

Nr. 2 Sep. - Dezember 2012

Sunnseiten

WALDVIERTLER ZEITSCHRIFT FÜR BEWUSSTSEIN

Kostenlose Non Profit Zeitung



Säure-Basenhaushalt | Musik und Heilung | Pilgerweg | Demeter
Gesundheit | Veranstaltungen | Hilfsprojekt BÖN-Children's Home



Sunnseitn

Herausgeber, Redaktion,
Layout und verantwortlich für
den Inhalt der Zeitschrift:
Elisabeth & Norbert Feilhaber
A-3754 Imfritz, Trabenreith 22
Tel.: 02986/64 64 9
E-Mail: feilhaber@utanet.at
Web: <http://www.sunnseitn.info>

Die Sunnseitn ist kostenlos er-
hältlich. Alle Rechte vorbe-
halten. Nachdruck jeglicher Art
ohne schriftliche Erlaubnis der
Herausgeber ist untersagt.

Die von den Autoren der
einzelnen Beiträge vertretenen
Ansichten müssen nicht den
Auffassungen der Herausgeber
entsprechen. Für eingesandte
Manuskripte, Fotos, Unterlagen
usw. wird keine Haftung über-
nommen. Das Copyright von
Norbert Feilhaber oder von
Fremdautoren selbst erstellte
Objekte bleiben allein beim
jeweiligen Autor, auch wenn
dieser das Objekt zur
Veröffentlichung freigegeben
hat. Alle Rechte beim
Herausgeber.

Inhalt

- Obfrau VGK, DGKS Elfriede Kainz
04 Säure, Basen
Claudia delle Grazie
08 Biodanza
Musiktherapeut, Musiklehrer Jörg Schuppler
10 Musik und Heilung
Energetikerin Ute Weiß
12 Deeksha
Lehrer Alois Gruber
14 Pilgerweg
Elisabeth & Norbert Feilhaber, Ankündigung
16 Spiritueller Stammtisch
Energetikerin Sylvia Halbwidl, Ankündigung
17 Klangmeditation
Helene Graf
18 Bewegter Weg - Lebenstanz
Norbert Feilhaber, Ankündigung
19 Braco
Yela Brodesser & Daniel Giordani
20 Trommeln und Spiritualität
Martina Nachtsheim, Wegwartehof
22 Demeter
Dr. Elisabeth Ottel-Gattringer, E+N Feilhaber
25 Die Kunst der Selbstheilung, Zhineng Qigong
NÖ/Nord, Waldviertel
26 Veranstaltungskalender
Gudrun Kalchhauser
32 Hilfsprojekt: BÖN-Children's Home
<http://www.Sunnseitn.info>
W³ Sunnseitn im Web
Copyright Foto Top, www.Sunnseitn.info by Peter Hatzfeld
Sundown-on-Huey, www.picasaweb.google.com/peterhatzfeld

Von der Redaktion



Sunnseitn

Ausrichtung der Sunnseitn: Bewusstseinsbildung, Wissensvermittlung, Information, Meinungsbildung, ganzheitliches Wohlbefinden, Erfahrungsaustausch, Spiritualität und Vorstellen von unterschiedlichsten Berufsbildern.

Die Sunnseitn ist in Niederösterreich Nord/Waldviertel als Non Profit Zeitung präsent und kostenlos für den Leser erhältlich.

Wir unterstützen bei der Ausgabe (Sep. bis Dezember 2012) das tibetische Hilfsprojekt BÖN-Children's Home (siehe letzte Seite).

Werbung: Die Unkosten der Sunnseitn werden über Werbeeinschaltungen und Anzeigen im Veranstaltungskalender gedeckt (siehe vorletzte Seite).

Berichte: Interessante neutrale Beiträge/Artikel, Wissenswertes, Informationen zum Wohle aller veröffentlichen wir gerne auch mit Foto u n e n t g e l t l i c h. Der/die Autorin wirken ehrenamtlich über ihren Bericht mit und haften für das Copyright der zur Verfügung gestellten Daten (Foto, Grafiken, Texte).

Wir freuen uns, wenn ihr aktiv mitwirkt bei der Sunnseitn. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist So.02. Dez. 2012, Erscheinungsdatum 07. Jänner 2013. Die Sunnseitn erscheint in einer Auflage von derzeit 1000 Stück, sowie ist Online zu lesen unter <http://www.Sunnseitn.info>

Glück und Gesundheit wünschen wir unseren LeserInnen

Elisabeth & Norbert Feilhaber

Elisabeth: Seniorenbetreuerin, Klangmassagepraktikerin, Montessori Pädagogin,
... *den Weg des Herzens folgend* ...

Norbert: Hochbautechniker/Architektur, Energethiker
... *Spiritualität ist das Überschreiten von wissenschaftlich festgelegten Grenzen* ...

GESUND WERDEN UND GESUND BLEIBEN

DAS SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT ERHALTEN

Es gibt viele Ursachen für Störungen des Säure–Basen–Haushaltes. Die Ernährung ist ein sehr wichtiger Faktor. Ernährungsforscher aus aller Welt haben ermittelt, dass das optimale Verhältnis bei 80 % basenbildenden und 20 % säurebildenden Lebensmitteln liegt. Faktoren wie Trinkverhalten, körperliche Tätigkeit, Stress, psychische Ausgeglichenheit, Rauchen usw. spielen eine entscheidende Rolle.

Der menschliche Körper besteht aus 60 bis 100 Billionen Zellen. Diese stehen nicht direkt miteinander in Verbindung, sondern sind in das Bindegewebe eingebettet. Nahrungsbestandteile müssen das Bindegewebe passieren, damit sie in den Zellen in Energie umgewandelt werden können. Umgekehrt nimmt das Bindegewebe die Abfallstoffe der Zellen auf, die über Blut und Nieren ausgeschieden werden. Säurebildende Lebensmittel führen dazu, dass unser Bindegewebe mit der Zeit starr und undurchlässig wird. Die selbe Wirkung verursachen Umweltgifte, die jeder zwangsläufig aufnimmt. So können die Zellen nur noch schlecht mit Nährstoffen versorgt werden und der Abtransport der Abfallstoffe gerät ins Stocken. Unsere Körperzellen ersticken in den Giftstoffen. Daher hat eine Störung des Säure-Basen-Gleichgewichtes, umfassende negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

Der Körper selbst ist nur imstande, Säuren zu produzieren, basische Komponenten müssen durch die Ernährung zugeführt werden. So führt Fasten grundsätzlich zu einem sauren Stoffwechsel. Gesundheitsbewusst heißt nicht unbedingt, große Mengen von Rohkost – Gemüse und Obst, die an sich basisch sind – zu essen, denn bei einem „Überkonsum“ verwandeln sich im Rahmen des Verdauungsprozesses im Körper Basenspenden zu Säurespendern. Bleibt das zuviel an basischen Nahrungsmitteln im Darmtrakt unverwertet liegen, dann wird der Nahrungsbrei bakteriell zersetzt – der Stoffwechsel kippt damit automatisch ins Saure. Obst ist prinzipiell als basenspendendes Nahrungsmittel einzustufen. Dies jedoch nur unter der Voraussetzung, dass es sich um sonnengereifte Früchte handelt. Südfrüchte (z. B. Bananen, Zitronen, Orangen, Kiwis, Ananas), welche im unreifen Zustand geerntet werden und unter Ausschluss der Sonne erst nachreifen, haben eher säurebildende als basenbildende Eigenschaften.

Leider weist das Getreide einen Säureüberschuss auf, Vollkornprodukte natürlich wesentlich weniger als ausgesiebte Mehle. Beim Getreide gibt es einige Ausnahmen,

und zwar: Hirse, Quinoa, Buchweizen, Mais, Amarant, welche einen Basenüberschuss aufweisen.

Den Säure-Basen-Haushalt in den Griff zu bekommen, gelingt durch bewusste und auf diese Problematik achtende Ernährung, Atmung, Bewegung, Trinken von energiereichen Flüssigkeiten und richtiges Essen, im Sinn von gut kauen und einspeicheln.

Säurewirkung durch Säurelieferanten (führen zu Säuren oder lassen sie entstehen):
Fleisch: Geflügel, Wild, Würste, Speck, Innereien, Rindsuppe, Fleischextrakt, Fisch; Weichtiere (Muscheln, Schnecken), Krustentiere (Krabben, Hummer); Käse, Topfen, Ei, Eierspeisen; Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen (Sojabohnen sind hingegen basisch).
Sonstige: Erdnüsse, Spargel, Rosenkohl, Artischocken, Senf, Essig, Bohnenkaffee, Alkohol, kohlenstoffreiche Getränke, Sekt.

Säureförderer durch Basenentzug: Fabrikzucker, Süßigkeiten, Konfekt, Schokolade, Speiseeis usw.; Getreide, Weißmehl und Weißmehlprodukte, Gebäck, Teigwaren, Nudeln, Kuchen usw., Vollwertgetreide, Vollkornbrot, Grau- und Schwarzbrot, Vollreis, Roggen, Gerste, Weizen. - Am wenigstens säuernd wirken Dinkel, Haferflocken. - Fette und Öle (wenn gehärtet und raffiniert), Margarine, billige Salatöle; Industriekost, das heißt alle industriell bearbeiteten, sterilisierten, mit chemischen Zusätzen versehenen usw. Nahrungsmittel, Konserven, Limonaden; saures Obst, saure Beerenfrüchte, Zitrusfrüchte, Fruchttete, Fruchtsäfte.

