

Jän. - April 2013

# Sunnseitn

WALDVIERTLER ZEITSCHRIFT FÜR BEWUSSTSEIN

Kostenlose Non Profit Zeitung

Kornkreise | Poesie | Zieglmuseum | Zhineng Qigong  
Gesundheit | Veranstaltungen | Hilfsprojekt Mission Brasilien



## Sunnseitn

Herausgeber, Redaktion,  
Layout und verantwortlich für  
den Inhalt der Zeitschrift:  
Elisabeth & Norbert Feilhaber  
A-3754 Irnfritz, 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 & Elisabeth Feilhaber  
oder von Fremdaufgebern selbst  
erstellte Objekte bleiben allein  
beim jeweiligen Autor, auch  
wenn dieser das Objekt zur  
Veröffentlichung freigegeben  
hat. Alle Rechte beim  
Herausgeber.

## Inhalt

- Franz und Heidi Grissenberger  
04 Kornkreise  
Ignacio Salvador  
07 Poesie  
Gertrud Weiss  
08 Ätherische Öle  
Alois Kranzl  
10 Ziegemuseum, mit 80 Jahren  
Margot Hölzl  
13 Oneness Meditation  
Mag. Yela Brodesser  
14 Ayurveda  
Syliva Graf  
18 Körperbewusstsein  
Siegfried Eberlein  
20 Heilsame Kunst des Obertongesanges  
Silvia Bittermann  
22 Bingen Sie Schwung in Ihr Leben  
Christine Grillnberger  
24 Zusammen auf eine Reise gehen  
Sybille Sophia  
25 Heilige Worte vs. Egoworte  
Martina Nachtsheim  
26 Wirkt Stutenmilch bei Neurodermitis  
Dr. Elisabeth Ottel-Gattringer  
28 Zhineng Qigong  
NÖ/Nord, Waldviertel  
30 Veranstaltungskalender  
Alois Gruber  
36 Hilfsprojekt: BÖN-Children's Home  
<http://www.Sunnseitn.info>

## W<sup>3</sup> Sunnseitn im Web

Copyright Foto Top, [www.Sunnseitn.info](http://www.Sunnseitn.info) by Peter Hatzfeld  
Sundown-on-Huey, [www.picasaweb.google.com/peterhatzfeld](http://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 die Leser erhältlich.

Wir unterstützen bei der Ausgabe Jänner bis April 2013 das Eggenburg - Röschitzer Sozialprojekt Itinga, in BRASILIEN (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 Di.02. April 2013, Erscheindatum Do.02. Mai 2013. Die Sunnseitn erscheint in einer Auflage von derzeit 1000 Stück, sowie Online zu lesen unter <http://www.Sunnseitn.info>

Glück und Gesundheit wünschen wir unseren LeserInnen

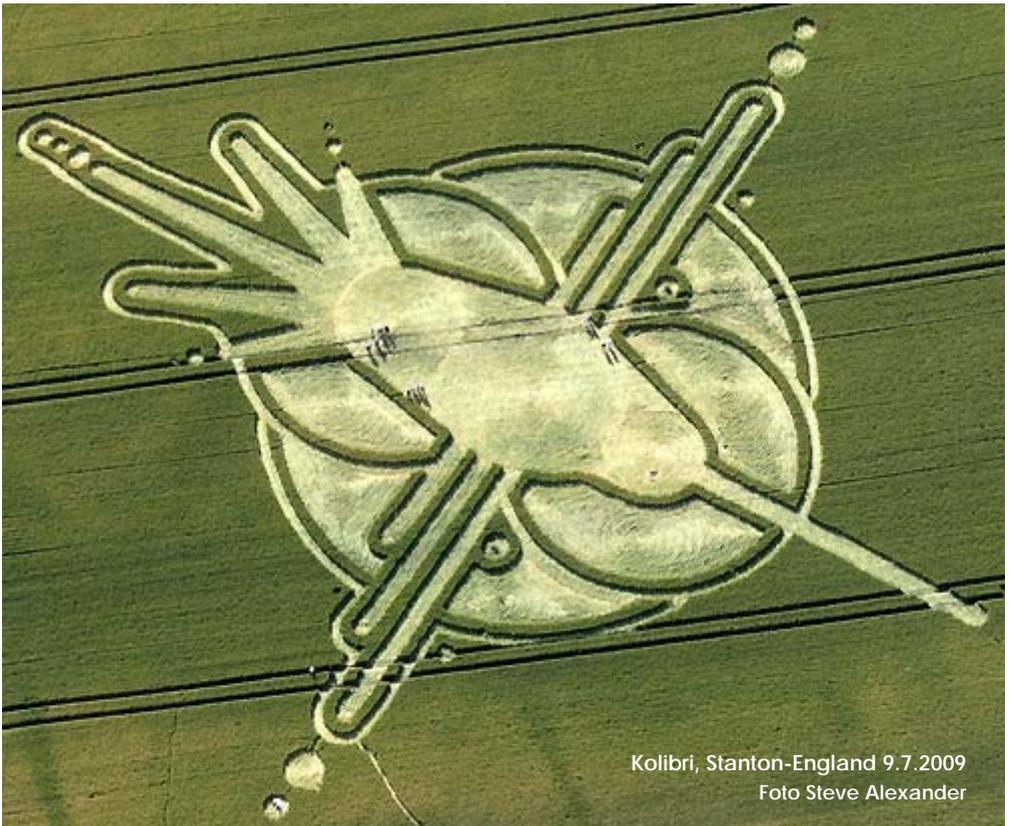
Elisabeth & Norbert Feilhaber

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

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

## **KORNKREISE** - *Botschaften um uns wach zu rütteln !*

Jedes Jahr erscheinen - hauptsächlich in Getreidefeldern - an die 100 bis 150 geometrische Muster im Korn, davon wurden rund ein Drittel aus Jux und Tollerei von Menschenhand geschaffen, auch von Firmen die sich zwecks Marketing ein Logo ins Feld drücken lassen. Bei einem weiteren Drittel der Zeichen wurde zu wenig untersucht, gibt es keine Flugaufnahmen, sodass man die Proportionen nicht genau eruieren kann. Ich möchte euch aber vom besten Drittel des Kornkreisphänomens erzählen, von jenen Zeichen die faktisch nicht irdischen Ursprungs sein können. Diese zeigen teils sehr komplexe und wunderschöne Strukturen, mit einen Durchmesser von wenigen Metern bis an die 100 Meter und gelegentlich über 250 Meter hinaus. In diesen Mustern zeigen sich verschiedenste Designs, wie das Ying Yang Zeichen oder aus der ägyptischen Kultur den Hl. Skarabäus, das symbolische Auge Gottes, Zykluswissen aus dem Mayakalender, Symbole wie die gefiederte Schlange, oder das Keltenkreuz mit dem typischen Zopfmuster und viele, viele Variationen aus der Hl. Geometrie.



Kolibri, Stanton-England 9.7.2009  
Foto Steve Alexander

Es wurden schon dutzende Menschen Zeugen - bzw. wurde auch schon einige Male mitgefilmt - wie so ein Kornkreis entsteht. Es sind zumeist nächtliche Lichtphänomene bemerkbar, Lichtsäulen oder Lichtbälle, die rasch über einem Feld schweben und dann innerhalb von Sekunden wie von Zauberhand unter sich das Muster entstehen lassen. Diese Zeichen werden dann am Morgen entdeckt. Bemerkenswert ist auch, dass die meisten Muster im Süden Englands in einem Umkreis von 70 km rund um die uralten Steinkreise von Stonehenge und Avebury erscheinen. Dies liegt darin begründet, dass dies alte Kraftplätze sind, in denen noch sehr viel Wissen verankert ist. Es gehen hier die so genannten Leylinien durch - die feinstofflichen Lichtadern der Erde - die sich dort vermehrt kreuzen, von spirituellen Meistern erfahren wir, dass diese Gegend das Herzchakra unseres Planeten ist. Dies sind wichtige Punkte warum sich die spirituellen Kornkreismacher auf Südengland konzentrieren. Wenn man im Sommer in diese Gegend fährt, kann man ziemlich sicher in einige Muster reingehen und sich vor Ort von dieser Energie umhüllen lassen.

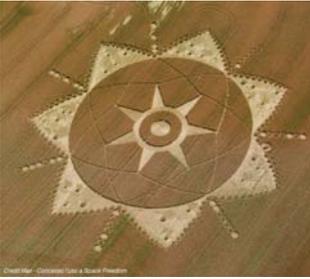


### Trusloe - England

14.10.2012

Foto: Steve Alexander  
Es zeigt in der Mitte ein  
wunderschönes  
Ying, Yang Symbol

Wer sind diese Kornkreismacher nun? Mir fällt es nicht schwer, diese Kernfrage zu beantworten, jedoch sind dies für „engstirnige“ Wissenschaftler keine Beweise. Deshalb werden geistig offenere Hobbyforscher - die in diesem Phänomen mehr als Feldfrevler erkennen - vorschnell als Spinner abgestempelt. Die Zeichensetzer sind hochintelligente, spirituell weit entwickelte Wesen aus höheren Dimensionen, die aus dem göttlichen Licht kommen und uns Erdlingen in dieser turbulenten Zeit zur Seite stehen. Es geht darum, zusammen mit Mutter Erde aus unserer dreidimensionalen Ebene einen frequenzmäßigen Aufstieg in die höher schwingende fünfte Dimension zu machen. Sie versuchen uns mit ihren Zeichen aus unserer Trägheit wach zu rütteln, wir sollen endlich erkennen, dass wir selbst die Schöpfer unserer Realität sind.



Jay Goldner und Günther Schermann, die zwei österreichischen Kornkreisforscher, lassen sich schon Jahrzehnte von den Kreisen im Korn verzaubern und befassen sich vor allem mit der Geometrie und Mathematik hinter der Struktur dieser Mandalas und Symbole. Es gehört auch viel Liebe zur Natur, zum Menschen und zum Kosmos dazu, um die in den Feldern hinterlassenen Zeichen als preis gegebene Geheimnisse

unserer Schöpfung zu erfassen. Die Konturen dieser Muster reichen von einfach bis sehr, sehr komplex, schließlich sind es Puzzlesteine des Weltenbaus. Die Getreidehalme sind je nach Reifegrad eher gebogen als gebrochen. Wenn die Pflanzen noch nicht reif sind, stellen sie sich teils auch wieder auf. In den energetischen Zentren der Zeichen sind durch erhöhte Einstrahlung die Halmknoten oft sogar geplatzt. Gelegentlich sind die Halme kunstvoll ineinander verdreht, vielfach auch spiralförmig oder in Flechtmustern nieder gelegt.

