http://www.tanzen-in-oldenburg.de)



### Biodanza® Bremen

- Biodanza Integral
- Phönix-Training
- Wochengruppe in Bremen
- Ritual-Workshops
- Soluna Göttinnen-Programm für Frauen
- Beziehungscoaching für Paare

Leitung: Dipl.-Psych.  
Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin  
Tel.: 0421.69219632  
[info@biodanza-bremen.de](mailto:info@biodanza-bremen.de)  
[www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)



### 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](http://www.mirjamschele.de)  
E-Mail: [kontakt@mirjamschele.de](mailto:kontakt@mirjamschele.de)



### Coaching Drachenfeuer

- Access Bars® (Ausbildung, Sessions,  
Burnout-Prävention)
- Massage der 5 Kontinente
- Drachenflüsterin
- Shamanic-Energetic-Bodypowering
- Seminare

Annika Jarchow  
Coach und Dozentin  
Coaching Drachenfeuer  
Backskamp 2 A  
27793 Wildeshausen  
Mobil: 0173.8784012  
[www.coaching-drachenfeuer.de](http://www.coaching-drachenfeuer.de)  
[annika.jarchow@coaching-drachenfeuer.de](mailto:annika.jarchow@coaching-drachenfeuer.de)



### Coaching, Beratung und positive Lebensgestaltung

- Resilienz Stärkung -
- Eigene Widerstandskraft erhöhen
  - Ziele erreichen - ins Handeln kommen!
  - Persönliche oder berufliche  
Herausforderungen neu gestalten!
  - Kinder aus dem Haus - Neue Perspektiven  
definieren und echte Veränderung angehen!
  - Souls Sessions – Zeit für persönliche Ent-  
wicklung mit Gleichgesinnten

Maren Schleiff M.A.  
Coach für positive Lebensgestaltung  
und Persönlichkeitsentfaltung,  
Business Coach für Führung, Team-  
und Organisationsentwicklung  
26123 Oldenburg  
[www.schleiff-teamtraining.de](http://www.schleiff-teamtraining.de)  
[info@schleiff-teamtraining.de](mailto:info@schleiff-teamtraining.de)



### Der Rote Faden – Positionierung und Neuorientierung

- Ihre Beziehung zu sich selbst (wieder)finden?
  - Ängste und innere Engpässe überwinden?
  - Eigene Positionierung/Ausrichtung finden?
  - ... im Leben und ggf. auch beruflich?
  - Leichtigkeit und Lebensfreude entdecken?
  - Ängste und innere Engpässe überwinden?
- Besuchen Sie mich auf meiner Website!  
 Freu mich auf (kostenfreien) Ersttermin!  
 Wann? Schreiben Sie mir ein E-Mail!  
<https://rosenhaus-oldenburg.de/therapeutinnen-coaches-seminarleiterinnen/hermann-haefle>

#### Hermann Häfele

Roter Faden Finder, Berater, Therapeut, Business-Coach, Supervisor & Begleiter  
 Hauptstr 136, 10827 Berlin  
 Tel: 030-789547510  
 Mobil: 015224319153  
[hh@roter-faden-coaching.de](mailto:hh@roter-faden-coaching.de)  
[www.roter-faden-coaching.de](http://www.roter-faden-coaching.de)



Schwarzkümmelöl, Leinöl, Hanföl, Kokosöl u.v.m.  
 Hochschwingend, lebendig, enzymatisch aktiv.  
 Mit wassergekühlten Mühlen frisch gepresst in echter Rohkostqualität.

### Die Oldenburger Ölmanufaktur

#### oleo

#### Die Oldenburger Ölmanufaktur

Bestellungen:  
[www.oleo-oele.de](http://www.oleo-oele.de)  
[kontakt@oleo-oele.de](mailto:kontakt@oleo-oele.de)  
 Tel.: 0176.546 150 80  
 Versand oder Abholung nach Absprache in der Manufaktur in Osternburg.



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

### Engel's Reiki

#### Sabine Chanuria Reinker Engel's Reiki Lehrerin

Ahlkenweg 70a  
 26131 Oldenburg  
 Tel.: 0441.3404830  
 E-Mail: [chanuria@web.de](mailto:chanuria@web.de)  
[www.chanuria.de](http://www.chanuria.de)



- 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)

### Enneagramm und innere Arbeit

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

Karuschenweg 67c, 26127 OL  
 Tel. 0441.683655  
[info@hausdeshorus.de](mailto:info@hausdeshorus.de)  
[www.hausdeshorus.de](http://www.hausdeshorus.de)



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

### Ganzheitliche Ursachenarbeit

#### Rita Schmidt

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



### Geistig energetisches Heilen - Heilerschule

- Wirbelsäulenbegradigung
- Beckenkorrektur mit Beinlängenausgleich
- Heiler-Ausbildung
- REKI
- R.e.S.E.T.
- SKY(ourself)-Emotion-Coaching
- bellicon®-Training

**PROLUMENO**  
**Heilpraxis & Heilerschule**  
**Ursula Starke**  
Mümmelmannsweg 16a  
26127 Oldenburg  
Tel.044 1.36 160903  
[www.heilpraxis-prolumeno.de](http://www.heilpraxis-prolumeno.de)  
[info@prolumeno.de](mailto:info@prolumeno.de)



### Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness

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

**Tonja Hauser**  
Health Kinesiology & Geistiges Heilen  
Access Bars® & Besprechungen  
Nachtigallenweg 5  
26203 Wardenburg  
Tel.: 044 1.8096118  
E-Mail: [info@kinesis-tonjahaus.de](mailto:info@kinesis-tonjahaus.de)  
[www.kinesis-tonjahaus.de](http://www.kinesis-tonjahaus.de)



### Heil-Haus Ohlenbusch

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

**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](mailto:christine.ohlenbusch@web.de)  
[www.christine-ohlenbusch.de](http://www.christine-ohlenbusch.de)  
[www.seminarhaus-ohlenbusch.de](http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de)



### Heilpraktiker • Kinesiologie • Kiefer – Körper • Balance

**Arbeitsschwerpunkte:**

- Schmerzen unklarer Genese
- Zahn- und Kieferprobleme
- Access Bars®

Kiefer-Körper Balance 1 + 2 Ausbildung  
Trainerausbildung für die  
Kiefer-Körper Balance 1 + 2  
Schnarcherbalance + Trainerausbildung  
für die Schnarcherbalance

**Josef Stotten**  
Heilpraktiker  
Möhlentangen 32  
26203 Wardenburg – Littel  
telefon 04407.716387  
[www.josefstotten.de](http://www.josefstotten.de)  
[kinesiologie@josefstotten.de](mailto:kinesiologie@josefstotten.de)



### Heilpraktikerin – Kinesiologie – Omega Healing

**Ganz bei dir ankommen**

Kinesiologie und Coaching für mehr  
Bewusstheit, innere Transformation und  
Selbsteilung

- Einzelsitzungen (auch online)
- Online Gruppenbalancen

**Christine Kroner**  
**Selbst & Heilung**  
Heilpraktikerin, Kinesiologin,  
Physiotherapeutin  
Hummelweg 3  
26188 Edewecht/Friedrichsfehn  
Tel: 04486.9380122  
[info@christine-kroner.de](mailto:info@christine-kroner.de)  
[www.christine-kroner.de](http://www.christine-kroner.de)



### Heilpraktikerin für Psychotherapie

Du möchtest mehr Du selbst sein?  
 Ängste, Zweifel und Sorgen bedrängen Dich?  
 Du fühlst Dich vom Leben grundsätzlich überfordert?  
 Deine Gefühlen und Bedürfnissen kennst Du nicht mehr?  
 Wenn Dich diese oder ähnliche Fragen bedrängen, dann lass uns zusammen arbeiten.  
 Gemeinsam finden wir einen Lösungsweg, der Deinen Fähigkeiten und Ressourcen entspricht.

**Marion Höppner**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 zertifizierte Logotherapeutin DGLE ©  
 Gestalt- und Gesprächstherapeutin  
 in Oldenburg, Kreyenbrück und online (DACH-Raum)  
 T: +49 176 7038 1649  
 post@marion-hoepfner.de  
 https://mh-lebenswege.de



### Heilung von Seele, Geist und Körper

Zufrieden, gesund, glücklich u. erfolgreich  
 voller Kraft, Angstfrei in Frieden sein mit:  
 • Aura Chakren u. Anteile Heilung  
 • Bioresonanz und Energiearbeit  
 • Engel Reiki  
 • Geistig heilen  
 • Heilige Geometrie  
 • Farben-, Licht- und Edelstein Therapie

**Besser Leben**  
**Stefan Schelper**  
 Heiler, Schmerz Therapeut  
  
 Stettiner Weg 3  
 26188 Edewecht  
 Tel.: 01575.3618703



### 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 ...



### Entdecke mit mir die Welt der heilsamen Klänge und Rhythmen

- Singen als Kraftquelle - Singkreise
- Rahmentrommelkurse - finde deinen inneren Puls
- Klangreisen und Konzerte
- Energiearbeit und Klang

### Klang, Rhythmus, Seelengesang

**Sophie Wachendorff**

Sängerin, Musikerin, Kursleiterin in Oldenburg und Umgebung

<https://sophiewachendorff.de>  
0172.9505038  
[kontakt@sophiewachendorff.de](mailto:kontakt@sophiewachendorff.de)



### 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](http://www.klavierWIRKstatt.de)



- 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](http://www.salute-isis.de)  
[astrid@salute-isis.de](mailto:astrid@salute-isis.de)*

### Lebenstanz – Lebenskunst

**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



### LEBENSKLANG - Ruhe, Kraft & neue Perspektiven

#### Mit Klängen und Musik

- Entspannung und Regeneration
- Klarheit und neue Perspektiven
- Deine innere Verbindung stärken
- Deinen Herzensweg finden und leben
- mehr Lebendigkeit und Inspiration
- Einzelbegleitung, Gruppen, Workshops, Klangmeditationen & mehr

**Klang- und musiktherapeutische Begleitung & Beratung**

**Dagmar Siekmann**

Dipl.-Päd., Musik- & Klangtherapeutin  
Peterstraße 2, Rastede  
Tel. 04402.8751996  
Mail: [info@lebensklang-rastede.de](mailto:info@lebensklang-rastede.de)  
[www.lebensklang-online.de](http://www.lebensklang-online.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](mailto:info@angela-schmidt-praxis.de)  
[www.angela-schmidt-praxis.de](http://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



- Einzelanwendung (auch über die Ferne)
- Workshops: Ahnenheilung, Energie der Fülle
- verlorene Zwilling, Seelenkompass
- Energie und -Heilabende
- Ausbildungen
- Intuitionsarbeit

**Matrix Moments Quantenheilung**

**Andrea Diekmann**

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



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

**Naturfriseur • Das Haar – unser Spiegelbild der Seele**

**natur, haut u. haar  
 Marika Ahlers**

Vahrenkamp 6  
 49424 Goldenstedt  
 Tel.: 04444, 1282  
 E-Mail: info@naturhauthaar.com  
 www.naturhauthaar.com  
 Herzlich willkommen ...



