

kostenlos

Winter 2018

# ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



Finden Sie mit  
taoistischen Übungen  
zu einem erfüllten Leben  
und kommen Sie durch  
innere Übungen  
zur Ruhe!



**Maria & Walter Holl**  
**Bewegung zum eigenen Sein**  
Übungen zur Selbstentfaltung

160 Seiten | 14,95€  
978-3-95883-099-8

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Lüchow

## Seminarraum Einklang Winter/ Frühjahr 2018

**Raunacht der Achtsamkeit und Orakel**  
3.1.18 | 17-20:30 Uhr | 30 Euro

**Raunacht der Wunder**  
5.1.18 | 17-20:30 Uhr | 30 Euro

**Klangreise und Sphärenklänge im Einklang**  
15.1.18; 2.2.; 23.3.; 23.4. | 19-20:30 Uhr | 15,-/Abend

**Englischer Gesprächskreis**  
Do. 18.1.18 | 17-18:30 Uhr | 6mal | 43 Euro

**Zauber der Anfänge** 20.1.18 | 10-17 Uhr  
43 Euro (7-9 Teiln.) 57 Euro (5-6 Teilnehmer)

**Hinfallen, aufstehen,  
Krone richten, weitergehen!**  
Das Phoenix-Prinzip in der Anwendung  
27.1.18 | 10-17 Uhr | 54 Euro

**Was kommt eigentlich nach der Rente?**  
3.2.18 | 26.5.18 | 10-17 Uhr | 54 Euro

**Von der Seele geschrieben**  
Kriegskinder und -enkel schreiben gemeinsam  
Die Schatten des Krieges erhellten  
Fr. 10.2.18 | 10-17 Uhr | 54 Euro

**Sei, wer du bist** Schamanische Blockadelösung  
10.3.18 | 10-17 Uhr | 85 Euro

**Mysterium Traumweisheit erleben**  
Eine Forschungsreise in unbekanntes Terrain  
14.4.18 | 10-17 Uhr | 69 Euro



Ausführliche Infos zu den  
Angeboten unter:  
[www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)  
Alle Veranstaltungen  
finden statt im  
Seminarraum Einklang,  
Siedlung 24, Zetel.

### Regelmäßige Termine

Jeden Dienstag | 19 Uhr  
**Meditatives Singen**  
keine Vorerfahrung nötig  
(Spendenbasis  
5 bis 10 Euro)



EINKLANG

**inhalt winter 2018**

**formales**

- 3 Inhaltsverzeichnis**
- 4 Liebe LeserInnen**
- 32 Impressum**
- 33 Auslagestellen**

**spiritualität**



- 5 Ins Licht geschubst ...**  
Über Meditation
- 15 Impuls zum Thema „Hoffnung“**
- 24 Jesus –**  
der spirituelle Revolutionär

**bewusstes leben**

- 11 Erweiterung des Begriffs „Nachhaltigkeit“**  
auf das menschliche Bewusstsein

- 21 Mut und Transzendenz**  
Komfortzone als Nest und Gefängnis

**aktuell**



- 13 Woher nimmst du deine Kraft?**  
AK „Religionen in Oldbg.“

**nachhaltigkeit & ethik**

- 17 Der Ernährungsrat Oldenburg**

**kunst & kultur**



- 19 7 Chakra-Becher**  
Edition LEBENSKUNST

**veranstaltungen**

- 27 Veranstaltungen**
- 38 Seminarkalender**

**anbieter**

- 31 Praxis & Methoden**
- 35 Wer macht was im Internet**
- 39 Marktplatz**  
Anbieter stellen sich vor
- 61 Wer macht was?**  
Anbieter in Kürze

**für die sinne ...**

- 54 Schwelten**
- 56 Wortwelten**

**kleinanzeigen**

- 62 Seminare & Workshops**
- 62 Regelmäßige Termine**
- 63 Ausbildung**
- 63 Dies & Das**
- 63 An & Verkauf**
- 63 Räume & Wohnen**
- 63 Reisen**



*Echt Oldenburg!*



STADTBÄCKEREI

*Schröder*

DIE HANDBÄCKER

www.stadtbaeckerei-schroeder.de



Die nächste  
**ACHTSAMES LEBEN**  
erscheint Ende März 2018,  
Anzeigenschluss ist am  
23.02.18; Redaktionsschluss  
ist am 15.02.18.

liebe LeserInnen



VORTRÄGE MIT  
**Robert Betz**

**05.01. WILHELMSHAVEN  
STADTHALLE**  
Sei du die Veränderung,  
die du dir wünschst!

**09.01. HANNOVER  
HANGAR NO. 5**  
Dein Weg zur Selbstliebe

Beginn 19:30 Uhr

Nähere Infos unter  
**robert-betz.com**

**Robert BETZ**  
TRANSFORMATION

**TOPSELLER**  
November 2017

POWERED BY  
**HORIZONWORLD.de**  
Impulse für bewussteres Leben.

- 1 The Voice**  
Das Geheimnis der Erleuchtung.
- 2 Illusion Tod**  
Ewiges Bewusstsein aus wissenschaftlicher Sicht.
- 3 Heile dich selbst**  
Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden.
- 4 e-motion – Deutsche Sprachfassung**  
Die neue deutsche Fassung des Bestsellers.
- 5 Jenseits des Greifbaren**  
Engel, Geister und Dämonen.
- 6 e-motion – Deutsche Sprachfassung**  
2 DVD-Special Edition mit 12 Bonusfilmen.
- 7 Bleep**  
What the Bleep do we [k]now?!
- 8 Quantum Communication**  
Entfesse die Kraft deines Bewusstseins.
- 9 Die Heiler – der Film**  
Der Weg vom Heiler zur Heilung.
- 10 e-motion**  
Lass los. Und du bekommst, was für dich bestimmt ist.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



stellen wir uns doch einmal vor, die Welt wäre so ein zartes, fragiles Gebilde wie die Seifenblase auf unserem Titelbild...

dann würden wir doch sehr sehr vorsichtig damit umgehen, oder? Die Augen und Ohren zu öffnen für diese Sichtweise, das ist uns ein Anliegen hier im Achtsamen Leben.

Dass Meditation dazu beitragen kann, das beschreibt Monika Weber in ihrem Beitrag (S. 5). • Karin Karina Gerlach macht deutlich, dass der Nachhaltigkeitsbegriff durchaus auf das menschliche Bewusstsein ausgedehnt werden kann (S. 11). • Fernand Braun vom Benediktushof gibt uns einen Impuls zum Thema Hoffnung (S. 15) und Wolf S.

Schneider überlegt, ob unsere Komfortzone ein Nest oder ein Gefängnis ist (S. 21). • Der Zen-Lehrer Adyashanti hat ein wunderbares Buch über Jesus, den spirituellen Revolutionär geschrieben (S. 24). • In Oldenburg tut sich

Zukunftsweisendes: der Arbeitskreis „Religionen in Oldenburg“ (ein interreligiöses Projekt) veranstaltet einen Gesprächstag (S. 13). • Es hat sich ein „Ernährungsrat Oldenburg“ gegründet, der sich kümmern will um eine sozial gerechte, ökologisch produzierte und regionale Versorgung mit Lebensmitteln (S. 17).

• Und schließlich hat die Edition Lebenskunst ein Projekt initiiert: 7 wunderschön gestaltete, handgearbeitete Chakra-Becher von der Oldenburger Keramikerin Sabine Thies.

Es gibt viele Wege, um sich zu bewegen, als Anregungen für das kommende Jahr, für das wir Ihnen alles Gute wünschen!

Ihre Plaggenborgs

## Ins Licht geschubst ...

**Textauszug aus dem gleichnamigen Buch von Monika Weber, Innenwelt Verlag**

*In dem Buchauszug geht es um das Thema „Meditation: Definition und Anleitung“*

### Was ist Meditation – und was nicht?

Meditation ist, wenn man Äußeres wie Geräusche und Inneres wie Gedanken, Empfindungen, Schmerzen passiv wahrnimmt. Wir sind dann mehr und mehr in einem Zustand von Stille, Frieden und Einheit. Wir erlangen Gelassenheit und zugleich geistige Wachheit. Wir können zu einem Bewusstseinszustand jenseits des Verstandes kommen und erkennen, wer wir sind. Für mich bedeutet dieses Erkennen, wie schon beschrieben, ein Zustand von Stille oder Nirvana – letztendlich gibt es hierfür keine genauen Worte.

Oder anders ausgedrückt, im Verständnis meines Mannes: Der Sinn der Meditation ist es zu erkennen, dass wir geistige Wesen sind und Gedanken, Gefühle, Bilder, Körpersensationen haben. Ich, das geistige Wesen, bin jenseits von Raum und Zeit und reine Qualität. Alles andere ist Quantität. In der Meditation lerne ich, der bewusste Beobachter zu sein und meine Gedanken, Gefühle, Bilder oder körperlichen Sensationen kommen und gehen zu lassen, das heißt wahrzunehmen, dass ich das nicht bin.

Meditation ist nicht Autogenes Training, nicht Autosuggestion, nicht Imagination, nicht Selbsthypnose, nicht Visualisierung und auch keine Trance.

- Autosuggestion heißt Selbstbeeinflussung. Durch formelhafte Sätze, die wir uns immer wieder sagen, soll unser Verhalten beeinflusst werden: „Das Leben ist schön. Es ist alles in Ordnung“ oder Ähnliches.
- Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik durch Selbstbeeinflussung, also eine von innen heraus erzeugte Entspannung, auch „konzentrierte Selbstentspannung“ genannt. Dem Gehirn werden hierbei immer wieder ent-



spannende Formeln eingegeben, die in erster Linie auf Funktionen des Körpers abzielen, wie zum Beispiel: „Mein rechter Arm ist schwer.“

- Bei der Imagination (von lat. Imago – Bild) handelt es sich um bildhafte Vorstellungen, zum Beispiel einer grünen Wiese, oder um bewusste Fantasiereisen, die Traumbildern gleichen.
- Bei der Visualisierung werden Vorstellungsbilder hervorgerufen; es ist also der Imagination ähnlich. Bei bestimmten Meditationsformen können auch Visualisierungsübungen eingesetzt werden.

Es gibt aktive und passive Meditationen. Eine passive Meditation beruht auf Wahrnehmung, zum Beispiel des Atems, oder auf Visualisierung, zum Beispiel von Licht oder Bildern. Ich habe viele verschiedene Meditationsarten ausgeübt und die, die mir persönlich am besten gefallen hat, praktiziere ich regelmäßig – es ist die Vipassana-Meditation, eine stille und passive Meditation.

Meditationen, die mit körperlichen Bewegungen einhergehen, werden aktive Meditationen

genannt. Für Menschen, die sehr unruhig sind und zu viel überschüssige Energie haben, ist entweder eine solche aktive Meditationsform ratsam oder das körperliche Sich-Ausagieren als Vorbereitung für die folgende meditative Stille.

Mit zu viel Unruhe in Körper und Geist kann man nur sehr schwer in die Atemwahrnehmung, in die innere Tiefe gehen und die Gedanken passiv beobachten. Wenn jemand nicht die Möglichkeit hat, sich in der eigenen Wohnung aktiv auszuagieren, ist ein Dauerlauf, Trampolin springen oder Ähnliches empfehlenswert. Was tun, wenn zu viele Gedanken da sind? Wenn Sie nicht zur Ruhe, nicht in die meditative Stille kommen?

Wie schon erwähnt, ist es eine gute Methode, dass Sie sich vor dem Meditieren aktiv betätigen, austoben, joggen, sich schütteln oder Ähnliches. Gut ist es, sportliche Betätigungen an frischer Luft auszuüben – das beruhigt den Verstand.

Eine andere Methode, wenn Sie zu sehr in Ge-

danken oder zu aufgeregt sind, ist folgende: Zählen Sie zu Beginn der Meditation in Ihrem Inneren lautlos von zehn bis null.

Benennen Sie jede Zahl mit dem Ausatmen, immer wieder bei zehn beginnend. Machen Sie das so lange, bis Sie Ihre innere Ruhe gefunden haben. Je länger Sie üben, in die Gedankenstille zu kommen, sie wahrzunehmen, desto schneller können Sie „abschalten“, auch im Alltag. Generell stärkt die Meditationspraxis die Willenskraft und die Konzentrationsfähigkeit.

Jetzt folgt eine besonders praktische, das heißt kurze, meditative Übung, mit unmittelbarer Wirkung bei zu vielen Gedanken oder bei Stress.

### Übung

**Ort:** Wo immer Sie sind

**Zeit:** Wenn Sie sich im Stress fühlen, wenn ihr Aktivitäts- und Gedankenfluss sich nicht aufhalten lässt.

**Methode:** Als Erstes nehmen Sie Ihren Atem wahr, anschließend halten Sie Ihren Ausatem nur ganz kurz an, bevor Sie wieder einatmen.

## Oldenburgs kleinste Bestellbuchhandlung: www.buchhandlung-plaggenborg.de



**Bestellbuchhandlung und Internetshop!**  
Thema: „Ganzheitliches Leben & Zukunftsideen“

### Bestellbuchhandlung:

- Persönliche Beratung am Telefon
- Abholmöglichkeit Ihrer Bestellung in der Lindenstraße 35 in Oldenburg
- Kostenfreie Zustellung innerhalb Oldenburgs, sonst Postversand

### Internetshop:

- 450.000 lieferbare Titel – auch Non-Book-Artikel
- 230.000 deutschsprachige E-Books
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit

Zusatzinfos

Interviews

Leseproben

Videotrailer



info@buchhandlung-plaggenborg.de  
www.facebook.com/Buchhandlung  
PlaggenborgOldenburg

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

Es genügt der Bruchteil einer Sekunde oder ca. eine Sekunde. Ich persönlich liebe diese Übung, in der ich einfach die kleine Pause am Ende des Ausatmens, nach meinem Gefühl recht lange, verlängere. Auch wenn ich keinen Stress habe, mache ich diese Atemübung zwischendurch und bin dann zwangsläufig am Ende des Ausatmens in der Stille, die immer da ist. Und das ist für mich purer Genuss.

Mögliche Resultate: Das Zentrum unserer Aufmerksamkeit wird von den Gedanken auf unseren Atem, also in unseren Körper gelenkt. Weil wir unser Bewusstsein nicht gleichzeitig bei unserem Atem und unserem Denken haben können, sind wir nicht mehr in unserem Gedankenkarussell. Auf diese Weise kann sich innere Ruhe, Zu-sich-Kommen, Besonnenheit und Präsenz einstellen.

### **Erfahrungen sammeln und aufschreiben**

In den folgenden Abschnitten werden unter anderem Meditationsanleitungen und Übungen beschrieben. Die jeweiligen Übungen sind wie in dem Beispiel oben gegliedert in Ort, Zeit, Methode und mögliches Resultat. Ich beschreibe hier meine eigenen Erfahrungen und die meiner Klienten. Vielleicht sammeln Sie andere Erkenntnisse als ich unter „mögliche Resultate“ angebe. Von daher nehmen Sie diese Erfahrungen am besten nur als eine Möglichkeit dafür, was man mit der jeweiligen Übung bewirken kann.

Ich empfehle Ihnen, Ihre Meditationserfahrungen in einem Notizheft aufzuschreiben. Ihre Aufzeichnungen werden Sie dabei unterstützen, Ihre Einsichten für sich selbst transparenter zu machen. Wer möchte, kann auch seine Träume aufschreiben. Erfahrungsgemäß nimmt bei Meditierenden in den ersten Jahren die Quantität und Qualität der Träume zu. Träume sind für mich Helfer und Wegweiser auf meinem inneren Weg. Die östlichen spirituellen Lehren besagen, dass ein Mensch, der in „Einheit mit dem Sein“ ist, der erleuchtet ist, keine Träume mehr hat. Er ist reine Bewusstheit, völlig im Hier und

Jetzt. Die meisten von uns haben jedoch sicherlich noch Träume und es kann sehr hilfreich sein, diese zu erinnern.

Zu Beginn ist das Aufschreiben von Erfahrungen vor allem sehr unterstützend, weil das Wirken der Meditation dann klarer zu erkennen ist. Für den einen bedeutet es zum Beispiel mehr Ausgeglichenheit, für einen anderen mehr Konzentrationsfähigkeit, für den nächsten ist Meditation eine Selbsterforschung, die in Sinnerkenntnis mündet und dem Leben eine Richtung gibt, die über die Grenzen des materiellen Lebens hinausweist. Alle können durch das Meditieren einen Anker in sich selbst finden und das Gefühl „zu Hause“ angekommen zu sein. Damit gewinnen sie auch mehr Selbstsicherheit, mehr Gelassenheit.

Es ist außerdem ein Weg zu mehr Selbstliebe, sich auch mit seinen Fehlern zu akzeptieren und sich so anzunehmen, wie man ist. Selbstliebe ist für uns alle immer wieder eine Herausforderung – und doch ist sie für mich das Heilmittel überhaupt.

All diese Auswirkungen sind Nebenprodukte auf dem Meditationsweg. Doch ist dabei der Weg das Ziel, wie schon Laotse sagte, und das Eigentliche weist darüber hinaus. Es wird in der Literatur je nach philosophischer Ausrichtung mit unterschiedlichen Begriffen bezeichnet, wie zum Beispiel: im Hier-und-Jetzt sein, Erleuchtung, Einheit im Sein, Erwachen, Auferstehung, Nirvana, oder Brahman-Bewusstsein, Stille, Alles, Nichts.

Letztendlich gibt es keine genauen Worte hierfür – jeder findet seinen persönlichen Ausdruck.

### **Verschiedene Facetten der Meditation**

Es gibt, wie bereits erwähnt, viele verschiedene Meditationstechniken und ich empfehle es, verschiedene Methoden auszuprobieren. Dann wird sich zeigen, was Ihnen am meisten liegt und am besten gefällt. Es gibt Methoden, die mehr über den Verstand oder über die meditative Aufmerksamkeit, Achtsamkeit oder Hingabe gehen oder eher mehr Bewegung beinhalten. In

jedem Fall sammeln Sie dabei Erkenntnisse und lernen sich selbst tiefer kennen.

Diese meditativen Erfahrungen können sehr faszinierend sein, sodass der Alltag vergleichsweise banal wirkt. Ich persönlich war für einige Zeit fast süchtig nach diesen meditativen Zuständen von Erkenntnissen, von Stille oder von auraähnlichen Erscheinungen, die unvorhergesehen auftraten. In dieser Zeit meditierte ich täglich für mehrere Stunden ohne Pause, was natürlich zu viel des Guten war und ist. Nach einer Stunde des Meditierens ist eine Pause mit Bewegung unbedingt erforderlich! Nach ein paar Wochen hatte ich das Gefühl eines rauschähnlichen Zustandes. Also balancierte ich meine Meditationszeiten aus und gewann eine neue Ebene der Wahrnehmung. Ich habe mich dann bewusst entschieden, mich darin zu üben, mit meiner Aufmerksamkeit im Alltag, im Hier und Jetzt zu sein.

Ein sehr wichtiger Aspekt des Meditierens ist – gleichgültig, ob Sie verschiedene Arten ausprobiert haben oder nicht –, dass Sie sich irgend-

wann für „eine“ Meditationsart entscheiden. Wie schon erwähnt, fiel meine Wahl auf die Vipassana-Meditation und ich bin dabei geblieben. Es kamen und kommen immer wieder neue Meditationstechniken hinzu, unter anderem von bekannten Persönlichkeiten, die vermitteln, wie sie auf ihre Weise Heilung erfahren haben. Es ist verführerisch, sich dann von „seiner“ Meditation wegziehen zu lassen; diesem Gefühl, diesem Drang habe ich immer widerstanden. Die „neue“ Meditationsart kann verstanden werden als eine Ablenkung, die erst einmal wieder unbekannte Zugänge ins Meditative beinhaltet. Bei allem, was wir regelmäßig üben, wie zum Beispiel Klavierspielen oder Kopfrechnen, bilden sich im Gehirn spezielle neuronale Verknüpfungen. Genauso ist es auch bei einer Meditationsart und deswegen bewährt es sich meist, bei ein und derselben zu bleiben und tiefer zu gehen. Der Erfahrungsschatz wird größer, sodass wir im Laufe der Zeit leichter in die Stille jenseits des Denkens gelangen. Generell ist ohne regelmäßiges Üben kein so bedeutungsvolles Ergebnis

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

**www.lebenskunst-nordwest.de**

Das große Informationsportal für alle regionalen Informationen über...



**Gesundheit**

Therapie, alternative Heilweisen, Beratung ...



**Kunst & Kultur**

Theater, Musik, Kinos, Kunsthandwerk, Galerien ...



**Ökologie**

Biohöfe, Biohotels, Stromanbieter ...



**Bildung & Reisen**

Seminarhäuser, -anbieter, Reiseveranstalter ...

Hier finden Sie alle wichtigen Infos auf einen Blick und mit maximal 3 Klicks gelangen Sie zum gewünschten Suchergebnis. Probieren Sie es aus, besuchen Sie uns im Internet!



## Ins Licht geschubst ...

zu erwarten.

Nachfolgend stelle ich Ihnen verschiedene Meditationsarten vor, unter denen Sie die passende auswählen können. Die verschiedenen Meditationen habe ich von meinen Reisen aus verschiedenen Ländern und von spirituellen Weisheitslehrern mitgebracht, einige sind von mir selbst. Ich habe sie alle längere Zeit praktiziert, intensive Erfahrungen damit gemacht und hier aufgeschrieben.

### Vipassana-Meditation

Vipassana ist eine stille Meditation. Es ist ein Wort aus der altindischen Sprache Pali. Passana bedeutet „sehen“ und Vipassana heißt „in sich hineinschauen“ – alles so zu betrachten, wie es „wirklich“ ist, bis die letzte Wahrheit geschaut ist, unabhängig von Verstand und Körper erfahren wird. Als Methode liegt dem die Selbstbetrachtung durch Wahrnehmung des eigenen Atems zugrunde. Wenn wir die letzte Wahrheit erfahren haben, sind wir vollkommen befreit von allen Unreinheiten, von allem menschlichen Leid. Wir haben dann einen reinen Geist und ein reiner Geist kann nur Liebe und Mitgefühl sein. Wir sind „erwacht“. Östliche spirituelle Lehrer sprechen in diesem Zusammenhang von Nirvana, der vom Bewusst sein erfahrbaren Dimension des Letztendlichen.

Der historische Buddha, Siddhartha Gautama, wurde im 5. Jahrhundert vor Christus geboren. Es soll vor ihm bereits andere Buddhas gegeben haben. Das Wort Buddha bezeichnet einen

Menschen, der „erwacht“ ist, der die vollkommene Erleuchtung und somit die vollkommene Befreiung, Nirvana, verwirklicht hat – die Erlösung aus dem Kreislauf der Existenzen. Zu Lebzeiten des Siddhartha Gautama gab es bereits Vipassana; sie ist eine der ältesten Meditationsarten und führt in das eigene innere Zentrum jenseits der Gedanken. Und es sei an dieser Stelle noch einmal erwähnt: Vipassana ist die Grundlage, die Essenz aller Meditationsarten, die dann abgewandelt wurden und auch heute noch den aktuellen Bedürfnissen angepasst werden. Neben den unschätzbaren Vorteilen der Meditation trägt sie das jahrtausendealte Potenzial und die Kraft der Tradition in sich.

Als eine Art Nebenprodukt führt Vipassana zu Einsicht, Erkenntnissen und einer Zunahme der intuitiven Fähigkeiten. Für mich kann ich sagen, dass ich dadurch wahrnehmungsfähiger geworden bin. Wie ich schon ausführte, wurden mir dadurch Träume zugänglicher, und ich integrierte die visionären Botschaften in mein Leben.



Wir bedanken uns herzlich für den Textauszug aus „Ins Licht geschubst“ von Monika Weber beim Innenwelt Verlag, 160 S., 15,- €. Die Buchvorstellung finden Sie auf Seite 57.

Bestellen bei [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Familienstellen und wingwave® Coaching

**Antje Jaruschewski**  
Heilpraktikerin

**Aufstellung** bei Themen rund um...

- Familie, Partnerschaft
- Lebensweg, Beruf
- Körper-Symptome
- Haus, Tiere, Geld, ...

**wingwave** bei...

- Ängsten • Phobien
- Lernen (Black-Out)
- Stress, Trauma
- BurnOut, Mobbing
- Auftritts±-/Redeangst

Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 61 94 | [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)

### Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstag OL**  
So. 11.03. | OL, 10:00 bis ca. 18:30 h  
ohne Anliegen 25,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**  
09.01. | 13.02., | 11.03., 18.45 h, Rosenhaus
- **Fortbildung**, auf Anfrage  
„Familienstellen in der Einzelarbeit“ !
- **Einzelarbeit Praxis**



# LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



## YOGA DER ERNÄHRUNG

Wer bewusst 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



## Omraam Mikhael Aivanhov

wurde 1900 in Bulgarien geboren und lebte später in Frankreich. Dort hielt er als Pädagoge 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.



## 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



## DER MENSCH EROBERT SEIN SCHICKSAL

Warum werden wir in dieses oder jenes Land geboren, warum in diese oder jene Familie? Alles hat seinen tiefen Sinn und wir können unsere Zukunft verbessern.

Taschenbuch, 152 Seiten, 12 €  
ISBN 978-3-89515-005-0

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.