2008 war ich im britischen Kornkreisland und durfte mit unserer Gruppe fünf echte Muster besuchen. Man spürt sofort die Energie die von diesen Symbolen und Geometrien ausgeht. Die individuellen Reaktionen sind sehr verschieden: die einen beginnen zu tanzen oder zu singen, andere wieder werden ganz meditativ. Dann wieder wird getrommelt oder man sieht sich die Ausrichtung des liegenden Getreides an und staunt darüber. Andere setzten sich in die exakte Mitte des Musters, knabbern wie Mäuse am Getreide und nehmen so die Energie direkt in sich auf. Man genießt gemeinsam das Hier und Jetzt, bedankt sich innerlich bei den kosmischen Freunden für das Geschenk und bekommt das unerträgliche Gefühl, von einer unsichtbaren Kraft beschützt zu werden und dass alles gut ist und wird.

Es grüßen Euch **Franz und Heidi Grissenberger** und wir bedanken uns bei Elisabeth und Norbert Feilhaber, für die Möglichkeit in der Sunnseitn Zeitschrift zu berichten. Sie waren im Sommer in unserem Museum und wir konnten sie mit der Einzigartigkeit dieses Phänomens verzaubern. Wir Elisabeth & Norbert Feilhaber bedanken uns für die lehrreiche Führung im Kornkreismuseum und ganz besonders für das zur Verfügung Stellen der wunderbaren Kornkreisfotos für diese Ausgabe der Sunnseitn.

Autor: Franz und Heidi Grissenberger  
Tel.: 07448/5069 oder 0676 / 5730106  
E-Mail: fragrissen@speed.at



## *eine Kraft*

*es gibt eine Kraft  
die Ursache jeglicher Erfahrung  
ein göttlicher Saft  
der dient unaufhörlich als Nahrung*

*eine Kraft, die alles belebt  
was immer war, ist und sein wird  
die uns alle liebevoll trägt  
und alles bewegt und führt*

*und es gibt diesen Moment  
wenn wir offen sind, berührbar  
lebendig, selig, präsent  
und wenn diese Freude spürbar*

*die von nichts abhängig ist  
nicht von Menschen, noch von Taten  
weder von Glück; noch von Besitz  
jenseits von Licht und von Schatten*

*eine Kraft, die Angst vertreibt  
wie der Wind, der die Luft reinigt  
die frei ist und stets frei bleibt  
und scheinbar Getrenntes vereinigt*

*Erinnerung an die Zeit vor der Zeit  
der ganze Ozean in einer Welle  
alles, was wird, ist zum Sterben bereit  
wie der ewige Fluss, der zurückkehrt  
zur Quelle*



*Autor: Ignacio Salvador, 0650/7628651, E-Mail: yosoy@gmx.at  
aus dem Buch: „aus der Quelle entspringt ein Fluss“*

*Poesie der Seele*

## Ätherische Öle und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Ätherische Öle werden auch als Duftstoffe der Pflanzen bezeichnet, sind also Aromen in flüssiger Form. Man findet sie in Wurzeln, Sträuchern, Blumen, Rinden, Gräsern und Samen.

Diese aromatischen, flüchtigen (ätherischen) Kohlenwasserstoffverbindungen, erzeugen die Pflanzen aus Licht, Wasser, Erde und Luft, also den vier Elementen unserer Welt.

Die ätherischen Öle werden durch Dampfdestillation aus den Pflanzen gewonnen und sind durch die hohe Konzentration viel wirkungsvoller als getrocknete Kräuter. Die Anwendung von ätherischen Ölen ist keineswegs eine Erfindung der Neuzeit, sondern viele alte Kulturen wussten bereits von der Wirkung ätherischer Öle. Vermutlich wurden schon in der Zeit um 3000 v. Chr. Blüten und Kräuter destilliert um Hydrolate zu gewinnen.

In der Bibel gibt es ca. 200 Hinweise auf die Verwendung von Aromastoffen wie Balsam, Weihrauch, Myrrhe, Zimt und Rosmarin für religiöse Rituale und zur Bekämpfung von Krankheiten. Seit Ende der 80iger Jahre wird die Aromatherapie europaweit wiederbelebt.

Ätherische Öle und das menschliche Blut teilen einige Gemeinsamkeiten: Sie bekämpfen Infektionen, enthalten hormonähnliche Verbindungen und regen den Regenerationsprozess an. In der Pflanze hat das ätherische Öl eine beschützende, lebenserhaltende, beruhigende und regenerierende Funktion. Die Pflanzen wehren sich mit seiner Hilfe erfolgreich gegen Pilze, Bakterien und Viren. Sie wehren Angriffe von Insekten und anderen Tieren ab.

Die chemische Struktur ätherischer Öle ist der menschlichen Zelle ähnlich.

Daher können sie vom Körper leicht erkannt und angenommen werden. Somit haben reine ätherische Öle die Fähigkeit, die Zellwände zu durchdringen und sich im Blut und Gewebe auszubreiten. Die einzigartige, fettlösliche Struktur der ätherischen Öle ist sehr ähnlich mit dem Aufbau unserer Zellmembranen.

Die kleinen Moleküle von essentiellen Ölen können sehr rasch in die Zellen eindringen. Wenn sie äußerlich aufgetragen werden, sind sie innerhalb weniger Minuten im gesamten Körper nachweisbar.

Die Qualität der ätherischen Öle ist abhängig vom Klima, Temperatur, Bodenbeschaffenheit, Höhenlage und vom Destillationsfaktor. 89 % der heute produzierten essentiellen Öle werden von der Parfüm- und Kosmetikindustrie verwendet. Nur ungefähr 2 % werden für therapeutische und medizinische Zwecke hergestellt.

Bei der Verwendung ätherischer Öle für therapeutische Zwecke sollte man sehr genau wissen, woher diese Öle stammen. Das Wissen und Vertrauen auf höchste Qualität und der wertschätzende Umgang von der Anpflanzung bis zur Destillation, bis hin zum abgefüllten Fläschchen eines ätherischen Öles, ist sehr wichtig.

Wir können diese wertvollen Unterstützer aus der Pflanzenwelt unserem Körper auf vielfältige Weise zugänglich machen: per Inhalation oder in Form einer äußerlichen Anwendung. Ätherische Öle gelten als Quelle für Wohlbefinden, können auf unsere Psyche und unseren Körper anregend, ausgleichend oder beruhigend wirken.

Autorin: Gertrud WEISS Tel.: 0676/ 41 55 708,  
E-Mail: [energieplatzerl@aon.at](mailto:energieplatzerl@aon.at)

A photograph of lavender flowers in bloom, with a soft, out-of-focus background. The flowers are in the foreground, and the background shows more flowers and greenery, creating a serene and natural atmosphere.

GERTRUD WEISS

Mobil: +43 (0)676-41 55 708  
Mail: [energieplatzerl@aon.at](mailto:energieplatzerl@aon.at)

**ENERGIEPLATZERL**  
Gesundheitsberatung und Energetik  
A-3950 GMÜND, Greißgasse 7  
[www.energieplatzerl-gmuend.at](http://www.energieplatzerl-gmuend.at)

## Zieglmuseum mit 80 Jahren

Mit dem Nachbar im Gespräch . . .

*InterviewerIn: Sissy Feilhaber von der Sunnseitn*

*S: Lieber Lois, du bist heuer, 2012, 80 Jahre alt geworden, wann hast du angefangen, Ziegeln zu sammeln?*

L: Mit 69 Jahren.

*S: Wie ist es dazu gekommen ?*

L: Nachbarn haben ihren Schupfen niedergerissen, damit die Jungen bauen können. Da habe ich gesehen, dass auf den Ziegeln unterschiedliche Monogramme darauf waren. Auf das hinauf war mein Interesse geweckt und ich bin in die Umgebung zu den



Abfallgruben gefahren, oder wenn ein Haus umgebaut worden ist, habe dort nachgefragt und habe so begonnen, Ziegeln zu sammeln. Dabei bin ich mit vielen Leuten zusammgekommen und sie haben mir ihre Geschichten von früher, als es noch in fast jeder Ortschaft Ziegelöfen gab, erzählt.

Mit 650 verschiedene Ziegeln habe ich im Jahr 2003 das Zieglmuseum bei mir zu Hause in Trabenreith eröffnet. Von da an habe ich nicht mehr alleine sammeln müssen, die Leute bringen mir die Ziegel.

Nun ist es schwieriger geworden, bei über 2000 verschiedenen Ziegeln habe ich zu zählen aufgehört. Die meisten Ziegel sind vom Horner und Hollerbrunner Bezirk. Ober der Donau gibt es sicher noch viele. Ich schätze, dass ich derzeit bei 2600 verschiedene Ziegel im Museum haben.

*S: Auf welche Ziegel bist du besonders stolz ?*

L: Auf den Ziegel von Fischamend, da ist ein 20 cm großer Fisch abgebildet, den von Tulln mit dem Stadtwappen mit R als Römerstadt und auf den ältesten Ziegel aus meiner Sammlung, er ist 2000 Jahre alt, aus dem Forum Romanum.

*S: Lois, welche Fertigkeiten hast du lernen müssen, um deine Ziegel zu katalogisieren ?*

L: Die Digitalkamera, da habe ich ein Gestell gebaut mit weißem Hintergrund und Beschriftung und den Umgang mit dem Computer.

*S: Was würdest du dir noch wünschen für dein Zieglmuseum ?*

L: Mehr neugierige Leute/ Besucher.

Danke für das Interview und noch recht viel Freude mit dem Zieglmuseum.

Weitere Hobbies von Herrn Alois Kranzl, Jahrgang 1932:

Mineralien sammeln seit der Jugend (umfangreiche Mineraliensammlung), Bummeln  
hoamtragen, Liebe zu Pflanzen und Tieren, Schnitzarbeiten und Malen.



