

Nr. 6 Jän. - April 2014

Sunnseitn

WALDVIERTLER ZEITSCHRIFT FÜR BEWUSSTSEIN

Kostenlose Non Profit Zeitung

Atem ist Leben, Atme dich frei | Yoga | Pomali | Ayurveda
Das Heublumenbad | Paraguay | Ayurveda | Der Malort



Inhalt

DGKS Elfriede Kainz & Gertrude Weiss
04 Atem ist >Leben- Atme dich frei!

Ursula Limberger
06 Free Spirit- für Erfolg auf der ganzen Linie

Mag. Daniela Höllinger
08 Yoga

Irene Maria Maurer
11 Das Heublumenbad

Katharina Lechthaler
12 Pomali

Brigitte Theresia Ulreich
14 Paraguay- Hilfsprojekt

Silvia Halbwidl
16 Rückführungstherapie

Alexandra Bruckmiller
18 Mein persönlicher Ayurveda

Irene Maria Maurer
19 Der Malort

Johannes Fries
20 Selbstmanagement

Birgit Stoiff
22 Ferien ohne Handicap

Birgit Kiennast
32 Hilfsprojekt: Dialog mit Itete
<http://www.Sunnseitn.info>

W³ Sunnseitn im Web

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 erhältlich. Alle Rechte vorbehalten. 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 übernommen. 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.

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 und Wien 1+7+8+9 Bez. als Non Profit Zeitung präsent und kostenlos für die Leser erhältlich. Wir unterstützen bei der Ausgabe Jän. bis Mai 2014 das Hilfsprojekt „Itete“ vom Verein, Dialog mit Itete. Obmann ist Dr. Georg Wögerbauer (siehe letzte Seite).

Werbung: Die Unkosten der Sunnseitn (Druck und Verteilung) werden über Werbeeinschaltungen und Anzeigen im Veranstaltungskalender gedeckt (siehe vorletzte Seite). Arbeits- und Zeitaufwand wird Ehrenamtlich getätigt.

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. 28. März 2014, Erscheindatum Mo. 5. Mai 2014. Die Sunnseitn erscheint in einer Auflage von derzeit 1500 Stück, sowie ist 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: Energetiker, spiritueller Heiler-Lehrer, Hochbautechniker/Architektur,
... *Spiritualität ist das Überschreiten von wissenschaftlich festgelegten Grenzen* ...

Atem ist Leben – Atme dich frei!

Freie aufrechte Körperhaltung ermöglicht eine tiefe Bauchatmung, Säure (CO₂) wird abgeatmet, basisch wirkender Sauerstoff eingeatmet.

Um positiv auf den Säure-Basen-Haushalt einzuwirken, ist es wichtig, durch langes Ausatmen Kohlensäure auszuatmen. Atmen wir zu flach, bleibt Kohlensäure im Körper zurück und muss verstoffwechselt werden. CO₂, das im Körper bleibt, wird als Stoffwechselendprodukt (Schlacke) im Fett- und Bindegewebe, in Gelenken, Organen eingelagert.

Die einfachste Entsäuerung ist die körperliche Bewegung wie Nordic Walking, Jogging, Langlaufen, Wandern etc. Dabei ist man gezwungen, tiefer und schneller einzusatmen und beim Ausatmen wird Kohlensäure abgegeben.

AUSATMUNGSÜBUNG

Zuerst nehmen wir eine entspannte Haltung ein und atmen bei geschlossenem Mund aus und entleeren die Lungen bis es nicht weiter geht. Dann den Atmen für 20 bis 30 Sekunden oder länger, anhalten und danach tief aufschluchzend wieder einatmen. Sofort im Anschluss wiederholen wir diese Übung noch drei- bis fünfmal und verlängern jedes Mal die Atementhaltung. Die Wirkung der Übung können wir verstärken, indem wir bei der Ausatmung und während der Atementhaltung den Bauch einziehen. Anfänger können sich während der Atementhaltung mit den Fingern die Nase zuhalten, um leichter die Kontrolle über diese Vorgänge zu erhalten.

Die Ausatmungsübung, konsequent angewendet, ist das beste Mittel um unseren Blutkreislauf anzuregen und zu normalisieren.

VERLÄNGERTE AUSATMUNG

Diese Übung ist sehr wertvoll, wenn wir Ermüdungszustände verspüren, indem wir ein Gebet oder einen Spruch von der Länge des „Vaterunsers“ in einer Ausatmung sprechen. Diese Übung machen wir mindestens dreimal, oder wenn notwendig auch öfter hintereinander. Je länger wir ausatmen, umso mehr entledigen wir uns der Kohlensäure und Versäuerung und umso gelassener werden wir.

EINATMUNGSÜBUNG

Wir atmen voll ein, bis es nicht mehr weiter geht, halten den Atem und stauen ihn für 20 bis 30 Sekunden oder länger, atmen anschließend aus, bis die Lungen vollständig

entleert sind. Gleich daran die Übung drei- bis fünfmal wiederholen und dabei die Stauung jedes Mal verlängern. Wir können die Wirkung verstärken, indem wir für Entspannung und Entkrampfung sorgen, heben die Brust hoch und halten sie in dieser Stellung, legen dabei die Zunge flach auf den Mundboden und die Zungenspitze an die untere Zahnreihe, richten die Augen auf einen Punkt in Augenhöhe. Die Übung sollte nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit gemacht werden.

Durch die Einatmungsübung können wir uns besser auf unsere geistige Arbeit konzentrieren sowie in uns schlummernde Fähigkeiten und Talente wecken.



Gemeinnütziger Verein für
ganzheitliche Gesundheits-
förderung und Kinesiologie
GMÜND

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

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

Free Spirit® - für Erfolg auf der ganzen Linie

Free Spirit® erforscht die Frage, warum Dein Leben so ist wie es ist und welche Möglichkeiten der Veränderung es gibt. Es ist ein einmaliges und erprobtes Konzept mit dem Ziel, die Potentiale zu nutzen, die in Dir stecken.

Free Spirit® ist eine Forschungsreise durch Dein Bewusstsein. Du beginnst in Deine unsichtbaren Bereiche – Dein Innerstes einzutauchen und das Abenteuer beginnt. Du wirst dabei Dinge entdecken können, die völlig neu für Dich sind, Dir bisher nicht bewusst waren, dass sie da sind. Je mehr Du erkennst und weißt wie Deine innersten Mechanismen funktionieren, desto mehr ist echte Veränderung möglich. Du entdeckst Deinen roten Faden, welcher sich Durch Dein Leben zieht und Dich möglicherweise immer wieder das Gleiche erleben lässt. Du erkennst Deine Strategien und findest die Muster die Dich hindern, Dein Leben so zu gestalten wie Du es möchtest. Aus Problemen werden Lösungen.

Erfolg, Gesundheit, erfüllende Beziehungen, finanzielle Freiheit, innere Fülle und Glücklich sein haben nichts mit Schicksal oder Zufall zu tun, sondern mit dem Wissen um die Funktionsweise bestimmter Mechanismen – es ist eine Sache des ‚Gewusst-Wie‘.

Die einfachen Werkzeuge, die wir anzubieten haben, sind vollkommen auf den täglichen Gebrauch abgestimmt, langjährig erprobt, äußerst wirksam und leicht anwendbar im Alltag. Es geht also um das praktische Umsetzen. Wir wissen oft schon viel z.B. aus Büchern und haben vielleicht auch schon Erfahrungen damit gemacht, aber an der langfristigen Umsetzung scheitern wir.

Die Praxis von **Free Spirit®** zeigt, dass diese Methode nachhaltigen Erfolg bringt.

Free Spirit® verbindet Dein geistiges, seelisches und körperliches Potential zu einer Einheit erfolgreichen Bewusstseins, welches in allen Lebensbereichen angewendet werden kann.

Free Spirit® ist eine optimale Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Spiritualität, ein Quantensprung des Bewusstseins, leicht umzusetzen, effizient und nachhaltig.

„Nur weil etwas unwahrscheinlich klingt, muss es nicht unmöglich sein!“

Bruno Würtenberger, Schweizer Bewusstseinsforscher und Autor hat das Free Spirit® Training gegründet. Er befasste sich schon in jungen Jahren ernsthaft mit der Erforschung außergewöhnlicher Phänomene und vor allem den schier unbegrenzten

Möglichkeiten des menschlichen Bewusstseins. Das Training entwickelte sich nach und nach über den Zeitraum jahrzehntelanger Forschungen im In- wie im Ausland.