Basenwirkung durch Basenspender (führen zu Basen oder lassen Basen entstehen):
Kartoffel (nicht Pommes Frites); Rohmilch, Rahm, Obers; Blattgemüse, Salate, Mangold, Spinat, Endivien, Sellerie, Zichorie; Wurzelgemüse, Karotten, Radieschen, schwarzer Rettich, Rüben, Petersilwurzeln (alles was in der Erde wächst, ist besonders basisch!); Gemüse, Gurke, Kürbis, Melone, Karfiol, Kohlrabi, Kraut, Kichererbsen, Paprika, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Kastanien, Sojabohnen, Gemüsesuppen, Oliven; Obst (nur wenn voll ausgereift und nicht sauer, auch nur in kleinen Mengen); Apfel, Birne, Pfirsich, Beerenobst, Dörrobst, Banane; Gewürz- und heimische Wildkräuter: Dille, Sellerie, Kresse, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano, Löwenzahn, Brennesel usw. Sonstige: Blut, Pilze, Kokosnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Eidotter, Lecithin; milde Heilpflanzentees.

Nahrungsmittel im Säure-Basen-Gleichgewicht:

Wasser, naturbelassene, kaltgeschlagene Öle und Fette, Süßrahmbutter, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Mais, Amarant, Dinkel, Sauerkraut . . .

Wer isst schon hauptsächlich Gemüse und Obst und trinkt vor allem ausreichend Wasser? Daher sind viele Menschen übersäuert und leiden an den Auswirkungen. Die Mineralstofftherapie ist eine Möglichkeit, der Übersäuerung entgegenzutreten. Kalzium oder Magnesium, sind in der Regel basisch. Diese in höherer Konzentration eingenommen, bedingen eine Mineralstoff-Substitution und damit verbunden eine basische Wirkung. Die Mineralstofftherapie erfolgt mittels Basenpulver, einem Mineralstoff-Pulver ohne spezifischen Geschmack. Es besteht aus natürlichen Mineralstoffen wie Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium.

Autorin: Obfrau VGK, DGKS Elfriede Kainz und Gertrud Weiss

Tel.: 02858/83 673, E-Mail: elfriedekainz@gmx.at
0676/41 55 708 ernergieplatzerl@aon.at



**Gemeinnütziger Verein für
ganzheitliche Gesundheits-
förderung und Kinesiologie
GMÜND**

GERTRUD WEISS

Mobil: +43 (0)676-41 55 708

Mail: energieplatzerl@aon.at

ENERGIEPLATZERL

Gesundheitsberatung und Energetik

A-3950 GMÜND, Greißgasse 7

www.energieplatzerl-gmuend.at

CREATIONEN

Abhof.Laden

Handgemachte Naturseifen

Naturprodukte | Spirituelles

Kleidung | Kreativ-Seminare

Natur-Kochkurse

Werbeagentur

Abhof.Laden
geöffnet nach
telefonischer
Vereinbarung

Posselsdorf 21
A-3753 Pernegg (Waldviertel)
Telefon: 0 29 13/21 8 13

www.haus-der-creationen.com



21. Dez. 2012: Das „Himmelreich“ wird an diesem Tag seine Pforten für wenige Minuten öffnen u. Segen übertragen. Bist du 100 Prozent bereit u. offen dafür, hast du die Möglichkeit einen Quantensprung in deinem Entwicklungsprozess zu vollziehen. Für *Naturwissenschaftlich* ausgerichtete Menschen stellt dieses Datum der Beginn einer Weggabelung dar. Der bis jetzt gute, wichtige und funktionierende, bekannte Weg wird für viele immer steiniger, unfruchtbarer und stressiger. Ein Wechsel ist angesagt zu einem Weg welcher mit Freude, Liebe und Fruchtbarkeit geprägt sein wird. Die Welt wird nicht „untergehen“ sondern sich weiter entfalten. Ich sehe Veränderung, neue Lebenskonzepte als vorteilhafte Prozesse, als wunderbare Herausforderung, Möglichkeit und Chance. Autor: Norbert Feilhaber

Edmund Gaugusch
3814 Aigen 3

Der MASSEUR in meiner Nähe

Terminvereinbarung unter
02846/417

Mittwoch Hausbesuche

Ausbildung: Zauner-Dungl
Gesundheitsakademie
in Gars am Kamp



Biodanza- Lebenstanz

Was ist BIODANZA ?

Biodanza basiert auf Musik, Bewegung und der zwischenmenschlichen Beziehung.



Claudia delle Grazie

Bios = Leben (griechisch)

Danza = Bewegung voller Sinn (portugiesisch).

Von Prof. Rolando Toro, Chile (Anthroposoph, Psychologe, Künstler) Anfang der Sechzigerjahre begründet, stellt Biodanza heute ein wissenschaftlich fundiertes System dar, welches weltweit verbreitet ist.

Der Tanz des Lebens - Leben ist Bewegung. Ausgewählte Musik löst in uns Gefühle aus. Du wirst in deinem Innersten berührt und bewegt, diese innere Berührung und Bewegung will sich durch äußere Bewegung, Tanz, Gesang und Berührung ausdrücken. Du kannst deine Lebendigkeit im ganzen Körper spüren.

Befreiung und Entwicklung der menschlichen Potentiale -, Biodanza setzt an gesunden Anteilen jedes Menschen an. Es hilft auf spielerische Weise in Bewegung zu kommen und die Hindernisse zu überwinden, die uns daran hindern, unsere vollen Möglichkeiten auszuschöpfen. Es eröffnet uns den Schauplatz, in dem wir all die Fähigkeiten entwickeln können, mit denen wir geboren wurden. Der Weg zu einer ganzheitlichen Gesundheit (Existenz) führt über den Ausdruck unseres ganzen instinktiven Potenzials, welches Biodanza in fünf Kanäle teilt:

Vitalität - Lust am Leben – Gesundheit – Lebenskraft - Energie

Sexualität - Lust – Lebensfreude - Sinnlichkeit

Kreativität - Schöpferisch – produktiv - erfinderisch

Empfindsamkeit - Feingefühl – Mitgefühl - Liebe

Transzendenz - Wir sind mit allen Menschen und allen Lebewesen, mit unserer Erde und mit dem Kosmos verbunden
Menschen mit Achtung und Liebe begegnen



Auswirkungen von BIODANZA auf unsere Gesundheit

Die Übungen sind einfach und klar und sehr wirksam. Du machst sie auf Deine individuelle Art und Weise, ohne Leistungs- Zeit- oder Konkurrenzdruck. Verbesserung

der Autoregulationsmechanismen: Atmung, Kreislauf werden angeregt und stabilisiert, die Nerven beruhigt, der Lebenswille und Lebensmut wird gestärkt. Linderung beziehungsweise Vorbeugung psychosomatischer Beschwerden durch Entspannung, angenehme lustvolle Bewegung. Alle Bedürfnisse und Gefühle, die Du lebst, fördern deine Gesundheit.

Körperliche Integration auf motorischer, senso-motorischer und affektiv-motorischer Ebene. Unseren Körper in seiner Ganzheit wahrzunehmen, unsere Fähigkeit zu Sensibilität, Mitgefühl und Liebe, in das höchste Ziel einzuschließen.

Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit der Kontaktaufnahme und Kommunikation durch viel Kontakt mit anderen Menschen in einem liebevollen Umfeld, das Ängste, Schuldgefühle, Hemmungen, Minderwertigkeitsgefühle leichter überwinden oder gar nicht aufkommen läßt.

Das Wiedererlangen einer lebensbejahenden Lebenseinstellung, das Verspüren von Lebensfreude und Lebensmotivation kann depressive, rigide, zwanghafte Haltungen verändern. Einfach im Fluss des Lebens zu sein.

Autorin Claudia delle Grazie

Tel. 0676/79 33 933, E-Mail: claudia_delle_grazie@hotmail.com

Biodanza in Horn

Ort: Sitzungssaal des Stephansheims Horn, A-3580 Horn, Stephansberg 12

Termine: 12. und 26.9.2012; 10. und 24.10.2012; 7. und 21.11.2012; 5.12.2012; 16. und 30.1.2013. Die Abende sind **auch einzeln besuchbar!**
Jeweils 19 - 21 Uhr (pünktlicher Beginn! Ankommen ab 18:30h möglich)

Beitrag: €10,- für 1er Biodanzaabend mit Claudia (Schnupperabend);

Einstieg und „Schnuppern“ JEDERZEIT möglich!

Mitzunehmen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, Matte oder Decke

Kontakt: Claudia delle Grazie, Tel. 0676/79 33 933, Web.: www.biodanza-lebenstanz.at
E-Mail: claudia_delle_grazie@hotmail.com

Musik und Heilung

Musik hat sich in allen Kulturen der Welt entwickelt. Sie berührt uns in unserer emotionalen Befindlichkeit und wenn wir beim Hören von Musik Gänsehaut empfinden oder wir Energie angenehm in unserer Wirbelsäule aufsteigen fühlen sind das Zeichen dafür, dass Musik uns zutiefst in unserer Seele bewegt und in Resonanz mit uns geht, so als liege die Quelle der Musik in uns selbst.