Jeder Ziegel hat seine eigene Geschichte und diese erfahren sie von  
Herrn Alois Kranzl

## **PRIVATES ZIEGLMUSEUM ALOIS KRANZL** **April bis November geöffnet**

A-3754 Irnfritz Trabenreith 24  
Tel: 02986/6855, E- Mail: aon.913519117@aon.at

# Erstes Kornkreismuseum der Welt



Franz und Heidi Grissenberger  
Gimpersdorf 2, A-3331 Kematen a.d. Ybbs

Tel.: 07448 / 5068, 0676 / 57 30 106

E-Mail: [fragrissen@speed.at](mailto:fragrissen@speed.at)

Web: [www.grissenberger-gimpersdorf.at](http://www.grissenberger-gimpersdorf.at)

[www.kornkreiswelt.at](http://www.kornkreiswelt.at)

Ausführliche Info:

<http://www.youtube.com/watch?v=roiQzx7GQ7o>

Öffnungszeiten: April - Okt. von Do.– So. von 09:00-17:00 Uhr, oder nach telefonische Vereinbarung



## Die Kunst der Selbstheilung

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

Multimediale Vorträge

Praktische Übungen

Filmausschnitte und Videoclips

Einführung in Zhineng Qigong

Podiumsdiskussion: Medizin im Wandel

Unkostenbeitrag 15 Euro

Veranstalter: Dr. Elisabeth Ottel- Gattringer, Norbert & Elisabeth Feilhaber

Tel: 02986/64 64 64 9 oder 0676/39 255 39, E-Mail: [feilhaber@utanet.at](mailto:feilhaber@utanet.at)

# ONENESS MEDITATION am 11. April 2013 in Krems

## Globale Transformation des Bewusstseins in 2013

ONENESS MEDITATIONEN werden weltweit durchgeführt zum Wohle der Menschen in dieser besonderen Zeit der Bewusstseinsanhebung! Alle Menschen sollten das Beste bekommen und erfahren: Ein erfülltes Leben und den dauerhaften Zustand von ONENESS – eine vereinende, nicht-teilende Erfahrung des Lebens! ONENESS ist die Natur des Universums!

Die ONENESS MEDITATION ist eine kraftvolle Meditation, in der Göttliche Energie auf spezifische Weise übertragen wird zur Unterstützung des ‚Erweckens der spirituellen Energie (Kundalini) und der ‚Befreiung aus den Fesseln des Verstandes – der Erfahrung der inneren Freiheit von Leid‘.

Die ONENESS MEDITATION ist für jede/n – ALLE sind herzlich dazu eingeladen!

Jeder Mensch sehnt sich bewusst oder unbewusst nach Liebe, der Rückverbindung mit dem Leben, der Erfahrung der Göttlichen Präsenz sowie des natürlichen Zustandes von ONENESS – der Einheit mit Allem, was ist. Während und nach der Meditation können einfach und natürlich Zustände von Einssein, Liebe, Freiheit, Freude, Frieden erfahren oder Prozesse ausgelöst werden, die der mentalen Beruhigung, Lösung von Problemen, emotionalen wie physischen Heilung dienen. Für die Teilnahme an der ONENESS MEDITATION sind keine Vorkenntnisse oder Meditations-erfahrungen erforderlich.

In Österreich erfolgt die Weitergabe der ONENESS MEDITATION durch Brunhild Liedloff, Salzburg.

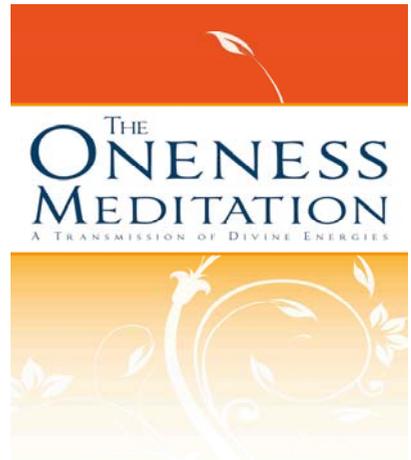
Das Oneness Team freut sich auf dich!

Info & Anmeldung: Margot Hölzl

E-Mail: [margot.hoelzl@kristallenergie.net](mailto:margot.hoelzl@kristallenergie.net)

Mobil: 0664/4353295

Web: [www.oneness.at](http://www.oneness.at)



## AYURVEDA - Das Wissen vom Leben

Ayurveda ist eine ca. 5000 Jahre alte Heilkunst, die in Indien entwickelt wurde. Sie basiert auf den Veden, den alten heiligen Schriften Indiens. „Ayus“ heißt auf Sanskrit Leben, „Veda“ heißt Wissen. „Ayurveda“ bedeutet somit das Wissen vom Leben.

Ayurveda ist auf dem Konzept der drei Doshas (Vitalkräfte) Vata, Pita und Kapha aufgebaut, welche die Prinzipien von Bewegung, Transformation und Zusammenhalt repräsentieren. Ayurvedische Heilung basiert auf der Harmonisierung dieser drei lebenserhaltenden Kräfte, die in und auf Körper, Geist und Seele wirken.

Demnach ist Ayurveda eine ganzheitliche Medizin, das heißt sie verfolgt einen holistischen, gewaltlosen Ansatz, der versucht, die Gesundheit oder verloren gegangene Einheit wiederherzustellen. Unter Gesundheit wird immer sowohl physisches, mentales, als auch spirituelles Wohlbefinden verstanden. Die Balancierung der Doshas bewirkt Heilung auf allen drei Körperebenen, Entspannung, Vitalisierung und Energetisierung, innere Zufriedenheit und ein angenehmes Körpergefühl.

### Wichtige Merkmale des Ayurveda:

- Ganzheitliche Behandlung des Individuums
- Die Medikation ist frei von Toxinen und Nebeneffekten
- Gleiche Behandlung für Kranke und Gesunde (präventiver Ansatz)
- Psychosomatisches Konzept von Krankheit
- Hauptaugenmerk auf präventiver Medizin
- Naturverbundenheit
- Verbindung von Ayurveda und Yoga
- Verbindung von Ayurveda und anderen Medizinsystemen (offenes System)



Die drei Doshas, nämlich Vata, Pita und Kapha, bestehen aus den fünf Elementen des Universums: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Vata besteht aus Äther und Luft, Pita aus Feuer, Kapha aus Wasser und Erde.

**Vata** ist das Prinzip der Bewegung und zuständig für Atmung, Bewegung, Enthusiasmus, Sprechen, Kreislauf aller Elemente und Substanzen im Organismus, Entsorgung von Abfallprodukten und Wehen.

**Pita** ist das Prinzip der Umwandlung und zuständig für die Augen, Verdauung, Hitzeproduktion, Hunger, Durst, Geschmeidigkeit, körperliche Ausstrahlung, Fröhlichkeit und Intelligenz.

**Kapha** ist das Prinzip der Struktur und zuständig für gut funktionierende Gelenke, Stabilität, Ausdauer, Mut, Selbstzufriedenheit und Widerstandsfähigkeit.

Diese Doshas durchdringen die ganze Erde und natürlich auch den menschlichen Körper. „Dosha“ bedeutet auf Sanskrit „Störung“, womit schon die Bedeutung des Wortes klar wird: die Doshas haben die Fähigkeit den Körper im Idealfall in Gleichgewicht zu halten, jedoch kann ein Ungleichgewicht schnell zu „Störungen“, d.h. Krankheiten im Organismus führen.

Ohne Vata, Pita und Kapha kann es im Ayurveda kein Leben geben und jeder Organismus wird von den drei Doshas erhalten und unterstützt.



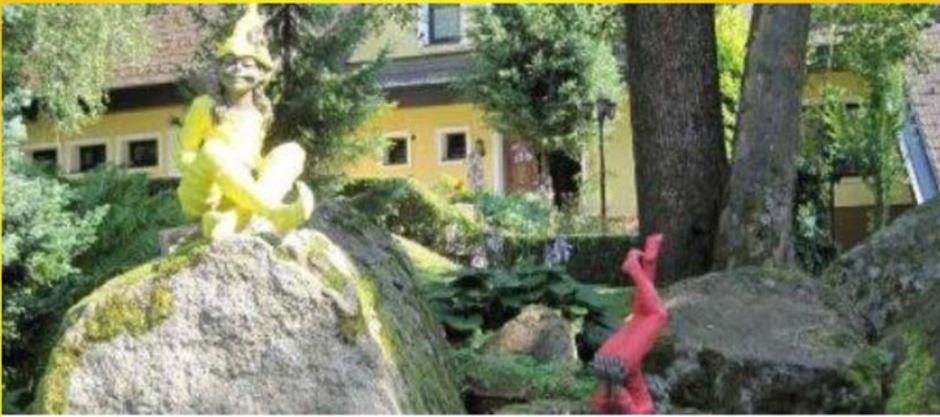
Der menschliche Körper wird von den drei Doshas gestützt, wie ein Haus von seinen Ecksäulen getragen wird-„der von 3 Säulen getragene“ ist im Ayurveda ein Ausdruck für unseren Körper. Die Doshas können nicht als voneinander unabhängige Einheiten betrachtet werden, sondern stehen immer in enger Beziehung zueinander. Ihr Zusammenwirken ist mit den beiden Schalen einer Waage zu vergleichen: wenn wir auf einer Seite etwas wegnehmen, gerät die Waage aus dem Gleichgewicht.

Eine gute Möglichkeit die Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen ist die Ayurvedische Massage.

Einige wichtige Formen der Ayurvedamassage und Behandlungen wie ich sie auch in meiner Praxis durchführe sind:

- Ayurvedischer Konstitutionstest: Bestimmung des ayurvedischen Konstitutionstyps und Beratung über Ernährung und Lifestyle
- Abhyanga: Ganzkörpereinölung und Massage mit erwärmten indischen Kräuterölen
- Ayurvedische Rückenmassage: Teilkörperbehandlung mit erwärmten Kräuterölen
- Ayurvedische Schönheitspflege: ein entspannendes Fußbad, eine Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage, eine vitalisierende Gesichtsmaske und eine Fußmassage
- Udvarthana: Massage mit erwärmten Ölen und Kräuterpulvern
- Shirodhara: Entspannender Stirnguß mit warmem Kräuteröl
- Jambira Pinda Sweda: Massage mit heißen Zitronen- und Kokoswickeln

AutorIn: Mag. Yela Brodesser – Ayurveda-Praktikerin  
Tel:02987/24316, E- Mail: leelaa@gmx.at



Zimmervermietung mit Frühstück

*Im oberen Waldviertel bei Heidenreichstein*

Stellen Sie Ihre persönliche Auszeit zusammen!