Autorin: Ursula Limberger

Tel.: 0699 113 44 111, E-Mail: ursula.limberger@aon.at



LIMBERGER EMPOWERMENT

Free Spirit® / Silent touch® / Feuerlauf

Free Spirit®
Silent touch®

Bewusstseinstraining, Coaching, Vorträge

Diese außergewöhnliche Methode der energetischen Behandlung stellt die natürliche Ausgewogenheit zwischen Körper und Geist wieder her.

Feuerlauf

Heiß ist uns nicht warm genug! Nach diesem ‚Run‘ wirst Du ein neuer Mensch sein!

Ursula & Eduard Limberger

3573 Rosenberg 33

0699 113 44 111 und 0699 123 82 883

ursula.limberger@aon.at und eduard.limberger@aon.at

www.limberger-empowerment.com

☆☆☆

Der Mensch, der Gott beim Stallmisten nicht hat, hat ihn auch nicht beim Chorgebet.

Gott ist immer in uns, nur wir sind selten zu Hause.

Gott kann nicht weniger ohne uns tun, als wir ohne ihn tun können.

Immer ist die wichtigste Stunde die Gegenwärtige. Immer ist der wichtigste Mensch der, dem du gerade gegenüber stehst. Immer ist die wichtigste Tat die Liebe.

So halten es alle jene Leute, die Gott um äußeren Reichtums oder inneren Trostes willen lieben; die aber lieben Gott nicht recht, sondern sie lieben ihren Eigennutz.

Wenn einer erwähnt, er habe Gott erkannt, und sich irgendetwas darunter vorstellt, so hat er irgendetwas erkannt, nur Gott nicht.

Wer Gott in einem äußerlichen Ritual sucht, findet das Ritual und verliert Gott.

(Eckhart von Hochheim 1260-1328) Meister Eckhart

YOGA - Wie die Suche nach Erleuchtung hinters Licht führen kann

Abdi Assadi schreibt in seinem Buch „Schatten auf dem Pfad“, dass der Yoga im besten Falle eine starke Disziplin bietet mit der man bewusst Geist und Körper in Harmonie bringen kann, dass es aber in unserer ergebnisorientierten und narzisstischen Kultur oft als Weg missbraucht wird um einen tollen Körper zu erhalten und gleichzeitig spirituelle Pluspunkte zu sammeln.

Wie viele andere Heilslehren versucht auch der Yoga - Boom mit allen Tricks, die immer größer werdende Masse von Konsum - Verwirrten und Burnout - Gefährdeten zu ködern.

Bevor wir jedoch das Heil auf der Yogamatte suchen und sich gleichzeitig auch der Gefahr aussetzen sich in der nicht mehr überblickbaren Flut von unterschiedlichen Yoga- Angeboten zu verlieren, sollten wir uns überhaupt einmal klar werden wo die Essenz und Absicht des Yoga liegt.

Es geht auf alle Fälle um mehr als bloß um körperliche Ertüchtigung.

Den Körper zu kräftigen, zu dehnen, sich um ihn zu kümmern und ihn gesund zu halten sind in Zeiten von Rückenschmerzen, Übergewicht durch Bewegungsmangel sowie Burn -out natürlich keine verwerflichen Ziele, aber man soll sich nicht der Illusion hingeben, dass dies der eigentliche Sinn des Yoga sei. Aadil Palkhivala, der indische Lehrer meines Lehrers, sagte einmal:

„ Ohne Asana - Praxis schwächt man den Körper, macht man davon zu viel, stärkt man das Ego.“

Die traditionelle Aufgabe des Yoga ist, den Knoten des Ego durch Bewegung und Meditation zu lösen. (an dieser Stelle möchte ich eine Definition von Ego anführen welche ich besonders treffend und selbsterklärend finde, sie stammt von Thomas Young, einem spirituellen Lehrer; EGO = „edging god out“ = „ Gott rauskicken“)

Also, den Knoten des Ego zu lösen, genau das ist in unserer, auf das Individuum gerichteten Kultur die größte Herausforderung und in der überwiegend körperbezogenen Yogaszene in Vergessenheit geraten. Doch sollten wir uns im Westen darüber im Klaren sein: die größten Yogis waren nicht jene, die sich am eindrucksvollsten verrenken konnten.

Mein Lehrer meint: „Wäre dem so gewesen, dann wären beispielsweise alle Artisten von Cirque de Soleil schon längst erleuchtet.“

Interessanterweise haben die „größten“ Yogameister des 20. Jhdts. den asanas wenig oder keine Bedeutung zugemessen.

Patanjali, der Autor der bekannten Yogasutren mit 195 komprimierten Versen, im 2. Jhd. v.Chr., hat die Asanapraxis auf ganze drei Worte reduziert, womit moderne Yogaliteratur ganze Bücher füllt: sthira-sukham-asanam: „Die Haltung soll stabil und angenehm sein“ (YS,II,46)

Patanjali ging es im Gegensatz zum heutigen Yoga um kleine Bewegungen. Er betonte, dass die Aufmerksamkeit beim Yoga nicht in die äußere Welt gelenkt wird, sondern nach innen.

Es ist eine große Kunst, im Körper und damit auch im Geist das Gleichgewicht von Stabilität (sthira) und Entspannung (sukham) zu entfalten.

Es ist aber noch eine viel größere Kunst, sich damit nicht zu identifizieren.

Sich von der Vorstellung zu lösen, nur der Körper -Geist Komplex zu sein und den Körper als Mietwohnung zu betrachten wo nicht ich der Eigentümer bin, sondern die Elemente der Natur. Das heißt: es ist ganz egal wie viel Zeit und Eifer man in seine Yoga“gymnastik“ steckt, die Naturgesetze von Alter, Krankheit und Tod werden uns eines Tages die Schranken setzen.

Und spätestens dann wird uns klar werden wie weit wir tatsächlich durch Yoga gelernt hat. Wie man auf all die Aktionen des Lebens reagiert und ob man die leidvollen Spannungen von Egoismus, Unwissenheit, Begehren, Widerstand und Angst noch vor dem Tode durchschaut und so gut wie möglich reduziert.

Genau hier liegt die Essenz und Absicht des Yoga, den Knoten des Ego zu lösen und hinter dem vergänglichen Körper - Geist- Komplex seine unveränderliche göttliche Natur, sein wahres Ich zu erkennen.

Welches Yogaangebot bzw. welcher Yogastil einen nun genau dorthin führen kann, weiß immer nur der „Suchende“ selbst.

Yoga ist ein spirituelles Erbe das wir alle tief in unseren Herzen tragen und das für jeden von uns zugänglich ist. Für welche Art der Praxis man auch immer sich entscheidet, es gibt kein richtig oder falsch sondern nur einen Weg, und das ist der eigene und genau dieser wird uns nicht hinters Licht führen.

Letztendlich entscheidet der Sinn (dharma) dem wir unser Leben geben und unser Verlangen nach bedingungsloser Freiheit (moksha). Vielleicht werden sich eines Tages unsere Wege kreuzen und ich darf sie ein Stück auf ihrem Yogaweg begleiten. Darauf freu ich mich.



Autorin: Mag. Daniela Höllinger - dipl. Yogatrainerin
Tel: 0660/ 3173106, E-Mail: dani@enjoy4elements.com

Die Original Schule für die Quantum4 Harmonie



**Ausbildung in
6 Modulen in
Horn, Krems &
WIEN ab März**

www.feilhaber.at
feilhaber@utanet.at
0676/39 255 39

*Wo die Liebe erwacht, stirbt das Ich, der
dunkle Despot.*

*Geduld bedeutet, daß man immer weitblickend
das Ziel im Auge behält,
Ungeduld bedeutet, daß man kurzfristig nicht
die Bestimmung begreift.*

*Laß den Himmel sich auf der Erde wider
spiegeln, auf daß die Erde zum Himmel werde.*

*Dschelal ed-Din **Rumi** (1207 - 1273)*

Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel

Getragen von der Idee, Menschen auf der Suche nach einer
ganzheitsmedizinischen Betreuung zu dienen.



Der Mensch im Mittelpunkt. Neue Wege eröffnen.