Gerade im interkulturellen Dialog ist Musik eine starke und verbindende Sprache. So zeigt zum Beispiel Daniel Barenboims West-Eastern Divan Orchestra die Vision eines friedlichen Zusammenlebens im Nahen Osten und lässt diese Vision erklingen. Im Projekt „Playing for Change“ werden Straßen-Musiker in aller Welt besucht und an verschiedenen Orten aufgenommen. Sie erklingen dann am Ende in einem Musikstück miteinander. Das Projekt ermöglicht Kindern in den überwiegend ärmeren Regionen dieser Erde den Zugang zur Musik (siehe: playingforchange.com).

Gleichzeitig ist Musik immer etwas zutiefst Persönliches. Sie ist eine fortlaufende Prägung in unserer Biographie. Vor allem die Lieder unserer Kindheit und Jugend bleiben bis ins hohe Alter präsent und sind Teil unseres Lebensgefühls. Da Musik sich besonders in unserem emotionalen Gedächtnis abspeichert und dieses auch noch ansprechbar ist, wenn kognitive, also geistig-rationale Ressourcen bereits größtenteils abhanden gekommen sind, kann man mittels Musik gerade bei Menschen mit Demenz, nach Schlaganfall oder Schädelhirntrauma eine Brücke zu ihrer Innenwelt aufbauen und ihnen eine Möglichkeit geben, diese Innenwelt mitzuteilen und auszudrücken. Dies kann sich wiederum auf die Regeneration kognitiver Ressourcen wie die Koordination der Motorik, die Verbalisierung und die allgemeine Orientierung positiv auswirken.

In Österreich gibt es seit 2009 einmalig in Europa ein eigenes Berufsgesetz für Musiktherapie. Die heilsame Wirkung von Musik wird fortlaufend wissenschaftlich fundiert und findet immer mehr Anklang in gesundheitsfördernden Institutionen, wie Landes- oder Rehabilitationskliniken. Die Empathie, das Einfühlen und in Resonanz treten können mit unserem Gegenüber, findet verstärkt Eingang in die Gesundheitswissenschaften und Gesundheitsberufe.

Angenehme Musik hat in unserem Organismus auch eine besonders angst- und stresslösende Wirkung. Der sogenannte Mandelkern (auch „Amygdala“) ist in unserem Gehirn als Warnzentrum vor Gefahren wesentlich an der Entstehung von Angst beteiligt.

Bei angenehmer Musik wird dieser Mandelkern abgeschaltet und Entspannung kann sich leichter einstellen. Medizinisch betrachtet werden bei angenehmer Musik im neuronalen Motivationssystem Dopamin (ein Hormon für Energie und Leistungsbereitschaft), Opioide (Stoffe die Schmerzlinderung und Wohlgefühl auslösen) und Oxytocin (das „Bindungshormon“ für Vertrauen und Kooperation) ausgeschüttet. Wir verbinden daher Musik meist auch mit mehr Lebensfreude.

Musik ist seit Jahrtausenden Bestandteil von Heilungsritualen. Der Apfel fiel bereits vom Baum bevor wir das Gesetz der Schwerkraft entdeckten. Musik wirkte natürlich schon vor den neuesten Erkenntnissen aus der Gehirnforschung. In den schamanischen Traditionen ist Musik besonders wegen seiner Trance-induzierenden Wirkung ein wichtiges Werkzeug. Aus Sicht der alten indischen Kultur entstand unser gesamtes Universum mit dem Klang „Aum“ (auch „Om“) und wird auch fortlaufend durch diesen Klang neu erschaffen. In diesem Verständnis verbindet uns das Singen von „Om“ und segensvollen Liedern direkt mit der Quelle der Schöpfung in uns.

*„Denn ihr seid eins, das Leben und du,
du erschaffst deine Welten,
erkenn wer du bist.“*

(aus dem Lied „Back to self“ von Jörg Schuppler)



*Autor: Jörg Schuppler, 0699/81 98 81 88
E-Mail: joergschuppler@aon.at
Musiktherapeut, Harfenlehrer, Musiklehrer*

Oneness Deeksha – reine Liebe & absolute Stille

Was ist Oneness Deeksha?

Oneness Deeksha ist eine einzigartige Art von Segen. Es ist eine Übertragung von göttlicher Energie, die darauf ausgerichtet ist, im Laufe der Zeit einen Bewusstseinszustand des Eins-Seins mit allem Leben im Empfangenden hervorzurufen. Ein Gefühl von Wohlergehen und Glück ohne bestimmten Grund, Freude und Dankbarkeit gegenüber dem Leben und eine kontinuierliche Verbesserung in unseren persönlichen Beziehungen können die Folge sein. Wir kommen in Kontakt mit unserem Wahren Selbst und unser Leben beginnt sich dadurch in einem neuen Glanz zu entfalten.

Was geschieht während der Oneness Deeksha?

Das goldene Licht der Oneness Deeksha löst über Gehirn und Nerven einen tiefgreifenden neurobiologischen Transformationsprozess im physischen Körper aus. Dieser reagiert stark reinigend und entgiftend auch auf der emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene. Diesem Prozess folgt eine Bewusstseinsenerweiterung und lässt uns unsere Licht und Schattenseiten erkennen, akzeptieren und transformieren.

Die menschlichen Sinne werden befähigt, frei von der Einmischung des denkenden Verstandes wahrzunehmen. Wenn die Sinne nicht mehr von den Interpretationen des Verstandes überschattet werden, entsteht auf natürliche Weise eine Klarheit in der Wahrnehmung, die von spontan auftretenden Glücksgefühlen, innerer Ruhe und der Verbindung zum Eins-Sein in allem begleitet wird.

Wie wird Oneness Deeksha übertragen?

Oneness Deeksha wird von einem/er initiierten Oneness Deeksha Geber/in übertragen, indem er oder sie 1-2 Minuten ihre Hände auf die Krone des Kopfes legt.

Die Energie von Oneness Deeksha wirkt individuell und abhängig davon, in welcher Situation sich der Empfangende gerade befindet und seine Bedürfnisse aussehen.

Gehört Oneness Deeksha zu einer bestimmten Religion?

Oneness Deeksha gehört weder zu einer Religion, noch zu einem bestimmten Glauben oder spirituellem Pfad. Oneness Deeksha wird jeden Tag an Menschen auf der ganzen Welt weitergegeben- Menschen aller Kulturen, Religionen, spirituellen Überzeugungen

oder ohne spirituellen Überzeugungen. Es ist nicht notwendig, etwas an der eigenen Religion zu verändern bzw. einem neuen Guru oder spirituellen Meister nachzufolgen, um Oneness Deeksha zu empfangen.

Warum ist Oneness Deeksha gerade in dieser Zeit gekommen?

Unsere Erde und die gesamte Menschheit durchlaufen derzeit einen grundlegenden, evolutionären Wandel. Dies wirkt sich auf unsere Umwelt aus, auf unsere gesellschaftlichen Strukturen und auf unser individuelles und kollektives Bewusstsein.

Die Begründer der Oneness Universität in Indien, Sri AmmaBhagavan, sind Avatare des Erwachens und haben diese göttliche Gnaden-Energie in die Welt gebracht, um den Menschen bei diesem Wandel zu helfen. Sie steht nun allen Menschen gleichermaßen zur Verfügung.

Autorin: Ute Weiß, Tel.: 0676/31 43 617, E-Mail: uutschi@gmx.at





Als Pilger unterwegs . . .

Im Jahr 2000 bin ich zum ersten Mal den Jakobsweg gegangen, es war eine der wesentlichsten Erfahrungen in meinem Leben. Schon nach einigen Tagen fühlte ich mich frei im Kopf, geführt durch eine unsichtbare Hand. Alles ging von alleine, ich traf die richtigen Leute zum richtigen Zeitpunkt. Viele schöne Gespräche bereicherten die Tage und Freundschaften wurden geschlossen. Die Pilger sind wie eine Familie, jeder hilft jedem!

Nun bin ich den ganzen Jakobsweg durch Österreich, die Schweiz, Frankreich und dann nochmals den Camino Francese durch Spanien gegangen. Immer weiter hat es mich zum Weg hingezogen. Wir Pilger sagen, der Weg ruft uns!

Auf dem markierten Jakobsweg ist es einfach zu pilgern, weil überall Herbergen sind, auch in Frankreich und in der Schweiz. Heute kann man auf dem Weg auch in Österreich relativ leicht Quartiere finden.

Am besten ist es alleine loszugehen! Sollte man aber in einer Kleingruppe gehen, ist es wichtig, dass jeder seinen Freiraum hat. Man kann ja auch einen Tag getrennt gehen und sich wieder treffen. Natürlich kann man immer in der Gruppe gehen, dann ist es meiner Meinung nach mehr eine Wahlfahrt und mehr ein reines Gemeinschaftserlebnis, das natürlich auch wunderschön sein kann. Alleine begegnet man sich selbst und ist frei für neue Begegnungen. Das hat mich immer wieder bereichert.