Energiearbeit

Reiki Kurse

Dermatologie ■ Heilfasten

Shiatsu

Pendel Kurs ■ Aura Soma

Räucherworkshops

Massagen

NEU:Trommelabende

Ausbildungen in Lomi Lomi Nui ■ Kahuna

Jeden Dienstag:

Yoga ■ Qi Gong ■ Meditationen

Gemütliche Runde Resonanzgesetz

Energetix-Wellness Magnetschmuck



Kraftplätze in absoluter Ruhelage ■ Seminar-u. Arbeitsräume

Ausbildungen ■ Kurse ■ Seminare ■ Workshops ■ Vorträge

[www.dilenardo.at](http://www.dilenardo.at) ■ [info@dilenardo.at](mailto:info@dilenardo.at)

A-3834 Pfaffenschlag ■ Wolfsegg 64 ■ +43-(0)676-7211711

[www.facebook.com/hausdilenardo](https://www.facebook.com/hausdilenardo)

# 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  
31. Jän., 28. Feb., 28. März, 25. April 2013  
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.

## Klangmeditation

Dein persönlicher Wohlfühl- Kurzurlaub



**Kunsthau Horn**  
3580 Horn, Wiener Strasse 2  
jeweils Donnerstag 19 - 21 Uhr  
Freie Spende  
17. Jän., 21. Feb., 21. März, 18. April 2013  
Mitbringen: bequeme Unterlage, Polster, Decke

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



Wir freuen uns sehr auf  
Dein, Euer Kommen

## Der schamanische Zugang zum Körperbewusstsein

In der schamanischen Betrachtungsweise der diesseitigen Welt gehen wir davon aus, dass jedes Problem, jedes Symptom oder jeder Konflikt von einem unbewussten Programm im Unterbewusstsein gesteuert wird. Dieses Programm ist eine Codierung, eine Einprägung im Körperbewusstsein die oft schon im frühkindlichen Stadium oder als Fötus im Bauch der Mutter ihren Ursprung fand.

Der Körper, mit seinem Körperbewusstsein, ist wie eine Kamera. Er nimmt alles auf, was er auf seiner Reise durch dieses Leben wahrnimmt. Er zeichnet nicht nur das auf, was er gelernt hat zu glauben und für wahr zu halten, sondern auch Dinge, die gar nicht erst in das Bewusstsein zur rationalen Verarbeitung aufgestiegen sind.

Verantwortlich dafür sind Filter, die nicht alle Informationen in unser Gehirn einlassen, um uns vor Überlastung zu schützen. Der Körper nimmt sie trotzdem wahr und speichert diese Informationen in seinem riesigen Bewusstseinspeicher ab.

Mit der Zeugung erwacht der Antrieb zur Entwicklung und das Lernen des Körpers, wie er sich verhalten muss um zu überleben. Der Körper lernt zuerst über das Fühlen und das innere Sehen von emotionalen Bildern, seine Umgebung zu erfassen und mit ihr zu interagieren. Dieses körperliche Denken und Kommunizieren findet auf Stammhirnebene statt und ist dem Denken des Tierkörpers noch sehr gleich.

Erst später lernt der Körper mit seinen Sinnesorganen auch die äußere physische Welt als getrennt von sich zu entdecken. Noch viel später, ca. mit dem 2. – 3. Lebensjahr, lernt der menschliche Körper seine Wahrnehmungen auch intellektuell zu erfassen und logisch zu verarbeiten.

Mit diesem Zeitpunkt beginnt der Mensch die Kommunikationsform über den Körper, das innere Sehen und Fühlen des Körpers zu vernachlässigen und irgendwann zu vergessen. Er entwickelt seine rationale Seite, die Vernunft, und kann später oft selbst nicht mehr mit seinem Körper sprechen, geschweige mit dem seiner Mitmenschen.

Der Körper vermisst die Erfahrungen und Wahrnehmungen dieser emotionalen Dimension. Kann sich der Körper mit seinen Bedürfnissen kein Gehör verschaffen, drückt er sich über Krankheiten, Symptome oder Konflikte aus.

Durch die Anwendung der neuronalen Sprache, dem bewussten Steuern der Körpergefühle und emotionalen Bilder im großen inneren Körperspeicher, gelangt man von der rationalen Ebene hinab in das Zentrum des Programms, auf die emotionale Stammhirnebene.

Durch die neuronale Ansprache der Körperemotionen und der emotionalen Bildern öffnet sich ein Zeitfenster im Bewusstsein des Praktizierenden, durch das er direkt ins Zentrum des Körperprogramms vordringt und es im Körper auf Stammhirnebene löscht. Das ist das Ergebnis einer Bewusstseinsenerweiterung in die Tiefe der unbewussten körperlichen Dimension.

Dort kann der schamanische Sitzungsleiter dann auch alles aus dem Energiekörper entfernen, was der Klient vom Tag der Programmierung bis ins Jetzt an schmerzhaften Erfahrungsschleifen in seinem Körperbewusstsein abgespeichert hat. Darüber hinaus löst der schamanische Heiler auch karmische Verstrickungen, Besetzungen oder Geister und bringt Seelenanteile aus dem Schoss der Mutter Erde zurück oder zurückgebliebene Seelen hinüber ans Licht.

Sylvia Graf

Tel: 0699 19 07 48 65

E-Mail: [sylviagraf@schamanen.at](mailto:sylviagraf@schamanen.at)



**schamanische**  
**GENESIS**   
**NCC**  
Neuronale Communication und Clearing

Sylvia Graf - Stögersbach 43 - 3900 Schwarzenau - 0699 19 07 48 65 [sylvia@schamanen.at](mailto:sylvia@schamanen.at)

## Schamanischer Jahreszyklus

Zur Selbstanwendung und Heilung von Lebensthemen und zur Arbeit mit Familie, Kindern sowie Klienten

Einführung in die schamanische Anderswelt, Unterwelt, Oberwelt, Grundlage Neuronale Communication & Clearing, schamanisches Sehen, schamanische Heiltechniken, neuronales Communicationstraining, Eintauchen ins Unterbewusstsein auf schamanischem Pfad, Heilung familienkarmischer Ketten, Lösen von Besetzungen und Geistern, Seelenrückholung, Rückführung, Krafttiere, Initiationen und Rituale, Visionen in verschiedenen Lebensbereichen, schamanische & yogische Techniken zur göttlichen Erfahrung und Steuerung des Geistes, Seelen ins Licht führen.

### Kursplan 2013

mtl Fr. Abend - So. Nachmittag	
25.-27.01.2013	19.-21.07.2013
15.-17.02.2013	13.-15.08.2013
15.-17.03.2013	18.-20.10.2013
19.-21.04.2013	08.-10.11.2013
17.-19.05.2013	02.-08.12.2013
14.-16.06.2013	Wochenkurs

[Schamanische Jahresausbildung](#)

Einschreibgebühr:	600 €
mtl Raten: 12 x	350 €
Ausbildung gesamt	4.800 €

Sitzung: [www.schamanen.at](http://www.schamanen.at)  
Zyklus: [www.genesisNCC.com](http://www.genesisNCC.com)

## Über die heilsame Kunst des Obertongesanges

Auf der Spurensuche nach den Wurzeln des Obertongesanges – einer alten archaischen Gesangkunst – finden wir im zentralasiatischen Lebensraum der nomadischen Turkvölker, insbesondere der Tuva und Mongolen, eine bisher ungebrochene Tradition innerhalb der Volksmusik dieser Völker. Aber auch die Schamanen dieser Nomadenkulturen verwenden den Obertongesang bei rituellen Anlässen und Heilzeremonien.



Die Wurzeln dieser alten Gesangkunst sind jedoch weit verzweigt und reichen über Tibet und Nordindien bis in den afrikanischen Lebensraum. Allerdings nicht mehr in der gleichen musikalischen Ausprägung wie bei den Turkvölkern Asiens. Eine sehr bemerkenswerte Rolle in der neueren Entwicklungsgeschichte dieser Musik kommt auch dem europäischen Kulturraum zu.

Nur wenige Fragmente in der alten Literatur der Kirchenmusik weisen darauf hin, dass in der Hochblüte der Gregorianik Kenntnisse des Obertongesanges vorhanden waren. In welchem Ausmaß und Umfang läßt sich nur vermuten. Sie liegen im Dunkel der Vergangenheit unserer Geschichte. Um neues Wissen freizulegen, müsste man alte Kloster-Bibliotheken mit ihren bis zu 1000jährigen Büchern durchforsten. Wer aber möchte das tun?

Aber nun zur spannenden Frage: „Was sind Obertöne und wie entstehen sie?“ Obertöne sind sozusagen das Innenleben eines einzelnen Grundtones und folgen einem harmonikalen Ordnungsprinzip. Das Klangbild eines gehörten Tones setzt sich aus dem Grundton und den mitschwingenden Obertönen zusammen – die so genannte Natur – oder Teiltonreihe.

Wird eine Saite exakt in der Mitte unterteilt in zwei gleich lange Hälften, erklingt am Schnittpunkt der Halbierung der erste Oberton. Bei einer Drittelung der Saitenlänge erklingt abermals an diesem Schnittpunkt der 2. Oberton. Bei jeder weiteren Teilung der Saitenlänge, Vierteilung, Fünfteilung, Sechsteilung usw., erklingen an den jeweiligen Schnittpunkten immer wieder andere Obertöne. Will man die Magie und das universelle Ordnungsprinzip der Töne mit ihren Zahlenverhältnissen zueinander verstehen, ist eine Auseinandersetzung mit den Grundthesen der harmonikalen Forschung zu empfehlen.