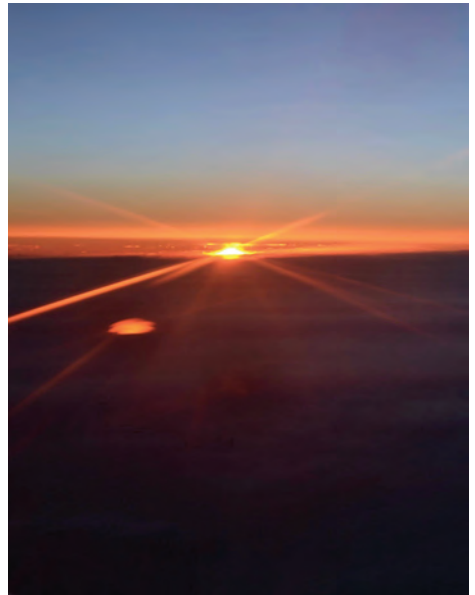
**PROSVETA VERLAG GMBH**  
Bestelltelefon: 0741-46551  
Onlineshop: [www.prosveta.de](http://www.prosveta.de)  
Gratiskatalog erhältlich

## Die Erweiterung des Begriffes der Nachhaltigkeit auf das menschliche Bewusstsein

### Ein Selbsterfahrungsbericht

*Nachhaltigkeit kann ein Sinnbild für ökologischen Anbau, eine umweltgerechte Lebens- und Konsumweise, für eine Wirtschaft im Sinne der Generations-Gerechtigkeit sein, für Entwicklungs-, Finanz- und Umweltpolitik, Architektur und Wissenschaft aber auch für den bewussten Umgang mit sich selbst, was von all dem unabhängig ist.*

Bewusstsein wirkt sich nachhaltig auf den inneren Frieden und damit auf die eigene Gesundheit aus. Klarheit, was die eigenen Bedürfnisse betrifft, reduziert sowohl den unbewussten Raubbau am eigenen Körper als auch den Raubbau der Erde. Der dem Menschsein immanente Selbst-Zerstörungs-Prozess wird gestoppt. Das stabilisiert die Selbstheilungskraft des Körpers. Diese Wahrheit offenbarte sich mir innerhalb eines einfachen Selbst-bewusst-seins-Prozesses, der in der Welt als „The Work of Byron Katie“ bekannt geworden ist. Überraschenderweise setzte eine Regeneration (Heilung) meines Körpers ein, gekoppelt an eine heilsame Erdverbundenheit. Das durch bislang falsches Denken und Verhalten gestörte Körpersystem kommt in Balance. Durch die Klärung meines Ich-brauche-Verstandes bin ich in die natürliche Ordnung der Dinge hineingewachsen. Es ist wie ein Ankommen in der Zeitlosigkeit des Seins, in einer mystischen Stille, wo sowohl das eigene Verständnis über die Natur, die Erde, über Tiere, Pflanzen und Menschen seine Bedeutung verloren hat. Weil ich einen Zeitablauf nicht mehr sehen kann, bin ich selbst zeitlos. Durch die angenehme Achtsamkeit meiner selbst ist es leicht im Einklang mit der Natur zu leben und sanft mit den Ressourcen umzugehen, weil ich ansonsten mich selbst und das wunderbare lebendige Wesen, das die Erde ist, verletzen würde. Eine ökologische Konzeption, die oft mit einem aufgesetzten Verzicht einhergeht, ist überflüssig. Es ist die Umkehr vom Haben zum Sein, durch die jeder Mensch die Zeitlosigkeit erahnen kann. Hier erübrigt es sich den persönlichen Al-



terungsprozess aufhalten zu wollen. Es ist eben der Einklang mit den Naturgesetzen ohne Gegenwehr. Hingabe an die Wirklichkeit, an die Schönheit des Seins, die immer perfekt ist. Es ist wohl auch das, worauf das chinesische Wu Wei hinweist: Absichtsloses Tun, ein Tun ohne den Anspruch der Verbesserung, weil das, was ist, gut ist.

Das Wesen des Bewusstseins ist die Spiegelung. Ihre uneingeschränkte Anerkennung hier und jetzt ist der heilige, heilsame Weg nach innen, auf dem sich der unbewusst eingeprägte Trennungs-Gedanke „Ich“ auflöst und Liebe erwacht. Die Ich-Separation und die daran gekop-

pelte körperliche Erscheinung ist das Ergebnis der Ignoranz der Spiegelung. Die Folge ist die an der Wurzel eines jeden Menschen sitzende Überlebens-Angst. Sie äußert sich als Angst vor Bedrohung, Wut, Zorn, Frustration, Bedürftigkeit, Verletzt-Sein, Traurigkeit, Depression usw. Diese Emotionen sind nicht falsch, schlecht oder negativ. Sie müssen nicht verändert, geheilt oder überwunden werden. Als wunderbare Achtungs-Signale sind sie Signale (Wecker) des Bewusstseins selbst, das den Ich-Menschen in die Wirklichkeit, die Liebe ist, zurückruft. In dieser Folge geschehen so manche Aha-Erkenntnisse. Die Offenbarung der persönlichen Heilung ist längst nicht alles. Es offenbart sich die Weisheit der Mystiker aller Zeiten. Es kommt Licht in die Erkenntnisse der Hirnforschung über die Illusion des freien Willens, was dem Verstand unbegreiflich ist. Die Erkenntnis der Illusion des Ich-Gedankens kommt dem Zustand des erleuchteten Seins gleich. Das geheimnisvolle Tao offenbart sich gleichermaßen wie auch das Geheimnis der Evolution und die dem Verstand nicht wirklich zugänglichen Erkenntnisse der Quantenphysik, das Ellam Ondre (Alles ist Eins), um nur Einiges zu nennen. Es offenbart sich das Mysterium der Schöpfung, der Ursprung von allem, die Entstehung des Menschen die

Ursache seines unbewussten selbst-zerstörerischen Verhaltens. Es offenbart sich die Illusion der Trennung von Leben und Tod, das dem Verstand verborgene Geheimnis der Unsterblichkeit. Und: Glaube all das nicht, lieber Leser! Sieh selbst, was wirklich und wahr ist. Es ist DAS, was nachhaltig immer hier ist. Bewusstsein.

Neu erschienene Bücher zum Thema Erwachen im Bewusstsein: Es handelt sich um spirituelle Texte mit symbolischem Charakter, die das Bewusstsein und damit die innere Liebe beim Leser nachhaltig erwecken können: Offenbarungen durch „The Work of Byron Katie“, „Mensch und Bewusstsein“, Univers-Umkehrgedichte, ISBN: 9783746029658. „Das Mysterium der Schöpfung oder Die Architektur des Geistes“, Selbstoffenbarung, ISBN: 9783746014623. „Geheimnisvolle Spiegelung“, Selbstoffenbarung in mystischen Versen, ISBN: 9783746014623. Gedankenüberprüfung und spirituelle Unterweisungen - Mai-Oktober in 14554 Seddiner See mit Übernachtungsmöglichkeit; Dezember-März auf La Gomera. Karin Karina Gerlach ist Diplomphysikerin, spirituelle Lehrerin, ger.lach@gmx.de, www.umkehrkurs.de

Ayya Khema

**Die Ewigkeit ist jetzt**

*Frieden und Freiheit durch die Lehre Buddhas*



Broschur, 248 S., 14,00 €  
ISBN 978-3-931274-63-4



**JhanaVerlag im Buddha-Haus**

Bestellungen von Büchern,  
CDs, MP3-CDs und DVDs direkt über  
[www.buddha-haus-shop.de](http://www.buddha-haus-shop.de)

**Milindapañha**

*Der legendäre Dialog zwischen dem König Milinda und dem Mönch Nāgaseṇa*



Hardcover, 448 S., 22,50 €  
ISBN 978-3-931274-61-0

Autoren: Arbeitskreis „Religionen in Oldenburg“ (AK-RiO)

## Woher nimmst Du Deine Kraft?

**Gesprächstag des Arbeitskreises „Religionen in Oldenburg“ am Sonntag 11. Februar 2018, 14.00 - 18.00 Uhr im PFL.**

*In vielen Städten und Regionen gibt es interreligiöse Projekte, so das Haus der Religionen in Hannover, die Akademie der Weltreligionen in Hamburg, den Rat der Religionen in München oder das Forum der Religionen in Berlin.*

Im Jahr 2011 hat sich der „Arbeitskreis Religionen in Oldenburg“ (AK-RiO) gebildet, an dem sich neben christlichen und islamischen Gemeinden auch die jüdische, die yezidische und die Bahá'í-Gemeinde sowie buddhistische Gruppen beteiligen. Initiiert wurde der Arbeitskreis vom Präventionsrat Oldenburg und der Stabsstelle Integration, deren beständige und neutrale Koordination sich in vielerlei Hinsicht als beruhigend und fruchtbar erweist.

Der AK-RiO trifft sich alle sechs bis acht Wochen in Räumen der Mitgliedsgemeinden. Neben der Durchführung und Begleitung diverser Aktivitäten (Veranstaltungen, Hilfe für Flüchtlinge, Öffentlichkeitsarbeit usw.) wurden zwei Fachtagungen zum interreligiösen Dialog durchgeführt („Präventionsarbeit in den religiösen Gemeinden“, „Was tun Religionen für die Menschen?“). Außerdem entstanden mittlerweile vier interreligiöse Kalender.

Als Highlight des AK-RiO darf die 2016 veröffentlichte Stellungnahme „Grundwerte, Grundrechte und Religionsfreiheit“ gelten, die die Mitglieder nach intensiver Diskussion gemeinsam unterzeichneten und veröffentlichten. Wohl erstmals in Deutschland haben sich unterschiedliche Religionsgemeinschaften nicht nur gemeinsam zu den Grundrechten im Grundgesetz, sondern auch in aller Deutlichkeit für deren Geltung in ihren Gemeinden sowie in gesellschaftlichen, kulturellen und religiösen Bereichen bekannt ([http://pro-ol.de/pdf/AK%20Religionen\\_Grundwerte.pdf](http://pro-ol.de/pdf/AK%20Religionen_Grundwerte.pdf)).

Doch das wichtigste Ergebnis des AK-RiO ist die Kommunikation an sich und die sich auf diese Weise ergebenden direkten Kontakte - vor al-



lem zwischen den islamischen und christlichen Gruppen. Zwar kommt es auf den Arbeitstreffen kaum zu Gesprächen über Glaubensinhalte, aber sie schimmern oftmals als Motivation für den Einsatz in sozialen und kulturellen Projekten durch.

Dabei stellt sich immer wieder heraus, dass sich die Gemeinden und Gemeinschaften im Grunde mit den gleichen Bereichen beschäftigen - zum Beispiel Ethik und gesellschaftliches Engagement. Auch das Thema „Entwicklung und Erhalt von Lebenskraft“ wird von allen gleichermaßen bearbeitet. Dieser gemeinsame Hintergrund ist der Anlass, dem Thema „Lebenskraft“ auf einem Gesprächstag nachzugehen. Dies soll jedoch nicht als Diskussion auf einem Podium geschehen, sondern in kleinen Gruppen „auf Augenhöhe“. Schließlich haben alle Menschen bereits Erfahrungen mit ihrer Lebenskraft

gemacht. Ein offener Austausch darüber kann sehr anregend sein.

Der Gesprächstag mit dem Titel „Woher nimmst Du Deine Kraft?“ wird wie folgt angekündigt:

„Jeder hat sie - jede kennt sie - alle brauchen sie: Lebenskraft. Die Entwicklung und Pflege dieser Kraft ist eine ständige Aufgabe für alle Menschen. Schließlich gilt es, das eigene Leben zu meistern. Doch nur selten gibt es Gelegenheit, direkt und ausführlich über sie zu sprechen: Wie entsteht die Kraft zum Leben? Welche Rolle spielt die eigene Energie im Umgang mit dem Leben? Wie lässt sie sich am besten erhalten und pflegen? Aus welchen Quellen schöpfen wir? Auf diese Fragen gibt es sehr unterschiedliche Antworten, denn Leben und innere Stärke sind individuelle Erfahrungen.“

Am Sonntag, dem 11. Februar 2018 von 14.00 - 18.00 Uhr möchte der Arbeitskreis Religionen in Oldenburg im PFL-Kulturzentrum allen Interessierten die Möglichkeit geben, sich in moderierten Gesprächsgruppen die Quellen ihrer Kraft anzuschauen und sich über deren Bedeutung für einen von Ethik und Mitgefühl durchdrungenen Alltag auszutauschen: in ihren Familien, in ihrer Nachbarschaft und in ihrem Engagement in allen sozialen und kulturellen Bereichen der Gesellschaft.“

**Das Programm:**

Nach dem Ankommen (mit Kaffee) ab 13.30 Uhr wird es eine kurze Begrüßung und ein ebenso kurzes buddhistisch inspiriertes Impuls-

Referat („Anhalten und genau hinschauen - Alltag als Kraftquelle“) geben, um anschließend in parallelen Gruppen eine Stunde lang darüber zu sprechen. Nach einer langen Kaffee- und Tee-Pause gibt es zwei weitere kurze Impuls-Referate; zunächst aus christlich/jüdischer Perspektive („Gibt mir mein Glaube Orientierung in der Welt?“), dann aus islamischen Blickwinkeln („Welche Rolle spielt die religiöse Gemeinschaft für meinen Glauben?“), die - wiederum für eine Stunde - in den Kleingruppen besprochen werden. Ein Abschluss-Plenum wird den Nachmittag beenden.

Eine Anmeldung in der Geschäftsstelle des Präventionsrates (Stau 73, 26122 Oldenburg, 0441.235-3611, [praeventionsrat@stadt-oldenburg.de](mailto:praeventionsrat@stadt-oldenburg.de)) ist bis zum 2.2. erwünscht, aber ein spontaner Besuch ist auch möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.



# Entdecke die Kraft in dir

SOFORT PRAKTISCH BEGINNEN



„Das Buch: Crowley Tarot“, S. Peymann € 14,95

„Das Buch: Lenormand Karten“, H. Jösten € 14,95

„Das Buch: Engel Karten“, P. Schneider € 14,95






## Impuls zum Thema „Hoffnung“

In den Gesprächen mit Kursteilnehmenden werde ich oft mit großem Leid und Schmerz konfrontiert. Eine Frau, die seit Jahren regelmäßig an den Übungstagen teilnimmt, erzählte mir die Geschichte ihrer Mutter, die als junges Mädchen mit ihr schwanger wurde, von der Familie verstoßen und noch vor der Geburt vom Vater des Kindes verlassen wurde. Ihre Enttäuschung vergrub sie unter ihrem Schmerz und ihrer existenziellen Angst. In ihrer maßlosen Enttäuschung und zunehmenden Verbitterung konnte sie ihrem Kind keine emotionale Nähe schenken. Sie kam als Kind ins Heim - die Mutter verstarb verwahrlost und vereinsamt.

Auf dem spirituellen Weg wollte sie ihre eigene Geschichte aufarbeiten, sich selbst unter den Trümmern ihrer „zerstörten“ Kindheit zurückzugewinnen, indem sie sich ihren eigenen existenziellen Ängsten stellen wollte. Nun, der spirituelle Weg ist und ersetzt keine Therapie. Kann ein Mensch auf dem spirituellen Weg seine leidvolle Geschichte aufarbeiten? Kann er der Angst und dem Schmerz, die er unter dem „Felsgestein der Vergangenheit begraben“ hat und nicht „beweinen“ durfte und konnte, erneut begegnen, stand- und aushalten? Denn Angst und Schmerz werden ihm begegnen - wie in der Therapie führt auch der spirituelle Weg den Übenden mitten darin hinein.

Irvin Yalom, ein US-amerikanischer Psychoanalytiker, hat einen bemerkenswerten Satz geschrieben, der nicht nur in der Therapie, sondern auch auf dem spirituellen Weg gilt. „Wir müssen aufhören mit der Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit!“ Wir können die Vergangenheit nicht umschreiben. Aber nicht nur die Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit, sondern auch die (falsche) Hoffnung auf eine Zukunft, wo alles vollkommen



ist, sofern sie an bestimmte Erwartungen oder Vorstellungen geknüpft ist, sollten wir lassen! Auf dem spirituellen Weg geht es weder um Vergangenheit noch Zukunft – es ist die Gegenwart, um die es geht und uns ganz und gar zur Verfügung steht! Die alten Ängste aus der Vergangenheit oder die Sorgen um die Zukunft erscheinen in diesem gegenwärtigen Augenblick und spiegeln sich in unserem Bewusstsein als Erwartungen und Erinnerungen. Das Entscheidende scheint mir, wirklich zu erkennen, dass es nur um die Gegenwärtigkeit geht. „Wir sollten die Illusion aufgeben, als hätten wir eine Alternative zu dem, was jetzt ist!“ so Willigis Jäger. „*Verlasse dich nicht!*“ bedeutet in diesem Sinne das Leben in diesem Augenblick als ein einzigartiges Geschenk und von unschätzbarem Wert zu würdigen, indem ich es lebe und mich nicht

*„Verlasse dich nicht!  
Begrabe den Schmerz,  
der noch der deine ist,  
nicht unter Felsgestein  
der Vergangenheit,  
denn unbewehrt kann er nicht  
Hoffnung gebären,  
dich nicht zu verborgener  
Quelle führen,  
die dir Leben verheißt.“  
(Antje Sabine Naege)*

von Ängsten und Sorgen wegtragen lasse bzw. mich sozusagen in meine Erinnerungen und Erwartungen verabschiede. Mein Leben wird ehrlicher und wahrhaftiger und ich erkenne die Tatsache an, dass das Leben immer im Wandel ist und ich dem Geschehen – sofern es mir möglich ist, und das wäre eine unabdingbare Voraussetzung auf dem spi-

rituellen Weg – Raum lassen kann: Raum für Trauer, Raum für Linderung, Raum für Schmerz und Elend, aber auch Raum für Freude. Es geht nicht darum, an einen Ort anzukommen, wo alles besser oder vollkommen ist. Der spirituelle Weg führt nicht in den Himmel, sondern an den einzigen Ort, wo du sein kannst: „Jetzt“, bei dir!



**Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit**

In Stille und Klarheit das Leben erfahren: Der Benediktushof ist eines der größten Zentren für Meditation und Achtsamkeit in Europa. Hier können Menschen in Stille zu sich selber kommen, sich auf Wesentliches besinnen und mit lebenspraktischen Impulsen gestärkt in den Alltag zurückkehren. Dafür bietet der Benediktushof ein breites Seminar- und Kursangebot. Die großen östlichen und westlichen Meditationswege Zen und Kontemplation bilden die zentralen Säulen. Hinzu kommen moderne Achtsamkeitsmethoden wie MBSR, Yoga sowie Kurse aus den Bereichen Führungskompetenz, Kreativität, Gesundheit und Selbsterfahrung. Weitere Infos: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).



Fernand Braun ist Mitglied der spirituellen Leitung „Wolke des Nichtwissens - Kontemplationslinie Willigis Jäger“. Er ist spiritueller Leiter des Benediktushofes und Mitglied im Präsidium der „West-Östlichen Weisheit - Willigis Jäger Stiftung“. Neuerscheinung: „Ich suche nicht, ich finde“, Kösel Verlag.

**Edition  
LEBENSKUNST  
2018**

**Handgefertigte Keramikbecher –**  
in höchster Keramikerqualität in einer kleinen Keramik-Manufaktur gebrannt in den 7 Chakralfarben und versehen mit jeweils einem aufgesetzten Chakrasymbol. Jeder Becher ist ein Einzelstück, keine maschinelle Fertigung! Spülmaschinen geeignet.  
Jeder Becher nur 18,50 €



Muladhara






Svadhisthana




Manipura




Anahata




Vissuda




Ajna




Saharsrata

Bestellungen unter:  
Peter Gerd Jaruschewski  
Lagerstr. 62 • 26125 Oldenburg  
[www.edition-lebenskunst.de](http://www.edition-lebenskunst.de)



## Neu: Der „Ernährungsrat Oldenburg“

### Für eine sozial gerechte, ökologisch produzierte und regionale Versorgung mit Lebensmitteln

Im Oktober 2017 fand die offizielle Gründungsveranstaltung des „Ernährungsrates Oldenburg“ im Stadtmuseum statt. Dem Rat gehören VertreterInnen aus Zivilgesellschaft, Wirtschaft, Politik und Verwaltung an.

Der Ernährungsrat Oldenburg ist ein zukünftiges Projekt des Vereins „transfer – Verein für Medienarbeit zugunsten einer gesunden Umwelt“ mit Sitz in Oldenburg. Die Veranstaltung sowie die Koordinationsstelle des „transfer-Vereins“ wird unterstützt vom Niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Ziel ist, Oldenburg als Leuchtturmprojekt für andere Städte in Niedersachsen präsentieren zu können.

Der Ernährungsrat Oldenburg soll ein beratendes Gremium werden, das eng mit der Stadtpolitik und -verwaltung zusammenarbeitet. So erhält die Region Oldenburg und umzu wieder Kontrolle über die Gestaltung ihrer eigenen Ernährungsversorgung. Der Ernährungsrat entwickelt zusammen mit der lokalen Politik eine nachhaltige, gerechte, effektive und ökologische Ernährungsstrategie mit konkreten und messbaren Zielen, in der die Wertschöpfung in der Region und bei den kleinbäuerlichen Betrieben und dem verarbeitenden Handwerk verbleibt. Dadurch wird die ganze Region vielfältiger und lebenswerter.

In Ausschüssen werden zu verschiedenen Ernährungsthemen Strategien, Veranstaltungen und Projekte erarbeitet. Der Ernährungsrat regt einen aktiven Dialog zwischen Politik, Verwaltung, Wirtschaftsakteuren und der Zivilgesellschaft an, um so langfristig zukunftsfähige Strukturen für eine möglichst regionale Versorgung mit Nahrungsmitteln aufzubauen.

Das Ziel ist eine selbstbestimmte Ernährungspolitik sowie die Stärkung der Reputation für die Stadt Oldenburg als einem Akteur nachhaltiger Entwicklung. So kann Oldenburg schließ-



lich Modellregion für eine regionale, vielfältige, auf Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit fokussierte Ernährungspolitik im Nordwesten werden, deren Beispiel andere Städte des Landes und Bundes folgen können.

#### Die Ziele des Ernährungsrates

**Regional:** Nahräumliche Versorgung im Einklang mit den Jahreszeiten, um die regionale Wirtschaft zu stärken und mit dem natürlichen Kreislauf der Natur zu wirtschaften. Prinzipien der Nähe und Transparenz.

**Fair:** Lebensmittel sollen so erzeugt werden, dass die sozialen Bedingungen nachhaltiger Entwicklung erfüllt und nicht auf Kosten der ErzeugerInnen konsumiert werden. LandwirtInnen sollen für ihre Produkte so entlohnt werden, dass sie ihren Lebensunterhalt mit ihrer Arbeit bestreiten und ihren Betrieb langfristig sichern können.

**Ökologisch:** Im Einklang mit der Natur, mit Menschen, Tieren, Pflanzen, Wasser und Boden

gesunde, unbelastete und schmackhafte Lebensmittel erzeugen und dabei die natürlichen Ökosysteme schonen.

**Selbstbestimmt:** Im Supermarkt nicht nur passiv ins Regal greifen, sondern Lebensmittel bewusst einkaufen. Uns interessiert: Woher kommen sie? Wer hat sie angebaut? Wo kann ich regionale Lebensmittel einkaufen und lange Lieferketten umgehen? All diese Fragen führen automatisch zu einem selbstbestimmteren Umgang mit dem, was auf den eigenen Teller kommt. Wir möchten Menschen helfen, diese Fragen zu beantworten.

**Bedürfnisorientiert:** Was brauchen wir wirklich? Für eine nachhaltige Entwicklung führt kein Weg an einer Reduktion von materiellem Überfluss vorbei. Wir fragen uns: Was brauchen wir wirklich und was können wir uns leisten und gleichzeitig unserer Umwelt zumuten? Was brauchen wir - VerbraucherInnen und ErzeugerInnen - und wie müssen sich unsere Lebensstile ändern, um ein gutes Leben zu führen und unsere Bedürfnisse so auszurichten, ohne Natur und Mensch zu schaden?

Alle Informationen rund um den Ernährungsrat: [www.ernaehrungsrat-oldenburg.de](http://www.ernaehrungsrat-oldenburg.de)



# Das Wunder der Gelassenheit erleben

HEYNE < Ashley Davis Bush

Das kleine Buch  
der Ruhe und  
Gelassenheit

Ganz entspannt die Stürme  
des Alltags meistern

Ashley Davis Bush  
**Das kleine Buch der Ruhe und Gelassenheit**  
 Ganz entspannt die Stürme des Alltags meistern  
 96 Seiten • € 7,99 • ISBN 978-3-453-70345-2

Wenn der Alltag stresst und der Kopf nicht zur Ruhe kommen will, kann dieses bezaubernde Buch Wunder wirken. Einfache Übungen helfen in Minutenschnelle, spürbar gelassener durchs Leben zu gehen und Körper und Geist zu entspannen.

**HEYNE <**  
[www.heyne-verlag.de](http://www.heyne-verlag.de)

Autor: Peter Gerd Jaruschewski

## Neu: Die Edition LEBENSKUNST

### 7 Chakra-Becher – handgearbeitet in einer Keramikwerkstatt

7 Jahre Magazin LEBENSKUNST – 7 wunderschöne Chakra-Becher! Mit der Edition LEBENSKUNST startet das Magazin LEBENSKUNST zum 7-jährigen Jubiläum ein neues Projekt mit der Herstellung von sehr hochwertigen und doch bezahlbaren Produkten für ein ganzheitliches Leben. Erste limitierte Serie: handgefertigte Chakra-Becher.

#### Die Idee

Auf der Suche nach einem schönen Geschenk für eine Bekannte, die sich viel mit Chakren beschäftigt, fand ich nur industrielle Ware, die weder hochwertig noch schön war und häufig in China mit fragwürdigen Glasuren hergestellt wurde. Das brachte mich auf die Idee, für Menschen, die das Schöne und Gesunde lieben, eine Serie von hochwertigen sowie handgearbeiteten Bechern herzustellen: Warum sollten solche Sachen nur mir gefallen?