Ich habe da die unterschiedlichsten Typen kennengelernt, Frauen und Männer, alte und junge, aber den meisten war eines gemeinsam:

Sie suchten Selbsterkenntnis, Seelenfreude und Nähe zu Gott und der Schöpfung. Es waren die wenigsten in ihren Gedanken an die religiösen Konfessionen gebunden, aber fast alle hatten eine humane und christliche Lebensphilosophie. Und alle beteten sie mit den Füßen, bewusst oder unbewusst. **Pilgern ist Beten mit den Füßen.**

Der Kontakt zur Erde wird durch die Füße hergestellt, der Kopf wird frei, weil nur der Himmel über ihm ist.

So lässt er jederzeit Gedanken los, die die Ruhe und Nähe zur Natur stören könnten. Viele gehen auch den Weg, um etwas loszulassen, was sie bedrückt. Im Jahr 2010, nachdem ich den ganzen Jakobsweg zurückgelegt hatte, bin ich den Weg nach Asissi und Rom gegangen.

Er hat mir besonders gefallen, weil er mich aus einer Krise geführt hat. Es ist also nicht gesagt, dass nach dem Weg für immer das Leben reibungslos verlaufen muss, aber der Weg ruft den Pilger, wenn es Zeit dafür ist.

Außerdem wird für den Pilger das ganze Leben zu einer Pilgerschaft von der Unvoll-

kommenheit in Richtung Vollkommenheit. Viele Pilger haben ähnliche Gedanken gehabt. So habe ich 2011 einen alternativen Weg von Barcelona nach Bilbao gemacht und wieder viel Kraft gedankt, außerdem durfte ich eine italienische Seelenfreundin kennenlernen, mit der mich bis heute eine echte Freundschaft verbindet! Fuer mich ist Pilgern der schönste Urlaub, man geht nicht zu einem Heiligen wie Franz von Assisi oder Jakobus, sondern man fühlt und spürt das Heilige auf dem Weg, man lebt in der Gegenwart!

Die Vergangenheit ist tot, die Zukunft ein Geheimnis, die Gegenwart ein Geschenk!

Die Dankbarkeit jeden Tag der Schlüssel zu Zufriedenheit und Glück!!

So könnte man kurz das Pilgersein beschreiben. Du brauchst nicht viel, ein schönes Gespräch, eine Blume am Wegesrand oder eine Kapelle, die Kraft spendet. Du begegnest sicher Menschen mit denen du seelenverwandt bist. Vor allem begegnest du dir selbst und lernst dich kennen und annehmen, wie du bist. Du erfährst auch Gemeinschaft, denn alle Pilger sind eine Familie! Es ist egal, wo du gehst, Hauptsache, du gehst! Denn wir gehen alle, bis wir heimgehen. Auf dem Weg spürt man dieses Heimgehen, das letztlich wirklich nach Hause, wie ich glaube, zu Gott führt.

Man kann es auch anders sagen, man lebt auf dem Weg in der Gegenwart Gottes. So einfach ist das und trotzdem kennen viele diese Erfahrung nicht. Das kann man nicht lesen, sondern spürt man nur durch das Gehen (nicht laufen oder Rad fahren!!!).

So kann ich das Pilgern nur empfehlen, zwei oder drei Wochen sollte man mindestens einplanen. Noch nie bin ich jemanden begegnet, der es bereut hätte, dass er seinen Pilgerweg gegangen ist. Wenn es auch manchmal anstrengend ist, wenn Blasen kommen, die man am besten durch einen Stich einer Nadel mit Zwirnsfaden losbekommt. Man zieht anschließend den Zwirnsfaden durch die Blase, um sie auszutrocknen. So habe ich mir und vielen anderen schon geholfen. Geht man zu viel kommen sie. Ganz wichtig ist es, die Schuhe groß genug zu haben. Bei den Zehen sollte man 1cm Spielraum haben, außerdem oben nicht zu fest binden, am besten die letzten Schnürhaken auslassen, damit das Blut fließen kann!

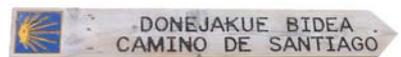
Neue Schuhe muss man 100 km eingehen! Leichtes Schuhwerk und ein guter Regenschutz, wenig Gepäck, es braucht wirklich nicht viel! Die Schuhe, die sind am wichtigsten, denn sie tragen DICH!

Wege gibt es viele, Jakobsweg, Hemmaweg, Bibelweg, Mariazeller Weg,

Nun bleibt mir nur dir alles Gute zu DEINEM WEG zu wünschen, oder wie man in Spanien sagt: BUEN CAMINO !!!!

Autor: Lois Gruber aus Eggenburg,

Tel.: 0664/20 19 169, E-Mail: loisgruber@hotmail.com



Spiritueller Stammtisch in Horn

A-3580 Horn, **Kunsthau Horn**, Wiener Strasse 2
Info: Sissy und Norbert Feilhaber, Tel: 0676/39 255 39,
E-Mail: feilhaber@utanet.at



jeweils Donnerstag um 19 Uhr
27. Sep., 25. Okt., 29. Nov.2012
3 Euro Unkostenbeitrag

Im Kunsthau Horn treffen sich Menschen zu Gesprächen, Austausch -Vernetzung und gegenseitigem Kennen lernen in einer offenen, neutralen Atmosphäre. Jeder ist herzlich willkommen. Ein **roter Faden** zieht sich durch den Abend, über unsere gemeinsame Gestaltung.

Redestabunden, Singen, Übungen, aktuelle Tagesthemen aus spiritueller Sicht werden betrachtet . . . kurze Vorträge, Filmausschnitte mit Diskussion, Poesie, energetischer ERSTE HILFE Koffer, Lebensweisheiten, Meditation, Musik und Humor . . . formen den Abend. Es gibt Bücher, CD`s und DVD`s zum freien Ausborgen. Ein Tauschmarkt ist in Aufbau.

Was uns allen am Herzen liegt wird transparent. Der Stammtisch **LEBT** von deinen Beiträgen deinem Sein. Nur dabei sein, mit allen Sinnen lauschen ist natürliche auch möglich.

Jeder Stammtisch ist abgeschlossen und o f f e n für Interessierte, kommen, gehen wiederkommen . . . (kein Verein, Club, Gruppe, Ausrichtung, Zugehörigkeit . . .)

Absicht des Stammtischen: Begegnung von Herz zu Herz

Bitte um Voranmeldung. Wir tun uns leichter beim Organisieren der Räumlichkeiten, wenn wir in etwa wissen wie viel Stammtischbesucher kommen.

Klangmeditation

Dein persönlicher Wohlfühl- Kurzurlaub



Sissy Feilhaber
Montessoripädagogin

Kunsthau Horn
A-3580 Horn Wiener Strasse 2
jeweils Donnerstag 19 - 21 Uhr
Freie Spende

20. Sep., 18. Okt., 22. Nov.,
13. Dez. 2012, 17. Jänner 2013



Anita Schindler-Bauer
Klangmassagepraktikerin

**Herzöffnende Klänge berühren das
Urvertrauen im Menschen.**

**Mit wohltuende Klängen in der Meditation lassen wir den Alltag
los.**

**Wir kommen zur Ruhe und Entspannung, Balsam für die Seele.
Dabei sein ist alles . . .**

Mitbringen: bequeme Unterlage, Polster, Decke



Silvia Halbwidl
Energetikerin

Info bei
Silvia Halbwidl 0680/12 11 744
Sissy Feilhaber 02986/64 64 9

Wir freuen uns sehr auf Dein, Euer Kommen

BEWEGTER WEG – LEBENSTANZ

Bewegungs-, Tanzpädagogin & Bewegungsanalyse nach Cary Rick

Führen wir einen alten, schwierigen, rhythmischen Tanz aus, dessen Bedeutung die feierlichen, komplizierten Tanzschritte sind, oder übergeben wir uns den leichten, lockeren, melodiösen und doch manchmal schmerzhaften Tanzschritten um dem Lebenstanz eine Bedeutung zu geben.

Welchen Tanz tanzen wir?

Ist dieser Tanz eine Erleichterung, ein Traum, eine Scherz, eine Geschichte, ist er Wirklichkeit?

Übergebt Euch widerstandslos dem Lebenstanz und genießt ihn.

Diese Form der Körperarbeit ist eine ganzheitliche Trainings und Bewegungsform und beinhaltet Bewegung, Gespräch und Begegnung.

Der individuelle Körpereinsatz von z. B. Tempo, Kraft, Körperspannung, Entspannung und der Begegnung die durch führen, mitbestimmen, initiieren, reagieren usw. erfolgt, setzt Ressourcen frei und erweitert das Bewegungs-, und Handlungspotential.

Es ist ein spielerisches Entdecken und Erleben mit allen Sinnen.

Die Ziele sind:

- Vertrauen in den Prozess der Beweglichkeit und Körperlichkeit, Stärkung des Selbstgefühls.
- Förderung des persönlichen Ausdruckes, des Einfühlungsvermögen und der Distanzierung, der Handlungs-, und Beziehungsgestaltung.
- Mentale Ausgeglichenheit.

