

Nr. 7 Mai - August 2014

Sunnseit'n

WALDVIERTLER ZEITSCHRIFT FÜR BEWUSSTSEIN



Kostenlose Non Profit Zeitung

Säure- Basen-Haushalt | Yoga | Shiatsu | Kinesiologie | Marte-Meo
Motopädagogik | Lachtherapie | Intuitionstraining | Metamorphose
Tauschkreis | Hip- Hop | Räuchern | Körperkerzen | Veranstaltungskalender



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.

Inhalt

- DGKS Elfriede Kainz & Gertrude Weiss
04 **Säure- Basen- Haushalt im Gleichgewicht**
- Kurt & Sissy Fleischner
06 **Ein Trainerpaar im Waldviertel**
- Birgit Ofner
07 **Jeder Mensch ist ein Tänzer, eine Tänzerin!**
- Sabine Müller- Funk
08 **Iyengar Yoga**
- Markus Edtmayr
10 **Shiatsu**
- Hedy Busch
12 **Tanzen aus Freude**
- Manfred Kirschenhofer
13 **Energetische Körperarbeit**
- Sonja Kainz
14 **Ontologische Kinesiologie**
- Hermine Leitner
16 **Komplementäre Gesundheitsförderung**
- Sabrina Trögl
17 **Marte- Meo Entwicklungsförderung mit Video**
- Markus Kittenberger
18 **Motopädagogik**
- Gudrun Graf
20 **Die heilende Wirkung des Lächelns**
- Birgit Kurpiers
22 **Die Bienenwachstherapie**
- Alexandra Fraberger
24 **Mental- und Intuitionstraining**
- Christine Klesdorfer und Daniela Gruse
26 **Tauschkreis**
- Elisabeth Riegler
27 **Metamorphose**
- Mag. Daniel Giordani und Mag. Yela Brodesser
30 **Rhytmotop- Institut für Rhythmenerfahrung**
- Marinko Perka aka Freezy Trap
31 **Hip- Hop**
- Gertraude Dittenbach
34 **Körperkerzen**
- Petra S. Kreuzer
36 **Fluss des Lebens**
- Ulrike und Wolfgang Kleindienst
37 **Zeit zum Leben**
- Walter Siegl
39 **Faszination Räuchern**
- Andrea Klotz(A) & Henri Brugat(F)
40 **Herzlich Willkommen im Lachzentrum**
- 42 **Veranstaltungskalender**
- 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 und Wien 1+7+8+9 Bezirk als Non Profit Zeitung präsent und kostenlos für die Leser erhältlich. Wir unterstützen bei der Ausgabe Mai bis August 2014 das Hilfsprojekt „EJS-PROJEKT Äthiopien“ Schulprojekt für 1000 Kinder. (siehe letzte Seite).

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

Berichte: Interessante neutrale Beiträge/Artikel, Wissenswertes, Informationen zum Wohle Aller (keine Werbung) veröffentlichen wir gerne auch mit Foto unentgeltlich. Die Autoren 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 **Do. 31. Juli 2014**, **Erscheindatum Di. 2. Sep. 2014**. Die Sunnseitn erscheint in einer Auflage von derzeit 1500 Stück, und ist **Digital zu lesen** unter <http://www.Sunnseitn.info>

Glück, Gesundheit und Frieden wünschen wir unseren LeserInnen

Elisabeth & Norbert Feilhaber

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

Norbert: Energetiker, spiritueller Heiler-Lehrer, Referent
... *Spiritualität ist das Überschreiten von wissenschaftlich festgelegten Grenzen* ...