#### Der Zufall hilft

Dann kam mir – wie so oft – der Zufall zu Hilfe: Meine Frau fand eine sehr schöne Becherform, die mir auch auf Anhieb ausnehmend gut gefiel und die so nirgendwo anders zu erhalten war. Schnell entschlossen nahm ich Kontakt zur Keramikerin Sabine Thies in Oldenburg auf. Sabine Thies bereitet eine kleine Keramikwerkstatt für qualitativ sehr hochwertige Keramikwaren und war von dieser Idee sehr angetan. Sie machte sich sofort an die Entwurfsarbeit, ohne zu ahnen, auf welche Herausforderungen sie noch stoßen sollte.

#### Die Chakra-Becher

Zuerst musste geklärt werden, wie die Becher ausgestattet werden sollten: Sollten die Symbole in die Becher hineingeritzt werden, sollten Sie erhaben auf den Bechern sitzen, sollten die Symbole glasiert werden oder der Becher, und wie macht man das am besten? Welche Glasuroberfläche sollte genommen werden – eher glänzend oder matt? Oder doch changierend mit leichten Unterschieden im Farbton? Fragen über Fragen, die nach dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ zu der wunderschönen jetzigen Lösung führten.

Eine besondere Herausforderung waren die Glasuren: Es gibt tausende von unterschiedlichen Glasuren, deren Nutzungsmöglichkeit von vielen verschiedenen Faktoren abhängen: Welches Tonmaterial wird verwendet? Mit welcher Temperatur wird gebrannt? Allein die Frage der Glasurherstellung ist – wie ich lernte – eine Wissenschaft für sich, und manche Farben (wie zum Beispiel lila) lassen sich nur schwer bis gar nicht im hohen Temperaturbereich brennen. Sabine Thies machte unzählige Brennproben und



Es braucht unzählige Brennmuster, um die richtigen Farben zu finden



Spannend und immer wieder überraschend ist das Mischen der Farben



Nach vielen Versuchen kristallisieren sich die ersten Farben heraus



Keramikerin Sabine Thies in ihrem Ausstellungsraum

-versuche und ich bin ihr sehr dankbar dafür, dass sie nicht den Mut verloren hat und mit großem Engagement nicht locker ließ, bis die bestmöglichen Farben auf die Becher kamen, danke!

### Allerhöchste Qualität!

Wir haben Wert auf allerhöchste Qualität und Haltbarkeit gelegt. Aus diesem Grund werden die Becher auch in einem hohen Temperaturbereich von 1.250 Grad Celsius gebrannt - je höher die Brenntemperatur, desto besser die Qualität. Auch wenn die Farbe lila farblich in diesem Temperaturbereich nicht zu 100 % zu brennen ist, schien uns der Qualitätsanspruch wichtiger zu sein. Die Becher werden 2 x gebrannt: Den ersten Brand nennt man Schrüh- oder auch Rohbrand und erfolgt bei 950 Grad Celsius. Danach wird die Glasur aufgetragen und es erfolgt der Glasurbrand bei 1.250 Grad Celsius. Jeder Becher ist ein mit viel Liebe zum Werkstück handgefertigtes Unikat, kein Becher

gleich dem anderen. Es sind nur sehr kleine Unterschiede, die man nur bemerkt, wenn man mehrere gleiche Becher nebeneinander stellt. Die Serie ist limitiert auf 500 Exemplare pro Chakra-Becher. Ein Becher kostet 18,50 €.

### Die Keramikwerkstatt Thies

Im Mittelpunkt der Arbeit von Sabine Thies steht die Herstellung hochwertiger Gebrauchskeramik in Form von Einzelstücken und kleinen Serien, sowie die Gartenkeramik. Zunehmend beschäftigt sie sich mit dem Aufbauen und Überformen größerer Objekte für den Innen- und Außenbereich, sowie mit der Herstellung von Wand- und Gartenfliesen etc. Verwendet werden selbst entwickelte Glasuren auf Westerwälder Steinzeugton, bemalt mit Farboxiden und Engoben. Durch Ritz- und Stempeltechniken verleiht sie ihrer Keramik, zusätzlich zu der Farbigkeit, die Lebendigkeit. Unter der Webadresse [www.keramik-thies.de](http://www.keramik-thies.de) können Sie sich ausführlich über die Arbeit von Sabine Thies informieren.

### Ein Stück Lebensqualität

Die Chakra-Becher der Edition LEBENSKUNST® stellen ein Stück besonderer Lebensqualität dar: Ob mit einem dampfenden und leckeren Yogitee gefüllt, mit einem heißen Kakao oder an heißen Sommertagen mit eisgekühlter Limonade: Suchen Sie sich für den rechten Zeitpunkt den richtigen Becher aus und genießen Sie einfach!

7 Chakren-Becher - handgefertigte Einzelstücke in höchster Qualität: 18,50 € pro Stück. Bestellungen bei: [www.edition-lebenskunst.de](http://www.edition-lebenskunst.de)



Muladhara

Svadhishthana

Manpura

Anahata

Vissuda

Ajna

Sahasrara

Autor: Wolf Sugata Schneider

## Mut und Transzendenz

### Die Komfortzone als Nest und Gefängnis

*Spirituelle Ratgeber neigen dazu, zwei einander fundamental entgegengesetzte Empfehlungen zu geben. Einerseits sagen sie: »Akzeptiere dich so wie du bist! Es ist, wie es ist!« Dies hinzunehmen sei die Essenz von Weisheit, Hingabe, Gnade – Gracias a la vida que me ha dado tanto.*

Diese Dankbarkeit gegenüber dem Leben sei die wahre Spiritualität. Andererseits behaupten sie, dass es auf dem spirituellen Weg vor allem darum gehe, die eigene Komfortzone zu verlassen, in der wir uns doch nur um uns selbst drehen, um unsere Gedanken- und Verhaltensmuster, das Ego, das gesellschaftlich Akzeptierte, das uns gefangen hält, weil wir nicht den Mut haben, gegen den Strom zu schwimmen und zu unserer Einzigartigkeit zu stehen.

#### Die Komfortzone als Kuschelzone

Ja, was nu? Ist die Komfortzone die perfekte Kuschelzone zur Regeneration der sich selbst Liebenden, die dann umso mehr andere lieben können? Oder ist sie der Unterschlupf des Ego, in das es sich vor den Zumutungen der Welt da draußen mit ihren harten Realitäten zurückziehen kann, wann immer es herausgefordert wird?

Irgendwie scheinen hier beide Seiten Recht zu haben. Die Schlauseren unter uns Spiris werden deshalb geneigt sein, diesem Gegensatz mit Begriffen wie „Polarität“ oder „Paradoxie“ die höheren Weihen zu erteilen. Womit wir uns aber um die eigene Weiterentwicklung rumdrücken, die dieser Widerspruch doch eigentlich bietet.

#### Wir sind werdende

Vielleicht helfen hier ein paar Begriffspräzisierungen und Betrachtungen von der Metaebene aus. Zunächst mal sollte Akzeptanz dessen, was ist, nicht verstanden werden als Lob der Apathie und Empfehlung, die Hände in den Schoß zu legen. Man kann auch den eigenen Tatendrang akzeptieren, ihn abzulegen wäre dann sozusagen ‚unspirituell‘. Zweitens ist Selbstliebe nicht dasselbe wie ein sich selbst beweihräuchern-des Feiern des Status quo. Wenn Selbstliebe



als Absage an das eigene Entwicklungspotenzial missverstanden wird, führt sie zur Selbstgerechtigkeit.

Wenn wir hingegen uns als Werdende, sich Entwickelnde verstehen, impliziert Selbstliebe, dass wir nicht die bleiben, die wir sind. Dann sagt der Frosch nicht mehr zur Prinzessin, die ihn küssen will: „Neeeeeeiiiiin!!! Ich will so bleiben, wie ich bin!!!“, sondern versteht sich als Werdender, sich Wandelnder – und kann so zum Prinzen werden. Wer sich selbst so liebt, wie er aktuell ist, wird auch dem natürlichen Bedürfnis nach Entwicklung des eigenen Potenzials zustimmen wollen, denn auch das gehört zum Status quo. So nähern sich die beiden Seiten schon ein bisschen an.

Und das Ego ist nicht des Teufels Kern. Es sei denn man definiert es zum Beispiel als die jeweils aktuelle Summe der eigenen blinden Flecken. Die reduzieren zu wollen ist durchaus immer ein lohnendes Ziel. Aber auch hierbei kann man ins spirituelle Strebertum verfallen.

**The call to action - der Ruf**

Als nach 9/11 in den USA die Umsätze der fetten und süßen Nahrungsmittel, des „comfort food“ (Trostnahrung) in die Höhe schossen, war das vielleicht verständlich und gut für Nestlé. Aber es war nicht gut für die Amerikaner, die dabei noch übergewichtiger wurden und ungesünder. Es wäre besser gewesen, sie hätten sich angesichts dieses Schocks daran erinnert, dass es im Leben Gefahren gibt, die sich auch mit der stärksten Militärmacht der Welt nicht beseitigen lassen, und schon gar nicht durch fette und süße Nahrung. 9/11 hätte als „call to action“ verstanden werden können, als Herausforderung des Helden auf seiner Reise, nun über sich selbst hinauszuwachsen. Das amerikanische Selbstverständnis hätte einen Schritt nach vorn machen können, so wie in allen anspruchsvollen Filmen – gerade auch aus Hollywood – und in Romanen, in denen der Held oder die Heldin erst dann siegt, wenn sie über

sich selbst hinaus wächst – wenn sie eine andere wird als sie vorher war.

**Behinderung oder Erweiterung?**

Wir sind werdende, die immer auch Widerigkeiten zu konfrontieren haben – das Leben ist kein Ponyhof. Dabei kommt es nun darauf an zu erkennen, welche Herausforderung uns das Leben nur schwer macht und uns unnötig leiden lässt, und welche andererseits geeignet ist, unsere Identität auszudehnen auf uns bisher noch unvertraute, in uns schlummernde Teile des Menschseins. Herausforderungen können uns erweitern. Im Sinne des Diktums „Nichts Menschliches ist mir fremd“ (von dem römischen Dichter Terenz) können sie aus einem kleinlichen Menschen einen großherzigen machen. Es braucht Mut für diesen Schritt, und es braucht emotionale Intelligenz für die Unterscheidung, welche Herausforderung eine mich nur behindernde ist und welche mich erweitert.



**FRÜHLING IN STELLSHAGEN**  
 Man sieht und spürt es überall. Die Tage werden länger, das Vogelgezwitscher nimmt zu und wir können es kaum erwarten endlich den Frühling zu begrüßen. Genießen sie diese Zeit in der unendlichen Weite der mecklenburgischen Natur.

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 273€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 449€ im DZ, 04.02. bis 30.03.2018 und 02.04. bis 10.05.2018 zw. So. & Fr.

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




**KLEINE AUSZEIT IN PARIN**  
 Zwei lange Tage frei - für Sie! Fernab vom alltäglichen Trubel sich verwöhnen lassen und ein wunderschönes Fleckchen Erde erkunden mit...

- 1 Entspannungsmassage und 1 Bademantel zum Ausleihen
- 1 selbstgebackenes Brot oder 1 Packung Kekse
- 1 Glas Wein in der Weinstube im Gewölbekeller

Preise p.P. z.B. 2 ÜN inkl. HP in 100% BIO-Qualität ab € 229 im DZ

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




## Die Heimatidentität

Mal angenommen, ich friedliebender Mensch hätte entdeckt, dass ich auch ein rücksichtsloser Kämpfer sein kann, eifersüchtig, rachelüster, geizig, ausgrenzend oder sogar alles das zusammen. Will ich das dann bleiben? Oder will ich diese Identität als Teil meines Verhaltensrepertoires behalten, als etwas, das mir zur Verfügung steht, wenn ich es brauche, um dann wieder der friedliche, nicht nachtragende, großzügige Mensch zu sein, für den ich mich vor dieser Erfahrung gehalten habe?

Ich führe hierfür den Begriff der Heimatidentität ein. Damit meine ich die Alltagsidentität, in die ich zurückkehre, nachdem ich einen Wutausbruch hatte oder – ich ansonsten großzügiger, liebevoller Mensch – jemandem meine kühle Schulter gezeigt oder mich für etwas gerächt habe. Diese anderen Persönlichkeiten sind nicht „mein wahres Selbst“, würde ein Spiri vielleicht sagen. Meine Heimatidentität, in die ich nach den Ausbrüchen zurückkehre, ist jedoch ebenso künstlich, Bedingungen unterworfen und prägnant wie meine Identität als Wütender oder Blasierter, ich verweile nur häufiger in ihr – da bin ich „ganz der Heinz“ oder „ganz die Regina“, wie man dann sagt. Es ist aber beides künstlich, prägnant und biografisch in Bewegung.

## Sich erweitern

Als Gautama Buddha begann Schüler auszubilden, nannte er diese Initiation in den Stand des Samanera ein „Hinausgehen in die Heimatlosigkeit“ (in Pali, der damaligen Volkssprache: pabbajja). Der Initiat verließ damit seine Herkunftsidentität und begab sich auf den Weg des Werdenden, des „Stirb und Werde“. Er richtete sein Bewusstsein darauf, dass er heute ein anderer ist als er noch gestern war – und wer weiß, wer er morgen sein wird. Die Heldenreise des Menschen ist die eines Werdenden. Sie braucht Mut, denn sie ist ein fortwährendes Sterben und neu Geboren werden. Nicht immer ist es eine Kreuzigung und Wiederauferstehung, so heftig wie in diesem Grundmythos des Christentums ist es zum Glück meistens nicht.

Aber wer genau genug hinschaut merkt, dass er heute ein anderer ist als gestern. Auf meinem Entwicklungsweg habe ich etwas losgelassen, etwas verloren und etwas anderes hinzugewonnen, und wenn ich dabei mir selbst treu geblieben bin, habe ich mich erweitert.

## Der Wert der Kicks

Wenn Motivationstrainer uns auffordern beim Bungee-Springen, Rafting oder im Heraustrreten und Sichtbarwerden in einer Selbsterfahrungsgruppe Mut zu zeigen, wollen sie, dass wir unsere Komfortzone verlassen, um uns zu erweitern. Bestandene Mutproben geben uns einen Kick. Wenn sie jedoch nicht zu einer Freundschaft mit dem Leben als etwas prinzipiell Unvorhersehbarem führen, in dem Sicherheit immer nur etwas Relatives ist, dann sind diese Mutproben wie eine Diät, nach der man sich wieder vollfrisst, dann hat der Rat seinen Zweck verfehlt. Wir brauchen Herausforderungen, aber wir brauchen auch eine Heimat, und auch die ist in Bewegung.

Wolf Sugata Schneider, Jg. 52. Autor, Redakteur, Kabarettist. 1971-75 Studium der Wissenschaftstheorie. 1975-77 in Asien. 1985-2015 Hrsg. der Zeitschrift Connection. Seitdem Leben mit Flüchtlingen. Kontakt: schneider@connection.de, Blog: www.connection.de



**Auszeit Einkehr Stille**  
*im modernen Kloster.*

**Gut Saunstorf – Ort der Stille**  
Zu Gast sein – special: ora & labora, Schweigeweche, Ostagete  
[www.kloster-saunstorf.de](http://www.kloster-saunstorf.de)  
☎ 038424 22 30 60

Autor: Adyashanti

## Jesus, der spirituelle Revolutionär

*Jesus ist der stille Koloss, der die westliche Kultur für mehr als zweitausend Jahre bestimmt hat. Er ist die zentrale Figur im kollektiven Traum der westlichen Kultur.*



In den letzten Jahrzehnten hat die Wissenschaft versucht herauszufinden, welche Teile der Jesus-Geschichte historischen Tatsachen entsprechen und welche nicht. Mit anderen Worten: Was ist in Judäa vor zweitausend Jahren wirklich passiert? Das wissenschaftliche Interesse an Jesus galt dem, was Jesus wirklich sagte im Gegensatz zu dem, was er nicht sagte. Nach meiner Meinung werden wir das nie mit Sicherheit wissen. Wir können nicht wissen, was geschehen ist und was nicht geschehen ist oder wie groß der historisch wahre Anteil ist und wie groß der mythologische. Diese Suche nach dem historischen Jesus geht am entscheidenden Punkt vorbei, auch wenn sie interessant und sogar faszinierend ist. Der Kernpunkt ist die Geschichte, der kollektive Traum.

In der westlichen Kultur haben wir weitgehend die Kraft der Geschichte vergessen; die Kraft des Mythos, Wahrheit in sich zu tragen und zu vermitteln – grundlegende Wahrheit, spirituelle Wahrheit. Der Mythos spricht zu unseren Seelen. Die mythologische Sprache verbindet uns mit unserem Unbewussten und erweckt eine

Ahnung von Ewigkeit, von einem Leuchten, das durch die Welt von Zeit und Raum schimmert. Der Mythos ist letztendlich eine Weise, über das zu sprechen, was nicht gesagt werden kann, und das zu enthüllen, worüber nicht geschrieben werden kann. Deshalb meine ich, dass die Jesus-Geschichte erst dann vollkommen lebendig wird, wenn wir die Versessenheit auf die Historie und das, was geschah oder nicht geschah, aufgeben.

Letzten Endes ist es nicht wirklich wichtig, ob wir die Bibel als akkurate Historie und Tatsache lesen oder ob wir die Geschichte mythologisch und metaphorisch auffassen, als etwas, das unserem bewussten und unbewussten Sein Wahrheiten über das Göttliche vermitteln kann und uns hilft, etwas zu erkennen, das von Fakten nicht berührt werden kann. Es gibt viele Möglichkeiten, diese Geschichte und den Charakter von Jesus zu betrachten. Hoffentlich sieht jeder von uns die Geschichte auf seine eigene Weise, sodass sie zu uns spricht. In diesem Buch betrachte ich die Geschichte von Jesus auf besondere Weise. Meine interpretatorische Linse fokussiert sich darauf, Jesus als spirituellen Revolutionär zu enthüllen: Jesus als eine Präsenz göttlicher Strahlung und Erleuchtung, welche die Grenzen und Trennungslinien durchbricht, die uns einschränken – ob diese Trennungslinien nun kulturell bedingt sind, zwischenmenschlich, rassisch oder einfach durch unsere Psychologie.

Für mich vermittelt Jesus, der Revolutionär, in einzigartiger Weise das Leuchten des Geistes, und deshalb möchte ich in diesem Buch diese besondere Sichtweise anbieten. Aber letztendlich wird jeder von uns die Jesus-Geschichte auf die Weise interpretieren, die für ihn am sinnvollsten ist, und genau so soll es sein. Tatsächlich muss das so sein, denn wenn wir uns



nur an die Interpretation von jemand anderem halten, wenn wir die Geschichte nur durch eine Linse betrachten, blockiert das unsere eigene einzigartige Kreativität. Wenn ich also die Jesus-Geschichte als die Geschichte von Jesus, dem Revolutionär, interpretiere, ist es wichtig, dass jeder von uns in diese Geschichte so eintaucht, dass sie für ihn lebendig wird.

Die Jesus-Geschichte durch die Linse von Jesus, dem Revolutionär, zu betrachten, ist ein Mittel, die Geschichte ganz lebendig werden zu lassen. Indem ich durch diese Linse blicke, spüre ich, wie Leben in die Geschichte zurückkehrt. Sie wird lebendig auf schöne und gleichzeitig sehr herausfordernde Weise, denn Jesus, der spirituelle Revolutionär, hat die Fähigkeit, uns aus unserem eigenen individuellen Traum der Trennung und Isolation aufzuwecken.

In der westlichen Kultur haben die meisten von uns sich angewöhnt, Jesus als die Verkörperung der höchsten Form von Ethik und Moral zu sehen – er ist der gute Hirte, wir sind die Herde, und er zeigt uns den Weg. Das ist der Jesus der Kirche; die Kirchen sind sehr angetan von Jesus als ethischem und moralischem Priester. Das macht Sinn, denn die ethische und moralische Dimension ist Teil dessen, was jede Religion am Leben hält, was sie entwickelt und in die Kultur hinein vermittelt. Aber wenn das alles ist, was wir in der Jesus-Geschichte sehen, werden wir blind für die darunterliegende Transzendenz, für das Strahlen der Präsenz von Jesus. Ohne dieses transzendente Strahlen wird Jesus nur eine weitere Figur in der langen Geschichte moralischer und ethischer Propheten.

Wir wissen, dass die Art, in der die gesamte Kultur die Jesus-Geschichte definiert und interpretiert hat, heute nicht mehr die Herzen der Menschen in der Tiefe erreicht. Die Gottesdienste sind immer schlechter besucht. Im letzten Jahr fuhr ich nach Europa und sah erstaunliche Kathedralen, die zum Teil über tausend Jahre alt sind. Diese Kathedralen sind der Beweis, dass

es eine Zeit gab, in der die Geschichte von Jesus höchst lebendig war und die Gesellschaft erreichte. Aber die meisten dieser Kirchen sind heute leer, und das sagt uns etwas Wichtiges. Es sagt uns, dass die gesamte Kirche dabei versagt hat, die Geschichte neu zu interpretieren und die Botschaft aktuell und lebendig zu halten als etwas, das zu unseren Herzen spricht, das die geheimnisvollen Regungen in uns anspricht und uns erlaubt, uns dem Mysterium unseres Seins anzuvertrauen.

Deshalb denke ich, wir sollten uns die Geschichte neu anschauen. Wenn wir beginnen, die Jesus-Geschichte mythologisch zu interpretieren, suchen wir nach ihren Metaphern und Symbolen. Wir beginnen zu fragen: »Was meinen die Metaphern für mich? Was bedeutet mir Jesus?« Wenn wir Jesus nicht nur als historische Figur ansehen, die geboren wurde und gelebt hat, auf der Erde wandelte, lehrte, seine Botschaft verkündete und schließlich am Kreuz starb, sondern Jesus auch als eine zeitlose lebendige Gegenwart betrachten, als eine Metapher für die Ewigkeit in uns selbst, können wir beginnen, den inneren Raum zu betreten, in dem wir die Söhne und Töchter von Gott werden. Dann wird die Geschichte wiederbelebt. Dann kann die Jesus-Geschichte auf eine Weise lebendig werden, die wirklich Bedeutung für uns hat. Natürlich könnte das für manche Menschen ziemlich herausfordernd sein. Für manche könnte es sogar blasphemisch erscheinen, der Geschichte eine so konkrete Form zu geben, wie ich das vorschlage. Aber ich meine, die Einladung, genau dies zu tun, ist in der Geschichte selbst enthalten. Wenn ich dem, was die Geschichten zu sagen haben, wirklich lausche, ist es, als würde Jesus sagen: »Komm, komm ins Himmelreich. Das Himmelreich befindet sich auf der Erde, und Männer und Frauen verstehen es nicht.« Mir scheint, dass Jesus eine lebendige Verkörperung der Ewigkeit ist, eine Verkörperung dessen, was in uns selbst existiert.

Die Jesus-Geschichte ist ein Spiegel, der uns

hilft, uns selbst klarer zu sehen. Die wichtigste Funktion der mythischen Erzählung ist es, das Leben durchlässig zu machen für die Transzendenz, die an seinem Grund liegt und hindurchscheint. Das ist die Kraft des Geschichtenerzählens. Das Erzählen von Geschichten lädt uns ein, in eine schöpferische Beziehung zur Geschichte zu treten. Wir können nicht distanziertere Beobachter bleiben; wir müssen in die Geschichte eintreten und selbst zu ihren Figuren werden. Wir müssen uns erlauben, das Leben mit den Augen von Jesus, den Augen von Christus, zu sehen, und die Welt durch die Augen der Jünger zu betrachten und durch die Augen jener, die geheilt und erlöst wurden durch die Gegenwart Christi.

Wie ich sagte, wird jeder von uns die Jesus-Geschichte auf seine eigene Weise betrachten. Ich möchte eine besondere Sichtweise anbieten, die ich für sehr machtvoll, wirksam und wichtig für unsere Zeit halte. Aber wenn wir uns nun miteinander in die Geschichte vertiefen, möchte ich Sie auch ermuntern, Ihre eigene kreative Beziehung zur Geschichte zu finden. Halten Sie Ihre Ohren offen und finden Sie heraus, wie jeder Teil der Geschichte zu Ihnen spricht. Wenn wir auf diese Weise lauschen, wird die zweitausend Jahre alte mythische Reise von Jesus zur Reise in unser Inneres, führt uns zur Offenbarung Gottes in uns selbst und letztendlich zu der Erkenntnis, wer und was wir wirklich und wahrhaftig sind.

Textauszug aus „Jesus, der Zenmeister“ von Adyashanti mit freundlicher Genehmigung des Herder-Verlages. Siehe auch unter Wortwelten auf S. 56.

**GIBT ES EIN LEBEN NACH DEM TOD?**

IMMERSON JOURNALFILM

**ILLUSION TOD**  
JENSEITS DES GREIFBAREN II

EMERIG BEHMSTEDEN  
AUS WISSENSCHAFTLICHER SICHT

**NEU**  
EWIGES BEWUSSTSEIN AUS WISSENSCHAFTLICHER SICHT

WWW.HORIZONWORLD.DE

**Ein Zenmeister entdeckt Jesus Christus**

ADYASHANTI

Eine berührende Entdeckungsreise

**Jesus, der Zenmeister**  
Eine spirituelle Entdeckungsreise

HERDER

€ 26,-

ISBN 978-3-451-37689-4

**HERDER**  
*Lesen ist Leben.*

In ihrer Buchhandlung oder unter [www.herder.de](http://www.herder.de)

## veranstaltungen

**Im Fluss der Liebe**

Workshops für Paare mit *Monika Entmayr* und *Reiner Kaminski*



Im Paar gemeinsam in Liebe, Nähe, Sinnlichkeit und Heilung eintauchen, mit Massagen, Übungen und Begegnungen. In unseren Workshops eine wunderbare Zeit zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen und der Liebe neue

Impulse geben.