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

**Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung**

**Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung  
 Nina Hogeback**

Landschaftsgärtnerin und Ingenieurin  
 Mobil: 0151.270 65 14 1  
 E-Mail: naturwesen@gmx.net  
 www.naturwesen-gartengestaltung.de



- Schmerzen?
- Ängste?
- Unruhe?
- Allergien?

**Unsere Therapien:**

Osteopathie – Amerik. Chiropraktik, NAET-Allergie Beh. – Quantenheilung, Energetische Psychologie, Access-to-innate – Kinesiologie

**Osteopathie**

**Praxis Brand**

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



### Online-Begleitung in Wandlungsprozessen

- Kinder- & Jugendliche + Eltern
- Familientherapie
- Einzel- & Paarberatung
- Sexualtherapie, LGBTQ+-friendly
- Humanistische Verhaltenstherapie
- Körper- & Trauma-Psychotherapie

### Psychotherapie & Coaching

**Prof. Dr. J. Lemmer Schmid**  
Diplom-Psychologe / Motologe  
Hochschule Emden/Leer

**Privatpraxis Dr. FLOW**  
[www.joerg-lemmer-schmid.de](http://www.joerg-lemmer-schmid.de)

**kostenfreies Vorgespräch vereinbaren:**  
Signal/What's App: +49176.41064877



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

### Rutengänger-Meister & Geomantin

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

[www.thales-lebensfreude.de](http://www.thales-lebensfreude.de)  
[thale@thales-lebensfreude.de](mailto:thale@thales-lebensfreude.de)



- „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

### Schamanisches Heilen

**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](mailto:praxis@badzun.de)  
Internet: <http://badzun.de>



- Tantra für Singles und Paare
- Tantra für Frauen
- Tantra Schnuppertage
- Tantra Massagen
- Tantra Massage Ausbildung

### Sinnliches Tantra Bremen

**Jutta Kischkat-Camara**  
[www.jukica.de](http://www.jukica.de)  
0160.92615685



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

### Spirituelles Leben und Sinnorientierung

**Aramaiti Helga Nowak**  
Dipl. Sozialpädagogin  
Gestalttherapeutin  
Oldenburg  
Tel.: 0441.7703452  
[www.aramaiti.de](http://www.aramaiti.de)  
E-Mail: [aramaiti-helga-nowak@t-online.de](mailto:aramaiti-helga-nowak@t-online.de)



### Theatertherapie

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

#### 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



### Therapeutische und spirituelle Begleitung

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

#### Praxis Uwe Christiansen

HP für Psychotherapie und Astrologie  
 Diplom-Sozialpädagoge

Tel.: 0441.55185

E-Mail:

uwe.christiansen@onlinehome.de

www.uwe-christiansen.de



### Tierkommunikation & Schamanische Heilarbeit für Tiere

#### „Erfahren was Tiere fühlen“

Seminare & Ausbildungen & preiswerte  
 Übernachtung; Kurse Tierkommunikation &  
 Schamanismus; Intensiv-Ausbildung 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!“

#### Stéphanie Renou (Tierkommunikatorin

Seminarleiterin und Ausbilderin)

Tel.-Nr.: 0441.36183461

Info@Tierstimmung.de

https://Tierstimmung.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 Lüdeling

V-tronomy/V-trology  
 Oldenburg und Rastede  
 Tel.:0174.9006601

info@gesa-vtronomy.de

www.gesa-vtronomy.de

www.easier-living.de



#### Webservice

- Webseiten - Gestaltung mit WordPress oder Jimdo
- Webseiten - Betreuung
- Beratung
- Fotos für Webseiten & Flyer
- Günstige Preise

#### Webseiten & mehr

#### Ulrike Plaggenborg

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



- **Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2024**
- **Hatha Yoga Anfängerkurse** (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse
- Mittelstufenkurse
- Spirituelles Coaching
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live Kurse

#### Yoga Vidya Zentrum Leer

#### 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



- **Neue Yogalehrerausbildung ab Januar 2025**
- Anmeldung ab sofort möglich
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Krankenkassen gefördert)
- Yoga Aufbaukurse • Mittelstufenkurse
- Achtsamkeits- Meditationskurse
- Spirituelle Lebensberatung
- Online Live-Yogakurse

#### Yoga Vidya Zentrum Ostrhauderfehn

#### 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 Osteel  
Tel.: 04934.914912  
info@uteandresen.de  
www.tangle-atelier.de

#### 180° Neue Wege gehen



#### Zurück zur Quelle!

**Maria Schulte-Holtermann**  
Hauptstraße 37  
49762 Lathen-Ems  
Info's und Termine unter:  
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)**

### Achtsamkeit, Beratung & Aufstellung



Online und in Präsenz  
 • Achtsamkeitskurse  
 • Aufstellungen  
 psychologische Beratung  
 • EFT- basiertes Klopfen  
 • Bachblüten  
 info@maren-scheweling.de  
 www.maren-scheweling.de

### Achtsamkeitspraxis Oldenburg



• MBSR & MBCT Achtsamkeits-  
 trainings  
 • 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  
 Stimmbildung  
 • Therapie von Stimm-,  
 Sprech- und Sprechproblemen  
 • 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 Desaeer**  
 Yoga Lehrer - Meditationskursleiter  
 - Trainer Resilienz  
 Aktuelle Angebote und Kontakt-  
 daten 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: Bewegungs-  
 training nach dem Bauplan des  
 Körpers • Gesunde Füße:  
 Hilfe zur Selbsthilfe bei Fußbe-  
 schwerden  
 www.bewegung-verstehen.de

### Bewegungstherapie Maja Wolf



Wie geht's, wie steht's, wie sitzt es sich?  
 am Arbeitsplatz • beim Sport • beim Tun  
 der tägl. Dinge • **Bewegungsanalyse &**  
**Bewegungstraining**  
 Individual- u. Gruppenangebote  
**WST/OI Birgit Maja Wolf**  
 staatl. anerk. Bewegungstherap.  
**Bei Fragen:** 0176.322 35 332  
 www.bewegungsfreude-maja.de

### Coaching • Beratung • Training



**Bettina Heidenreich**  
 Biologin, Coach, Dozentin,  
**Heilpraktikerin (Psychotherapie)**  
 Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldb.  
 Tel.: 0441.63907  
 • 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-Acht-  
 samkeitstrainer; Naturcoach und  
 Seminarreisen, Retreats.  
 Telefonische Infos und Anmeldung  
 unter: 0634 1.7080060  
 www.waldbaden-akademie.com

### Edelsteinlädchen



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

### Energiebilder Farbmeditationen



Wellness für Körper, Geist und Seele  
 durch monatliche Farbmeditationen am Sa.  
 Mit Farbmagie mehr erleben!  
 • Energie- & Engelbilder  
 • Seminare & Fortbildungen  
 • Teamevents & Kreativ Workshops  
 • auch zur Trauerverarbeitung  
 • **Farbmagie: Stefanie Taubenheim**  
 www.Farbmagie.com  
 Tel.: 0176.2099 5234

### Entstressen im Retreathaus



**Bauernhaus m. groß. Naturgarten**  
• **Übernachten: 1 bis 6 Personen**  
• Meditieren • Studieren  
• Selbständig – oder mit:  
Achtsamkeitslehrerin (MBSR)  
Buddhistischer Meditation  
Grafschaft Bentheim (Osterwald)  
**Gönnen Dir selbst Stille im Grünen**  
[www.klusecompane.de](http://www.klusecompane.de)

### Familienstellen und Supervision



**Svaha Schöpfer**  
Dipl. Sozialpädagogin  
Diplom-Supervisorin  
Tel.: 04433.968940  
[www.svaha.de](http://www.svaha.de)  
E-Mail: [svaha1@freenet.de](mailto:svaha1@freenet.de)  
• Familienstellen  
• Human Design Readings  
• Enneagrammarbeit

### Geopathologie – Gesundes Wohnen



• Gesundes Wohnen in unserer  
hochtechnisierten Zeit  
• Begehung der Wohnumgebung  
• Schlafplatzuntersuchung  
• Entstörung auf energet. Basis  
**Gesa Lüdeling – V-tronomy**  
Tel.: 0174.9006601  
[info@gesa-vtronomy.de](mailto:info@gesa-vtronomy.de)  
[www.gesa-vtronomy.de](http://www.gesa-vtronomy.de)

### Hatha Yoga



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

### Hatha Yoga



• Hatha Yoga-Kurse  
• Meditationsgruppen  
AnfängerInnen  
**Simone Mohini Hug-Breitkopf**  
[www.mobileyogaschulehug.de](http://www.mobileyogaschulehug.de)  
Tel.: 0441.5706528