Mit dem Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel in unmittelbarer Nachbarschaft zum Stift Geras wurde ein Ort geschaffen, an dem sich der Zugang des Menschen zu seinen Selbstheilungskräften mit Hilfe eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes entfalten kann. Das Retreat ist der ideale Platz, um Körper, Geist und Seele bewusst zur Ruhe kommen zu lassen. Hier finden Sie die ideale Basis, sich mental und körperlich zu entspannen und zu stärken.

akademie.GERAS - Kunst & Kultur Seminarhotel - Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel

Das vielfältige Angebot an ärztlichen und therapeutischen Leistungen sowie kreatives Schaffen an der akademie.GERAS unterstützt Sie auf dem Weg zu Lebenszufriedenheit und innerer Harmonie – Angebote zu Ayurveda, Yoga, Raindrop, Reiki, Meditation/Körperreise, ärztliche wie psychologische Beratung, Bioenergetik, geführter achtsamer Spaziergang, Kunsttherapie uvm. stehen Ihnen zur Verfügung.

Das Heublumenbad

Bei meiner Arbeit mit Kräutern bleiben oftmals Restbestände über, wie z. B. beim Abfüllen der Kräuter in Säckchen, beim Herstellen von Kräuterkeksen oder Kräutersalz. Diese kleinen Mengen sammle ich in einem Glas, um später ein Heublumenbad herzustellen. Wenn das Glas voll ist (ca. 2 Handvoll), werden die Kräuter in 2 Liter Wasser kurz aufgekocht und dann lässt man sie noch 5 Minuten (ohne Kochen) ziehen. In einem Sieb filtert man die Kräuter ab und gibt den entstandenen Absud dem heißen Vollbad hinzu.

Für ca. 20 – 30 Minuten bei ca. 40°C baden und abschließend kühl abduschen; Nicht abtrocknen, sondern den Körper in ein Leintuch wickeln und für 30 Minuten im Bett nachruhen. Das Bad empfiehlt sich zur Giftstoffausscheidung, bei Rheuma, Grippe, Erkältung, zur Nervenstärkung, bei Nervenschmerzen, Unfällen, Knochenbruch und Rekonvaleszenz. Und hier noch ein Tipp:

Um den kalten und sonnenarmen Wintertagen ein warmes Körpergefühl zu geben empfiehlt es sich nach dem Duschen oder Baden die noch feuchte Haut mit Johanniskrautöl einzureiben. Johanniskrautöl bringt Fröhlichkeit bei depressiven Verstimmungen und Lichtmangel. Außerdem wirkt es beruhigend auf das Gemüt, es kräftigt und nährt die Haut.

Winterliche Grüße sendet Kräuterpädagogin
Irene Maurer, Tel.: 0664/17 28 192



HEILSAME Klänge & Töne
Klänge der Seele sichtbar machen mit Gaby Sipöcz

Wir freuen uns auf Euer Kommen! Unkostenbeitrag 8 Euro

Do. 23. Jän. 2014
19 Uhr | Kunsthaus Horn

Hauptplatz, Wiener Straße 2
Info: Elisabeth Feilhaber 0676/39 255 39

KUNSTHAUS HORN
Jeweils **Donnerstag von 19- 21 Uhr**

23. Jänner, Gaby Sipöcz:
Klänge der Seele sichtbar machen

20. Februar, Jörg Schuppler:
Harfe & Monochord

20. März, Sabine Bacher:
Kristallklingschale & Stimme

17. April, Anita Babun:
Duftende Klänge: Chakren Meditation

Pomali – schön langsam wird's ernst mit unserer Gemeinschaft

Cohousing Pomali ist ein Gemeinschaftsprojekt das zwischen St. Pölten und Krems am Rande des Dunkelsteinerwaldes gerade gebaut wird. Mitte Dezember werden die ersten 17 Wohnungen und ein Teil unserer Gemeinschaftsräume bezugsfertig sein.

12 Wohnungen werden in der 2. Bauphase errichtet.

Unsere Gruppe ist bereits seit 2008 gemeinsam mit dem Bauträger Heimat Österreich am Weg, um dieses innovative Projekt umzusetzen.



In unserer Gemeinschaft von Menschen aller Altersstufen ist es uns wichtig, die Beziehungen untereinander und nach außen zu pflegen und möglichst ökologisch, nachhaltig und in Vielfalt zu leben. Um diese Ziele auch gut zu erreichen haben wir unseren Verein soziokratisch strukturiert.

Die Soziokratie ist eine partizipative Organisationsstruktur, die in Kreisen aufgebaut ist mit Gleichwertigkeit in der Beschlussfassung. Sie bringt unsere kollektive Weisheit immer wieder zum Erlblühen und ist effizient und flexibel zugleich.

Als Wohnform haben wir für unsere Gemeinschaft das Cohousing-Konzept gewählt, da die Mischung aus privaten Wohnungen und großzügigen Gemeinschaftsflächen sowohl soziale Bindungen fördert als auch Rückzug ermöglicht. Ab Einzug werden wir 3 mal pro Woche gemeinsamen Kochen und Essen, da ein grundlegendes Motto für Cohousing lautet:

"Gemeinschaft entsteht beim Essen".

Auch Carharing und gemeinsame Gartenarbeit werden uns unter anderem im Alltag verbinden.





Wir sind derzeit 18 Erwachsene und 12 Kinder & Jugendliche im Alter von 1 bis 65 Jahren bei nahezu ausgeglichenem Geschlechterverhältnis. Es gibt einige Familien mit einem oder mehreren Kindern, Alleinerziehende, Singles, Paare ohne Kinder und Eltern von bereits erwachsenen Kindern. Die Vielfalt der Lebensformen und der Lebensphasen ist ein zentraler

Bestandteil der Gemeinschaft. Wir wollen in Pomali voneinander lernen und miteinander wachsen, um so eine tragfähige Gemeinschaft zu entwickeln, die neue Wege im Bereich Soziales, Ökologie und Wirtschaft beschreitet.

Wir haben noch ein paar Wohnungen frei und freuen uns, interessierte Menschen auf unsere Infoveranstaltungen zu begrüßen.

Autor: Katharina Lechthaler, E-Mail: katharina.lechthaler@soziokratie.at

Weitere Informationen: Web: www.pomali.at Tel.: 02786/30097

Liebe zu Mutter Erde
geführte MEDITATION mit dem höheren Selbst, die göttliche Quelle erfahren und Austauschkreis.

Liebevolle Atemübungen und Affirmationen bringen dich in Deine Mitte und stärken Dein Mitgefühl und Verständnis zu Deinen Mitmenschen, Mutter Erde und dem göttlichen Sein.

Mitbringen: Decke, Kissen
Wo: A-3754 Irnfritz, Trabenreith 22
Info: Sissy Feilhaber
Tel.: 02986/64 64 9

Wann: jeweils 19-20 Uhr
Donnerstag, 9. Jan. 2014
Donnerstag, 16. Jan. 2014
Donnerstag, 6. Feb. 2014
Donnerstag, 13. Feb. 2014
Donnerstag, 06. März 2014
Donnerstag, 13. März 2014
Donnerstag, 10. April 2014

Paraguay – Hilfsprojekt

Multimedialer Vortrag, im Kunsthaus Horn, Wiener Strasse 2,
Freitag 21. Feb. 2014 um 19:30 Uhr

In Paraguay gibt es noch viele Stämme von Ureinwohnern. Viele haben zwar ausreichend Grund zur Verfügung, jedoch ist der Boden nicht besonders gut und – was noch wichtiger ist – sie haben keine Ahnung wie man den Boden kultivieren kann.



In diesem Hilfsprojekt helfen wir den ganzen Familien. Denn wenn die Familie glücklich ist und sich wohl fühlt, sind auch die Kinder gesund und glücklich. Und wir helfen der Natur und allen Menschen. Mit den Baumsetzlingen, die wir pflanzen wird auch die Natur unterstützt. Dieses Jahr haben wir in zwei Schritten bereits zwei Gruppen unterstützt.

Zuerst haben wir für jede Familie je 4 verschieden Obstbaumpflanzen gebracht und diese gemeinsam mit den Familien gepflanzt. Das waren: Mango, Avocado, Mandarine und Chirimoya. Das sind Obstbäume, die hier heimisch sind und auch auf dem Boden dieser Gruppe gut und rasch gedeihen.

Dadurch ist eine erste Grundversorgung von Nahrung und von Vitalstoffen und Vitaminen gegeben.

