

kostenlos

Frühjahr 2019

# ACHTSAMES LEBEN

Das Magazin für ganzheitliche Lebenskunst für Oldenburg und den NordWesten



# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Edel Maex

## Mindfulness – Gelebte Achtsamkeit

*Das 8-Wochen-Übungsprogramm*

*Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn*

Manchmal ist das Leben wie eine Achterbahnfahrt! Das Konzept der Achtsamkeit hat sich als enorm wirkungsvoll erwiesen, um die Turbulenzen des Alltags gut zu überstehen und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Fachlich fundiert, einfühlsam und nah am Leben begleitet dieses Buch den Leser in seiner täglichen privaten Achtsamkeitspraxis. Es vermittelt ein 8-Wochen-Programm, das auch in Stresszeiten gut und einfach umzusetzen ist. Schritt für Schritt führt Edel Maex tiefer in die Thematik ein und vermittelt die wohl-tuende Wirkung von Achtsamkeitsübungen auf Körper und Seele.

224 Seiten, kartoniert • ISBN 978-3-95571-671-4 • Auch als E-Book und Audiobook erhältlich





**formales**

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Liebe LeserInnen
- 29 Impressum

**nachhaltigkeit & ethik**

- 5 Das Leben wählen  
Was erwartet uns?
- 26 Utopia.de  
Portal für Nachhaltigkeit

**bewusstes leben**



- 9 Neustart –  
Aufräumen ist mehr als Aufräumen
- 13 Dein Pferd –  
Spiegel deiner Seele
- 17 Natur als Ressource  
im persönlichen Entwicklungsprozess

**spiritualität**

- 21 Fühlen ist Leben  
Was erwartet uns?
- 25 In Liebe getränkt –  
der Liebe entsprungen  
– aus Liebe gemacht

**aktuell**



- 24 Bienen- und Insekten-  
schutz –  
nie war er wichtiger

**gesundheit & heilung**

- 27 Smartphone-Sucht  
Erste-Hilfe-Tricks

**veranstaltungen**

- 31 Veranstaltungen
- 34 Seminarkalender

**anbieter**

- 35 Wer macht was im Internet?
- 37 Marktplatz  
Anbieter stellen sich vor
- 61 Wer macht was?  
Anbieter in Kürze

**für die sinne ...**

- 53 Schwelten
- 54 Wortwelten

**kleinanzeigen**

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

Die nächste  
**ACHTSAMES LEBEN**  
erscheint Ende Juni 2019,  
Anzeigenschluss ist am  
20.05.19; Redaktionsschluss  
ist am 15.05.19.

Atelier und Galerie - Zentangle®- Kurse - Kunst und Spiritualität



*Ute Andresen*

Malerin . Grafikerin . CZT

Tel.: 04934 - 914 912  
info@uteandresen.de  
www.uteandresen.de



*Kreativ sein, damit die Seele atmen kann,  
denn in jedem von uns steckt ein Künstler!*

liebe LeserInnen



Sylvia Harke

**Hochsensibel – Was tun?**

Set mit 52 Mandala-Karten und Begleitheft

Begleitheft 76 Seiten  
ISBN 978-3-86616-458-1

€ 20,00

Tina Stümpfig  
**Jin Shin Jyutsu – Heilströmen für Babys und Kleinkinder**



Broschur, 192 Seiten  
ISBN 978-3-86616-464-2

€ 19,95



Sonja Wiethölder  
**Das kleine Buch der Meditation**  
12 geführte Reisen nach innen

Klappenbroschur, 112 Seiten, 7 Fotos  
ISBN 978-3-86616-457-4

€ 10,00

**Verlag VIA NOVA**

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



**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**



die Zeit des Drinnen-Seins geht zu Ende, wir orientieren uns wieder mehr nach außen, in die Sonne,

die Wärme, die Natur. Die Frühjahresausgabe hat das Thema „Kontakt“ als Schwerpunkt. In der heutigen schnellebigen, oberflächlichen Zeit ist das ein so wichtiges Thema.

Kontakt zu sich selbst: „Fühlen ist Leben“, von Sylvia Wetzel auf S. 21 • zu anderen Menschen: Thema „Smartphone-Sucht“, von utopia.de auf S. 26/27 • zu „Pferden als Spiegel deiner Seele“, von Ina Ruschinski auf S. 13 • zur „Natur als Ressource“, von Sabine Rickels auf S. 17 • zur Erde: „Das Leben wählen“, von Joanna Macy auf S. 5 • zu Bienen und Insekten und wie man sie schützen kann, vom NABU Oldenburg auf S. 24 • zum eigenen Zuhause: „Neustart – Aufräumen ist mehr als Aufräumen“, von Michael Schöckel und Priscilla Willms auf S. 9, und zur Liebe: „In Liebe getränkt“ von Andrea Kasper auf S. 25.

Besonders am Herzen liegt uns der Hinweis auf den 16. Nikolaimarkt mit Kunst, Handwerk & Design, der wieder an Pfingsten, Sa. 8. und So. 9. Juni jeweils von 11-18 Uhr in Oldenburg auf dem Schlossplatz stattfindet, [www.nikolai-markt.de](http://www.nikolai-markt.de).

Die Auslagestellen des Achtsamen Lebens finden Sie immer auf <https://www.achtsames-leben.org/service/auslagestellen/>.

Nun wünschen wir Ihnen ein ganz wunderschönes Frühjahr mit der frischen Luft, dem Grün, der Sonne, dem lebendigen Lebensgefühl, der Freude...

Ihre Plaggenborgs



## Das Leben wählen

*Joanna Macy und Molly Brown möchten dazu ermutigen, eine ökologisch-spirituelle Transformation im eigenen Leben und mit anderen Menschen in Gang zu setzen – für das Wohl aller fühlenden Wesen und dieser Erde, die unser einziges Zuhause ist.*

Wir können das Leben wählen. Sogar im Angesicht der weltweiten Klimakatastrophe, der weltumspannenden radioaktiven Verseuchung, von Fracking, dem Abtragen der Berggipfel zur Steinkohlegewinnung, der Ölsandgewinnung, den Tiefseebohrungen und genetisch veränderten Lebensmitteln – wir können das Leben immer wählen. Wir haben noch immer die Möglichkeit, zum Wohle einer lebenswerten Welt zu handeln.

Entscheidend ist, dass wir uns Folgendes klarmachen: Wir können unsere Bedürfnisse erfüllen, ohne unser lebenserhaltendes System zu zerstören. Denn wir haben das Wissen und die technischen Möglichkeiten, so zu handeln. Wir haben das Können und die Ressourcen, um ausreichende Mengen von natürlicher, unveränderter Nahrung zu erzeugen. Auch wissen wir, wie wir saubere Luft und sauberes Wasser bewahren können. Wir sind fähig, Energie aus Sonne, Wind, Wasser, Algen und Pilzen zu erzeugen. Wir haben Methoden zur Geburtenkontrolle, um das Wachstum der menschlichen Population zu verlangsamen, um schließlich eine Verringerung zu bewirken. Wir haben die technischen und gesellschaftlichen Möglichkeiten, um Waffen unschädlich zu machen, Kriege zu verhindern und jedem eine Stimme im Prozess demokratischer Selbstbestimmung zu geben. Wir können unsere moralischen Wertvorstellungen darin üben, unseren Lebensstil und Konsum in Einklang mit den Lebenssystemen der Erde zu bringen. Alles, was wir brauchen, ist der kollektive Wille dazu. (...)

In dieser Erden-Zeit das Leben zu wählen ist ein mächtiges Abenteuer. Wie Menschen überall entdecken, entfacht dieses Abenteuer mehr Mut und Solidarität als irgendeine Militärkampagne. Zahllose Menschen sind dabei zu orga-



nisieren, zu lernen, Aktionen durchzuführen. Es sind Schülerinnen und Schüler, die Flüsse renaturieren, damit die Lachse laichen können, Stadtbewohner, die auf freien Flächen urbane Gemeinschaftsgärten schaffen, First Nations (Ureinwohner Kanadas), die die Ölproduktion und den Bau von Pipelines auf dem Land ihrer Vorfahren blockieren, und Frauen auf dem Land, die Sonnen- und Wasserreinigungstechnologien in ihre Dorfgemeinschaften bringen. All diese vielfältigen menschlichen Aktivitäten dienen dem Leben. Sie machen weder Schlagzeilen noch werden sie in den Nachrichten erwähnt, aber für unsere Nachkommen wird genau das wichtiger sein als alles andere, was wir tun. Schaffen wir die Veränderung von der industriellen Wachstumsgesellschaft hin zu einer nachhaltig lebensfördernden Gesellschaft, dann ist die Welt für jene, die nach uns kommen, lebenswert. Schauen die zukünftigen Menschen dann auf diesen historischen Moment zurück, werden sie klarer als wir heute sehen können, wie revolutionär unsere Aktionen waren. Vielleicht werden sie es die Zeit des Großen Wandels nennen. Sie werden es als epochal, als bahnbrechendes Ereignis vermerken. Während

die landwirtschaftliche Revolution Jahrhunderte und die industrielle Revolution Generationen benötigte, muss die ökologische-spirituelle Revolution innerhalb einiger Jahre geschehen. Ebenso muss klar sein, dass nicht ausschließlich die Wirtschaftspolitik beteiligt ist, sondern auch die Unterstützung durch veränderte Gewohnheiten, Werte und Einsichten.

### Die größte Gefahr: Die Apathie von Herz und Verstand

*„Es ist die Zerstörung der Welt zu unseren Lebzeiten Die uns schier um unseren Verstand bringt. Das zu zerstören, was uns anvertraut wurde: Wie halten wir das aus?“ (Wendell Berry)*  
*„Indem wir an all diesen Zerstreuungen festhalten, hoffen wir, unsere Aufmerksamkeit nicht darauf lenken zu müssen, wer wir sind, nicht fühlen zu müssen, was wir fühlen, nicht sehen zu müssen, was wir sehen.“ (Judy Lief)*

Der Große Wandel hin zu einer lebensfördernden Zukunft ist im Angesicht dessen, was mit unserer Welt geschieht, eine Antwort auf das, was wir sehen und fühlen. Er beinhaltet zwei Aspekte: Wir nehmen die Gefahr wahr, und wir finden Wege zum Handeln. Als bewusste Wesen sind wir mit einem Körper und mannigfaltigen Sinnen versehen, um darauf entsprechend reagieren zu können: Ohne zu überlegen springen wir aus dem Weg, wenn ein Lastwagen auf uns zurast, schütten Wasser auf ein Feuer, springen in ein Schwimmbassin, um ein Kind zu retten. Diese Fähigkeit, angemessen zu reagieren, die auch als prosoziales Verhalten bezeichnet wird, ist in der menschlichen Evolutionsgeschichte immer schon ein wesentliches Merkmal des Lebens gewesen. Sie umfasst unsere Anpassungsfähigkeit an neue Herausforderungen und die Entwicklung neuer Möglichkeiten. Sie erlaubt es ganzen Gruppen und Gesellschaften, zu überleben, solange ihre Mitglieder über die erforderlichen Informationen verfügen und in ihrem Handeln frei sind. Systemisch gesprochen, ist die Reaktion auf eine Gefahr Teil einer Rückkopplungsschleife oder

eines Feedback-Prozesses, die unsere Wahrnehmung von einem Ereignis mit unserem Handeln verbindet. Situationsgerechte Antworten setzen allerdings voraus, dass solche Rückkopplungsschleifen nicht blockiert werden.

Das Leben auf der Erde ist in diesem Moment seiner Entwicklung so massiv und beispiellos bedroht, dass es schwer ist, damit noch fertig zu werden. Die ernstesten Gefahrensignale, die eigentlich unsere Aufmerksamkeit fesseln, unser Blut in Wallung bringen und uns im gemeinschaftlichen Handeln zusammenschweißen sollten, bewirken eher das Gegenteil. Lieber lassen wir die Rollläden herunter und beschäftigen uns mit Nebensächlichkeiten. Von unserem Wunsch nach Ablenkung profitiert eine milliardenschwere Industrie, die uns suggeriert, dass schon alles in Ordnung ist, solange wir nur dieses Auto oder jenes Deodorant kaufen. Wir essen Fleisch aus Massentierhaltung und industriell erzeugte Agrarprodukte. Dabei ignorieren wir die darin enthaltenen Pestizide, Hormone und gentechnischen Veränderungen. Wir kaufen Kleidung ohne Rücksicht darauf, wo sie hergestellt wurde, und denken lieber nicht darüber nach, ob sie vielleicht durch Ausbeutung der Arbeiterinnen in weit entfernten Ländern produziert wurde. Wir gehen nicht wählen, und tun wir es dennoch, dann wählen wir Kandidaten, von denen wir selber nicht glauben, dass sie die realen Probleme anpacken werden. Allen unseren Erfahrungen zum Trotz hoffen wir, dass sie plötzlich aufwachen und mutig handeln mögen, um uns zu retten. Ist unsere Gesellschaft tatsächlich so kaltschnäuzig und nihilistisch geworden? Hat sie damit aufgehört, sich um das Leben auf Erden zu sorgen?

### Der Schmerz um die Welt

Es scheint so. Reformen und Revolutionäre prägnieren die öffentliche Apathie an. Um das Volk wach zu rütteln, überschütten sie es immer mehr mit grauenvollen Nachrichten und tun dabei so, als wüssten die Menschen nicht, dass unsere Welt in Schwierigkeiten steckt. In mo-

ralischem Befehlston predigen sie ihr Wissen so, als würden sich die Menschen nicht schon längst genug Sorgen machen. Ihre Warnungen und Moralpredigten veranlassen uns, die Rollläden noch weiter herunterzulassen, uns zu schützen und alles auszublenden, was zu erdrückend, zu kompliziert, zu sehr außer Kontrolle geraten ist.

Umso notwendiger ist es, sich dieser Apathie zu stellen, sie zu verstehen und sich ihr mit Respekt und Mitgefühl anzunähern. Apathie kommt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich: Nicht-Leiden. Ausgehend von der Herkunft des Worts, bedeutet es das Unvermögen, Schmerz zu fühlen und ihn abzuwehren.

Was ist das für ein Schmerz, den wir in dieser Erdenzeit fühlen – und krampfhaft versuchen, nicht fühlen zu müssen, um unempfindlich zu bleiben? Es ist etwas völlig anderes als das, was die alten Griechen damit gemeint haben. Dieser Schmerz betrifft nicht den Mangel an Wohlstand, Gesundheit, Ansehen oder geliebten Menschen, sondern er bezieht sich auf so unermessliche Verluste, dass wir es kaum fassen können. Es ist der Schmerz um die Welt. (...) In unserer bedrohten und leidenden Welt ist dieser Schmerz der Preis dafür, dass wir mit einem Bewusstsein ausgestattet sind. Dieser Schmerz ist natürlich und eine unersetzliche Komponente unserer kollektiven Heilung. (...) Wir können versuchen, uns vor dem Schmerz um die Welt zu schützen, jedoch ist der Aufwand enorm groß. Wir bezahlen einen hohen Preis dafür, dass wir unser Bewusstsein, unsere Einsichten und unsere Authentizität willentlich dezimieren. Verdrängung verschlingt eine Unmenge unserer Energie und beeinträchtigt die Mitwelt-Wahrnehmung erheblich. (...) Den Schmerz nicht fühlen zu wollen führt ebenso zu einer Abstumpfung anderer Gefühle – Liebe und Traurigkeit sind oberflächlicher, der Himmel weniger leuchtend, Freude verhaltener. (...) Zugleich beeinträchtigt die Verdrängung von Kummer und Verzweiflung unser Denken und schwächt damit unsere geistigen Fähigkeiten. (...)

Engagieren wir uns für das Leben auf Erden, ist unser Schmerz, der Gefühle von Angst, Wut und Trauer beinhaltet, nicht nur allgegenwärtig, sondern zugleich völlig natürlich und gesund. Dysfunktional wird er insofern erst, wenn wir ihn nicht ernst nehmen und unterdrücken.

Weder zusammengebissene Zähne noch der Versuch, edle und tapfere Bürger zu werden, befreien uns aus Verleugnung und Apathie. Auch Selbstvorwürfe oder das Weiterkämpfen mit zusammengekniffenen Lippen helfen uns nicht dabei, unsere Leidenschaft für das Leben, unsere wilde, ursprüngliche, schöpferische Intelligenz wiederzufinden. Die Vorstellung vom tapferen Helden gehört in das alte Weltbild des Turbokapitalismus. Die Zeit für Helden dieser Art ist nun vorbei.

Das Bemerkenswerteste dieses historischen Augenblicks ist nicht die Tatsache, dass wir dabei sind, die Erde zu zerstören – denn das tun wir schon eine ganze Weile –, sondern wirklich wichtig ist unser langsames Erwachen wie aus einem Jahrtausende wählenden Schlaf. Dieses Erwachen macht eine völlig neue Art der Beziehung zu unserer Erde, zu uns selbst und zu allen anderen Lebensformen möglich. Dadurch kann sich der Große Wandel entfalten.



Auszug aus dem Buch: Joanna Macy & Molly Brown: Für das Leben! – Ohne Warum – Ermutigung zu einer ökologisch-spirituellen Revolution, aus dem Amerikanischen von Barbara Hamburger-Langer und Gunter Hamburger, Junfermann Verlag, Paderborn 2017.



# Neuseeland

Weite Landschaft, wilde Natur,  
Maori-Tradition

**Persönlich geführte Rundreise  
mit Christiane Schöniger**  
Vulkane, Gletscher, Regenwald  
Wandern, Genießen, Erleben  
maximal 9 Teilnehmer  
27. Nov. – 20. Dez. 2019

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

## Der Ton der Seele

**HU ist der Ton der Seele**

HU ist ein uraltes Mantra,  
ein heiliger Name für Gott. Dieser Ton  
kann Ihnen helfen, Ihr Herz zu öffnen  
und inneren Frieden zu finden.

**Informationen**  
finden Sie unter [www.Eckankar.de](http://www.Eckankar.de)

**ECKANKAR**

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

**TOPSELLER** POWERED BY  
Februar 2019 **HORIZONWORLD.de**  
*Diplome für bewussteres Leben*

	<b>1</b> Awake 2 Paradise Ein Reiseführer ins Leben	DVD
	<b>2</b> Heal Verändere dein Bewusstsein. Verändere dein Leben.	DVD
	<b>3</b> Die Liebe deines Lebens Über das Geheimnis der Liebe zu sich selbst.	DVD
	<b>4</b> Awake 1 Ein Reiseführer ins Erwachen	DVD
	<b>5</b> Emotion – Deutsche Fassung Einer der wichtigsten Filme über die Entstehung von Krankheiten.	DVD <small>SPRACHEN deutsch</small>
	<b>6</b> Emotion – Special Edition Mit 145 min. Bonusmaterial, Praxistipps und Übungen.	2 DVD
	<b>7</b> Der EmotionsCode So werden Sie krank machende Emotionen los	Buch
	<b>8</b> Der Weg Ein Versuch, die Welt zu verstehen.	DVD
	<b>9</b> Peaceful Warrior Der Pfad des friedvollen Kriegers.	DVD
	<b>10</b> Bleep Ich weiß, dass ich nichts weiß!	DVD

Autoren: Michael Schöckel und Priscilla Willms

## Neustart – Aufräumen ist mehr als Aufräumen

*Stellen Sie sich vor, Sie wachen eines Morgens auf, Sie öffnen Ihre Augen, und alles und jedes, das Sie sehen, ist eine Einladung, ein Weckruf, ein „Einen wunderschönen guten Morgen“, extra für Sie persönlich. Jeder Gegenstand, dem Sie auf Ihren ersten Wegen jedes Tages begegnen, gefällt Ihnen wirklich gut, ermutigt Sie und erinnert Sie an das, was Sie wollen, was Sie sich wünschen, und was Ihnen wichtig ist.*

Ist das eine gute Vorstellung? Nicht mehr sozusagen das Wachwerden mühsam ‚gegen‘ Ihre eigene Wohnung durchsetzen zu müssen, sondern von Schönheit, Klarheit und Stimmigkeit liebevoll in den Tag gehoben zu werden? Gut? Davon handelt dieser Artikel.