### Heilerin



• Bearbeitung von seelischen  
Themen  
• Auflösung von Verstrickungen  
• Traumaarbeit  
Einzel- und Gruppenbehandlungen,  
Heilerausbildung  
**Dörte Luna/Him Scheer**  
Utbremer Ring 4  
28215 Bremen  
0421.255350  
[www.heilerin-in-bremen.de](http://www.heilerin-in-bremen.de)

### Kinesiologie • Coaching



**Heidrun Spitzer**  
[www.beratungspraxis-lebenswege.de](http://www.beratungspraxis-lebenswege.de)  
Tel.: 0178.2125524, Schortens  
• Selbstheilungskräfte  
aktivieren mit Kinesiologie  
• psychologische Beratung  
• Stress- u. Burnoutberatung  
• Trauerbegleitung

### Kreative Traumaintegration



**Claudia Ammer-Bosse**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Hörnweg 123 \*26129 Oldenburg  
0441.77921355  
[www.praxis-ammer-bosse.de](http://www.praxis-ammer-bosse.de)  
[info@praxis-ammer-bosse.de](mailto:info@praxis-ammer-bosse.de)  
• Somatic Experiencing (SE)®  
• NI Neurosystemische Integration®,  
ganzheitlich-integrative Traumaarbeit  
• Kreative Therapie

### KurtsCOACHING: Frieden finden



• Kommunikationstraining  
• Einzel- und Paarcoaching  
• Friedensarbeit: Versöhnung und  
Vergebung durch  
Restorative Practice  
**Andreas Kurt Kaiser WST/OL**  
Jurist, Coach, Maler, Musiker  
Bei Fragen: 0160.9495 7334  
[www.kurtscoaching.de](http://www.kurtscoaching.de)

### Lebensberatung, Heilen & Hypnose



**Magdalene Sigrid Einhoff**  
Große Burgstr.15, 26441 Jever  
Tel.: 0162 7804909  
[www.lichtblick-heilpraxis-jever.de](http://www.lichtblick-heilpraxis-jever.de)  
Kartenlegen & Runenorakel,  
(auch telef). Fernheilung, Klang-  
schalenbehandl., Energ. Hausreini-  
gung, Rückführung, Therap. Hyp-  
nose, Raucherentwöhn. usw.

### Lichtbahnen-Behandlung nach T. Thali



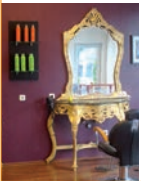
**Sabine Büsselmann**  
 Tel.: 04407.2735  
[www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de](http://www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de)  
 • Lichtbahnenbehandlung/Berat.  
 • Ausbildung z. LB-Therapeuten  
 • Seminarreise Patmos  
 • Meditationsabende  
 • Engel-Seminare, -Readings

### Naturkosmetik und Pflege



**Terra Natura, Kirsten Schanno**  
 Gaststraße 12, 26122 Oldenburg  
 0441.13300, [www.terra-natura.eu](http://www.terra-natura.eu)  
 • Naturkosmetik und SPA-Artikel  
 • Kosmetik-Behandlungen +  
 Maniküre und Fußpflege  
 • Ätherische Öle/Raumduft  
 • Naturparfums  
 Fachkompetente Beratung

### Pflanzenhaarfarbe 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  
 • Tan- und Ritual  
**Silke Wosab Gaur**  
 Praxis Einklang  
 0441.36162799  
[www.praxiseinklang.de](http://www.praxiseinklang.de)

### Psychologische Beratung / Coaching



Psychologische Beratung, Kreative  
 Lebensberatung,  
 Künstler:innen-Coaching, Biografiearbeit,  
 Arbeiten mit dem Systembrett u.v.m.  
**Daniela Ella Hermann M. A.**  
 Cäcilienplatz 4, 26122 Oldenburg  
 0441.361 90 205  
 Info: [www.artvising.de](http://www.artvising.de)  
 Kontakt: [info@artvising.de](mailto:info@artvising.de)

### Qigong



**Doris Palm**  
 Gesundheitswissenschaftl., MPH  
 Tel. 0441.2097921  
[www.doris-palm.de](http://www.doris-palm.de)  
 • **Qigong Ausbildung**  
 • **Qigong-Kurse in Gruppen**  
 • **Qigong Einzelunterricht**  
 - von den Krankenkassen geför-  
 dert - in Oldenburg und umzu!

### Rutengänger



• Schlafplatzuntersuchung  
 • Lebensenergieverbesserung  
 • Arbeit mit kosmischen Symbolen  
**TELEGRAM: Midgardschule**  
**Lars Schmidt**  
 Geestrandstraße 104, Rastede  
 Tel.: 04402-9851260  
[at-on67@web.de](mailto:at-on67@web.de)

### Rutengänger



**Dieter Adelmund**  
 Seriöse Haus- u. Schlafräum  
 Untersuchung  
 Energetische Hausreinigung in  
 Oldenburg und Umgebung  
 Tel.: 0441.18005581  
 Tel.: 0171.3512105  
[info@schlafraumuntersuchung.de](mailto:info@schlafraumuntersuchung.de)

### Schamanisches Körperpensing



**Anne Marie Mascheroni Katamu**  
[www.annemarie-katamu.de](http://www.annemarie-katamu.de)  
[annemarie@katamu.de](mailto:annemarie@katamu.de)  
 mobil: 0162.3461861  
 • Schamanisches Körperpensing  
 • Polarity  
 • GeburtsTraumaArbeit  
 • Psychologisch-spirituelle  
 Begleitung

### Seelenplan-Analyse

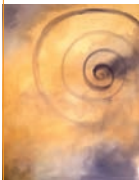


**Sabine Tewes**  
 Du sehnst dich danach,  
 den wirklichen Sinn in deinem  
 Leben zu erkennen?  
 Dann ist **JETZT** der Zeitpunkt  
 gekommen, dich an deinen  
**Seelenplan** zu erinnern.  
 Tel. 0441.96034368  
[www.sabine-tewes.de](http://www.sabine-tewes.de)

### Seelenspiegel

die Verbindung zur Weisheit des Herzens

Mein innerer Juwel - eine heilsame Reise auf malerische Weise durch das innere Reich  
**Atelier Wändezeit**  
 Ralph Reinschmidt  
 04407.715748  
[www.waendezeit.de](http://www.waendezeit.de)



### Systemisch-Somatische Traumatherapie

**Eva-Maria Wunderlich**  
 Heinrich-Schütte-Str. 107  
 26123 Oldenburg  
 0441.36193300  
[www.eva-maria-wunderlich.de](http://www.eva-maria-wunderlich.de)

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



### Tanz der Göttinnen®

7 weibliche Urkräfte im Tanz entdecken

• fortl. Abendgruppe OL + HB  
 • Einzelstunden + WE  
 • Zypern: 15. - 22. 09. 2024  
**Sabine Pramoda Habenicht**  
[www.tanz-der-goettinnen.de](http://www.tanz-der-goettinnen.de)  
 Tel.: 04407.7144074



### Yoga

Yoga

Seminare  
 Energiearbeit  
 Tierkinesiologie

**Verena Seefluth**  
[verena.seefluth@posteo.de](mailto:verena.seefluth@posteo.de)  
 0441.9362253



**HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN**  
 BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

#### 1. Biohotel in Mecklenburg-Vorpommern

im Klützer Winkel und umgeben von grüner, naturbelassener Landschaft. Große Liegewiese, Gesundheitszentrum, Naturbadeteich, Saunahaus, baubiologische Zimmer, vegetarisch/veganes Café und Restaurant, eigene Bioland-Landwirtschaft und eigene Biobäckerei, Rad- und Wanderwege, nahe der Ostsee gelegen.



[www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)



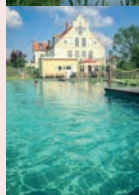
**HOTEL GUTSHAUS PARIN**  
 BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

#### Bio-Seminarhotel in Mecklenburg-Vorpommern

im Klützer Winkel, abgeschieden und verträumt, idyllische Landschaft, Naturbadeteich, Liegewiese, Sauna, baubiologische Zimmer, Seminarräume, vegetarisch/veganes Café und Restaurant mit Zutaten aus der Bioland-Landwirtschaft Stellshagen, eigene Biobäckerei, Rad- und Wanderwege, nahe der Ostsee gelegen.



[www.gutshaus-parin.de](http://www.gutshaus-parin.de)



Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellshagen  
 T 038825-440, F 038825-44333 | DE-ÖKO-006  
[info@gutshaus-stellshagen.de](mailto:info@gutshaus-stellshagen.de), [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)



Hotel Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1, 23948 Parin  
 T 03881-75689-0, F 03881-75689-555 | DE-ÖKO-006  
[info@gutshaus-parin.de](mailto:info@gutshaus-parin.de), [www.gutshaus-parin.de](http://www.gutshaus-parin.de)

