

Nr. 4 Mai - September 2013

Sunnseiten

WALDVIERTLER ZEITSCHRIFT FÜR BEWUSSTSEIN

Kostenlose Non Profit Zeitung



Basische Körperpflege | Frei wie der Wind | Joga | Selbst gemacht
Lachzentrum | Veranstaltungen | Hilfsprojekt M.E.M. Zambia Projekt



Sunnseitn

Herausgeber, Redaktion, Layout
u. verantwortlich für den Inhalt
der Zeitschrift: Elisabeth &
Norbert Feilhaber, Trabenreith
22, A-3754, +43 (0)2986/64 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 Fremdautoren selbst
erstellte Objekte bleiben allein
beim jeweiligen Autor, auch
wenn dieser das Objekt zur
Veröffentlichung freigegeben
hat. Alle Rechte beim
Herausgeber.

Inhalt

DGKS Elfriede Kainz & Gertrude Weiss
04 Basische Körperpflege

Andrea Klotz & Henri Brugat
06 Lachzentrum

Akad. Beratung/ LSG Irene Maria Maurer
07 Geschenke aus Wiese, Wald und Flur

Norbert Feilhaber
07 Braco, Peace Pole Symbol ausgezeichnet

Dipl. Ing. Ivan Trifonov
08 Frei wie der Wind

Andreas O. Tauscher
12 Mentale Stärke- Erfolg ist denkbar!

Elisabeth Feilhaber
14 Freude teilen

Jürgen Ullrich
15 Yoga und Therapie

Ursula Barthel
16 Selbst gemacht

Klemens Robe
18 Die Andersweltreise

Gaby Sipöcz
20 Atelier Einklang stellt sich vor

NÖ/Nord, Waldviertel
22 Veranstaltungskalender

Helene Graf
28 Hilfsprojekt: M.E.M. Zambia Projekt

<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 die Leser erhältlich.

Wir unterstützen bei der Ausgabe Mai bis Sep. 2013 das M.E.M ZAMBIA Projekt KAMBALA SCHOOL (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 Fr.02. Aug. 2013, Erscheinungsdatum Mo. 2. Sep. 2013. Die Sunnseitn erscheint in einer Auflage von derzeit 1000 Stück, sowie Digital 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, Energetiker
... Spiritualität ist das Überschreiten von wissenschaftlich festgelegten Grenzen ...

Titelbild von Ivan Trifonov, vierfacher Guinness-Rekordhalter in Heissluftballonfahrten.
Ballonstart 1994 in Radschastan Seidenstrasse

Basische Körperpflege

Weil viele Menschen eine entsprechend übersäuerte Hautschicht haben, wurde der saure pH-Wert der Haut fälschlicherweise als normal angesehen!

Ein **optimaler pH-Wert eines Körperpflegeproduktes** sollte zwischen **7,5 und 8,0** liegen, um einen Basen-Schutzmantel aufbauen zu können.

Durch basische Körperpflege erhält Ihre Haut einen gesunden und natürlichen „basischen Schutzmantel“! Auf saurer Haut wachsen oft krankmachende Bakterien und Pilze. Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit einem basischen Haut-pH-Wert viel seltener von Insekten gestochen und von Zecken gebissen werden, als Menschen mit einem sauren Haut-pH-Wert und dementsprechender Ausdünstung. Basische Körperpflege regt den Selbstfettungsmechanismus der Talgdrüsen der Haut an und schützt vor bakteriellen Entzündungen, Pilzinfektionen und Virenbefall (Warzen).

Basische Körperpflegeprodukte in Form von Reinigungsemulsionen, Shampoos, Duschgels, Lotions, Cremes und Ölen zeigen folgende Wirkung:

- ❖ Säuren werden neutralisiert.
- ❖ Die Haut wird durch den osmotischen Sog der Basen angeregt, Säuren und Schlacken (Gifte) auszuscheiden.
- ❖ Die Selbstfettung der Haut wird reguliert, Talgdrüsen werden gereinigt und verkleinert.
- ❖ Das Erscheinungsbild der Haut wird reiner, straffer und feiner.
- ❖ Der mikrobiologische Schutz der Haut wird wieder aufgebaut.

Ein saures Hautmilieu entsteht durch vermehrte Giftauusscheidung.

Die Folgen sind:

- ❖ Hautallergien
- ❖ Ekzeme
- ❖ Akne
- ❖ Fuß- und Handschweiß
- ❖ Hautjucken
- ❖ Übelriechende Körperausdünstung

Bei entzündeten Gelenken und Sehenscheiden, verkrampften Muskelpartien und Krampfadern kann man davon ausgehen, dass die Haut vermehrt angesäuert ist. Wenn Sonnenenergie fehlt, kommt es ebenfalls zu einer Übersäuerung.

Die **basischen Anwendungen** wie Basenbäder und basische Wickel, sollen immer einen **pH-Wert von 8.0 – 8.5** aufweisen. Die pH-Wert Messung erfolgt mittels pH-Wert Teststreifen.

Basisches Vollbad: 60 bis 120 Minuten Dauer. Alle ca. 10 Minuten mit einem Waschlappen oder mit einer Badebürste die Haut abreiben. Auch für den Whirlpool und den Swimmingpool geeignet. Die Haut ist eine Hilfsniere des Körpers. Machen Sie sich diese Funktion zu nutze! Bewährt haben sich auch basische Auslaugebäder mit Badezeiten bis zu 3 Stunden.

Basische Körperpflege Teil 2 in der nächsten Ausgabe.

Autoren: Obfrau VGK, DGKS Elfriede KAINZ, Tel.: 02852/83 673, E-Mail: elfriedekainz@gmx.at und Vorstandsmitglied VGK Gertrud WEISS Tel.: 0676/41 55 708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at



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

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

HERZLICH WILLKOMMEM IM LACHZENTRUM



„Humor schafft eine gemeinsame Sprache.“ Unsere Arbeit stützt sich in erster Linie auf Erfahrungswerte aus gemeinsamen 60 Jahren künstlerischer und pädagogischer Tätigkeit als Trainer/in, Schauspieler/in und Clowns. Unser „Punkt der Konzentration“ steht für Humor! Die unterschiedlichsten Projekte und Theaterproduktionen, die wir gemeinsam mit vielen Institutionen durchgeführt haben bestätigen, dass

Lachen die Menschen einfach glücklicher, gesünder und zufriedener macht!