### Wie innen, so auch außen

Der Wandel, der Prozess von Veränderungen, die wir Menschen jetzt und immer mehr erfahren, kommt in allen Dimensionen des Lebens zum Ausdruck. So kommt es, dass auch die für uns oft selbstverständliche Trennung zwischen dem, was in uns ist, und dem was „Außen“ ist, vielfach fraglich wird und nicht mehr trägt, sondern - trennt. Vielleicht ist das einer der Gründe dafür, dass das Thema ‚Aufräumen‘ zur Zeit so im Trend liegt, das heißt, etwas anspricht, das vielen in der Tiefe wichtig ist. Die Redensart von der ‚aufgeräumten Stimmung‘ in der jemand ist, legt es schon nahe: Wer alte, belastende, einengende und nicht mehr in die Gegenwart passende Gedanken und Glaubenssätze loslassen möchte, der tut einfach gut daran, die gleiche bewusste Wahl auch für seine alltägliche äußere, physische Umgebung zu treffen. Denn jeder Gegenstand, der in unserer Wohnung ist, löst bei jedem Blick auf ihn eine Reaktion in uns aus; er ist mit einer bestimmten Geschichte, und oft auch mit einem Glaubenssatz in uns verbunden. Uns dieser Reaktionen, dieser Geschichte und dieser Glaubenssätze für jedes einzelne Element in unserem Haus bewusst zu werden und dann eine bewusste Wahl zu treffen, was davon unser zukünftiges Leben mitbestimmen soll - das ist ein Aufräumen, das wirklich mehr ist als Aufräumen. Es kann ein



Neustart in ein Leben sein, in dem jeder Gegenstand, der uns umgibt, uns belebt und gut tut und unsere Ziele, Wünsche und Träume fördert. Um belastende Bindungen an Gegenstände bewusst in Dankbarkeit zu verabschieden braucht es oft die sensible Begleitung von Aufräumexpert\*innen, damit es schließlich zu einem inneren Frieden kommen kann. Zuerst erscheint uns dieser Weg vielleicht unbeschreibbar. Doch wenn wir achtsam in unserem Tempo Schritt für Schritt vorgehen, werden wir belohnt von dem Gefühl von „weniger Gepäck“ und wir spüren die frei gewordene Energie. Wir haben praktisch die Hände wieder frei für Neues.

### Die Methode des guten Gefühls - macht es mich glücklich?

Marie Kondo ist die weltweit bekannteste Protagonistin der ‚Aufräum-Bewegung‘. Sie hat eine einfache Methode formuliert, um herauszufinden, ob ein Gegenstand noch länger bei Ihnen bleibt oder ob Sie ihn aus Ihrem Leben entlassen sollten, dürfen, möchten, wollen - manch-

mal fast müssen. Diese Methode besteht im Prinzip darin, sich mit jedem einzelnen Gegenstand in Ihrem Besitz zu konfrontieren, mit ihm Kontakt aufzunehmen, und festzustellen, ob er in Ihnen eine positive Empfindung hervorruft, wie Freude oder Dankbarkeit oder Entspannung oder Liebe, oder eher eine nicht so angenehme, wie etwa Traurigkeit, Beengung, Unfreiheit, oder Schwere.

Das klingt sehr einfach, und ist es eigentlich auch, aber jeder Mensch hat, vor allem anfangs, seine eigenen, individuellen Schwierigkeiten und Widerstände dabei, das tatsächlich so einfach umzusetzen. Was lässt uns oft so zögern beim Loslassen von alten Dingen, wenn wir uns doch eigentlich nach Unbeschwertheit sehnen? Was haben wir wirklich zu verlieren? Etwa die Geschichten, die wir mit den Gegenständen verbinden? Tragen wir die wirklich wichtigen Erlebnisse nicht sowieso immer in uns?

**Loslassen ist der Schlüssel - und Freude**

Aufräumen, womit in diesem Fall ausdrücklich auch auswählen gemeint ist, bedeutet, dass Sie sich wahrscheinlich von vielen Gegenständen in ihrer Wohnung trennen werden. Das bereitet vielen Menschen mehr oder weniger spürbare Schwierigkeiten. Warum ist das so? Ganz einfach könnte man sagen, dass es sich um einen Bewusstseinsprozess handelt, der Sie, wie heute gerne gesagt wird, immer wieder an die Grenzen Ihrer Komfortzone führt, und auch darüber hinaus. Denn eines ist klar: Sie, bzw. ein Teil von Ihnen, hat Gründe gehabt, bis heute an all dem alten Kram festzuhalten, und jedes Mal auf die eine oder andere wundersame Weise Ihr Bewusstsein auszutricksen, wenn Sie mal wieder einen Anlauf nahmen, endlich ‚Klar Schiff‘ zu machen.

Die Angst, sich von Gegenständen zu lösen, kann unterschiedliche Gründe haben. Einer davon ist eine Art Schuldgefühl, diesem Objekt die Wertschätzung zu entziehen. Wenn dieses Ding nicht zu denen gehört, die Ihnen ein gutes Gefühl geben, dann verbinden Sie sich doch ein-

mal damit, diesem Gegenstand zu danken für die Zeit mit ihm, wertschätzen Sie ihn einfach, und dann - vielleicht wird er anderswo mehr geliebt und gebraucht, oder eben seine Atome, falls er nicht weitergegeben werden kann.

Da jeder Gegenstand mit einer Geschichte und/oder einer Person in ihrem Leben verbunden ist, können Sie auch das Gefühl bekommen, zum Beispiel dieser Person ‚untreu‘ zu sein, etwas irgendwie ‚Verbotenes‘ zu tun, wenn Sie mit ihr verbundene Gegenstände weggeben. Vorausgesetzt, Sie haben Zweifel, ob ‚dieses‘ Objekt Ihnen noch ein gutes Lebensgefühl vermittelt, denken Sie an die damit verbundene Person, geben Sie



Alle Infos: [www.tour2019.eckhartolle.de](http://www.tour2019.eckhartolle.de)

Erlebe  
Eckhart Tolle live  
auf seiner Tour  
2019!

06. Oktober 2019  
Winterthur (CH)

12. Oktober 2019  
Salzburg (A)

19. Oktober 2019  
Essen (D)

24.-27. Oktober 2019: Retreat  
Mecklenburgische Seenplatte (D)

© Foto: www.fotothek.de

Kamphausen.Media



ihr Ihre Wertschätzung dafür, dass sie in Ihrem Leben war oder noch ist. Sie können erkennen, dass Ihre Entscheidung über den Verbleib dieses Gegenstandes wahrscheinlich in Wirklichkeit nichts zu tun hat mit der Wertschätzung jener Person. Ihre eigene Entscheidung über Ihre eigene Umgebung in der Gegenwart ist tatsächlich kein moralisches Problem. Sie dürfen das! In manchen Fällen ist ein Stück mit einer Geschichte aus Ihrer Vergangenheit verbunden, die noch nicht abgeschlossen ist, über die Sie noch keine Klarheit erlangt haben, die Ihr Leben noch belastet. Damit verbundene Gegenstände haben die Fähigkeit zu fast ‚unbeschränkter Haftung‘, könnte man sagen. Oft besteht das seltsame Gefühl, als wäre man in Gefahr, einen Teil seiner Identität verlieren, würde man sie aus seinem Leben entlassen. Hier ist natürlich irgendwann, wenn die richtige Zeit da ist, Arbeit an dieser Geschichte nötig. Dass dieser Prozess dann stattfinden kann, hängt jedoch nicht davon ab, dass Sie alle Gegenstände aufbewahren, die damit zu tun haben. Ihr System, Ihr Körper, wird sich an alles erinnern können, was geheilt werden darf, keine Sorge. Sie dürfen ‚einfach so‘ beginnen, sich von Altlasten zu befreien. Es nimmt Ihnen weder Ihr Ich, noch Ihre Möglichkeiten.

Im Gegenteil kann Ihnen ein emotional belasteter Gegenstand sogar dazu dienen, die Klärung jener alten Geschichte immer wieder hinauszuschieben, indem Sie durch das Festhalten des Objektes eben genau das tun - festhalten. Ganz erstaunlich ist zum Beispiel, wie unbeirrt man an Erinnerungstücken festhalten kann, die einen bei genauer Betrachtung eigentlich an - gefühlt - schlechte Zeiten erinnern. Nun, die Möglichkeiten, oder die Verführung, uns selber im Weg zu stehen - wer kennt die nicht. Die methodische Erfahrung und menschliche Einfühlung eines professionellen Aufräum-Coaches leistet dabei, neben praktischer Anleitung, oft unverzichtbare ‚Geburtshilfe‘; für viele Menschen ist es wirklich neu und transformierend, überhaupt einmal zu erfahren, dass das ‚große

Entrümpeln‘ nicht nur tatsächlich möglich ist, sondern sogar Freude macht.

Eines kann jedenfalls gesagt werden. Wenn Sie etwas entlassen, dessen Anwesenheit in Wirklichkeit ein Gefühl der Schwere und Enge in Ihnen erzeugt hat, dann werden Sie Freude erleben. Nämlich die Freude, die es macht, endlich wieder frei atmen zu können, ohne dafür zuerst Ihre Wohnung verlassen zu müssen.

### **Bewusstheit ist ansteckend**

Vielen von uns ‚passiert‘ also ihr Inventar eher, als dass sie es bewusst auswählen würden. Das heißt, bewusst zu entscheiden, welche Gegenstände in ihr Leben hinein kommen, und welche sie aus ihrem Leben entlassen, ist keine Selbstverständlichkeit, sondern etwas Neues für diese Personen. Wenn dieser Schritt zu mehr Bewusstheit auf der Ebene des physischen Umfeldes, z.B. ‚Haus‘ genannt, einmal begonnen worden ist, dann hat er die erfreuliche Tendenz, sich in andere Lebensbereiche hinein auszubreiten. Wenn Sie selbst bestimmen, was in Ihrer Wohnung ist, und was nicht, dann mag automatisch mehr bewusste Selbstbestimmung darüber entstehen, was Sie zum Beispiel essen und was nicht. Oder welche Tätigkeiten oder Ihnen eigentlich wirklich gut tun, und wo Sie vielleicht schon lange nur noch so mitmachen... die Liste könnte lang und länger werden, wenn Sie irgendwo wirklich entschlossen beginnen. Letztlich kann sogar ihre Bewusstheit über Ihr eigenes Denken und Ihre Glaubenssätze beträchtlich zunehmen. Die Idee ist: Je bewusster ich entscheide, was in meinem Haus ist und was nicht mehr, um so bewusster werde ich bald wahrscheinlich auch entscheiden, was in meinem Kopf stattfindet - und was nicht mehr. Und von dieser Freiheit kann uns allen ein bisschen mehr nur gut tun.

Priscilla Willms, [www.ordnungundklarheit.de](http://www.ordnungundklarheit.de).  
Siehe auch unter Seminarkalender, S. 34.

# BINDUNGSFESTIVAL 2019



**Bindung im Zeitalter des Narzissmus**  
DO 04.07.-DI 09.07.2019 in Hude/Bremen

**Eine Veranstaltungswoche zu Bindung, Körper und Gesellschaft**

**REFERENTEN:** Prof. Christian Schubert, Dr. Bärbel Wardetzki, Matthew Appleton, Prof. Donata Schoeller, Dr. Ludwig Janus, Claudia Haarmann-Paasche, Dr. Ursula Volz-Boers, Prof. Ulfried Geuter, Dipl.-Psych. Thomas Harms und andere



**Fachtage Vorträge Workshops Party Morning-Classes u.v.m.**

**THEMEN:** Bindung und Narzissmus // Vorgeburtliche Bindung // Psychoneuroimmunologie // Körper und Kommunikation // Verkörperung von Bindungsverletzungen

**ANMELDUNG:** [www.bindungsfestival.de](http://www.bindungsfestival.de) // **INFOS:** +49 421 3491236

## Dein Pferd – Spiegel deiner Seele

*Pferde – seit Jahrzehnten versuche ich diese wunderbaren Tiere zu begreifen, alles über sie zu lernen, zu wissen, zu verinnerlichen – und je mehr ich über sie erfahre, je mehr ich mit ihnen zusammen an meiner Seite erlebe, umso größer wird das Mysterium Pferd für mich. Ihr Wesen zu erforschen und ihnen wahrhaftig nah zu sein, erfordert nicht allein Wissen, das habe ich mittlerweile gelernt, sondern Hingabe, einfach Sein, pur und authentisch. Dann offenbaren sich Wunder, die mich jedes Mal sprachlos und tief dankbar werden lassen.*

In die Wesenheit Pferd hinein zu tauchen, bringt uns zurück, zu unserem alten, ewig existenten Selbst – unserer Seele. Es ist die Ursprünglichkeit der Pferde, ihre Stille, ihre achtsame, immer gut geerdete Gegenwärtigkeit, die uns an uns selbst erinnert – daran, wie wir mal waren, als wir noch das Leben mit einem Atemzug erspürten und in seiner Gesamtheit erfassten – lange bevor wir Schöpfung intellektuell zu erklären und zu erforschen versuchten.

Pferde berühren unsere Seele. Und das geschieht auf eine tief greifende, direkte Art, der wir uns nicht entziehen können. Sie fordern unsere ganze Präsenz, unsere Authentizität, unsere Liebe, unsere Schattenseiten – die gesamte Palette unseres Seins. Sie zeigen uns, woran wir noch zu arbeiten haben, damit wir weiter wachsen, uns entwickeln und zu dem Menschen werden, der wir wirklich sind. Pferde sind Lebenslehrer, die besten, die man kriegen kann. Sie öffnen uns das Herz und den Geist,... wenn wir es denn zulassen.

Pferde spiegeln den Menschen. Sie sind der Spiegel unserer Seele – unseres authentischen Selbst. Man kann ihnen nichts vormachen. Sie erfassen unsere gesamte Präsenz, unsere Authentizität in Sekundenschnelle und spüren nach, was unsere Energie in ihnen selbst auslöst und zum Schwingen bringt. Entsprechend reagieren sie und weisen uns mit ihren Möglichkeiten darauf hin, woran wir noch zu arbeiten haben. Das Pferd spiegelt, aber es verstärkt auch Themen in uns. Vielleicht holt es Ängste hervor, von denen wir glaubten, sie gar nicht mehr zu haben. Oder es bringt uns unsere



Schattenseiten nah, Wut, Aggressivität, übertriebenen Ehrgeiz. Genau so wie die lichtvollen Anteile in uns, Liebe, Dankbarkeit, Stille, Sensibilität, Authentizität,...Im direkten Kontakt mit dem Pferd bedeutet das, wenn wir bereit sind, uns zu öffnen, zu spüren, was uns gerade bewegt und uns letztendlich selbst so anzunehmen wie wir sind, schenkt uns das Pferd seine Nähe und schließt sich uns an.

*Pferde haben keine Angst vor unserem Schmerz, vor unseren verletzten Anteilen. Nur die Verdrängung dessen, was uns im Innersten bewegt, ist was sie fürchten, was ein Unbehagen in ihnen auslöst.*



Denn sie können nur dem vertrauen, den sie jederzeit einschätzen können – der echt und wahrhaftig ist. Pferde spüren sehr genau, was in uns vorgeht. Man kann ihnen nichts vormachen. Sie lesen unsere Energie und überprüfen, was diese in ihnen selbst auslöst und zum Schwingen bringt. Darauf reagieren sie entsprechend. Und genau wie bei uns Menschen, gibt es Pferde, die sich sehr von uns abgrenzen können und wiederum andere, die hoch sensibel auf uns reagieren.

Ich frage mich oft, was wir den Pferden bedeuten? Warum sie sich domestizieren ließen und sich uns anschlossen, damals als Pferd und Mensch aufeinander trafen. Pferde gehen weite Wege – mit uns zusammen – schon jahrtausendlang. Auch das ist ein Teil der geheimnisvollen Verbindung zwischen ihnen und uns. Wir tragen die Liebe und das Band zu ihnen mit uns von Leben zu Leben. Sie sind eine tiefe Signatur in unserer Seele. Ein (Huf-) Abdruck in unseren Genen.

Aber wir nötigten den Pferden auch ab, als un-

*Wir können jedes Pferd als das lieben, achten und wertschätzen, was es für uns ist: das höchste Glück, die Erfüllung unserer lebenslangen, tiefen Sehnsucht, der Schlüssel zu Lebensfreude und dem Erspüren unseres ganzen menschlichen Seins – unserer Seele.*

Ina Ruschinski aus  
„Dein Pferd-Spiegel deiner Seele“

sere Begleiter zu einem engen Teil unserer Geschichte zu werden. Sie wurden und werden geliebt und genutzt, vergöttert und missbraucht. Sie sind uns Partner, Gefährte, Lehrer, Heiler, Therapeut und das mit einer gelassenen Selbstverständlichkeit, die mich immer wieder von Neuem beeindruckt. Doch mit einer ebensolchen Duldsamkeit ertragen sie, wie ihr kooperatives Wesen genutzt wird, um sie als Sportgerät, früher Kriegsgerät, Arbeitsgerät und Sklave falschen Ehrgeizes zu missbrauchen. Das Pferd als Spiegel der Seele? Oder als Diener des Egos? Auch das gehört zu dem Mysterium Pferd: Wohl kaum ein Tier holt so viele Graustufen des Menschseins hervor, wie das Pferd. Einerseits sind sie Projektionsfläche unserer Liebe, Wünsche und Phantasien, aber andererseits auch für unsere Ängste, Abneigungen, unseren düsteren Gedanken und schlimmstenfalls Handlungen.

Sie tragen uns - ertragen uns wie kein anderer und sind für uns auf diese Weise ein starker, verlässlicher Beziehungspartner. Pferde sind

**Leigh Brasington**  
**Das Glück der Meditation**  
*Wegweiser in die Jhānas*



Broschur, 240 S., 18,00 €  
ISBN 978-3-931274-66-5




**JhanaVerlag im Buddha-Haus**  
Bücher, CDs, MP3-CDs und DVDs  
[www.buddha-haus-shop.de](http://www.buddha-haus-shop.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

emotional unbestechlich. Sie sind geduldig und gutmütig, niemals nachtragend. Sie sind Meister im Lesen unserer Körpersprache und weisen uns darauf hin, klar zu kommunizieren, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, Grenzen zu wahren und zu setzen. Sie nehmen uns bedingungslos an, wie wir wirklich sind und lassen sich nicht von Äußerlichkeiten oder Worten blenden. Auf ihrem Rücken tragen sie uns, wie wir vielleicht im wahrsten Sinne des Wortes nie zuvor im Leben getragen wurden und geben so einem ungesättigten Bedürfnis Raum, das man als mütterliches, emotionales Nachnähren bezeichnen kann.

Vergegenwärtigt man sich all das, was Pferde für uns verkörpern, erfährt man viel über ihr duldsames, sanftmütiges Wesen – und noch viel mehr erfahren wir über uns – über das Wesen Mensch. Ich habe einen Wunsch: werden wir demütig und dankbar angesichts dessen, was die Pferde für uns jahrtausendlang getan haben und geben wir ihnen die Freiheit zurück – die Freiheit vom ehrgeizigen Ego Mensch, welches ihre Seele bricht. Laden wir sie ein, sich uns mit Lust und Vertrauen freiwillig anzuschließen und wenn dies gelingt, werden sich ihre individuellen Persönlichkeiten voll entfalten können und unser Leben mit Kraft, Licht und Magie bereichern. Pferde sind uns in vielem voraus, denn sie leben mit Leichtigkeit das, was spirituelle Menschen in Jahren mühevoller Praxis und schrittweiser Erkenntnis versuchen, zu verinnerlichen – bedingungslose Liebe, Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit, Verbindung mit der Schöpfung, frei von Ego, selbstloses Dienen und wahre Nähe.

Ja, wir können von ihnen lernen, wir können ihnen unser Herz darbieten, unser ganzes Sein, unser Leben – und es ist bestens aufgehoben – bei diesen wundersamen Tieren – den Pferden.

Ina Ruschinski: [www.ina-ruschinski.de](http://www.ina-ruschinski.de)  
Dieser Artikel erschien auch im Schirner Spirit Live Magazin: [www.spiritlive-magazin.de](http://www.spiritlive-magazin.de)

**Endlich suchtfrei leben!**

**Rauchfrei  
Alkoholfrei  
Zuckerfrei  
Gesund Abnehmen**

**Immer samstags  
in Bassum bei Bremen**

**Infos und Anmeldung:  
04241 – 6343900**

**[www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)**

**institut  
weiss**  
natürlich suchtfrei

Emil Weiss,  
Begründer der  
Weiss-Methode

**innenwelt verlag**

**Das Beste aus zwei Welten für die Seele!**

**DR. RAINER MARIEN  
PSYCHOTHERAPIE  
UND SPIRITUALITÄT**

Das Beste aus zwei Welten  
für die Seele

**NEU!**

ISBN 978-3-942502-97-9 • 276 S. • 18,50 €

## Matrix Moments® Quantenheilung

**MATRIX**  
*Moments.*

„Die Verwirklichung – Energie aktivieren“

### „Große Gedanken entspringen dem Herzen“

*Luc de Clapiers Vaurvenargues*

Die Lebensfreude aktivieren und Kraft schöpfen für das Leben, für die eigenen Ziele und Visionen, für das Auflösen einengender Strukturen und für die Veränderungen. Wichtig ist, die Verbindung zur Seele und zum höheren Bewusstsein wieder herzustellen.