Durch die Wiederentdeckung des Obertongesanges in Europa in den vergangenen 40 Jahren hat sich hier eine eigenständige Obertongesangskultur entwickelt.

Diese Entwicklung ist aber nicht als Nachahmung der rauen Kehlkopfgesänge der nomadischen Völker Zentralasiens zu verstehen. Viele SängerInnen in Europa geben eher dem meditativen und lyrischen Aspekt in der Ausführung einen breiten Raum.

Aber auch im experimentellen Bereich und in der Weltmusikszene sind hörenswerte und interessante Kompositionen entstanden. Zu den wichtigsten Wegbereitern zählen der Komponist und Obertonsänger Michael Vetter, sowie Christian Bollmann mit seinem außergewöhnlichen Obertonchor. Durch die meisten in Kirchen stattfindenden Aufführungen ist die Oberton-Musik inzwischen auch einem breiteren Publikum zugänglich geworden.

Das Ohr ist das Tor zur Seele – Wege zu einem neuen Hörbewusstsein

Musik und Klang finden wir als elementare Schöpfungsaspekte in den Mythen vieler alter Kulturen wieder. Auch dem Menschen ist die Musik von Natur aus in der Seele eingeboren. Obertonsingen ist wie das Erlernen einer anderen Sprache. Durch die gleichzeitige Verbindung von Vokalklängen, Bewegung und Atemrhythmus, werden die Resonanzräume durchlässiger. Das aktive Lauschen und Horchen auf die Klänge der eigenen Stimme sensibilisiert und öffnet das Gehör für die feinen Schwingungen der Obertöne. Es leitet uns zu einem neuen Weg des Hörens. Durch einfache Artikulationstechniken, Lautmalereien und klangliche Unterstützung von obertonreichen Begleitinstrumenten lernen wir Obertöne wahrzunehmen.

So können wir eine anspruchsvolle und zeitlose Meditationsmusik entwickeln welche auf wohlthuende und achtsame Weise uns im Jetzt sein lässt. Diese Seins Erfahrung stellt wieder eine Verbindung zum Einheitsbewusstsein her – die Verbundenheit mit „Allem“.

Autor: Siegfried Eberlein, Tel: 0676/ 13 25 728, E- Mail: [info@heilsameklaenge.com](mailto:info@heilsameklaenge.com)



## **bringen Sie Schwung in Ihr Leben ..... mit**

### **SMOVEY-Training**

SMOVEY ist ein Schwingringsystem, in dem vier Stahlkugeln frei laufen und sich beim Schwingen der Arme rhythmisch bewegen. Die dabei entstehende Vibration erzeugt eine Frequenz von 60 Hertz, mit der jede Körperzelle in Resonanz geht.

Durch einfache Bewegungsübungen werden der Energiefluss und alle Systeme des Körpers so aktiviert, dass schon innerhalb kürzester Zeit eine deutliche Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens entsteht.

- Säure-Basen-Balance durch verstärkte Ausatmung von CO<sup>2</sup>
- Entgiftung und Entschlackung durch angeregten Lymphfluss
- Stärkung der Abwehrkräfte durch aktiviertes Immunsystem
- Optimierte Verdauungstätigkeit und Stoffwechselprozesse
- Muskelaufbau - speziell die Tiefenmuskulatur wird stimuliert
- Bindegewebe wird gestrafft durch erhöhte Fettverbrennung
- Körperwahrnehmung wird vertieft – Koordination gefördert

Erfunden wurde dieses System von einem Sportler namens Johann Salzwimmer, genannt „Salzhans“. 1996 bekam er die Diagnose Morbus Parkinson. Bis zum Jahre 2004 verschlechterte sich sein Zustand soweit, dass er nicht einmal mehr alltäglichen Tätigkeiten nachgehen konnte. Dennoch verlor er niemals seinen Lebensmut und versuchte immer in Bewegung zu bleiben bzw. Tennis zu spielen. Dabei bemerkte er, dass in dieser Zeit seine Symptome geringer waren und begann mit Tennisschläger und Schwungmasse zu experimentieren. So entdeckte er auch einen positiven Effekt von Vibrationen bei seinen Schwungbewegungen.

Die Idee entwickelte sich von 2003 – 2006 zu einem ausgereiften Produkt und mit Unterstützung von Freunden wurde es zu einem internationalen Unternehmen. Die Herstellung erfolgt in einer Integrationswerkstatt in Weyer/OÖ.

Johann Salzwimmer hat wieder Lebensfreude, spielt wieder Tennis und fährt seit 2011 wieder mit dem Auto. Er hat seine Lebensqualität aus eigener Kraft zurück gewonnen und gleichzeitig anderen Menschen die Möglichkeit geschenkt, ihr Wohlbefinden zu steigern und ihre Beweglichkeit und Selbständigkeit zu erhalten.

Die Handhabung gestaltet sich einfacher als bei anderen Handgeräten. Die SMOVEY-Vibroswing-Ringe werden an den vorgesehenen (Moosgummi-)Griffen angefasst und im Handgelenk leicht fixiert. Es können und sollen alle Bewegungen gemacht werden, die die Kugeln ins Rollen versetzen ohne das sie anstoßen(!) – immer unter der Voraussetzung des funktionellen Aspekts und einer stabilen Ausgangsposition bzw. Bewegungsführung.

Sobald eine „richtige“ Bewegung beginnt, bekommt der Benutzer ein hörbares (aufgrund des speziellen Schlauches und den Rollwiderstand) und spürbares (Vibration in den Handflächen) Feedback über seine Bewegung. Ein rhythmisches Rollen der Kugeln, die ein beruhigendes Geräusch erzeugen, das zusätzlich zu den Vibrationen entspannend wirkt, ist die Bestätigung dafür, dass die Anwendung richtig erfolgt. SMOVEY-Empfehlungen kommen von ÄrztInnen, NeurologInnen, OrthopädInnen, PhysiotherapeutInnen, EnergetikerInnen, FitnesstrainerInnen, der Traditionellen Chinesischen Medizin, dem Gesundheits- und Verkehrsministerium u.v.m. Vor allem auch deshalb, weil es ein vielfältiges, ganzheitliches Bewegungs- und Trainingsprogramm für alle Altersstufen gibt – für Drinnen, Draußen, im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen.



smoveyWalking



smoveyAqua



smoveySwing

bringen Sie Ihre Lebensenergie zum Fließen

Autorin: Silvia Bittermann,  
Tel: 0680/33 56 087, E-Mail: [silvia.sarahryshanah@gmx.at](mailto:silvia.sarahryshanah@gmx.at)



***RyShanahSilvia***

**Meine Berufung ist es, Menschen in ihr Wohl-Gefühl zu bringen und sie auf ihren Körper aufmerksam zu machen, damit sie eine Beziehung zu DIESEM aufbauen.**

Unterstützend dabei ist  
*Lomi Lomi* – hawaiianisch  
NUAD – thailändisch  
sowie energetische Mobilisierung von Körper, Geist und Seele, dazu gehören auch von mir geführte Meditationen und SMOVEY-Bewegungsstrainings.

Silvia Bittermann  
Thayastraße 12/1  
3830 Waidhofen/Thaya  
0680/ 33 56 087

## Zusammen auf eine Reise gehen ...



Ruhig liegen das hellblaue Wasser des Meeres und der weiße Strand vor mir, die letzten Fischer gehen an Land, gleich wird es dunkel hier auf dieser kleinen Insel, Gili Meno in Indonesien (Nahe Bali). Weder Auto- noch Mopedlärm durchbrechen diese Stille - nur einige Pferdekutschen klappern durch die Gegend. Hier komme ich zur Ruhe, habe Zeit für mich selber, kann meinem innersten Selbst, meinem wahren Wesen begegnen. - In dieser Einfachheit, im Nichts Tun, in der Stille

entdecke ich mich wieder neu, fange plötzlich an zu singen und bekomme Lust am Meer zu tanzen, meine Gefühle und Empfindungen, mein innerstes Sein auszudrücken. Mein Herz ist voller Liebe und Freude. Ich fühle mich vollkommen und ganz. Das Leben schenkt sich mir in seiner ganzen Fülle!

Dieses Glück, diese Freude und Erfüllung nehme ich mit in meinen Lebensalltag.

Ich wünsche auch dir Zeit zu dir selber zu finden, jeden Tag und jede Stunde als Glück zu empfinden ...

Gerne nehme ich dich mit auf eine Reise ... in die Wüste Sahara, in den Regenwald von La Gomera (Spanien), ans Meer in Kroatien, nach Griechenland zum Segeln oder vielleicht auf diese kleine Insel. Du allein bist das Ziel, dein wirkliches Wesen, dein wahres Selbst.

Die ausgewählten Länder und Plätze, medial- göttliche Seelenheilung, Rituale, kreativ-schöpferisches Sein, Singen von Liedern & Mantren, Kontakt zu Naturwesen, Arbeiten mit den vier Elementen Luft-Wasser-Feuer-Erde, Nichts Tun, einfach nur Sein unterstützen dich auf diesem Weg. Auf dieser Reise trennst du dich von Altem, löst dich von behindernden Mustern und Schattenseiten. Du erfährst Heilung, Verwandlung (Transformation) und Neuausrichtung für dein Leben.

Durch dein Zulassen und Geschehenlassen überwindest du innere Grenzen, lässt dein Ego, deine Angst und deine Widerstände die deiner Verwirklichung im Wege stehen, los. Du begegnest deiner ganz persönlichen Art zu lieben, deiner Art dich zu freuen, zu fühlen, deiner Art dich zu geben, zu vertrauen, einfach zu sein. Deine Sehnsucht nach Liebe, Erfüllung und Glück findest du NUR IN DIR. Sei willkommen! Ich freue mich auf Dich, dir zu begegnen, dich zu begleiten auf deiner ganz persönlichen Seelenreise. Voller Licht & Liebe umarme ich dich herzlich! Sei gesegnet, herzlichst

Autorin: Christine Grillnberger,

Tel.: 0664/1676209, E-Mail: [info@heilmedium-christine.at](mailto:info@heilmedium-christine.at)

Veranstaltung Jänner 2013

## Heilige Worte vs. Ego Worte



Worte sind Energieträger. Unbewusst oder bewusst benutzen wir die Sprache als Instrument der Mitteilung. Mit den Worten laden wir Energie in die Materie. Ego Worte verbrauchen viel Kraft und Sauerstoff. Sie bringen unseren Seelenstoffwechsel aus dem Gleichgewicht.