Es waren 82 Familien, das sind 328 Pflanzen, die wir gebracht und gesetzt haben. Als Hilfe haben wir auch die Blattschneide-ameisen eliminiert. Damit sowohl die kleinen Bäumchen als auch die Kulturen wachsen können und ihnen dann Nahrung geben.



Als zweiten Schritt haben wir Samen von Mais, Bohnen, Erdnüsse und verschiedene Gemüse gebracht und diese auch mit den Familien ausgesät. In jeder Familie haben wir genau erklärt, wie welche Kultur zu pflegen ist und was zu beachten ist.



Einmal besuchte ich diese Gruppen heuer noch um zu sehen, wie weit alles gewachsen ist und ob sie weitere Hilfe brauchen.

Die Idee ist, dass sie so rasch als möglich selbständig sich versorgen können.

Da es so viele Gruppen gibt, bitte ich um Eure Unterstützung. Zwei weitere Gruppen haben bereits um Unterstützung

gebeten. Sobald genügend Geld vorhanden ist, werden wir die nächste Gruppe besuchen und in der gleichen Weise unterstützen. Weitere Informationen können Sie gerne unter www.meilin.at nachlesen. Gerne gebe ich auch über E-Mail genauere Auskünfte.

Jänner und Februar 2014 verbringe ich in Österreich um auf verschiedenen Veranstaltungen Informationen über dieses Projekt zu geben, mit vielen Fotos.

Paraguay- Hilfsprojekt im Waldviertel:

Multimedialer Vortrag, freie Spenden

Info: Elisabeth Feilhaber 02986/64 64 9
Freitag 21. Feb. 2014 um 19:30 Uhr
Kunsthaus Horn, Wiener Strasse 2

Projektleitung:

Brigitte Theresia Ulreich
Web: <http://www.meilin.at>
E-Mail: brigitte@meilin.at

Spendenkonto:

PSK Kto: 71563772 PLZ: 60000
IBAN: AT20 60000 00071563772
BIC: OPSKATWW



Rückführungstherapie zur Bewusstseinsweiterung und/oder Problembewältigung



Bei der Rückführungstherapie wird davon ausgegangen, dass unsere Seele früher schon einmal, oder auch schon öfter, als Mensch gelebt hat und diese Erfahrungen und Erlebnisse Einfluss auf unser jetziges Leben haben.

Grundsätzlich kann zwischen zwei Vorgehensweisen unterschieden werden:

Blicke in das Verborgene Deiner Seele
Rückführung - um sich selbst besser kennen zu lernen. Eine Rückführung kann dazu beitragen sich selbst besser kennen zu lernen und gibt Antworten auf Fragen wie "Wer war ich früher einmal ?"

Zum Beispiel hatte ich mal eine Klientin, die immer darauf achtete, ob jemand seine Schuhe sauber hält. Bei der Rückführung stellte sich heraus, woher Sie diese Angewohnheit hatte: Sie war einmal ein Schuster und hat selbst Schuhe hergestellt.

Rückführung - zur Problembewältigung

Eine Rückführung kann aber auch eine Form der Vergangenheitsbewältigung sein, bei der Einflüsse aus der Kindheit und/oder eines, oder mehrerer Vorleben betrachtet werden können.

Das heißt, dass hier davon ausgegangen wird, dass unsere Seele durch Erlebnisse aus früheren Leben beeinflusst wird.

Dies könnten sein: Partnerschaftsprobleme, Gefühle wie "ich will, aber ich kann nicht", "jetzt passiert mir das schon wieder", Ängste oder körperliche Probleme.

Stellt man sich seinen Problemen, können diese gelöst werden und man ist freier für ein Leben im Hier und Jetzt.

Zum Beispiel war bei einer Kundin die Fragestellung, warum sie nicht aufhören konnte, in übertriebener Art und Weise, sich um ihre drei Kinder zu sorgen, obwohl diese schon über 30 Jahre alt waren und jeder seine eigene Familie hatte. Bei der Rückführung stellte

sich heraus, dass sie in einem Vorleben frühzeitig verstorben ist, ohne zu wissen, dass ihre Kinder damals in Sicherheit waren.

Meine persönliche Vorgehensweise bei der Durchführung einer Rückführung mit einem Klienten:

In einem Vorgespräch wird die Vorgehensweise genauestens ermittelt und abgesprochen.

Bei der Rückführung selbst liegt der Klient entspannt auf einer Liege.

Ich arbeite nicht mit Hypnose, d.h. Sie sind die ganze Zeit bei Bewusstsein und es kann die Rückführung auf Wunsch jederzeit beendet werden.

Autor: Silvia Halbwidl, Tel.: 0699/17183372, E-Mail: silvia.halbwidl@gmail.com

Silvia Halbwidl

Licht ins Leben

- **Rückführung**
(NICHT Hypnotisch!)
- **Aromapflege**



Silvia Halbwidl
Zwettler Straße 5a/3
3580 Horn
www.silvia-halbwidl.com
+43 (0) 699 17 18 33 72
silvia.halbwidl@gmail.com



Veranstaltung am 16. November 2012 mit Braco 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”**. Empfängern 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, So.19.Jän.14 in Wien siehe auch im Veranstaltungskalender. Mich persönlich (Norbert Feilhaber) freute die offizielle Auszeichnung für Braco ganz besonders.

Mein persönlicher Ayurveda



Ayurveda heißt die Lehre vom gesunden, langen Leben. Wie ich das verstehe? Dass all die W-Fragen von jeder/ jedem selber beantwortet werden dürfen. Die alten Schriften der Inder helfen uns zu verstehen, doch bleibt es uns überlassen

diese Dinge in einen Rahmen zu bringen, der für uns passt. Die Lehre vom gesunden, guten eigenen Leben kennt jede/ jeder selber. Ich liebe indisches Essen und auch die Dinge die ich in der Ausbildung kennengelernt habe sind nicht mehr weg zu denken in meinem Leben. Doch freue ich mich, wenn ich die Vielfalt der Ideen, Ansätze und auch Kräuter hier in Europa sehe. Wir haben alles was wir brauchen.

Daher dürfen wir hier, glaube ich einen österreichischen Ayurveda leben. So habe ich es auch in meiner Ausbildung am Nexenhof kennen und lieben gelernt. Mit unseren Obst und Gemüse kochen, die heimischen Kräuter kennen lernen und dementsprechend verwenden. Dazu kommt die eigene Balance zu kennen. Wo ist unsere Mitte nur hin verschwunden? Im Ja, aber ist sie versteckt. Immer wenn ich mir das sage, dann weiß ich dass mein aktuelles Tun nicht gut für mich ist, mache es aber trotzdem. Das bringt die Balance ins Schwanken und unserem Körper auf Dauer Krankheit.

Was also tun? Meine Balance kennen, wissen was gut für mich ist und es auch tun. Konstant. Meine eigenen Ansätze im täglichen Leben: Ich esse wenn ich Hunger habe Nahrung in Bioqualität und vollwertig, vegetarisch, ich pflege mich mit Frischeprodukten aus Österreich chemiefrei, kaufe Biobaumwolle, putze mit ökologischen Mitteln, ich meditiere, mache Atemübungen, lass mich massieren,..... da gibt es noch viel mehr, aber das würde hier zu weit führen. Und ich hab ja auch nicht von heute auf morgen damit angefangen...

Autor: Alexandra Bruckmiller, 36 Jahre, gelernte Kinder- und allgemeine Krankenschwester mit Weiterbildung komplementäre Pflege Ayurveda, selbständig.

Info: 0650/53 30 930, E-Mail: office@bioalex.at

Der Malort



Der Malort ist die Möglichkeit, durch das Spiel mit Pinsel und Farbe zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Durch die breite Auswahl an Pinsel und Farben wird dem Malenden die Gelegenheit geboten, sich selbst im Malen zu verlieren und genau deshalb wieder zu finden. Es wird weder gewertet, besprochen oder kritisiert. Es werden keine besonderen Techniken aufgezwungen, sondern der reine Genuss und die Freude am Ausdruck durch das Malen kann erlebt werden. Arno Stern der Begründer des ersten Malortes in Paris hat hierfür den Ausdruck der „Formulation“ gefunden.

Arno Stern meint selbst dazu:

„Das Einmalige an der Formulation besteht darin, dass sie über alles Beabsichtigte hinaus, über Gefühle, Erlebnisse und Empfindungen auch Ausdruck dessen ist, was in der organischen Erinnerung aufgezeichnet ist und wofür es keine andere Ausdrucksmöglichkeit gibt.“

Im Malort wird das tiefe Bedürfnis nach Ausdruck, das in jedem Menschen innewohnt, lebbar.