LACHZENTRUM AKTIVITÄTEN:

- 1. Veranstaltung im LACHZENTRUM: **Sa. 4. Mai**, ab 15 Uhr „Nachbarschafts-Fest“
- „DAS ROSENKRIEG“ - Clownstück mit Musik
- „BÖLÖLBÖLÖ & TSCHAKIKWAK“ - Clownstück mit Musik für Kinder & Junggebliebene
- „THEATER SPRACHLOS“ - Stationen Theater
- „FLITTERWOCHE ALS CHANCE“ - Ein Stufen-Seminar für Paare
- „GLEES & CLOWNS“ - Ein Glee (weib. Figur) & Clown (männl. Figur) Seminar
- „HUMORTRAINING“ - Seminar / Workshop
- LACHCAFE - Zwangloses Beisammensein 1x im Monat rund um das Thema Humor

Kontakt & Information: LACHZENTRUM - Andrea Klotz (A) & Henri Brugat (F)
Dorfstraße 28, A-3580 Mödring - Mobil +43 (0) 676 / 36 77 160
E-Mail: garderobe@lachzentrum.net Web: www.lachzentrum.net



AUSTRIAN OVERTONE GATHERING

Das österreichische Oberton-Treffen. **1.+2. JUNI 2013**, ab 9:00 Uhr, Aspersn, Die Seestadt Wiens, Seestadtstraße 27/13, A-1220 Wien.

Maultrommel, Didgeridoo und Obertongesang sowie Wissens- und Erfahrungsaustausch stehen im Mittelpunkt dieses Wochenendes in aspersn Die Seestadt Wiens. Tägliche Workshops und Jamsessions bieten Raum für individuelle Erfahrungen und gemeinsame Erlebnisse der Obertonmusik.
Info: <http://boingfestival.org>

Der Holunder

Der Holunderbaum ist eine anspruchslose Pflanze, die fast überall anzutreffen ist.

Im Feng Shui kennt man ihn als Schutzpflanze für das Haus und dessen Bewohner. Er findet einen guten Platz neben dem Kompost im SW oder NO. Er ist eine erdende und zentrierende Pflanze. Der Holunderbaum galt für unsere Vorfahren als Baum der Ahnen. In ihm sah man den guten Geist der Frau Holle.



Man kann fast alle Teile des Holunders zu Heilzwecken verwenden. Holunderblütentee ist sehr bekannt und wird auch gerne getrunken. Ebenso der Sirup aus den Blüten und im Herbst kann man Sirup aus den Beeren gewinnen.

Holunderblütentee wirkt schweißtreibend und man empfiehlt ihn bei Erkältungskrankheiten. Die gekochten Beeren enthalten viele Vitamine und stärken die Abwehrkräfte. Die abgeschabte Rinde und die zerkleinerte Wurzel werden bei Harnproblemen verwendet. In der Homöopathie wird Holunder als Sambucus nigra bei Schnupfen und Asthma verabreicht.

Viel Freude beim Sammeln wünscht Irene Maria Maurer, Tel.: 0664/17 28 192,
E-Mail: irene.maurer@hotmail.com



Veranstaltung am 16. November 2012 mit B r a c o als ausgewähltem Gast bei den Vereinten Nationen in New York

Im Rahmen dieses Events wurde Braco mit dem Peace Pole Symbol ausgezeichnet als besondere Anerkennung seines über siebzehnjährigen Einsatzes, Menschen in bereits vielen Ländern dieser Erde zu helfen. Das Peace Pole Symbol wird von der World Peace Prayers Society vergeben und gilt als das bedeutendste internationale Friedenssymbol, gleichstehend für den Satz **“Möge Frieden auf dieser Erde herrschen”**. Empfänger dieses Symbols sind unter anderen Mutter Theresa, der Dalai Lama und Papst Johannes Paul II.

Wir haben in der Sunnseitn Nr.2, Sep.-Dez.2012, Seite 19 einen Kurzbericht über das Wirken von Braco eingeschaltet. Termine mit Braco siehe Veranstaltungskalender. Mich persönlich (Norbert Feilhaber) freute die offizielle Auszeichnung für Braco ganz besonders.

FREI WIE DER WIND



Ivan Trifonov

„Die Höhe zu wechseln heißt, eine neue innere Freiheit zu entwickeln, unsere Ängste von dem Unbekannten loszuwerden und die Illusion zu begraben, wir könnten selbst über die Richtung der Winde bestimmen“

Dr. Bertrand Piccard,
Erster Nonstop-Weltumrunder 1998 im Ballon

Mit dem Heißluftballon lautlos in die Freiheit entfliehen – wer es bereits erlebt hat, weiß um die Einmaligkeit dieses Abenteuers. Dass Ballonfahren ein Sich-Auseinandersetzen mit den Naturkräften ist, erlebt man gleich zu Beginn einer Ballonfahrt. Man kriecht früh aus den Federn mit einer angenehmen inneren Spannung, trinkt rasch eine Tasse Kaffee, klemmt sich hinters Steuer und fährt los, wenn der erste Schimmer des Morgens im Osten den Himmel erblassen lässt. Denn man hat ein Rendezvous mit der Sonne - hoch oben, in einem Logenplatz am Himmel, wo man den Alltagstrott vergisst!

Bei entzündeten Gelenken und Sehenscheiden, verkrampften Muskelpartien und Krampfadern kann man davon ausgehen, dass die Haut vermehrt angesäuert ist. Wenn Sonnenenergie fehlt, kommt es ebenfalls zu einer Übersäuerung.

Ballonfahren ist, Natur hautnah zu erleben. Und Natur verträgt nicht Anzug, Krawatte oder Stöckelschuhe. Natur liebt Wanderkleidung am Feld und in der Luft. Ballonfahren ist Freiheit. Aber es bedeutet auch harte Arbeit. Man hat zu heben und zu schleppen, auszupacken und einzupacken. Gefordert werden Körper und Geist, die Sinne werden geschärft und all das erhöht den befriedigenden Genuss beim dahingleiten über Wiesen, Wälder, verschlafene Dörfer und Städte.

Am Startplatz angekommen, startet man einen kleinen Wetterballon, der die letzte Entscheidung des Piloten zu einem Start erleichtert. Dann geht alles ganz schnell, Teamgeist ist gefragt. Ballon und Korb werden mit vereinten Kräften flink ausgepackt, ein Ventilator schaufelt mit Hochdruck Luft in den riesigen Stoffknäuel hinein und verwandelt dieses in einer imposanten bunten Kugel. Mit Feuerstößen erweckt man den Giganten zum Leben. Ganz sanft entgleitet der Ballon der sicheren Erde. Die ersten paar Atemzügen ein mulmiges, aber alsbald faszinierendes Gefühl, sich von der Erde loszulösen und all die Sorgen und Streitigkeiten hinter sich zu lassen.

Keine Spur von Höhenangst- die gibt es beim Ballonfahren nicht! Im Schwebezustand zwischen Licht und Schatten geht es über blühende Felder, harzig duftende Wälder, über liebliche Täler und verträumte Landschaften mit alte Schlösser aus der Monarchie mit Rehen, Hasen, Fasanen und sonstiges Wild – die ganze Schöpfung liegt einem zu Füßen.