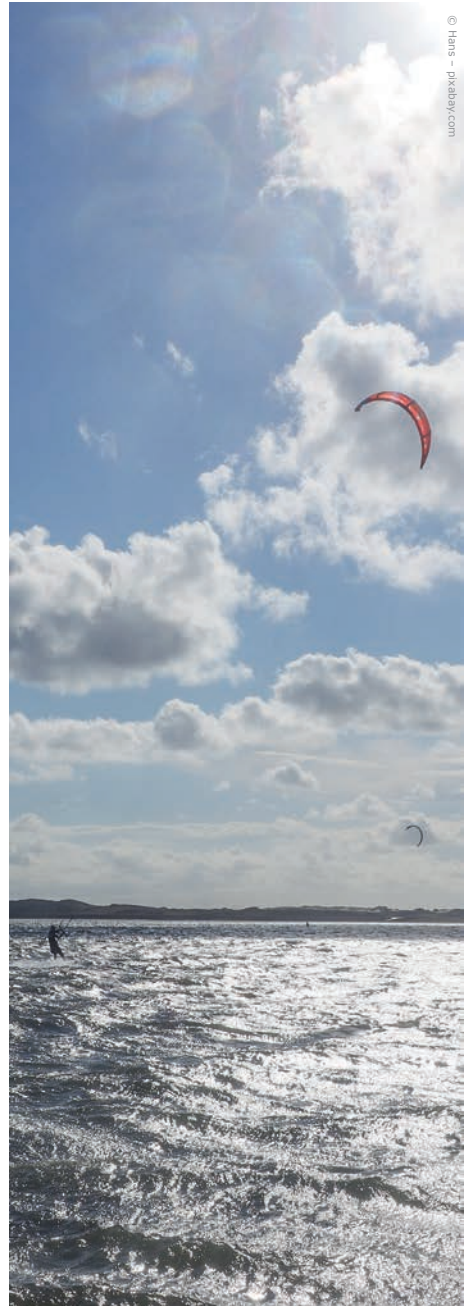




## Achtsames Leben

- Internet:** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)
- Herausgeber:** Buchhandlung Plaggenborg  
Lindenstr. 35, 26123 OL  
E-Mail: [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de)  
Internet: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)
- Redaktion:** Ulrike + Karl-Heinz  
Plaggenborg
- Satz, Gestaltung:** Sound Picture Design  
Andrea Lehmkuhl &  
Mike Sauer  
Wilhelm-Krüger-Str. 87  
26123 Oldenburg  
Tel. 0441- 96087870  
E-Mail:  
[info@sound-picture-design.de](mailto:info@sound-picture-design.de)
- Anzeigenleitung:** Karl-Heinz Plaggenborg  
Lindenstr. 35, 26123 OL  
Tel. 0441-17543
- Anzeigenpreisliste:** [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org),  
Service, Anzeigenpreisliste
- Autor\*innen dieser Ausgabe:**  
A.H. Almaas, Sabine Bourjau,  
Karl-Heinz und Ulrike  
Plaggenborg, Stella  
Schaller/ Lino Zeddies/ Ute  
Scheub u.a., Dagmar  
Siekmann, Barbara  
Simonsohn, Dorothee Stübe,  
Tsoknyi Rinpoche & Daniel  
Goleman.
- Titelbild:** © NIL-Foto – pixabay.com
- Termin-Annahmeschluss:**  
Für alle Anzeigenformate  
außer Formatanzeigen: 21.  
Juni 2024. Nur für Format  
anzeigen: 12. Juli 2024.
- Erscheinungsweise:** 15.4./15.8./15.12; drei Mal  
jährlich
- Auflage:** 6500 Exemplare
- Redaktionsschluss:** für die nächste Ausgabe ist  
der 11. Juni 2024
- Bankverbindung:** Oldenburger Volksbank 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. ©2024 Buchhandlung Plaggenborg



Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
Achtsamkeitskurse, Beratung & Aufstellungen, EFT-Klopfen	<a href="http://www.maren-scheweling.de">www.maren-scheweling.de</a>
Achtsamkeitspraxis Oldenburg	<a href="http://www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de">www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de</a>
Achtsamkeitsseminare auf dem Segelboot	<a href="http://www.mindful-sailing.de">www.mindful-sailing.de</a>
Achtsamkeit lernen für Anfänger u. Geübte, Achtsamkeitstrainer-Ausbildung	<a href="https://.dfme-achtsamkeit.com">https://.dfme-achtsamkeit.com</a>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
Astrologie, raum und zeit. Vedische Astrologie: Jyotish	<a href="http://www.raumundzeit-astrologie.de">www.raumundzeit-astrologie.de</a>
Aura Soma® Farb- und Duftessenzen:	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Aus- & Weiterbildungen f. Berater, Coaches, Therapeuten & Führungskräfte	<a href="http://www.integralis-akademie.de">www.integralis-akademie.de</a>
Ausbildungen, Workshops & Seminare rund um Berührung, Sexualität u. (Selbst-)Liebe	<a href="http://www.anukan.de">www.anukan.de</a>
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	<a href="http://www.Yeti-OL.de">www.Yeti-OL.de</a>
Beratung, Coaching, Naturcoaching, Teamtraining	<a href="http://www.sabinerickels.de">www.sabinerickels.de</a>
Beratung und Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	<a href="http://www.liebeskultur.de">www.liebeskultur.de</a>
Bewegungsanalyse/-therapie:@home(WST/OL) oder in Bad Zwischenahn	<a href="http://www.bewegungsfreude-maja.de">www.bewegungsfreude-maja.de</a>
Bewegungstherapeutin (staatl. anerk.) gibt Hilfestellung - Einzel u. Gruppe	<a href="http://www.bewegungsfreude-maja.de">www.bewegungsfreude-maja.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	<a href="http://www.biodanza-in-oldenburg.de">www.biodanza-in-oldenburg.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Mirjam Schele	<a href="http://www.biodanza-unterwegs.de">www.biodanza-unterwegs.de</a>
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	<a href="http://www.biodanza-bremen.de">www.biodanza-bremen.de</a>
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	<a href="http://www.buchhandlung-plaggenborg.de">www.buchhandlung-plaggenborg.de</a>
Coaching, Beratung und positive Lebensgestaltung-Einzel- & Gruppencoachings	<a href="http://www.schleiff-teamtraining.de">www.schleiff-teamtraining.de</a>
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	<a href="http://www.intouch-massage.de">www.intouch-massage.de</a>
Dörte Luna'Him Scheer	<a href="http://www.heilerin-in-bremen.de">www.heilerin-in-bremen.de</a>
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	<a href="http://www.salute-isis.de">www.salute-isis.de</a>
Ganzheitl. Psychotherapie u. Kinesiologie seit 25 Jahren in Varel*	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Health Kinesiologie – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	<a href="http://www.kinesis-tonjahuser.de">www.kinesis-tonjahuser.de</a>



### Von Buddha berührt

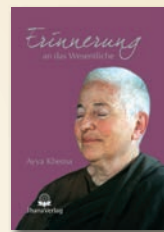
Das Leben von Ursula Lyon aufgezeichnet  
von Marianne Merbeck-Khoury

Klappenbroschur, 216 S., 12,00 €  
ISBN 978-3-931274-70-2

## NEU im JhanaVerlag Buddha-Haus Seminarzentrum

### Lesen & Hören

inspirierende Bücher, Videostreams,  
MP3-CDs & Downloads im Online-Shop  
[www.buddha-haus-shop.de](http://www.buddha-haus-shop.de)



### Erinnerung an das Wesentliche

ausgewählte Vorträge  
von Ayya Khema

Broschur, 112 S., 12,00 €  
ISBN 978-3-931274-69-6

Heilmedizin für Körper-Seele-Geist + Seminare - Christine Ohlenbusch - Ärztin	<a href="http://www.christine-ohlenbusch.de">www.christine-ohlenbusch.de</a>
Holistische Kinesiologie – Birgit Zuschneid-Götsch:	<a href="http://www.kinesiologie-ol.de">www.kinesiologie-ol.de</a>
Hotel, naturnahes Tagungshaus in Mecklenburg:	<a href="http://www.gutshaus-parin.de">www.gutshaus-parin.de</a>
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	<a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	<a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>
Lebensaufgabe – Exakt bis ins letzte Umsetzungsdetail	<a href="http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de">www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de</a>
Lust und Intimität neu entdecken; Workshops & Coaching	<a href="http://www.lisa-andrea-coaching.de">www.lisa-andrea-coaching.de</a>
Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	<a href="http://www.simone-renner.de">www.simone-renner.de</a>
Naturheilpraxis und Seminare:	<a href="http://www.renfried.de">www.renfried.de</a>
Naturkosmetik/Behandlungen, äther. Öle, Edelsteine, Schmuck u.v.m.:	<a href="http://www.terra-natura.eu">www.terra-natura.eu</a>
Praxismgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	<a href="http://www.paffy.net">www.paffy.net</a>
Schamanische Behandlungen, Beratungen und Seminare	<a href="http://www.medicinradgeber.de">www.medicinradgeber.de</a>
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier:	<a href="http://www.schamanische-heilsitzungen.de">www.schamanische-heilsitzungen.de</a>
Selbsterforschung und Enneagramm, Familienstellen:	<a href="http://www.svaha.de">www.svaha.de</a>
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	<a href="http://www.die-kleine-anderswelt.de">www.die-kleine-anderswelt.de</a>
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenkurse:	<a href="http://www.Hof-Oberlethe.de">www.Hof-Oberlethe.de</a>
Spiritualität, Medizin und Seminare...	<a href="http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de">www.seminarhaus-ohlenbusch.de</a>
Stresstrainer werden	<a href="http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de">www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de</a>
Tagesseminare in Varel: Aufstellungen* Meditation u. Selbsterfahrung*	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Tanztherapie in Oldenburg + Bremen - Sabine Pramoda Habenicht	<a href="http://www.tanz-der-goettinnen.de">www.tanz-der-goettinnen.de</a>
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
Tierkommunikation: Ausbildung und Kurse in Oldenburg	<a href="http://www.tierstimmung.de">www.tierstimmung.de</a>
Webservice der Buchhandlung Plaggenborg	<a href="http://www.webservice-ulrike-plaggenborg.de">www.webservice-ulrike-plaggenborg.de</a>
Yoga-Meditation-Breathwork-Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	<a href="http://www.zenpunkt.de">www.zenpunkt.de</a>

Veröffentlichung der Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung; maximal 80 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Mindestschaltung 3 Ausgaben = 1 Jahr für 21,- €.- info@buchhandlung-plaggenborg.de

## Webservice & Internet-Dienstleistungen

### Webseitengestaltung zu fairen Preisen

- Responsive Designs (optimale Anpassung an mobile Geräte);
- schöne, zeitgemäße Layouts; individuelle Farbgestaltung;
- Einbindung von Texten, PDF und Bildern, Videos;
- Suchmaschinenoptimierung usw.