„Bringen Sie Ihren Säure – Basen – Haushalt ins Gleichgewicht“ Unterstützung sämtlicher Ausscheidungsorgane

- **Ernährungsumstellung** in Richtung basischer Vitalkost: dazu zählen frisch gepresste Gemüsesäfte, frisches Obst und Gemüse, Salate, Nüsse, Kräuter, basische Gemüsesuppen, Hirse, Buchweizen, Mais (Dinkel eingeschränkt wegen Klebereiweiß).
- **Auf ausreichend energiereiche Flüssigkeitszufuhr achten**, damit die Nieren in ihrer Ausscheidungsfunktion volle Leistung bringen können und die Säuren die feinen Nierenkanäle nicht unnötig reizen. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.
- **Basische Kräutertees**, damit Schlacken aufgebrochen werden können. Auf die gleichzeitige Zufuhr von vielen organischen Basen, am besten aus natürlicher pflanzlicher Nahrungsergänzung, ist hier besonders zu achten, um einem Mineralstoffraub aus den Körperdepots entgegen zu wirken und um gelöste Säuren und Gifte ausscheidungsfähig zu machen..
- **Sämtliche Ausscheidungsorgane sinnvoll unterstützen:**
Wichtig sind hierbei basische Bäder, die das Kanalsystem der Haut öffnen und so die Ausleitung von Säuren und Giften über die Haut fördern und abpuffern.
Weitere Beispiele: Nieren (Hauptarbeitszeit 17-19 Uhr) anregen mit Nierentee (Goldrutentee) ,Nierendunstwickel
Leber (Hauptarbeitszeit 1 – 3 Uhr) unterstützen mit Lebertee, Artischockensaft, Leberdunstwickel
- **Zur Unterstützung der Ausscheidung** über den Darm haben sich basische Einläufe als sehr hilfreich gezeigt, ebenso basische Scheidenspülungen.
- **Atmung** – ohne zu atmen, ohne Sauerstoffaufnahme, können wir nur für Sekunden überleben, daher sollte man bewusst Atemübungen in seinen Alltag einbauen. Freie aufrechte Körperhaltung ermöglicht eine tiefe Bauchatmung.
Eine bewusste **verlängerte Ausatmung** zum Beispiel ist wichtig, um sich von der Kohlendensäure und Versäuerung zu befreien. Bei der Einatmung wird basisch wirkender Sauerstoff eingeatmet.
- **Regenerations-** und Entspannungsphasen einhalten
- **Bewegung und Sport an frischer Luft** mit entsprechenden Ruhephasen wirken sich günstig auf die Säure- Basen-Regulation aus.
- **Basische Körperpflege** – Verwendung von **basischen** Körperpflegeprodukten mit pH-Wert von 7,5 bis 8,5.



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

Zentrum für Energieharmonisierung Anita Babun

- Vermietung von Seminar- und Praxisräumen
- Seminarorganisation
- Energetische Heilarbeit
 - Rückführungen
 - Kinesiologie
 - Prana Vita
 - Philippinische Heilarbeit
 - Chi Nei Tsang Bauchmassagen
 - Raindrop Energetic
- Anwendung von Aromaölen



Anita Babun

Kontakt: Anita Babun
Vestenötting 34
A-3830 Waidhofen/Thaya
Tel.: +43 (0) 664/44 21 355
E-Mail: ab@anita-babun.at
Web: www.anita-babun.at





Kurt & Sissy Fleischner: Ein Trainerpaar im Waldviertel

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung...“ Dieser Satz von Martin Buber ist das Motto das wir auf unsere Homepage gestellt haben und das uns durch unsere Arbeit begleitet.

Wir sind verheiratet und haben vier erwachsene Kinder. Nachdem wir über viele Jahre hinweg bei mehreren spirituellen LehrerInnen und internationalen SpitzentrainerInnen Wissen gesammelt haben, leiten wir seit mehr zwanzig Jahren Seminare und Workshops, durch die mittlerweile mehrere tausend Menschen gegangen sind. Die Schwerpunkte dabei sind Selbsterfahrungsgruppen und Systemische Aufstellungen.

Sissy ist diplomierte Krankenschwester, Bachblütenberaterin, arbeitet mit Cranio Sacraler Impulsregulation und mit „LifeWave“ -Akkupunkturpflastern, einer neuen vielen sehr wirksamen Pflastertechnologie.