Unser Bewusstsein verfügt über ein gigantisches Spektrum an Möglichkeiten. Bewusstseinsarbeit bedeutet, den Zugang zur eigenen inneren Weisheit und Klarheit wieder zu erlangen.

Alles im Universum besteht aus Energie und Schwingung, auch wir Menschen sind „Informationswesen“. Durch die zunehmenden „Angst- und Mangelfelder“, die bewusst oder unbewusst um uns herum immer stärker aufgebaut werden, sind unsere eigenen feinstofflichen Energien nicht mehr im freien Fluss. Vieles stockt.

Gedanken, Gefühle und Prägungen eines Menschen erzeugen eine Art Magnetismus, der die entsprechenden Menschen/ Dinge in das eigene Leben bringt. Sie unterliegen den klaren Gesetzen der Resonanz. Mit MatrixMoments® werden die Prägungen verändert, damit Sie das Gewünschte in Ihr Leben ziehen.



*im Bild: Andrea Diekmann*



### Was ist MatrixMoments?

MatrixMoments® Quantenheilung ist die Medizin der neuen Zeit. Die Grundlage von MatrixMoments® setzt sich zusammen aus den Erkenntnissen der Quantenphysik und der Informationsmedizin, aus 30-jähriger Erfahrung in der Naturheilkunde und meiner medialer Fähigkeiten.

Getreu dem Motto „Alles ist möglich“ leben wir in einem Feld der unbegrenzten Möglichkeiten, alles was wir benötigen, ist bereits vorhanden. Leider haben viele Menschen diese Verbindung verloren. Mit der MatrixMoments® Methode wird diese Verbindung wieder hergestellt, damit Leichtigkeit, Lebensfreude und die innere und äußere Fülle wieder sichtbar werden.

Mit MatrixMoments® erschaffen Sie eine neue Realität - **Alles ist möglich.**

*Es sind keine medizinischen oder therapeutischen Vorkenntnisse erforderlich.*



Praxis Andrea Diekmann | Lindenstr. 21 | 49413 Dinklage | Tel. 04443 1315 | praxisdiekmann@ewetel.net

## Natur als Ressource im persönlichen Entwicklungsprozess – Teil 1

### Von Achtsamkeit bis Naturtherapie – die Wirkung von Naturaufenthalten in verschiedenen Kontexten

„In every walk with nature one receives far more than he seeks.“ (John Muir)



Frische Luft, ein Gang ins Grüne - Rausgehen tut gut, das ist allgemein bekannt. Seit jeher suchen Menschen instinktiv in der Natur nach Ruhe, Klarheit und Inspiration. Waren es in der Vergangenheit meist eher spirituelle Beweggründe, so ist es heute im Kontext unserer beschleunigten Lebenswelt vornehmlich die Suche nach Erholung und Entspannung. Neben den klassischen Natursportarten finden mittlerweile auch andere Aktivitäten vermehrt den Weg nach draußen: Yoga und Achtsamkeitstraining im Freien, Waldbaden, Naturcoaching, Naturtherapie u.v.m.. Aber was ist dran an dieser Naturkomponente und wie viel Potenzial hat sie? Wie wirkt Natur und kann sie uns helfen, unsere seelische und körperliche Gesundheit zu unterstützen, ja sogar uns persönlich weiterzuentwickeln? Ist es ein Unterschied, ob der gewählte Naturraum reine Kulisse ist, ob wir ihm ganz bewusst mit allen Sinnen begegnen oder ihn sogar als Resonanzraum nutzen, der uns unsere inneren Prozesse spiegelt?

In dieser und in der nächsten Ausgabe werden diese Fragen aus verschiedenen Gesichtspunkten beleuchtet. Der folgende Teil stellt zunächst die rein physiologischen Wirkungen vom „Draußen-Sein“ dar und erörtert die Verbindung von Achtsamkeit und Naturaufenthalten. Der zweite Teil beschreibt die Bedeutung von Naturaufenthalten als Ressource in Coachingprozessen sowie im therapeutischen Kontext.

#### Wie wirken Naturaufenthalte auf Körper und Psyche?

Schon das reine „Draußen-Sein“ führt je nach Umgebung zu verschiedenen positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, genauer gesagt zu physiologischen Reaktionen unseres Körpers. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen belegt mittlerweile die gesundheitsfördernde Wirkung von Naturaufenthalten. Bereits länger bekannt ist, dass Blutdruck und Puls sinken und das Stresshormon Kortisol abgebaut wird. Dass moderate UV-Sonnenstrahlung die Bildung von Vitamin D anregt, was neben der Minimierung von Gefäß-, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

An advertisement for a dental practice. It features a photograph of a modern building with a gabled roof and a chimney. To the right of the photo, the text reads "Ganzheitliche Zahnmedizin am Wasserturm". Below this, there is a logo consisting of a green leaf with a gold caduceus (a staff with two snakes) in the center. To the right of the logo, the name "Burkhard Wittje" is written in a large, elegant font. Below the name, the address "Kranbergstr. 18 26123 Oldenburg" and the phone number "Tel.: 0441-13859 www.zahnarzt-wittje.de" are listed.



auch Stimmung, Konzentrationsfähigkeit sowie die Immunabwehr fördert. Dass Tageslicht aufgrund der Synthese von Melatonin und Serotonin vitalisierend wirkt und dass Luftqualität und kalt-warme Temperatureinflüsse positiven Folgen für die Gesundheit haben.

Wiederholt wurde auch eine Auswirkung des Kontakts mit der Mikroflora nachgewiesen: Ein Beispiel ist das Einatmen sogenannter Terpene bei Waldaufenthalten. Diese von Nadelbäumen verströmten Abwehrstoffe wirken antibiologisch gegen Schädlinge und sind verantwortlich für eine vermehrte Produktion von Killerzellen im menschlichen Blut - das Immunsystem verbessert sich.

Auch die Wirkungsweise der Natur auf unsere Psyche beschäftigt seit Jahrzehnten die Wissenschaftler: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Naturerleben und Stressreduktion, wie genau funktioniert der Entspannungseffekt von Naturaufenthalten? Bereits in den 90ern entwickelten dazu amerikanische Umweltpsychologen zwei Theorien:

**Die Psychoevolutionäre Stresstheorie**

Die Psychoevolutionäre Stresstheorie von Roger Ulrich basiert auf der Erkenntnis, dass offene, strukturierte Landschaften mit Bäumen Menschen ein großes Sicherheitsgefühl verschaffen. Dieses Gefühl stimuliert einen wichtigen Teil

des vegetativen Nervensystems, den Parasympathikus und sorgt so für Entspannung. Laut Rogers verursacht ein positives Interesse an einer Landschaftsszene positive Gefühle (Gelassenheit, Sicherheit, Wohlbefinden) und eine Normalisierung physiologischer Parameter (Blutdruck, Herzfrequenz und Muskelspannung), wodurch ein Erholungseffekt entsteht. Dieser ist evolutionär bedingt und funktioniert vor allem mit visuellen Reizen aus einer Kombination von offenen Flächen, erkennbaren Mustern und Gewässern. Demnach werden Landschaften bevorzugt, die in der menschlichen Phylogenese offenbar die besten Überlebenschancen boten (moderate Komplexität, Fülle, Übersicht, Schutz, Aussicht auf Wasser und Nahrung etc.).

**Die Attention Restoration-Theory (Aufmerksamkeitserholungs-Theorie)**

Die menschliche Kapazität zur bewussten und gerichteten Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Fokus ist begrenzt. Daher kann die permanente Verarbeitung von Informationen schnell zu einer mentalen Erschöpfung führen. Die Umweltpsychologen Rachel und Stephen Kaplan stellten die Theorie auf, dass beim Naturerleben Reize unwillkürlich und spontan wahrgenommen werden, was uns eine anstrengungslose Aufmerksamkeit ermöglicht und damit einen Erholungseffekt generiert.

## 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)**  
ab 7,56 € 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)



Damit eine Umgebung entspannend sein kann, muss sie den beiden Forschern zufolge bestimmte Kriterien erfüllen. So z. B. die Möglichkeit, einen mentalen Abstand von Routine und Pflichten einnehmen zu können. Dies erfordert nicht zwingend eine örtliche große Entfernung - für manche reicht der See in der Nähe oder der Park vor dem Haus. Eine wichtige Rolle spielen hier wohl auch Kindheitserfahrungen: Oft suchen wir als Erwachsene den Naturraum, der uns als Kind bereits wichtig war. Eine entspannende Umgebung muss bereithalten, was wir gerade suchen: Ruhe, eine Möglichkeit zum Spazieren, eine schöne Aussicht. Auch eine gewisse Weite sollte sie vermitteln. Zudem erholen wir uns leichter, wenn uns eine Umgebung fasziniert.

Bei der Erforschung der Wirkung verschiedener Landschaftstypen wiesen Umweltpsychologen nach, dass neben Geräuschen und Düften auch die unterschiedlichen Wellenlängen des Lichts unser Wohlbefinden beeinflussen: Die im Wasser gespiegelten Blautöne des Himmels senken nachweislich Blutdruck und Puls und stehen damit für Entspannung und Ruhe. Die Farbe Grün wirkt ebenfalls beruhigend und erholsam.

Naturaufenthalte unterstützen also sowohl unsere körperliche Vitalität als auch unsere psychische Entspannung. Aber macht es denn einen Unterschied mit welcher Haltung wir draußen unterwegs sind?

### Das Konzept der Achtsamkeit in Verbindung mit Naturaufenthalten

Die Wirkung der Natur ist abhängig davon, wie wir ihr begegnen. Achtsamkeitspraxis in der Natur bedeutet, Natur nicht als Kulisse zu nutzen, sondern in Kontakt mit der Natur zu gehen, sich darauf zu konzentrieren, was sie in einem selbst auslöst. Eine achtsame Wahrnehmung der Natur kann eine Brücke ins „Hier und Jetzt“ sein. Allein die offene Struktur von Naturräumen fordert uns ständig zu einer wacheren Aufmerksamkeit und Präsenz auf. Alle Sinne werden intensiver, die eigene Wahrnehmungskapazität wird bereichert und die objektive Außenwelt kommt differenzierter zum Ausdruck. Diese Schärfung des Bewusstseins führt zu einer Vergrößerung des Wohlbefindens.

Das Prinzip Achtsamkeit erfährt in der psychologischen Forschung verstärkte Beachtung; viele Studien weisen u.a. eine Verminderung von Stress, Verstimmung, chronischen Schmerzen sowie die Abschwächung psychischer Störungen nach. Die Erklärungsmodelle seiner psychotherapeutischen Wirksamkeit zeigen Parallelen zur „Attention Restoration Theory“. Kaplan selbst postuliert, dass der Wechsel zum anstrengungsfreien Aufmerksamkeitsmodus sowohl über die Umwelt als auch über meditative Geisteshaltungen geschehen kann und sich beide Methoden ergänzen können. Die anstrengungslose Ausrichtung der Aufmerksamkeit ist offenbar die gemeinsame Basis von Achtsamkeit und Naturerfahrungen.

Eine Tradition medizinischer Interventionen durch Achtsamkeitsübungen in der Natur existiert bisher nur in Japan und Südkorea. 1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei den Begriff „Shinrin-yoku“ (Waldbaden), was meist in informellen Formen der Achtsamkeit praktiziert wird (achtsames Gehen, sitzen und wahrnehmen, atmen). Zur wissenschaftlichen Belegung der vermuteten gesundheitlichen Einflüsse wurden ganze Forschungszeige gegründet. Viele der oben



beschriebenen positiven physiologischen Körperreaktionen gehen auf diese Forschungen zurück, deren Erkenntnisse in Asien zur Gründung richtiger Waldtherapie-Zentren führten. Auch in Europa findet dieses Wissen mittlerweile vermehrt Anwendung.

Doch auch wenn dem Waldbaden mehr zugrunde liegt als einfaches Spazierengehen im Wald, nämlich ein bewusster, intensiver Zugang zur Waldatmosphäre, gibt es noch relativ wenig wissenschaftliche Studien, die einen direkten Zusammenhang von Achtsamkeit und Naturerleben belegen können. Klar ist aber, dass Achtsamkeitspraxis nicht nur die Naturerfahrung selbst verändert sondern umgekehrt natürliche Umgebungen auch den Zugang zu einer achtsamen Haltung erleichtern und dass Naturerfahrungen die individuelle wie interpersonale Achtsamkeit fördern.

Die obigen Erkenntnisse legen nahe, Naturlaute bewusst als Ressource in Konzepte einzubinden, welche die Gesundheit von Geist und

Körper erhalten oder unterstützen wollen. Diese Aspekte werden im zweiten Teil in der Sommerausgabe des Achtsamen Lebens diskutiert.

Literatur: Brämer, Rainer: Grün tut uns gut. Daten und Fakten zur Renaturierung des Hightech Menschen. natursoziologie.de 5/2008.  
 Ensinger, Kerstin: Achtsamkeit, Naturerleben und die Erfahrung von Erholung. Umweltpsychologie, 20. Jg., Heft 2, 2016, 95-111.  
 Ensinger, Kerstin et al: Naturerleben und Achtsamkeit. BfN-Skripten 459. 2017. Huppertz, Michael & Schataneck, Verena: Achtsamkeit in der Natur. Junfermann Verlag Paderborn, 2015.  
 Jeitzinger, Denise: Der Kick für den Kopf. Nichts entspannt uns Menschen so zuverlässig wie die Natur. Studien zur Natur-Beziehung in der Hyperzivilisation. natursoziologie.de 6/2014.  
 Späker, Thorsten: Rausgehen ist wie Fenster aufmachen - nur krasser! e&I - erleben und lernen 3&4/2018.  
 Sabine Rickels - <https://www.rickels-training.de>

**Der Spezialist für das Thema „Ganzheitliches Leben“**  
[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.de)





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

**Bestellbuchhandlung:**

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

**In unserem Internetshop finden Sie:**

- 540.000 lieferbare Titel - auch Non-Book-Artikel
- Einfache Handhabung & Bestellmöglichkeit
- Herausgeber des Magazins „ACHTSAMES LEBEN“, [www.achtsames-leben.org](http://www.achtsames-leben.org)

Leseproben
Videotrailer
Interviews

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

## Fühlen ist Leben

*Gefühle sind das Salz in der Suppe des Lebens, mit angenehmen und starken Gefühlen fühlen wir uns lebendig und wir wollen sie festhalten. Unter unangenehmen Gefühlen leiden wir und wir möchten sie loswerden. Wenn wir uns bedroht fühlen, werden wir entweder wütend und greifen an oder wir fürchten uns und wollen flüchten. Scheitern Angriff und Flucht, stellen wir uns tot und spüren nichts mehr.*

Ich möchte in diesem Buch das große Thema Gefühle aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten. Im Zentrum stehen die fast unersättliche Sehnsucht nach **Liebe**, persönlicher Zuwendung und Anerkennung und die **Wut**, die wir spüren, wenn wir nicht das bekommen, worauf wir ein Anrecht zu haben glauben. Das Gefühl, **beleidigt** zu werden, und die wütende Beschimpfung scheinbarer **Feinde** gehören zu den dominanten Gefühlen, die vor allem im Internet, aber auch in den traditionellen Medien Tag für Tag zum Ausdruck kommen.

Die Sehnsucht nach **Liebe** und Anerkennung und das Ausdrücken von **Wut** und Enttäuschung scheinen nicht nur unsere privaten Dramen zu begleiten, sondern auch die zentralen Faktoren im sozialen und politischen Miteinander zu sein. Sie manifestieren sich als eine Vielzahl komplexer Gefühle und Emotionen, die im engen Zusammenspiel mit Dogmatismus und **Rechthaberei** und der Unwilligkeit, den eigenen Beitrag zu unserem Lebensgefühl zu sehen, entstehen. Der Buddhismus spricht anschaulich von 84 000 „Verblendungen“ oder reaktiven Emotionen: Das sind je 21 000 Varianten von Gier, Hass und Verblendung im engeren Sinn und 21 000 Mischformen. Ich bin mir sicher, dass das kein buddhistischer Gelehrter und auch keine Yogini in ihrer Höhle jemals gezählt haben. Es ist einfach ein drastisches Bild für die unermessliche Vielfalt schwieriger Gefühle.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich sehr froh darüber bin, dass diese schwierigen Gefühle nur einen kleinen Teil unserer Alltagserfahrung ausmachen. Ich bin immer wieder erstaunt und erfreut, wie hilfsbereit und klug viele



Menschen sich verhalten, wenn sie Herausforderungen begegnen. Das stärkt meine Zuversicht, dass wir durch genaues Hinhören auf die Botschaft, die uns schwierige Gefühle geben, so mit ihnen umgehen können, dass wir damit Probleme verringern und nicht vermehren. In dieser Hinsicht sind für mich buddhistische Gedanken und Übungen die zentrale Orientierung. Sie inspirieren mich seit vierzig Jahren zu einem konstruktiven Umgehen mit sehr unterschiedlichen Gefühlen.

Wir verwenden den Begriff „Gefühl“ für sehr unterschiedliche Erfahrungen, und das hat wohl mit ihrer zentralen Rolle im Leben zu tun. Was man alles unter Gefühlen und Emotionen versteht und wie sie entstehen und sich auch wieder verändern können, ist Inhalt des ersten Teils. Allerdings verändern sich nicht nur die **erlebten** Gefühle selbst, sondern auch **Funktion** und Rolle von Gefühlserfahrungen und ihr **Aus-**



**druck** in unterschiedlichen Zeiten und Kulturen, und das nicht nur im Westen, sondern auch in Asien. Wir leben zwar alle in der gleichen Kalenderzeit, in der christlich-westlichen Zeitrechnung, aber nicht nur in Asien und Afrika, sondern auch in Deutschland und in Europa, in Nord- und Südamerika und in allen westlich geprägten Gesellschaften leben nicht alle Menschen in der gleichen kulturellen Zeit, und das gilt vermutlich auch für die Leserinnen und Leser dieses Buches und ihre Angehörigen und Bekannten.

Aus diesem Grund frage ich mich immer wieder: „Wer bin ich?“, und wenn es um andere geht: „Wer hat welche Gefühle?“ Die Antwort darauf entscheidet, welche Herangehensweisen sich für welche Menschen besser oder weniger gut eignen. Das kann sich im Laufe eines Lebens verändern, aber auch je nach Stimmung und Tagesverfassung brauchen wir unterschiedliche Ansätze. Der Prozess der **Individualisierung** in der Moderne hat dazu geführt, dass wir inzwi-

schen so unterschiedlich sind, dass uns **ein** bestimmter Ansatz oder **eine** bestimmte Reihe von Überlegungen und Methoden zum konstruktiven Umgehen mit schwierigen Gefühlen nicht ausreicht. Wir brauchen ein breites Angebot von Ansätzen und Übungen, die wir je nachdem anwenden können. Da nicht nur das **Spüren** von Gefühlen und ihr **Ausdruck**, sondern auch das **Verstehen** emotionaler Prozesse eine wichtige Rolle im Umgehen damit spielen, stelle ich immer wieder Erklärungsansätze vor, die mir einleuchten. **Erklärungen** sollen hier aber nicht primär als Rechtfertigung von Gefühlen dienen, sondern wollen vor allem bei schwierigen Gefühlen einen Hinweis auf **unheilsame Kausalketten** geben, die wir mit solchen Erklärungen vielleicht unterbrechen können – wenn wir das **wollen** und viele, viele Male auch **ausprobieren**.

Eingefahrene Gefühls- und Verhaltensmuster lassen sich nur verstehen und verändern, wenn wir uns ihnen regelmäßig und mit Interesse



**HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN**  
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL



**HOTEL GUTSHAUS PARIN**  
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

**FRÜHSOMMER IN STELLSHAGEN**  
Egal ob aktiv mit dem Fahrrad durch die malerische Natur oder mit einem guten Buch in der Hängematte – der Frühsommer in Stellshagen bringt alle Lebensgeister zurück und macht neugierig auf den nahen Sommer.