### Gestaltung auf Basis von Wordpress oder Jimdo

### 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](http://www.webservice-plaggenborg.de)



---

### 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](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de), Tel. 0441.17543.

---

### Familienaufstellung

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

---

### Feinstoffliche Energie

Regelmäßige Übungstreffen Energearbeit, Wahrnehmungsübung, Sicherheit gewinnen, etc.. Keine Vorkenntnisse nötig. Nähe Amalienbrücke, 26135 OL, KraftDesign Beata Korfe, Tel.: 0151.75044038, [info@kraftdesign.org](mailto:info@kraftdesign.org).

---

### Internetdienstleistungen

Webseiten- Neugestaltung und -Pflege, Fotos u.a. Ulrike Plaggenborg, OL 36182644. Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg. [ulrike@webservice-plaggenborg.de](mailto:ulrike@webservice-plaggenborg.de)

---

### Klassische Homöopathie

HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka, Praxis für Klass. Homöopathie, Tungen, Tel. 04407.715638, [info@praxis-piezunka.de](mailto:info@praxis-piezunka.de).

---

### Körpertherapie

Craniosacraltherapie, Klang, Hypnose, HP Praxis Susanne Stierling, Tel. 0421.8005362, [kontakt@gesundheitsimklang.de](mailto:kontakt@gesundheitsimklang.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](mailto:info@liebeskultur.de).

---

### Praxis Ganzheitliche Beratung und Energearbeit

Für Privatmenschen, Paare und Unternehmen, einschl. MET, Mentaltraining, Entspannung. Zentral in 26123 Oldenburg, KraftDesign Beata Korfe, Tel.: 0151.75044038, [info@kraftdesign.org](mailto:info@kraftdesign.org)

---

### 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](mailto:info@schleiff-teamtraining.de).

---

### Schamanismus

Wolf Ondruschka - Schamanisch Praktizierender. Behandlung, Beratung, Seminare. Oldenburg, 0179.9781841, [wolf-flow@web.de](mailto:wolf-flow@web.de).

---

### Spirituelle Lebenshilfe

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

---

### Taiji quan / Taichi chuan

Gruppe oder Einzeltraining. KraftDesign Beata Korfe, Tel.: 0151.75044038, [info@kraftdesign.org](mailto:info@kraftdesign.org).

---

### Tierkommunikation

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

---

### Wingwave

Praxis für Systemische Lösungen und Gesundheit, HP Antje Jaruschewski, Lagerstrasse 62, 26125 Oldenburg, Tel. 0441.9736194

---

### Seminare & Workshops

2.4.18-21:30h: **Systemische Aufstellungen**. Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

**Reiki-Einweihungs-Seminare** im geschützten Rahmen, viel Praxisübung und theor. Wissen.

1. Grad: 26\*/27.+28.04. oder 28\*/29.+30.06..

2. Grad: 14\*/15.+16.06..

3. Grad: 27.+28.07.. Individuell weitere Termine vereinbar.

KraftDesign Beata Korfe, 0151.75044038, [info@kraftdesign.org](mailto:info@kraftdesign.org), [www.kraftdesign.org](http://www.kraftdesign.org).

3.5. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen**. Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

**Ausbildung & Kurse** in „Der kleinen Anderswelt“ - **ALLE NUR IN PRÄSENZ!**

Infos & Anm. [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de) • 04.-05.05.

Tierkommunikation Basiskurs

• 25.-26.05.

• Schamanisches Reisen Basiskurs

• 13.-14.07.

Tierkommunikation Basiskurs

• 03.-04.08.

Tierkommunikation Basiskurs

• 17.-18.08.

• Schamanisches Reisen Basiskurs

• 07.-08.09.

Tierkommunikation Basiskurs

• 20.09.

Beginn der Tierkommunikation Intensiv-Ausbildung (Voraussetzung Basiskurs Tierkommunikation)

• 19.-20.10.

Schamanisches Reisen Basiskurs  
• 16.11.

Beginn Schamanische Ausbildung mit einem Schwerpunkt Tier (Voraussetzung Basiskurs Schamanisches Reisen)

Diese Kurse dienen entweder als Voraussetzung für die einjährige Tierkommunikation Intensiv-Ausbildung in Rastede oder für die Schamanische Ausbildung mit einem Schwerpunkt Schamanische Heilarbeit für Tiere. Die Ausbildungen können in Raten bezahlt werden: [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de)

6.-9.6. - 9-18 Uhr (engl./dt. Übersetzung): **Nepal-Schamanismus mit Bhola**. Einführung, Lebensrad, 5 Elemente. Tel./AB: 04404.3819.

**Neues Programm der ISIS**, Astrid Mügge und Dietmar Ehlert, Edewechter Landstr. 18, 26131 Oldenburg, [www.salute-isis.de/programm](http://www.salute-isis.de/programm)

- heilende Tänze
- Frauenrituale
- Luna Yoga
- schamanisches Reisen in die Anderswelt
- spirituelle Begleitung

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

---

### Ausbildung

---

TARA – Die Achtsamkeitstrainer  
- Ausbildung DFME,  
<https://dfme-achtsamkeit.com/>

---

### 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](http://www.achtsamkeit-in-ol.de)

#### dienstags

**Taiji quan / Taichi chuan**

18.00-19.30 Uhr, Nähe Amalienbrücke. Weitere Intensivseminare zu unterschiedl. Terminen auch in 26160 Ofen. KraftDesign Beata Korfe, 0151.75044038, [info@kraftdesign.org](mailto:info@kraftdesign.org).

#### mittwochs

Von 13 bis 18h geöffnet für den **AURA-SOMA® Verkauf**, und nach telef. Vereinbarung, Regina Bauer, Bürgereschtr. 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.

#### samstags

**Lachyoga** im Schlosspark an der blauen Brücke 11-12.30 Uhr mit Simone Mohini Hug-Breitkopf, Anmeldung unter Tel. 0174-3791367.

---

### Beratung

---

Das gab es noch nicht:  
Detailliertes **Bild von Deiner Aura** im Ruhezustand, Deutung mit Vor schlägen zur Verbesserung. Ich brauche nur Deinen Namen. Engeldmedium, 30 Jahre Erfahrung, diskret. Tel.: 0441.30427138, [idsia@posteo.de](mailto:idsia@posteo.de).

**Beratung und mehr...** Psychologisch-kinesiologisch Beratung / Entspannung/ Kurse. [www.seelenraum-golder.de](http://www.seelenraum-golder.de). Ursula Golder HP. Tel. 04451-2121.

---

### Dies & Das

---

**Alwin** - Heiler & Medium & Spiritueller Lehrer, Öffnung für andere Sichtweisen, [www.alwin-heiler.de](http://www.alwin-heiler.de)

---

### Internetdienstleistungen

Ulrike Plaggenborg – Webseitenbetreuung: Webseiten-Neugestaltung, Termineinträge, Aktualisierungen u.v.m. [www.webservice-ulrike-plaggenborg.de](http://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 Internethop**: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://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](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de). Schauen Sie doch mal rein in unseren Shop!

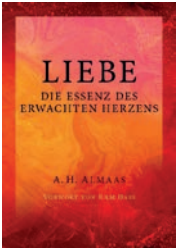
---

### Räume & Wohnen

---

**Alte Hofstelle**, mitten im Herzen von Visbek, für Seminar- und Therapieangebote (20,40 und 80 qm) liebevoll gestaltet. Barrierefrei, Beh. WC und mit einer Küche. [www.visbeker-deern.de](http://www.visbeker-deern.de), 0172.4298070

**Schöne und lichtvolle Räume**: (8, 26, 30 und 70 qm) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Praxen (stundenweise). Rosenhaus. [www.rosenhaus-oldenburg.de](http://www.rosenhaus-oldenburg.de) Tel. 0441.8 53 15



**Liebe**

*Die Essenz des erwachten Herzens*

A.H. Almaas  
BoD, 320 S., 15 €

Liebe ist eine universelle Energie - und eine primäre Kraft, die unsere Bewegung hin zur spirituellen Erleuchtung antreibt. Jedes unserer Bedürfnisse nach Liebe ist einfach eine Widerspiegelung unseres Bedürfnisses nach spirituellem Wachstum. A.H. Almaas erforscht drei Dimensionen der Liebe: die wertschätzende Liebe - die wahrhaftige Liebe für jemanden oder etwas; die verschmelzende oder verbindende Liebe - die Kraft, die das Getrenntsein wegschmilzt; und die leidenschaftliche, ekstatische Liebe - die in der Lage ist, uns von innen heraus zu verzehren. Jede von ihnen offenbart auf ihre Weise die Schönheit und Erlesenheit unseres spirituellen Herzens, das das Herz des Göttlichen ist. Er untersucht auch, was uns daran hindert, uns mit der Liebe zu verbinden. Praktiken, die sich durch das

ganze Buch ziehen, helfen den Leserinnen und Lesern, die Gegenwart der Liebe zu erfahren und die Hindernisse und Missverständnisse zu überwinden, die ihrer Verwirklichung im Wege stehen.

Siehe auch den Textauszug auf S. 10  
Leseprobe & mehr zum Buch: buchhandlung-plaggenborg.de.



**Meditieren**

*7 einfache Praktiken für einen ruhigen Geist*

Daniel Goleman,  
Tsoknyi Rinpoche  
Lotos Vlg., 256 S., 22 €

Mit klarem Kopf und unerschütterlicher Ruhe die Herausforderungen des Alltags meistern: Meditation ist erwiesenermaßen das beste Gegenmittel bei Stress und innerer Anspannung! In einer einzigartigen Verbindung von buddhistischer Weisheit und modernster Forschung erschließen zwei renommierte Experten die heilsame Kraft der Meditation. Bestsellerautor Daniel Goleman und der tibetisch-buddhistische Meditationsteher Tsoknyi

Rinpoche präsentieren verblüffend einfache anwendbare Übungen, die auf bahnbrechenden neurowissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Mit ihrer Hilfe werden Stress und mentale Blockaden überwunden, und der unruhige Geist findet zu der Klarheit, Stärke und Gelassenheit, die wir in unserem hektischen Leben so sehr benötigen. Ein praktischer Leitfaden, der völlig neue Möglichkeiten der Meditation eröffnet - sowohl für erfahrene Meditierende als auch für Meditationsanfänger.