Heilige Worte schaffen eine konfliktfreie Zone und lassen uns aufatmen. Jetzt beginnt die Zeit in der wir das Wort fühlen, schmecken, riechen, hellsehen, hellhören.

Heilige Worte tragen zum Wohlbefinden aller bei und verletzen nie. Sie schenken Heilkraft und öffnen Tore zu hohen, reinen, lichten Bewusstsein.

Doch welche „Heiligkeit“ spricht aus mir? Welche Energieströme wirken durch mein Wort? Unsere Wertsysteme und religiöse, esoterische und spirituelle Prägungen beeinflussen unser WORT. Die Kommunion, das heilige Wort, ist lebensspendend. Es erleichtert unser Leben, macht uns frei und lebendiger.

Wer sich selbst und der Macht seiner Worte bewusster werden möchte, ist herzlich eingeladen. 19. Jänner 2013 von 10 h bis 17 h

Ort: wird noch bekannt gegeben

Wertschätzung: 130 €

Info/Anmeldung: Sybille Sophia, Tel.: 0676/339 53 85,

E-Mail: [praxis@sybille-zeilberger.com](mailto:praxis@sybille-zeilberger.com) , Web: [www.lichtstaette.com](http://www.lichtstaette.com)

In der Mai -Ausgabe Artikel: HEILKOMMUNIKATION - Weisheit der Seele

## Mevlana Jelaluddin Rumi

*1207 n. Chr. in Wachs in der Region Balch, Afghanistan geboren.*

*Mevlana schreibt Poesie: Divan-e-Shams (über 45.000 Verse) in Persisch, das Mathnavi in 7 Büchern und 24660 Doppelpersen und das Fihi ma Fihi, eine Einführung in die Metaphysik um 1256.*

"Die Seele empfängt Erkenntnis allein durch die Seele und nicht durch Denken.  
Aus Sprache und Büchern kann Erkenntnis nicht sein,  
sie kommt nach der Leerheit im Denken."

Mysterien erkennen, das kommt so wie Licht von vielen Kerzen,  
das erleuchtet die Seele der Menschen und in ihnen auch ihre Herzen.

# Wirkt Stutenmilch bei Neurodermitis?

## Lebendigkeit und Gesundheit für die Haut



Betroffene wissen es: Neurodermitis, das ist so eine Sache: Jucken, nässen, unangenehme Schmerzen; dann wird die Haut besser; dann kommt wieder ein Schub. Man fühlt sich oft unschön, schuldig und ratlos – wenn Kinder betroffen sind hilflos. Woher Neurodermitis genau kommt, wodurch sie genau ausgelöst wird ist im Grunde immer noch unklar. Multikausal: Genetisch, umweltbedingt, Schwäche der T-Zellen; Stress, ein unaufgelöstes Thema oder noch etwas anderes.

## Stutenmilch: natürliche Heilkraft aus der Natur

Jenseits der Ursache ist eines klar: die Haut braucht Unterstützung - innerlich und äußerlich. Und das mit Mitteln, denen man vertrauen kann.

Bereits vor 3000 Jahren wussten Chinesen und Ägypter um die heilende Wirkung der Stutenmilch. In der Mitte des letzten Jahrhunderts wurde ihre vielfältige Heilwirkung von der westlichen Medizin wiederentdeckt.

## Positive Wirkung auf Symptome und erwünschte Nebenwirkungen

„Zuerst war ich skeptisch, denn ich habe Neurodermitis und habe schon sehr viel ausprobiert. Doch die Stutenmilch-Kur hat mir wirklich geholfen. Endlich weniger Juckreiz, und überhaupt fühle ich mich sehr wohl.“ Frank B. aus Salzburg. Was schon viele Menschen selbst erlebt haben wird nun auch durch aktuelle Studien belegt. So wurde im International Journal of Food Science and Nutrition publiziert, dass durch das Trinken von Stutenmilch der Schweregrad der Neurodermitis deutlich gesenkt wird. Und die beobachteten Nebenwirkungen sind höchst erwünscht: im Dickdarm zeigt sich eine Zunahme der günstigen Bifidobakterien.

## Hohe biologische Wertigkeit von Stutenmilch

Stutenmilch ist eine dünnflüssige, fettarme Albumin-Globulin-Milch und ist der Muttermilch am ähnlichsten. Sie enthält wenig Kaseine und hohe Konzentrationen bakterizider und immunologisch-aktiver Komponenten. Durch den hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren, wie Tryptophan, Methionin, Lysin und hoch ungesättigten Fettsäuren wie Linol-, Linolen- und Arachidonsäure (4fach ungesättigte essentielle Fettsäure) ist die hohe biologische Wertigkeit erklärbar. Das erklärt die antibakterielle,

antiinflammatorische und immunmodulierende Wirkung. Stutenmilch ist eine probiotische Bifidusmilch und nimmt positiven Einfluss auf die Verdauung. Sie saniert die Darmflora und regeneriert die Leber- und Bauchspeicheldrüsenfunktion bei Erwachsenen, alten Menschen und Kindern. Stutenmilch wirkt positiv bei Leber-, Magen und Darmstörungen, bei Problemen von Haut und Lunge und bei Immunschwäche und schweren Krankheiten.



**Stutenmilch ist auch für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.** Stutenmilch trinken reinigt von innen und hilft der Haut ihre natürliche Schutzfunktion wieder zu erfüllen. Und auch wenn ein Baby noch gestillt wird kann es Stutenmilch trinken. Die Stutenmilch ist der menschlichen Muttermilch sowohl im Geschmack als auch in ihrer Struktur sehr

ähnlich und wird deshalb auch von Kleinkindern sehr gut vertragen. **Stutenmilch auch als äußerliche Pflege.** Die typische Neurodermitis-Haut ist schuppig, trocken und gerötet. Man cremt sie ein, doch die Wirkung ist nur kurz zu bemerken, denn die Haut ist überfordert. Die gezielte Pflege muss also darauf abgestimmt sein, dass die Haut gut versorgt wird und zur gleichen Zeit die angeregt ist ihre Funktion wieder selbst zu erfüllen. Daher ist es wichtig wohldosiert zu pflegen, denn wenn zuviel aufgetragen wird, ist die Haut nur noch stärker irritiert. Wie so oft im Leben gilt: weniger ist mehr. Dazu eignet sich biologische Stutenmilch-Pflege besonders gut. Mit dieser sanften Pflege kann die Haut genau das aufnehmen, was sie braucht.

### **Einzigartig in Österreich: Stutenmilchgestüt Wegwartehof**

Der Wegwartehof, in Merkenbrechts, ist das einzige Demeter Stutenmilchgestüt in Österreich. Damit wird nach weit über die herkömmliche Biolandwirtschaft hinausgehenden Qualitätsstandards gearbeitet. Das Forschungsinstitut für Biologischen Landbau FIBL belegt mit seinen Untersuchungen die höhere Wertigkeit von Demeter Lebensmitteln. Seit beinahe zwei Jahrzehnten wird am Wegwartehof, im rauen Klima der Waldviertler Hochebene, die hochwertige Stutenmilch gewonnen. Der Demeter – Betrieb engagiert sich für einen fairen und nachhaltigen Umgang mit Mensch, Tier und Umwelt. In der herzlichen Atmosphäre am Wegwartehof wird neben der heilsamen Stutenmilch auch eine Vielfalt von hochwertigen Kräuter-Produkten hergestellt.



AutorIn Martina Nachtsheim  
Tel.: 02825-7248, E- Mail: office@wegwartehof.at  
A-3800 Merkenbrechts 1, www.wegwartehof.at  
Demeter Stutenmilch vom Wegwartehof  
Hofladen Fr. 16.00-18.00 Uhr und  
gegen Voranmeldung

## Zhineng Qigong

### Stille in Bewegung - eine Reise nach innen



Ich wurde im Jahr 2004 durch einen so genannten Zufall auf Zhineng Qigong aufmerksam - auf dem Flughafen von Chengdu/China lernte ich beim Einchecken eine Amerikanerin, die gerade ihren Qigonglehrer besucht hatte, kennen - unser Flug hatte Verspätung und so kamen wir ins Gespräch. Sie erzählte mir, dass sich über die Zhineng Qigong Übung ihre chronische Nierenerkrankung schon nach 3 Monaten wesentlich gebessert hatte - davor sei sie nahezu bettlägerig gewesen. Auf mich machte Deborah, sie war damals 52 Jahre alt, einen sehr vitalen Eindruck. Meine Zhineng Qigong Reise hatte begonnen.

Es macht mir große Freude weiterzugeben, was ich selbst täglich als so hilfreich und inspirierend für meinen Alltag erlebe.

Im Jahr 2011 gründeten einige Qigongübende und ich das Qigongforum Austria, um Zhineng Qigong auch in Österreich verfügbarer und bekannter zu machen.

Es ist eine **medizinische Qigongform**, die leicht zu erlernen ist. Sie stellt eine wirksame Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zur Stressreduktion dar, wenn regelmäßig praktiziert wird.

Termine: Am 09. März 2013/14:00 Uhr werden Sie die Möglichkeit haben, Zhineng Qigong im Kunsthaus Horn persönlich kennen zu lernen.

Von 12. - 16. April 2013 wird der chinesische Lehrer Wei Qi Feng in Wien unterrichten.

Am 12. April um 19:00 Uhr offener Heilkreis mit Qi Anwendung durch Lehrer Wei - Informationen unter [http:// www.qigongforum.at](http://www.qigongforum.at)

Qigong hat in China eine jahrtausende alte Geschichte. Qi bezeichnet Energie, geht aber in der chinesischen Weltanschauung weit über unseren Energiebegriff hinaus. Qi wird als der kleinste, feinste Baustein der Materie angesehen – sozusagen als die Ursubstanz unseres Universums, die alles durchdringt und aus dem alles entsteht in einem ständigen Verwandlungsprozess, in ständiger Bewegung.