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 298€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 486€ im DZ, 28.04. bis 30.05.2019 und 02.06. bis 21.06.2019 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 € 238 im DZ

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



Hotel Gutshaus Stellshagen, Ländenstr. 1, 23948 Stellshagen  
T 038825-44-0, F 038825-44-333 | DE-ÖKO-006  
[info@gutshaus-stellshagen.de](mailto:info@gutshaus-stellshagen.de), [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)



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




und Aufmerksamkeit zuwenden und immer wieder ausprobieren, was uns hilft, konstruktiv damit umzugehen. Es gibt keine schnellen Lösungen für emotionale Verstrickungen, sondern nur das geduldige und ausdauernde Experimentieren mit Ansätzen, die wir inspirierend finden. Und diese Geduld und Ausdauer finden wir nur, wenn wir einigermaßen **Vertrauen** ins Leben haben und im regelmäßigen **Kontakt** und Gespräch mit Menschen bleiben, die lebendig und aufrichtig sind, mit ihren Gefühlen und Emotionen gut umgehen können und niemandem damit schaden.

Auch der Buddhismus hat sich im Laufe seiner zweitausendfünfhundertjährigen Geschichte verändert, je nachdem, in welchem Land er von welchen Menschen studiert und praktiziert wurde. Im zweiten Teil stelle ich daher einige zentrale Thesen und Methoden des **frühen** Buddhismus, des **Mahayana** und des **tantrischen** Buddhismus vor, die sich an Menschen mit unterschiedlichen Einstellungen und Fähigkeiten richten. Und ich untersuche die **kulturellen Brillen**, die Menschen aus dem Westen tragen, wenn sie sich mit buddhistischen Lehren und Übungen befassen. Denn je nachdem, wer wir sind und wie wir „ticken“, interpretieren wir Lehren und Übungen, so oder anders. Manchmal führt das zu mehr Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit, und manchmal stabilisieren wir mit buddhistischen Übungen lediglich unsere vertrauten Selbstbilder und eingefahrenen Muster. Im dritten Teil gehe ich dann auf unterschiedliche schwierige Gefühle und auf einfache und komplexe reaktive Emotionen ein und schlage Übungen vor, wie wir die Stimme der Weisheit in ihnen hören können. Wir lernen konstruktiv mit ihnen umzugehen, wenn wir das ernsthaft und aufrichtig wollen. Denn das ist mir im Laufe meines Lebens klar geworden: Unser Leben kann nur dann gelingen, wenn wir alle Erfahrungen freundlich und aufmerksam zur Kenntnis nehmen, sie anerkennen und wertschätzen und einigermaßen verstehen. Das gelingt uns

leichter, wenn wir auch Zugang zu den „schönen“ und erhebenden Gefühlen haben, die der Buddhismus himmlische Gefühle beziehungsweise Haltungen nennt: Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Man kann sie auch mit Wohlwollen, freudige Dankbarkeit und heitere Gelassenheit übersetzen. Sie sind der Boden und der Hintergrund, der es uns möglich macht, angemessen und konstruktiv mit schwierigen Erfahrungen und Gefühlen umzugehen.

Erst wenn wir unangenehme Erfahrungen und schwierige Gefühle wahr- und annehmen, können wir die Lebenskraft, die in ihnen steckt, befreien und zum eigenen Wohl und dem aller verwenden. Das ist zumindest meine Vision eines gelingenden Lebens, und so interpretiere ich auch den Kern des demokratischen Ideals. Es drückt für mich die Zuversicht aus, dass wir im respektvollen Gespräch mit „Menschen im Plural“ über die gemeinsame Welt Wege finden können, das Beste auch aus schwierigen Umständen zu machen. Wir spüren alle, ob eine Situation gut oder schlecht für uns und andere ist, und dabei helfen uns unsere Gefühle, die angenehmen und die unangenehmen, die schönen und die schwierigen. Mögen wir alle die für uns geeigneten Wege finden, klug und angemessen mit unseren Gefühlen und denen von anderen umzugehen.

	<p>Textauszug aus „Fühlen ist Leben“ von Sylvia Wetzel – siehe auch unter „Wortwelten“, mit freundlicher Genehmigung des Herder-Verlages.  <a href="http://www.sylvia-wetzel.de">www.sylvia-wetzel.de</a>          Siehe unter „Veranstaltungen“</p>
---	--

Autoren: Ulrike Plaggenborg und NABU Oldenburg

## Bienen- und Insektenschutz – nie war er wichtiger!

*Der Frühling steht bevor, alle freuen sich auf das Draußen Sein, wenn die Sonne scheint, die Blumen blühen und die Hummeln und Bienen summen. Leider tun sie das bekanntermaßen ja immer weniger, weshalb es so unglaublich wichtig ist, dass die Artenvielfalt erhalten bleibt bzw. die Reste gerettet werden.*



### Was können wir tun?

Wer einen Garten hat und sei er noch klein, wie unserer, kann sehr viel tun. Statt die freien Gartenflächen mit „Gleisbettsschotter“ (so nenne ich diese unsäglichen Schotterwüsten in den Privatgärten, die wie eine Pest um sich greifen) zuzumüllen, Wildblumensamen aussäen! Auch der ach so beliebte gemähte Rasen nützt den Insekten herzlich wenig. Er macht außerdem ziemlich viel Arbeit. Daher auch hier: Wildblumen säen. Wir haben schon vor vielen Jahren damit begonnen und uns wurde sogar auf unserer kleinen Fläche von einer Uni-Untersuchung eine gute Artenvielfalt bescheinigt. Schöne Wildblumenmischungen gibt es z.B. für 1,10 € pro Tütchen und m<sup>2</sup> bei der Tourist-Information Wildeshausen: [info@verkehrsverein-wildeshausen.de](mailto:info@verkehrsverein-wildeshausen.de), Tel. 04431.6564. Beim NABU in Oldenburg werden vielfältige Aktivitäten veranstaltet: <https://www.nabu-oldenburg.org/wir-%C3%BCber-uns/nabustiftung/insekten-retten/> und sie beraten auch vor Ort. „Sie haben einen Garten und wollen etwas für die Insekten tun? Wir beraten Sie gerne! Mit einfachen Maßnahmen lässt sich jeder Garten insektenfreundlich gestalten. Im Rahmen unseres Projekts können wir in jeder Gemeinde im Landkr. Oldenburg 15 Beratungen anbieten. Als Starterset erhalten Sie eine Insekten-Nisthilfe, 1 Staudenpaket mit 12 insektenfreundlichen Pflanzen und einen Insekten-Naturführer!“

### Aus der Pressemitteilung vom NABU:

„Bingo-Umweltstiftung fördert Insektenschutz im Landkreis Oldenburg, Landkreis Oldenburg, d. 15.1.2019: Die Niedersächsische Bingo-Umweltstiftung (NBU) fördert die Rettung der Insektenwelt mit 46900 Euro. Das Geld fließt in den Landkreis Oldenburg, wo die NABU-Stiftung Oldenburgisches Naturerbe in den nächsten zwei Jahren auf vielfältige Weise die Insektenvielfalt fördern und das Wissen der Menschen über die Bedeutung der Insekten vergrößern will. „Es gibt keinen Zweifel darüber, dass die Insekten geschützt und erhalten werden müssen. Die NABU-Stiftung Oldenburgisches Naturerbe setzt sich vorbildlich für ihren Schutz ein“, begründet der NBU-Geschäftsführer die Förderung durch die Bingo-Umweltstiftung. „Wir werden in allen acht Gemeinden des Landkreises Oldenburg umfassend für den Insektenschutz werben, denn jeder kann dazu beitragen, ob im eigenen Garten, im öffentlichen Raum oder auf dem Außengelände von Gewerbebetrieben“, sagt Silke Kreusel vom Vorstand der NABU-Stiftung. Geplant sind unter anderem Info-Stände auf den Wochenmärkten mit einem breit gefächertem Angebot an Broschüren, Flyern und Pflanzentipps. Ausführliche Beratungen sollen Gartenbesitzer dazu bewegen, insektenfreundliche Gärten zu schaffen; angepeilt sind 120 Gärten. Mindestens acht Flächen auf Firmengrundstücken sollen insektenfreundlich gestaltet werden.“

Presserechtlich verantwortlich: Rüdiger Wohlers, NABU Oldenburg, Schlosswall 15, 26122 Oldenburg, [www.nabu-oldenburg.org](http://www.nabu-oldenburg.org).

## In Liebe getränkt, der Liebe entsprungen aus Liebe gemacht

Dieser wunderschöne Morgen,  
Nebel fließt über die Felder wie Wasser.  
Tautropfen in den Spinnweben  
fangen die Sonnenstrahlen ein.

In Liebe getränkt,  
der Liebe entsprungen,  
aus Liebe gemacht.

Ein Kind läuft über die Wiesen,  
laut lachend und frei.  
Lässt sich fallen und fällt  
in den unendlichen Himmel.

In Liebe getränkt,  
der Liebe entsprungen,  
aus Liebe gemacht.

Das dunkle Tuch der Nacht  
deckt die Erde zu.  
Sterne glitzern wie Öffnungen im Himmel,  
aus denen Licht zur Erde tropft.

In Liebe getränkt,  
der Liebe entsprungen,  
aus Liebe gemacht.

Deine Angst und meine Angst,  
Dinge, die aus Zorn geschehen,  
verklebte, uralte Geschichten,  
die das Atmen schwer machen.

Auch dies:

In Liebe getränkt,  
der Liebe entsprungen,  
aus Liebe gemacht.

Möge meine (unsere) Liebe tief genug reichen,  
all diese Masken zu durchdringen,  
meine und deine und die unserer Welt.

Aus: „Trilogie – Spirituelle Gedichte“, tao.de



Autorin: Ulrike Plaggenborg (und utopia.de)

## Utopia.de – Deutschlands größtes Portal für Nachhaltigkeit

Utopia.de ist eine unerschöpfliche Quelle für Anregungen, nachhaltiger zu leben. Das Themenspektrum ist breit gefächert, die Beiträge gut aufbereitet. Es macht immer Spaß dort zu stöbern und sich anstupsen zu lassen. Wöchentlich gibt es einen Newsletter im Abo, damit man auch nichts verpasst.



### Die Vision: nachhaltige Entwicklung in Wirtschaft und Gesellschaft

Die Menschheit steht vor großen ökologischen und sozialen Herausforderungen. Noch aber ist Nachhaltigkeit nicht oberste Priorität: weder auf der politischen Agenda noch bei der Mehrzahl der Verbraucher oder bei Unternehmen. Doch die Zeit drängt. Deshalb möchte Utopia Menschen, Organisationen und Unternehmen zusammenbringen, die gemeinsam einen wirksamen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung in Wirtschaft und Gesellschaft leisten wollen.

### Utopias Beitrag: nachhaltige Kaufberatung

Utopia.de möchte Millionen Verbraucher informieren und inspirieren, ihr Konsumverhalten und ihren Lebensstil nachhaltig zu verändern. Nachhaltiger Konsum wird sich nur dann auf breiter gesellschaftlicher Basis durchsetzen, wenn die Angebote attraktiv – und damit massen(markt) tauglich – sind. Deshalb macht es utopia.de den Nutzern so leicht und so attraktiv wie möglich, sich bei Produkten und Dienstleistungen

für nachhaltigere Alternativen zu entscheiden. Der Weg: Utopia verbindet die kompetente Kaufberatung einer unabhängigen Redaktion mit den Meinungen und Empfehlungen von mehr als 90.000 registrierten Community-Mitgliedern, die auf Utopia nachhaltige Produkte und Dienstleistungen testen und bewerten. Dabei will Utopia weder belehren noch missionieren, sondern umfassend informieren. Utopia will die Menschen motivieren, den jeweils nächsten Schritt in Richtung Nachhaltigkeit zu tun – egal wie groß oder klein dieser ist. Denn: wer einmal angefangen hat, sich mit nachhaltigem Konsum zu beschäftigen, den lässt es nicht mehr los.

### Die Themen auf Utopia.de

Garten, Gesundheit, Lebensmittel, Lifestyle, Plastik, Selbermachen, Auto, Umweltschutz, Fair Trade, Gewusst Wie, Nachhaltigkeit, Vegan, Utopia von A bis Z, Beliebt auf Utopia, Ratgeber, News, Bildergalerien, Siegel. Auch der Newsletter informiert über die besten Infos, Tipps, News, Ratgeber & Kaufberatungen kostenlos per Mail.

*Autor: Andreas Winterer (auf utopia.de)*

## Erste Hilfe bei Smartphone-Sucht: Dieser einfache Trick kann bei Handy-Sucht helfen

*Geben wir es zu: Viele von uns leiden an einer gewissen Smartphone-Sucht. Oder wann habt ihr das letzte Mal euer Handy eine Woche lang ausgeschaltet? Eben. Jetzt haben wir einen Trick gefunden, der helfen soll.*

Handy-Sucht ist kaum erforscht, doch die Symptome kennt jeder: Wann immer wir uns wenige Sekunden langweilen, nutzen wir die Zeit nicht mehr, um uns zu entspannen oder mal über uns und die Welt nachzudenken – sondern wir checken Whatsapp & andere Messenger auf neue Nachrichten, suchen News auf Facebook, scrollen durch endlose Instagram-Bilder oder posten selber Fotos.

### Schwarzweiss-Trick gegen Handy-Sucht

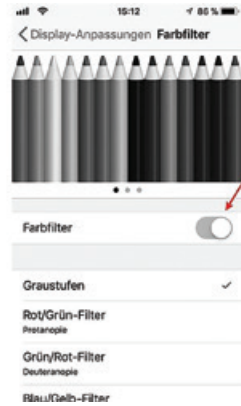
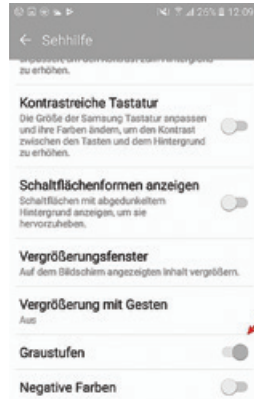
Die New York Times titelte, mit-dem-Smartphone-aufhören sei das neue mit-dem-Rauchen-aufhören. Nun haben wir eine spannende Idee bei [www.treehugger.com/gadgets/smartphone-users-go-gray-curb-addiction.html](http://www.treehugger.com/gadgets/smartphone-users-go-gray-curb-addiction.html) gefunden: Gegen Smartphone-Sucht helfe, einfach das Smartphone auf den Schwarzweiß-Modus zu schalten.

Klingt zunächst ein bisschen lächerlich. Das soll der ganze Trick sein?

Und doch ist was dran: Wird das Smartphone ohne Farbe betrieben, sieht alles darauf „grau“ aus. Das Handy büßt deutlich an Attraktivität ein. Denn Farbe hat im wahrsten Sinne des Wortes Signalwirkung auf uns. Farbiges sticht hervor und macht klar: Das ist wichtig! Daher erscheint vielen in der bunten Welt des Smartphones alles immerzu wichtig.

Wir haben es selbst ausprobiert, obwohl wir uns nicht für Smartphone-süchtig halten und den simplen Trick anfangs auch irgendwie nicht sonderlich ernst nehmen konnten. Doch die typischen Kommentare unserer Schwarzweiß-Umsteller lauteten stets: „Nee, irgendwie mag ich mein Smartphone so jetzt nicht mehr“. Gut so! Denn genau darum geht es ja.

Werden wir einfach heimlich wieder auf Farbe



Handy auf grau stellen: links Android, rechts iPhone

umstellen? Bestimmt. Daher wäre es vielleicht klug, sich ganz gezielt „Grau-Tage“ gegen die Smartphone-Sucht zu verschreiben. Du könntest zum Beispiel unter der Woche auf Schwarzweiss umstellen und dir nur am Wochenende „Farbe gönnen“ ... nur eine Idee.

### Grau-Modus aktivieren

Schwarzweiß-Modus aktivieren – so geht es:  
Android: Einstellungen / Eingabehilfe / Sehlfilfe und dort Graustufen anschalten (kann je nach Modell variieren).

iPhone: Einstellungen / Allgemein / Bedienungshilfen / Display-Anpassungen / Farbfilter auf Ein schalten (Vorgabe: Graustufen).

### Smartphone-Sucht: noch 10 Tipps, die helfen

Nicht alle Tipps mögen auf den ersten Blick sinnvoll erscheinen, manche klingen sogar unangenehm oder undurchführbar. Probier' doch einfach mal einige aus und prüfe selbst, was für dich in Frage kommt:

1. **Schalte es stumm.** Ein Schritt gegen die Smartphone-Sucht: reduziere die Signaltöne des Smartphones. Dazu schaltest du die Hinweise der verschiedenen Apps ab bzw. entziehst ihnen die Erlaubnis, Hinweise geben zu dürfen – auch die Vibration solltest du abstellen. Jeder Hinweistön verführt uns nur, wieder zum Smartphone zu greifen.
2. **Reduziere Apps.** Whatsapp, Snapchat, Hangouts sind ja nur die eine Seite – hinzu kommen die ganzen News-Apps, Mail-Apps, Dating-Apps, Facebook & Instagram ... Abspecken hilft: weniger Apps erzeugen auch weniger Ablenkung. Brauchst du wirklich vier Messenger, reicht nicht auch einer, und nur ein Social Network?
3. **„Verlege“ dein Handy.** Aus den Augen, aus dem Sinn – das gilt auch für die Handy-Sucht. Warum nicht einfach das Handy in der Tasche lassen, statt es neben dich auf den Tisch zu legen, wo es stets in der Lage ist, dich aus der Konzentration zu reißen?
4. **Schaffe Smartphone-freie Zonen.** Bad und Schlafzimmer wären ein Anfang, bei Familien das Kinderzimmer: Du könntest einfach für dich beschließen, dass ein Smartphone in diesen Räumen nichts zu suchen hat. Es wäre ein erster Schritt gegen die Handy-Sucht.
5. **Geh mal offline.** Auch definierte Zeiten ohne Handy sind eine gute Idee. Einfach mal ausschalten – und keine Angst vor „Nichterreichbarkeit“ haben: Wer dir bis 8 Uhr abends nicht mitteilen konnte, wird damit auch bis zum nächsten Tag warten können.

6. **Richte „Sprechstunden“ ein.** Es mag manchem ein Trost sein, dass wir früher nicht Smartphone- sondern Mail-süchtig waren. Was bei Mails half empfiehlt sich auch beim Messenger: Begrenze die Zeit, in der du Mails und Nachrichten beantwortest, auf eine bestimmte Stunde. Das ist deine Sprechstunde – außerhalb dieser Zeit bist du nicht zu sprechen. Aus, basta.
7. **Informiere („erziehe“) Freunde.** Viele antworten bei Nachrichten per Whatsapp, Snapchat oder anderen Kurznachrichtendiensten sofort – und erwarten das auch umgekehrt. Das macht uns zwangsläufig zu Sklaven des Messengers. Freunden, Verwandten, dem Büro klarzumachen, dass man über diese Kanäle nicht oder nur zu bestimmten Zeiten erreichbar ist, hilft gegen Smartphone-Sucht.
- 8 **Suche Uhren.** Viele Menschen haben heute keine Uhr mehr. Weil sie ja ein Smartphone haben. Dort aber die Uhrzeit zu checken führt nur dazu, dass man auf dem Display die lockenden Hinweise auf Nachrichten sieht – und dann doch nachschauen möchte. Einfaches Mittel ist daher eine simple Uhr in Sichtweite – sie erspart den Blick auf das Handy und seine Verführungen.
9. **Sichere dein Handy kompliziert.** Das Smartphone per Passwort zu schützen ist ohnehin sinnvoll. Und es kann bei Handy-Sucht helfen: Statt es dir mit simpler PIN, Entsperr-Muster oder bequemen Fingerabdruck leicht zu machen, stellst du bewusst auf ein möglichst kompliziertes Passwort um. Das hält dich davon ab, stän-



dig zu checken, ob es was Neues gibt. Sicher kein Tipp für alle ...