Mit etwa 20 km/h haucht der Wind den Ballon dahin, während die Zeit still steht. Spätestens jetzt herrscht in dem kleinen Weidekorb absolute Stille. Nur das Klicken der Fotoapparate ist in regelmäßigen Abständen zu hören. Die Aufmerksamkeit gehört nun allein der Natur, der die Ballonfahrer auf so besondere Art und Weise einen Besuch abstatten dürfen. Kalt ist es in dem Korb nicht. Den Fahrtwind nimmt man kaum wahr, die ständige Befuerung des Ballons wärmt von oben.

Längst nähert man sich unbemerkt an einer der Staatsgrenzen Österreichs. Die Welt unter dem Korb nimmt langsam gewohnte Formen an, es gilt sich von der lieb gewonnenen Stille zu verabschieden. Zuerst ist es ein Hundegebell, das einem ans Ohr dringt, bald schon kommt Motorenlärm und menschliche Sprache hinzu, zuletzt ist es die Stimme des mit dem Piloten verbundenen „Verfolgers“, der mit dem PKW stets dicht hinter dem Ballon auf die Fersen war und der alle heil zurück zur Zivilisation bringt.

Neugierige Kinder laufen aus ihren Häusern zusammen, um den Ballon freundlich winkend in Empfang zu nehmen. Noch drei- zwei- Meter bis zur Erde und dann die behutsame sanfte Landung. Das luftige Abenteuer wird mit einer traditionellen Ballontaufe abgeschlossen und mit Spiritus Vini die frischgebackenen Aeronauten in den Adelsstand erhoben.

Ballonfahren ist die absolute Erfahrung, und der Ballonfahrer kein gewöhnlicher Mensch. Er ist ein Mensch, der den Adlern gleicht, der den Himmel gesucht und das Antlitz der Unendlichkeit berührt hat. Ist er ein Künstler, ein Held, ein Romantiker,

Philosoph oder ein Narr? Oder ist er gar alles in einem? Von Elitären seiner Passion ist der Ballonfahrer jedenfalls überzeugt.

Ivan Trifonov, Umweltchemiker, Fallschirmspringer, Hänge- und Paragleiter, Ultraleichtpilot und seit 27 Jahren Berufsballonpilot hat durch seine vielseitige Ausbildung ein Gefühl für die Luft bekommen. Der Kampf mit sich selbst, unter Bedingungen, die die Natur diktiert, ist für ihm unheimlich faszinierend. Ivan „der Schreckliche“, wie er spaßhalber von seinen Ballonkollegen genannt wird, ist der einzige Ballonpilot der Welt, der auf alle sieben Kontinente Ballongefahren ist. Er hat es geschafft, vier mal im Guinnessbuch der Rekorde zu kommen. Viele erstmalige Überquerungen mit dem Ballon wie die Chinesische Mauer, die Wüste Sahara, die Iguasu-Wasserfälle in Brasilien mit einer spektakulären Landung im dichten Dschungel, die Überquerung des Mittelmeeres und etliche Alpenüberquerungen füllen die Statistiken mit seinen Namen. Dieses Urgestein der Ballonfahrt hat es sogar geschafft, die ersten Ballonfahrten der Geschichte am Nord- und am Südpol zu überleben. Ivan hat seine Erlebnisse im Buch „Ballooning extrem“ beschrieben und hält Vorträge über seine spektakulären Abenteuer. Er bietet im Rahmen der Ballonfahrtaktivitäten des TIGER-Ballonclubs Weinviertel Mitfahrgelegenheiten für interessierte Passagiere.

Sollten Sie das Glück haben, an einer Ballonfahrt teilnehmen zu dürfen, dann denken Sie bitte daran, dass Sie keinen bindenden Vertrag mit den staatlichen Eisenbahnen besitzen. Für Ballonfahrer gibt es immer nur einen Fahrplan, und der richtet sich nach dem Wetter

In diesem Sinne ein „GLÜCK AB; GUT LAND „,

Autor: Dipl.Ing. Ivan Trifonov, vierfacher Guinness-Rekordhalter in Heissluftballonfahrten

TIGER-Ballonclub Weinviertel
A-2126 Pürstendorf 24
Dipl.Ing. Ivan Trifonov
Tel. +43 (0) 676/5448240
E-Mail: triflug@aon.at



www.dilenardo.at



Zimmervermietung mit Frühstück
Im oberen Waldviertel bei Heidenreichstein



Stellen Sie Ihre persönliche Auszeit zusammen!



Energiearbeit-Einzelarbeit
Lebensfreudetraining ■ Schwitzhütte ■ Heilfasten

Massagen ■ Shiatsu ■ Reiki ■ Pendel Kurs

Räucherworkshops ■ Jahreskreisfeste

Dermatologie ■ Trommelabende ■ Bauchtanz

Ausbildungen zum Lomi Lomi Nui Practitioner



Engelsprays im Shop ■ Qi Gong ■ Meditationen

Faszinierende Themenabende

System- u. Familienaufstellungen



Ausbildungen ■ Kurse ■ Seminare ■ Workshops ■ Vorträge

Kraftplätze in absoluter Ruhelage und vieles, vieles mehr!

www.dilenardo.at ■ info@dilenardo.at

hausdilenardo@hotmail.com

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

www.facebook.com/hausdilenardo

„Mentale Stärke“ – Erfolg ist denkbar!

Gedanken sind der Ursprung jeder Handlung. Niemand kann etwas tun, ohne davor daran gedacht zu haben. Oder versuchen Sie einmal von Ihrem Sessel aufzustehen, ohne vorher daran zu denken. Funktioniert nicht. Nur weil Gedanken für das bloße Auge nicht sichtbar sind, darf man nicht glauben sie hätten keine Macht. Im Gegenteil, sie sind sehr machtvoll.

Nun, wenn Gedanken so mächtig sind, sollte ihnen größtmögliche Aufmerksamkeit geschenkt werden. Sie müssen im Zaum gehalten, kontrolliert und zielgerichtet eingesetzt werden. Verweigern Sie den negativen Gedanken den Zutritt zu Ihrem Innersten. Wenn Sie einen Gedanken bemerken, den Sie als nicht förderlich empfinden, sagen Sie STOP und ersetzen den Gedanken durch einen der Ihnen weiterhilft und Sie stärkt.