Autorin: Helene Graf,

Tel.: 0664/41 22 744

E-Mail: helenegraf@yahoo.de



BRACO



Der 1967 geborene Braco kommt aus dem ehemaligen Jugoslawien. Er lebt in Zagreb / Kroatien und heute besuchen ihn nicht nur dort in seinen Räumen am Srebrnjak 1, Tausende von Menschen, sondern noch wesentlich mehr auf seinen zahllosen Reisen durch Europa und die ganze Welt. Regelmäßige Begegnungen mit Braco finden heute in Kroatien, Slowenien, Deutschland, Österreich, der Schweiz, in Dänemark, den USA und in Japan sowie auf zahlreichen internationalen Kongressen statt. Wissenschaftler und Journalisten, die sich mit Braco und dem Phänomen seiner Ausstrahlung auseinandergesetzt haben, sind beeindruckt von den unzähligen, dokumentierten Veränderungen bei den Besuchern, die sowohl in der Wirkung als auch in der Anzahl außerordentlich sind. Für die Fachleute ist insbesondere die Häufung der oft nur als Wunder zu bezeichnenden Veränderungen bei den Besuchern faszinierend, obwohl Braco selbst immer wieder betont, ein ganz normaler Mensch ohne besondere Fähigkeiten zu sein. Viele erklären sich seine Ausstrahlung aus einem besonders weit entwickelten Bewusstsein, welches er trotz seines relativ jungen Alters erreicht habe und vermuten, dass er den Menschen eine so umfassende Harmonie und solch einen Frieden vermittele, dass dadurch tiefe innere Veränderungen angestoßen werden können.

(Auszug aus Kurzbiografie: <http://www.braco-info.com/dcms/uber-braco/kurzbiografie>)

Sonntag, 28. Oktober 2012: Braco in Wien (weitere Termine siehe Webseite)

Ort: Hotel Pyramide Parkallee 2, A-2334 Vösendorf (südlich von Wien)

Zeit: Zwischen 8 und 16 Uhr, Ausgabe der Nummern von 7.45 bis 15.45 Uhr

Einlass: pro Gruppe ca. alle 30 bis 40 Minuten

Unkostenbeitrag: €5,-

Web: <http://www.braco-info.com>

Silvia Halbwidl

Licht ins Leben

- **Rückführung** (NICHT Hypnotisch!)
- **Spirituelle Beratung**
- **Entspannung**
- **Klangmassage für Kinder**
- **Kartenberatung** (Tarot, Lenormand)



Silvia Halbwidl

Zwettler Straße 5a/3
3580 Horn

www.silvia-halbwidl.com

0680/1211744
silvia.halbwidl@gmail.com

TROMMELN UND SPIRITUALITÄT

Die Kraft des Rhythmus

Die ganze Welt und auch wir selbst sind durchdrungen von Rhythmen wie Tag und Nacht, den Jahreszeiten, Ebbe und Flut, dem Mondzyklus, unserem Atem, unserem Herzschlag und den Zellbewegungen. Das Leben selbst ist Rhythmus: Kreisen und Wiederkehren, Bewegung und Wechsel, Aktivität und Passivität. Diese Lebendigkeit ist Grundlage allen Lebens, geht sie verloren und weicht der Starre, der Linearität, verkümmert das Leben und wird grau und sinnlos.

Aktive Rhythmusgestaltung mit Trommeln und Perkussionsinstrumenten erlaubt es uns, mit den Rhythmen um und in uns in Kontakt und Resonanz zu kommen. Durch das Spielen von Trommeln können wir die harmonisierende, entspannende und wohltuende Wirkung von Rhythmus erlebbar machen. Das Spiel mit der Trommel bringt uns zu den fundamentalen Kräften des Lebens zurück, es stärkt und nährt uns, spendet Energie, schult außerdem die Konzentration und fördert unsere Kreativität.

Jede, der schon einmal mit anderen Leuten in der Gruppe getrommelt hat, kennt dieses Gefühl des gemeinsamen Abhebens, des Zusammenwachsens mit den anderen, des völligen Eintauchens in den Rhythmus. Man vergisst Zeit und Raum und ist plötzlich völlig „da“, im Moment, im Hier und Jetzt. Der kontrollierende Verstand kann endlich verschlafen, die dauernd vor sich hin laufenden Gedanken setzen aus, und der Moment kann mithilfe des Rhythmus wahrgenommen und gefühlt werden. Dieses Phänomen vermittelt ein Gefühl des Wohlbefindens, des Abschalten-Könnens und der Entspannung. Viele Leute fühlen sich deshalb nach dem Trommeln entspannter und wacher.

Trommelmusik erklingt weltweit zu den unterschiedlichsten profanen und religiösen Anlässen. In verschiedenen Kulturen werden Rhythmusinstrumente und Trommeln zu Festen und Zeremonien gespielt. Dazu gehören Feste im Jahreszyklus wie Ernte- und Aussaatfeste oder Feste zu besonderen Tagen im Kalender, Übergangsriten wie Geburt, Taufe, Initiation, Beschneidung, Hochzeit, Tod oder besondere Ereignisse wie hoher Besuch, gute Jagd, Krieg und vieles mehr.

Perkussionsmusik ist häufig Tanzmusik und wird zur reinen Unterhaltung gespielt. Oft ist Perkussionsmusik jedoch mit religiösen und kultischen Handlungen verbunden. Die Musik wird nicht nur für die ZuhörerInnen gespielt, sondern, wie in vielen afroamerikanischen Religionen wie im Santeria oder im Candomblé, direkt an die Götter gerichtet.

Bei Ritualen, die in unterschiedlichen Kulturen dazu dienen, das Göttliche zu verehren, bei Heilungsritualen, Übergangsriten in einen anderen Lebensabschnitt, Einweihungsriten usw. findet man weltweit immer wieder ähnliche Elemente. Obertonreiche Instrumente wie Flöten, Didgeridoos, Gongs, Zimbeln oder Klangerinstrumente wie Rasseln und Trommeln kommen dabei besonders häufig vor. Rhythmische Musik mit Perkussionsinstrumenten und Trommeln hat einige besondere Merkmale, welche die spirituelle Ausrichtung und den Wunsch nach Verbindung mit der Lebensenergie (oder göttlichen Kraft oder wie man sie auch immer nennen mag) erleichtert und bestärkt.

Nachfolgend einige Gedanken zur möglichen Wirkung von Trommelmusik.

Trommeln hilft uns, im Hier und Jetzt zu sein. Trommeln bedarf einer hohen Konzentration und Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Im Spiel, egal ob alleine oder mit anderen, gibt es keine Zeit, abzuschweifen und sich üblichen Gedankenspiralen hinzugeben. Der kleine „Plappermann“, der uns so oft im Hintergrund kommentiert, wird lahmgelegt und verstummt.

Trommeln hilft uns, angestaute Energie freizusetzen. Durch das Trommeln entsteht oft ein Energiefluss, der Blockaden in Muskeln und energetische Blockaden lösen kann.

Trommeln ist kommunikativ. Durch das Interagieren mit anderen Trommlern Innen, Musiker oder Sänger entsteht eine hohe Form von nonverbaler Kommunikation zwischen allen Beteiligten. Auch zu den TänzerInnen und ZuhörerInnen, die im Rhythmus mitwippen oder mitklatschen, entsteht eine Verbindung. Rhythmus ist ansteckend, und es ist meist viel anstrengender, ruhig sitzen zu bleiben und sich vom rhythmischen Fluss abzugrenzen als sich mitreißen zu lassen und mitzugehen.

Trommeln ermöglicht uns das Erleben von Ekstase und Auflösung in ein größeres Ganzes. Trommelmusik ist ein hilfreiches Mittel, das Alltagsbewusstsein auszuschalten und in einen veränderten Bewusstseinszustand überzuleiten.

Trommeln ermöglicht es uns, Emotionen auszudrücken. Durch dynamische und energetische Trommelmusik entsteht bei MusikerInnen und ZuhörerInnen häufig ein Gefühl der Freude, Lebenslust und Dankbarkeit gegenüber dem Fluss des Lebens und der Allverbundenheit.

AutorInnen: Yela Brodesser & Daniel Giordani,

Tel.: 02987/24316

E-Mail: info@rhytmotop.at

DEMETER



Landwirtschaft an der Schnittstelle zwischen Erde u. Kosmos

Die Grundlage für die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise ist der „Landwirtschaftliche Kurs“ den Rudolf Steiner 1924 gehalten hat. Aus den Erkenntnissen dieser Vortragsreihe und den sensiblen Erfahrungen vieler Demeter-PraktikerInnen gedeiht eine Landwirtschaft an der Schnittstelle zwischen Erde und Kosmos.

In den Händen der Demeter-BäuerInnen und VerarbeiterInnen entstehen seit mehr als 80 Jahren Lebensmittel für Körper, Geist und Seele.

Das Geschenk der Besonderheit

Demeter ist der älteste Verband für ökologische Landwirtschaft und ist von Anfang an mehr als das bloße Weglassen von chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmitteln. Die Demeter-BäuerInnen sind aus Tradition unermüdliche PionierInnen auf ihren Feldern, Wiesen und bei ihren Tieren, sie verpflichten sich zu strengeren Standards als die normalen Bioverbände.