**10. Smartphone-Apps gegen Smartphones:** Klingt absurd, gibt es aber – zum Beispiel die App [www.realizd.com](http://www.realizd.com) : Sie informiert dich darüber, wann du wieviel Zeit mit deinem Smartphone verbringst. Noch besser gefällt uns [www.forestapp.cc](http://www.forestapp.cc): Diese App lässt in einer frei bestimmbaren, dann also „suchtfreien“ Zeit einen (zunächst leider nur virtuellen) Baum wachsen – und dieser geht ein, sobald du die App beendest (weil du eine andere aufrufst). Die App zwingt einen also auf zwanglose Weise, die Finger vom Handy zu lassen – damit der Baum wächst. Erfolgreiche virtuelle Bäume bringen virtuelle Münzen, die dann auch gegen echte Baumpflanzungen tauschbar sind. (Auch für den Chrome-Browser nutzbar, dort lassen sich Webseiten wie Facebook sperren ...)

Ist Smartphone-Sucht überhaupt ein reales Problem oder nur wieder Hype? Wie man es nimmt: Nicht jeder von uns fühlt sich Smartphone-süchtig – aber auch die meisten Raucher halten sich ja nicht für abhängig.

Doch rund die Hälfte aller „Millennials“ (Generation der zur Jahrtausendwende Geborenen) checkt nach einer Studie (B2X) mehr als 50 Mal am Tag ihr Smartphone, 25% der Millennials verbringen mehr als fünf Stunden am Tag mit ihrem Handy.

Viele fühlen sich laut Studie ohne ihr Mobiltelefon frustriert (27%), verloren (26%), gestresst (19%) und traurig (16%) und 4% würden sogar für einen Monat ins Gefängnis gehen, um ihr Gerät nicht für ein Jahr abgeben zu müssen (sagt die Studie).

Mit freundlicher Genehmigung übernommen von Utopia.de, Deutschlands größtem Portal für Nachhaltigkeit.

## ACHTSAMES LEBEN

<b>Internet:</b>	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
<b>Herausgeber</b>	Buchhandlung Plaggenborg, Lindenstr. 35, 26123 OL, Tel. 0441.17543 E-Mail: <a href="mailto:info@achtsames-leben.org">info@achtsames-leben.org</a> Internet: <a href="http://www.buchhandlung-plaggenborg.de">www.buchhandlung-plaggenborg.de</a>
<b>Redaktion</b>	Ulrike Plaggenborg
<b>Satz, Gestaltung</b>	Agentur JARUSCHEWSKI Peter Gerd Jaruschewski Lagerstraße 62, 26125 OL Tel. 0441.9736160 E-Mail: <a href="mailto:gestaltung@achtsames-leben.org">gestaltung@achtsames-leben.org</a>
<b>Anzeigenleitung</b>	Karl-Heinz Plaggenborg Tel. 0441.17543 E-Mail: <a href="mailto:info@achtsames-leben.org">info@achtsames-leben.org</a>
<b>Anzeigenpreisliste</b>	<a href="http://www.achtsames-leben.org">www.achtsames-leben.org</a>
<b>Autoren dieser Ausgabe:</b>	Joanna Macy und Molly Brown, Andrea Kasper, Ulrike Plaggenborg und NABU Oldenburg, Sabine Rickels, Ina Ruschinski, Michael Schöckel und Priscilla Willms, Sylvia Wetzel, Andreas Winterer
<b>Titelfoto</b>	adonyig - pixabay.com
<b>Termin-Annahmeschluss</b>	Für alle Anzeigenformate außer Formatanzeigen: 20. Mai 2019 Nur für Formatanzeigen: 07. Juni 2019
<b>Erscheinungsweise</b>	vierteljährlich
<b>Auflage</b>	7.000 Exemplare
<b>Redaktionsschluss</b>	für die nächste Ausgabe ist der 15. Mai 2019.
<b>Bankverbindung</b>	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. © 2019 Buchhandlung Plaggenborg



# LICHTBLICKE

BÜCHER VON OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV



## 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  
E-Book 7,49 €



## DIE ANTWORT AUF DAS BÖSE

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

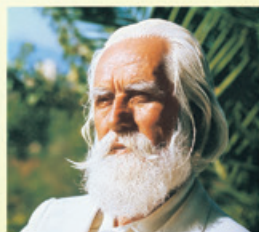
Taschenbuch, 176 Seiten, 12 €  
ISBN 978-3-89515-047-0  
E-Book 7,49 €



## DIE KRAFT DER GEDANKEN

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

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



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

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

**PROSVETA VERLAG GMBH**  
Bestelltelefon: 07427-3430  
Onlineshop: [www.prosveta.de](http://www.prosveta.de)  
Gratkatalog erhältlich

## veranstaltungen

## CONEXXION XL One World One Heart 24.-26.05. Internationales Tanz Festival Oberlethe



Das hat die Welt noch nicht gesehen!

Verschiedene, miteinander verwandte Tanzmethoden befruchten sich gegenseitig und erschaffen dadurch etwas Neues und Größeres.

Biodanza®, VitalDanza®, Power of Life und lifedance® laden ein zu einem Festival der Freundschaft und Verbundenheit, wo unsere menschlichen Potenziale wachsen zum Wohl der Welt. Wunderbare LeiterInnen kreieren einen fruchtbaren Raum - auch für dich und mit dir!

Körper und Seele suchen neue Herausforderungen - Neue Ideen finden Raum - Die Energie der Erde wird erneuert.

Sei mit dabei!

Ort: Hof Oberlethe, Wardenburg

[www.hof-oberlethe.de](http://www.hof-oberlethe.de)

Karten: Festival 130,- €, Freundschaftskarte (bis 24.04.) DUO 210€ TRIO 290,- €, Tageskarte ab 25,- €, Party 10,- €

Info und Buchung: Uli Bangert 0173.2726813  
[mail@uli-bangert.de](mailto:mail@uli-bangert.de) // [www.uli-bangert.de/conexxion-xl](http://www.uli-bangert.de/conexxion-xl)

## Jetzt oder nie - Tour 2019 Eckhart Tolle kommt nach Deutschland



*“Das, was in diesem Moment erscheint, ist mein Leben. Es ist immer nur jetzt.”* Eckhart Tolle

Immer wieder hat uns die Frage erreicht, wann Eckhart Tolle das nächste Mal nach Deutschland kommen wird -

denn sein letzter offizieller Besuch liegt bereits drei Jahre zurück.

Umso mehr freuen wir uns daher ankündigen zu können, dass der Meister des Jetzt im Oktober 2019 drei Vorträge im deutschsprachigen Raum halten wird. Zudem wird Eckhart Tolle gemeinsam mit seiner Lebenspartnerin Kim

Eng ein dreitägiges Retreat in Norddeutschland durchführen.

Für viele ist Eckhart Tolle heute Kult: Ein Mann in erdfarbenem Sakko, meist in leicht gebückter Haltung, dessen Augen verschmitzt funkeln, wenn er mit dezentem Humor die Kapriolen unseres umtriebigen Verstandes aufdeckt. Tolle kennt die versteckten Hintertürchen und gewieften Kniffe des Egos, die dazu führen, dass die Suche nach dem Glück häufig auf der Strecke bleibt und man sich schleichend mit einem Leben anfreundet, bei dem die Erfüllung des eigentlichen Sinns fortlaufend auf „später“ verschoben wird.

Seine tiefen und einfachen Lehren haben unzähligen Menschen auf der ganzen Welt geholfen, einen lebendigen inneren Frieden in ihrem täglichen Leben zu finden. Eckhart Tolle ist dabei nicht auf eine bestimmte Religion oder Tradition ausgerichtet, schließt aber auch keine aus. Im Zentrum seiner Lehren steht die Transformation des individuellen und kollektiven menschlichen Bewusstseins, ein spirituelles Erwachen, das er als nächsten Schritt in der menschlichen Evolution sieht.

Begleiten Sie uns bei der seltenen Gelegenheit, Eckhart Tolles charakteristische Wärme, seinen Humor und sein Feingefühl zu erleben. Die Vorträge werden Sie mit der Stille und Gelassenheit verbinden, die aus dem Leben im Augenblick entsteht.

*Alle wichtigen Informationen und News rund um Eckhart Tolles Besuch sind hier zu finden:*  
[www.tour2019.eckharttolle.de](http://www.tour2019.eckharttolle.de).

*Veranstaltungstermine und -orte der Vorträge:*  
Winterthur (Schweiz): Sonntag, 6. Oktober 2019 (Veranstalter ist der Psi Verein)  
Salzburg (Österreich): Samstag, 12. Oktober 2019, Salzburg Arena (Veranstalter ist die Kamphausen Media GmbH)  
Essen (Deutschland): Samstag, 19. Oktober 2019, Grugahalle (Veranstalter ist die Kamphausen Media GmbH).

*Retreat mit Eckhart Tolle und Kim Eng: Donnerstag, 24. Oktober bis Sonntag, 27. Oktober 2019 an der Mecklenburgischen Seenplatte (Veranstalter ist die Kamphausen Media GmbH).*

## Neue Yogakurse für Anfänger

*Sampoorna Yoga Zentrum feiert am 27./28. April 2019 ein großes Yogafest*



Das Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg bietet täglich, von Montag – Freitag und jeden 1. Sonntag im Monat Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger – Fortgeschrittene, Senioren- und Rücken-yoga an. So können Sie mit Leichtigkeit in einen anderen Kurs springen, um verpasste Stunden vor- oder nachzuholen. Die Yogakurse werden von erfahrenen Yogalehrern geleitet und jeder Teilnehmer wird ganz individuell nach seinen Möglichkeiten gefordert und gefördert. Alle Übungen werden vorgeführt und bei jedem Teilnehmer korrigiert. Kommen Sie am 27./28. April zu einer Probestunde um 11 o. 14 Uhr.

*Neue Kurse beginnen vom 29.04. – 26.07.2019.*

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

*Weitere Probestunden: 29.04. - 10.05.2019*

*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).*

## Meditations- und Yogakurs für Frauen im Schweigen

*mit Sylvia Wetzel und Brigitte Feige*



*Körper, Rede, Geist: Meditation in Stille – Begegnung – Yoga – Kurs im Schweigen für Frauen.*

In stillen und angeleiteten Übungen im Sitzen und Gehen, mit Yoga-Übungen, Mantras und Singen und in Vorträgen erforschen wir unsere Erfahrungen als Individuen und soziale Wesen mit Arbeit und Müße in Beruf und Alltag. Der Kurs ist sowohl für neue Frauen geeignet, die sich bisher nicht mit diesen Übungsformen befasst haben, bietet aber auch erfahrenen Übenden eine entspannten Rahmen für die Übung alleine und gemeinsam mit anderen. Mit Ausnahme der Gruppen- und Einzelgespräche fin-

det der Kurs im Schweigen statt.

Sylvia Wetzel, geb.1949, Publizistin, Autorin und buddhistische Meditationslehrerin, befasst sich seit 1968 mit psychologischen und politischen Wegen zur Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus, vor allem der tibetischen Tradition. Mit ihrer Art der Reflexion von kulturellen Bedingungen und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus der heutigen Zeit. [www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)

Brigitte Feige, geb. 1952, Yogalehrerin, seit 1989 ausgebildet im Berliner Yoga Zentrum. Schwerpunkt der Arbeit: Meditations-Weiterbildungen und Seminare. Schülerin von Sylvia Wetzel seit 1985. [www.brigitte-feige.de](http://www.brigitte-feige.de)

*4.-10.5.2019 im Hof Oberlethe bei Oldenburg. Fr., 10.5.19, Vortrag in Bremen „Freundlichkeit und Mitgefühl“ mit Sylvia.*

*Info und Anmeldung: Zora Michaelis, Tel.:*

*0421.43300640, [nord@tara-libre.org](mailto:nord@tara-libre.org), <http://www.sylvia-wetzel.de/seminare2019/oberlethe-2019-einladung-endfassung-8.8.18.pdf>*

## Heilende Schätze aus verborgener Tiefe – wie der Schatten uns stark und ganz macht



*„Seinen Schatten zu integrieren, ist wie ein Umzug aus einer 2-Zimmerwohnung in eine 5-Zimmerwohnung.“ (Ken Wilber)*

Auf der Suche nach seelischer Ganzheit und Erfüllung müssen wir uns jener Seelenanteile annehmen, die man in der Terminologie C.G. Jung den „Schatten“ nennt. Es handelt sich dabei um das noch „ausgeschlossene“ Leben in uns, welches jenseits der Grenzen unseres bewussten Selbstbildes wirkt. Es ruft danach, entdeckt zu werden, um am bewussten Leben teilzuhaben.

Oft spiegeln sich die Schattenkräfte in „verzauberter“ Form in unserer Faszination oder Ablehnung gegenüber anderen Menschen. Solche Projektionen sind ähnlich wie viele Körpersymptome und schicksalshafte Erfahrungen Umwege, über die sich der Schatten bemerkbar macht.

## veranstaltungen

Die Mythen vom Drachenkampf erzählen mit Regelmäßigkeit von der Belohnung für den, der sich den Kräften der Tiefe gestellt hat. Man bekommt entweder den Schatz, die Braut oder das Königreich – alles Symbole für eine höhere Integrationsstufe bzw. Ganzheit.

In diesem Seminar geht es um eine behutsame und kreative Auseinandersetzung mit den verborgenen Potentialen unserer Seele. Ziel ist die Erlösung und Gewinnung dieser Kräfte für unser Ich! Oft erfahren wir dann nicht nur eine tiefere Qualität von Sinn und Identität, sondern auch die körperliche Vitalität und Gesundheit werden nachhaltig gestärkt!

Wir arbeiten mit Methoden aus der Psychosynthese, der Psychologie C.G. Jungs, Gestalttherapie sowie mit ritueller Mythologie und Maskenarbeit.

*Kursleitung: Birgit Haus*

*Termin: Fr., 12. Juli um 21 Uhr – Fr., 19. Juli 2019 (13 Uhr). Kursgebühr: 545,- Euro (inkl. Materialien für den Maskenbau).*

*Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Seefeld/Jadebusen. Info & Anm.: [www.Psychosynthese-Institut-Koeln.de](http://www.Psychosynthese-Institut-Koeln.de).*

### SKYourself® -

*Leben in Freiheit und Leichtigkeit*



Befreit von emotionalen Blockaden wie Ängste, negative Programme, Traumata.

Unsere Emotionen haben einen starken Einfluss auf unsere psychische und körperliche Gesundheit. Frei fließende Emotionen schützen und stärken unser Immunsystem. Emotionale Blockaden dagegen, wie zum Beispiel negative Denkmuster und Glaubenssätze, Ängste, Traumata und Depressionen schwächen das Immunsystem und können uns auf Dauer krank machen.

Durch Auflösen der emotionalen Blockaden ist der Mensch wieder in der Lage, innerlich selbstbestimmt und frei zu leben und so den Weg zu neuer Lebensqualität zu beschreiten.

Im 2-tägigen SKYourself®-Intensiv-Seminar erlernen Sie wie Sie sich selbst und andere von emotionalen Blockaden befreien. Emotionen wie

Prüfungsangst, Liebeskummer, Lampenfieber, Wut oder Schuldgefühle, ob spontan auftretend oder im Alltag hinderlich erscheinend, können durch eine Selbstanwendung sofort innerhalb kurzer Zeit ausgeglichen werden. Tief liegende Blockaden können unter Anwendung der Technik und der Mitarbeit des Klienten innerhalb weniger Sitzungen gelöst werden.

*Leitung: Ursula Starke - Seminare in Oldenburg, Hannover, Hamburg, Bremen, Bonn etc. Sa/So. 18./19.04. Oldenburg; 18./19.05. Hamburg; 29./30.06. Oldenburg; 27./28.07. Bremen. Weitere Termine, Info & Anmeldung: [www.heilpraxis-prolumenode.de](http://www.heilpraxis-prolumenode.de); Tel.: 0441.36160 903, [info@prolumenode.de](mailto:info@prolumenode.de).*

### HU – DER TON DER SEELE



HU ist ein uraltes Mantra, ein heiliger Name für Gott und wird seit Tausenden von Jahren zur spirituellen Entfaltung gesungen. Das Singen des HU öffnet das Herz für die innere Führung durch den Heiligen Geist. Menschen, die das HU regelmäßig als spirituelle Übung singen, berichten häufig, dass es ihnen Trost, Liebe und inneren Frieden schenkt. HU kann still für sich gesungen werden bei der Arbeit, zu Hause oder immer dann, wenn man das Bedürfnis verspürt, sich auf eine höhere Sichtweise in seinem Leben einzustimmen. Sie sind herzlich zu den Veranstaltungen „Der Ton der Seele“ von ECKANKAR eingeladen. Hier können Sie HU gemeinsam mit anderen Menschen singen und an spirituellen Gesprächen teilnehmen. Auch auf unserer Webseite können Sie einen HU-Gesang hören oder Sie laden sich die kostenlose App „HU: Experience the God Sound“ von Playstore/App Store herunter. ECKANKAR ist eine gemeinnützige Organisation mit Mitgliedern in der ganzen Welt.

Nähere Informationen und Veranstaltungshinweise finden Sie unter [www.Eckankar.de](http://www.Eckankar.de).





**Worksh.: Vergib' dich frei!**  
**Leitung:** Dipl.- Psych. Nicola Bludau  
**Datum:** 28.4.19., 16.6.19 jeweils 10-14 Uhr, 50,- €  
**Ort:** Rosenhaus, Weskampstraße 28, Oldenburg  
**Anmeld.:** 0151.21602234, n.bludau@gmx.de

28.  
APR

*Aufbau eines gemeinsamen heilsamen Feldes in dem jeder Teilnehmer einer ausgewählten Person vergeben kann, um sich von der Vergangenheit zu lösen.*



**Seminar: Schaman. Heilung & Visionssuche**  
**Leitung:** Meistersch. Don Agustin & Dona Marlene  
**Datum:** 4.-5.5./ 8.-9.5./ 11.-12.5./ 15.-16.5.19  
**Ort:** Seminarhaus TREFF, Attendorn, Sauerland  
**Info:** www.earth-oasis.de, Tel. 0221.9128888

04.-05.  
MAI

*Kraftvolle Heilungszeremonien mit dem charismatischen Meisterschamanen aus Peru. Erkennen und verwirklichen Sie Ihre ureigene Lebensmission!*



**Kurs: Aufräumkurs**  
**Leitung:** Priscilla Willms  
**Datum:** 07. + 21.05.19; 04. + 18.06.19  
**Ort:** Atelier „Mal einfach!“  
**Info:** www.ordnungundklarheit.de, 0441.5702595

07.  
MAI

*Starten Sie Ihr Aufräumprojekt und erleben Sie ein neues Wohn- und Lebensgefühl!*



**Worksh.: Familienstellen**  
**Leitung:** Anke Svaha Schöpfer  
**Datum:** 25. Mai 2019  
**Ort:** Psych. Praxis Protsch, 26316 Varel/Rosenberg  
**Info:** 04456.899661, svaha1@freenet.de

25.  
MAI

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



**Seminar: Eigene Lebensinhalte finden**  
**Leitung:** Oliver und Ananda Lena Kupsch  
**Datum:** Pfingstseminar: 8.-10. Juni 2019  
**Veranst.:** Verein zur Förderung von Selbstheilung, OL  
**Info:** 0441-9365435 www.Licht-ins-dunkel-bringen.de

08.-10.  
JUN

*Womit willst Du Dein Leben verbringen? Und wie machst Du einen Beruf daraus? Gemeinsam erforschen wir Wünsche, Visionen und Handlungsmöglichkeiten.*



**Walk: Seasonwalk**  
**Leitung:** Sabine Rickels  
**Datum:** 28.06.; 20.10.; 14.12.; 09:00-12:00 Uhr  
**Ort:** Hatten (wird bei Anmeldung bekannt gegeben)  
**Info:** info@rickels-training.de

28.  
JUN

*Achtsamkeit & Naturcoaching im Jahreskreis - die besondere Auszeit in der Natur für Deine persönliche Weiterentwicklung. Termine einzeln buchbar.*

### 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)

„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 • 26123 Oldenburg  
 Telefon +49 (0) 441 17543

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

## 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>
Achtsamkeitstraining in der Natur und Naturcoaching	<a href="http://www.rickels-training.de">www.rickels-training.de</a>
Äolsharfen, Klangobjekte, Skulpturen: Jutta Kelm	<a href="http://www.windklangkunst.de">www.windklangkunst.de</a>
Ärztliche Kinesiologie	<a href="http://www.ck-informationsmedizin.de">www.ck-informationsmedizin.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>
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität	<a href="http://www.uteandresen.de">www.uteandresen.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 Workshops für Paare, Monika Entmayr & Reiner Kaminski	<a href="http://www.liebeskultur.de">www.liebeskultur.de</a>
Biodanza® im Ammerland - Apen mit Veeteshana Löffelmann	<a href="http://www.veeteshana.de">www.veeteshana.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Lars Ruge:	<a href="http://www.biodanza-in-oldenburg.de">www.biodanza-in-oldenburg.de</a>
Biodanza® in Oldenburg – mit Mirjam Schele	<a href="http://www.biodanza-unterwegs.de">www.biodanza-unterwegs.de</a>
Biodanza® Schule Bremen – Antje Koolen-Polzin und Helge Polzin	<a href="http://www.biodanza-bremen.de">www.biodanza-bremen.de</a>
Bücher, CDs, DVDs rund um ein ganzheitliches Leben:	<a href="http://www.buchhandlung-plaggenborg.de">www.buchhandlung-plaggenborg.de</a>
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>
Energetische Psychotherapie (Meridianklopfverfahren) in Varel	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>
Energievolle Impulse zur Selbstentfaltung und Raumklärung	<a href="http://www.antjediewerge.d">www.antjediewerge.d</a>
Engel, Lebensberatung, Energetische Heilen ...	<a href="http://www.von-magdala.de">www.von-magdala.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>
Health Kinesiologie – Geistiges Heilen: Innere Wandlung	<a href="http://www.kinesis-tonjahauer.de">www.kinesis-tonjahauer.de</a>
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>
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld:	<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>
Kinesiologie-Ausbildung + Quantenheilung, Matthias Weber:	<a href="http://die-kinesiologie-ausbildung.de">die-kinesiologie-ausbildung.de</a>
Kinesiologisches Coaching	<a href="http://www.kurzzeitberatung.de">www.kurzzeitberatung.de</a>
Klassische Homöopathie – HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka:	<a href="http://www.praxis-piezunka.de">www.praxis-piezunka.de</a>
Kräuter - Kurse – Vorträge	<a href="http://www.pfeffer-und-minze.de">www.pfeffer-und-minze.de</a>
Kunsttherapie/Kunst Zwischenraum Heike Seiferth:	<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>
Lösungen finden! Energetisch*Kinesiologisch*Psychologisch*:	<a href="http://www.seelenraum-golder.de">www.seelenraum-golder.de</a>

wer macht was im internet?