Kurt ist Lebens- Sozialberater, Supervisor und Trainer mit zahlreichen psychotherapeutischen Aus- und Weiterbildungen. Er ist zertifizierter Familien- und Systemaufsteller und Weiterbildner für Systemische Aufstellungen. Er hat im Österreichischen Forum Systemaufstellungen an der Erarbeitung der österreichweiten Qualitätskriterien für Aufstellungsarbeit mitgewirkt und hat mehr als hundert Aufsteller ausgebildet.

Vor fünf Jahren sind wir nun ganz ins Waldviertel in die Gemeinde Neupölla gezogen. Auch wenn ein Schwerpunkt unserer Arbeit weiterhin im Raum Wien liegt, bietet Sissy ihre Behandlungen regelmäßig in Neupölla und im Raum Krems an. Für 2014 planen

wir einige Seminare, um unsere Arbeit auch hier bekannt zu machen. Wir möchten nun gerne unsere Erfahrungen auch mehr dort einzubringen, wo wir jetzt zu Hause sind, um damit einen Beitrag für die Menschen hier zu leisten.

Kurt & Sissy Fleischner

Tel.: 02988/20140

E-Mail: office@fleischner.at

„Berufsbegleitendes Training in Systemischen Aufstellungen“



Diese Weiterbildung richtet sich vor allem an Menschen in beratenden oder psychosozialen Berufen wie z.B. PsychotherapeutInnen, LebensberaterInnen, PsychologInnen, Coaches, SupervisorInnen, SozialarbeiterInnen, SozialpädagogInnen oder EnergetikerInnen.

Zertifizierter Lehrgang, Beginn September 2014
Info und Anmeldung:
www.fleischner.at oder Tel.: +43(0)298820140



Jeder Mensch ist ein Tänzer, eine Tänzerin!

Ganz ehrlich, wer von uns dreht zu Hause nicht ab und zu seine Lieblingsmusik ganz laut auf, um dazu „heimlich“ zu „shaken“ ;-).

Tanzen ist - so wie das Spielen - ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Viele wollen gerne tanzen, trauen sich aber nicht. Eine meiner Lehrerinnen hat gesagt, niemand würde in einen Spanischkurs gehen, wenn er schon Spanisch spricht, nur um zu zeigen, wie gut er schon ist, aber wenn es um Tanz geht, haben viele das Gefühl schon vorher etwas können zu müssen. Wir haben große Angst davor uns zu blamieren, Angst, uns nach links zu drehen, wenn alle anderen nach rechts gehen.

Der Tanz erfasst den ganzen Menschen, Körper, Verstand und Gefühl sind angesprochen. Er lässt uns wichtige Beziehungen zu uns selbst, zum Mitmenschen, zu Zeit und Raum erfahren. Jeder Mensch ist anders, jeder tanzt anders und hat sein ganz eigenes Bewegungsvokabular, mit dem er sich anders als mit Worten ausdrücken kann. Tanzstunden sind natürlich sehr unterschiedlich, alleine durch die vielen verschiedenen Tanzstile und auch dadurch, dass jede Lehrerin ihre eigenen Schwerpunkte setzt. Gerade wenn du ganz neu mit dem Tanzen beginnst, ist es wichtig, eine Gruppe zu finden, in der du dich wirklich wohl fühlst. Nur Mut, ich lade euch herzlich ein, es auszuprobieren! Manche bevorzugen die strenge Disziplin beim Ballett, andere wieder die weichen weiblichen Bewegungen beim Bauchtanz oder doch das freie Tanzen beim Improvisieren. In meinen Kursen und Workshops beginnen wir zum Aufwärmen meistens mit freiem Tanzen oder auch einem Spiel, dann folgt ein kurzes Fitnesstraining und das Üben von technischen Fertigkeiten, danach wagen wir uns an kleinere oder größeren Bewegungskombinationen in unterschiedliche Stilen, manchmal über mehrere Stunden oder wir improvisieren zu unterschiedlichen Themen, am Ende jeder Stunde dehnen wir gemeinsam und beenden sie mit ruhigen Übungen im Kreis.