Die Demeter-Landwirtschaft hat ihre Wurzeln in dem anthroposophischen Weltbild Rudolf Steiners und ist eine konsequente Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Kosmos der alles Lebendige verbindet. Biodynamische Lebensmittel sind in ihrer Besonderheit ein Geschenk – und zugleich das Ergebnis konsequenter, liebevoller Arbeit von Menschen mit Überzeugung, Wissen und Können. Ziel sind zeitgemäße Lebensmittel, die den Menschen in seiner gesamtheitlichen Entwicklung fördern.

LEBENSMITTEL DIE KÖRPER, GEIST UND SEELE NÄHREN

Biodynamisches Waldviertel: „Das Waldviertel ist anders.“ „Das Waldviertel ist besonders.“ „Mystisches Waldviertel.“ „Wo wir sind ist oben.“ Über die Sprüche kann man schmunzeln, doch was sie sagen stimmt. Darum wundert sich auch niemand, dass es hier im Waldviertel so viele Demeter BäuerInnen gibt, wie im restlichen Österreich zusammen. Im Waldviertel reifen Getreide, Kartoffel, Wein und sogar Stutenmilch, die eine ganz besondere Lebendigkeit in sich tragen. Doch was bedeutet das?

Im Mittelpunkt: Die Liebe zum Lebendigen

Demeter ist nicht nur eine Wirtschaftsweise, es ist viel mehr eine Gemeinschaft und ein Weltbild. In Österreich sind 160 Höfe anerkannte Demeter-Betriebe und sie alle haben eines gemeinsam: sie wissen was die Lebendigkeit des Bodens bedeutet, welches Geschenk es ist mit der Erde zu arbeiten und welche Verantwortung wir für die Menschen tragen, die diese Lebensmittel essen.

Die wirklich wichtigen Fragen

Demeter BäuerInnen stellen sich dabei immer wieder wesentliche Fragen: Wer sind wir als Menschen? Reicht es, dass jeder genug zu Essen hat und unter würdigen Bedingungen arbeiten und leben kann? Warum sind wir hier? Was brauchen wir Menschen, damit wir in echtem Frieden mit uns und unseren Mitgeschöpfen leben können? Wie können wir uns tatsächlich als Menschen entwickeln? Und schließlich die Frage: Die Natur gibt uns alles. Was geben wir ihr zurück?

Wer würde glauben, dass ein Kompostpräparat aus Kamille dazu wesentliche Antworten liefern könnte, oder gar ein Kuhhorn das man in der Erde vergräbt einen Beitrag zur Heilung der Erde leisten könnte. Wie auch, wissen doch nur sehr wenige mit den Kräften zwischen Kosmos und Erde umzugehen. Doch es gibt sie. Gestandene BäuerInnen, die mit Liebe biodynamische Kompost- und Spritzpräparate herstellen und anwenden und sich mit den Wirkkräften der kosmischen Konstellationen und über die Ich-Kräfte von Karotten auseinandersetzen.

Vom Baum der Erkenntnis essen?

Man kann einen Apfel genießen ob konventionell, bio oder biodynamisch. Er ist vielleicht gelb, oder rot, oder grün. Er kann blumig duften oder herb. Er schmeckt fruchtig süß oder vielleicht säuerlich frisch. Wenn Sie hinein beißen ist er knackig oder weich. Und wenn Sie diesen Apfel kauen, dann haben Sie ein ganz bestimmtes Gefühl am Gaumen. Mit diesem Apfel nehmen sie Nährstoffe und Kalorien auf. Er leistet einen Beitrag zu ihrer Ernährung und Ihrem Genuss.

Ein Apfel ist ein Apfel ist kein Apfel

Und während Sie sich diesen Apfel gönnen, nehmen Sie mit ihm seine ganze Geschichte auf. Der Baum von dem er stammt ist vielleicht ein mächtiger selbstbewusster Baum, oder er steht zurechtgestutzt im Spalier und gleicht hunderten anderen Bäumen in seiner Reihe. Vielleicht hatte Ihr Apfel eine Geschichte in der Vielfalt des Kosmos mit Bienen, Vögeln und Schmetterlingen unterstützt durch biodynamische Präparate. Vielleicht wurde Ihr Apfel regelmäßig mit Pestiziden und Herbiziden gespritzt, damit er nicht von störenden Insekten belästigt wird. Vielleicht wurde Ihr Apfel von unterbezahlten Lohnarbeitern geerntet, die sich während der Ernte fragen, wie sie die nächste Monatsrate bezahlen sollen. Vielleicht hat diesen Apfel jemand geerntet mit dem Gefühl, dass er etwas Besonderes ist.



Während Sie ihren Apfel genießen, ist all das in ihm und wenn Sie ihn in Ihre Zellen aufnehmen, dann ist seine Geschichte in Ihnen und wird ein Teil Ihrer Wirklichkeit. Lebendigkeit, Reife und Zufriedenheit verbinden sich in Demeter-Lebensmitteln zu einer Harmonie, die man schmecken kann und die gut tut.

Autorin: Martina Nachtsheim,
Tel.: 02825/7248, E-Mail: office@wegwartehof.at

The Demeter logo consists of the word "demeter" in a white, lowercase, sans-serif font, set against an orange rectangular background. A green horizontal line is positioned below the orange rectangle.

demeter

Stutenmilch & Kräuterspezialitäten



Wegwartehof

02825/7248

www.wegwartehof.at

DIE KUNST DER SELBSTTHEILUNG

Sa. 09. März 2013 von 14:00 - 19:00 Uhr, Kunsthaus Horn

Zhineng Qigong wird von Menschen aller Altersstufen und körperlichen Konditionen praktiziert. Zhineng Qigong stellt einen einfachen effektiven Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte dar, um den Körper zu stärken, die Lebensspanne zu verlängern und die Kreativität zu fördern.

Zhineng Qigong gehört zu den medizinischen Qigong Formen welche mühelos und spielerisch erlernt wird. Es wurde von dem Arzt und Qigong Großmeister Dr. Pang Ming um 1980 entwickelt, um breiten Bevölkerungsschichten einen einfachen und wirksamen Zugang zu Qigong zu ermöglichen und Qigong als therapeutische Methode bei den unterschiedlichsten Krankheitsbildern und Beschwerden einzusetzen.

Im so genannten Weisheits- Qigong Dr. Pangs finden wir eine Synthese aller wirksamen Elemente verschiedener Qigong Traditionen. Die Wirkung ist wissenschaftlich untersucht und bewiesen. In einer Studie des chinesischen Sportministeriums aus dem Jahr 1992, in der verschiedenste Qigong Stile auf ihre gesundheitsfördernde Wirkung untersucht wurden, wird der Methode Dr. Pangs die höchste Wirksamkeit bescheinigt. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt Zhineng Qigong Stress reduzierend und immun stärkend. Heilungsprozesse bei akuten und chronischen Krankheiten werden merkbar unterstützt.

Als eines von vielen Beispielen möchten wir das medizinlose Krankenhaus und das Trainings Zentrum in China, Nähe Peking, vorstellen. Beide Institutionen, werden kurz „Zentrum“ genannt in welchen sich mehrere tausend Patienten (medizinlose Krankenhaus) aufhalten und Zhineng Qigong praktizieren sowie mit Qi (Lebensenergie) durchflutet werden. 1991 wurden zum ersten Mal Ergebnisse von 7.936 Patienten veröffentlicht bei Symptomatikern welche im Westen teilweise als unheilbar gelten.

1.) 15,20 % der Patienten geheilt, 2.) 37,68 % war die Behandlung sehr effektiv, 3.) 42,09 % effektiv. Dies ergibt eine Gesamteffektivität von 94,96 % !

Verschiedene Dokumentarfilme aus China- Vorträge- Podiumsdiskussion- Aktives Mitwirken- Gespräche mit Praktizierenden, Vorstellen neuer internationaler Zentren, runden den informativen, hoch brisanten Nachmittag ab. Unkostenbeitrag 15 Euro.