Und die Geheimnisse erfüllter Liebe, glücklicher Beziehung und befriedigender Sexualität in vertrautem Kreis in unserer Paar-Jahresgruppe tiefer erkunden. Mehr dazu im Internet und gerne auch am Telefon.

„Erwecken der Sinne“, *Wochenende für Paare*, 23.-25. Februar; „Die Tantrische Hochzeit“, 26. Jahresgruppe für Paare, ab April; „Garten der Liebe“, *Workshop für Paare*, 9.-13. Mai (Himmelfahrt). Tel.: 04487.9204277.

[www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de), [info@liebeskultur.de](mailto:info@liebeskultur.de),

**Ins eigene Innere geführt von einem Medium**

Veranstaltungen mit *Ramadas Andreas-Mattlage*



„Die Lösung für jedes Problem findet du im eigenen Inneren“, sagt Ramadas Andreas-Mattlage aus Stewede. Ramadas ist seit neun Jahren Schüler des erleuchteten Meisters Paramahansa Vishwananda und unter dessen Segen als Medium und Heiler tätig. Der 33-Jährige ist hellfühlend und hellwissend und dient als ein Kanal von Narayana (göttlicher Heilenergie). Sein Arbeitsplatz ist ein hochschwingender Kraftort, der Narayana-Healing-Tempel in Opendorf ([www.narayana-healing-tempel.de](http://www.narayana-healing-tempel.de)).

Dieser Tempel ist von Paramahansa Vishwananda gesegnet und ausschließlich für den Zweck der Heilung bestimmt worden. Die Energie ist hier sehr stark, so dass es schneller als an gewöhnlichen Orten zur Transforma-

# Narayana Healing Tempel

Der Tempel wurde im Rahmen einer rituellen Zeremonie vom erleuchteten Meister Paramahansa Vishwananda gesegnet und eingeweiht, Seine Präsenz ist durchgehend zu spüren. Es ist ein Narayana-Tempel, das heißt die Haupt-Deity ist Narayana, im Hinduismus die höchste Form Gottes. Auch alle anderen Murtis im Tempel wurden durch Paramahansa Vishwananda gesegnet (u. a. Shiva, Durga, Lakshmi und auch Jesus Christus, Mutter Maria und Erzengel Michael). Paramahansa Vishwananda gab mir Seinen Segen, an diesem Ort als Heiler und Medium zu wirken. Jede Murti (Statue) im Tempel besitzt spezielle Eigenschaften, die der individuellen Transformation dienen. Die Energie ist sehr stark, so dass es im Narayana Healing Tempel schneller als an gewöhnlichen Orten zur Transformation negativer Gefühle, Gedanken und Energien kommen kann.

**Angebote im Tempel**

- Narayana-Healing-Session
- Puja-Healing<sup>©</sup>
- Hari Nam-Healing<sup>©</sup>
- Yagna-Healing<sup>©</sup>

Narayana healing Tempel · Kontakt: Mareile Mattlage · Berkenbüscher Straße 11 · 32351 Stewede  
Tel. 05773.2100186 · E-Mail: [kontakt@narayana-healing-tempel.de](mailto:kontakt@narayana-healing-tempel.de) · [www.narayana-healing-tempel.de](http://www.narayana-healing-tempel.de)

tion von Negativität kommen kann. Ramadas hat über die Jahre verschiedene Heiltechniken entwickelt, zum Beispiel die Narayana-Healing-Session®, bei der jegliches Problem bearbeitet werden kann, von Sucht, zerstörerischen Denk- und Verhaltensmustern, schweren Traumata bis Depressionen, Burnout oder typischen Alltagsproblemen.

Weitere von Ramadas entwickelte Heiltechniken sind das Puja-Healing®, Hari-Nam-Healing® und Yagna-Healing®: Uralte vedische Rituale in der Verbindung mit einer Heilsitzung. Während der Rituale entstehen hochschwingende Energien. Diese nutzt Ramadas, um den Klienten für die innere Transformation zu öffnen. Bei einer angeleiteten Innenschau hilft Ramadas dem Klienten währenddessen dabei, Selbsterkenntnis zu erlangen.

Die Heiltechniken sind von Paramahansa Vishwananda gesegnet, autorisiert und freigegeben. Die Philosophie von Ramadas' Arbeit ist es, dass bei jedem Lebensthema wahre Heilung immer nur dann geschehen kann, wenn ein Mensch sich aufrichtig Gott zuwendet. Narayana-Healing-Session®, eine von Ramadas entwickelte Form der individuellen Tiefen-Heilsitzung und Innenschau, kann auch telefonisch stattfinden. Terminvereinbarungen unter E-Mail kontakt@narayana-healing-tempel.de oder Telefon 05773 / 2100186 (Mo-Fr, 10 bis 13 Uhr).

### Narayana Healing TV

Ramadas verbreitet seine Message auch als Rapper. Die Texte sind für Rap revolutionär, da sie positiv und lösungsorientiert sind und vom spirituellen Weg, der Suche nach sich selbst und dem Leben mit einem erleuchteten Meister handeln. Zu hören und zu sehen gibt es seine Musik auf dem Youtube-Kanal „Narayana Healing TV“.

### „Suchtsymposium“ und „Hara meets Womb Power“

Im Januar 2018 ist Ramadas bei zwei Online-Kongressen als Talkgast zu erleben: Bei einem Selbstheilungssymposium mit dem Schwerpunkt Sucht ([www.suchtsymposium.com](http://www.suchtsymposium.com)) vom 11. bis 21. Januar beschreibt Ramadas unter

anderem, was aus seiner Sicht als Medium mit einem Menschen passiert, der dauerhaft Rauschmittel zu sich nimmt. Bei „Hara meets Womb Power – Das neue Gleichgewicht“ ([www.hara-meets-wombpower.com](http://www.hara-meets-wombpower.com)) wird vom 15. bis 28. Januar über das Zurückfinden in die männliche beziehungsweise die weibliche Kraft gesprochen. Hier kann man Ramadas bei einer Puja im Narayana Healing Tempel über die Schulter schauen. Bei „Hara meets Womb Power“ ist außerdem der erleuchtete Meister Paramahansa Vishwananda als Gesprächspartner für ein exklusives Interview zu Gast.

### Die Kraft der Ahnen

*Workshop mit systemischen Aufstellungen am Samstag, 13.1.18, 10-15 Uhr*



Unabhängig davon, was unsere Vorfahren erlebt haben, gibt es eine Kraft, die über die Generationen weitergegeben wird: Es ist das Schenken von Leben. Nehmen wir diese Kraft zu uns, gibt sie uns das Gefühl von Rückhalt,

Wurzeln, Getragen werden, Vertrauen in das eigene Leben.

Oft identifizieren wir uns mit Geschichten über Mitglieder der Familie oder unseren Erlebnissen mit ihnen. Es hat eine befreiende Wirkung, auch die andere Ebene wahrzunehmen: wo nur das Leben – nicht mehr und nicht weniger – weitergegeben wird.

In diesem Workshop können Sie in Aufstellungen von Ahnenlinien und in kurzen Meditationen (zum Teil in Bewegung) Ihren AhnInnen begegnen und sich von der Lebenskraft, die dann fließen

kann, nähren lassen. Zusätzlich haben Sie Gelegenheit, stellvertretend eine Ahnin/ einen Ahnen zu repräsentieren - eine tiefe, bereichernde Erfahrung.

*Anm./ Info: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, OL, 0441/2048845, [info@heilpraxis-zehnpfund.de](mailto:info@heilpraxis-zehnpfund.de), [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de)*

## veranstaltungen

## Sampoorna Hatha Yoga – eine Verbindung von Körper und Geist!



Yoga for fun – Yoga for fitness  
– Yoga for weight loss – Yoga  
for back pain – Yoga for all –  
und wie sie alle heißen. Fast  
jeder hat Hatha Yoga bereits  
ausprobiert und schätzen ge-  
lernt. Die Vielfalt ist mittler-  
weile so groß, dass man gar  
nicht weiß, welches Yoga das richtige ist.

Der Yogahype, der seit den neunziger Jahren  
steil ansteigt, ist ungebrochen. Fast täglich wer-  
den neue Yoga Stile erfunden: Power Yoga, Hor-  
mon Yoga, Faszien Yoga, Moon Yoga, Chakra  
Yoga und Akro Yoga. Dabei geht es hauptsäch-  
lich um den Körper, um eine unterschiedliche  
Anleitung von Asanas (Körperpositionen). Ein  
deutlicher Ausdruck unserer stark geprägten  
Körperkultur, denn jeder möchte gesund und  
fit sein und vor allem eine gute Figur machen.  
Nichts gegen Fitness und Gesundheit durch  
Yoga, doch wenn wir im Körperwahn stecken  
bleiben, uns nur um Dehnung, Streckung und  
Bauch, Beine, Po kümmern, „nippen“ wir nur  
am Yoga.

Ist Yoga nicht vor allem eine geistige Disziplin?  
Ist körperliche Gesundheit dafür nicht eine Vo-  
raussetzung, ein Mittel, denn wer Schmerzen  
hat, hat andere Sorgen und kann seinen Geist  
nicht disziplinieren?

Doch viele Menschen kümmern sich wenig um  
ihren Geist. Sie pflegen lieber tagein tagaus ih-  
ren Körper, ähnlich wie sie ihr Auto pflegen, po-  
lieren und warten, um ab und zu eine kleine  
Spritztour damit zu machen.

Ist das der Sinn eines gesunden Körpers? Eine  
Spritztour? Oder gibt es auch eine Ausrichtung,  
ein größeres Ziel? Wozu das ganze „Schwitzen  
und Ackern“, wenn der Geist dabei nicht be-  
teiligt ist?

### Wie beteiligt man den Geist?

Das kann man im Alltag mit jeder kleinen  
Handlung, die man ausführt, üben. In einer Ha-  
tha Yogastunde ist es natürlich einfacher, denn  
das ganze Ambiente ist so angelegt, dass sich  
der Geist leicht nach innen zurückziehen kann.  
Die Augen sind geschlossen, der Raum still und  
die Sinne können sich langsam von der Außen-

welt lösen. Jetzt richtet man seine Aufmerksam-  
keit nach innen und

- spürt die Bewegung des Körpers in Verbin-  
dung zur Atmung
- die Muskeln in Form von An- und Entspan-  
nung
- die genaue Ausführung der einzeln. Asanas.

Der Geist wird, aufgrund der kontinuierlichen  
Anweisungen des Lehrers, völlig absorbiert und  
nach innen gezogen. Die Konzentration auf die  
Verbindung von Bewegung und Atmung be-  
wirkt einen höheren Energiefluss, auch „flow“  
genannt, der es einem leicht macht, den Geist  
längere Zeit inwendig zu halten. Dieser Zu-  
stand der Konzentration kann so weit gehen,  
dass man die Asanas plötzlich ganz leicht, wie  
„von Geistes Hand“ ausführt oder dass man  
das Zeitgefühl völlig verliert. Auf alle Fälle fühlt  
man sich nach einer Sampoorna Yogastunde er-  
frischt, wiederaufgeladen und zufrieden. Das  
kann man als ein Indiz einer gelungenen Yoga-  
praxis nehmen.

Diese „yogischen“ Erfahrungen integriert man  
dann nach und nach in seine alltäglichen Hand-  
lungen, versucht, während man seine Pflichten  
ausführt, den Geist inwendig und konzentriert  
zu halten. Man lernt, die Atmung zu kontrollie-  
ren und den Geist positiv zu halten.

Aber wozu dieser „geistige Firlefanz“? Reicht es  
nicht, wenn der Körper fit ist?

Nein, denn Körper und Geist sind eine untrenn-  
bare Einheit. Ist der Geist unruhig und unkon-  
zentriert, ist man schnell kurzatmig und ange-  
spannter. Und anders herum: schafft man es,  
den Geist, mittels genauer Übungen, Rhythmus  
und Aufmerksamkeit zu konzentrieren, lösen

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

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

sich Körperspannungen und die Atmung vertieft sich wieder.

Aufmerksamkeit ist der erste Schritt zur Konzentration und Konzentration ist der Schlüssel zu einem ruhigen Geist. Ein ruhiger Geist wiederum schafft ein Wohlbefinden im Körper. So steigert man Freude und Zufriedenheit auf allen Ebenen.

Sampoorna Hatha Yoga setzt das Wissen über die Zusammenhänge von Körper und Geist in Praxis um und bietet so eine Fülle von Angeboten auf der Suche nach strahlender Gesundheit, Fitness, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

*Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg - Zeughausstr. 70 - 26121 Oldenburg - Tel. 48551766 - [www.sampoorna-yoga-oldenburg.de](http://www.sampoorna-yoga-oldenburg.de)*

### **Kraft aus der Stille - Meditation in der Wüste**

*24.3.-7.4. und 7.4.-21.4.18 mit Bettina Specht*



Meditation in der Wüste ermöglicht uns die eigenen Visionen und inneren Quellen wieder zu finden. Die Weite, die Ruhe, der unendliche Himmel begleiten und

unterstützen uns uns wirklich nah zu kommen. Manchmal zwingt uns die Wüste auch in die Demut, alles vollständig loszulassen, alle Vorstellungen, Konzepte und Ideen vom Selbst und vom Sein fallen zu lassen... und dann steigt etwas plötzlich auf... wie eine Kraft aus der Tiefe... des Universums... unbenennbar.

Die Reise in die äußere und innere Einsamkeit erlaubt uns unserer innewohnenden Heimat näher zu kommen, dem Ort in uns, indem sich die Essenz unseres einzigartigen, göttlichen Wesens offenbart. Sich von der Welt abzuwenden, um herauszufinden, ob Du Dein Leben wirklich lebst, ist zweifellos schmerzhaft, aber in der bewussten Annahme der Einsamkeit - wenn einem nichts anderes mehr übrigbleibt - beginnt der natürliche Prozess des Heilens. Die Reise beginnt auf Djerba in Tunesien. Wir fahren vom Flughafen mit dem Landrover zur Wüstenoase Nouil. Dort übernachteten wir im romantischen Campement Saharien in komfortablen, festen, hotelähnlichen Beduinenzelten

in einem Palmenhain. Mit der Kamelkarawane ziehen wir in die Wüste zu einem Platz, der von einigen Sträuchern umgeben ist; im wunderbar weichen Sand lassen wir uns für circa 10 Tage nieder. Wir werden von einem Beduinen und seiner deutschen Frau begleitet und versorgt.

In diesem Wüstenretreat gibt es eine Phase des Schweigens von 6 Tagen in der jede/jeder mit sich allein sein wird, um sich auf die ganz ureigene Visionssuche zu begeben. Morgens und abends treffen wir uns zur gemeinsamen Meditation. In der gesamten Zeit stehe ich durch individuell zusammengestellte Meditations- und Achtsamkeitsübungen zur Seite.

*Infos & Terminvereinbarung für ein informatives Telefongespräch: [www.mysticjourney.de](http://www.mysticjourney.de)  
Der Erlebnisvortrag am 7.1.2018, 19 Uhr im Yogazentrum Winsen und am 8.2., 20 Uhr in der Buchhandlung Sommernachtstraum in Hamburg.*

### **Neue Yogakurse für Anfänger**

*Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 27./28. Januar 2018 ein großes Yogafest*



Wir laden alle Oldenburger zum Tag der offenen Tür ins Sampoorna Yoga Zentrum ein. Mit Probestunden und einem yogisch-vegetarischen Buffet sagen wir DANKESCHÖN.

Viele Oldenburger praktizieren schon regelmäßig Yoga.

Vorzugsweise suchen sie im Yoga einen eher körperlichen Ausgleich zum aufreibenden Alltag. Sie wollen ihren ermatteten Körper wieder spüren, um dem rasanten Lebensalltag mit Freude zu begegnen. Sampoorna Yoga verbindet die körperlichen Übungen mit einem hohen Grad an Konzentrationsübungen. Siehe auch unter „Praxis & Methoden“ auf S. ???.

*Probieren Sie Sampoorna Yoga in einer Probestunde um 11 & 14 Uhr aus. Neue Kurse beginnen vom 29.01. - 27.04.2018. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. Weitere Probestunden: 29.01. - 09. 02. 2018 Jeweils Mo. 17, Di. 19.30 u. Fr. 19 Uhr. Zeughausstr. 70 - Tel. 48551766 - [www.sampoorna-yoga-oldenburg.de](http://www.sampoorna-yoga-oldenburg.de).*

## Wie können Themen aus der Sexualität in Aufstellungsgruppen bearbeitet werden?



(Anmerkung: Ich schreibe in diesem Artikel nur von Frauen, da ich mit diesem Thema in Frauengruppen arbeite.)

Wie ist es, wenn eine andere Frau in einer Aufstellung für meine Sexualität steht oder für meine Lust, meine Schmerzen, meine Scham etc.? Wie fühlt es sich an, mit einem intimen Thema sichtbar zu sein?

Nach meinen Erfahrungen ist es für die Aufstellende befreiend und erleichternd, da sich in den Stellvertretungen oft eine überraschende, bereichernde, erneuernde Klarheit zeigt.

Beispiel: Eine Frau möchte ihren Wunsch nach tieferem sexuellen Erleben aufstellen. Sie wählt Stellvertreterinnen für sich selbst und für ihre Vagina. Die Stellvertreterin der Vagina fühlt sich in die Rolle ein und sagt dann: „Ich fühle mich unter Druck, und ich brauche einfach mehr Zeit.“

Wir stellen dazu: „Das, was verhindert, sich mehr Zeit zu lassen“. Es zeigen sich Frauen aus der weiblichen Ahnenlinie der Aufstellenden, die ihre Sexualität nach Wünschen ihrer Männer ausgerichtet haben und ihren eigenen Wünschen keinen Raum gegeben haben.

Es gibt verschiedene Methoden, in Aufstellungen mit solchen übernommenen Lebensmustern (hier: den eigenen Wünschen keinen

Raum geben) zu arbeiten. Mein Fokus ist, zu erkennen, woher ein inneres Gebot oder Verbot kommt, es bei diesen Personen und in der jeweiligen Zeit in der Vergangenheit zu verankern, um mich wieder meinem Wunsch zuzuwenden: „Gib dem, was dich stört, einen Platz, aber nicht mehr deine Energie.“ (Siegfried Esen)

Dieses „einen Platz geben“ ist deshalb wichtig, weil wir damit unsere Geschichte und welche Geschichten in unserem Aufwachsen auf uns eingewirkt haben, anerkennen. „Einen Platz geben“ unterstützt dabei, aufzuhören, es für die Frauen in der Ahnenlinie – wie im oben genannten Beispiel – wieder gut machen zu wollen. Es ist dann leichter, ihr Schicksal und ihre Entscheidungen bei ihnen zu lassen.

Tatsächlich ist dies kein leichter, aber ungemein erleichternder Prozess, da es befreit von einem inneren gebunden und verstrickt Sein.

Im wieder Hinwenden zu ihrer Vagina kann die Frau aus dem Beispiel dieser zum ersten Mal wirklich begegnen, als sei ein Schleier zwischen Beiden beiseite geschoben worden.

Als sie selbst in ihre eigene Rolle geht, spürt sie den starken Wunsch, ihrer Vagina viel mehr wirklich zuzuhören und sich von ihr mehr leiten zu lassen in ihrer Sexualität.

An dieser Stelle ist es auch möglich, zusätzlich in die Rolle der eigenen Vagina zu gehen, um einmal von Innen diese wunderbare, sich selbst nicht infrage stellende Klarheit von „ich brauche einfach mehr Zeit“ zu spüren.

## Webservice & Internet-Dienstleistungen

ein Service der Buchhandlung Plaggenborg

### • Webseitengestaltung zu fairen Preisen

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

### • Nutzung eines modernen Programms (JIMDO)

### • Domainhosting ab 3,85 € im Monat

### • kompetente und umfassende Beratung u. v. m.



Ulrike Plaggenborg • c/o Buchhandlung Plaggenborg  
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg, [www.webservice-plaggenborg.de](http://www.webservice-plaggenborg.de)

Bei Erlebnissen und Erinnerungen, die die Aufstellende als überfordernd empfindet, kann dies auch aus einer sicheren Distanz angeschaut werden, z.B. durch Hinzunehmen eines stärken-den Aspektes.

Wie in diesem Beispiel berührt fast jede Aufstellung kollektive, menschliche Themen. Häufig glauben wir, etwas sei nur unser ganz persönliches Unvermögen. Die eigenen Bedürfnisse nicht zu spüren, sie zu übergehen zugunsten der Bedürfnisse von jemand anderem oder um bestimmten Vorstellungen zu entsprechen – das alles ist vielen Menschen mehr oder weniger vertraut. In Abschlussrunden von Aufstellungen wird deutlich, dass die meisten Teilnehmenden von dem einen oder anderen Thema sehr berührt sind, weil sie ein eigenes Thema gespiegelt gesehen haben und neue Perspektiven und Einsichten gefunden haben.

Das Finden des eigenen Platzes im System (und das Verlassen eines übernommenen Platzes) ist der eigentlich heilsame Prozess in Aufstellungen. Manchmal wissen wir vom Kopf her, dass wir eigene Bedürfnisse übergehen, aber solange wir im System an einem anderen Platz als dem unseren stehen, rutschen wir immer wieder in diese Falle. Eine ist an ihrem Platz angekommen, wenn sie auf die aktuellen Empfindungen ihres Körpers hört, und nicht mehr auf übernommene Glaubenssätze. Der Wunsch nach tieferem sexuellen Erleben mag sich dann wandeln in den Wunsch nach authentischem Erleben und tieferer Verbundenheit mit sich selbst.