Durch diesen Selbstaussdruck gelangt der Mensch zu Geborgenheit und tiefen inneren Frieden. Er entwickelt die Bereitschaft zu sich zu finden.

Als Leiterin des Malortes gebe ich weder Anregungen noch stelle ich Aufgaben. Ich biete meine Hilfe durch Bereitstellen des Materials und den nötigen Umgang damit.

Herzliche Grüße

Irene Maria Maurer

Leiterin des Malortes in Burgschleinitz- Kühnring 0664/1728192

Selbstmanagement oder Stress was ist das?

Für mehr als 60 % der ÖsterreicherInnen ist die Verwirklichung im Beruf ein wichtiger Glücksfaktor (lt. Market Institut 06/2002). Arbeit gibt unserem Leben Sinn, wir arbeiten gerne mit anderen Menschen zusammen, wir möchten auf unsere Leistungen stolz sein. Keine Arbeit zu haben, gehört zu den Hauptängsten des Menschen. Trotzdem klagen an die 70% der Beschäftigten in Europa über gesundheitliche Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz, 23 % über allgemeine Erschöpfung. 80% der 14–65, das sind 1,5Mio. ÖsterreicherInnen leiden unter Stress. 3 Mio. ÖsterreicherInnen leiden unter Schlafstörungen, 1 Mio. ÖsterreicherInnen gelten als Burnout gefährdet (Business Doctors, 2008) und 5 % der 1,2 Millionen SchülerInnen in Österreich leiden unter chronischen Schulstress. Auch wenn diese Zahlen älteren Datums sind, sagen sie schon einiges aus. Einzelne Studien bestätigen sie und sprechen von einer enormen Verbreitung und über einen generellen Anstieg von psychischen Störungen mit Auswirkungen im Arbeitszusammenhang.

Einerseits wird der allgemeine Druck in der Arbeitswelt immer stärker, andererseits ist das Wort Stress zum Modewort „verkommen“. Keinen Stress zu haben vermittelt bei vielen anscheinend „nicht dazu zu gehören“ oder nichts zu tun. Und wer will heute schon von sich sagen „ich mache jetzt nichts“ oder „ich entspanne gerade.“

Das Wort Stress ist heute schon so negativ besetzt, dass alleine seine Verwendung schon den Puls höher schlagen lässt.

Dabei ist Anspannung in Gefahr oder bei einer sportlichen Herausforderung nichts Schlechtes. Im Gegenteil, es hilft uns Energien und Reserven zu mobilisieren.

Dauerhaft, über einen längeren Zeitraum kann sie allerdings zu körperlichen und psychischen Problemen führen.

Stress ist immer subjektiv – nicht die tatsächliche Situation, sondern unsere Interpretation derselben und die mögliche Bewältigung sind ausschlaggebend.

Aber merkt das wirklich jeder Einzelne? Ist wirklich jeder Herr über sich selbst? Oder, ist man nicht da und dort auf Freunde, Familie und sonstige soziale Hilfe angewiesen, um diesen Weg zu unterbrechen oder gar zu verlassen?

Wir sind alle einzigartig. So gibt es auch kein Rezept, wie mit Forderung (brauchen wir), wie mit Überforderung und Stress umzugehen ist. Wo ist noch reine Begeisterung vorhanden und wo beginnt es für die Person schädlich zu werden.

Spitzensportler kennen den Stress, aber auch die Entspannung – beides trainieren Coaches mit ihnen. Auch in Mannschaftssportarten wird mehr und mehr auf die einzelne Person eingegangen. Wichtig ist, zu erkennen was die einzelne Person braucht. Hinter

jeder Handlung steckt ein Bedürfnis. Wohlbefinden entsteht aus dem optimalen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Ziel ist es, unsere Gedanken, unseren Körper und unsere Handlungen in Einklang zu bringen um unsere Ganzheit zu spüren. Die Arbeit mit uns selbst sollte Teil unseres Seins sein. Wenn ich mit mir gut kann, wenn es mir gut geht, kann ich auch anderen helfen, kann ich auch mit anderen.

Unter **Selbstkompetenz** wird die Klarheit im persönlichen Rollenverständnis, persönliche u. berufliche Balance, sowie physische (den eigenen Körper spüren und wissen was wir brauchen), emotionale Stabilität (die Vielfalt unserer Gefühle leben) und die freie Wahl der Gedanken verstanden. Sehr häufig beginnen wir aber zuerst Probleme bei anderen zu sehen, Verantwortung bei anderen zu suchen, Eigenverantwortung abzugeben. Daher ist **Sozialkompetenz**, d. h. im Einklang mit anderen u. der Natur in Gleichwertigkeit leben, Kommunikation u. Teamfähigkeit genau so wichtig.

Beides zusammen, Selbst- und Sozialkompetenz stärken unsere **Sachkompetenz**. Sich frei und trotzdem geborgen fühlen, Führungsrollen zu übernehmen und sich der Verantwortung anderer anvertrauen, stark sein aber auch Schwäche zeigen dürfen, heißt Polaritäten leben und Balance finden. Sozialkompetenz heißt auch Hilfe annehmen, die Helfer auf meinem Lebensweg erkennen und mich einlassen.

Wenn ich das beherzige, wie viel Chance haben dann noch Stress und Burnout?

Autor: Mag. Johannes Fries



Mag. Johannes Fries

Individual-, Wirtschafts- u. Gruppencoach, Naturheiltherapeut
+43 (0) 676 95 59 550, j.fries@sandhya.at, www.sandhya.at

*Ob persönliche, wirtschaftliche Probleme
oder beides - **kontaktieren Sie mich!***

Seminare Anfang 2014:

- 24.-26.1.2014 **Familienaufstellung** Alte Verstrickungen hinter sich lassen. Das Glück einladen.
- 14.-16.2.2014 **Work live balance** Glücklich leben, im Ausgleich zwischen Arbeit, Familie und Freizeit.
- 21.-23.2.2014 **Im Selbstvertrauen Ziele setzen, eigene Wege gehen.**
- 04.-06.4.2014 **Familienaufstellung** Alte Verstrickungen hinter sich lassen. Das Glück einladen.
- 25.-27.4.2014 **Führen und führen lassen** Leader-Qualitäten erfahren und erleben.

Ort: Gästehaus Fries, 3512 Unterbergern 92, www.haus-fries.at

"Ich kann niemanden etwas lehren, ich kann ihm nur helfen, es in sich zu entdecken."

Galileo Galilei



Gütesiegel zertifiziert

www.naturheiltherapeuten.at

VGNÖ
Verband der Ganzheitlichen
Naturheiltherapeuten Österreichs

FERIEN OHNE HANDICAP - Feriencamps für Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen

Eltern von Kindern und Jugendlichen mit schwer mehrfachen Beeinträchtigungen haben mir dazu den Anstoß gegeben, dieses Projekt ins Leben zu rufen.

Ich möchte es euch hier gerne näher vorstellen:

Durch meine hauptberufliche Selbständigkeit als mobile Entlastungsbetreuerin kam ich auf diese Idee: Kinder mit schwer-mehrfachen Beeinträchtigungen bekommen meist keine Möglichkeit zur Teilnahme an einem Gruppenurlaub, weil die dazugehörige Vorbereitung u. Betreuung von bestehenden Organisationen gar nicht oder viel zu wenig angeboten wird. Das heißt es besteht viel mehr Nachfrage als Angebot. Ich konnte schon 2 Feriencamps in den Vorjahren anbieten, wobei aber auch leider nicht alle Interessenten aufgenommen werden konnten!

Und aus diesem Grund möchte ich „Ferien ohne Handicap“ auch im Jahr 2014 anbieten: Das Hauptziel dabei ist: Kinder und Jugendliche mit schwer-mehrfacher Behinderung sollen gleichberechtigt, wie Kinder ohne Behinderung, an Spiel-, Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten teilnehmen können! Gleichzeitig: Auszeit und Entlastung für Eltern, deren tägliche Aufgabe es ist, sich mehr und länger als gewöhnlich, um ihr Kind zu kümmern!

... nach dem Motto: „Je schwerer die Beeinträchtigung, desto eher die Teilnahme!“ Die Reihung der Anmeldungen erfolgt nach der Höhe der Pflegestufe!