„Wenn du nicht kontrollierst, was du tust, kannst du auch nicht kontrollieren, was du tust.“ Napoleon Hill

Jeder der „mental fit“ ist, wird mit Sicherheit mehr Erfolge in seinem Leben verzeichnen können, als jemand der andauernd jammert und unzufrieden ist. Schon in der Bibel steht geschrieben: „Jedem geschieht nach seinem Glauben.“ Was glauben Sie über sich und Ihren Beruf? Was glauben Sie über Ihre Finanzen, Ihre Chancen und Erfolge im Leben? Welche Glaubensmuster haben Sie? Was sind Ihre Überzeugungen?

Welche Gewohnheiten haben Sie und warum? Das was Sie Glauben, werden Sie wahrscheinlich auch tun. Unterstützt Sie Ihr Glaube, bezogen auf Ihr Ziel, oder werden Sie von Ängsten und Sorgen geplagt? Mit welchen Gedanken beginnen Sie Ihren Morgen? Sind Ihre Gedanken aufbauend, positiv, aufmunternd und auf Erfolg ausgerichtet? Haben Sie Tagesziele ?

Haben Sie einen Lebensplan? Was wollen Sie erreichen?

Bei seiner zweiten Atlantiküberquerung beschreibt Lindemann seine mentale Vorbereitung wie folgt: „Ein halbes Jahr vor der Abfahrt begann ich mir dreimal täglich den Satz - **Ich schaffe es - einzuhämmern**“.

Andere Sportler sehen einen inneren Film ablaufen, in dem sie bereits am Podium stehen und vom Publikum bejubelt werden. Aber nicht nur Sportler sollten Mental-Training einsetzen. Jeder kann es brauchen. Zuerst bedarf es allerdings eines Zieles, das verfolgt werden soll. Denn eines ist ganz sicher: Nur wer ein Ziel hat, wird es auch erreichen. Leider haben nur ca. 3 % aller Menschen genaue, schriftlich festgesetzte Ziele. Mental-Training ist kein „Wundermittel“, sondern die mentalen Fähigkeiten müssen trainiert werden.

Um Erfolge egal welcher Art zu erreichen, muss die Veränderung nicht in Ihrer äußeren Welt stattfinden, sondern zuallererst und vor allem, in Ihrer inneren Welt. Sie entscheiden zu 100%, komplett, absolut, und immer womit Sie sich dort beschäftigen! Setzen Sie sich Ziele, glauben Sie an sich, visualisieren Sie Ihren Erfolg und dann TUN Sie es! Warten Sie nicht bis Montag, sondern fangen Sie jetzt damit an und genießen Sie die Veränderung.

Autor: Andreas O. Tauscher
Tel: 0665 523 91 30
E- Mail: tauscher.andreas@gmx.at

Vorträge, Seminare, Workshops, Einzelcoachings,

- ✓ Lebensfreude
- ✓ Motivation
- ✓ Ziele
- ✓ Erfolg
- ✓ Lebenslust
- ✓ Gedankenkraft



Andreas O. Tauscher
www.tao-mentaltraining.at



Spiritueller Stammtisch in Horn

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



**Jeweils letzter Donnerstag im
Monat um 19 Uhr
27. Juni, 26. September 2013
3 Euro Unkostenbeitrag**

Im Kunsthhaus 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. Themen siehe unter www.NativeHealing.at unter AKTUELL.

Freude teilen

Fest der Begegnung
Aufeinander Zugehen
25. bis 27. Oktober 2013

Musik, Tanz, Poesie, Vorträge, Workshop, Spaß
Benefiz Veranstaltung im Kunsthhaus Horn
Info: 02986/64 64 9 abends

Heilsame Klänge & Tönen



Kunsthhaus Horn
Donnerstag, 12. September 2013 19-21 Uhr
8 Euro Unkostenbeitrag
Mitbringen: bequeme Unterlage, Polster, Decke
Info bei Elisabeth Feilhaber, 02986/64 64 9 abends

Yoga und Therapie

Yoga und Therapie wendet die ursprünglichen Techniken an, um auf persönliche Bedürfnisse und konkrete Beschwerden einzugehen. In aufbauenden Trainingseinheiten wird ein individuelles Therapie-Programm erstellt.



Wir besitzen eine Intelligenz, die uns hilft, Situationen zu verstehen und entsprechend zu handeln. Eine weniger offensichtliche Intelligenz, welche unsere Körperfunktionen steuert, konstruiert und rekonstruiert unser System unaufhörlich. Ist diese Körperintelligenz [Kayakalpa, kaya=body, kalpa=to build] geschwächt, entstehen Beschwerden und verbreiten sich in unserem System. Yoga selbst heilt nicht, die Praktiken des Atems und der Bewegung unterstützen die Fähigkeit in uns, ihre Aufgabe so effizient als möglich zu erfüllen.

Autor: Jürgen Ullrich, Tel.: 0681/105 306 17
A-3512 Mautern a. d. Donau., Melkerstrasse 28
E-Mail: info@yogaundtherapie.at

An advertisement for relaxation and well-being massage. It features a close-up of two hands, palms facing each other, set against a background of a blue sky and a green field. The text is arranged as follows:

**Entspannungs-
und
Wohlfühlmassage**

Masseur & Energetiker

Edmund Gaugusch www.grueneslicht.net
3814 Aigen 3 02846/417

A decorative graphic of a path made of white and grey dots curves across the bottom right of the green field.

Selbst gemacht !

Welche Gefühle und Gedanken verbindest Du mit dem Wort „selbstgemacht“? Welche selbstgemachten Dinge begleiten Dich in Deinem Leben? Wer hat sie gemacht?

Wir leben in einer Welt, in der industriell Gefertigtes allgegenwärtig geworden ist. Industrielle Fertigung ermöglicht eine schnelle Produktion in Massen. Dafür wird Mensch mit Fertignahrung, qualitativ anspruchsloser Kleidung und Billigware aus Fernost abgespeist.

Früher war es
täglichen
Erhältlich waren
Wolle etc.
selbst. Konnte
machen, so blieb
Handwerk
fertiges Stück



notwendig, sich viele Dinge des Gebrauchst selbst zu machen. die Materialien dafür – Stoffe, Machen musste man da die Dinge oder wollte man das nicht selbst der Weg zu einem, der das beherrschte, nicht erspart. Auf ein musste man einige Zeit warten.

Aus der Notwendigkeit wurde Normalität. Die Fertigkeiten und das Wissen wurden an die jüngeren Generationen weitergegeben. Das ging solange gut, bis die Menschen feststellten, dass mit Maschinen viele Arbeitsvorgänge automatisiert werden konnten und somit alles viel schneller zu Verfügung stehen konnte. Das Interesse daran, etwas selbst zu machen, ging verloren. Es gab ja nun vieles fix und fertig zu kaufen. Bunte Etiketten mit der Aufschrift „Made in...“ und Modetrends verliehen Selbstgemachtem im Laufe der Zeit einen negativen, verpönten Beigeschmack. Da ließ der Mensch das Selbermachen bleiben. Der Preis dafür – viel altes Wissen ist verloren gegangen. Das Bewusstsein, sich etwas selbst machen zu können, ist schwer angeschlagen. Unsere Kinder lernen, wie man fertige Bastelpackungen nach Anleitung fertig stellt. Die Fähigkeiten, eigene Ideen zu verwirklichen, werden also schon von klein auf nicht mehr trainiert. Das natürliche Interesse eines Kindes, Neues zu lernen und zu tun, es mit bereits Gelerntem zu verknüpfen, ist einem „das kann ich nicht“ gewichen.