Es war die große Vision **Dr. Pang Ming`s**, des Begründers von Zhineng Qigong, das Wissen um die umfassenden Anwendungsmöglichkeiten von Qigong für den Menschen des 20. Jahrhunderts verfügbar zu machen und auch mit Erkenntnissen moderner Wissenschaft zu verbinden. Diese Entdeckung immer kleinere Teilchen der Materie – Atome, Neutronen, Quarks, Neutrinos – und viele Entdeckungen der Quantenphysik

kommen zu ähnlichen Aussagen, wie schon vor vielen tausend Jahren chinesische Qigongmeister. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) liegt jeder Erkrankung ein Ungleichgewicht von Qi zu Grunde – ein zuviel oder zuwenig hervorgerufen durch Qi. Blockaden oder disharmonische Bewegungen von Qi durch den Körper. Durch die regelmäßige Qigongübung können solche Blockaden aufgehoben werden und Qi kann wieder natürlich fließen. Der Austausch mit dem universellen Qi wird verbessert – Qi kann besser aufgenommen und gespeichert werden - wir haben buchstäblich wieder mehr Energie zur Verfügung.

Auch in der westlichen Medizin kennen wir psychosomatische Zusammenhänge. In der TCM geht man jedoch von einer Einheit von Körper und Geist aus – überschießende Wut und Ärger beeinträchtigen beispielsweise die Leber, Angst die Nieren und Traurigkeit die Lungen.

Es ist daher ein wichtiges Ziel der Qigongübung, einen achtsamen Umgang mit den eigenen Emotionen und Gleichmut zu entwickeln – **Dr. Pang Ming** hat in seinen Büchern komplexe theoretische Überlegungen zu den Möglichkeiten der Emotionsregulation durch Qigong Übung vorgestellt, die zeigen, dass Qigong nicht aus bloßen Körperübungen besteht, sondern die Arbeit mit dem eigenen Geist, der eigenen Vorstellungswelt von zentraler Bedeutung für die Gesundheit des Menschen ist.

Qigong Übung kann als eine Form der Meditation angesehen werden „Die Methode ist wie ein Wanderstock“ sagt Lehrer Zou Ping/Zhineng Qigonglehrer aus China – sie unterstützt uns dabei, unseren Geist nach innen zu richten und in uns hineinzuspüren – still zu werden und gleichzeitig Verbundensein und Einssein zu erleben. Diese Erfahrungen sind sehr hilfreich für Menschen, die unter Schlaflosigkeit, Depressionen und Burn out leiden. Psychischen Störungen und Erkrankungen nehmen in westlichen Gesellschaften in den letzten Jahrzehnten dramatisch zu. Dennoch sind Maßnahmen zur Psychohygiene noch keine Selbstverständlichkeit. Unsere Zähne pflegen wir in der

Regel täglich – pflegen wir auch unseren Geist? Qigong ist einer der Wege, die dazu führen, dass wir uns wieder mehr nach innen wenden und uns Zeit für uns nehmen. – und seien es nur 5-10 min **täglich** ! Eine wirksame, ganzheitliche Gesundheitsvorsorge, die immer aufs Neue reguliert, neu ordnet und ins fließen bringt,

damit Krankheit erst gar nicht entsteht; die aber auch durch Anregung von Selbstheilungskräften und Stärkung des Immunsystems im Krankheitsfall Heilungsprozesse unterstützt.



Autorin:

Dr. Elisabeth Ottel-Gattringer,  
Ärztin f. Allgemeinmedizin, Homöopathin, Psychotherapeutin

## Veranstaltungskalender Jän. bis 30. April 2013

### Jänner

3. Jänner Donnerstag **Hildegard Aderlass A-3950 Gmünd** Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
9. Jänner Mittwoch 19:30 Uhr **Aroma-Abend „Mentale Herausforderungen leichter bewältigen“**Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Greissgasse 7, Energieplatzerl Kosten: 5 €, inkl. Unterlagen und Proben  
Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel: 0676/ 41 55 708, E- Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
16. Jänner Mittwoch ab 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, www.oneness.at
17. Jänner Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Klangmeditation im Kunsthaus, A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2. Freie Spenden erbeten, Info/Anmeldung: Silvia Halbwidl, Tel.: 0664/ 17 18 3372 & Sissy Feilhaber 02986/64 64 9
17. Jänner Donnerstag 19:30, **Gesundheitstreff VGK**  
Hotel Goldener Stern, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Vortrag von Mag. Sylvia Chochola "Schmerzfrei durch Leben mit LeB" Eintritt: Euro 5 €- für VGK Mitglieder kostenlos. Info: Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
19. Jänner Samstag 10:00- 17:00, **Heilige Worte vs. Ego Worte**, Info/Anmeldung Sybille Sophia, Tel: 0676/339 53 85, E-Mail: praxis@sybille-zeilberger.com, Web: www.sybille-zeilberger.com/heilige-worte-vs-ego-worte/
22. Jänner Dienstag ab 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3910 Zwettl**, Sonnleitenstraße 1/2/2. Info/Anmeldung: Maria Steininger & Adelheid Gorski, Tel.: 0676/55 16 379, E-Mail: stoani@direkt.at, Web: www.onenes.at
15. Jänner Dienstag ab 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3053 Gföhl**, Gföhleramt 105. Info/Anmeldung: Ute Weiß & Roman Hebenstreit, Tel.: 0699/88 47 02 77, E-Mail: uutschi@gmx.at, Web: www.oneness.at;
27. Jänner Sonntag 8:00-16:00 Uhr, **Braco, A-2334 Vösendorf**, Hotel Pyramide Parkallee 2. Info: Web: <http://www.braco-info.com>. Unkostenbeitrag 5 €
29. Jänner Dienstag **Hildegard Aderlass A-3950 Gmünd** Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
31. Jänner Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Spiritueller Stammtisch Horn, A-3580 Horn**, im Kunsthaus, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 3 €

## Februar

6. Februar Mittwoch 19:30 Uhr **Aroma-Abend „Wellness für die Füße“** Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Greissgasse 7, Energieplatzerl Kosten: 5 €, inkl. Unterlagen und Proben. Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel: 0676/ 41 55 708, E- Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
15. Februar Freitag 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff VGK, 3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Vortrag von Dr. med. Ewald TÖTH "**Spiegel der Seele - Tor zur Welt**", Eintritt: 5 €- für VGK Mitglieder kostenlos, Info unter: www.energieplatzerl-gmuend.at
16. Februar Samstag 09:00-18:00 Uhr, **Seminar mit Herrn Dr. med. Ewald TÖTH zum Thema "Die Augen - Spiegel der Seele - Tor zur Welt" A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Kursgebühr: 160 € zahlbar in bar bei Seminarbeginn. Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at, Anmeldeschluss ist der 31. Jänner 2013 !!!
20. Februar Mittwoch ab 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, Web: www.oneness.at
21. Februar Donnerstag 19:30 Uhr **Säure-Basen-Infoabend, A-3950 Gmünd** Dr. Karl Rennerstraße 33a, Kursleiterin: Gertrud Weiss Kosten: Freie Spenden, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
26. Februar Dienstag **Hildegard Aderlass A-3950 Gmünd** Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Webmail: www.energieplatzerl-gmuend.at
24. Jänner Donnerstag 19:30 Uhr **Säure-Basen-Infoabend A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52, Gesundheits- und Seminarzentrum, Kursleiterin: Elfriede Kainz, Kosten: Freie Spenden, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
05. Februar Dienstag ab 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3053 Gföhl**, Gföhleramt 105. Info/Anmeldung: Ute Weiß & Roman Hebenstreit, Tel.: 0699/884 702 77, E-Mail: uutschi@gmx.at, Web: www.oneness.at
21. Februar Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Klangmeditation im Kunsthaus A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2, Freie Spenden erbeten, Info/Anmeldung: Silvia Halbwidl, Tel.: 0664/17 18 3372 & Sissy Feilhaber, 02986/64 64 9
26. Februar Dienstag ab 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3910 Zwettl** Sonnleitenstraße 1/2/2, Info & Anmeldung: Maria Steininger & Adelheid Gorski, Tel.: 0676/55 16 379, E-mail: stoani@direkt.at, Web: www.oneness.at
28. Februar Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Spiritueller Stammtisch Horn, A-3580 Horn**, im Kunsthaus, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 3 €

## März

1. März Freitag 19:30 Uhr multimedialer **Vortrag mit Anwendungsbeispielen, ENERGETISCHER „ERSTE HILFE- KOFFER“ für alle Lebenslagen. Gesundheits- und Seminarzentrum A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52. Kursleiter: Norbert Feilhaber. Unkostenbeitrag 9 € Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Info: [http://www.gmuend.at/gemeindeamt/download/223469969\\_1.pdf](http://www.gmuend.at/gemeindeamt/download/223469969_1.pdf) (Seite 24)
2. März Samstag **Hildegard Aderlass A-3950 Gmünd** Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: [www.energieplatzerl-gmuend.at](http://www.energieplatzerl-gmuend.at)
6. März Mittwoch 19:30 Uhr **Aroma-Abend „Körperlichen Ballast entsorgen - Innere Reinigung“** Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Greissgasse 7, Energieplatzerl Kosten: Euro 5, inkl. Unterlagen und Proben, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel: 0676/ 41 55 708, E- Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: [www.energieplatzerl-gmuend.at](http://www.energieplatzerl-gmuend.at)
9. März Samstag 14:00-19:00 Uhr, **Die Kunst der Selbstheilung**, multimedialer **Vortrag, Film, Anwendung, Podiumsdiskussion** im Kunsthau **A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2. Unkostenbeitrag 15 € Info: Norbert & Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at.
- 9./10 März Samstag, 14:00 -18:00 Uhr & Sonntag, 10. März von 10:00 -16:00 Uhr **Vertiefungsseminar mit Sonja Weinzierl zum Thema "Steuerung der Realität“, A-3950 Gmünd** Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Kosten: Euro 290 € Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at , Web: [www.energieplatzerl-gmuend.at](http://www.energieplatzerl-gmuend.at)
2. März Dienstag ab 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3053 Gföhl**, Gföhleramt Nr. 105. Info/Anmeldung: Ute Weiß & Roman Hebenstreit, Tel.: 0699/88 47 02 77 E-Mail: uutschi@gmx.at, Web: [www.oneness.at](http://www.oneness.at),
14. März Donnerstag 19:30 Uhr **Säure-Basen-Infoabend A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52, Gesundheits- und Seminarzentrum, Kursleiterin: Elfriede Kainz, Kosten: Freie Spenden, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: [www.energieplatzerl-gmuend.at](http://www.energieplatzerl-gmuend.at)
20. März Mittwoch ab 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3500 Krems**, Steindlstraße 19b. Info/Anmeldung: Margot Hölzl, Web: [www.oneness.at](http://www.oneness.at); Tel.: 0664/43 53 295, E-Mail: [margot.hoelzl@kristallenergie.net](mailto:margot.hoelzl@kristallenergie.net)
21. März Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Klangmeditation im Kunsthau A-3580 Horn**, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Silvia Halbwidl, Tel.: 0664/17 18 3372 & Sissy Feilhaber Tel.: 02986/64 64 9, Freie Spenden erbeten
21. März Donnerstag 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff VGK, A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Vortrag von Dr. med. univ. Ralph Österreicher **"Palliative Care im Bezirk Gmünd"** Eintritt: 5 € für VGK Mitglieder kostenlos Info unter Web: [www.energieplatzerl-gmuend.at](http://www.energieplatzerl-gmuend.at)