... im Alter von: 8 – 25 Jahre

1:1 Betreuung durch erfahrene Betreuer/innen

Kennenlernen zw. Kind u. Betreuer bereits VOR dem Camp! . Offen für Kinder und Jugendliche aus allen Bundesländern! Unterkunft im Wald- od. Weinviertel !

kleine Gruppen mit jew. max. 5 Teilnehmer !

Fotos zu den vergangenen Feriencamps finden Sie unter www.verein-engel.com (damaliger Trägerverein). Nun ist „Ferien ohne Handicap“ ein Projekt der

„Wochenendbetreuung“: www.wochenendbetreuung.org

!! Fleißige Schülerinnen der HLW Horn gestalten derzeit eine eigene HP zum Projekt !!

Dazu gibt es im Februar eine öffentliche Präsentation, wozu ich jetzt schon alle Interessierten herzlich einlade!

Interesse an Sponsoring, Unterstützung, Teilnahme, Mithilfe? Dann freue ich mich über einen Anruf oder ein E-Mail:

Autor: Birgit Stoifl: 0664/101 89 95, E-Mail: kontakt@wochenendbetreuung.org

Feedback einer Mutter vom Feriencamp 2013

Ferien ohne Handicap



"Ja, das war wirklich eine tolle Woche, sowohl für Julia als auch für uns!!!

Wir haben unseren Sonnenschein Julia zum 1. Mal für eine ganze Woche Tag und Nacht in „fremde Hände“ gegeben. Das Schönste daran war, dass Julia sich so wohl gefühlt hat, so gut geschlafen hat wie zu Hause und dass mein Mann und ich eine ganze Woche nur für uns zwei gehabt haben- das war nach 16,5 Jahren für uns wieder eine neue Erfahrung.

Und als wir dann in Raabs ein strahlendes, glückliches Kind in die Arme schließen konnten, da wusste ich, dass es für uns drei die richtige Entscheidung war! Deshalb möchte ich mich nochmals ganz besonders bei dir bedanken, dass Julia in diesem Feriencamp einen Platz bekommen hat."

Autor: Birgit Stoifl: 0664/101 89 95, E-Mail: kontakt@wochenendbetreuung.org

Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel

Getragen von der Idee, Menschen auf der Suche nach einer ganzheitsmedizinischen Betreuung zu dienen.



Der Mensch im Mittelpunkt. Neue Wege eröffnen.

Mit dem Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel in unmittelbarer Nachbarschaft zum Stift Geras wurde ein Ort geschaffen, an dem sich der Zugang des Menschen zu seinen Selbstheilungskräften mit Hilfe eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes entfalten kann. Das Retreat ist der ideale Platz, um Körper, Geist und Seele bewusst zur Ruhe kommen zu lassen. Hier finden Sie die ideale Basis, sich mental und körperlich zu entspannen und zu stärken.

akademie.GERAS - Kunst & Kultur Seminarhotel - Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel

Das vielfältige Angebot an ärztlichen und therapeutischen Leistungen sowie kreatives Schaffen an der akademie.GERAS unterstützt Sie auf dem Weg zu Lebenszufriedenheit und innerer Harmonie - Angebote zu Ayurveda, Yoga, Raindrop, Reiki, Meditation/Körperreise, ärztliche wie psychologische Beratung, Bioenergetik, geführter achtsamer Spaziergang, Kunsttherapie uvm. stehen Ihnen zur Verfügung.

Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel, A-2093 Geras, Vorstadt 11
www.retreat-waldviertel.at, kontakt@retreat-waldviertel.at, 02912/300

Veranstaltungskalender Jänner bis 30. April 2014

Jänner

8. Jän. Mittwoch 19:19 Uhr **“Aroma Workshop- Empfehlungen zur Unterstützung in schwierigen Lebenslagen“** Unkostenbeitrag: 5 €inkl. Unterlagen.
A-3950 Gmünd, Greißgasse 7, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 557 08,
E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
9. Jän. Donnerstag 19- 20 Uhr **„Liebe zu Mutter Erde“** Meditation, A- 3754 Irnfritz
Trabenreith 22, Info: Elisabeth Feilhaber, Tel: 02986/646 49 (abends)
10. Jän. Freitag 19:30 Uhr Vortrag **“Sanfte Medizin-Galvanische Feinstromtherapie“**
Kosten: Freie Spenden, A-3950 Gmünd, Stadtplatz 52, Gesundheits- und
Seminarzentrum, Referent: Herr Heinz Haiser, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.:
0676/41 557 08, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
16. Jän. 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, www.energieplatzerl-gmuend.at
16. Jän. Donnerstag 19-20 Uhr **„Liebe zu Mutter Erde“** Meditation, A- 3754 Irnfritz
Trabenreith 22, Info: Elisabeth Feilhaber, Tel: 02986/646 49 (abends)
18. Jän. Samstag **“Hildegard Aderlass“** A-3950 Gmünd, Hotel Sole Felsenbad, oranger
Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 557 08,
E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
19. Jän. Sonntag 8:00-16:00 Uhr, Braco, Hotel Pyramide Parkallee 2,
A-2334 Vösendorf. Info: www.braco-info.com. Unkostenbeitrag 5 €
23. Jän. Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Heilsame Klänge & Töne**, A-3580 Horn, Kunsthaus,
Wiener Strasse 2, **Gaby Sipöcz: Klänge der Seele sichtbar machen**, Info/Anmeldung:
Sissy Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, Unkostenbeitrag 8 €
23. Jän. Donnerstag 19:30 Uhr **“Gesundheitstreff VGK“** Eintritt: 5 €(VGK Mitglieder
kostenlos).Vortrag von Petra Paulhart und Mag. Sylvia Chochola **“ Quelle für innere
und äußere Schönheit“** A-3950 Gmünd, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern,
Info: www.energieplatzerl-gmuend.at
25. Jän. Samstag 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** Unkostenbeitrag: 10 €pro
Session. 19:00- 20:00 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung: „Entdecken Sie
die Quantum4 Harmonie“** Unkostenbeitrag: 10 € A-3580 Horn, Hauptplatz 9,
1. Stock, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39,
E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
26. Jän. Sonntag 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** Unkostenbeitrag: 10 €pro
Session. 19:00- 20:00 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung: „Entdecken Sie
die Quantum4 Harmonie“** Unkostenbeitrag: 10 € A-1090 Wien, Gussenbauerstr. 5-7/9,
(U4 Friedensbrücke) Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39,
E-Mail: feilhaber@uta.at, www.feilhaber.at

30. Jän. Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **WIR gemeinsam**, für Frieden, Freiheit & Bewusstsein, Redekreis und Austausch, **A-3580 Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock. Info: Fam. Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 4 €

Februar

2. Feb. Samstag 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** Unkostenbeitrag: 10 €pro Session. 19:00- 20:00 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung: „Entdecken Sie die Quantum4 Harmonie“** Unkostenbeitrag: 10 € **A-3500 Krems**, Ringstraße 50, EG. Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
4. Feb. Dienstag 19:00- 21:00 Uhr **“Mit Mudras die Selbstheilungskräfte aktivieren“** Unkostenbeitrag: 20 € **A-3754 Irnfritz**, Neues Gemeindeamt, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
5. Feb. Mittwoch 19:19 Uhr **“Aroma Workshop- Energie (Chakren) -Ausgleich mit Skenar - Methode und ätherischen Ölen von Young Living“** Kosten: 5 €inkl. Unterlagen, **A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 557 08, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
6. Feb. Donnerstag 19- 20 Uhr **„Liebe zu Mutter Erde“** Meditation, **A- 3754 Irnfritz** Trabenreith 22, Info: Elisabeth Feilhaber, Tel: 02986/646 49 (abends)
13. Feb. Donnerstag 19:00 Uhr **“Gesundheitstreff VGK“** Eintritt: 5 €(VGK Mitglieder kostenlos).Vortrag von Dr. med. Ewald Töth **“ Die Entdeckung des feinstofflichen Körpers- die menschliche Aura spüren und sehen lernen“** **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Info: www.energieplatzerl-gmuend.at
13. Feb. Donnerstag 19- 20 Uhr **„Liebe zu Mutter Erde“** Meditation, **A- 3754 Irnfritz** Trabenreith 22, Info: Elisabeth Feilhaber, Tel: 02986/646 49 (abends)
14. – 16. Feb. Freitag bis Sonntag, **3 Tages Seminar: “ Die Entdeckung des feinstofflichen Körpers- die menschliche Aura spüren und sehen lernen“** Seminarleitung: Dr. med. Ewald Töth, Seminargebühr: 395 Euro, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Anmeldung bis 10. Jän. 2014 bei Gertrud Weiss, Tel: 0676/41 557 08, www.energieplatzerl-gmuend.at
15. Feb. Samstag 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** Unkostenbeitrag: 10 €pro Session. 19:00- 20:00 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung: „Entdecken Sie die Quantum4 Harmonie“** Unkostenbeitrag: 10 € **A-1090 Wien**, Gussenbauerstr. 5-7/9, EG, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
17. Feb. Montag 19:00- 21:00 Uhr **“Mit Mudras die Selbstheilungskräfte aktivieren“** Unkostenbeitrag: 20 € **A-3580 Mold 30, Gemeinschaftshaus**, Info/Anmeldung: Ing. Margit Pichler, Tel: 02982/83832 oder Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@uta.at, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
17. Feb. Montag **“Hildegard Aderlass“** **A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 557 08, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at