Doch die Sehnsucht des inneren Kindes, selbst etwas zu erschaffen, ist geblieben. Und so ist in den letzten Jahren eine Umkehr zu beobachten. Selbstgemachtes ist heute etwas Besonderes mit einem Wert, der nicht in Form von Geld bemessen werden kann.

Woraus besteht dieser Wert eigentlich? Wenn wir etwas selbst machen, dann schenken wir dem Tun unsere Zeit und volle Aufmerksamkeit. Unsere Gefühle und Gedanken, die wir während der Erschaffung haben, sind unzertrennbar mit dem gefertigten Stück

verbunden. Das Etikett sind diesmal Erinnerungsbilder im Kopf. Wir haben unsere Fertigkeiten im Umgang mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen trainiert und angewendet.

Oft sind Schwierigkeiten zu überwinden und Lösungen zu finden, um weitermachen zu können. Natürlich können Problemlösungskompetenz und das Verbinden von Arbeitsschritten auch in einer simulierten Umgebung in Form von Computerspielen geübt werden. Wenn jedoch die linke und die rechte Hand etwas gemeinsam tun, entsteht ein inneres Gleichgewicht. Der Mensch entspannt und beruhigt sich durch das meditative Tun der Hände.

Mit den Händen lernt jeder Mensch als Kind die Welt zu be-greifen. Wenn wir etwas selbst machen, gehen wir den umgekehrten Weg. Unsere Ideen werden von den Händen umgesetzt – etwas Neues wird erschaffen! Unsere Liebe zum Tun wird sichtbar gemacht. Selbstgemachtes hat daher neben dem Wert, einen gewissen Zweck zu erfüllen, unsere eigenen Energien zum Mitnehmen das heute zu etwas eigenen Energien – abrufbar – machen bunt und können weitergegeben werden. Etwas Schenken, Tauschen Stück ein Unikat,



„Made in....“ Geziert wird, sondern durch die Einzigartigkeit und Besonderheit eines Menschen und seines Tuns entstanden ist.

Je mehr Menschen etwas selbst machen, desto bunter wird unsere Welt! Stell Dir vor.... eine energiegeladene Vielfalt in vielen Bereichen des Lebens - angefangen bei selbst gekochtem Essen aus vielleicht sogar selbst angebaute Obst und Gemüse anstelle von Fertiggerichten. Weiter bei individuellen Kleidungsstücken, die vielleicht auch aus alten Kleidungsstücken neu entstanden sind. Du läufst mit selbst gemachten Schuhen durch die Welt, machst Musik mit selbst hergestellten Instrumenten. Eltern machen Spielsachen für Ihre Kinder selbst! Dein Zuhause ist individuell geschmückt.....

Wenn Du Lust bekommen hast, Deine und die Welt aller Menschen bunt werden zu lassen, dann mach Dir öfter mal was selbst!

Autorin: Ursula Barthel, Tel: 0676/ 78 60 700, E- Mail: das-andere-haus@aon.at

Die Andersweltreise

Schamanisches Reisen erweitert unsere Wahrnehmungsformen der Welt und eröffnet zusätzliche Quellen der Kraft, des Wissens, der Weisheit und der Einsicht.

von Klemens Robe

Die Anderswelt

Außerhalb unserer rationalen Wahrnehmung befindet sich eine magische Welt, die von uns durch Schamanisches Reisen erfahrbar wird. Die Anderswelt existiert gleichzeitig und gleichräumig neben der Alltagswelt – deswegen genügt es bei diesen „Reisen“, unsere vordergründig auf die alltägliche Wirklichkeit ausgerichtete Wahrnehmung auf die Anderswelt „umzuschalten“.

Es ist eine Welt, in der die Kausalität – also das Prinzip von Ursache und Wirkung – keine Gültigkeit hat. Aber der Bedeutungszusammenhang des hier Erlebten schenkt uns Weisheit, weshalb wir die Anderswelt als wichtigen Bestandteil unserer Lebensstrategie nutzen können. In ihr leben viele Wesen, wie z.B. unser Krafttier, der persönliche Berater, Heiler- und Helferwesen usw., und wir können hier auch Orte aufsuchen, die für uns Quellen der Kraft, des Wissens, der Weisheit und Einsicht sind.

Das Handwerk

Die Andersweltreise kann von jedem Menschen erlernt werden – damit das „Eintauchen“ gelingt und die Erfahrung intensiv wird, sollte sie jedoch immer in ein Ritual eingebettet sein. Das Ritual dient dazu Körper, Geist und Seele im Hier und Jetzt



SCHAMANISCHE KRÄFTE

QUELLEN VON HEILUNG UND SELBSTERKENNTNIS

In unserer mitteleuropäischen schamanischen Tradition existieren auch heute noch wirkungsvolle und heilsame Methoden, die der Heil-Werdung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene dienen. Die Techniken, bzw. Methoden des schamanischen Handwerks umfassen u.a. die Schwitzhütte, die Andersweltreise, Arbeit mit Heiler- und Helferwesen, Heilrituale und Heilarbeit durch Räucherungen, Gesänge und schamanische Ritualmusik.

Einzelarbeit, Schwitzhütten, Rituale und Seminare

Klemens Robe - 3754 Irnfritz/Waldviertel, Trabenreith 29 - 0680/1202113 - info@rhubinihus.at

www.rhubinihus.at

zusammenzuführen, die Tür zur Anderswelt zu öffnen und die eigenen Kräfte zu bündeln. Es schafft das notwendige Setting und gibt dem Reisenden durch Gleichförmigkeit und regelmäßige Wiederholung Sicherheit und Kraft. Weiters werden Reiseziele festgelegt, sowie eine für die Reise förderliche Körperhaltung eingenommen,

die den Eintritt in die Anderswelt auf die obere, mittlere oder untere Welt ausrichtet. Dann kann mit Hilfe eines entsprechenden und im richtigen Tempo geschlagenen Reiseklanges der notwendige veränderte Bewusstseinszustand erreicht werden, um die Wahrnehmung für die Anderswelt zu öffnen. Das Geräusch muss laut und misstönend sein, damit das Bewusstsein, die Aufmerksamkeit sowie die Achtsamkeit und der aktive Wille über das alltägliche Maß hinaus geschärft werden. Mit diesen einfachen Techniken wird das Erleben der Anderswelt klar und eindeutig. Der Sinn: Viele Menschen spüren heute, dass ihnen etwas Essenzielles fehlt – dass ihnen ein Teil ihrer Weltwahrnehmung abhanden gekommen ist und sie eine Leere in sich haben, die wieder gefüllt werden will.