Info bei: Elisabeth & Norbert Feilhaber, 0676/39 255 39 und **Zhineng Qigong Forum Austria**, Dr. Elisabeth Ottel- Gattringer, 0699/19 66 37 33

Veranstaltungskalender Sept. bis 31. Dez. 2012

September

01. September Samstag, **Hildegard – Aderlass nach Dr. med. Ewald Töth**
Durchführung: Frau Dr. Kerstin Weinberger. Kosten: €60,00 pro Aderlass.
Info/Anmeldung: VGK Gmünd, Organisation Aderlass Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Dr. Karl Rennerstraße 33 A/1. Tel.: 0676/41 55 708,
E- Mail: energieplatzerl@aon, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
05. September Mittwoch 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3500 Krems**,
Steindlstraße 19b. Info/Anmeldung: Margot Hölzl,
E-Mail: margot.hoelzl@kristallenergie.net, Tel.: 0664/43 53 295
11. September Dienstag 19:00 Uhr, **Beginn der Herbstgruppe des „schamanischen Heilkreises“**, Zentrum für Energieharmonisierung, Vestenötting, **A-3830 Waidhofen/Thaya**. Info/Anmeldung: Sabine Bacher, Tel.: 0676/84 22 14 602,
E-Mail: info@padma-balance.at, Web: www.padma-balance.at
12. September Mittwoch 19:30-21:30 Uhr, **Aroma-Abend „ Schulthemen- Steigerung der Lernfähigkeit, Konzentration, Aufmerksamkeit und vieles mehr“** **A-3950 Gmünd**, Energieplatzerl Greissgasse 7. Info/Anmeldung: Gertrud Weiss,
Tel.: 0676/41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at
Web: www.energieplatzerl-gmuend.at, Kursgebühr: Freie Spenden
18. September Dienstag 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3910 Zwettl**,
Sonnleitenstraße 1/2/2. Info/Anmeldung: Maria Steininger,
E-Mail: stoani@direkt.at, Tel.: 0676/55 16 379
19. September Mittwoch 20:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3580 Horn**, Franz
Bernhofer Strasse 9. Info/Anmeldung: Manfred Kirschenhofer
E-Mail: m.kirschenhofer@aon.at, Tel.: 0664/17 43 650
19. September Mittwoch 19:30 Uhr, **Meditations und Singkreis, A-3812 Groß Siegharts**,
Bandwebergasse 25. Info/Anmeldung: Sabine Bacher, Beitrag freie Spende, Tel.:
0676/84 22 14 602, E-Mail: info@padma-balance.at, Web: www.padma-balance.at
20. September Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure Basen Stammtisch VGK Gmünd**,
Musikklasse VS, **A-3950 Gmünd** Neustadt, Dr. Karl Rennerstr. 33 A/1.
Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/ 41 55 708,
E-Mail: energieplatzerl@aon.at. Kosten: Freie Spenden
20. September Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Klangmeditation im Kunsthau, A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2. Freie Spenden erbeten, Info/Anmeldung: Silvia Halbwild,
Tel.: 0680/12 117 44 & Sissy Feilhaber 02986/64 64 9

25. September Dienstag 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3053 Gföhl**, Gföhleramt 105. Info/Anmeldung: Ute Weiß & Roman Hebenstreit, E-Mail: uutschi@gmx.at, Tel.: 0699/88 47 02 77
27. September Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Spiritueller Stammtisch Horn**, im Kunsthaus **A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 3€
28. September Freitag 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)** Vortrag von Dr. med.univ. Hong Wang, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Tel.: 02852/83 673

Oktober

01. Oktober Montag **Trommelkursbeginn in Brunn an der Wild**: Gemeindehaus in Brunn an der Wild. Termine: 01.10.2012, 08.10.2012, 29.10.2012, 05.11.2012, 12.11.2012, 26.11.2012. Info/Anmeldung: Daniel Giordani & Yela Brodessa, Tel.: 02987/24 316, E-Mail: info@rhythmotop.at, bis 2 Wochen vor Kursbeginn. Beitrag: 75€ AnfängerInnen: 18:00-19:30 Uhr, Fortgeschrittene: 19:30-21:00 Uhr
03. Oktober Mittwoch 19:30-21:30 Uhr, **Aroma-Abend „Wie stärke ich mein Immunsystem?“ A-3950 Gmünd**, Energieplatzerl Greissgasse 7. Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at. Kursgebühr: Freie Spenden
03. Oktober Mittwoch 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3500 Krems** Steindlstraße 19b. Info/Anmeldung: Margot Hölzl, Tel.: 0664/43 53 295 E-Mail: margot.hoelzl@kristallenergie.net
04. Oktober Donnerstag 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: Depression kann jeden treffen** Vortrag von Dr. Irina Taschler und DAS Klaus Helmreich, im Romantikhotel Goldener Stern, **A-3950 Gmünd** Stadtplatz 15, Tel.: 02852/83 673
05. Oktober Freitag **Hildegard-Aderlass nach Dr. med. Ewald Töth, A-3950 Gmünd**, Dr. Karl Rennerstraße 33 A/1. Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
06. Oktober Samstag 14:00-21:00 Uhr, **Schwitzhütte, A-3830 Waidhofen/Thaya, Vestenötting**. Info/Anmeldung: Sabine Bacher, Tel.: 0676/84 22 14 602, E-Mail: info@padma-balance.at, Web: www.padma-balance.at
11. Oktober Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure Basen Stammtisch VGK Gmünd** Gesundheits- und Seminarzentrum, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52. Info/Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.: 02852/83 673. Kosten: Freie Spenden
13. Oktober Samstag 09:00-13:30 Uhr, **Workshop Schnelle Vollwertige Gerichte, A-3950 Gmünd**, Schulgasse 1. Kursleitung: Martin Hinterleitner, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at

14. Oktober Sonntag 10:00-18:00 Uhr, **Trommelworkshop für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene, Rhythmotop, 3572 St. Leonhard, Wolfshoferamt 74.** Preis:75 €
Info/Anmeldung: Daniel Giordani & Yela Brodesser, Tel.: 02987/24 316,
E-Mail: info@rhythmotop.at, bis 2 Wochen vor dem Termin
16. Oktober Dienstag 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3053 Gföhl,**
Gföhleramt 105. Info/Anmeldung: Ute Weiß & Roman Hebenstreit,
Tel.: 0699/884 702 77, E-Mail: uutsch@gm.x.at
17. Oktober Mittwoch 20:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3580 Horn,** Franz
Bernhofer Strasse 9. Info/Anmeldung: Manfred Kirschenhofer,
Tel.: 0664/17 43 650, E-mail: m.kirschenhofer@aon.at
18. Oktober Donnerstag 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: Gemeinschaft er(leben)- Soziale Beziehungen gestalten,** Vortrag von Mag. Natalie Olsböck, **A-3950 Gmünd,**
Stadtplatz 15, Tel.: 02852/83 673
18. Oktober Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Klangmeditation im Kunsthaus A-3580 Horn,**
Wiener Strasse 2, Freie Spenden erbeten, Info/Anmeldung: Silvia Halbwidl,
Tel.: 0680/12 11 744 & Sissy Feilhaber, 02986/64 64 9
- 20/21. Oktober, **2 Tages- Grundlagen Seminar „Steuerung der Realität“** Samstag:
20.10.2012 von 14:00 bis 18:00 Uhr, Sonntag: 21.10.2012 von 10:00 bis 16:00 Uhr,
A-3950 Gmünd, Stadtplatz 15. Kursleiterin: Sonja Weinzierl, Kosten: €290,00.
Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplutzerl@aon.at,
Web: www.energieplutzerl-gmuend.at
23. Oktober Dienstag 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3910 Zwettl**
Sonnleitenstraße 1/2/2, Info & Anmeldung: Maria Steininger,
Tel.: 0676/55 16 379, E-mail: stoani@direkt.at
25. Oktober Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Spirituelle Stammtisch Horn** im Kunsthaus
A-3580 Horn, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber,
Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 3€
28. Oktober Sonntag 8:00-16:00 Uhr, **Braco,** Hotel Pyramide Parkallee 2, **A-2334**
Vösendorf. Info: Web: <http://www.braco-info.com>. Unkostenbeitrag 5€
30. Oktober Dienstag, **Hildegard - Aderlass nach Dr. med. Ewald Töth, A-3950 Gmünd,**
Dr. Karl Rennerstraße 33 A/1. Info/Anm.: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 55 708,
E-Mail: energieplutzerl@aon.at, Web: www.energieplutzerl-gmuend.at

November

03. November Samstag 14:00-21:00 Uhr, **Schwitzhütte:** Zentrum f. Energieharmonisierung,
A-3830 Waidhofen/Thaya, Vestenötting. Info/Anmeldung: Sabine Bacher, Tel.:
0676/84 22 14 602, E-Mail: info@padma-balance.at, Web: www.padma-balance.at

04. November Sonntag **Tagesseminar** von 09:00-17:00 Uhr, **Veranstaltung vom VGK, Die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen- Übung macht den Meister!**
Kursleiterin: Beate Plangger. Kosten: freie Spenden. Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at.
04. November Sonntag 10:00-18:00 Uhr, **Trommelworkshop für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene , VHS 3580 Horn, Rathausplatz 1.** Info/Anmeldung: Daniel Giordani & Yela Brodesser, Tel.: 02982/20 227, E-Mail: office@vhshorn.at. Anmeldung bis 2. Wochen vor dem Termin
06. November Dienstag 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3053 Gföhl**
Gföhleramt 105. Info/Anmeldung: Ute Weiß & Roman Hebenstreit, E-Mail: uutschi@gmx.at, Tel.: 0699/88 47 02 77
07. November Mittwoch 19:30-21:30 Uhr, **Aroma- Abend „, Bibelöle- Altes vergessenes, neu erleben“ A-3950 Gmünd**, Energieplatzerl Greissgasse 7. Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at. Kursgebühr: Freie Spenden
07. November Mittwoch 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3500 Krems**, Steindlstraße 19b. Info/Anmeldung: Margot Hölzl
Tel.: 0664/43 53 295, E-Mail: margot.hoelzl@kristallenergie.net
10. November Samstag 10:00-18:00 Uhr, **Trommelworkshop für Fortgeschrittene mit dem Trommler Djakali Koné aus Burkina Faso , Rhytmotop, A-3572 St. Leonhard, Wolfshoferamt 74.** Preis: 85€, Info/Anmeldung: Yela Brodesser & Daniel Giordani, Tel.: 02987/24 316, E-Mail: info@rhytmotop.at. Anmeldung bis 2 Wochen vor dem Termin
14. November Mittwoch 20:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3580 Horn**, Franz Bernhofer Strasse 9. Leiter: Manfred Kirschenhofer,
E-Mail: m.kirschenhofer@aon.at, Tel.: 0664/17 43 650
- 16.- 21. November Sonntag bis Freitag, **Ayurveda- Wohlfühltag**, Schöneckerhof im Waldviertel, Bruderdorferwald 6, **A-3921 Langschlag**. Kosten für Unterkunft 202€+ für Ayurvedische Behandlungen, Programm, inkl. ayurvedische Speisen (Vollpension) 550€, Gesamt 752€ Info/Anmeldung: Yela Brodesser & Daniel Giordani, Tel.: 02987/24 316, E-Mail: info@rhytmotop.at. Anmeldung bis 01. November erbeten.
20. November Dienstag 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3910 Zwettl**
Sonnleitenstraße 1/2/2. Info & Anmeldung: Maria Steininger,
Tel.: 0676/55 16 379, E-Mail: stoani@direkt.at