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">www.dfme-achtsamkeit.de</a>
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>
Meditationskissen-Manufaktur in Oldenburg:	<a href="http://www.meditationsaustattung.de">www.meditationsaustattung.de</a>
Naturheilpraxis und Fastenkurse	<a href="http://www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.de">www.heilpraktikerin-kerstin-meyer.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>
OBERON®-Diagnostik bei unklaren Erkrankungen	<a href="http://www.ck-informationsmedizin.de">www.ck-informationsmedizin.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. – Entspannter Kiefer – Entspannter Körper – 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 Worpswede	<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 Heilfastenkurse:	<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>
Stresstrainer werden	<a href="http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de">www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de</a>
The Work of Byron Katie, Seminare mit Klaus und Karin Weyler	<a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>
Therapeutisches und spirituelles Zentrum	<a href="http://www.rosenhaus-oldenburg.de">www.rosenhaus-oldenburg.de</a>
Tierkommunikation: Ausbildung & Kurse, Ruth-May Johnson	<a href="http://www.tiercomm.de">www.tiercomm.de</a>
Yoga & Qi Gong im Künstlerort Dötlingen, Yoga-Urlaub auf Spiekerog	<a href="http://www.tara-raum-fuer-yoga.de">www.tara-raum-fuer-yoga.de</a>
Yoga - Meditation - Atmung - Coaching im ZEN.Zentrum für Yoga und Heilung	<a href="http://www.zenpunkt.de">www.zenpunkt.de</a>
Zukunft gestalten – gemeinschaftlich gärtnern, ernten	<a href="http://www.kuechengarten-westerstede.de">www.kuechengarten-westerstede.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))



## Familienstellen und wingwave® Coaching

**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

### Familien-/Systemaufstellung

- **Aufstellungstag OL**  
- siehe Internet | OL, 10:00 bis ca. 18:30 h ohne Anliegen 25,- EUR, mit 120,- EUR
- **offene Abende (Ther. Kurzaufst.)**  
09.04. | 11.06. | 09.07., 18.45 h, Rosenhaus
- **Einzelarbeit Praxis**



Ramakersweg 4 | 26125 Oldenburg | Tel.: 0441.973 6194 | [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)

## 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: je 60,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 55,- € bei Schaltung für 4 Ausgaben  
 Kleines Format: je 40,- € bei Schaltung für 2 Ausgaben, je 35,- € bei Schaltung von 4 Ausgaben  
 Änderungen während der Laufzeit werden gesondert berechnet. Alle Preise inkl. 19% Ust.

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

### Add-Arts – Gestaltungskonzepte, Reise-Seminare



“Im Hier und Jetzt Magie erleben”

- Reiseseminare für Frauen in Südeuropa
- Kraftorte & Steinkreise – Der Zauber Avalons
- Grafik, Flyer, Bilderwelten...
- Aquarellkurse, meditatives Zeichnen...

Add-Arts

**Susanne Krause**, Künstlerin (BBK),  
 Diplom Kommunikationsdesignerin,  
 Systemischer Coach  
 Tel.: 0441.31377  
[www.add-arts.de](http://www.add-arts.de)  
[www.babybloom.de](http://www.babybloom.de)  
 krause-s@t-online.de

### Aetherische Öle, Edelsteine, schamanischer Bedarf



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

**Salute e Bellezza, Dietmar R. Ehlert**  
 Fachgroß- und Einzelhandel  
 Edewechter Landstr. 18  
 26131 Oldenburg  
 Tel. 0441.592328  
 info@salute-isis.de  
 www.salute-isis.de  
 Geöffnet jeden Freitag von 15-19 Uhr  
 und jeden Samstag von 11-14 Uhr

### Alexander-Technik-Oldenburg



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

**Maïke Seeber**

Physiotherapeutin  
 Alexander Technik Lehrerin

**Info: 0441.18119723**

Seeber@Alexandertechnik-Oldenburg.de  
[www.Alexander-Technik-Oldenburg.de](http://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](http://www.keidel-joura.de)



**Aufstellungen , Coaching & mehr**



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

**Melanie Klußmann-Bülter**  
**die-wegefnderin**  
 Coach, Heilpraktikerin

Bramscher Allee 113  
 49565 Bramsche-Schleptrup  
 Tel.: 05468.8069105  
 schreib\_mir@die-wegefnderin.de  
 www.die-wegefnderin.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

**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

**Bewusstheit**



- **Bewusstheit**
- **Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)**
- **Verbundener Atem**
- **Energiebehandlung**
- **Aromergy® Massage**

*Einzelbegleitung und Gruppen*

**Ursel Newiger**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**mita zeitRäume**  
 Feuerkuhle 61, 28207 Bremen,  
 0421.84994288  
 www.mita-transzendenz.de  
 mitatranszendenz@gmx.de

## Biodanza®


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

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

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

## Biodanza® – Das Leben tanzen


**Biodanza-Angebote in Oldenburg**

- Sonntags-Matinée
- Wochenkurse
- Workshops
- Biodanza in der Natur

**Mirjam Schele**  
 E-Mail: [info@biodanza-unterwegs.de](mailto:info@biodanza-unterwegs.de)  
[www.biodanza-unterwegs.de](http://www.biodanza-unterwegs.de)

*Sei eingeladen zu Deinem ganz  
 eigenen Tanz des Lebens!*

## Biodanza® / Healing – Dance



- Zertifizierte Biodanza Facilitadora
  - Certified Social Meditation Leader
- einmal monatlich mittwochs von  
 18 bis ca. 20.00 Uhr  
 im Gesundheitshaus Apen

**Veeteshana Löffelmann**  
**Gesundheitshaus**  
 Hauptstraße 173  
 26689 Apen  
 tel.: 04488 - 520 59 85  
[www.veeteshana.de](http://www.veeteshana.de)  
 e-mail: [veet@veeteshana.de](mailto:veet@veeteshana.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)

## Buchhandlung Plaggenborg



- Großer Internetshop
- Bücher
- CDs und DVDs

Bestellbuchhandlung mit  
 persönlicher Beratung!

**Buchhandlung Plaggenborg**  
**Inh. Karl-Heinz Plaggenborg**  
 Lindenstr.35, 26123 Oldenburg  
 Tel.: 0441.17543  
[info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.de](http://www.buchhandlung-plaggenborg.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

### 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  
 www.inordnung-ol.de

### Coaching von Seele zu Seele



Ich zeige Dir in Leichtigkeit wie Du Dein Seelenlicht sehen und spüren kannst. In Kontakt mit der Geistigen Welt trittst. Ihr lernt Euch kennen. Ihr werdet zusammen wachsen. Und noch vieles mehr... Freue mich auf Euch.

**Anja Strachowitz**  
 Amtmannsweg 3  
 27243 Harpstedt  
 Tel. 04244.967633  
 strachowitzanja@gmail.com  
 anja-mal-anders.com

### 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 Döttingen  
 Tel.: 04433.968939  
 E-Mail:  
 myriel@lichtpunkt-healing-art.de  
 www.lichtpunkt-healing-art.de

### Engel's Reiki



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

**Sabine Chanuria**  
 Engel's Reiki Lehrerin

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

## Enneagramm und innere Arbeit



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

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

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

## Freie Rednerin


**Persönliche und berührende Zeremonien für**

- Trauerfeiern
- Hochzeiten
- Ja-Wort-Wiederholungen zu Jahrestagen oder nach Krisen
- Willkommensfeste für Kinder

**Moderation bei Veranstaltungen**

**Britta Eden**

Tel.: 04456.1466  
Mobil: 01575.1701718  
E-Mail: leben.in.eden@t-online.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 Klangliegende-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

## Health Kinesiology – Geistiges Heilen – Wellness



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

**Tonja Hauser**

Health Kinesiology & Geistiges Heilen  
Nachtigallenweg 5  
26203 Wardenburg  
Tel.: 0441.8096118  
E-Mail: info@kinesis-tonjahouser.de  
www.kinesis-tonjahouser.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 Stoffen**  
- Heilpraktiker -  
Möhlentangen 32  
26203 Wardenburg  
kinesiologie@josefstoffen.de  
www.josefstoffen.de  
telefon 04407.716387





- Gebetsheilung
- Eliseenergie
- Coaching
- Yoga

### Heilsame Energiearbeit

#### Bettina Vierneisel

Gebetsheilung und Eliseenergie  
Kundalini Yogalehrerin Stufe2 (3HO)  
SAT NAM RASAYAN PRACTITIONER  
Am Strehl 73  
26125 Oldenburg  
0441.80064477  
Coaching@BettinaVierneisel.com  
www.BettinaVierneisel.com



- **Auflösung** transgenerational weiter gegebener Blockaden
- **Vergebung**, um sich und das Leben zu lieben
- **Manifestation** der Wirklichkeit Ihres wahren Seins
- **Loslassen** krankmachender Konditionierungen im heilenden Feld des Einheitsbewusstseins

*Einzelcoachings auch via Skype möglich*

### Holoenergetic®: Ganzheitlich-Spirituelle Therapie

#### Dipl.-Psych. Nicola Bludau

Tel.: 0151.21602234  
n.bludau@gmx.de  
www.psychotherapiepeutin-varel.de  
www.laskow.net



**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**

### Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst

#### Meike Bejenke-Klapproth

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



- Kabbalistische Analysen
- Lichtsprache - nach Starr Fuentes
- Divine Intervention - bei Disbalancen
- lösungsorientiertes Coaching
- Energetische Reinigung
- Kabbala Seminare auf Anfrage
- Edelsteinkunst & -schmuck

### Kabbala • Lichtsprache • Divine Intervention

#### Michaela Wilmschen

27798 Hude  
Tel.: 0152.56750603  
Telefonisch, vor Ort in Hude oder am Seminarort.  
E-Mail: info@michaela-wilmschen.de  
www.michaela-wilmschen.de  
www.pur-design.at



- 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.*

### Kabbalistische Geburtsanalyse

#### www.praxisfuerselbstheilung.de

#### Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

#### Markus Mollet

Oslebshauer 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



**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



**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  
bzb@kinesiologie-ol.de  
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  
quantenheilung-erleben.de  
Tel.: 0170.8646362



**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

### 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 ...

### Klangmassage – Energiearbeit – Begleitung



- Energiearbeit für Balance von Körper – Seele – Geist und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Begleitung durch schwere Zeiten und Veränderungen
- Klangmassage
- Heilende Gärten

**Uta Müller-Glaß**  
 Energiearbeit und Beratung in Selbstheilungsprozessen  
 Gartenarchitektin  
 Udo-Peters-Weg 5a  
 27726 Worpswede  
 Tel.: 0151.23565215  
 E-Mail: mail@greenheartbalance.de  
 www.greenheartbalance.de

### Komplementäre Heilweisen – energetisches Heilen



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

**PROLUMENO**  
 Praxis f. komplementäre Heilweisen  
**Ursula Starke**  
 Mümmelmannsweg 16a  
 26127 Oldenburg  
 Tel.0441.36160901  
 www.heilpraxis-prolumeno.de  
 info@prolumeno.de

### Lebenstanz – Lebenskunst®



- Kreative Gestaltberatung, Supervision
- Kreativer Tanz, Kinästhetik/Feldenkrais,
- Luna Yoga, Jin Shin Jyutsu
- Meditation
- Sinn, Sinnlichkeit, Frauenheilwissen
- Frauenantra, Frauenheilwissen

**Astrid Mügge**  
 Schamanische Kunst und Heilwissen  
 Magie und Kreativität  
**ISIS, Freies Zentrum für Seele, Körper & Geist**  
 Edewechter Landstraße 18, 26131 OL  
 Tel.: 0441.592328, www.salute-isis.de  
 E-Mail: astrid@salute-isis.de  
 Sprechzeit: freitags 16:00-17:00 Uhr

### Lichtchannelheilerin



- Hellsichtiges Channelmedium**  
 für Erzengel und aufgestiegene Meister
- Tierkommunikation
  - Jenseitskontakte
  - Einblicke in Deinen Seelenplan und Seelenvertrag
  - Emotionalfeldausrichtung

**Angela Schmidt**  
 Heilerin der Neuen Zeit  
 Hohelucht 41, 27798 Hude  
 Tel.: 04408.7362  
 E-Mail: info@angela-schmidt-praxis.de  
 www.angela-schmidt-praxis.de  
**NEUES BUCH: „VISIONEN der HEILUNG**  
 – eine wahre Begebenheit“  
 Autor: Angela Maria

Massagen



„Steffi´s Heaven“

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

Steffi Wahlen

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

Ökologisch-ganzheitliche Gartengestaltung



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

Naturwesen - Ökologisch ganzheitliche Gartengestaltung

Nina Hogeback

Landschaftsgärtnerin und Ingenieurin  
Mobil: 0151-270 65 141  
E-Mail: naturwesen@gmx.net  
www.naturwesen-gartengestaltung.de

Osteopathie



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

Unsere Therapien:

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

Praxis Brand

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

Paare



Einfach Liebe  
Entspannte Sexualität leben

Wir unterstützen Paare, ihre Liebe warm, lebendig und herzerfüllend zu erfahren. In unserem Retreat vermitteln wir ein neues Bild von Sexualität, das die Liebe auf allen Ebenen nährt.

Ela & Volker Buchwald

- ausgebildet im Ansatz Slow Sex nach Diana Richardson;
  - Körper- und Bewusstseinsarbeit nach Wilfried Nelles;
  - Somatic Experiencing
- Tel.: 0521.30519480  
info@einfach-liebe.de  
www.einfach-liebe.de



### Psychologische Beratung und Therapie



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

**Antje Schneider**  
**Heilpraktikerin für Psychotherapie**  
**Mediatorin**  
 Rügenwalder Str. 6  
 26125 Oldenburg  
 Tel.: 0441.9354521  
 Mobil: 01577.4168813  
 info@seelenschaetze-oldenburg.de  
 www.seelenschaetze-oldenburg.de

### Qigong Kursleiter-Ausbildung



- Start: Anfang 2019
- in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking
- intensives Lernen in 18 Wochenendseminaren in gut 2 Jahren
- in einem Ausbildungszentrum der DYYSG-Vereinigung Deutschland
- entspricht den Vorgaben der Krankenkassen

**Lüer Mehrrens**  
**wudang-Zentrum Bremen**  
 Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst  
 Grundstraße 3  
 28203 Bremen  
 Tel: 0421-702427  
 mehr@wudang-bremen.de  
 www.wudang-bremen.de

### Reikihaus Friesland



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

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

### Schamanische Heilarbeit



Unsere **Seele** ist unsere Wahrheit. Sie weiß, wie wir Heilung finden und sie kennt unseren Lebensweg. Die Schamanische Reise ist eine spirituelle **Seelenreise**: Wir erkennen, wer wir sind, was wir brauchen und was wir zu geben haben. Ich biete individuelle schamanische Behandlung und Beratung für den persönlichen Weg zur Freiheit der eigenen **Lebenskraft**.

**Wolf Ondruschka**  
**Schamanisch Praktizierender**  
 Behandlung, Beratung, Seminare  
 0179. 9781841  
 wolf-flow@web.de  
 www.medizinradgeber.de  
*Termine ab Mai in Oldenburg nach Vereinbarung*

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

## Schmuck &amp; 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 – biigalla®

## 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  
 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 zeITräume)

## Therapeutische und spirituelle Begleitung



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

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

## UR NATUR – Wir beleben Ihr Wasser



### Wasserbelebung in schönster Form für Sie in Handarbeit hergestellt

- Wasserbeleber/Ein & Mehrfamilienhaus
  - Wasserbeleber/Gewerbe/Pflanzen,Tiere
  - Belebungsblech Massivholz,Corian
  - Schlüsselanhänger/Beleber für unterwegs
  - Belebungsuntersetzer
- die ursprüngliche Lebenskraft**

### UR NATUR GmbH

Herstellung und Verkauf  
Diepholzer Straße 26a  
49393 Lohne  
Tel.: 04442.910281  
Mobil: 0176.56222229  
E-Mail: ur.natur@t-online.de  
www.urnatur-wasser.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

## Wellnessmassagen



- Achtsame Tantrische Rituale
- Lomi Lomi Nui Massage
- Chi Energie Massage
- Wellness Ganzkörper-/Teilmassage
- Heisse Rolle
- Fußpflege
- Shellac an den Füßen

### Wellness & Fußpflege Praxis Kirsten Deicken

Edewechter Landstraße 52,  
26131 Oldenburg  
Mobil: 0174/9028705  
www.fusspfliegewellness.com

## 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% MwSt.

### Hier könnte Ihr Marktplatz stehen

Eine gute Möglichkeit, mit seinem Angebot vertreten zu sein und gesehen zu werden.

Fragen Sie uns:  
Tel.: 0441.17543  
info@buchhandlung-plaggenborg.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 Strodt Hoff**

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 2019
- Hochschulzertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya“
- Hatha Yoga Anfängerkurse (Kassen geförd.)
- Yoga Aufbaukurse
- Meditation
- Spirituelle Lebensberatung
- Bhishma 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

**Zentangle® – Entspanntes Zeichnen**



**Zentangle®-Kurse im Atelier in Ostfriesland**

- Gruppen und Einzelunterricht
- Therapie begleitende Kurse
- Inhouse-Schulungen in Firmen und Institutionen
- Kurse im betrieblichen Gesundheitsmanagement

**Ute Andresen**

Diplom Designerin, zertifizierte Zentangle Lehrerin (CZT)  
Atelier und Galerie – Zentangle®-Kurse – Kunst und Spiritualität  
Kolkweg 12, 26529 Ostsee  
Tel.: 04934.914912  
info@uteandresen.de  
www.uteandresen.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)

**Achtsamkeitskurse (MBSR und MBCT)**



**Thomas Dopp**

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Achtsamkeitslehrer  
Tel.: 0441.36131050  
www.thomas-dopp.de  
• „Körperzentrierte Herzensarbeit“  
• Achtsamkeitskurse/MBSR zur Stressreduzierung und MBCT bei Depressionen und Ängsten

**BeratungsRAUM – Leben ist Bewegung**



**Brigitte Mönning**

Heilpraktikerin Psychotherapie

- Lebensberatung
- Persönliche Entwicklung
- Berufliche Unterstützung
- Energetische Prozessbegleitung

Tel: 0441.59437111  
www.beratungsraum-oldenburg.de

**BeratungsRAUM – Steuerberatung**



**Brigitte Mönning • Steuerberaterin**

- Einkommensteuererklärungen
- Finanzbuchhaltungen
- Gewinnermittlungen/Bilanzen
- Betriebliche Steuererklärungen
- Wirtschafts- & Vermögensberat.