Siehe auch den Textauszug auf S. 21  
Leseprobe & mehr zum Buch: buchhandlung-plaggenborg.de.



**Zukunfts bilder 2045**

*Eine Reise in die Welt von morgen*

Stella Schaller, Lino Zeddies, Ute Scheub u.a.  
Oekom Vlg., 176 S., 83  
Farbfotos, 33 €

»Wir brauchen eine Vorstellung davon, wie schön eine nachhaltige Gesellschaft sein kann - genau die findet

man in diesem Buch!< Maja Göpel. Wir möchten Sie zu einer Zeitreise in die Zukunft einladen. Nicht in die finstere Zukunft eines unbewohnbaren Planeten mit Überschwemmungen, Ressourcenkriegen und totem Boden, sondern in eine Welt, wie sie sein kann, wenn wir uns um sie kümmern. Die grün ist, lebensfroh und fortschrittlich. Tägliche Nachrichten von Krieg bis Klimakatastrophe lassen die Zukunft wie einen Ort ohne Hoffnung erscheinen. Was wir brauchen, ist eine andere Sicht auf das Morgen - eine, die inspiriert und Mut macht. Dieses reich bebilderte Buch zeigt mit aufwendig simulierten Panoramen, wie 16 Städte in Deutschland, der Schweiz und Österreich in Zukunft aussehen können: grüne Begegnungsstätten, in denen Energiegewinnung, Verkehr und Ernährung eine Kreislaufwirtschaft bilden. Dazu erzählt eine unterhaltsame Reportage, wie die globalen Klimaziele im Jahr 2045 erreicht worden sind und wie ein gutes Leben in der Zukunft aussehen kann. Eine inspirierende Reise in die nahe Zukunft, auf der es viel zu entdecken gibt.

Siehe auch den Textauszug auf S.16

Leseprobe & mehr zum Buch: buchhandlung-plaggenborg.de.



### Säuren loswerden

*Von Darmreinigung über Massage bis Basenwickel: Alles, was hilft, gesund & fit zu werden!*

Barbara Simonsohn  
Schirner Vlg., 160 S.,  
16,95 €

Durch unausgewogene Ernährung, Stress und Bewegungsmangel gerät der Säure-Basen-Haushalt leicht aus dem Gleichgewicht. In diesem Buch zeigt die renommierte Ernährungs- und Gesundheitsexpertin Barbara Simonsohn, wie wir auf natürliche Weise der Übersäuerung des Körpers entgegenwirken können. Von Azidose-Massagen über Wickel bis zu einer basenbetonten Ernährung stellt sie erprobte Maßnahmen vor, um überschüssige Säuren abzuleiten und neue Vitalität zu gewinnen. Entdecken Sie, wie Sie bis ins hohe Alter gesund, fit, schön und glücklich bleiben können.

Siehe auch den Text zum Thema auf S. 13

Mehr zum Buch: buchhandlung-plaggenborg.de.



### Active Hope

*Der ökologischen Krise mit kreativer Kraft und Resilienz entgegentreten*

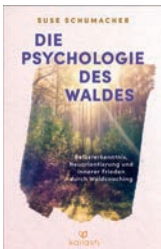
Joanna Macy,  
Chris Johnstone  
Junfermann Vlg., 260 S.,  
34 €

Auf unserer Erde befinden wir uns in einem A u s n a h m e z u s t a n d : Klimakrise, politische Polarisierung, wirtschaftliche Umwälzungen, Artensterben und die Zerstörung der Natur. Active Hope zeigt uns, wie wir unsere Fähigkeit stärken können, diesen Krisen zu begegnen, indem wir eine unerwartete Resilienz entwickeln und kreative Kräfte freisetzen. Joanna Macy und Chris Johnstone vermitteln seit Jahrzehnten ein Empowerment-Konzept, das als „Work that Reconnects“ bekannt wurde. Sie führen uns durch einen Transformationsprozess, der von mythischen Reisen, moderner Psychologie, Spiritualität und ganzheitlicher Wissenschaft geprägt ist. Dieser Prozess stärkt uns, um dem Chaos entgegenzutreten,

in dem wir stecken, und er befähigt uns, aktiv zu werden im kollektiven Übergang des Großen Wandels, hin zu einer lebensförderlichen Gesellschaft.

Joanna Macy, Ökophilosophin, Aktivistin, Gelehrte für Buddhismus und in Systemwissenschaften, blickt auf 50 Jahre Engagement in der Bürgerrechtsbewegung, der Bewegung für soziale und globale Gerechtigkeit und der Arbeit für eine ökologische Bewusstseinsbildung zurück.

Mehr zum Buch:  
buchhandlung-plaggenborg.de.



## Die Psychologie des Waldes

*Selbsterkenntnis, Neuausrichtung und innerer Frieden durch Waldcoaching*

Suse Schumacher  
Kailash Vlg., 256 S., 24 €

Der Wald als Therapeut: Wie Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen, gestärkt und verbunden werden. Der Wald ist mehr als nur eine Anzahl von Bäumen - er ist Sehnsuchtsort, Ruhepol, Mythenreich, Ökosystem, eine

eigene grüne Welt, die uns die Wertschätzung von Natur lehrt. Pflanzen und Tiere, Gerüche und Farben des Waldes schenken uns Ruhe, wir spüren uns intensiver und lassen inneren Ballast los. Die Psychologin und Waldcoachin Suse Schumacher

nutzt den Wald als Therapieraum, Seelenspiegel und Lehrmeister, der Dankbarkeit, Resilienz, Erdung und Verbundenheit lehrt. Suse Schumacher verknüpft Naturtherapie und Positive Psychologie zu einem ganzheitlichen Heilungsansatz. In diesem Buch öffnet sie

ihren therapeutischen Werkzeugkasten und verrät ihre vielfältigen und oft überraschenden Methoden: B a u m m e d i t a t i o n e n , Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Symbolarbeit, Naturrituale und Rollenspiele. Anhand zahlreicher anschaulicher Fallbeispiele zeigt sie, wie wir den Wald als Therapie-Raum, Co-Therapeuten und Kraftort für unsere persönliche Entwicklung nutzen können. Einfühlsam stellt die Autorin den Wald als Sinnbild für den Kreislauf des Lebens vor, der uns im Rhythmus der Jahreszeiten begleitet, der neue Wege und Antworten bietet und überraschende Kraftquellen eröffnet.

Mehr zum Buch:  
buchhandlung-plaggenborg.de.



## Wie unsere Psyche tickt

*Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen. Wie psychosomatische Symptome und Blockaden entstehen und wieder aufgelöst werden können. Die Andreas-Winter-Methode*

Andreas Winter  
Mankau Vlg., 270 S., 28 €

Wir Menschen gelten als „Krone der Schöpfung“. Und doch leiden viele von uns unter chronischen, oft diffusen Beschwerden, fühlen sich gestresst, werden Opfer ihrer schlechten Angewohnheiten und haben das Gefühl, sich im Kreis zu drehen. Was steckt hinter den scheinbar unlösbaren Problemen? Zu verstehen, wie unsere Psyche tickt, ist der Schlüssel zum Begreifen der Ursachen. Viele sogenannte Krankheiten oder Verhaltensstörungen - etwa Allergien, chronische Schmerzen, Suchtverhalten, Übergewicht, Burn-out und andere psychische Beschwerden - haben tiefe und alte Wurzeln, die in die frühe Kindheit oder sogar in die Zeit noch vor der Geburt



zurückreichen. So handelt es sich bei diesen Symptomen in Wirklichkeit oft um intelligente Schutzmechanismen unserer Psyche. Mithilfe der Andreas-Winter-Methode werden die individuellen Auslöser und Ursprünge ins Bewusstsein gehoben, emotional umgedeutet und unschädlich gemacht. Auf diese Weise kann der seit 30 Jahren bewährte Coachingansatz psychische, psychosomatische und chronische Beschwerden und Blockaden umgehend und nachhaltig auflösen.

Andreas Winter ist Diplompädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der ältesten Coaching-Institute Deutschlands verhilft er seit über drei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen.

Mehr zum Buch:  
buchhandlung-plaggenborg.de.



## Das Licht in uns zum Leuchten bringen

Ein ganzheitlicher Heilungsweg: Yin Yoga - Buddhismus -

*Taoismus - IFS*  
Sarah Powers  
Arbor Vlg., 352 S., 32 €

Ein integrativer Weg zu Transformation und Selbstvertrauen. Yoga umfasst mehr als körperliche Übungen auf der Matte, Yoga kann ein tiefgreifender Weg der Selbstverwirklichung sein. Sarah Powers ermutigt dazu, Yoga in seiner ganzen Fülle zu praktizieren. Dazu gehört, bewusste und unbewusste Gewohnheiten zu untersuchen, uns mit unserer inneren Welt zu verbinden und die innere Freiheit zu gewinnen, uns mit Liebe und Mitgefühl zu begegnen. Das Buch hilft dabei, die fünf Ebenen der menschlichen Erfahrung miteinander zu verweben - die körperliche, energetische, emotionale, mentale und zwischenmenschliche. Jedes Kapitel bietet eine Gelegenheit zur Selbsterforschung sowie Übungen, die unser Wachstum fördern. Sarah Powers schöpft dabei aus ihrer langjährigen Praxis und Lehrtätigkeit, die von der reichen Vielfalt des Yin Yoga, des Buddhismus, des Taoismus und der Psychologie beeinflusst ist. Ein Weg zu Gesundheit, Ganzheit und Verbundenheit - von innen nach außen.