22. November Donnerstag 19:00 Uhr, **Gesundheitstreff: Gesundheit beginnt im Mund. Das Tor zum Wohlbefinden für Körper, Geist & Seele.** Vortrag von DDr. Med.univ. Jaques Charles Maneng (Facharzt für Zahn- Mund und Kieferheilkunde) **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Tel.: 02852/83 673
22. November Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Klangmeditation, im Kunsthaus A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Silvia Halbwidl, Tel.: 0680/12 11 744 & Sissy Feilhaber Tel.: 02986/64 64 9, Freie Spenden erbeten
29. November Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure Basen Stammtisch VGK Gmünd**, Musikklasse VS, **A-3950 Gmünd** Neustadt, Dr. Karl Rennerstr. 33 A/1. Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at. Kosten: Freie Spenden
29. November Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Spirituelle Stammtisch Horn**, im Kunsthaus **A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 3€
30. November Freitag, **Hildegard – Aderlass nach Dr. med. Ewald Töth, A-3950 Gmünd**, Dr. Karl Rennerstraße 33 A/1. Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at

Dezember

05. Dezember Mittwoch 19:30-21:30 Uhr, **Aroma- Abend „ Schwangerschaft, Geburt und Babys- natürliche Unterstützung“, A-3950 Gmünd**, Greissgasse 7. Info Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 55 708, E-mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at. Kursgebühr: Freie Spenden
12. Dezember Mittwoch 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3500 Krems**, Steindlstraße 19b. Info/Anmeldung: Margot Hölzl Tel.: 0664/43 53 295, E-Mail: margot.hoelzl@kristallenergie.net
12. Dezember Mittwoch 20:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3580 Horn**, Franz Bernhofer Strasse 9. Info/Anmeldung: Manfred Kirschenhofer, Tel.: 0664/17 43 650, E-mail: m.kirschenhofer@aon.at
13. Dezember Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Klangmeditation, im Kunsthaus A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Silvia Halbwidl, Tel.: 0680/12 11 744 & Sissy Feilhaber, Tel.: 02986/64 64 9, Freie Spenden erbeten
18. Dezember Dienstag 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3910 Zwettl**, Sonnleitenstraße 1/2/2. Info/Anmeldung: Maria Steininger, Tel.: 0676/55 16 379, E-Mail: stoani@direkt.at
20. Dezember Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Spirituelle Stammtisch Horn** im Kunsthaus **A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 3€

Mein Extra-Markt
Nah & Frisch
Rudolf Zotter, Irnfritz

Bahnstraße 5
3754 Irnfritz
02986/6226
office@kaufhaus-zotter.at
www.kaufhaus-zotter.at

Weisheit

Du kannst
den Hahn
zwar einsperren,
aber die
Sonne
geht
doch
auf.



EINSCHALTPREISE

Alle Beträge für Werbeeinschaltungen über welche wir die Druckkosten finanzieren sind Fixbeträge (Bruttobeträge), welche keine Mehrwertsteuer, keine Werbesteuer enthalten, da wir als Non- Profit Zeitung unter den gesetzlich festgelegten Umsätzen liegen (Bagatellgrenze).

Abmessungen deiner Werbeeinschaltung:

½ Seite, 13,2 x 9cm, 65 Euro,

¼ Seite quer 13,2 x 4,5cm oder Hochformat 6,5 x 9cm, 45 Euro.

Druckunterlagen übersendet uns bitte druckfertig im Datenformat JPG, per E-Mail.

Veranstaltungskalender: Um 3 Euro pro Veranstaltung hast du die Möglichkeit deine Veranstaltungen als Wortanzeige (Fließtext) im Veranstaltungskalender kund zu tun. Druckunterlagen übersendet uns bitte druckfertig im Datenformat doc, txt oder pdf per E-Mail.

Artikel: 1 ½ Seiten (etwa 2200 Zeichen mit Leerzeichen, ohne Foto, pro Seite) gut durchdachte Pressearbeit auch mit Foto möglich (weniger Zeichen ergeben sich), in Form von neutralen Artikel, keine Werbung, ist nicht nur kostenlos in der Sunnseitn möglich, es ist auch informativ zum Wohle aller und öffentlichkeitswirksam. Jede weitere Seite (keine Werbung) 30 Euro. Druckunterlagen übersendet uns bitte druckfertig im Datenformat doc, txt oder pdf per E-Mail.

Die Sunnseitn (Non Profit Zeitung) liegt in Geschäften, Vereinen, Gemeinden, Praxen usw. kostenlos auf, sowie ist Online zu lesen unter <http://www.Sunnseitn.info>

Hilfe, auf die es ankommt, kommt an!

Im Norden Indiens - zwischen Tibet im Osten und Pakistan im Westen, liegt der Bundesstaat Himalach Pradesh. In diesen Teil der Welt hat sich der Dalaj Lama zurückgezogen, als er aus seiner Heimat vertrieben worden war. Hier wohnen heute viele tibetische Flüchtlinge. Tibetische Mönche haben sich in Dolanji, 14 km von der 600.000 Einwohnerstadt Solan entfernt, niedergelassen und leben dort nach ihren Traditionen. Dolanji könnte man als Dorf bezeichnen, oder eher noch als ein bewohntes Tal. Dem dortigen Menri-Kloster der Tibetisch-buddhistischen BÖN-Mönche, die aus Tibet geflüchtet sind (es ist das größte Menri-Kloster außerhalb Tibets), ist ein Kinderheim angeschlossen. Das BÖN-Children's Home beherbergt zurzeit ungefähr 300 Kinder im Alter zwischen 3 ½ und 19 Jahren. Jedes Jahr im Jänner und Februar werden ungefähr zwanzig neue Kinder erwartet, welche die Plätze von Schulabgängern neu besetzen. Manche der dort lebenden Kinder sind Waisen, andere sind von ihrer Familie hierher gebracht worden, damit sie in der tibetischen Tradition erzogen werden können. Oder auch - weil ihre Familien zu arm sind, um den Kindern Nahrung oder gar eine Schulausbildung zu ermöglichen. Das Heim sichert oft das Überleben der Kinder und die Möglichkeit, die tibetischen Traditionen leben zu lernen.



Dawa Dolma ist eines der Mädchen, die in BCH leben. Dawa ist 12 Jahre alt. Sie lebt mit ihrer Schwester seit vielen Jahren in Dolanji und besucht die Schule. Sie ist die Klassenbeste in ihrer Schulstufe und hilft ihren kleineren Mitbewohnern, wo sie kann - und sie hatte bis jetzt einmal ein bisschen mehr Glück. Denn das Geld für ihre Schulausbildung, für Schulkleidung, Schulbücher, ihre Nahrung und eventuelle medizinische Belange wird durch eine Patenschaft finanziert.

Doch nicht nur Patenschaften helfen diesen Kindern. Mit Spenden werden verschiedene Projekte durchgeführt. Solarbetriebene Duschanlagen sorgen bereits dafür, dass die Kinder warm duschen können, was besonders im Winter von großer Bedeutung ist. Waschmaschinen wurden ersetzt. Vieles wird noch gebraucht. Schulhefte müssen laufend angekauft werden. Ein Schulheft kostet z.B. auch in Indien 50 Cent. Pro Schuljahr braucht ein Kind im Durchschnitt 8 – 10 Schulhefte. Wenn man das für 300 Kinder besorgen soll, muss allein dafür für indische Verhältnisse ein Vermögen aufgebracht werden. Was unmöglich scheint, wird durch Spenden verwirklicht.

Spendenkonto für die Projekte: **BÖN-Children's Home, Kto: 7733-148022, BLZ: 20228, Kremser Bank.** (Ansprechpartner: Dr. Livia Neundlinger, Ärztin aus Wien und Gudrun Kalchhauser, DGKS aus Krems, Tel: 0664/37 57 957, E-Mail: gudrun.kalchhauser@aon.at). *Jede Spende kommt zu 100 Prozent an. Der Horner Notar Dr. Leopold Mayerhofer überprüft einmal pro Jahr die finanzielle Abwicklung des Projekts.*