20. Feb. Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Heilsame Klänge & Töne, A-3580 Horn**, Kunsthaus, Wiener Strasse 2, **Jörg Schuppler: Harfe und Monochord**, Info/Anmeldung: Sissy Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, Unkostenbeitrag 8 €
21. Feb. Freitag 19: 30 Uhr **„Hilfsprojekt Paraguay“**, Multimedialer Vortrag von Brigitte Theresia Ulreich, **A- 3580 Horn**, Kunsthaus, Wiener Strasse 2, Info/Anmeldung: Sissy Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at
23. Feb. Sonntag, 9:00- 18:00 Uhr **„Energetische Heilarbeit“**, **Seminarleiter: Norbert Feilhaber, A-3950 Gmünd**, Gesundheits- und Seminarzentrum, Stadtplatz 52, Anmeldung: Elfriede Kainz, Tel.: 02852/83673
25. Feb. Dienstag 19:00-21:00 Uhr, **WIR gemeinsam**, für Frieden, Freiheit & Bewusstsein, Redekreis und Austausch, **A-3500 Krems** Ringstrasse 50, Info/Anmeldung: Norbert & Sissy Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 4 €
27. Feb. Donnerstag 19:30 Uhr **“Säure-Basen- Infoabend“** Kosten: freie Spenden, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52 Gesundheits- und Seminarzentrum, Kursleitung: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 557 08, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at

März

2. März Sonntag 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** Unkostenbeitrag: 10 €pro Session. 19:00- 20:00 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung: „Entdecken Sie die Quantum4 Harmonie“** Unkostenbeitrag: 10 € **A-3500 Krems**, Ringstraße 50, EG, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
6. März Donnerstag 19:30 Uhr **Gesundheitstreff VGK- Vortrag von Dr. med. univ. Michaela Mörzinger “Schmerz lass nach !“** Eintritt: 5 €(VGK Mitglieder kostenlos), **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Info: www.energieplatzerl-gmuend.at
6. März Donnerstag 19- 20 Uhr **„Liebe zu Mutter Erde“** Meditation, **A- 3754 Irnfritz** Trabenreith 22, Info: Elisabeth Feilhaber, Tel: 02986/646 49 (abends)
7. März Freitag 14:00- 18:00 Uhr **“Entfalte Dein volles Potential“** Unkostenbeitrag: 55€ **A-3754 Irnfritz**, Neues Gemeindeamt, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
9. März Sonntag 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** Unkostenbeitrag: 10 €pro Session. 19:00- 20:00 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung: „Entdecken Sie die Quantum4 Harmonie“** Unkostenbeitrag: 10 € **A-1090 Wien**, Gussenbauerstr. 5-7/9, (U4 Friedensbrücke), Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@uta.at, www.feilhaber.at
12. März Mittwoch 19:19 Uhr, **Aroma Workshop “Beruflicher und emotionaler Stress-erhöhter Bedarf an natürlichen Vitalstoffen“** Kosten: 5 € inkl. Unterlagen, **A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 557 08, E- Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at

13. März Donnerstag 19- 20 Uhr **„Liebe zu Mutter Erde“** Meditation, **A- 3754 Irnfritz** Trabenreith 22, Info: Elisabeth Feilhaber, Tel: 02986/646 49 (abends)
16. März Samstag 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** Unkostenbeitrag: 10 €pro Session. 19:00- 20:00 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung: „Entdecken Sie die Quantum4 Harmonie“** Unkostenbeitrag: 10 € **A-3580 Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, Info: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at
20. März Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Heilsame Klänge & Töne, A-3580 Horn**, Kunsthaus, Wiener Strasse 2, **Sabine Bacher: Kristallklangschale und Stimme**, Info: Sissy Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, Unkostenbeitrag 8 €
21. März Freitag, **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 557 08, E- Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
21. März Freitag, 19:30 Uhr, **Vortrag “Stress, Schock, Traumata- gespeichert in unseren Zellen- wie stelle ich das fest und wie kann ich es löschen?“**, **A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Referent: Rudolf Pieknik (Heilpraktiker aus Deutschland) Kosten: 10Euro, Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 557 08, E- Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
- 21-23. März, Fr + Sa-So 09:30- 18:00 Uhr **“Quantum4 Harmonie“** Modul 1 am Freitag und Modul 2 Sa.+So. Seminargebühr Modul 1* €190, Modul 2* €380. *Anmeldeschluss Do. 20. Februar.* **A-3580 Horn, Hauptplatz 9, 1. Stock.** Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
22. März Samstag, 09:00- 17:00 Uhr, **Tagesseminar “Stress, Schock, Traumata- gespeichert in unseren Zellen- wie stelle ich das fest und wie kann ich es löschen?“**, **A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Referent: Rudolf Pieknik (Heilpraktiker aus Deutschland) Kosten: 100 Euro, Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 557 08, E- Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
25. März Dienstag, 19 Uhr **Lesung/Klänge & Töne, Rumi & Meister Eckart, A-3500 Krems**, Gemeinschaftspraxis Institut Woge, Ringsstrasse 50, Erdgeschoss, Info: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at,
27. März Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **WIR gemeinsam**, für Frieden, Freiheit & Bewusstsein, Redekreis und Austausch, **A-3580 Horn, Hauptplatz 9, 1. Stock.** Info: Fam. Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag 4 €
27. März Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure- Basen- Infoabend, A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52, Gesundheits- und Seminarzentrum, Kursleitung: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss, Kosten: freie Spenden, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel: 0676/ 41 557 08, E- Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
30. März Sonntag 9:00- 17:00 Uhr **Tagesseminar- mit Frau Beate Plangger: “Durch die richtige Stimmung wieder in Harmonie kommen!“** Kursgebühr: Seminargebühr nach eigenem Ermessen, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Anmeldung: Gertud Weiss, Tel:0676/ 41 557 08. E- Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at

April

2. April Mittwoch 19:19 Uhr Aroma Workshop **“Ätherische Öle- Wohlbefinden für die ganze Familie” A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Kosten: €5 inkl. Unterlagen, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
4. April Freitag 14:00 Uhr **“Eröffnung Naturheilpraxis Norbert” A-3754 Irnfritz**, Trabenreith 22, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
6. April Sonntag 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** Unkostenbeitrag: 10 € pro Session. 19:00- 20:00 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung: „Entdecken Sie die Quantum4 Harmonie“** Unkostenbeitrag: 10 € **A-3500 Krems**, Ringstraße 50, EG, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at,
8. April Dienstag 19:00- 20:00 Uhr **“Gasshö- Meditation“** Unkostenbeitrag: 10 € **A-3754 Irnfritz**, Neues Gemeindeamt, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
10. April Donnerstag 19:30 Uhr **Gesundheitstreff VGK, Vortrag von Theresia Braun “Läufst du unrund, fühlst dich leer, rufe dir die Kräfte her!” A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Eintritt: €5 (VGK Mitglieder kostenlos), Info: www.energieplatzerl-gmuend.at
10. April Donnerstag 19- 20 Uhr **„Liebe zu Mutter Erde“** Meditation, **A- 3754 Irnfritz** Trabenreith 22, Info: Elisabeth Feilhaber, Tel: 02986/646 49 (abends)
- 11-13. April, Fr + Sa-So 09:30- 18:00 Uhr **“Quantum4 Harmonie“** Modul 1 am Freitag und Modul 2 Sa.+So. Seminargebühr Modul 1* €190, Modul 2* €380, *Anmeldeschluss So.09. März.* A-1090 WIEN, Gussenbauerstr. 5-7/9, EG, (U4 Friedensbrücke). Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
17. April Donnerstag 19:00-21:00 Uhr, **Heilsame Klänge & Töne, A-3580 Horn**, Kunsthaus, Wiener Strasse 2, **Anita Babun: Duftende Klänge & Chakren Meditation**, Info/Anmeldung: Sissy Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, Unkostenbeitrag 8 €
17. April Donnerstag, **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, Tel: 0676 415 57 08, E- Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
28. April Montag 19:00- 20:00 Uhr **“Gasshö- Meditation“** Unkostenbeitrag: 10 € **A-3580 Rosenburg/Mold 30, Gemeinschaftshaus**, Info/Anmeldung: Ing. Margit Pichler, Tel: 02982/83832 oder Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
29. April Dienstag 19:00-21:00 Uhr, **WIR gemeinsam**, für Frieden, Freiheit & Bewusstsein, Redekreis und Austausch, **A-3500 Krems**, Ringstrasse 50 EG, Info/Anmeldung: Fam. Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Unkostenbeitrag: 4 €