Mehr zum Buch:  
buchhandlung-plaggenborg.de.

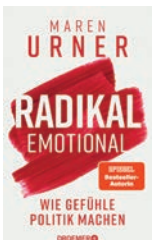


**Tax the Rich**  
*Warum die Reichen zahlen müssen, wenn wir die Welt retten wollen*  
Jørgen Randers,  
Till Kellerhoff, Oekom Vlg.,  
112 S., 15 €

Stell dir vor, dein Nachbar fährt eine Delle in dein Auto. Wer ist dafür verantwortlich, dass der Schaden bezahlt wird, du oder er? Na klar: immer der, der's kaputt gemacht hat! Wie kann es sein, dass wir überall nach dieser Logik leben, nur nicht, wenn es um die Basis unseres Überlebens geht? Die reichsten zehn Prozent der Menschheit profitieren nicht nur am meisten von unserem Wirtschaftssystem, sie sind auch für über die Hälfte des globalen CO<sub>2</sub>-Ausstoßes verantwortlich. Zeit, für die Reparatur des Schadens zu zahlen und die bestehende soziale Ungerechtigkeit zu entschärfen. Die Vorschläge von Jørgen Randers und Till Kellerhoff sind simpel: die (Wieder-)Einführung einer Vermögenssteuer, eine konsequentere Erbschaftssteuer und eine globale Steuer für

Unternehmen. Dabei geht es nicht um das Erbe von Omas kleinem Haus im Schwarzwald. Es geht um Millionäre, denen es nicht wehtun würde, ein paar Prozent mehr Steuern zu zahlen für das wichtigste Projekt dieses Zeitalters: die Rettung unserer Lebensgrundlagen. Eine provokante Streitschrift, die überfällige Wahrheiten ausspricht.

Mehr zum Buch:  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de)



### Radikal emotional

*Wie Gefühle Politik machen*  
- das neue Sachbuch der  
Neurowissenschaftlerin  
Prof. Dr. Maren Urner  
Droemer Verlag, 272 S., 22 €

In ihrem Debattenbuch fordert die Neurowissenschaftlerin und Bestsellerautorin Maren Urner, unser rationales Politikverständnis zu überdenken: Angesichts fortschreitender Krisen müssen wir endlich aufhören, Verstand und Emotionen voneinander zu trennen. Nur, wenn wir beides zusammendenken und

danach handeln, können wir konstruktiv Politik gestalten. Wenn es um gesellschaftspolitische Debatten geht, dann erzählen wir uns seit jeher die gleiche Geschichte: Auf unsere Emotionen könnten und dürften wir uns nicht verlassen. Gefühle seien etwas Privates, das von der professionellen und politischen Ebene streng getrennt werden müsse. Psychologische, anthropologische und neurowissenschaftliche Studien allerdings widersprechen dieser Ansicht radikal: Alles, was im politischen Raum passiert, ist von Emotionen geprägt. Auch wenn wir uns sachliche Diskussionen wünschen, zeigt die Realität: Je lauter die Forderung nach Rationalität ist, desto irrationaler und emotional aufgeladener wird die Debatte. Wir werden immer und überall von unseren Emotionen mitbestimmt - Gefühle machen Politik. Wie kommen wir aus diesem Dilemma heraus? Alles fängt mit einer grundlegenden Einsicht an: Auch private Entscheidungen sind immer politisch - und weil wir direkt betroffen sind, reagieren wir emotional. Was wir essen, wie wir uns fortbewegen, wie wir wohnen und wie wir Erfolg definieren - all das hat immer eine politische Dimension. Nur, wenn wir anerkennen, dass wir alle

immer und überall emotional und rational zugleich sind, können wir produktiv damit umgehen. Dieser Umgang muss radikal sein - das heißt, er muss die Dinge bei der Wurzel packen. Denn sinnvolle gesellschaftliche Auseinandersetzungen - ob am Frühstückstisch, im politischen Raum oder im Plenarsaal - sollten lösungsorientiert sein. Das politische Sachbuch bietet nicht nur eine kluge Analyse - Maren Urner gibt uns auch einfache Werkzeuge und Methoden an die Hand:

- 1) Nur wenn wir radikal aufmerksam sind, können wir unsere eigenen Gefühle wahrnehmen und unsere Entscheidungen besser verstehen.
- 2) Nur wenn wir radikal ehrlich miteinander kommunizieren, können wir die gesellschaftlich notwendigen Veränderungen für eine lebenswerte Welt bestreiten.
- 3) Nur wenn wir die falschen Trennungen zwischen Gefühl und Verstand, zwischen Privat und Professionell, zwischen Umwelt und Mensch überwinden, können wir uns radikal verbunden fühlen. Das ist grundlegend für ein zukunftsorientiertes Denken und Handeln.

Mehr zum Buch:  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de)



## Kiefer, Kopf und Gesicht

*Das große Selbsthilfe-Buch.  
Taping, Massagen & Übungen  
bei Schmerzen &  
Beschwerden*

John Langendoen-Sertel,  
Karin Sertel, Jürgen Berk-  
miller

Trias Vlg., 240 S.,  
260 Illustr., 29,99 €

Migräne, CMD, Nerven- und Nackenschmerzen – Probleme im Gesicht, Kiefer, Nacken oder der Wirbelsäule hängen oft miteinander zusammen. Verursacht werden die Schmerzen und andere Beschwerden meist durch Gelenkprobleme, verspannte Muskeln und Faszien oder auch innerer Anspannung. Die erfahrenen Physiotherapeuten sind bekannte Experten und unterstützen Sie bei der Linderung. Den Ursachen auf der Spur: Durch Selbstanalyse ergründen und verstehen, woher die Schmerzen und Beschwerden kommen. Schatzkiste zur Selbsttherapie: Ob Taping, Faszientraining, gezielte Übungen, Selbstmassage oder Entspannung – für jedes

Problem in dieser sensiblen Region finden sich zahlreiche Therapiemöglichkeiten, die Sie selbst ausprobieren und anwenden können. Ganz praktisch: Schritt für Schritt gezielt und einfach üben, massieren oder entspannen. Aktiv gegen den Schmerz: Kiefer gut, alles gut.

John Langendoen ist Physiotherapeut, Diplom-Akupunkteur, Sportphysiotherapeut, MSC in Schmerzmanagement. Karin Sertel ist eine erfahrene Hand- Manual- (Maitland® Konzept) und Cranio-Sacral-Therapeutin für Kinder und Erwachsene. Jürgen Berk-miller ist Physiotherapeut und medizinischer Masseur, Manualtherapeut, Kinematic Taping Instruktor, Sportphysiotherapeut, CMD Academy Dozent/Instruktor.

Leseprobe & mehr zum Buch  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de).



## Ein Garten offenbart sich

*Der Garten als Lehrmeister -  
vom Wiederfinden eines  
Lebens im Einklang mit der  
Natur*

Katrin de Vries  
dTV, 240 S., 24 €

Als Katrin de Vries nach Jahren in der Großstadt zurück in ihre Heimat zieht, in ein Backsteinhaus in Ostfriesland, zu dem auch ein großer Garten gehört, ist sie noch überzeugt: Rasen gehört gemäht, Unkraut gejätet und morsche Bäume sollten gefällt werden. Doch nach und nach ändert sich ihre Vorstellung von Naturschönheit, ja von Natur überhaupt, und sie wagt einen neuen Ansatz: Statt den Garten nach herrschenden Vorstellungen zu gestalten, lässt sie den Bäumen, Gräsern, Büschen und Blumen vor ihrer Haustür freien Lauf. Und während es um sie herum wächst, wimmelt und sprießt, beobachtet sie und lernt – und muss dabei unweigerlich an ihre Großeltern denken, für die der Garten noch eine ganz andere Bedeutung hatte. Was können wir von der Natur vor unserer Haustür lernen? Faszinierende Familiengeschichte: Einblicke in die traditionelle Lebensweise ostfriesischer Landarbeiter.

Mehr zum Buch:  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de).

### Kleinanzeigenauftrag

Eine Kleinanzeige aufgeben?  
Einfach [www.achtsames-leben.org/service/kleinanzeigenauftrag/](http://www.achtsames-leben.org/service/kleinanzeigenauftrag/) aufrufen, das passende Formular ausfüllen und absenden.



## So weit – so gut

*Auf der Suche nach dem Licht  
- die Schätze der Dunkelheit  
entdecken*

Osho Innenwelt Vlg.,  
300 S., 24 €

Die Angst vor der Dunkelheit ist eine unserer tiefsten Urängste. Sie basiert auf der Angst vor dem Alleinsein. Um ihr zu entgehen erleuchten wir die Welt und begeben uns auf die Suche nach dem Licht in uns selbst. Doch ohne Dunkelheit kein Licht. Die Vorträge Oshos in diesem Buch lehren uns: Wenn wir uns in die Dunkelheit wagen, entdecken wir, dass sie gar nicht so furchterregend ist. Wenn sie uns umgibt, wenn wir in ihr aufgehen, erleben wir, dass die Dunkelheit uns etwas bietet, was das Licht uns niemals geben kann: In ihr sind die Mysterien unseres Seins verborgen. »So weit so gut« ist Oshos Versuch, uns wieder in Kontakt mit diesen Mysterien zu bringen. Diese Vorträge geben uns ein Verständnis davon, wie wir, ganz praktisch, Meditation als Weg nutzen können, um uns mit der Dunkelheit wieder vertraut zu machen und ihre

Schätze zu entdecken. Durch das einfache Bezeugen des eigenen Seins, in Stille und Bewusstheit, gewinnen wir unsere ursprüngliche Souveränität zurück. Über Licht & Dunkelheit, NonDoing, NoMind, Meditation.

Leseprobe & mehr zum Buch:  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de).