*Literatur: Siegfried Essen: „Selbstliebe als Lebenskunst – ein systemisch-spiritueller Übungsweg“; Diana Richardson: „Zeit für Liebe“; Krishnananda und Amana Trobe: „Wenn Sex intim wird“.*

*Bärbel Zehnpfund, Praxis Heilungspunkte, Katharinenstraße 12, 26121 Oldenburg, Telefon 0441.2048845, info@heilpraxis-zehnpfund.de, www.heilpraxis-zehnpfund.de*

## ACHTSAMES LEBEN

Internet:	www.achtsames-leben.org
Herausgeber	Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL, Tel. 0441.17543 E-Mail: info@achtsames-leben.org Internet: www.buchhandlung-plaggenborg.de
Redaktion	Ulrike Plaggenborg
Satz, Gestaltung	Agentur JARUSCHEWSKI Peter Gerd Jaruschewski Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 0441.9736160 E-Mail: gestaltung@achtsames-leben.org
Anzeigenleitung	Karl-Heinz Plaggenborg Tel. 0441.17543 E-Mail: info@achtsames-leben.org
Anzeigenpreisliste	www.achtsames-leben.org
Autoren dieser Ausgabe:	Adyashanti, Arbeitskreis "Religionen in Oldenburg", Fernand Braun, Bernhard Dökel, Ernährungsrat Oldenburg, Karin Karina Gerlach, Peter Gerd Jaruschewski, Karl-Heinz + Ulrike Plaggenborg, Wolf Sugata Schneider, Monika Weber, Bärbel Zehnpfund.
Titelfoto	©Chantal – fotolia.com
Termin-Annahmeschluss	Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 23. Februar 2018 Nur für Formatanzeigen: 09. März 2018
Erscheinungsweise	vierteljährlich
Auflage	7.500 Exemplare
Redaktionsschluss	für die nächste Ausgabe ist der 15. Februar 2018.
Bankverbindung	Volksbank Oldenburg, IBAN: DE65280618220012215700 Swift (BIC) Code: GENODEF1EDE
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildmaterial 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. © 2018 Buchhandlung Plaggenborg	



auslagestellen *achtsames leben***Auslagestellen Achtsames Leben, Stand Januar 2018**

Sortiert nach Landkreisen bzw. PLZ. 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 Neundorff, Grüne Str. 4; Hanksen-Apotheke, Grüne Str. 8; Physiotherapie-Praxis Thyen, Grüne Str. 24; Jin Shin Jyutsu-Praxis, Anna Kipke, Grüne Str. 6; Büsingstift, Wallgraben 3; PFL-Kulturzentrum, Peterstraße 3; Wilhelm 13, Leo-Trepp-Str. 13; **26122:** Cafe Klinge, Theaterwall 47; Naturheilzentrum, Marienstr.18; Reformhaus Ebken, Haarenstr. 31; Stadtbäckerei Lange Str. 31; Loft, Baumgartenstr. 2; Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57; Praxis Galuska, Osterstr. 8; Paracelsus Schule, Kaiserstr. 14; Reformhaus Ebken, Schüttingstr. 2; Kaleidoshop, Schüttingstr. 5; Bistro Safran, Mottenstraße; Naturkosmetik Terra Natura, Gaststr. 12; Kaffeekunst, Bergstr. 6; Kaffee & Kleid, Kurwickstr. 6; Tee & Confiseie, Kurwickstr. 8; Praxis Klingler u. a., Lange Str. 77; Yoga am Schloß, Schloßplatz 26; Yoga Vidya Zentrum, Sartoriusgang 4;

**Stadt Oldenburg**

**26121:** Praxis für Osteopathie, Zeughausstr. 16a; Sampoorna Yoga, Zeughausstraße 70/72; Antiquariat Buchstabe, Ofener Str. 31; Paracelsus Apotheke, Ofener Str. 44; MaloVita Lichtzentrum, Eike-von-Repkowstr. 28; Rosenhaus, Weskampstr. 28; Praxis Ursula Schoenfelder, Würzburger Straße 10; Seminarhaus 21, Ziegelhofstr. 21; Praxis Bärbel Zehnpfund, Ziegelhofstr. 21; Praxis Sybille Seyfried, Ziegelhofstr. 66; forum Ziegelhof, Ziegelhofstr. 77; EDEKA, Ziegelhofstr. 105; Praxis Ralf Knorr, Gertrudenstr. 14; Astrologiepraxis Uwe Christiansen, Lambertstr. 19; Sauna Am Melkbrink 42-44; Beuteschema, Sandra Wilts, Melkbrink 57; Praxis Einklang, Porsenbergstr. 12;

**26122:** Praxis Dr. Reck, Gartenstr. 4; Metabolic Balance Zentrum, Gartenstr. 4; Praxis Leimann, Gartenstr. 22a; Praxis Dr. Gleiß-Schwalm, Roonstr. 3; Praxis Hindenburgstr. 21; Stadtbäckerei Hauptstr. 47; Johannes Weerts, Hauptstr. 66; Zahnarztpraxis Buck, Prinzessinweg 40; Stadtbäckerei Tannenstr. 31;

**26123:** Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, Aikido-Dojo, Lindenstr. 11; Cafe Kneipe Havana, Donnerschweerstr. 8; denn's biomarkt und HORIZONTE, Nadorster Str. 54-56; Olga Naturkost, Donnerschweerstr. 58; Tuchföhlung, Nadorsterstr. 62 OL; Restaurant Seidenspinner, Nadorster Str. 87; Aura Soma Regina Bauer, Bürgereschtr. 27; Praxis Eva-Maria Wunderlich, Heinrich-Schütte-Str.107; Stefanie Wahlen, Sandstr. 17; Praxis Birgit Zuschneid-Götsch, Donnerschweerstr. 226; Monika Wiefeler, Ammergaustr. 124; Praxis Burkhard Wittje, Kranbergstr. 18; **26125:** HP Gisela Richter, Rügenwalderstr. 12; Praxis für Systemische Lösungen, HP Antje Jaruschewski, Ramakersweg 4; Aktiv Markt, Hochheider Weg 209; **26127:** Stadtbäckerei bei Familia, Scheideweg 100; Andrea Nagel, Kreyenstr. 35a; Aktiv Markt, Alexanderstr. 328; familia, Scheideweg 100; HORUS Institut, Karuschenweg 67c; EDEKA, Am Stadtrand 14; Stefanie Putzke, Wittingsbrook 44b; **26129:** Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 70; Stadtbäckerei bei Familia, Posthalterweg 100; Reformhaus Ebken bei Familia, Posthalterweg 10; Stadtbäckerei Ammerländer Heerstr. 397; Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren, Uhlhornsweg 99b; denn's biomarkt, Bloherfelder Str. 2-6; EDEKA, Bloherfelder Str. 133; Aktiv-Markt, Bloherfelder Str. 190; Blumenhaus Renate, Bloherfelder Str. 222; Praxis Siegfried Ober, Schramperweg 95; **26131:** REWE, Hauptstr. 89-95; ISIS-Praxis, Edewechter Landstr. 18; Aktiv Markt, Edewechter Landstr. 58; Sabine Reinker, Ahlkenweg 70a; ecocion, Ahlkenweg 1; Deutsches Fachzentrum für Stressbewältigung, Tegelkamp 28; Monika Müller, Osterkampsweg 163; **26133:** Format Schreibwaren im Kreyenzentrum, Harreweg 151; EDEKA, Harreweg 151; Aktiv Markt, Klingenbergstr. 1; **26135:** Cafe am Damm, Am Damm 36; Sternenwege, Altenschtr. 3; Praxis von Koenen, Ulmenstr. 43; Hotel Villa Stern, Bremer Str. 41; Homöopathische Praxis Koch, Bremer Str. 40; Raum der Stille, Hermannstr. 17; denn's biomarkt, Stedinger Str. 6-12; Aktiv Markt, Bremer Str. 46; Ursula Richter, Am Hayengraben 29; Angelika Nierentz, Leffersweg 14c.

**Kreis Oldenburg**

**26197 Großenkneten:** Bianca Rühls, Molkereiweg 20; **26203 Wardenburg** u.a.: Medizin. Bäderpraxis, Hunoldstr. 111a, Hundsmühlen; Christiane Schwarzhuber, Hermann-Labohm-Str. 1, Hundsmühlen; entheos-Praxis, Dietrich-Dannemann-Str. 30, Hundsmühlen; Gingko Biloba Café, Oldenburger Str. 8, Tüngeln; Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, Tüngeln; Sabine Büsselmann, Birkenweg 37a, Tüngeln; Praxis Nicola Hassold-Piezunka, Dorfwinkel 19, Tüngeln; Pramodha Habenicht, Im Ort 12, Tüngeln; Lethé-Apotheke, Oldenburger Str. 232; Aktiv & Irma Markt, Friedrichstr. 19; Praxis für Kinesiologie, Kunst und Yoga, Friedrichstr. 41; Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Sharing the Presence, Wardenburger Str. 24, Oberlethe; Hofbuchhandlung Wellmann, Ziegeleiweg 29, Westerholt; Praxis Josef Stotten, Möhrentangen 32, Littell; **26209 Sandkrug:** Bürgerservicebüro, Gartenweg 15; Praxis Gerd Decker, Kiebitzweg 2; Praxis Tanja Meier, Blumenstr. 7; Günther Schönknecht, Schulweg 52; Erdfrüchte Hofladen, Landschulheimweg 14; Clan B Gemeinschaft, Wöschengeweg 28, Sandhatten; **27749 Delmenhorst** u.a.: Reformhaus Ebken, Lange Straße 112/114; **27777 Ganderkesee:** LichtAkademie Bergedorf, Sabine Bogner, Alte Dorfstr. 13; **27243 Beckeln:** Praxis Birgit Spangenberg, Im Unterdorf 11; **27243 Prinzhöfte-Horstedt:** Wildnisschule Wildeshausen im MIKADO, Zur Großen Höhe 4; **27243 Harpstedt:** Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie und Naturheilkunde, Lange Str. 33; **27793 Wildeshausen:** Rita Ravensberg, Katzenböck Berg 34; Flax Naturkost, Zwischenbrücken 11; **27798 Hude:** Lichtblick Seminarhaus, Sandersfelder Weg 2; Matthias Badzun, Grummersorter Dorfstr. 47, Hude/Grummersort; Haus Sonnenblume, Witte-Lenoir-Str. 12; Angela Schmidt, Hohelucht 41; Brigitte Pung, Grüner Weg 7; Xandra Vogelsang, Langenberger Sand 12; Ihr Bioladen, Parkstr. 61; Aktiv-Markt, Parkstr. 45; Reformhaus Maria Ohlenbusch, Parkstr. 3; Ayurveda-Jivan, Stettiner Weg 5; EDEKA, Burgstr. 2; **27801 Döttingen:** Angelika di Bernardo, Dorfring 27a; Svaha Anke Schöpfer, Im Fahrenkamp 11; Ute Schierz, Zum Wittensand 4; Hofladen, Am Steinberg 1a;

**Kreis Ammerland:**

**26160 Bad Zwischenahn:** Reformhaus Ebken, Peterstr. 20; LEB, Bahnhofstr. 18; Praxis f. Ergotherapie u. Kinesiologie, In der Horst 10; Revital Salzgröte, Mühlenstr. 24; Praxis-Licht-Blick, Alte Str. 9; Birgit Bruns, Hinrich-Schmidt-Str. 14, Petersfehn; **26180 Rastede:** Buchhandlung Tiemann, Bahnhofstr. 4; Blumenhaus Renate im Rewe-Markt, Raiffeisenstr. 52; Aenne Milinikel, Diedrichs-Freels-Str. 21; Martina Dombrowski, Schulstr. 54g; Klangwelten Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44; Heilpraxis Weiß, Cäcilienweg 88; **26188 Edewecht:** Praxis Ursel Plettenberg, Hauptstr. 6c; Buchhandlung Haase, Hauptstraße 73; Gabriele Werquet, Hauptstr. 142; Michaela Heibült, Hafenstr. 2; **26215 Metjendorf/Wiefelstede:** Renfried Seminare, Jürmweg 4b; Angela Reins, Thienkamp 95; Gesundheitsteam Pollak, Eisenstr. 22; **26219 Petersdorf/Bösel:** Naturheilpraxis Vehnemoor, An der Vehne 1; **26655 Westerstede:** Bioladen, Gaststr. 3;

Treffpunkt Gesundheit, Westerkamp 3a; Buchhandlung Lesezeichen, Peterstr. 17; Praxis für Funktionelle Osteopathie, Gisela Dehne, Upn Hoff 8; Naturheilpraxis Bakker, Neuenburger Str. 41; **26676 Barbel**: Monika Geesen, Westmarkstr. 37; **26689 Augustfehn**: Helga Gerdes, Osterende 38, Apen, Veeteshana Löffelmann, Hauptstr. 173, Apen;

#### Kreis Friesland:

**26316 Varel**: LebensSinne-Zentrum, Plaggenkrugstr. 10; Reformhaus Ebken, Hindenburgstr. 2; Nu-Ra Stefanie Towarnicki, Blumenstr. 18; Psychoth. Praxis Bludau, Haferkampstr. 42; Praxis Balance, Ursula Golder, Im Tulpengrund 1; Haarstudio Klimkeit, Zum Jadebusen 56; Altes Kurhaus, An der Rennewiede 46, Varel-Dangast; **26340 Neuenburg**: Marika Sprung, Pohlstr. 76; Drogerie und Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26340 Zetel**: Seminarraum Einklang, Theresia de Jong, Siedlung 24; Reikihaus Friesland, Ellens 37; Alchemilla Bioladen, Feldhörn 70; **26340 Neuenburg**: Drogerie u. Reformhaus Zimmermann, Zeteler Str. 3; **26345 Bockhorn**: Lilli Ahlers, Fichtenstr. 18; Institut f. Energet. Kinesiologie, Hauptstr. 6, Bockhorn; **26419 Schortens**: Bücherstube am Rathaus, Oldenburger Str. 19; Praxis Peter J. Tönges, Usedomer Str. 8; **26434 Wangerland**: Gabriele Janz, Störbeckerstr. 12b; **26441 Jever**: Buchhandlung Tolksdorf, Am Kirchplatz 21; Lichtblick, Große Burgstr. 15; Jever; Haus des Qi, Hermann van der Heide-Str. 2 **26452 Sande**: Praxis Andrea Christoffers, Diekstahlstr. 3; Naturfrüör, Paul-Hug-Str.1; HP Lisa Susanne Janssen, Hauptstr. 78a;

#### Stadt Wilhelmshaven:

**26382**: Holger Ulrich, Bremer Str. 103 a; Reformhaus Ebken, Nordseepassage, Bahnhofstr. 10; Praxida-Brigitte Siehl, Rheinstr. 101; **26384**: Buchhandlung Prien, Gökörstr. 37; **26388**: Naturfriseur Frauenrath, Rominter Str. 33a; **26389**: Praxis Angelika Ricklefs, Ekberiege 118a; Praxis Jeanne van Deest, Knud-Rasmussen-Str. 22; Bianca Meyer, Europaring 19;

#### Kreis Wesermarsch:

**26349 Jade**: Vera Maier, Kreuzmoorstr. 50; Tierärztin Andrea Ceglowski-Weber, Kreuzmoorstr. 36; **26349 Jaderberg**: Reikimeisterin Bärbel Janßen, Meisenstr. 35; **26931 Elsfleth**: Naturkost am Deich, Am Weserdeich 82; Astroita – Jutta Kalthoff, Mühlenstr. 20; **26937 Seefeld**: Kunze Hof, Deichstr. 16-18; **26954 Nordenham**: Reformhaus Ebken, Bahnhofstr. 26; 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;

#### Kreis Leer:

**26670 Uplengen-Remels**: Reiki-Oase, Alte Warfen 1; **26736 Krummhörn-Hamswehrum**: BEYOND Zentrum für neuenergetische Lebensart, Hamswester Str. 26 ;**26789 Leer**: Reformhaus Ebken, Mühlenstr. 99; Buchhandlung Eissing, Mühlenstr. 106; Gedine Zellmer, Friedhofstr. 12; Dagmar Rietz, Daimlerstr. 9; **26826 Weener**: Naturheilpraxis, Saxumer Ring 3; **26831 Bunde**: Naturheilpraxis Diddens, Bahnhofstr. 12; Naturheilpraxis Lübbermann-Gabriel, Birkenstr. 36; **26835 Holtland**: Helen Plass, Filsumerstr. 30; **26835 Hesel**: Heike Loers, Alter Postweg 34; **26842 Ostrhauderfehn**: Rosy Breitkopf, Schifferstr. 374; Flinderke Naturkost, Am Flindhörn 28; **26845 Nortmoor**: Naturheilpraxis Tapper, Bruntjer Weg 13;

#### Kreis Aurich:

**26506 Norden**: Reformhaus Ebken, Neuer Weg 23; Lichtquelle, Neuer Weg 66; **26603 Aurich**: Stadtbibliothek Aurich, Hafenstr. 7; Das Einhorn, Burgstr. 40; Bio-Baier, Fockenbollwerkstr. 15; Reiki-Zentrum, Mozartstr. 7b; Birgit Debeltts Schmuck Design, Burgstr. 47; **26607 Aurich**, Simone Just, Siedlerstraße 20; **26624 Südbrookmerland**: Praxis für ganzheitliche Lebensberatung, Deichhauserstr. 8; **26629 Grobfehn**: Praxis Martina Opper, Norderwieke Süd 15; Praxis Leonore Ritter, Voerstad 5, Bagband; 178 A, **26629 Ostgrobfehn**: Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd; **26632 Ihlow-Riepe**: Naturheilpraxis Hermine Balzar, Vorderfenne 30; Naturheilpraxis Andrea Zager, Bangsteder Kirchstr. 4, Ihlowferrehn; **26736 Krummhörn**: Monika Tümler, Gimersumer Altendeich 17; **26759 Hinte**: Wendeline Schwarz, Möwenstr. 40;

#### Ostfriesische Inseln:

**26465 Langeoog**: Insel-Apotheke, Am Wasserturm 8; **26486 Wangerooge**: Sandra Weller, Charlottenstr. 41c; **26757 Borkum**: Marina Byl, Am langen Wasser 1; Cordes-Aurum, Gabriele Morr, Franz-Habichstr. 3;

#### Kreis Emsland:

**26871 Papenburg**: Naturheilpraxis Knelangen, Bürgermeister-Nee-Str. 18, Praxis Grit Kolschen, Hauptkanal rechts 30; **49716 Meppen**: Reformhaus Ebken, Am Markt 12; **49808 Lingen**: Reformhaus Ebken, Marienstr. 6;

#### Kreis Cloppenburg:

**26169 Friesoythe**: Edelsteinstübchen Gunda Koopmann, Schützenstr. 52; Maria Meyer, Schwaneburgerstr. 77; HP Britta Kröger, Leonorenring 16; **49624 Lönigen**: Beate Sieverding, Schulstr. 3; **49661 Cloppenburg**: Königsapotheke, Mühlenstr. 2; Praxis Brand, Lange Str. 4; Beate Ostermann, Kösliner Str. 4a; **49681 Garrel**: Elisabeth Tepe, Danziger Str. 17;

#### Bremen und Umzu:

**28199**: Reformhaus Ebken, Pappelstr. 86; Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74; **28203**: Reformhaus Ebken, Osterorsteinweg 87, SteinReich, Am Dobben 78; Wudang-Zentrum, Grundstr. 3; **28207**: mitas zeITräume, Feuerkuhle 61; **28211**: EOS-Institut, Schwachhauser Heerstraße 55; **28259**: Reformhaus Ebken im Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, **28355**: Eva-Maria Braunschweiger-Brixel, Oberneulander Landstr. 4; **28359**: Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266; **28717**: Ulrike Müller, Lesumer Brink 14; **28757**: Gabriela Luft, Wilmannsberg 21; **28844 Weyhe**: Prana- & Lebensflusspraxis Sigle, Am Angelser feld 14; **28857 Syke**: Praxis Susanne Henneke, Am Hang 7; Reformhaus Ebken, Hauptstr. 7;

#### Bremerhaven und umzu & Sonstige:

**27318 Hilgermissen**: Klaus Römer, Ingelshagen 36; **27478 Cuxhaven**: Anja Schubert, Am Löschteich 13; **27612 Loxstedt-Bexhövede**: Heike Engel-Wollenberg, Fuhrenweg 1; **27616 Beverstedt**: Editha Winkes, Iltisweg 9; **27628 Sandstedt**: Ingrid Niewerth, Sielstr. 25; **27638 Wremen**: Brigitte Thomann, Am Mahnhamm 17; **49377 Vechta**: Bücher von Possel, Große Str. 96; **49393 Lohne**: mowie – Gesundheits- und Regulationspraxis, Brinkstr. 50; Villa Vivendi, Treffpunkt für Gesundheit und Wohlbefinden, Deichstr. 19; **49413 Dinklage**: Andrea Diekmann, Lindenstr. 21; **49424 Goldenstedt**: Praxis Marika Ahlers, Vahrenkamp 6; **49681 Garrel**: Praxis für Ergotherapie, Petra Lange, Im Fange 23;

## wer macht was *im internet?*

Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit, Weisheitslehren aus aller Welt	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
Achtsamkeitstage und Achtsamkeitsretreats	<a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de">www.dfme-achtsamkeit.de</a>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen – Jutta Kelm:	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
AnuKan – Sinnlich Berühren. System und Massageausbildung	<a href="http://www.AnuKan.de">www.AnuKan.de</a>
Aromatherapie, Spagyrik, Touch of Matrix., Licht:	<a href="http://www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de">www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de</a>
Astrologie, raum und zeit, Beratung, Stundenastrologie:	<a href="http://www.raumundzeit-astrologie.de">www.raumundzeit-astrologie.de</a>
Astrologie, Schreibwerkstatt – Mechthild Buse:	<a href="http://www.sternundfeder.de">www.sternundfeder.de</a>
Astrologie als Spiegel, Geburtshoroskop, Beratung:	<a href="http://www.astrologie-als-spiegel.de">www.astrologie-als-spiegel.de</a>
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	<a href="http://www.antjediewerge.de">www.antjediewerge.de</a>
atelier schmuck ° biigalla® ... erfrischend schön!	<a href="http://www.biigalla.de">www.biigalla.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>
Ausflüge mit dem Kanu & Rad – Naturerlebnis auf & an der Hunte	<a href="http://www.Yeti-OL.de">www.Yeti-OL.de</a>
Beratung und Energiearbeit zur Klärung und Selbstentfaltung. Auch telefonisch	<a href="http://www.antjediewerge.de">www.antjediewerge.de</a>
Berufscoaching, Berufsfindung, Berufsbegleitung:	<a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	<a href="http://www.biodanza-in-oldenburg.de">www.biodanza-in-oldenburg.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>
Craniosacrale Therapie, Heilpraxis Idris	<a href="http://www.cranio-bremen.de">www.cranio-bremen.de</a>
Die Kunst der Berührung erlernen – Aus-, Fortbildg., Workshops in Massage:	<a href="http://www.intouch-massage.de">www.intouch-massage.de</a>
Edelsteine, ätherische Öle, Räucherwerk, schamanische Klänge:	<a href="http://www.salute-isis.de">www.salute-isis.de</a>
EMDR:	<a href="http://www.therapie-schnelten.de">www.therapie-schnelten.de</a>
Energetische Psychologie (Klopfen) – Lutz Doblies:	<a href="http://www.hp-doblies.de">www.hp-doblies.de</a>
Energetische Psychotherapie (Meridianklopfverfahren) in Varel	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	<a href="http://www.von-magdala.de">www.von-magdala.de</a>
Familien-und SystemaufstellerInnen in Ihrer Region	<a href="http://www.aufstellerliste.de">www.aufstellerliste.de</a>
Ganzheitliche Persönlichkeits- und Wirtschaftsberatung:	<a href="http://www.personal-couching.de">www.personal-couching.de</a>
Gartenpflege und Gestaltung - Lars Kalkbrenner	<a href="http://www.kalkbrenners.de">www.kalkbrenners.de</a>
Gemeinschaft Clan B – vielfältige Angebote zu Gesundheit & Bewusstsein	<a href="http://www.clan-b.eu">www.clan-b.eu</a>
Gestalttherapie:	<a href="http://www.therapie-schnelten.de">www.therapie-schnelten.de</a>

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

## wer macht was *im internet?*

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, Seminarhaus in Mecklenburg:	<a href="http://www.gutshaus-stellshagen.de">www.gutshaus-stellshagen.de</a>
Information von und für Männer in Oldenburg	<a href="http://www.oldenburger-männer-atlas.de">www.oldenburger-männer-atlas.de</a>
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>
Kinesiologie-Ausbildung + Quantenheilung, Matthias Weber:	<a href="http://www.die-kinesiologie-ausbildung.de">www.die-kinesiologie-ausbildung.de</a>
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	<a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>
Komplementärmedizin, Anke Logemann-Hilfers	<a href="http://www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de">www.praxis-fuer-komplementaere-medizin.de</a>
Kräuter - Kurse – Vorträge	<a href="http://www.pfeffer-und-minze.de">www.pfeffer-und-minze.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seifert:	<a href="http://www.zwischenraum.info">www.zwischenraum.info</a>
Kurse: Chakrenmeditation, Reikiseminare, Bachblüten und mehr ...	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Lebensberatung & Energieheilarbeit Ellen Verborg:	<a href="http://www.lebensberatung-verborg.de">www.lebensberatung-verborg.de</a>
Lösungen finden! Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*:	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Mathe ist mehr...Physik auch... Nachhilfe mit Hintergrund	<a href="http://www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de">www.mathe-nachhilfe-oldenburg.de</a>
MBSR-Kurse, Seminare	<a href="http://www.dfme-achtsamkeit.de.de">www.dfme-achtsamkeit.de.de</a>



## Ideen für erfolgreiches Marketing!

### *Beratung für Therapeuten, Seminarleiter, kleine Unternehmen ...*

Ob Werbekonzept, Marketingstrategie, Öffentlichkeitsarbeit (PR), Internetmarketing oder Multimedia (Video- & CD- Produktion); ich berate Sie mit **über 25 Jahren Erfahrung** umfassend und setze alle Maßnahmen für Sie um – ganz individuell auf Sie zugeschnitten und zu einem fairen Preis!

### Das Alleinstellungsmerkmal als Erfolgsfaktor

Viele Angebote auf dem Markt sind sich ähnlich und viele Methoden konkurrieren miteinander. Umso wichtiger ist die Entwicklung eines Alleinstellungsmerkmals: Was mache ich besser und anders als andere? Worin liegen meine besonderen Stärken? Was hebt mich von anderen Angeboten ab und macht mich stark?