Tel: 0441.59437111  
www.beratungsraum-steuerberatung.de



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

Edelsteinlädchen



- Edelsteinketten u. Armbänder
- Achate, Geoden, Trommelsteine
- Amethystdrusen u. -stücke
- Bergkristallgruppen u.v.m.

**Gunda Koopmann**  
 Schützenstr. 52, 26169 Gehlenberg, Tel. 04493.629  
 Geöffnet j. Do. von 10-17 Uhr  
 und auf telefonische Anfrage

Entstressen im Retreathaus



**Bauernhaus m. groß. Naturgarten**

- **Übernachten: 1 bis 6 Personen**
- Meditieren • Studieren
- Selbständig – oder mit:  
 Achtsamkeitslehrerin (MBSR)  
 Buddhistischer Meditation

Grafschaft Bentheim (Osterwald)  
**Gönne Dir selbst Stille im Grünen**  
[www.klusecompanie.de](http://www.klusecompanie.de)

Gesunde Ernährung/Spirituelles Heilen



**Annerose Windeler**

- Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung
- Spirituelles Heilen, Geistheilung
- auch begleitend bei medizinischer Behandlung

49424 Goldenstedt-Luffen  
 0172.4444448 o. 04441.9167866  
[annerose.windeler@gmail.com](mailto:annerose.windeler@gmail.com)

Homöopathie • Bachblüten ...



**Lisa Susanne Janssen**  
 Heilpraktikerin  
 Hauptstr. 78a, 26452 Sande  
 Tel.: 04422-9980288, -9992445  
[www.heilpraktiker-sande.de](http://www.heilpraktiker-sande.de)

- **Klassische Homöopathie**
- **Bachblüten**
- **Fußreflexzonenmassage**
- **Hypnosebehandlung**

Edelsteine • Musikunterricht



**Ralf Ziegler** - Oldenburg  
 Tel.: 0441.18001627

- Bewusstseinsarbeit mit Edelsteinen, Meditation, Persönlichkeitsentwicklung

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

- Ganzheitlicher Musikunterricht  
 Querflöte & Traversflöte

[www.flautico-traverso.de](http://www.flautico-traverso.de)

Energiemedizin • Gesang & Atem



**Dr. phil. Ralph Nickles**  
 Heilpraktiker  
 EBkamp 114, 26127 Oldenburg  
 Tel.: 0170.7764323  
[www.praxis-energiemedizin.com](http://www.praxis-energiemedizin.com)

- Anthroposophie und Spagyrik
- Neue Homöopathie (Körbler)
- Energetische Psychologie
- Gesang, Stimme, Sprache, Atem

Familienstellen und Supervision



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

- **Familienstellen**
- **Human Design Readings**
- **Enneagrammarbeit**

MARKTPLATZ



Hier könnte auch Ihr Marktplatz  
 erscheinen!  
 Sie haben Fragen dazu?  
 Rufen Sie uns an:  
 Tel.: 0441.9250059

Homöopathie • Ernährungsberatung ...



**Anja große Osterhues**  
 Heilpraktikerin  
 Ziegelhofstr. 21, 26121 Oldenburg  
 Tel. 0441.18170458  
[www.heilpraxis-osterhues.de](http://www.heilpraxis-osterhues.de)

- **Klassische Homöopathie**
- **Ernährungsberatung**
- **Ohr-Akupunktur**
- **Bachblüten**

**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 – 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

**Kreative Körperpsychotherapie**



**Claudia Ammer-Bosse**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Hörneweg 123, 26129 Oldenburg  
 0441.77921355  
 www.praxis-ammer-bosse.de  
 claudia.ammer-bosse@gmx.de  
 • Traumasensible Körpertherapie  
 • Kunst- und Gestaltungstherapie  
 • Therap. f. Mädchen u. Frauen

**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

**Kinesiologie**



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

**Kinesiologie und Entspannung**



**Nicole Rohlf**  
 Bürgerstr. 38, 26123 Oldenburg  
 Telefon: 0176-41264126  
 E-Mail: nicole-rohlf@freenet.de  
 www.kinesiologie-rohlf.de  
 • Kinesiologische Unterstützung  
 • Hypnose z. Rauchentwöhnung  
 /Gewichtsred./Entspannung  
 • R.E.S.E.T. • Quantenheilung

**Kundalini Yoga Wanderland**



**Katrin Tritter**  
 04425-9694813, 0160-97720290  
 www.kundalini-yoga-  
 wangerland.de  
 • Kundalini Yoga Reisen  
 • Yogatherapie  
 • Yogawalking am Meer  
 • Kundalini50plus - Kinderyoga  
 • Klanganwendungen

**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.

**Lomilomi • Lichtarbeit • Ätherische Öle**



**Uli Sa Lingenfelder**  
 Tel.: 0441.2059269  
 www.LOMILOMI-Oldenburg.de  
 • Hawaïische Massage f. Frauen  
 • Lomi und Reiki Ausbildung  
 • Lichtarbeit mit Arcturian. Codes  
 • Aura- und Chakraarbeit, Matrix  
 • Ätherische Öle  
 • Keramik mit EM

**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

**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!

**Schamanisches Körperingen**



**Annemarie Mascheroni Katamu**  
 www.annemarie-katamu.de  
 annemarie@katamu.de  
 mobil: 0162.3461861

- Schamanisches Körperingen
- Polarity
- GeburtsTraumaArbeit
- Psychologisch-spirituelle Begleitung

**Webservice**



**Ulrike Plaggenborg**

- Webseiten - Gestaltung
- Webseiten - Betreuung

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

**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**



**Ursula Golder, HP 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

**Rutengänger**



- Haus- und Schlafplatz-Untersuchungen
- Elektrosmog-Untersuchungen

*Neue Termine für Seminare, Vorträge und Führungen.*  
**Lars Schmidt**  
 Geestrandstr. 104, 26180 Rastede  
 Tel.: 04402.9851260  
 www.lars-schmidt-rutengaenger.de

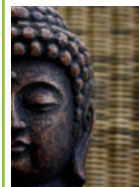
**Therap. Touch/Lichtbahnen-Therap.**



**Silke Gollnik – Oldenburg**  
 Tel.: 0441.99 90 88 80  
 www.alchemilla.de  
 mail@alchemilla.de

- **Krieger-Kunz Therapeutic Touch (USA)**  
 (auch bei Tieren anwendbar)
- **Lichtbahnen-Therapie**  
 nach Trudi Thali (CH)

**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



### Bauer unser Robert Schabus

Alive, 88 Min., 8,99 €

„Bauer Unser“ zeigt gleichermaßen ungeschönt wie unaufgeregt, wie es auf Bauernhöfen zugeht. Doch so vielfältig die Bauern, vom Biobauern bis zum konventionellen Agraringenieur, so einhellig der Tenor: So kann und wird es nicht weitergehen. Das Mantra der Industrie - schneller, billiger, mehr - stellen die meisten von ihnen in Frage. In dem sehenswerten und spannenden Film wird deutlich, wie Wirtschaftspolitik und Gesellschaft immer öfter vor der Industrie kapitulieren. Weit entfernt von rosigen Bildern einer ländlichen Idylle gibt es dennoch Momente der Hoffnung. „Bauer Unser“ ist ein Film, der Lust macht, dem Bauern ums Eck einen Besuch abzustatten, bewusst heimische Lebensmittel zu genießen - und auch als KonsumentIn das Bekenntnis abzulegen: „Bauer unser“.



### Die Zukunft ist besser als ihr Ruf

Teresa Distelberger  
Eigenverlag, 14,99 €

Ein Film über Menschen, die etwas bewegen. Sie engagieren sich für lebendige politische Kultur, für nachhaltige Lösungen bei Lebensmittel und Bauen, für Klarheit im Denken über Wirtschaft, für soziale Gerechtigkeit. Überall hören wir von Krisen, Medien schüren Verunsicherung. Wie reagieren wir darauf? Augen zu, Ohren zu? Oder lieber Ärmel aufkrepeln und was tun? „Die Zukunft ist besser als ihr Ruf“ macht Mut: Sechs Beispiele erzählen von der Möglichkeit, den Lauf der Dinge doch selbst mitzugestalten. Infos zum Film: <http://www.diezukunftistbesseralsihrruf.at/>. Bestellmöglichkeit: <https://www.hoanzl.at/die-zukunft-ist-besser-als-ihr-ruf.html>



### Die stille Revolution Kristian Gründling u.a.

Alive, 92 Min., 16,99 €

Worin liegt der Sinn unseres unternehmerischen Handelns? Brauchen wir Know-how oder vielleicht auch Know-why? Woher nehmen wir den Mut für große Veränderungen, und wo bleibt der Mensch dabei? „Die stille Revolution“ gibt Antworten auf diese Fragen und weitere tiefe Einblicke auf einer Reise, die zukunftsorientierte Unternehmen nun nach und nach antreten. Der Film zeigt im dokumentarischen Stil am Beispiel von Upstalsboom, wie der Wandel von der Ressourcenausnutzung hin zur Potentialentfaltung gelingen kann. Er beleuchtet, wie das Thema „Kulturwandel in der Arbeitswelt“ gesellschaftlich zu verankern ist und gibt dem Zuschauer individuelle Impulse und Mut, etwas zu verändern.





## **Fühlen ist Leben** Mit schwierigen Gefühlen umgehen.

Sylvia Wetzel

Herder Vlg., 186 S., 18 €

Emotionen bestimmen unser Leben. Wir suchen die angenehmen Gefühle und vermeiden die schwierigen. Doch gerade hier liegt der Schlüssel: Nur wenn wir unsere problematischen Emotionen verstehen und steuern können, werden wir auch Raum für ein leichteres Leben schaffen. Sylvia Wetzel behandelt in ihrem Buch den Umgang mit Emotionen, die uns belasten - von Ärger und Wut, über depressive Verstimmungen und Neid oder Gier, bis hin zu Schmerz und Leid. Ihr buddhistisch-spiritueller Ansatz integriert Erkenntnisse der Neurowissenschaften, Psychologie und Philosophie. Die Autorin bietet überraschende und erhellende Einblicke aus ihrem rei-

chen Wissens- und Erfahrungsschatz. Mit Reflexionen und konkreten Übungen. Siehe auch den Textauszug auf S. 21 .

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und info@buchhandlung-plaggenborg.de.**



## **Auch alte Wunden können heilen**

Dami Charf

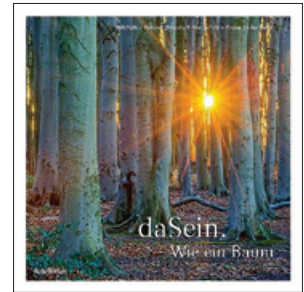
Kösel Vlg., 288 S., 20 €

Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können. Dieses Buch ist für alle, die das Gefühl haben, so, wie sie sind, nicht „richtig“ zu sein. Sie leiden etwa an unerklärlichen Schuldgefühlen, können eigene Bedürfnisse kaum benennen, keine Grenzen setzen oder spüren ihren Körper nicht. Die Ursache können seelische Verletzungen aus den ersten Lebensjahren sein. Manchmal durch ein schlimmes Ereignis ausgelöst,

viel häufiger jedoch dadurch, dass das Aufwachsen ohne sichere Bindung und Zugehörigkeit erfolgte. Die erfahrene Trauma-Therapeutin Dami Charf hilft Betroffenen, in Kontakt mit sich zu kommen, Verständnis für sich selbst zu entwickeln, neue Möglichkeiten zu erkennen und innere Stabilität und Freiheit zu erfahren.

Hilfreiches Wissen und therapeutische Möglichkeiten. Für Leser von Peter Levine und Larry Heller.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und info@buchhandlung-plaggenborg.de.**



## **daSein. Wie ein Baum**

Willi Rolfes u.a.

Fotoforum Vlg., 168 S., 29,90 €

Passend zum „Tag des Baumes“ am 25. April:

Seit Jahrtausenden ist der Baum ein Spiegel unseres Daseins. Dieses Buch spürt den unterschiedlichen Bedeutungsebenen des Baums im Leben des Menschen nach. Die Bilder des Naturfotografen Willi Rolfes laden gemeinsam mit den Inspirationen und Deutungen des Theologen und Märchenerzäh-

## wortwelten

lers Heinrich Dickerhoff ein, die Schönheit des Lebens zu bewundern, die sich in Bäumen zeigt. Der Kunsthistoriker Martin Feltes erkundet die Darstellung des Baums in der Malerei und der Sachbuchautor Tobias Böckermann nähert sich dem Baum aus der Perspektive des Biologen. So berührt, inspiriert und informiert „daSein. Wie ein Baum“ auf vielfältige Weise alle, die sich dem Phänomen Baum verbunden fühlen.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**



**Alles beginnt mit Sehnsucht und Suche**  
Herzensbildung auf dem Sufi-Weg.

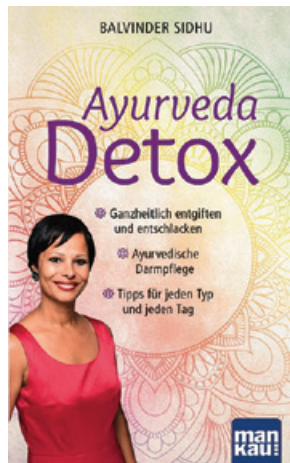
**Brigitte Dorst**

Patmos Vlg., 264 S., 24 €

Im breiten Strom einer neuen Spiritualität sind auch neue Sufi-Wege entstanden. Sufismus wird oft als islamische Mystik bezeichnet, ist jedoch älter als

der Islam und in seinem Kern transkonfessionell. Brigitte Dorst beschreibt einen neuen, zeitgemäßen Sufi-Weg, in dem die Einsichten und Methoden der Analytischen Psychologie C. G. Jung mit dem reichen Erbe des Sufismus verbunden werden. Anschaulich und mit Hilfe vieler Übungen zeigt sie: Das Lehren und Lernen in einer heutigen Sufi-Gruppe erfolgt u.a. durch spirituelle Traumarbeit, Studium von Weisheitstexten, psychospirituelle Gruppenarbeit und Einzelgespräche sowie die Arbeit mit Sufi-Geschichten und Symbolen. Im Zentrum der spirituellen Praxis steht die Herzensmeditation. Es geht darum, das Herz zu öffnen und das Bewusstsein zu weiten - in einem Transformationsprozess, der mit Sehnsucht, Hingabe und Liebe verbunden ist.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**



## Ayurveda Detox

### Balvinder Sidhu

Mankau Vlg., 158 S., 12,95 €

Detox (Entschlackung) ist in aller Munde und dabei doch schon seit Tausenden von Jahren bekannt. Bereits die alten Inder setzten auf regelmäßige Entgiftung des Körpers. Das Besondere: Entschlackung im Sinne der indischen Heillehre Ayurveda reinigt Körper, Geist und Seele gleichermaßen und bringt dem Organismus auf allen Ebenen die ursprüngliche Energie zurück. Für viele körperliche und seelische Probleme unserer reizüberfluteten Zeit - etwa Dauerstress, Erschöpfung, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme und Haarausfall - liegt daher in der ayurvedischen Reinigung die perfekte Lösung.

Die gebürtige Inderin und Ayurveda-Expertin Balvinder Sidhu zeigt Ihnen einen einfachen, leicht umsetzbaren Weg, wie Sie Ihrem Organismus Kraft schenken und auf allen Ebenen in ein harmonisches Gleichgewicht finden: Darmpflege mit Ayurveda: Legen Sie eine stabile Basis - gute Verdauung und ein gesunder Darm nehmen in der ayurvedischen Heilkunst eine Schlüsselrolle ein. Ayurvedische Reinigung: Befreien Sie Körper, Geist und Seele von Altlasten - mit einer 5- oder 10-tägigen Entschlackungskur, alltagstauglichen Yogaübungen, kleinen Meditationsritualen und praktischen Tipps für jeden

Tag. Die drei Doshas: Nutzen Sie die Empfehlungen für die Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha für eine optimale, individuell passende Ernährung und Bewegung.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**



**Die 50 besten Chaos-Killer für Familien**  
**Beherrsche das Chaos!**  
**Rita Schilke und Angelika Jürgens**

Trias Vlg., 103 S., 9,99 €

Wenn im Kinderzimmer der Platz für die Holzeisenbahn fehlt, Kleidungsstücke nur noch zerknittert aus dem übervollen Kleiderschrank gefischt werden, und Papa schon zehn Minuten entnervt nach den Gummistiefeln sucht, nimmt das Chaos zu viel Raum im Familienalltag ein. „Sobald die heimische Unordnung beginnt, uns zu ärgern

oder gar zu erdrücken und zu einem chaotischen Leben führt, wird es Zeit, daran etwas zu ändern,“ raten die Autorinnen. Sie empfehlen, gemeinsam mit der ganzen Familie ein Zukunftsbild zu entwickeln, das so konkret wie möglich beschreibt, wie die einzelnen Räume der Wohnung im aufgeräumten Zustand aussehen. So sollte es im Flur genug Platz für Taschen, Jacken und Schuhe geben. Andere Dinge, wie etwa der Puppenwagen und der Lenkdrachen, gehören dort jedoch nicht hin. Dieses konkrete Ziel dient vor allem der Motivation. Wenn es dann an das konkrete Aufräumen geht, sollte sich jedes Familienmitglied immer nur einen abgesteckten Bereich, wie zum Beispiel eine Schublade, vornehmen. Jeder Gegenstand, der sich darin befindet, wird genau begutachtet: Wann habe ich diese Handschuhe zuletzt getragen? Brauche ich wirklich drei Paar oder wäre jemand anderes damit vielleicht glücklicher als ich? Ist ein Bereich geschafft, sollte sich die Familie mit einer gemeinsamen Unternehmung belohnen.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**

**Kleinanzeigenauftrag**

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



**Erziehung prägt Gesinnung**  
**Herbert Renz-Polster**  
 Kösel Vlg., 320 S., 20 €

Wie der weltweite Rechtsruck entstehen konnte - und wie wir ihn aufhalten können.

Erziehung ist keine Privatsache. Überall in der westlichen Welt macht sich der Rechtspopulismus breit. Die Gaulands, Le Pens und Wilders' blasen zum Angriff auf den Kern der Demokratie. Wie konnte diese neue, fanatische Kälte nur entstehen?

Deutschlands bekanntester Kinderarzt und Familienexperte macht sich auf eine kluge Spurensuche. Er wird fündig: in den Kinderzimmern. In jedem, der nach Abgrenzung, Härte und neuen Autoritäten schreit, entlarvt Herbert Renz-Polster ein verunsichertes, in seinem Drang nach menschlicher Anerkennung allein gelassenes Kind. Ein bestimmter autoritärer Erzie-

## wortwelten

hungsstil geht in allen Kulturen einher mit Anfälligkeit für populistische Botschaften.

Zwingend zeigt dieses Buch: Wer rechte Tendenzen verstehen und verhindern will, der muss eben doch auf die unglückliche Kindheit schauen. Hier liegt unsere gesellschaftliche Verantwortung - das Familienklima von heute wird das politische Klima von morgen sein. Eine überzeugende gesellschaftliche Analyse, bei der das leise Frösteln nicht ausbleibt.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**



### Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

**Einfach mal selber machen!**

Smarticular Vlg., 191 S., 14,95 €

Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Geld sparen und die Umwelt schonen. Mit Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife lassen sich fast alle Drogerieprodukte ersetzen und viele Herausforderungen des Alltags lösen.

Über 300 Anwendungen und 33 Rezepte zeigen, wie einfach es geht. Lass dich inspirieren von den Rezepten für nachhaltige, gesunde Alternativen zu zahlreichen Drogerieprodukten und mach auch dein Leben ein bisschen grüner! Selbst gemachte Pflege-, Kosmetik- und Haushaltsprodukte sind gesünder! Du bestimmst, was in deine Produkte hineinkommt und kannst sie an deine Bedürfnisse anpassen - ohne Allergien auslösende oder hormonell wirksame Zutaten.

Die vorgestellten Hausmittel sind entweder natürlichen Ursprungs oder einfach biologisch abbaubar. Dazu vermeidest du viel Verpackungsmüll.