Schamanisches Reisen lehrt uns, dass es in der Anderswelt keine bedeutungslosen Ereignisse und Dinge, sondern nur sinnzusammenhängende Erscheinungen und Wesen gibt, von denen wir Unterstützung, Hilfe und Wissen für unser Alltagsleben bekommen können. Aus eigener Erfahrung und unmittelbarer Anschauung zu wissen, dass alles in unserer Welt beseelt und lebendig ist, verändert nachhaltig und wirkungsvoll unser Denken und Handeln. Diese Erkenntnis fördert Achtsamkeit und Respekt im Umgang mit uns selbst und der Welt – damit wir ein friedvolles, aber vor allem zufriedenes Leben führen können.

Autor: Klemens Robe, Tel.: 0680/12 02 113, E-Mail: info@rhubinihus.at

Sabine Bacher
Die Quelle der Heilung
ist in uns



3812 Groß Siegharts,
Bandwebergasse 25
Mobil: +43/676 84 22 14 602
Festnetz: +43/2847/84 310
www.padma-balance.at
info@padma-balance.at

Mevlana Jelaludding Rumi

1207 n. Chr. in Wachs in der Region Balch, Afghanistan geboren, schreibt Poesie: über 45.000 Verse in Persisch, das Mathnavi in 7 Büchern und 24660 Doppelversen und das Fihi ma Fihi, eine Einführung in die Metaphysik um 1256.

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben -das Leben allen Lebens. In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins, die Wonne des Wachsens, die Größe der Tat, die Herrlichkeit der Kraft. Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision. Das Heute jedoch, recht gelebt, macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung. Darum achte gut auf diesen Tag.



Das Atelier EINKlang stellt sich mit seinen „paint & smile“-Malkursen vor

Ich habe mir mit der Eröffnung meines eigenen Ateliers in Horn einen Kindheitstraum erfüllt und möchte meine Liebe zum Malen gerne mit anderen Menschen teilen und meine erworbenen Fähigkeiten weitergeben. Denn in jedem Menschen steckt ein Künstler. Es gilt nur, den verborgenen Talenten zum Durchbruch zu verhelfen. Das Ziel der paint & smile-Malschule ist es, möglichst vielen Menschen das Gefühl, künstlerisch erfolgreich sein zu können und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu gewinnen, zu vermitteln.

„Kunst soll die Herzen der Menschen rühren und ihnen Freude bereiten. Wir alle sind Kunstwerke und Künstler in einer Person und jeder soll die Chance ergreifen und sein künstlerisches Potential hervorlocken. Mit den Techniken, die wir in der Ausbildung erlernt haben, ist es jedem Menschen möglich ein wunderbares Kunstwerk zu erschaffen - für wie unbegabt er sich auch halten möge. Am Ende liegt ein selbst gemaltes Bild vor dir auf dem Tisch, von dem du niemals gedacht hättest, dass du so etwas Schönes schaffen kannst. Und genau das zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht.“



Kraft der Farben Abenteuer im Kopf

Diese Technik lebt von markanten Spachtelstrukturen, einem beeindruckenden Spiel zwischen Licht und Schatten. Die Bilder in dieser Maltechnik begeistern durch die Kraft der flächig angelegten Farben.

Der Malkurs

In einem paint & smile-Malkurs werden deine kreativen Fähigkeiten geweckt und du machst dich mit einer der Techniken vertraut. Du nimmst nicht nur ein tolles unvergessliches Erlebnis mit nach Hause, sondern auch ein fertiges Leinwandbild.

Mit einem paint & smile-15 Stunden-Block kannst Du eine der Maltechniken vertiefen und verfeinern.

Besonders gut eignet sich ein Kreativabend auch für „Mitarbeiter-Seminare“ zur Förderung des Gemeinschaftserlebnisses. Diese können natürlich auch in Firmenräumlichkeiten oder in Seminarhotels veranstaltet werden. Außerdem ist ein paint & smile-Kreativabend oder ein 15 Std. Block eine ausgezeichnete Geschenkidee für Freunde oder Mitarbeiter – ein Geburtstagsfest malend zu feiern, ist etwas ganz Besonderes.

Du kannst auch ein paint & smile-Einzelcoaching buchen, wenn Du mich als Malcoach alleine (oder zu zweit) für Dich haben willst. Außerdem biete ich auch eigene „paint & smile-Kinder Malkurse“ an. Mit den „paint & smile“-Kursen möchte ich die Begeisterung fürs Malen am Leben erhalten.



Abenteuer im Kopf

Der bestimmende Faktor in dieser Technik ist das freie Spiel der fließenden Farben, aus denen dann das Bild herausgearbeitet wird. Die kreative Leistung des Künstlers und des Betrachters wird bei dieser Technik besonders gefordert.

Nähere Informationen und Anmeldung zu den Kursen:

Atelier EINKlang

Gaby Sipöcz – Malcoach

A-3580 Horn, Thurnhofgasse 22

Tel. 0650/3119669

Web: www.paintandsmile.at

E-Mail: gaby.sipoecz@gmail.com

Veranstaltungskalender Mai bis 31. Aug. 2013

Mai

4. Mai Samstag 14:00 – 18:00 Uhr **Trommelworkshop mit dem Perkussionisten Guem**,
Info / Anmeldung: rhytmotop, Wolfshoferamt 74, **A-3572 St. Leonhard am Hornerwald**, Tel: 02987/24316, E-Mail: info@rhytmotop.at,
Web: www.rhytmotop.at, Preis: 68€
5. Mai Sonntag 9:00 – 17:00 Uhr **“MAZDAZNAN” – Ernährung in der Praxis**
Kursleitung: Beate Plangger, **A-3950 Gmünd**, Schulgasse 1, Kosten: €50
Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
8. Mai Mittwoch 19:30 **Aroma Abend “Unser Hormonsystem ... natürliche Unterstützung aus der Pflanzenwelt”** Kursleiterin: Gertrud Weiss, Energieplatzerl, **A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Kosten: €5 inkl Unterlagen und Proben
Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
11. Mai Samstag 16:00, **1. Treffen Tauschkreis Waldviertel Kloster Eggenburg**,
Info: Daniela Kruse, Tel: 0676 – 951 6226, E-Mail: degee@aon.at;
16. Mai Donnerstag 19:30-21:00 Uhr, **Vortrag: Stärke deinen Höhenflug mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg im Leben**, Kunsthaus Horn, Wiener Straße 2, **A-3580 Horn**
Info/Anmeldung: Andreas O. Tauscher, Tel: 0664/523-91-30, E-Mail: tauscher.andreas@gmx.at; Web: www.tao-mentaltraining.at; Unkostenbeitrag 15 €
16. Mai Donnerstag 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff VGK Hotel Goldener Stern, A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15 Vortrag von Silvia Friedl (Dipl. Stil-, Farb- und Imageberaterin) **Wohlfühlen, Kraft und Energie mit Farbe**, Eintritt: €5 (VGK Mitglieder kostenlos) Info unter Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
18. Mai Samstag 11:00 Uhr **Workshop „Bundschuhe – Schuhe wie barfuß laufen!“** Mach Dir Deine Schuhe selbst! Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**,
Anmeldung unbedingt erforderlich, Info/Anmeldung: Ursula Barthel
Tel. 0676/78 60 700, E-Mail: das-andere-haus@aon.at,
Web: www.das-andere-haus.at