**Gern berate ich Sie bei der Entwicklung Ihrer individuellen Strategie!**

Info-Telefon: 0441.9736160

Agentur JARUSCHEWSKI • Peter Gerd Jaruschewski  
Lagerstraße 62, 26125 Oldenburg

[www.agentur-jaruschewski.eu](http://www.agentur-jaruschewski.eu)

Unternehmensplanung, Marketing  
PR, Öffentlichkeitsarbeit, Werbung  
Internet-Marketing, Networking  
Systemische Beratung & Coaching  
Kreativität im Unternehmen  
GrafikDesign, Video & Foto



## wer macht was im internet?

Mediale Lebensberatung, Befreiung von dunklen Energien, Heilenergieübertragung	<a href="http://www.simone-renner.de">www.simone-renner.de</a>
Mediation-Konfliktschlichtung Paare u. Familie in Varel	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Meditation, Yoga, Reiki, Dharma-Workshops	<a href="http://www.reiki-yoga-ol.de">www.reiki-yoga-ol.de</a>
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	<a href="http://www.meditationsaustattung.de">www.meditationsaustattung.de</a>
Metabolic Typing, Health Kinesiology, Geistiges Heilen:	<a href="http://www.kinesis-tonjahauer.de">www.kinesis-tonjahauer.de</a>
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>
Paarberatung und -workshops, Monika Entmayr & Reiner Kaminski:	<a href="http://www.liebeskultur.de">www.liebeskultur.de</a>
Praxis für Psychotherapie und Lebensbegleitung/Achtsamkeitslehrer	<a href="http://www.thomas-dopp.de">www.thomas-dopp.de</a>
Praxisgemeinschaft für Psychotherapie, Körperpsychotherapie und Entspannung:	<a href="http://www.paffy.net">www.paffy.net</a>
Primärtherapie – Gabriela Luft:	<a href="http://www.primaertherapie-luft.de">www.primaertherapie-luft.de</a>
Psychotherapie u. Kinesiologie „Lösungen finden!“	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung – Lutz Doblies:	<a href="http://www.reset.hp-doblies.de">www.reset.hp-doblies.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>
Seminar- und Heil-Haus – lichtvoller Ort der Kraft in Worpsswede	<a href="http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de">www.seminarhaus-ohlenbusch.de</a>
Seminare rund um Tier, Mensch & Natur:	<a href="http://www.die-kleine-anderswelt.de.de">www.die-kleine-anderswelt.de.de</a>
Seminarhaus bei Wardenburg...auch Heilfastenurse:	<a href="http://www.Hof-Oberlethe.de">www.Hof-Oberlethe.de</a>
Seminarhaus im Lebensgarten Steyerberg:	<a href="http://www.lebensgarten.de">www.lebensgarten.de</a>
Silke-Wosab-Gaur – Ganzheitliche Physiotherapie:	<a href="http://www.praxis Einklang.de">www.praxis Einklang.de</a>
Stresstrainer werden	<a href="http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de">www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de</a>
The Work of Byron Katie: Coaching – Seminare – Ausbildung:	<a href="http://www.ralf-heske.de">www.ralf-heske.de</a>
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	<a href="http://www.rosenhaus-oldenburg.de">www.rosenhaus-oldenburg.de</a>
Tierkinesiologie:	<a href="http://www.sybille-seifried.de">www.sybille-seifried.de</a>
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
VisionWalk® – Natur als Raum für Transformation und Heilung	<a href="http://www.visionwalk.eu">www.visionwalk.eu</a>
Webservice der Buchhandlung Plaggenborg	<a href="http://www.webservice-ulrike-plaggenborg.de">www.webservice-ulrike-plaggenborg.de</a>
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	<a href="http://www.tara-raum-fuer-yoga.de">www.tara-raum-fuer-yoga.de</a>



**Konzert: Klangreise & Seelengesang**  
**Leitung:** Heidi Blisse u. Theresia de Jong  
**Datum:** 15.01.; 2.2.; 23.3.; 23.4., jew. 19 Uhr, 15,- €  
**Ort:** Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel  
**Anm.:** Info: 04421.72809 o. [www.theresia-dejong.de](http://www.theresia-dejong.de)

ab 15.  
JAN

*Wohlbefinden, Endlosigkeit, Schweben – das können Sie erleben, wenn Heidi Blisse ihre Klangschalen spielt und Theresia de Jong Seelenlieder singt.*



**Worksh.: Familienstellen**  
**Leitung:** Anke Svaha Schöpfer, Beate Rupi Protsch  
**Datum:** 24. Februar 2018  
**Ort:** Psychoth. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenbg.  
**Anm.:** Info: 04456.899661, [svaha1@freet.net](mailto:svaha1@freet.net)

24.  
FEB

*Aufstellungsarbeit ist eine sanfte Methode um Verstrickungen im Fam.System oder anderen inneren und äußeren Syst. zu lösen. 90,- € Aufst. 25,- € Stellvertreter.*



**Seminar: Oster-Heilfasten Wochen**  
**Leitung:** Christine Ohlenbusch, Ärztin  
**Datum:** 02.-08.03. oder 13.-22.03.2018  
**Ort:** Heil-Haus-Ohlenbusch, Worpsswede  
**Info:** [www.seminarhaus-ohlenbusch.de/seminare](http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de/seminare)

ab 02.  
MÄR

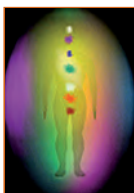
*Mit ärztlich-spirituellem Begleitung an einem Kraftort. Saftfasten, Darmreinigungen und Meditationen. Frühbucherrabatt bis 5.2.: 50,- €.*



**Seminar: Schamanische Blockadenlösung**  
**Leitung:** Heike Schimetzek  
**Datum:** 10. März 2018, 10-17:00 Uhr, 85,- €  
**Ort:** Seminarraum Einklang, Siedlung 24, Zetel  
**Anm.:** 0173.2814638, [www.NeueWege-Home.de](http://www.NeueWege-Home.de)

10.  
MÄR

*Erlebe intuitive Seelenkommunikation u. einfache Techniken zum Lösen v. emotionalen, seelischen u. körperl. Blockaden. Werde frei u. selbstbestimmt.*



**Sitzung: Auradiagnose**  
**Leitung:** Ralf-Marien Engelbarts, Heilpraktiker  
**Datum:** Mo., 12. März, 11-19 Uhr  
**Ort:** Raum der Stille, Hermannstr. 17, Oldbg.  
**Anm.:** Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543

12.  
MÄR

*Aurafoto m. Beratung 35,- € (ca. 20 M.). 2 Aurafotos m. Beratung & Behandlung: 81,- € (ca. 60 M.). Leitung: Ralf-Marien Engelbarts, HP, Kieler Str. 55, 24340 Eckernförde.*



**Seminar: Tantra & Selbsterkenntnis**  
**Leitung:** Sarah Lenze und Dirk Liesenfeld  
**Datum:** 16.-18. März 2018  
**Ort:** mitas zeitRäume, Feuerkuhle 61, 28207 HB  
**Info:** [www.asmara-tantra.de](http://www.asmara-tantra.de)

16.-18.  
MÄR

*Mit Freude und Lebendigkeit den Körper erfahren, Bewegung und Berührung, Stille teilen, alleine und gemeinsam sein.*

### Seminarkalender

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

## 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)

Neu! "The Jeweled Path – The Biography of the Diamond Approach to Inner Realization" – by Karen Johnson, 344 S., ca. 23 €.

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



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



Buchhandlung Plaggenborg  
 Lindenstr. 35 • 25123 Oldenburg  
 Telefon +49 (0) 441 17543

[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

## marktplatz

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

Einheitliche Gestaltung (2 Textblöcke, 1 Bild/Logo, gleiche Schrift) – große Übersichtlichkeit.  
Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe (mindestens 2 aufeinander folgende Schaltungen):  
Großes Format (124 x 33mm): je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausg.  
Kleines Format (62 x 35mm): je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausg., je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausg.  
Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% USt.

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



### 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. Ehler**  
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



### Astrologie

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

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

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



### Aufstellungen , Coaching & mehr

- intuitiv integrative Aufstellungen
- Geburtserfahrungen wandeln, Neustart
- Energy Release Massage & Behandlung
- Lehre von Grigori Grabovoi®
- Mutterbindung, Urvertrauen
- DUALESEN, Seelenpartner
- Alleingeborener Zwilling
- *Ausbildung, Seminare, Selbsterfahrung*

**Melanie Klußmann-Büller**  
**die-wegefinderin**  
Coach, Heilpraktikerin  
Bramscher Allee 113  
49565 Bramsche-Schlephtrup  
Tel.: 05468.8069105  
schreib\_mir@die-wegefinderin.de  
www.die-wegefinderin.de

**Aura Soma®**



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

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

**Licht-Wege**

**Regina Bauer**

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

**Baubiologie**



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

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

**Absolon – Energie & Coaching für Mensch und Raum**

**Guntram Staudte**

Röwekamp 5  
 26121 Oldenburg  
 Tel.: 0441.39063943  
 Tel.: 0441.1817392  
 e-mail: guntram.staudte@t-online.de

**BeratungsRAUM**



**BeratungsRAUM Leben ist Bewegung**

- Beratung und Unterstützung bei Lebensfragen und Lebensentscheidungen auch unter finanziellen Aspekten
- Themen-Workshops
- Coaching im Beruf

**Brigitte Mönning**

**Heilpraktikerin für Psychotherapie Steuerberaterin**

Am Schießstand 54  
 26122 Oldenburg  
 Tel.: 0441.59437111  
 E-Mail: info@beratungsraum-oldenburg.de  
 www.beratungsraum-oldenburg.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

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





**Biodanza® Schule Bremen**

- Biodanza-Ausbildung
- Jahrestaining
- Wochenkurse in Bremen und Hamburg
- Workshops & Events

Wunderschöner Veranstaltungsraum zu vermieten: [www.roter-salon-bremen.de](http://www.roter-salon-bremen.de)

**Leitung: Antje Koolen-Polzin**  
**Co-Leitung: Helge Polzin**

Tel.: 0421.69219632  
 Fax: 0421.69219635  
 E-Mail: [info@biodanza-bremen.de](mailto:info@biodanza-bremen.de)  
[www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)

**Coaching – Beratung – Supervision**



- Berufsunterstützung
- Lebensberatung
- Gestaltung von Veränderungsprozessen
- Konflikt- und Krisenbewältigung
- Auflösung v. Blockaden & Widerständen
- Ressourcenstärkung

**mehr Lebensfreude & Zufriedenheit**

**Mechthild Werremeyer**

Coach – Projektmanagerin –  
 Pädagogin

Zertifizierter Coach & Supervisorin  
 Psychodrama-Practitioner  
 Tel.: 0441.40863908  
 Mobil: 0151.16540459  
[MechthildWerremeyer.Coaching@t-online.de](mailto:MechthildWerremeyer.Coaching@t-online.de)

**Coaching für Entwicklung in Balance**



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

**Bettina Ebert**

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

Tel.: 0441.36107007  
 E-Mail: [ebert@inordnung-ol.de](mailto:ebert@inordnung-ol.de)  
[www.inordnung-ol.de](http://www.inordnung-ol.de)

**Energie & Lichtarbeit**



- Energie und Lichtarbeit
- Spirituelle Lebensberatung
- Bewusstseins-trainerin und Medium
- Lösen karmischer Muster und Programme aus Körper und Geist
- Entwicklung statt Verwicklung
- Energie Balance
- Seminare und Coaching

**Angelika di Bernardo**

Dorfring 27 a  
 27801 Dötlingen  
 Tel.: 04433.968939  
 E-Mail:  
[myrielle@lichtpunkt-healing-art.de](mailto:myrielle@lichtpunkt-healing-art.de)  
[www.lichtpunkt-healing-art.de](http://www.lichtpunkt-healing-art.de)

**Energie-Balance, Yoga**



**Energie-Balance für Mensch und Tier**  
 Aura und Chakra-Balance (Prana Heilung)  
 kinesiologische Techniken  
 Meditationstechniken  
 Meridianen-Balance/Heilströmen  
 Tierkinesiologie/Tierkommunikation  
 Energetische Hausreinigung  
**Seminare/laufende Yogastunden**

**Natalia Lopez Buhl**

Energetikerin, Yogalehrerin,  
 Meditationslehrerin  
 Melchiorweg 28  
 26131 Oldenburg  
 Tel: 0176-21928554  
[www.yogaoldenburg.yoline.de](http://www.yogaoldenburg.yoline.de)  
 E-Mail: [n.lopez@gmx.de](mailto:n.lopez@gmx.de)

### Enneagramm und innere Arbeit



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

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

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

### Engel's Reiki



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

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

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

### Gestaltungskonzepte



- "A picture is a poem without words."  
 (Horace)
- **Gestaltungskonzepte**, Grafikdesign, Websites, Logos, Flyer, BabyBloom-Portraits ...
  - **Systemisches Coaching** Beruf, Privat
  - **Reisebegleitung** für Frauen nach Südengland – Kunst, Gärten, die Orte Avalons

Add-Arts - Kunst & Kreativ Coachings  
**Susanne Krause**, Künstlerin (BBK),  
 Diplom Kommunikationsdesignerin,  
 Systemischer Coach  
 Tel.: 0441.31377  
**www.add-arts.de**  
**www.babybloom.de**

### Haare • Leben • Lieder



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

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

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

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

### Heilpraktiker • Kinesiologie • R.E.S.E.T.



- **Arbeitsschwerpunkte:**
  - unklare Schmerzen jeglicher Art
  - Psychosomatik von Körpersymptomen
  - Zahn- und Kieferproblemen
- **Kinesiologie-Ausbilder für**
  - Kinergetics 1-4
  - R.E.S.E.T.
  - R.E.S.E.T.-Instructoren

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

### Hypnoanalyse – Hypnosetherapie



- Freisein von Ängsten/Zwängen
- Vertrauen in die eigene Stärke
- Träumen und Verwirklichen
- Energie, Lebenslust u. Lebensfreude
- Sich selbst lieben, Selbstfürsorge
- Rückverbindung zur Urquelle

**Therapeutische Hypnose – Emotionale Ursachen von Problemen/Beschwerden heilen**

**entheos – Praxis für Psychotherapie u. Hypnose**  
Nathalie Weiß

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Hypnosetherapeutin (NGH)  
Diedrich-Dannemann-Str. 30  
26203 Wardenburg  
Tel.: 0441.48567497  
www.entheos-hypnosetherapie.de

### Hypnose • Klangmassage



#### Hypnose

- Rauchentwöhnung / Gewichtsreduktion
- Schmerzen / Ängste / Phobien
- Rückführung / Reinkarnation
- bei Schlafproblemen

#### Klangmassage

- zur Gesundheitsförderung
- stärkt das Selbstbewusstsein
- bewirkt tiefe Entspannung

#### Margarete Bruns

Hypnose- & Klangmassagepraktikerin  
Vahrenkamp 6  
49424 Goldenstedt  
Tel. 0160-7465666  
margarete.bruns@t-online.de

*Buchen Sie mich für Klangreisen!*

### Integrale Heilarbeit



- **Individuelle Heil- und Energiearbeit**
- Stärkung des eigenen Potentials und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Lösung energetischer Blockaden, Balancierung der Energiesysteme
- umfassende Wohnraum- und Störfeld-Harmonisierung mit PHI energetics® Technologie

#### Dipl.-Ing. André Hof

anerkannter Heiler nach den Richtlinien des DGH e.V.  
Hemmelsbäcker Kanalweg 31a,  
26135 Oldenburg  
Tel.: 0441.36187622 (ab 18:00 Uhr)  
www.integrale-heilarbeit.de  
mail@integrale-heilarbeit.de

### Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst



**Jin Shin Jyutsu** ist eine bewährte Körpertherapie zur Harmonisierung der Lebensenergie. Disharmonien zeigen sich bspw. durch:

- **Infektanfälligkeit**
- **Kopf- / Rückenschmerzen**
- **Depression / Burn out**
- **Ohrgeräusche / Schwindel**
- **Unfruchtbarkeit**

#### Meike Bejenke-Klapproth

Heilpraktikerin  
Magnolienring 12  
26129 Oldenburg  
Telefon 0441-77792250  
kontakt@heilpraxis-oldenburg.de  
www.heilpraxis-oldenburg.de

### Kabbalistische Geburtsanalyse



- Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?
- Warum habe ich schwere Erkrankungen oder erlebe bestimmte Dinge immer wieder?
- Was sind meine Talente und Lebensaufgaben?

*Die Kabbala ermöglicht einen neuen Blick auf Ihr Leben.*

#### www.praxisfuerselbstheilung.de Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

**Markus Mollet**  
Oslebshäuser Heerstraße 33c  
28239 Bremen  
info@mollet-personaltraining.de  
Mobil: 0049.173. 2409601

**Kartenlegen**



• **Einfühlsames, lösungsorientiertes Kartenlegen**

- Zukunftsdeutung
- Karmaberatung
- Konfliktlösung
- Gebete

**Angela Reins**

Kartenlegerin

Kipsweg 9  
26939 Ovelgönne  
Tel.: 04480.9489960

[www.traum-orakel.de](http://www.traum-orakel.de)

**Kinesiologie**



**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  
Tel.: 04402.8693361  
info@aenne-milnikel.de  
[www.aenne-milnikel.de](http://www.aenne-milnikel.de)

**Kinesiologie**



**Begleitende Kinesiologie (DGAk)**

- Touch for Health
  - Chakra-Balancen
  - Meridianarbeit
- Handauflegen (DGH und IVH-Stiftung Auswege)**
- Förderung der Selbstheilungskräfte (alle Krankheiten)

**Mathias Weber**

**Praxis für Energetische Heilbegleitung**

Fasanenweg 31, 26188 Friedrichsfehn  
Tel.: 04486.9386323  
E-Mail: [mathias-weber-heilbegleitung@gmx.de](mailto:mathias-weber-heilbegleitung@gmx.de)  
[www.mathias-weber-heilbegleitung.de](http://www.mathias-weber-heilbegleitung.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](http://www.kinesiologie-ol.de)

**Kinesiologie-Ausbildungen**



**Ausbildung zum Kinesiologen im PFL**

- Quanten-Kinesiologie®
- Kinesiologie-Teilausbildungen im PFL**
- Pädagogik/Psychologie/Gesundheit
- QEF® Quantenheilung erleben**
- Quantum-Energy-Flow Seminare

**Akademie für Kinesiologie und Quantenheilung**

**Matthias Weber**

Veranstaltungsort:  
PFL-Kultuerzentrum Oldenburg  
[die-kinesiologie-ausbildung.de](http://die-kinesiologie-ausbildung.de)  
[quantenheilung-erleben.de](http://quantenheilung-erleben.de)  
Tel.: 0170.8646362

### 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 ...

### kinesiologie, kunst & yoga



**Einzelarbeit – Kurse – Ausbildung**

- Yogakurse & Ausbildung
- Kinesiologische Einzelsitzungen & Kinesiologie-Seminare
- Interdisziplinäre Seminarreisen und Theaterarbeit
- Neu: Yogakurse in Wardenburg

**Dzenet Hodza**  
 Dipl. Kunsttherapeutin/-pädagogin  
 Bereich Darstellende Kunst & Sprache  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Yogalehrerin (Hatha & Kundalini Yoga)  
 Kinesiologin (TFH, 3in 1 Concepts)  
 Tel.: 0175.6682232  
 E-Mail: info@praxis3in1.de  
 www.praxis3in1.de

### Körper – Seele –Geist



- Begleitung bei Krisen und Veränderungen
- Klärung wichtiger Lebensfragen
- Stärkung der Selbstheilungskraft
- Energetisches Balancing
- Klangmassage

**Uta Müller-Glabl**  
 Energiearbeit für Selbstheilungsprozesse  
 Lebensberaterin u.a. nach der Kabbala  
 Oberneulander Landstraße 42  
 28355 Bremen  
 Tel.: 0151.23565215  
 E-Mail: mail@greenheartbalance.de

### Körper-Seele-Geist



- Körper-Seele-Geist
- Homöopathie
- Colon-Hydro-Therapie
- Ernährung
- Zeit und Raum für Klarheit
- Krisen, Trauma, Schmerz
- Energiestau lösen
- Lichtarbeit/Schwingungserhöhung
- Seminarhausbetrieb

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

### Kreative Therapie und ganzheitliche Körpertherapie



**Praxis für Beratung und Kreative Therapie**

- Tanz- und Bewegungstherapie
- Kreative Gestalttherapie
- Traumasensible Behandlung körperlicher Symptome
- Erwachsene, Kinder und Jugendliche
- Elternberatung

**Claudia Ammer-Bosse**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Tanz- und Bewegungstherapeutin  
 Grund- und Hauptschullehrerin  
 Hörneweg 123  
 26129 Oldenburg  
 Tel.: 0441-77921355  
 www.praxis-ammer-bosse.de

### Lebens-Beratung, Intuitionsschulung, TAROT-Seminare



- Sensitive Lebens-Energie-Beratung
  - Aktivierung der inneren Heilungskräfte
  - Karma auflösen, Intuitions-Schulung
- Lebens-Beratung gem. TA
- Lebens-Beratung mit Tarot
  - bei Problemen u. Entscheidungen
- TAROT-Karten legen lernen
  - Kurse und WochenEndSeminare
  - Tarot-Vortrag/-Workshop a. Anfrage

**Praxida Brigitte Siehl**  
 Dipl.Sensitive Lebens-Energie-Beraterin  
 Psychol. Lebensberaterin (TA)  
 Geprüfte Tarot-Beraterin, Ausbilderin  
 Prüferin und Mentorin im Tarot e.V.  
 Admiral-Klaff-Str. 19  
 26382 Wilhelmshaven  
 04421.506221, [www.energiewissen.eu](http://www.energiewissen.eu)  
 E-Mail: [beratungwhv@energiewissen.eu](mailto:beratungwhv@energiewissen.eu)

### Lebens- & Sterbebegleitung, Demenzberatung



- Ausbildungen:**
- Medium & Heiler
  - Spiritueller Sterbebegleiter
  - Reiki bis VIII. Grad
  - Rückführungsleiter
  - Systemischer Aufstellungsleiter
  - Engelfachfrau

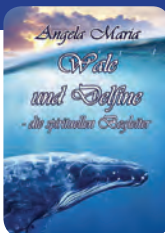
**Haus des Qi**  
 Diana Boldt  
 Praxis & Lehrzentrum für geistige  
 Heilweisen, Coaching und Seelsorge  
 Hermann-van-der-Heide-Str. 2  
 26441 Jever  
 Info & Termine: 0170.2844896  
[www.haus-des-qi.de](http://www.haus-des-qi.de)

### Lebenstanz – Lebenskunst®



- Kreative Gestaltberatung, Supervision  
 im künstlerisch – spirituellen Lebens-  
 prozess
- Entwicklung der eigenen Spiritualität
- Kreativer Tanz, Kinästhetik/Felden-  
 krais, Luna Yoga, Jin Shin Jyutsu
- Frauentantra, Frauenheilwissen,  
 schamanische Kunst und Magie

**Astrid Mügge**  
 Dipl. Pädagogin, Künstlerin  
 • Offene Beratung freitags 17-18 Uhr  
 • Neues Programm  
**ISIS, Freies Zentrum für Seele, Körper  
 & Geist**  
 Edewechter Landstraße 18, 26131 OL  
 Tel. /Fax OL 592328, [www.salute-isis.de](http://www.salute-isis.de)  
 E-Mail: [astrid@salute-isis.de](mailto:astrid@salute-isis.de)



- Hellsichtiges Channelmedium**  
 für Erzengel und aufgestiegene Meister
- **Tierkommunikation**
  - **Jenseitskontakte**
  - **Einblicke in Deinen Seelenplan und  
 Seelenvertrag**
  - Emotionalfeldausrichtung
  - Energetische Zellwassererneuerung  
 durch die Wale und Delfine

### 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)  
**NEUES BUCH: Wale und Delfine – die  
 spirituellen Begleiter**



- „Steffi´s Heaven“**
- Ayurvedische Massagen
  - BOWTECH-Behandlungen
  - klassische Massagen
  - Fußreflexonenmassagen
  - 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](mailto:swahlen@web.de)

### Metabolic Typing – Kinesiologie – Hypnose



- Widerstände aller Art
- Stress/Erschöpfung
- andauernde Traurigkeit
- depressive Verstimmungen
- (tiefe) Ängste
- seelische Krisen
- mangelnder Selbstwert
- wenn Abnehmen schwer fällt
- nicht gelingende Beziehungen

**Tonja Hauser**

Health Kinesiologie & Geistig. Heilen  
Metabolic Typing

Nachtigallenweg 5  
26203 Wardenburg  
Tel.: 0441.8096118

E-Mail: [info@kinesis-tonjahouser.de](mailto:info@kinesis-tonjahouser.de)  
[www.kinesis-tonjahouser.de](http://www.kinesis-tonjahouser.de)

### Naturfriseur – Das Haar - unser Spiegelbild der Seele



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

**natur, haut u. haar**

**Marika Ahlers**

Vahrenkamp 6  
49424 Goldenstedt  
Tel.: 04444.1282

E-Mail: [info@naturhauthaar.com](mailto:info@naturhauthaar.com)  
[www.naturhauthaar.com](http://www.naturhauthaar.com)  
Herzlich willkommen ...