Heiltag

Heilung auf Geistigem Wege

Über den ganzen Tag verteilt finden am Heiltag mehrere Sessions- mit Norbert statt.



Norbert Feilhaber
0676 / 39 255 39
feilhaber@utanet.at
www.feilhaber.at

A b l a u f

Wir bauen gemeinsam (Gruppe) ein heilsames Energiefeld auf, indem wir einfache Bewegungsformen praktizieren (Sesselkreis).

Während des Praktizierens wirkt Norbert als Kanal und überträgt Lebensenergie (Vis Vitalis, Chi, Prana, Reiki) bei jedem Teilnehmer.

Zuvor formuliert jeder für sich lautlos seinen Herzenswunsch, welchen du während der Session loslässt. Die Absicht zählt.

Bestandteil des Heiltages ist die Heilkraftaktivierung der Handchakren.

Am Ende d. Session steht Raum für Fragen zu allen Lebensbereichen zur Verfügung, welche aus spiritueller Sicht beantwortet werden.

Es werden einfache Wege aufgezeigt, welche Sie täglich praktizieren können, um Ihre Lebensenergie zu wahren.

- 1) Eine Gruppen Session dauert jeweils 45 Minuten zu je 10 Euro pro Person:
14:00-14:45 | 15:00-15:45 Uhr | 16:00-16:45 Uhr
- 2) Ab 17:00 Uhr, spirituelle Einzelsitzungen 25 Min. zu 25 Euro möglich.
Möchten Sie vor Beginn der Gruppen Session, vor 14:00 Uhr eine Einzelsitzung, bitte anmelden unter: 0676/39 255 39
- 3) Am Abend, 18:30 Uhr, multimedialer Vortrag, Beitrag: 10 Euro pro Person
>Entdecken Sie die Quantum4 Harmonie< mit sofortiger Anwendung.

Horn: Sa. 25.Jän. | So. 16.März - Hauptplatz 9, 1. Stock

Krems: So.02.Feb. | So.02. März | So. 6. April | So.04.Mai | So.08. Juni -Ringstr. 50, EG

Wien: So. 26.Jän. | Sa. 15. Feb. | So. 09. März - Gussenbauerg. 5-7/9. U4 Friedensbrücke



**Machen Sie aus dem Heiltag
einen besonders heilsamen Tag- Auszeit- Entspannungstag für sich**



**REDEKREIS & AUSTAUSCH
FÜR FRIEDEN, FREIHEIT & BEWUSSTSEIN**

HORN: Do. 30. Jän. + Do. 27. März + Do. 15. Mai. Beginn 19 Uhr

the.ke, A-3580 Horn, Hauptplatz 9, 1. Stock. Unkostenbeitrag: 4 €

KREMS: Di. 25. Feb. + Di. 29.04.14. Gemeinschaftspraxis Institut Woge,
Ringsstrasse 50, Erdgeschoss, Beginn 19 Uhr.

Info: Norbert & Sissy Feilhaber, Tel: 0676/ 39 255 39, 02986/64 64 9

Inhalt: Redestabunden, persönliche Reflexion, Austausch, Information

Themen: Umwelt, Ernährung, Neue Energien, Talente- Tauschkreis,
neues Denken, Bewusstseinsbildung,

Austausch: Bücher, CD, DVD

Naturheilpraxis

Wald4tel/NÖ Trabenreith 22, Horn, Krems; WIEN
+43(0)676/39 255 39, feilhaber@utanet.at

Norbert Feilhaber
Energetische Einzel.- Gruppenarbeit
Geistige - Spirituelle Heilarbeit
Kinesiologische Methoden
Quantum4 Harmonie (Q4H)
Ausbildung, Meditation, Vorträge
Anwendung in allen Lebensbereichen wie:
Beziehungen, Familie, Arbeit, Schule, Finanzen, Sport

www.Naturheilpraxis-Norbert.at

Harmonie

11x Waldviertler Volksbank Horn



EINSCHALTPREISE

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

Abmessungen der Werbeeinschaltung:

1 Seite, 14,8 x 21 + 2mm Schneiderand rundum = 15,2 x 21,4cm, als **pdf**, 130 Euro,

½ Seite, 13,2 x 9cm, als **jpg**, 65 Euro,

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

Druckunterlagen übersendet uns bitte druckfertig im angegebenen **Datenformat und Abmessung**, per E-Mail. Rechnung wird per E-Mail zugesandt nach Erscheinen der Zeitung.

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: 1,5Seiten (etwa 2200 Zeichen mit Leerzeichen pro Seite) gut durchdachte Pressearbeit auch mit Fotos möglich, in Form von neutralen Artikeln, **keine** Werbung, keine www-Adresse 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 Mail.

Die Sunnseitn (Non Profit Zeitung) liegt in Niederösterreich/Nord-Waldviertel und Wien, 1,7,8,9. Bezirk in Geschäften, Vereinen, Gemeinden, Praxen usw. kostenlos auf, sowie ist Online zu lesen unter <http://www.Sunnseitn.info>

Gestaltung durch Sunnseitn:

Entsprechend euren Angaben gestalten wir auch gerne Druckunterlagen, Grafiken und Artikel für die Einschaltung. Ab 50% vom Einschaltpreis oder nach Angebot.

Hilfe, auf die es ankommt, kommt an!

Dialog mit Itete

Solidarprojekt seit 2002

Im Süden Tanzanias liegt Itete, eine ländliche Region mit ca. 16000 Einwohnern. Seit 1989 hat sich dort eine Franziskaner-Kongregation unter der Führung von Brother

Samuel Mparange angesiedelt und etliche Waisenkinder bei sich aufgenommen. Seit damals erschöpft sich die Arbeit der Franziskaner nicht nur in der Aufnahme der Waisenkinder, sie engagiert sich auch in der Sensibilisierung der Bevölkerung über die Gefahren von Aids und unterstützt Pflegefamilien.



*Dialog
mit
itete*

„Erzählt, dass es uns gibt!“

Der Verein „Dialog mit Itete“ rund um den Obmann Dr. Georg Wögerbauer unterstützt die Menschen in Itete seit 2002 bei verschiedenen Projekten mit den Schwerpunkten *Bildung, Landwirtschaft, medizinische Basisversorgung und gesunde Ernährung sowie der Führung eines Waisenhauses.*

Dabei ist der Dialog-Ansatz ein zentraler. Denn Umverteilung heißt auch: Was können wir von den Menschen in Afrika lernen?

Im Hier und Jetzt leben / Fröhlichkeit und Herzlichkeit / Soziale Kompetenz / Beweglichkeit / Einfach leben / Reduzieren und improvisieren / Ressourcenbewusst leben / Bescheidenheit

Zweimal jährlich finden Treffen der Dialoggruppe statt, zu denen jeder Interessierte / jede Interessierte herzlich eingeladen ist!

Nähere Informationen finden Sie unter www.dialogmititete.at

Verein „Dialog mit Itete“,

A-3753 Kloster Pernegg 1, E-Mail info@dialogmititete.at

Dialog mit Itete IBAN: AT62 3299 0000 0384 8991, BIC: RLNWATWWZWE