23. Mai Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Infoabend, A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52, Gesundheits- und Seminarzentrum Kursleitung: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss
Kosten: freie Spende Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
26. Mai Sonntag 10:00 – 18:00 Uhr **Trommelworkshop für AnfängerInnen**, Info/
Anmeldung: rhytmotop, Wolfshoferamt 74, **3572 St. Leonhard am Hornerwald**,
Tel: 02987/24316, E-Mail: info@rhytmotop.at, Web: www.rhytmotop.at, Preis: 80€
26. Mai Sonntag **Tagesausflug** VGK-Mitglieder zum **Biogut Arthofer Hartkirchen (OÖ)**
Info: Web: www.energieplatzerl-gmuend.at, Kosten: für VGK Mitglieder keine, für
Nicht-Mitglieder €35, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
Anmeldeschluss: 15. April 2013
26. Mai Sonntag 14:00 Uhr **Workshop „Traumfänger – Das Netz der Träume weben“**
Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**, Anmeldung unbedingt
erforderlich, Info/Anmeldung: Ursula Barthel Tel. 0676/78 60 700,
E-Mail: das-andere-haus@aon.at, Web: www.das-andere-haus.at
28. Mai Dienstag **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger
Gebäudeblock Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss Tel.: 0676-
4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at; Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
30. Mai Donnerstag 14:00 Uhr **Workshop „Seifensieden – Naturseife selbst gemacht!“**
Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**, Anmeldung unbedingt
erforderlich, Info/Anmeldung: Ursula Barthel Tel. 0676/78 60 700,
E-Mail: das-andere-haus@aon.at, Web: www.das-andere-haus.at
- 30/31. Mai Do.- Fr., und 1.- 2. Juni und 22.-24. Juni, **Ausbildung zur AVIVA Lehrerin** mit
Frau Beate Plangger (Dauer insg. 7 Tage)
Kosten: €780 Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at

Juni

- 1.+ 2. Juni Sa.+So. ab 9:00 Uhr, Austria Overtone Gathering, **BOING**, Aspern, Die Seestadt
Wiens, Seestadtstrasse 27/13, **A-1220 Wien**, Web: <http://boingfestival.org>
5. Juni Mittwoch 19:30 Uhr **“Aroma Workshop” – Zitrusöle, Erfrischend und zugleich
Belebend** (vielfältige Anwendungsmöglichkeiten) Kursleiterin: Gertrud Weiss,
Energieplatzerl, **A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Kosten: €5 inkl Unterlagen und
Proben, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at

13. Juni Donnerstag 19:30-21:00 Uhr, Vortrag: **Starte deinen Höhenflug mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg im Leben. A-3950 Gmünd**, Hotel Goldener Stern, Stadtplatz 15 Info/Anmeldung: Andreas O. Tauscher, Unkostenbeitrag: 15 Euro Tel.: 0664/523-91-30, E-Mail: tauscher.andreas@gmx.at; Web: www.tao-mentaltraining.at;
15. Juni Samstag **VGK Gmünd Teilnahme bei der Ferienmesse in Gmünd**
Info: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
16. Juni Sonntag 11:00 Uhr **Workshop „Bundschuhe – Schuhe wie barfuß laufen!“** Mach Dir Deine Schuhe selbst! Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**, Anmeldung unbedingt erforderlich, Info/Anmeldung: Ursula Barthel Tel. 0676/78 60 700, E-mail: das-andere-haus@aon.at, Web: www.das-andere-haus.at
21. bis 23. Juni, Fr. bis So., jeweils 9:00 bis 18:00 Uhr, Seminar **Energetische Heilarbeit**, Modul 1, **A-3754 Irnfritz/NÖ**, Trabenreith 22, Seminargebühr: 390 Euro, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39 oder 02986/64 64 9, E-Mail: feilhaber@utanet.at, Web: www.NativeHealing.at siehe unter Basisseminar.
21. Juni Freitag 17:00 Uhr **„MONOMELO – Trommeln von der Monotonie zur Melodie!“** Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**, freie Spenden erbeten, Info/Anmeldung: Ursula Barthel Tel. 0676/78 60 700, E-Mail: das-andere-haus@aon.at, Web: www.das-andere-haus.at
22. Juni Samstag 10:00 – 18:00 Uhr **Trommelworkshop mit Bafode Soumah aus Guinea**, Info und Anmeldung: rhytmotop, Wolfshoferamt 74, **3572 St. Leonhard am Hornerwald**, Tel: 02987/24316, E-Mail: info@rhytmotop.at, Web: www.rhytmotop.at, Preis: 85€
27. Juni 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 €
29. Juni Samstag **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at; Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
- 29./30. Juni Sa./So **Workshop „Indianischer Rasselbau“** Selbstbau einer traditionellen Hohlrassel. Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**, Anmeldung unbedingt erforderlich, Info/Anmeldung: Ursula Barthel Tel. 0676/78 60 700, E-Mail: das-andere-haus@aon.at, Web: www.das-andere-haus.at

Juli

3. Juli Mittwoch 19:30 **“Aroma Workshop” – Öle für jeden Tag, A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Energieplatzerl, Kosten: €5 inkl. Unterlagen und Proben, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708 E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
- 13./14. Juli Sa./So Workshop **„Trommelbau –durch Deine Hände kommt Leben in die Trommel!“** Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**, Anmeldung unbedingt erforderlich, Info/Anmeldung: Ursula Barthel Tel. 0676/78 60 700, E-Mail: das-andere-haus@aon.at, Web: www.das-andere-haus.at
21. Juli Sonntag 14:00 Uhr **Workshop „Seifensieden – Naturseife selbst gemacht!“** Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**, Anmeldung unbedingt erforderlich, Info/Anmeldung: Ursula Barthel Tel. 0676/78 60 700, E-Mail: das-andere-haus@aon.at, Web: www.das-andere-haus.at
24. Juli Mittwoch **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock , Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at; Web: www.energieplatzerl-gmuend.at