## Selber machen statt kaufen – Putzen & Waschen

*Mit Hausmitteln statt Chemie  
zum sauberen Zuhause*  
Smarticular Vlg., 192 S.,  
17,95 €

Her kö m m l i c h e  
R e i n i g u n g s m i t t e l  
enthalten oft aggressive  
Tenside, Bleichmittel,  
Duftstoffe, Enzyme und  
Konservierungsstoffe, die  
Allergien hervorrufen, die  
Haut reizen und im Wasser  
lebende Organismen  
schädigen können. Zudem  
verursachen die vielen  
Spezialprodukte eine wahre  
Flut an Verpackungsmüll.  
Gute Gründe, auf selbst

gemachte Produkte aus  
einfachen Hausmitteln  
umzusteigen!

Die Alternativen zum  
Waschen, Putzen und Spülen  
in diesem Buch lassen sich  
schnell und einfach selber  
herstellen und oft ganz ohne  
Verpackung aufbewahren.  
Je nach Anwendung und  
individuellen Bedürfnissen  
kannst du die Zutaten dosieren  
und Unnötiges wie zum  
Beispiel Duftstoffe auch ganz  
weglassen. Du wirst staunen,  
wie wirkungsvoll manch selbst  
gemachter Reiniger ist und  
gewohnte Produkte übertrifft.  
Sogar Flecken und schwierige  
Verschmutzungen lassen sich  
oft spurlos beseitigen.

Lass dich von unseren  
Rezepten und Tipps  
inspirieren, und lebe ein  
bisschen sauberer, gesünder  
und grüner!

Mehr zum Buch:  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de).

## Achtsames Leben im Abonnement



3 Ausgaben

per Post nur 7,50 €

Bestellung: 044117543

oder

[info@achtsames-leben.org](mailto:info@achtsames-leben.org)



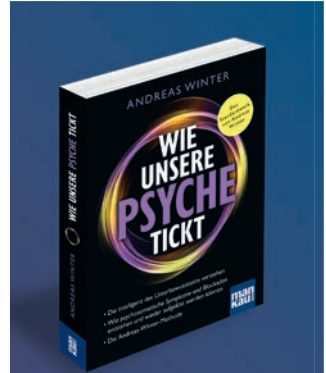
## Dein Kind ist kein Problemkind

Was Eltern tun können bei ADHS, Wutanfällen, Lernschwierigkeiten & Co.  
Alexandra Zengerling  
Kamphausen Verlag,  
256 S., 20 €

Wie schaffe ich es, mein Kind von seinen Symptomen und seinem auffälligen Verhalten zu befreien und ihm den Therapiemarathon zu ersparen? Schon so lange kämpfst du als Mutter oder Vater und tust alles, um dein Kind zu unterstützen. Doch die Erfolge sind gering oder bleiben aus. Vielleicht habst du schon eine Diagnose. So sehr sehnst du dich nach einem harmonischen Familienleben. Von allen Seiten bekommst du das Gefühl, dein Kind sei ein Problemkind. Das ist nicht wahr! Ich habe eine gute Nachricht für dich: Du musst dich nicht länger mit der Situation abfinden. Es gibt einen Weg, der dein Kind, dich, deine Partnerschaft und deine ganze Familie befreit. Der erste Schritt dahin ist, dein Kind von seinem aufgedrückten Stempel zu befreien.

Dieses Buch ist für Eltern, die erschöpft sind, sich ohnmächtig und hilflos fühlen und deren Kinder beispielsweise folgende Symptome zeigen: Wutanfälle, AD(H)S, Ängste, Schlafstörungen, niedriges Selbstbewusstsein, Trauer, Bettnässen und Lernschwierigkeiten wie LRS, Dyskalkulie, Konzentrationsschwäche, Schulverweigerung, Mobbing und Essstörungen. Alexandra Zengerling ist erfahrene Expertin für Familien mit diesen Symptomen und leitet dich in diesem Buch an, wie du dein Kind nachhaltig davon befreien kannst. Ihre Methode fängt dort an, wo herkömmliche Therapien aufhören: Ihr Weg führt HINTER die Symptome zu den Ursachen. Nur dort im Kern geschieht Veränderung. Lerne, die Symptome zu entschlüsseln und zu verstehen. Beobachte, wie Symptome wieder verschwinden, weil sie nicht mehr gebraucht werden, da ihre Botschaft verstanden wurde. Kehre in ein harmonisches Familienleben zurück und erlebe dein Kind glücklich und gesund.

Mehr zum Buch:  
[buchhandlung-plaggenborg.de](http://buchhandlung-plaggenborg.de).



## Das Standardwerk von Andreas Winter!

Wie funktioniert unsere Psyche? Warum ist unser Unterbewusstsein so machtvoll? Wie entstehen psychosomatische Symptome und Blockaden, und wie können sie wieder aufgelöst werden? Spannend, erkenntnisreich und kurzweilig erklärt der Diplom-Pädagoge und Bestsellerautor Andreas Winter, wie unsere Psyche tickt.

- Bewährter tiefenpsychologischer Ansatz
- Die Andreas-Winter-Methode – von der Fragetechnik bis zum Reframing
- Fallbeispiele, Praxisempfehlungen für Therapeuten und Coaches

Andreas Winter | Wie unsere Psyche tickt  
Klappenbroschur | 270 Seiten  
€ 28,00 (D) | € 28,80 (A) | ISBN 978-3-86374-713-8

Leseprobe und Video:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Bücher, die den  
Horizont erweitern

**man  
kau**

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 2024

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. 3; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Bistro Safran, Mottenstraße 19; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Coniserie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u.a., Lange Str. 77

**Stadt Oldenburg**

**26121:** PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Gesundheitsstube, Johannisstr. 19; 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, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57;

**26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3;

**26123: Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35,** Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Praxis im Innenhof, Donnerschwerstr. 10; Martina Dombrowski, Donnerschwerstr. 155a; Antiquariat Buchstabe, Nadorster Str. 32; Horizonte im denn's Biomarkt, Nadorster Str. 54-56; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschstr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str. 107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Monika Wieferig, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschwerstr. 226; Naturheilpraxis Gerd Decker, Donnerschwerstr. 296

**26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis Ralf Knorr, Weissenmoorstr. 262a; Praxis Antje Jaruschewski, Lagerstraße 62; Naturheilzentrum, Friedrich-Naumann-Straße 10; Praxis für Schamanische Energiearbeit, Auf dem Hock 9

**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; Stadtbibliothek Eversten, Brandsweg 50; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; Monika Müller, Osterkampweg 163; Das Moorbüdchen, Schlagbaumweg 129

**26133:** EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1

**26135:** Sternenwiege, Alteneeschstr. 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, Praxis Silke Onnen, Hermann-Ehlers-Str. 3

**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; Lethe-Apotheke, Oldenburger Str. 232, Wardenburg; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Mühlenlangen 32, Littell, **26209 Sandkrug** u.a.: Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; 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:** StoffArt Inge Wolfraht, Goseriende 47; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katenbäcker Berg 34, HP Kathrin Brengelmann, Mühlendam 3 **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/ Grummersort; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; **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 Salzgetriebe, Mühlenstr. 24; Praxis Licht-Blick, Alte Straße 9

**26180 Rastede:** Bioladen Steeken, Bahnhofstr. 8; Heilpraxis Weiß, Cäcilienring 8; Psychotherapeut. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42, **26188 Edeken:** 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, Bussweg 8, WST-Mansie; Healing Dance Veeteshana Löffelmann, Güterschuppen, Bahnhofsvorplatz, 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-Dangst

**26340 Neuenburg:** Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Straße 3 **26340 Zetel:** Einklang, Theresia de Jong,

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. Tönges, 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; Naturfrisör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a

**Stadt Wilhelmshaven:**

**26382**: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung, Rheinstraße 98/100; **26388**: Buchhandlung Prien, Posener Str. 61; **26388**: Naturfrisör 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 Heien, 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, Turnerweg 11; 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, Filsumstr. 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 Ostel**: 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**-Hamswehrum, 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**: Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7

**Bremerhaven und umzu:**

**27572 Bremerhaven**: HAVENFIT Körper. Geist. Seele, Am Pumpwerk 4-5; **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

# LICHTBLICKE

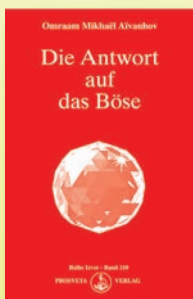
BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



## YOGA DER ERNÄHRUNG

Wer bewusst, geistig wach und voller Liebe isst, macht die Nahrung zu seinem Freund: Sie ändert ihre Schwingung und öffnet sich wie eine Blume, die ihren Duft verströmt.

Taschenbuch, 152 Seiten, 12 €  
ISBN 978-3-89515-041-8  
E-Book 7,49 €



## DIE ANTWORT AUF DAS BÖSE

Das Böse ist eine innere und äußere Wirklichkeit, mit der wir täglich konfrontiert sind. Es ist nutzlos, es direkt bekämpfen zu wollen, aber es ist gut, die Methoden zu kennen, mit denen man es meistern und umwandeln kann.

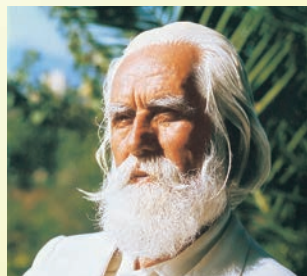
Taschenbuch, 176 Seiten, 12 €  
ISBN 978-3-89515-047-0  
E-Book 7,49 €



## DIE KRAFT DER GEDANKEN

»Jeder kann seine Gedanken wie lichtvolle Boten durch den Raum senden, um die Menschen zu trösten, aufzuklären und zu heilen.«

Taschenbuch, 208 Seiten, 12 €  
ISBN 978-3-89515-017-3  
E-Book 7,49 €



**Omraam Mikhael Aivanhov** 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 Aivanhov 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**  
Bestelltelefon: 07427-3430  
Onlineshop: [www.prosveta.de](http://www.prosveta.de)  
Gratiskatalog erhältlich