### Naturheilkunde und Coaching



- **Naturheilkunde für Frauen:**  
- Ganzheitliche Frauenheilkunde  
- Behandlung und Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch
- **Coaching und Beratung**  
- Systemisch, integral
- **Jahreskurs Familienstellen**
- **Workshops zu Potenzialentfaltung und Achtsamkeit, Meditation**

**Ramona Wagener**

Heilpraktikerin und systemische  
Beraterin

Hauptstr. 24, 27801 Neerstedt  
Tel. 04433.9699745

[rw@naturheilpraxis-ramonawagener.de](mailto:rw@naturheilpraxis-ramonawagener.de)  
[www.naturheilpraxis-ramonawagener.de](http://www.naturheilpraxis-ramonawagener.de)

### Osteopathie



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

**Unsere Therapien:**

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

**Praxis Brand**

Heilpraktiker – Osteopathen - Physiotherapeuten - Energietherapeuten

Lange Str. 4 – 49661 Cloppenburg  
Tel.: 04471.4454

[www.physio-brand.de](http://www.physio-brand.de)

### Q! Quanten-Intelligenz® und Klopfen (EFT/PEP)



**Gewahrsein macht frei!**

- Achtsamkeit und Gespräch
- Q! Quanten-Intelligenz®-Coaching
- Emotionale Hilfe durch Klopfen
- Ernährungs- u. Vitalstoffberatung
- Hilfe zur Selbsthilfe

**Praxis Licht-Blick.jetzt**

**Monika Meyer**

Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
Alte Straße 9

26160 Bad Zwischenahn  
Telefon 04403 60 99 655

[info@licht-blick.jetzt](mailto:info@licht-blick.jetzt)  
[www.licht-blick.jetzt](http://www.licht-blick.jetzt)

**Reikihaus Friesland**



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

**Ilse Kamps-Weidemann**  
 Ellens 37  
 26340 Zetel  
 Tel.: 04453.3636  
 info@reikihaus-friesland.de

**Schamanisches Heilen**



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

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

**Schlafplatzuntersuchung, Geomantie / Seminare**



- Messen aller vorhandenen Strahlen
  - Analyse der Wohnraumqualität
  - Beratung bei körperlichen und seelischen Problemen
  - Pendel- und Rutenseminare
  - Rutengängerausbildung
  - Geomantieausbildung
- Jahresprogramm unter [www.rutengaenger-feng-shui.de](http://www.rutengaenger-feng-shui.de)**

**Rainer Müller**  
**Rutengänger-Meister, Geomant**  
**Lebensenergie-Berater**  
 Auf dem Kötjen 14  
 26209 Sandhatten  
 Tel.: 04482.9809011  
[rutengaengerinfo@online.de](mailto:rutengaengerinfo@online.de)  
[www.rutengaenger-feng-shui.de](http://www.rutengaenger-feng-shui.de)

**Schmuck & Farbe**



- UnikatSchmuck**  
**individuell – natürlich**  
 Farben & Formen, natürliche Elemente  
 zaubern Faszination & Wohlgefühl
- Individuelles Schmuckdesign
  - Individuelle Farb- & Stilberatung
  - Freie Reikimeisterin nach Usui
  - Steine & Steinheilkunde

**Birgit Debelts**  
**schmuckdesign**  
 Burgstraße 47  
 26603 Aurich  
 Tel.: 04941 9691119

**birgit debelts – schmuck – bigalla®**

**Somatic Experiencing®**



- Somatic Experiencing®  
 Traumaheilung nach Peter Levine
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Therapeutische Aufstellungsarbeit

**Eva-Maria Wunderlich**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Heinrich-Schütte-Str. 107  
 26123 Oldenburg  
 Tel.: 0441.36193300  
 E-Mail: [info@eva-maria-wunderlich.de](mailto:info@eva-maria-wunderlich.de)  
[www.eva-maria-wunderlich.de](http://www.eva-maria-wunderlich.de)



### Spirituelles Leben und Sinnorientierung



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

**Aramaiti Helga Nowak**

Dipl. Sozialpädagogin  
Gestalttherapeutin  
Oldenburg  
Tel.: 0441.7703452  
www.aramaiti.de  
E-Mail: aramaiti-helga-nowak@t-online.de

### Tantrakurse



- **Tantrakurse**
  - für Singles & Paare
  - für Frauen
  - Tantra-Massage-Kurse
  - sinnliche Massagen

**Asmara-Tantra**  
**Ursel Newiger, Ulrich Krogmann**  
www.asmara-tantra.de  
mail: tantra@asmara-tantra.de  
Tel.: 0172.4233375 (Ulli)  
Tel.: 0160.8433879 (Ursel)  
Tel.: 0421.84994288  
(mitas zeiT Räume)

### Therapeutische und spirituelle Begleitung



- **Lebensweg Analyse**
- **Psychotherapie und spirituelle Begleitung**
- **Rückführungen**
- **Clearing**

**Praxis Uwe Christiansen**  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Diplom-Sozialpädagoge  
Tel.: 0441.55185  
E-Mail: uwe.christiansen@onlinehome.de  
www.uwe-christiansen.de

### Ursachenorientierte biologische Medizin



- Zügige und zielführende Diagnostik mittels medizinischer Kinesiologie und OBERON®-Technologie bei unerklärlichen Symptomen und chronischen Erschöpfungszuständen
- Differenzierung toxikologischer, mikrobiologischer, biochemischer und energetischer Blockaden, naturheilkundliche Behandlung

**Dr. med. Christiane Kruse**  
**Ärztin, systemische und AIT®-Therapeutin**  
Weskampstraße 28, „Rosenhaus“  
26121 Oldenburg  
0151.11510338  
info@ck-informationsmedizin.de  
www.ck-informationsmedizin.de

### Psychologische Beratung und Therapie



- **Transaktionsanalyse**
- **Gesprächstherapie**
- **Katathymes Bilderleben**
- **Hypnose**
- **für:**
  - *Therapie*
  - *Beratung*
  - *Mediation*
  - *Forum*

**Antje Schneider**  
**Heilpraktikerin für Psychotherapie**  
Mediatorin  
Rügenwalder Str. 6  
26125 Oldenburg  
Tel. mobil: 01577.4168813  
info@seelenschuetze-oldenburg.de  
www.seelenschuetze-oldenburg.de

## Wellnessmassagen – Klangmassagen



**Wellnessmassagen**  
 Peter Hess-Klangmassagen, Klangreisen  
**Energieübertragungen**  
 Paketpreise & Schnuppertermin möglich  
 Mein Premiumangebot: „In einem Monat  
 zu mehr Vitalität und Lebensfreude durch  
 Tiefenentspannung“  
 (vier abgestimmte Anwendungen)

**Eva Maria Alba Santiago**  
 Massagepraxis AllesImFluss  
 Am Kanal 19  
 26203 Wardenburg  
 Tel: 04486-921881 / 0151-53988207  
 E-Mail: info@Massagepraxis-  
 AllesImFluss.de  
 www.Massagepraxis-AllesImFluss.de

## Yoga und Ayurveda



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

• **Ausbildungsangebot**  
 - Yoga-Übungsleiter/in + -Lehrer/in  
 - Kinderyoga-Kursleiterin  
 Kompaktseminar, noch 2 Plätze frei  
**Nepal Lodh**, Dipl.-Soz.Wiss., Yogameister  
 Schwachhauser Heerstr. 266  
 28359 Bremen, Tel.: 0421.239399  
 www.hindu-akademie.de  
 E-Mail: nepal-lodh@t-online.de

## Yoga und psychologische Beratung



- Yoga für Frauen in der Lebensmitte
- Hatha Yoga (Präventionskurse)
- Hatha Yoga über 60
- Yoga für Schwangere
- Entspannungsworkshops
- Beratung in Konflikten
- Familiencoaching
- Stressbewältigung

**Das Yogastudio**  
**Ute Strodthoff**  
 Diplom-Pädagogin  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Yogalehrerin (BYV)  
 Entspannungskursleiterin  
 Ziegelhofstraße 21, Oldenburg  
 Tel.: 0441-2055565  
 www.yoga-coaching-strodthoff.de

## Yoga Vidya Zentrum Leer und Ostrhauderfehn



- Neue Neue Yogalehrer-Ausbildung ab Januar 2018
- Hochschulzertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya“
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Spirituelle Lebensberatung
- Bishma Yoga

**Dipl. Päd. Michael Büchel**  
**Hanuman Yogaschule**  
 Schifferstr. 374, Ostrhauderfehn  
**Surya Yogaschule**, Mühlenstraße 157,  
 26789 Leer, Tel.: 04952.942954  
 www.yoga-vidya.de/center/leer  
 www.yoga-vidya.de/center/  
 ostrhauderfehn

## Ihr Marktplatz!



**Kosten incl. Satz/Gestaltung pro Ausgabe**  
 (mindestens 2 aufeinander folgende  
 Schaltungen):

- **Großes Format** (124 x 33mm):  
 je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben  
 je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausgaben

*Änderungen während der Laufzeit kostenlos  
 möglich. Alle Preise inkl. 19% MST.*

**Hier könnte Ihr Marktplatz stehen**  
 Eine gute Möglichkeit,  
 mit seinem Angebot vertreten zu  
 sein und gesehen zu werden.  
 Fragen Sie uns:  
 Tel.: 0441.9736160  
 info@magazin-lebenskunst.de

**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)

**Coaching • Beratung • Training**



**Bettina Heidenreich**  
**Biologin, Coach, Dozentin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)**  
 Haßfurter Str. 30B, 26127 Oldbg.  
 Tel.: 0441.63907  
 • Einzel- und Paartherapie  
 • Bewusstseinsentwicklung  
 • Persönlichkeitsentwicklung  
 • Berufliches Coaching

**Existenzgründungsberatung**



**Agentur JARUSCHEWSKI**  
**Peter Gerd Jaruschewski**  
 Lagerstr. 62, 26125 Oldenburg  
 Tel.: 0441.9736160  
 E-Mail: agentur@jaruschewski.eu  
 www.agentur-jaruschewski.eu  
 • Existenzgründungsberatung  
 • Existenzsicherungsberatung  
 • Marketingberatung

**Entstressen im Retreathaus**



**Bauernhaus m. groß. Naturgarten**  
 • Übernachten: 1 bis 6 Personen  
 • Meditieren • Studieren  
 • Selbstständig – oder mit:  
 Achtsamkeitslehrerin (MBSR)  
 Buddhistischer Meditation  
 Grafschaft Bentheim (Osterwald)  
**Gönn Dir selbst Stille im Grünen**  
 www.klusecompagne.de

**Familienstellen und Supervision**



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

**Homöopathie • Bachblüten ...**



**Heilpraktikerin**  
 Hauptstr. 78a, 26452 Sande  
 Tel.: 04422-9980288 oder 9992445  
 www.heilpraktiker-sande.de  
 • Klassische Homöopathie  
 • Bachblüten  
 • Fußreflexzonenmassage  
 • Hypnosebehandlung

**Individuelle Meditationskissen**



**Handgefertigt**  
 • Kristallkissen  
 • Auflagen etc.  
 Energie in Form von Farben und Symbolen  
**Anna Maria Simmer**  
 Tel.: 02635.4652  
 www.diekraftderstille.de  
 E-Mail: info@diekraftderstille.de

**Kinesiologie**



Holistische und Transformationskinesiologie  
 Omega Healing  
**Christine Kroner**, Heilpraktikerin  
 Physiotherapeutin  
 Hummelweg 3  
 26188 Edewecht/Friedrichsfehn  
 Tel.: 04486-9380122  
 www.heilpraxis-kroner.de

**Kinesiologie – NST – R.E.S.E.T.**



**Lutz Doblies, Heilpraktiker**  
 Reepschlägerweg 2, Elsfleth  
 Tel. 04404.9599995  
 www.hp-doblies.de  
 • Kinesiologie  
 • NST  
 • R.E.S.E.T.  
 • Energetische Psychologie  
 • Entsäuerung und Entgiftung

**Kinesiologie und Entspannung**



**Nicole Rohlf's**  
 Bürgerstr. 38. 26123 Oldenburg  
 Telefon: 0176-41264126  
 E-Mail: nicole-rohlf's@freenet.de  
 www.kinesiologie-rohlf's.de  
 • Kinesiologische Unterstützung  
 • Hypnose z. Raucherentwöhnung /Gewichtsred./Entspannung  
 • R.E.S.E.T. • Quantenheilung

**Kunstatelier Naumann**



**Ute Ilona Naumann**  
 Dipl. Kunsttherapeutin  
 26160 Petersfehn 1  
 Tel.: 04486.94571  
 info@kunstatelier-naumann.de

- Kunsttherapie
- Access to Innate
- Trauerbegleitung
- künstl. Kurse für Erwachsene

**Lichtbahnen-Behandlung n. T. Thali**



**Sabine Büsselmann**  
 Tel.: 04407.2735  
 www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de

- Lichtbahnenbehandlung/Berat.
- Ausbildung z. LB-Therapeuten
- Seminarreise Patmos
- Meditationsabende
- Engel-Seminare, -Readings

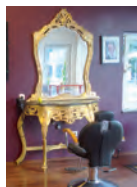
**Musiktherapie • Musikunterricht**



- Musiktherapie
- Hypnosetherapie
- Block-, Querflöte, Gesang
- Klavier

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

**Pflanzen-Haarfarbe 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**  
 Alexanderstraße 110  
 26121 Oldenburg  
 Tel: 0441.2052772

**Psychotherapie**



Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
 Kinesiologin, Mediatorin  
**Beraten, Entspannen, Geistheilen**  
**Psychotherapie, Kinesiologie**  
**Kurse: Chakren, Meditation, Reiki**  
 26316 Varel, Im Tulpengrund 1  
 Tel. 04451-809601 oder 2121  
 Einzel- Paar- Gruppenarbeit  
 www.seelenraum-golder.de

**Lebensberat., Heilen & Hypnose**



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

**Massage • Reiki • Matrix Energetics**



**Uli Sa Lingenfelder**  
 Tel.: 0441.2059269  
 www.LOMILOM-Oldenburg.de

- Hawaïische Massage f. Frauen
- Lomi und Reiki Ausbildung
- Aura- und Chakraarbeit
- Matrix Energetics
- Aromaölmassage und Beratung
- Lichtarbeit mit Arcturian. Codes

**Naturkosmetik und Pflege**



**Terra Natura, K. Schanno**  
 Gaststr. 12, 26122 Oldenburg

- Naturkosmetik + SPA-Artikel
- Kosmetik-Behandlungen + Maniküre
- Ayurveda • Edelsteine
- Ätherische Öle/Raumduft
- Naturparfums

**Fachkompetente Beratung**

**Psychotherapie**



**Thomas Dopp**  
 Heilpraktiker für Psychotherapie  
 Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg  
 Tel.: 0441.36131050  
 www.thomas-dopp.de

- „Körperzentrierte Herzensarbeit“
- Gruppen „Spiritualität JETZT!“ mit Übungen von Eckart Tolle
- Achtsamkeitskurse / MBSR

**Qigong**



**Doris Palm**  
 Gesundheitswissenschaftl., MPH  
 Tel. 0441.2097921  
 www.doris-palm.de

- Qigong-Kurse in Gruppen
- Qigong Einzelunterricht
- Qigong-Kurse in der Arbeitswelt - von den Krankenkassen gefördert - in Oldenburg und umzu!

**Reiki • Matrix**



**Kaja van Lamoen**  
**Reiki-Meister-Lehrerin Usui System**  
 Oldenburg Tel.0441.4852890  
[www.oldenburg-reiki.de](http://www.oldenburg-reiki.de)  
 • Reiki die Energie des Herzens  
 • Geistige Wirbelsäulen Aufricht.  
 • Matrix (2 Punkt Methode)  
 • Begleitung in Trauer und Sterben  
 • Höponopono Verzeihungsritual

**Rutengänger**



• **Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen**  
 • **Elektrosmog-Untersuchungen**  
 • **Klärung von geopathischen Belastungen bei Tieren**  
**Lars Schmidt**  
 Geestrandstr. 104, 26180 Rastede  
 Tel.: 04402.9851260  
[www.lars-schmidt-rutengaenger.de](http://www.lars-schmidt-rutengaenger.de)

**Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.**



**Silke Gollnik** – Oldenburg  
 Tel.: 0441.99 90 88 80  
[www.alchemilla.de](http://www.alchemilla.de)  
[mail@alchemilla.de](mailto:mail@alchemilla.de)  
 • **Krieger-Kunz Therapeutic Touch (USA)**  
 (auch bei Tieren anwendbar)  
 • **Lichtbahnen-Therapie**  
 nach Trudi Thali (CH)

**Vegane Kosmetik & Fußpflege**



• **Aroma Öl Gesichtsbearbeitungen**  
 • **Entspannungsmassagen**  
 • **Fußpflegebehandlungen**  
 • **individuelle Beratung**  
**Sylvia van Waden**  
 Schlossplatz 26 122 Oldenburg  
 Tel. 0441-36168120  
[www.kosmetik-waden.de](http://www.kosmetik-waden.de)

**Webservice**



**Ulrike Plaggenborg**  
 • **Webseiten - Gestaltung**  
 • **Webseiten - Betreuung**  
 Tel. 0441.36182644  
[info@ulrike-plaggenborg.de](mailto:info@ulrike-plaggenborg.de)  
[www.webservice-ulrike-plaggenborg.de](http://www.webservice-ulrike-plaggenborg.de)  
*Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg*

**Reinkarnationstherapie**



**Ursel Newiger**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 • **Reinkarnationstherapie**  
 • **Körperbezogene Therapie**  
 • **Spirituelle Begleitung**  
 mitas zeITräume, Feuerkuhle 61,  
 28207 Bremen, 0421.84994288  
[www.mita-transzendenz.de](http://www.mita-transzendenz.de)  
[mitatranszendenz@gmx.de](mailto:mitatranszendenz@gmx.de)

**Tantra-Massage**



**Kirsten Deicken, Wellness-masseurin** in Oldenburg  
 Tel.: 0174.9028705  
 • **Energie Massagen**  
 • **Ganzkörper-/Rückenmassage**  
 • **Sinnliche Tantra-Massagen**  
 Für Sie und Ihn  
 • **Berührungen, die über die Haut die Seele erreichen**

**Schamanisches Körperlingen**



**Heilpraktikerin**  
[www.annemarie-katamu.de](http://www.annemarie-katamu.de)  
[annemarie@katamu.de](mailto:annemarie@katamu.de)  
 mobil: 0162.3461861  
 • **Schamanisches Körperlingen**  
 • **Polarity**  
 • **GeburtsTraumaArbeit**  
 • **Psychologisch-spirituelle Begleitung**

**VisionWalk®**



**Antje Jaruschewski**  
 Heilpraktikerin, Coach  
 Lagerstr. 62 • 26125 Oldenburg  
 Tel.: 0441.9736194  
 E-Mail: [office@visionwalk.eu](mailto:office@visionwalk.eu)  
[www.visionwalk.eu](http://www.visionwalk.eu)  
 • **Natur als Raum für Transformation und Heilung**  
 • **Naturgänge**

**Zen – Meditation – Achtsamkeit**



**Zenkreis Oldenburg**  
 • **Anleitung zur Zen-Übung**  
 • **Meditationskurse**  
 • **Workshops**  
**Dr. Jishu Levent Gütay**  
 Meditationslehrer und Physiker  
 Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg  
 Tel.: 0441.37946948  
[www.zenkreis-oldenburg.de](http://www.zenkreis-oldenburg.de)



## Illusion Tod - Jenseits des Greifbaren II

*Ewiges Bewusstsein aus wissenschaftlicher Sicht*

Regie: Maier, Johann Nepomuk, Horizon Vlg., DVD 108 Min., 20,95 €

Gibt es ein Leben nach dem Tod? „Wirklichkeit ist nicht Realität, sondern Potentialität.“ (Prof. Dr. Hans Peter Dürr)

Es hat über ein halbes Jahrhundert gedauert, bis einige Forscher wagten, das auszusprechen, was das bedeutet: Es gibt in dieser Dimension der Potentialität keinen Raum und keine Zeit – alles ist Eins. Gibt es ein Leben nach dem Tod? Keine andere Frage hat die Menschheit seit jeher mehr bewegt. Diese außergewöhnliche Dokumentation zeigt aus der Sicht der Wissenschaft dass diese Frage mit „Ja“ zu beantworten ist. Mit führenden Wissenschaftlern aus verschiedenen Fachgebieten:

Dr. Eben Alexander (Neurochir-

urg), Dr. Raymond A. Moody (Psychiater & Philosoph), Dr. Pim Van Lommel (Kardiologe & Sterbeforscher), Prof. Hans-Peter Dürr (Quantenphysiker), Prof. Dr. Ernst Senkowski (Experimentalphysiker), Dr. Amit Goswami (Quantenphysiker), Dr. Rupert Sheldrake (Biologie) und vielen mehr...

Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Schools of Trust – Demokratische Schulen

Ein Film von Christoph Schuhmann und Tjomas Möller; Eigenproduktion

Demokratische Schulen: „Schools of Trust“ - ein Film über eine neue Art von Bildung. Quelle: <http://schoolsoftrust.com/story.html>

Zwei junge Männer, der eine BWL-Student, der andere Lehrer, begeben sich auf eine Reise. Ständiger Begleiter sind eine Kamera und ein Koffer voller Fragen: Gibt es Schulen an denen Kinder gerne lernen? - Wie würden Lernorte aussehen, an denen die Kinder glück-

lich sind und an denen sie die Freiheit haben ihre natürliche Neugier ungestört zu entfalten? - Was passiert wenn Kindern Raum gelassen wird, sie selbst zu sein?

Aufbruch zu den Schulen von Morgen

Alles begann auf einer Zusammenkunft der „european democratic education community“ kurz EUDEC im Sommer 2012.

An dieser mehrtägigen Konferenz in Freiburg nahmen über 300 Menschen aus ganz Europa teil, um gemeinsam Bildung neu zu erfinden.

Mit einem groben Konzept im Hinterkopf entstanden dort die ersten Interviews mit Schülern, Eltern, Lehrern und Absolventen. Die Aussagen der Bildungspioniere sollten später noch den inhaltlichen Weg des Films grundlegend formen.

Beispielsweise blieb uns die emotionale Beschreibung des britischen Bildungssystems des ehemaligen Schulinspektors Derry Hannam im Kopf.

“We must give up these dreadful authoritarian [...] school systems [...] we need all the creativity and innovative capacity created in our young people’s minds or we have no future as a planet.”

Uns wurde bewusst, dass das Thema Bildung ein sehr großes ist und es nicht nur um Schule und den Lernstoff geht. Die Interviews gaben uns zwar einen Einblick in diese neue Art der Lernorte, alle Fragen wurden uns jedoch nicht beantwortet und es kamen sehr viele neue

## sehswelten

Fragen hinzu.

Um Antworten auf diese Fragen zu finden reisten Christoph und Thomas in sieben verschiedene Länder, filmten Lernorte und führten Interviews mit Lehrern, Schülern, Wissenschaftlern und Bildungsvisionären.

Auf ihrer Reise trafen sie viele Menschen, die Teil einer weltweiten Bewegung sind. Menschen die von der Schule oder vom Studium frustriert waren und nun gemeinsam etwas neues schaffen wollen. Menschen die sich Wandel auf die Fahnen geschrieben haben und ihre Vision in die Wirklichkeit umsetzen.

Thomas und Christoph stellten fest, dass es weltweit bereits viele Schulen gibt, bei denen die individuellen Schüler im Mittelpunkt der pädagogischen Arbeit stehen, und nicht Lehrpläne oder Bewertungen. Der gemeinsame Nenner dieser Schulen ist der bereits erwähnte Gedanke:

**Die Freiheit, man selbst zu sein.**

**Christoph Schuhmann** ist Gymnasiallehrer in Hamburg. Im Unterricht fragte er seine Schüler was sie mit „Lernen“ verbinden. Häufige Antworten waren ‚Anstrengung‘, ‚Langeweile‘, ‚Pflicht‘, ‚Stillsitzen‘ und ‚Stress‘. Christoph war erschüttert und fragte sich, wie es möglich sein kann, die natürliche Freude am Lernen, die bei Kleinkindern so schön zu beobachten ist, auch in der Schule aufrecht zu erhalten.

**Thomas Möller**, damals Student der Universität Hamburg, war

mit einem ähnlichen Problem konfrontiert. Im Studium spürte er den Fokus auf Noten und Abschlüsse. Der Großteil der Studenten lernte nicht aus Neugierde oder Interesse, sondern nur für die Prüfung. Danach wurde der Stoff schnell wieder vergessen.

Für beide ist klar, dass unsere Gesellschaft all die Kreativität und das Potential aus abertausenden schlaun Köpfen braucht, um den Herausforderungen der Zukunft gewachsen zu sein. Nichts ist dabei hinderlicher als eine Generation, die ‚Lernen‘ als eine lästige Pflicht ansieht. Mit unserem Film wollen wir Menschen ermutigen, neue Wege zu gehen.

Wir sind in 6 Länder auf 3 verschiedenen Kontinenten gereist und haben mehr als 20 innovative Schulen besucht. Dabei sind über siebzig Stunden Film- und Interview- Material entstanden. Mit unserer letzten Spendenaktion haben wir die Postproduktion finanzieren können. Das komplette Projekt ist Non-Profit. Wir sind unabhängig und haben bisher alle Kosten aus eigener Tasche bezahlt. Der fertige Film soll letztendlich frei im Internet zur Verfügung stehen. Interviewpartner:

**Gerald Hüther** ist Professor für Neurobiologie am Universitätsklinikum Göttingen und Autor zahlreicher populärwissenschaftlicher Bücher, darunter „Bedienungsanleitung für das menschliche Gehirn“ und „Jedes Kind ist hochbegabt“ - [www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de).

[gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de).

**Yaacov Hecht** ist weltweiter Pionier für demokratische Bildung, Lerntheorie und sozialen Wandel. Er gründete die erste Schule, die sich selbst als „demokratische Schule“ bezeichnete in Hadera, Israel - <http://www.yaacovhecht.com/>.

**Peter Gray** forscht am Boston College über den natürlichen Lernweg von Kindern und ist Autor des Buches „Free to learn“ - <http://www.freetolearnbook.com/>.

Manfred Spitzer studierte Medizin, Psychologie und Philosophie. Seine Habilitation erlangte er im Bereich Psychiatrie. Sein Forschungsschwerpunkt liegt im Übergangsbereich der kognitiven Neurowissenschaft und Psychiatrie.

Und viele mehr ...

Den Film können Sie in drei Teilen kostenlos im Internet sehen:

Teil 1: [https://youtu.be/S3X3FgOd\\_bU](https://youtu.be/S3X3FgOd_bU), Teil 2: <https://youtu.be/vlQub3UHP1o>, Teil 3: <https://youtu.be/gjGyNev8re8>

Diesen Beitrag haben wir zuerst bei [www.newslichter.de](http://www.newslichter.de) gesehen: <https://www.newslichter.de/2017/10/schools-of-trust-demokratische-schulen/>



## Goldene Massage- regeln

*Gute Massagen geben von  
Anfang an mit TouchLife*

Von Kalckreuth, Sylvia &  
Leder, Frank B.

Natura Viva Vlg., 152 S., über  
100 Abb. + Fotos, 18,- €

Die TouchLife® Methode ist eine komplementär und ganzheitlich ausgerichtete Massageform, die seit 2010 wissenschaftlich begleitet wird. Sie verbindet die bewährtesten Techniken aus aller Welt und ruht auf fünf Pfeilern: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit.

Die Ausbildung zum zertifizierten TouchLife® Praktiker umfasst mindestens 300 Stunden. Doch die Grundlagen zur Kunst der achtsamen Berührung kann jeder erlernen, der den Leitsatz der beiden Autoren beherzigt: Bewusstheit für Körper und Geist. Dieses Buch ist für all jene gedacht, die im privaten Bereich eine in Achtsamkeit ausgeführte, harmonische Massage geben möchten und Wert darauf legen, alles richtig zu machen. Hinweise, wann nicht massiert

werden darf, vervollständigen dieses Grundlagenwerk für Massageanfänger, das mit zahlreichen aussagekräftigen Stepfotos bebildert ist. Harmonisch zusammengefasst führt das Buch durch die verschiedenen Körperregionen und die dafür entwickelten Spürübungen helfen, sich des eigenen Körpers und seiner Bedeutung noch bewusster zu werden.

Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



## Jesus, der Zenmeister Eine spirituelle Entdeckungs- reise

Adyashanti

Herder Vlg., 304 S., 26,- €

In sehr beeindruckender Weise erzählt Adyashanti, spiritueller Lehrer mit Zen-buddhistischem Hintergrund, von seiner Faszination für die Geschichte Jesu. Über seine Zen-Praxis entdeckt der Meditationslehrer aus Kalifornien die tiefe Wahrheit der

Bilder und Geschichten der Evangelien und findet neu zum Ursprung der Mystik. Das Bewusstsein um den göttlichen Urgrund, die Erfahrung eines ewigen Funkens in uns, ist die tiefe Wahrheit, die alle Religionen miteinander verbindet. Adyashanti fand erst spät zur Praxis des buddhistischen Zen. Seine Familie war christlich, doch praktizierte ihren Glauben kaum. Die tiefe, offene und innige Liebe zu Gott, die er in der Sonntagsschule seiner Kindheit kennengelernt hatte, blieb in ihm jedoch immer lebendig. „Adyas Jesus ist eine revolutionäre Figur, und „Jesus, der Zenmeister“ ist ein revolutionäres Buch - ein Buch, das unsere konventionellen Interpretationen herausfordert und unsere Erwartungen bei jeder neuen Wendung unterläuft. Die Jesus-Geschichte, wie Adya sie erzählt, ist eine Blaupause für den Prozess des Erwachens, eine Lehre, die uns zeigt, wie wir göttliches Sein in menschlicher Form verkörpern könnten - wie es auch Jesus tat. [...] Der Jesus, dem Sie in „Jesus, der Zenmeister“ begegnen werden, ist ein spiritueller Revolutionär, ein Beispiel erwachter Menschlichkeit in Aktion, jenseits der begrenzten Vorstellungen irgendeiner Religion oder Theologie. Dieser Jesus ist nicht an Zeit und Historie gebunden; er verweist uns auf den zeitlosen Bereich des Geistes. Dennoch ist er weder fern noch transzendent; seine Geschichte ist eine Einla-



## wortwelten

dung, den Geist in der Gegenwart zu verkörpern, in uns selbst.“ (Mitchell Clute, Herausgeber)

Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



### Der fremde Deutsche Leben zwischen den Kulturen Arunagirinathan, Umewaran

Konkret Literatur Vlg., 144 S.,  
12,50 €

„Der fremde Deutsche“ ist die Geschichte der gelungenen Integration eines tamilischen Flüchtlings, der als unbegleiteter zwölfjähriger Junge aus dem Bürgerkrieg in Sri Lanka nach Deutschland kam. Die Odyssee seiner achtmonatigen Flucht schilderte Umewaran Arunagirinathan in seinem 2006 erschienenen Buch „Allein auf der Flucht“.

In seinem neuen Buch berichtet er über sein Leben in seiner neuen Heimat. Als ehemaliger Flüchtling und deutscher Staatsbürger versucht er, die Möglich-

keiten, Erwartungen und Probleme für eine gelungene Integration auszuloten. Dabei setzt er sich auch kritisch mit den Lebensformen seines Herkunftslandes auseinander.

Der Autor will mit seinem Buch bei Deutschen um mehr Verständnis für Flüchtlinge werben und zugleich Flüchtlinge ermutigen, sich in die deutsche Gesellschaft einzubringen.

Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



### Das Digitale Zeitalter aus Sicht der Weisheitslehre

Interview mit OM C. Parkin  
advaitaMedia, 59 S., 7,50 €

Der Weisheitslehrer OM C. Parkin beleuchtet aus der Perspektive der ewigen Philosophie Wirkung und Folgen der digitalen Revolution. Er zeigt auf, dass die Angst vor der Begrenztheit, vor der Sterblichkeit der Menschen, die sich in der individuellen Angst vor dem

Tod äußert, zu einer inflationären Beschäftigung mit dem Unwesentlichen führt. Mit dem Eintauchen in die sich stetig beschleunigende virtuelle Welt entfernt sich die Menschheit immer mehr von dem tiefen Wunsch nach letzter Erkenntnis, die allein Seelenfrieden verheißt. Die gute Nachricht: Heilung ist möglich, wenn wir die Ursache der fehlleitenden Antriebe erkennen und uns auf unsere wahre Bestimmung besinnen - die Verwirklichung des wahren menschlichen Potenzials. OM C. Parkin, geb. 1962 in Hamburg. Studium der Psychologie und schamanische Lehren, Mystiker, Philosoph, Advaita-Lehrer.

Mehr dazu: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



### Ins Licht geschubst...

Weber, Monika

Innenwelt Vlg., 160 S., 15,- €

Wie ich durchs Meditieren meine innere Ausrichtung fand und mein Mann mich. Warum

beginnen so viele mit Meditation und hören doch wieder damit auf? Um die positiven Effekte zu spüren - und dazu noch um Null-Tarif - braucht es einzig und allein ein bisschen Zeit, 20 Minuten täglich.

Die Autorin hat mit dem Meditieren angefangen, weil sie den Wunsch hatte, mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und mehr Liebe in sich zu spüren. Heute, nach vielen Jahren der Praxis ist das Meditieren ein täglicher Anker für sie. Die Momente, jenseits von Gedanken, geben ihr Ruhe, Entspannung und Kraft. Sie hat mit ihrer im Laufe der Jahre wachsenden Meditationskraft die Stärke entwickelt, ihre Weiblichkeit zu leben und partnerschaftsfähig zu sein. Das eigentliche Meditieren ist unspektakulär, auch wenn es spektakuläre Begleiterscheinungen geben kann. Meditieren führt in die Stille, in den Urgrund aus dem alles stammt - und das ist gewichtig.

## Elektrosmog

**Wie unsichtbare Energien unsere Gesundheit bedrohen**

**Poser, Manfred**

Crotona Vlg., 224 S., 15,95 €

Manfred Poser befasst sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit jenen Einflüssen auf den Menschen, die zwar nicht unmittelbar sichtbar, dafür aber umso deutlicher spürbar und inzwischen teilweise auch messbar sind. In unserer übertechnisierten Welt spielt sich das Leben im Kreuzungspunkt zahlreicher Energiefelder ab, die von Telekommunikations- oder Stromversorgungsunternehmen freigesetzt werden. Es leuchtet ein, dass Firmen, die an diesen Strukturen verdienen, nicht vorrangig daran interessiert sind, im Detail über mögliche Risiken aufzuklären. Manfred Poser zeigt auf, welchen Kräften jeder Mensch in unserer Kommunikationsgesellschaft ausgesetzt ist, nicht nur jene, die heute schon über „Elektroallergie“ klagen. Viele negative Strahlenbelastungen ließen sich zudem abmildern oder verhindern, wenn bestimmte Vorsichtsmaßnahmen getroffen würden. Ein erschütterndes Dokument über die allgegenwärtige Gefahr „Elektrosmog“, die aufklärt und zugleich Schutzmaßnahmen an die Hand gibt!

**Bestellmöglichkeit bei [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de) und Tel. 0441.17543.**



## Die sieben Geheimnisse guten Sterbens

**Erfahrungen einer buddhistischen Palliativschwester**

**Mihm, Dorothea & Bopp, Annette**

Goldmann Vlg., 288 S., 10,- €

Wie wird es sein, wenn uns nicht mehr viel Zeit bleibt? Dorothea Mihm hat ihr Leben der Aufgabe gewidmet, Menschen ein Sterben in Würde zu ermöglichen. Von den ersten Anfängen an begleitete sie die Entwicklung der Palliativmedizin und kam Sterbenden in ihren letzten Tagen und Stunden so nah wie nur wenige Menschen. Zusammen mit der Medizinjournalistin Annette Bopp zeigt sie: Wir können dem Tod zwar nicht entgehen, doch wir können uns und andere vorbereiten, um ihm angstfrei und friedvoll entgegenzusehen. Ein berührendes Buch voller hilfreicher und praktischer Informationen über einen neuen, hoffnungsvollen Umgang mit dem Tod.



## wortwelten

Dorothea Mihm, geboren in der Rhön, arbeitet seit über 30 Jahren als Krankenschwester, davon 15 Jahre in der Pflege mit Palliativpatienten. Auf ihren zahlreichen Reisen nach Asien lernte sie neue Wege des Umgangs mit dem Sterben kennen und integriert diese in ihre Arbeit wie auch die „Basale Stimulation“ und andere im Westen entwickelte therapeutische Methoden. Als Autorin und Seminarleiterin gibt sie ihr Wissen an Fachpublikum und Laien weiter.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



### Generation Smartphone Wie die Digitalisierung das Leben von Kindern und Jugendlichen verändert.

Zimmermann, Pia

Fischer & Gann Vlg., 266 S.,  
15,99 €

Was wir wissen sollten und was wir tun können. Sie wachsen auf

mit dem Finger auf dem Display, spielen schon im Kindergarten Memory auf dem Tablet und bekommen spätestens ab zehn ohne Internet Entzugerscheinungen - eine neue Kindergeneration wächst heran: die Generation Smartphone.

Die digitale Revolution hat unser aller Leben erfasst, und sie stellt Eltern und Pädagogen vor enorme Herausforderungen. Was ist der richtige Umgang mit Smartphone, Tablet und PC?

Die Autorin gibt einen fachkundigen, umfassenden Überblick über die wichtigsten Trends der Digitalisierung im Kinderzimmer: von sozialen Netzwerken, Computerspielen, von Gamedesign, digitalem Lernen, über Datensicherheit bis hin zu Cybermobbing. Sie zeigt deren Chancen und Herausforderungen auf und plädiert an alle, die mit Kindern leben, die gemeinsame digitale Zukunft verantwortlich mitzugestalten.

**Bestellmöglichkeit bei [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de) und Tel. 0441.17543.**



Ralf Otterpohl

### Das Neue Dorf

Vielfalt leben, lokal produzieren,  
mit Natur und Nachbarn kooperieren



### Das neue Dorf Vielfalt leben, lokal produzieren, mit Natur und Nachbarn kooperieren

Otterpohl, Ralf

oekom Vlg., 180 S., 20,- €

Das Neue Dorf: Hundert Minifarmen produzieren hochwertige Lebensmittel und werten die Böden auf, Kleinunternehmen stellen eine breite Palette an Gütern her, Kultur- und Bildungseinrichtungen versorgen die Bevölkerung, Tourismus belebt den Ort - all das auf der Fläche eines einzigen Bauernhofes!

Neue Dörfer ermöglichen gutes Auskommen, selbstbestimmtes Leben, tragen zur dauerhaften Versorgung der Städte bei. So wird nicht nur das „gute Leben“ für den Einzelnen möglich, Humusaufbau, Permakultur und ökologische Produktion tragen auch zu einem ausgeglichenen Klima bei.

Das „Neue Dorf“ ist eine kreative Synthese der Vorteile von Stadt und Land, zeigt Alternativen zum anonymen Leben in den Großstädten und der Entfremdung lohnabhängiger Arbeit auf. Beispiele aus aller Welt finden sich ebenso wie praktische Anleitungen zu Standortsuche, Planung und Produktionsmöglichkeiten.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



**Mögen alle Wesen glücklich sein**  
*Mitgefühl und Gerechtigkeit neu entdecken*

Reddemann, Luise & Wetzel, Sylvia

Patmos Vlg., 184 S., 18,- €

Wir leben in einer Umbruchzeit. Viele Menschen fühlen sich verloren. Millionen sind auf der Flucht, sind bedroht von Hunger, Folter und Krieg. Im Westen leben wir immer noch in relativer Sicherheit. Doch während die einen helfen wollen, gehen die anderen aus Angst in die Ab- und Ausgrenzung. Welche Bedeutung haben hier Mitgefühl und Gerechtigkeit - für die Entwicklung des Einzelnen, für das Zusammenleben und für die Weltgemeinschaft? Die renommierte Nervenärztin und Psychoanalytikerin Luise Reddemann und die bekannte buddhistische Meditationslehrerin Sylvia Wetzel zeigen, wie zentral Mitgefühl und Gerechtigkeit

für unser Menschsein und unsere Menschlichkeit sind. Ihr Buch enthält viele Übungen und Anleitungen, u.a. zum buddhistischen „Achtfachen Pfad“ sowie zur Entwicklung von Mitgefühl, Selbstmitgefühl und zur Verfeinerung des Gerechtigkeitsempfindens.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).



**Das Geheimnis des alten Mönches**

*Märchen und Fabeln aus Burma*

Sendker, Jan-Philipp

Blessing Vlg., 288 S., 20,- €

„Ich habe Burma seit 1995 mehrere Dutzend Male bereist, und bei den Recherchen für meine Romane Das Herzenhören und Herzenstimmen wurden mir immer wieder Märchen und Fabeln erzählt. Zum einen waren das bewegende Geschichten, die von dem mythologischen Reichtum der verschiedenen Völker Burmas

erzählten, von der Spiritualität der Menschen und wie tief buddhistisches Denken die Gesellschaft über Jahrhunderte geprägt hat. Andere waren so fremd und skurril und kamen ohne eine sich mir erschließende Moral aus, sodass ich sie gar nicht einordnen konnte. Wieder andere erinnerten mich an die Märchen meiner Kindheit, nur dass hier Affen, Tiger, Elefanten und Krokodile die Fantasiewelt bevölkerten statt Igel, Eseln oder Gänsen. Die Lehren, die sie vermitteln wollten, ähneln denen der Brüder Grimm oder Hans Christian Andersens und ich verstand, wie sehr sich alle Kulturen in ihren Mythen aus dem universellen Fundus menschlicher Weisheit bedienen.“ Jan-Philipp Sendker Geschichten, die das Herz berühren - gesammelt und erzählt vom großen Burmakenner Jan-Philipp Sendker gemeinsam mit Lorie Karnath und Jonathan Sendker.

**Mehr dazu:** [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de).

**Auslagestellen**

Die Auslagestellen für das Heft finden Sie unter [www.achtsames-leben.org/auslagestellen](http://www.achtsames-leben.org/auslagestellen).

**Kleinanzeigenauftrag**

Den Auftrag finden Sie online und als PDF zum Ausdrucken auf [www.achtsames-leben.org/Kleinanzeigenauftrag](http://www.achtsames-leben.org/Kleinanzeigenauftrag).

## wer macht was

### Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratungen. Surya Ayurveda + Yogapraaxis, Dagmar Battermann, T. 0441.99864499, info@ayurveda-surya.de.

### Bücher, CDs, DVDs

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

### Erwachen

Seminare: 1. Energie- u Heilarbeit, 2. Impulse zur Verjüngung, 3. Heilfasten - Christine Ohlenbusch, T. 04791.9319433.

### Familienaufstellung

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

### Heilsames Singen

Mantren, Gebete, Heil- Kraft und Seelenlieder, TrueVoice® Stimmarbeit nach Mark Fox, Ute Ayrall, mayra46@gmx.de

### Internetdienstleistungen

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

### Kabbalistische Geburtsanalyse

Lebensberatung nach der Kabbala. Markus Mollet - 0173.2409601, info@mollet-personaltraining.de.

# Wer macht was?

*Der kleine Branchenführer zum schnellen Nachschlagen*

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

### Klangmassage

Erfahrener Klangpraktiker seit 2004 nach Peter Hess. Johannes Weerts, Hauptstr. 66, OL; Tel. 36164502.

### Klassische Homöopathie

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

### Lebensberatung

Einzel-, Gruppen- und Paarberatung, Anke Svaha Schöpfer, 0173.2468174 und E-Mail: svaha1@freenet.de.

### MBSR

MBSR-Kurse mit Doris Kirch. DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit. Tel. 0441.4084117.

### Mentaltraining

Aleve Mentaltraining - Den Sinn des Lebens erkennen. Tel. 04222.9477020, E-Mail: aleve-mentaltraining@gmx.de.

### Metabolic Typing

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

### Partnerschaft

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

### Pendeln

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

### Primärtherapie

Fühlen, der Schlüssel für Lebendigkeit und Leben im Moment. Integrative Primärtherapie Gabriela Luft, 04482.2566007.

### Reiki

Aus dem Herzen durch die Hände. Reiki seit 1987! Erfahrene Reiki-Meisterin-Lehrerin Ursula Schoenfelder, Tel: 0441.36145020.

### Schamanismus

Schamanisch Heilen, mit der Hilfe der geistigen Welt. Einzel- u. Gruppenarbeit, Gabriela Luft, 04482.2566007.

### The Work of Byron Katie

Coaching, Seminare und Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work mit Ralf Heske. Tel: 040.88167930.

### Tierkommunikation

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

**Yoga**

Hatha-Yoga Kurse –Anf., Fortg., 50 plus, Senioren, Schwangere. Yoga & Orientalischer Tanz, M. Rimpel, Tel. 0441.9200792.

**Seminare, Workshops & Termine**

**RESET Kiefermuskelentspannung;** Behandlungen u. Seminare, www.josefstotten.de .

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

23.1. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de.

3./4.2. **Tierkommunikation-Kurs in Rastede.** Infos & weitere Termine: www.tiercomm.de.

11.2. **Woher nimmst Du Deine Kraft? Der Gesprächstag des Arbeitskreises „Religionen in Oldenburg“**, 14-18 Uhr im PFL, möchte allen Interessierten die Möglichkeit geben, sich in moderierten Gesprächsgruppen die Quellen ihrer Kraft anzuschauen und sich über deren Bedeutung für einen von Ethik und Mitgefühl durchdrungenen Alltag auszutauschen: in ihren Familien, in ihrer Nachbarschaft und in ihrem Engagement in allen sozialen und kulturellen Bereichen der Gesellschaft. Eine Anmeldung in der Geschäftsstelle des Präventionsrates (Stau 73, 26122 Oldenburg, 0441.235-3611, praeventionsrat@stadt-oldenburg.de) ist bis zum 2.2. erwünscht, aber ein spontaner Besuch ist auch mög-

lich. Die Teilnahme ist kostenlos. Siehe auch Artikel auf S. 13.

17.2., 10-15 Uhr: **Die Kraft der Ahnen - systemische Aufstellungen** für eine stärkende Verbindung mit deinen AhnInnen. Ltg: Bärbel Zehnpfund, HP, Ziegelhofstr. 21, 0441.2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de .

21./22.4. **Schamanisches Reisen Grundkurs:** Infos, Termine & Angebote: www.tiercomm.de.

**Termine in der ISIS – Astrid Mügge und Salute e Bellezza – Dietmar Ehlert, Edewechter Landstr. 18, OL, Info u. Anm. www.salute-isis.de Tel. 0441.592328:**

- 7.1., 18 Uhr, Befreie Dein Herz und Tanze, offenes Tanzangebot für Frauen und Männer
- 12.1., 18 Uhr, Orientalischer Tanz und sakrale Erotik für Frauen
- 16.1., 17.45 Uhr, Bewegende Achtsamkeit, Luna Yoga, japan. Heilströmen, Meditativer Tanz
- 18.1., 18.30 Uhr, Lebe Deine weibliche Kraft! Tanz, Selbsterfahrung, Entfaltung der Sinne
- 19.1., 18 Uhr, Die Kunst des Innehaltens, offene Meditationsgruppe
- 26.1.18, 19.30 Uhr Der Kreis der Kraft, schamanisches Trommeln und Reisen
- 9.2., 18 Uhr, Die Kunst des Innehaltens, offene Meditationsgruppe
- 23.2., 17 Uhr, Lebe Deine weibliche Kraft! Tanz, Selbsterfahrung, Entfaltung der Sinne
- 4.3., 18 Uhr, Befreie Dein Herz und Tanze, offenes Tanzangebot für Frauen und Männer

- 16.3., 18 Uhr, Die Kunst des Innehaltens, offene Meditationsgruppe.

**Regelmäßige Termine**

*sonntags*

**KlangStille** - 1. Sonntag im Monat, 11.00 - 13.00 Uhr, Ute Ayrall, 0441.30419593 oder 0178.8193703, www.mondboot.de.

*dienstags*

**Yoga in der Gruppe**, Samahita Yoga mit Entspannung und Atem-Achtsamkeit, Gruppe 2 um 20h. Anm.: Regina Bauer, 0441. 82118.

**Yoga für Anfänger und Vorerfahrene** um 17.45 Uhr und 19.30 Uhr Surya Ayurveda u. Yogapraaxis Dagmar Battermann Tel. 0441.99864499.

*mittwochs*

**Fortlaufender Yogaunterricht** in wunderschönem Raum und angenehmer Atmosphäre bei qualifizierter Yogalehrerin in Wardenburg! Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan): 17.00-18.30 Uhr und Hatha Yoga (nach Krishnamacharya): 19.00 bis 20.30 Uhr, für Anfänger und Mittelstufe. Probestunde vereinbaren unter: info@praxis3in1.de oder telefonisch unter: 04407. 7173290.

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

## Kleinanzeigen

**Sanftes Yoga für Einsteiger und Geübte**, 9 - 10.30 Uhr, Surya Ayurveda & Yogapraxis Dagmar Battermann, Tel. 0441. 99864499.

### Ausbildung

**Qualifizierte berufsbegleitende Hatha-Yogalehrerausbildung** (1- oder 2-jährig) startet in 2018! Kostenlose Infoabende: 19.01. & 06.04. 2018, jeweils um 18.00 Uhr in der Paracelsus Heilpraktikerschule, Kaiserstr. 14, 26122 Oldenburg. Anmeldungen unter: oldenburg@paracelsus.de oder telefonisch: 0441.9250260.

**Schamanische Ausbildung** in der kleinen Anderswelt - nächster Start März 2018. Weitere Infos unter [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de).

**The Work of Byron Katie:** Intensiv-Seminar und Ausbildung mit Ralf Heske in Hude. Tel. 040. 88167930. [www.ralf-heske.de](http://www.ralf-heske.de).

### Dies & Das

**Thai Yoga Massage** bei Körperkern in der Ziegelhofstraße 5 in 26121 Oldenburg, Mail: [manuel.drose@web.de](mailto:manuel.drose@web.de). 01511.4320070, Termine nach Vereinbarung.

**Wer hat noch einen funktionsfähigen Kassettenrekorder und möchte ihn loswerden?** Ich würde ihn nehmen (Karl-Heinz Plaggenborg, Tel. 0441.87346).

**Wer hat einen Kassettenrekorder und möchte -zig Musikkassetten mit Musik haben?** Gratis gegen Abholung in Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441. 17543.

**Buchhandlung Plaggenborg auf Facebook:** [www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg](http://www.facebook.com/BuchhandlungPlaggenborgOldenburg). Und auch auf Google+.

**Achtsames Leben auf Facebook:** [www.facebook.com/AchtsamesLebenMagazin](http://www.facebook.com/AchtsamesLebenMagazin)

**Internetdienstleistungen Ulrike Plaggenborg** - Webseitenbetreuung: Webseiten- Neugestaltung, Termineinträge, Aktualisierungen, Facebook u.v.m. [www.web-service-ulrike-plaggenborg.de](http://www.web-service-ulrike-plaggenborg.de). Rufen Sie mich an: Tel. 0441. 36182644 o. 17543. Ein Service der Buchhandlung Plaggenborg.

**Intuitiv-integrativer Aufstellungscoach**, Ausbildung/Selbsterfahrung, Schwerpunkt Aufstellungen & Energiearbeit, Tel. 05468. 8069105, [www.die-wegefinderin.de](http://www.die-wegefinderin.de).

### An- & Verkauf

**Buchhandlung Plaggenborg:** Großer Internetshop: [www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)! Sorgfältig ausgewählte Titel aus den Themengebieten: Gesundheit & Heilen, Bewusstes Leben & Spiritualität, Weisheit der Welt und Nachhaltigkeit & Neues Wirtschaften. Riesenauswahl an Büchern, CDs, DVDs, auch viele Non-Book-Artikel. Einfacher Bestellablauf, Lieferung ins Haus oder Abholung in der Lindenstr. 35, 26123 OL. Und natürlich alles auch telefonisch bestellbar: 0441.17543. Besuchen Sie uns doch mal!

**Schwarze Klapp-Massageliege** für 30,- € zu verkaufen. Bei Interesse: 04732.918684.

### Räume & Wohnen

**Freundlicher Raum (9 m<sup>2</sup>)** in Praxishaus im Ziegelhofviertel an Therapeuten/in zu vermieten.

**Behandlungsraum in HP-Praxis** für 3 Tage pro Woche zu vermieten. Kann auch für einzelne Tage gemietet werden. [www.josefstotten.de](http://www.josefstotten.de).

**Metjendorf, Therapie-/Seminarraum** (hell, vielseitig verwendbar), ca. 70 m<sup>2</sup>, separater Eingang mit Flur/Garderobe, Küche und 2 WC-Räume vorhanden, tages- oder stundenweise zu vermieten. Gemeinschaftspraxis Reemts & Menke 0441.9620450 (Bilder unter [www.renfried.de](http://www.renfried.de)).

**Schöne und lichtvolle Praxen- und Gruppenräume** (8, 26, 30 und 70 m<sup>2</sup>) mit 2 Teeküchen für Gruppen, Seminare und Einzeltherapie. Rosenhaus - Zentrum für Selbsterfahrung, Meditation und Therapie. [www.rosenhaus-oldenburg.de](http://www.rosenhaus-oldenburg.de). Tel. 0441.85315.

**Seminarraum 50 Quadratmeter** mit kleiner Küche in idyllischer Lage zu vermieten. Info: [www.josefstotten.de](http://www.josefstotten.de).

### Reisen

**Fasten & Wandern auf Borkum.** Nehmen Sie sich eine Auszeit! Entdecken Sie ein neues Ich. [www.borkumer-fastenwandern.de](http://www.borkumer-fastenwandern.de).

# Der Weg zu mehr Lebensfreude!

Themen aus der Serie „Osho Insights“ - Inspirationen für dein Leben

Neu!



Osho

## VERTRAUEN

Integralband mit Lesebändchen

€ 17,50 (D), 230 Seiten

ISBN 978-3-942502-63-4



Osho

## EMPATHIE

Integralband mit Lesebändchen

€ 17,95 (D), 280 Seiten

ISBN 978-3-942502-58-0