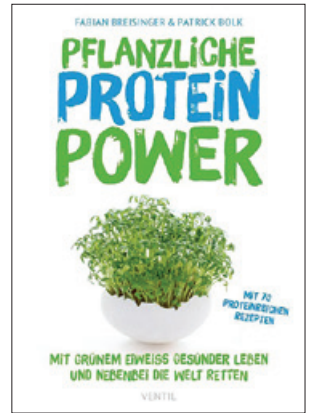
Entdecke Alternativen für ein einfaches, nachhaltiges Leben, lerne unabhängiger zu leben und zu konsumieren und experimentiere mit den Rezepten in diesem Buch.

Seit 2014 veröffentlicht das Ideenportal <https://www.smarticular.net/> Anleitungen und Tipps rund um ein einfaches und nachhaltiges Leben.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**

#### Auslagestellen

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



### Pflanzliche Protein Power Mit grünem Eiweiß gesünder leben und nebenbei die Welt retten.

Fabian Breisinger, Patrick Bolk  
Ventil Vlg., 200 S., 15 €

Wenn wir uns die Frage stellen, wie wir uns in Zukunft ernähren und die wachsende Weltbevölkerung satt machen können, ist die Expertenantwort einstimmig: Pflanzenbasiert. Denn wir können uns den Fleischkonsum, der massenhaft Ressourcen verschlingt und die Umwelt belastet nicht mehr länger leisten. Doch gerade in Bezug auf Protein ist die Sorge groß: Können Pflanzen wirklich all das Eiweiß liefern, das unser Körper braucht? Die Antwort ist einfach: sie können. Und das auf vielfältige Weise. „Pflanzliche Protein Power“ zeigt uns die spannenden pflanzlichen Alternativen zu Fleisch, Eiern und Milchprodukten, gibt einen Überblick über die wichtigsten Proteine und deren Wirkungsweise im Körper,



räumt mit Vorurteilen auf und beweist, dass das Zeitalter der Massentierhaltung zu Ende geht. Denn von der Sonnenblume bis zum Kunstfleisch ist die Forschung längst dabei, neue Wege zu beschreiten, die in diesem Buch allesamt vorgestellt werden. Und 70 rein pflanzliche, innovative Rezepte helfen, die ersten Schritte auf dem Weg in eine fleischlose, eiweißreiche Zukunft zu machen.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**



### Im Hier und Jetzt

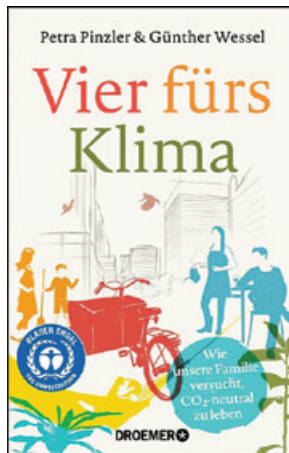
Alexander Poraj

Herder Vlg., 218 S., 22 €

Achtsamkeit gehört zur Kernkompetenz professioneller Führungskräfte. Wer achtsam ist, ist aufmerksam. Das schafft nicht nur ein neues Gesprächsklima, sondern führt alle Beteiligten unkompliziert und direkt zu den Zielen, die sich alle wünschen.

Scharfsinnig und konzentriert analysiert der Autor, was Achtsamkeit in diesen Settings wirklich bedeutet. Mit einer Typologie für Coaches, Therapeuten und Führungskräfte - und für alle, die Herausforderungen stressfrei meistern wollen. Dr. Alexander Poraj, Jahrgang 1964, ist Theologe und Zen-Meister in der Nachfolge von Willigis Jäger, Coach, spiritueller Leiter des Benediktushofes in Holzkirchen und Beirat der „West-Östlichen Weisheit - Willigis Jäger Stiftung“.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**



### Vier fürs Klima

Petra Pinzler, Günther Wessel

Droemer Knaur Vlg., 301 S., 18 €

Die Frage nach dem richtigen, fröhlichen aber umweltbewussten Leben in Zeiten des Klimawandels beschäftigt viele: „Wie reduzieren wir unseren ökologi-

schen Fußabdruck?“ Die Familie Pinzler-Wessel hat es ein Jahr lang versucht. Ihre anregenden und mutmachenden Erlebnisse und Recherchen präsentieren sie in diesem alltagsprallen Buch. Ein Weg, der für alle praktikabel ist und wesentlich mehr Spaß macht als Verzicht erfordert.

Wollen wir den Temperaturanstieg auf zwei Grad beschränken, müssen wir unseren CO<sub>2</sub>-Verbrauch reduzieren. Wie lebt es sich damit? Ist der eingelagerte Bioapfel klimafreundlicher als der aus Chile? Schwein oder Rind? Bahn oder Fernbus? Oder sind alle Mühen vergeblich, weil eine Familie gar nicht viel bewirken kann?

Familie Pinzler-Wessel hat es ausprobiert. Sie hat versucht, für alle Vier gute Kompromisse im Alltag zu finden. Sie haben akribisch recherchiert und ein Haushaltsbuch der kleinen Klimasünden geführt. In diesem lebensnahen Bericht ihres Selbstversuches erzählen sie, was gut geht, was nicht und um welche Erfahrungen sie reicher sind.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**



## Warum normal sein gar nicht so normal ist

Dominique de Marne

Scorpio Vlg., 240 S., 18 €

„Wann hat man schon einmal die Möglichkeit, in den Kopf einer Gestörten zu schauen? Ich öffne mit meinem Buch mein Leben für alle. Ich möchte anderen einen Eindruck davon geben, wie es ist, mit einem Knacks im Kopf durch die Welt zu gehen. Und zeigen, dass wir uns in vielen Dingen gar nicht so sehr unterscheiden. Nur ist so manches bei mir einfach ein wenig stärker vorhanden als bei anderen sogenannten Gesunden.“

Dominique de Marne entspricht nicht dem Bild, das viele von psychisch kranken Personen haben - und das nutzt sie. Denn sie ist davon überzeugt, dass sich an unserem Umgang mit psychischen Problemen - nicht nur Krankheiten - etwas ändern muss. Alle 53 Minuten nimmt

sich in Deutschland ein Mensch das Leben. Alle 5 Minuten versucht es jemand. Jeder kennt jemanden, der schon mal ‚verrückt‘ war - aber keiner redet darüber. Außer, einer fängt an. Oder eine.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und info@buchhandlung-plaggenborg.de.**



## Bienen und Menschen

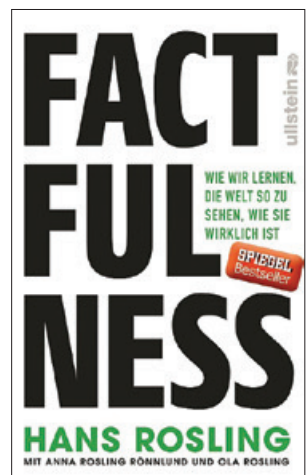
Olaf Nils Dube

Insel Vlg., 159 S., 18 €

Was tun, wenn man vom einfachen Leben träumt, während einen die Last des Karrieremachens beinahe erdrückt? In der falschen Version der eigenen Existenz zu stecken; dieses Gefühl verfolgte Olaf Nils Dube jahrelang. Als er Mitte Dreißig wurde, nahm er seinen Mut zusammen, schmiss seinen verantwortungsvollen Posten hin und zog von der Etagenwohnung im Prenzlauer Berg in

einen Zirkuswagen. Er begann mit der Imkerei; wie heutzutage übrigens immer mehr jüngere Leute. Damals bekam er von allen Seiten zu hören: „Davon kann man doch nicht leben!“ Doch genau das gelang Dube, mithilfe seiner Bienen. Denn die sind, nach zehn Millionen Jahren Evolutionsgeschichte, schließlich ebenfalls echte Überlebenskünstler! In seinem Buch erzählt Dube, was er von ihnen lernen konnte, worauf es beim Imkern ankommt, was es mit dem Bienensterben auf sich hat und warum Bienenstöcke wahre Schatztruhen sind. Vor allem aber beschreibt er die berührende Geschichte unserer jahrtausendealten Freundschaft zu einer Art, die uns Menschen noch nie brauchte, während wir ohne sie zugrunde gehen würden.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und info@buchhandlung-plaggenborg.de.**



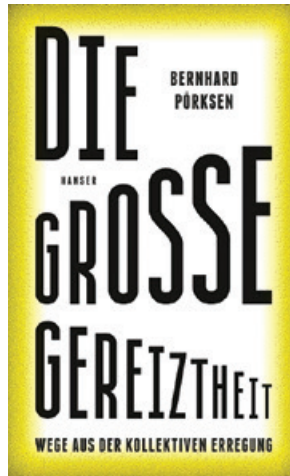
**Factfulness****Hans Rosling u.a.**

Ullstein Vlg., 400 S., 24 €

Es wird alles immer schlimmer, eine schreckliche Nachricht jagt die andere: Die Reichen werden reicher, die Armen ärmer. Es gibt immer mehr Kriege, Gewaltverbrechen, Naturkatastrophen. Viele Menschen tragen solche beängstigenden Bilder im Kopf. Doch sie liegen damit grundfalsch.

Unser Gehirn verführt uns zu einer dramatisierenden Welt-sicht, die mitnichten der Realität entspricht, wie der geniale Statistiker und Wissenschaftler Hans Rosling erklärt. Wer das Buch gelesen hat, wird ein sicheres, auf Fakten basierendes Gerüst besitzen, um die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist; die zehn gängigsten Arten von aufgebauschten Geschichten erkennen; bessere Entscheidungen treffen können; wahre Factfulness erreichen - jene offene, neugierige und entspannte Geisteshaltung, in der Sie nur noch Ansichten teilen und Urteile fällen, die auf soliden Fakten basieren.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**

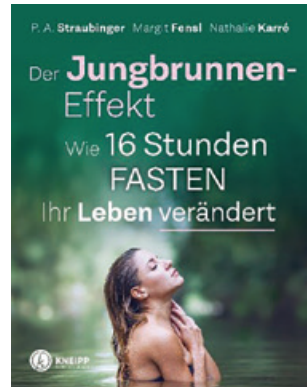


**Die große Gereiztheit**  
**Wege aus der kollektiven Erregung**

**Bernhard Pörksen**

Carl Hanser Vlg., 255 S., 22 €

Terrorwarnungen, Gerüchte, die Fake-News-Panik, Skandale und Spektakel in Echtzeit - die vernetzte Welt existiert längst in einer Stimmung der Nervosität und Gereiztheit. Bernhard Pörksen analysiert die Erregungsmuster des digitalen Zeitalters und beschreibt das große Geschäft mit der Desinformation. Er führt vor, wie sich unsere Idee von Wahrheit, die Dynamik von Enthüllungen und der Charakter von Debatten verändern. Heute ist jeder zum Sender geworden, der Einfluss etablierter Medien schwindet. In dieser Situation gehört der kluge Umgang mit Informationen zur Allgemeinbildung und sollte in der Schule gelehrt werden. Medienmündigkeit ist zur Existenzfrage der Demokratie geworden.



**Der Jungbrunnen-Effekt**  
**Wie 16 Stunden Fasten ihr Leben verändert**

**Straubinger, P.A., Fensl, Margit, Karré, Nathalie**

Kneipp Vlg., 144 S., 22,- €

Seit Jahrtausenden sucht die Menschheit nach dem Jungbrunnen, nach dem Geheimnis eines gesünderen, glücklicheren, kraftvolleren und vitaleren Lebens. Und dann ist die Antwort so einfach. Über einige Stunden einfach nichts zu essen, fördert nachweislich die Zellverjüngung: Die sogenannte Autophagie sorgt dann für die Selbstreinigung und Regeneration der Zellen. Das 16:8-Intervallfasten basiert auf dieser Erkenntnis und ist ganz einfach in den Alltag zu integrieren. Dieses Buch zeigt Ihnen auch, wie Sie durch regelmäßige Meditation Stress und unnötige Essimpulse reduzieren und mit Mentaltechniken den ganzheitlichen Jungbrunnen-Effekt nachhaltig aktivieren.

**Bestellmöglichkeit bei Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543 und [info@buchhandlung-plaggenborg.de](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.de).**

## wer macht was

### Ayurveda

Ayurveda Massagen + Beratung. 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, Ziegelhofstr. 21, 0441.2048845.

### Healing & Lebensprozessberatung

Healing und Leben im Prozess. Annelie Wehrkamp, Tel. 0441.36183907, annelie.wehrkamp@gmx.de .

### Internetdienstleistungen

Webseiten- Neugestaltung und -Pflege, 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)

### Klassische Homöopathie

HP Dr. Nicola Hassold-Piezunka, Praxis für Klass. Homöopathie, Tüngeln, 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, Orakeldeutung, 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.

### Shiatsu & Reiki

Shiatsu- und Reiki-Anwendungen, Barbara Maria Lindner-Bartlitz, Terminvereinbarung unter 04941.6017283.

### Thai Yoga Massage

Bei Körperkern in der Ziegelhofstraße 5, 26121 Oldenburg, Manuel.drose@web.de. 01511.4320070, Termine nach Vereinbarung.

### 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.

*Viele weitere Termine & Veranstaltungen auch unter [www.lebenskunst-nordwest.de](http://www.lebenskunst-nordwest.de)*

**Seminare & Workshops**

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

23.4. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

4.-5.5. **Tierkommunikation Basiskurs** dient auch als Voraussetzung der einjährigen Intensiv-Ausbildung in Rastede. Infos: [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de) .

10.5. 18-21:30h: **Systemische Aufstellungen.** Ltg.: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Ziegelhofstr. 21, Anm.: 0441.2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de).

6.-7.7. **Tierkommunikation Basiskurs** dient auch als Voraussetzung der einjährigen Intensiv-Ausbildung in Rastede. Infos: [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de) .

17.-18.8. **Schamanisches Reisen Grundkurs** – dient als Voraussetzung der Schamanischen Ausbildung. Infos: [www.tiercomm.de](http://www.tiercomm.de).

**Termine in der ISIS – Astrid Mügge und Salute e Bellezza – Dietmar Ehler**  
Edewechter Landstr. 18, OL, Info u. Anm. [www.salute-isis.de](http://www.salute-isis.de) Tel. 0441.592328:

- 30.4. 17.45 Uhr, **Bewegende Achtsamkeit**, Luna Yoga, japan. Heilströmen, Meditativer Tanz mit Astrid Mügge (neue Dienstagsgruppe)
- 12.4. 18 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens in 5 Rhythmen** nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge
- 26.4. 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge
- 17.5. 17.45 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens in 5 Rhythmen** nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge
- 31.5. 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge
- 14.6. 17.45 Uhr, **Die Welle - Tanz des Lebens in 5 Rhythmen** nach Gabrielle Roth, Astrid Mügge
- 21.6. 18 Uhr, **Das Fest der Sonnengöttin zur Sonnenwende**, mit Astrid Mügge
- 28.6. 18 Uhr, **Die Kunst des Innehaltens**, offene Meditationsgruppe mit Astrid Mügge

**Spektrum der Heilung - Veranstaltungen mit Domo Geshe Rinpoche.** Tibetischer Buddhismus in Vorträgen und Retreats. **Die Welt heilen** - Vortrag in OL Do. 25.4., 19.30-21 Uhr. Ohne Anm., Eintritt frei, Spenden erwünscht. **- Wie heilen wir unsere Beziehung mit uns selbst?** Wochenendretreat mit Buddha Shakya-muni, **Einweihung.** Thülsfelder Talsperre, Fr. 26.4. - So. 28.4.. Anm. erforderlich - Kontakt: [Dungkar Dharma Zentrum](mailto:Dungkar Dharma Zentrum), Tel: 0441.39019602, [dungkar.com](http://dungkar.com).

[dharmal@gmail.com](mailto:dharmal@gmail.com) . - Liebevoller Umgang mit der Familie von Sterbenden, Hospizvortrag in HB, Mo. 29.4. 19.30-21 Uhr. Altes Fundamt, Auf den Kühlen 1a. Ohne Anm., Eintritt frei, Spenden erwünscht. Weitere Infos: <https://dungkar-dharma-zentrum.org/programm-2019/>

**Regelmäßige Termine**

*montags*

**Qigong im Schlossgarten:** ab 6. Mai bis September jew. 18 - 19 Uhr (außer Pfingstmontag) finden wieder Qigong-Übungen im Oldenburger Schlossgarten statt. Hinter dem Tropenhaus können unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar wünschenswert, aber keinesfalls notwendig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse).

*dienstags*

**ZEN-Gruppe Oldenburg** bietet Übungsabende an! Wir treffen uns von 19-20:30 h in den Räumen der Harfe e.V., OL. Auch Anfänger\*innen sind bei der Meditation willkommen. Infos bei D. Busemann, 017612020552.

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

**Yoga in der Gruppe,** Samahita Yoga mit Entspannung und Atem- Achtsamkeit, Gruppe 2 um 20h. Anm.: Regina Bauer, 0441.82118.

## Kleinanzeigen

### mittwochs

**Authentischer Yoga nach dem achtgliedrigen Pfad** nach Patañjali in Wardenburg: 17-18.30 Uhr: Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan), 19-20.30 Uhr: Hatha Yoga (Vinyasa Flow & Vinyasa Krama). Bei Dzenet Hodza, www.praxis3in1.de, Tel.: 04407.7173290.

**Sanftes Yoga für Einsteiger und Geübte**, 9 - 10.30 Uhr, Surya Ayurveda & Yogapraxis Dagmar Battermann, Tel. 0441.99864499.

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

### donnerstags

**Biodanza Wochen-Gruppe** mit Mirjam Schele. 20-22 Uhr. Für Männer & Frauen jeden Alters. Info & Anm.: T. 0441.30434231, www.biodanza-unterwegs.de .

### Ausbildung

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

### Dies & Das

**Alwin - Heiler & Medium**, ich lege bei Menschen u. Tieren die Hand auf und ein helllichtiges Medium, www.alwin-heiler.de .

**Wer hat einen Kassettenrekorder** und möchte -zig Musikkassetten mit Musik haben? Gratis gegen Abholung in Buchhandlung Plaggenborg, Tel. 0441.17543.

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

### Reisen

**Fasten & Wandern auf Borkum.** Nehmen Sie sich eine Auszeit! Entdecken Sie ein neues Ich. www.borkumer-fastenwandern.de.

**Little Paradise: Retreats & Auszeit** bei Hamburg. Privates Gästehaus mit Seeblick. www.LittleParadise.Hamburg

### An- & Verkauf

**Buchhandlung Plaggenborg:** Großer Internetshop: 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!

### Räume & Wohnen

**Im Seminarhaus 21 im Ziegelhofviertel** ist ein 27 m<sup>2</sup> schöner Raum stunden- oder tageweise, wochentags oder an Wochenenden zu vermieten. Für Einzelarbeit oder Gruppen. Inklusive Küchenbenutzung. www.praxis-seminarhaus21.de , Tel. 015780428958, ulla.schultearends@freenet.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. Tel. 0441.85315.



*Echt Oldenburg!*



# Kunst Handwerk Design

Am 8. und 9. Juni 2019, jeweils 11 bis 18 Uhr, richten 90 Kunsthandwerker und Designer ihre Stände zwischen Schloss, Alter Wache und den Schlosshöfen ein. Der Titel „Markt für neues Handwerk und Design“ steht für die besondere Qualität der Aussteller. Kunsthandwerker mit einer traditionellen handwerklichen Ausbildung entwerfen Produkte mit moderner, zeitgenössischer Formgebung in hoher Qualität aus hochwertigen Materialien.

Auch in diesem Jahr werden auf dem historischen Oldenburger Schlossplatz wieder zahlreiche Besucher erwartet. Der Markt bietet einen besonders schönen Rahmen für eine umfangreiche Werkschau mit Produkten von Kleidung, Schmuck, über Wohnaccessoires bis zu Möbeln. Präsentiert werden Arbeiten aus den Werkbereichen Metall, Holz, Textil und Leder, Glas, Keramik und Stein.

Es wird auch wieder eine Sonderausstellung der Mitglieder der Angewandten Kunst Oldenburg AKO e.V. geben.

**Die Veranstalter:**  
Hergen Garrelts,  
Karl-Heinz Plaggenborg  
Stefan Scharmann

# 16

## nikolaimarkt oldenburg

90 Aussteller

Pfingsten

08. + 09. Juni 2019

Sa. + So. 11-18 Uhr

Schloßplatz  
Oldenburg

[www.nikolai-markt.de](http://www.nikolai-markt.de)