26. März Dienstag ab 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3910 Zwettl**  
Sonnleitenstraße 1/2/2. Info & Anmeldung: Maria Steininger & Adelheid Gorski,  
Tel.: 0676/55 16 379, E-Mail: stoani@direkt.at, Web: www.oneness.at
28. März Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Spirituelle Stammtisch Horn, A-3580 Horn**, im  
Kunsthhaus, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber,  
Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 3 €
28. März Donnerstag **Hildegard Aderlass A-3950 Gmünd** Anmeldung unbedingt  
erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at,  
Webmail: www.energieplatzerl-gmuend.at

## April

10. April Mittwoch 19:30 Uhr **Aroma-Abend „Unterstützung für den Alltag mit  
ätherischen Ölen“** Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Greissgasse 7,  
Energieplatzerl Kosten: Euro 5 € inkl. Unterlagen und Proben  
Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel: 0676/ 41 55 708,  
E- Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
11. April Donnerstag **Oneness Meditation, Globale Transformation des Bewusstseins in  
2013**, Info & Anmeldung : Margot Hölzl Tel: 0664/4353295,  
E- Mail: margot.hoelzl@kristallenergie.net, Web: www.oneness.at,
14. April Sonntag 9:00 bis 17:00 Uhr **Seminar mit Frau Beater Plangger  
"MAZDAZNAN Ernährungstag "Essen wir uns gesund" A-3950 Gmünd**  
Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern Kosten: freie Spende  
Info/Anmeldung: Energieplatzerl Gertrud Weiss Tel.: 0676/ 41 55 708,  
E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
17. April Mittwoch ab 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, Web: www.oneness.at; ,
16. April Dienstag ab 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3053 Gföhl** Gföhleramt  
105. Info/Anmeldung: Ute Weiß & Roman Hebenstreit, Tel.: 0699/88 47 02 77  
E-Mail: uutschi@gmx.at, Web: www.oneness.at,
18. April Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Klangmeditation, im Kunsthhaus A-3580 Horn**,  
Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Silvia Halbwidl, Tel.: 0664/17 18 3372 &  
Sissy Feilhaber, Tel.: 02986/64 64 9, Freie Spenden erbeten
18. April Donnerstag 19:00 Uhr, **Gesundheitstreff VGK, A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15,  
Hotel Goldener Stern, Vortrag von Dr. med. univ. Johann Loibner **"IMPFFEN - Das  
Geschäft mit der Unwissenheit"** Eintritt: Euro 10, Info: www.energieplatzerl-  
gmueund.at
23. April Dienstag ab 19:00 Uhr, **Oneness Deeksha Segnungen, A-3910 Zwettl**,  
Sonnleitenstraße 1/2/2. Info/Anmeldung: Maria Steininger & Adelheid Gorski,  
Tel.: 0676/55 16 379, E-Mail: stoani@direkt.at, Web: www.oneness.at

25. April Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Spirituelleer Stammtisch Horn, A-3580 Horn**, im Kunsthaus, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 3 €
25. April Donnerstag 19:30 Uhr **Säure-Basen-Infoabend, A-3950 Gmünd** Dr. Karl Rennerstraße 33a, Kursleiterin: Gertrud Weiss  
Kosten: Freie Spenden, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
26. April Freitag **Hildegard Aderlass A-3950 Gmünd** Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Webmail: www.energieplatzerl-gmuend.at

\* \* \* \* \*



Gemeinnütziger Verein für  
ganzheitliche Gesundheits-  
förderung und Kinesiologie  
G M Ü N D

Edmund Gaugusch  
3814 Aigen 3

## Der MASSEUR in meiner Nähe

Terminvereinbarung unter  
02846/417

**Mittwoch Hausbesuche**

Ausbildung: Zauner-Dungl  
Gesundheitsakademie  
in Gars am Kamp



Die regionalen Volksbanken  
**Verantwortung leben**



WALDVIERTLER  
**VOLKS BANK**  
HORN

Dort, wo wir zu Hause sind, geben wir auch gerne etwas von unseren wirtschaftlichen Erfolgen wieder zurück.

Durch Spenden an zahlreiche lokale Vereine, kommunale und soziale Projekte leisten wir einen wesentlichen Beitrag zur Attraktivität und Lebensqualität in den heimischen Regionen.

**Ihr finanzieller Nahversorger vor Ort**

- 11 Geschäftsstellen
- sicherer Arbeitgeber für 64 Mitarbeiter
- Partner von 13.500 Privatkunden
- Förderer von 3.700 Klein- und Mittelbetrieben

**Durch Spenden und Sponsoring sichern wir lokale Kultur- und Sozialvorhaben, das örtliche Vereinsleben, sowie Sport- und Freizeitangebote.**

Volksbank. Ihre Regionalbank.

## EINSCHALTPREISE

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

### Abmessungen der Werbeeinschaltung:

½ Seite, 13,2 x 9cm, 65 Euro, ganze Seite 130 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.

Artikel: 1 ½ Seiten (etwa 2200 Zeichen mit Leerzeichen, ohne Foto, **pro** Seite, bitte kontrollieren) gut durchdachte Pressearbeit auch mit Foto möglich (weniger Zeichen ergeben sich), in Form von neutralen Artikel, **keine** Werbung, www-Adresse, Logos . . . 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!

Eggenburg - Röschitzer Sozialprojekte Itinga, in BRASILIEN, nahe der Hauptstadt Salvador da Bahia umfasst: Schule, 2 Kindergärten, 2 Straßenkinderheime und Landlosenprojekt.

In Barro Duro wurde am 12. Juli 2012, anlässlich „15 Jahre Eggenburger Schule“ mit einer riesigen Torte gefeiert. Jedes Kind erhielt eine Trinkflasche, die bei der Hitze in Brasilien sehr notwendig ist. Das Fest dauerte einen ganzen Nachmittag und die Lehrerinnen stellten ein tolles Programm zusammen. (2 Bilder, Torte, Trinkflasche . . .)

Im Lehrerkreis der Hauptschule Eggenburg wurde das Geld für diesen besonderen Anlass gesammelt. 1996 konnten 300 Kinder keine Schule besuchen, heute können das alle Kinder der 3000 Seelengemeinde Barro Duro in welcher 3 Schulklassen gebaut wurden und die Schule auch mit Unterrichtsmaterialien ausgestattet ist.

In einem anderen Teil von Itinga (ca. 100.000 Einwohner), wo seit 1993 die beiden Prämonstratensermönche [Bernhard Schelpe](#) und [Milo Ambros](#) seelsorglich tätig sind, unterstützen die Eggenburger ein [Waisenhaus](#), das vielen Straßenkindern Platz bietet. Dieses wunderbare Heim für Straßenkinder welches in der bewährten Hand von [Schwester Teresinha](#) liegt (*im Bild recht Unten und links mit Lois Gruber und den Kindern vor dem Heim*) benötigt weitere Unterstützung. Es konnte ein Kindergarten von 40 auf 120 Kindern aufgestockt werden und ein zusätzliches Heim für Straßenkinder errichtet werden, welches weitere Hilfe benötigt.

Als drittes Projekt wird in Jakobina (300 km von Salvador) das Landlosenprojekt mitfinanziert welches seit Jahrzehnten vom Zisterziensermönch [Pater Josef Hehenberger](#) zusammen mit dem Vorarlberger Entwicklungshelfer [Thomas Bauer](#) (*Bild Mitte unten mit Thomas, Lois und einem Landarbeiter auf einem Sisalfeld. Mit Sisal kann man Säcke und Teppiche herstellen, ein Zubrot für die Landlosen*) und seit einigen Jahren von der [Horner Selbsthilfegruppe](#) [Weltpfarre Horn](#) tatkräftig unterstützt wird! Ein besonderes Dankeschön an die [Erzdiözese Wien](#) ([Jugendorganisation Minibrot-Maxinot](#)), [VS-Horn](#), [PTS-Laimbach](#), [MHS Ottenschlag](#) welche das Brasilien Projekt mit Spenden unterstützen. Es ist gelungen vielen Landlosen in Weiterbildungskursen, die Bearbeitung des Bodens und die Haltung von Tieren zu lehren. Der nächste Schritt welcher gut voran geht ist die Infrastruktur mit Schule und Gemeinschaftszentrum auszustatten. Weitere Info mit Fotos unter: <http://www.NativeHealing.at/brasilien.pdf>

Diese Arbeit ist besonders wichtig, damit die Menschen am Land weiterleben können um dem Schicksal der Slums in den Städten zu entgehen.

[Spendenkonto für die Projekte:](#)

**Mission Brasilien, Kto: 30.866.099, BLZ: 32123, Raika Eggenburg.** (Ansprechpartner [Alois Gruber](#) HS-Lehrer in Eggenburg, Tel. 0664/2019169, Mail: [loisgruber@hotmail.com](mailto:loisgruber@hotmail.com))