August

3. Aug. Samstag ab 13:00 Uhr **Musikfest „Trommel- und Didgeridootreffen“** im Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**, Info: Ursula Barthel Tel. 0676/78 60 700, E-Mail: das-andere-haus@aon.at, Web: www.das-andere-haus.at
- 17./18. Aug. Sa./So 10:00 Uhr **Workshop „Indianischer Flötenbau – Am Anfang war ein Ast“** Selbstbau einer traditionellen Liebesflöte. Kulturverein Das Andere Haus, Sauggern 5, **A-3814 Aigen**, Anmeldung unbedingt erforderlich, Info/Anmeldung: Ursula Barthel Tel. 0676/78 60 700, E-Mail: das-andere-haus@aon.at, Web: www.das-andere-haus.at
23. Aug. Freitag **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock , Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at; Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
23. bis 24. Aug. Fr. bis So., jeweils 9:00 bis 18:00 Uhr, Seminar **Energetische Heilarbeit**, Modul 1, **A-3754 Irnfritz/NÖ**, Trabenreith 22, Seminargebühr: 390 Euro, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39 oder 02986/64 64 9, E-Mail: feilhaber@utanet.at, Web: www.NativeHealing.at siehe unter Basisseminar.

September

12. Sept. Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Klangmeditation, A-3580 Horn**, im Kunsthaus, Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 8 €
20. bis 21. Sept. Fr. bis So., jeweils 9:00-18:00 Uhr, Seminar **Energetische Heilarbeit**, Modul 1, **A-3754 Irnfritz/NÖ**, Trabenreith 22, Seminargebühr: 390 Euro, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39 oder 02986/64 64 9, E-Mail: feilhaber@utanet.at, Web: www.NativeHealing.at siehe unter Basisseminar
26. Sept. Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Spiritueller Stammtisch Horn, A-3580 Horn** Wiener Strasse 2. Info/Anmeldung: Norbert & Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 3 €
29. Sept. Sonntag 8:00-16:00 Uhr, **Braco**, Hotel Pyramide Parkallee 2, **A-2334 Vösendorf**. Info: Web: <http://www.braco-info.com>. Unkostenbeitrag 5 €

* * * * *



Naturheilpraxis

Waldviertel/NÖ, A-3754, Trabenreith 22
+43(0)676/39 255 39, feilhaber@utanet.at

Norbert Feilhaber

Prävention
Energetische Heilarbeit
Kinesiologisches Austesten
Spiritueller Lebensplan: I-Ging
Umfangreiche Ausbildung
Meditation, Vorträge
Heilsame Klänge

www.Naturheilpraxis-Norbert.at

Chi Lebensenergie Prana
Erkenntnis ∞ Kundalini
Effizienz
Spiritualität Methoden
Organisations
Aufstellungen
Gruppen Healing ∞ Lernen
Native Healing.at

The advertisement includes a central Taijitu logo with a circular diagram of concepts. Below the logo are three small images: a woman in a red top in a room, a man and woman in a room, and a portrait of a man. A lily pond image is also present.

Die regionalen Volksbanken
Verantwortung leben

WALDVIERTLER
VOLKSBANK
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!

M.E.M ZAMBIA Projekt, KAMBALA SCHOOL (Südliches Afrika)

Derzeit gehen 351 Kinder regelmäßig zur Schule, davon sind 85 Erstklässler. An die 150 Kinder kommen eher unregelmäßig in die Schule. Direktor Brass Kumwenda bemüht sich durch aufklärende Gespräche mit den Eltern den Kinder einen regelmäßigen Schulbesuch zu ermöglichen.

Vier Lehrer unterrichten Vormittag wie Nachmittag. Die Schule ist bereits wieder zu klein. Es sollen drei neue Schulräume dazu gebaut werden, die ca. 12 000€ kosten würden. Die Eltern jedes Dorfes brannten bereits Ziegeln um den neuen Bau voran zu treiben. Bisher wurde das Geld für Gehälter, Dachkonstruktion und für den Anbau von Obstbäumen eingesetzt. Brass Kumwenda, Edson Kumwenda, Jeremia Kumwenda und Joseph Nyrenda sind der Meinung, dass die Arbeit mit den Kinder und dass diese soviel wie möglich lernen im Vordergrund steht. Thank you - Brass Kumwenda - Kambala School

MIKROKREDITE IM LANDWIRTSCHAFTSBEREICH

Frauen und Männer aller Altersgruppen handeln unter den gleichen Bedingungen. Kredite werden aufgenommen für Haustiere, Landwirtschaftsmaßnahmen und Werkzeugankauf für Tischler, Schmiede und Näherinnen. Taonga comene - Reagan Makamo - Microcredit

KANYANGA RURAL HEALTH CENTRE

Die Gesundheitslage sieht derzeit wieder besser aus, da das Gesundheitswesen wieder kostengünstiger ist. Die Aufklärungslage im Bereich von Malaria, Pneumonie und die ziemlich dringliche Kampagne gegen HIV und Aids zeigen zu mindestens in unserer Gegend gute Wirkung. Die Infektionsrate ist nicht steigend, die Therapie und Beratung zu Hause im Dorf stellt eine gute Ressource dar. Das Schwangerenzentrum und die Under five Clinic sind sehr gut besucht.

Sprechtage für ART - Anti Retroviral Therapie - ist eine wirksame Methode im HIV Bereich.

Adherence Supporter Training - AST – ausgebildete Trainer im Bereich für HIV, Pneumonie, Tbc, Malaria und Anämie besuchen und begleiten die Kranken auch zu Hause im Dorf. Einmal monatlich kommen die Kranken zu einem regelmäßigen Check in die Klinik.

Gebraucht werden: Dentalsesseln, OP Lampen, Trainingscenter mit Schlafmöglichkeiten, Ambulanzwagen - für tägliche Transporte nach Lundazi ins Bezirkskrankenhaus bei Anämie, OP, Komplikationen bei Entbindenden. Danke Jacqueline Vachet - Kanyanga Rural Health Center.

M-E-M ZAMBIA PROJEKT, NÖ HYPO BANK HORN,

Blz 53000 Knr. 03355- 008869

TAONGA COMENE – DANKE SCHÖN,

CIUTA SEKELELA – GOTT SCHÜTZE EUCH -

Jacqueline, Brass, Reagan,

Helene Graf Wachtberg/Gars a. K. „bewegter weg“

Kunst in der Natur 0664 41 22 7 44

Weitere Info: <http://www.Nativehealing.at/mem.pdf>