Tanzen macht glücklich, dafür sorgen schon die ausgeschütteten Hormone, und Tanz ist viel zu schön, um nur wenigen „besonders talentierten Primaballerinnen“ oder jungen, strahlend schönen Menschen in körperlicher Topform vorbehalten zu sein - zum Tanzen ist man nie zu alt, Tanzen ist für uns alle da!!!



Autorin: Birgit Ofner, Tel.: 0660/8269361



Iyengar Yoga

Diese Form des modernen Hatha-Yoga wurde von BKS Iyengar gegründet, der heute 95-jährig in Pune/Indien lebt. Es zählt zu den Yogaarten, die auf Krishnamacharya zurückgehen.

Im Mittelpunkt von Iyengar-Yoga stehen das Üben von Asanas (Körperhaltungen) und Pranayamas (Atemübungen), wobei in beidem ein bis dahin im Yoga unbekannter Grad an Feinheit und Genauigkeit erreicht wird.



Iyengar-Yoga ist bekannt für die Verwendung von sogenannten Hilfsmitteln (Klötze, Gurte, Decken, Platten,...), die jedem ermöglichen, die Yogahaltungen zu üben. Haltungsfehler und daraus entstehende Leiden, wie etwa Rückenprobleme, können gemildert oder sogar behoben werden.

Über die anatomische und physiologische Dimension hinaus öffnet das Beugen, Drehen und Strecken in alle Raumrichtungen den ganzen Menschen an sich, wobei der oder die Übende zugleich eine Zentrierung erfährt.

Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, und die wache Gesammeltheit in der Übung lässt die Yogahaltung zu einem meditativen Tun werden..

Die Atemübungen schließlich vertiefen das innere Gleichgewicht und führen in die von den feinen Kräften des Atems erfüllte Stille.

In meinen Kursen unterrichte ich:

- achtsames Üben in der Tradition von B.K.S. Iyengar,
- den Ausgleich zu finden zwischen Öffnung zum Raum hin und Zentrierung in der eigenen Mitte,
- die Mitte zu finden zwischen kraftvollem, einsatzfreudigem Üben und Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen
- die Lust am – immer wieder – Neu-Lernen, an der Selbstentfaltung, mit einer geduldigen, langfristigen Übungspraxis zu vereinigen,
- Körper und Geist mit immer größerer Wachheit und Lebendigkeit auszufüllen.

Iyengar Yoga im Waldviertel:

Sommeryogagatae Drosendorf, altes Strandbad
11.-13.7.2014, jeweils: 8-9 Uhr Yoga-Flow
und 18 - 20:30 Uhr Asanas & Pranayama.

Wir üben im schönen Übungsraum des
historischen Holz-Flußbades. Tagsüber viel
Zeit zum Baden, Wandern, Kanufahren,
Nichtstun. Kursbeitrag 110.- (bis 31.5.)
danach 140 Euro.



Begrenzte TN -Zahl! Anmeldung bei Sabine Müller-Funk.

Sabine Müller-Funk lebt in Drosendorf, unterrichtet seit 1995 an verschiedenen VHS
und am Institut Schmida / Wien.

Ausbildung an der Sebastian Kneipp-Akademie und Iyengaryoga-LehrerInnenzertifikat
Introductory II seit 2007.

2-monatiger Studienaufenthalt in Puna bei den Iyengars, ständige Fortbildungen z.B.
bei: Michael Forbes, Jane Orton, Gabriella Giubillaro.

Autorin: Sabine Müller-Funk, Tel.: +43 (0) 0650 534 62 63
E-Mail: sabine-mueller.funk@gmail.com
Web: www.sabine.mueller-funk.com



Das spirituelle Sommer Trainingscamp

Waldviertel richtet sich an Menschen,
welche Urlaub mit Romantik, Stille in
der Natur vereinen möchten mit
spiritueller Entfaltung und
professioneller Ausbildung.

Der Aufenthalt (7 Tage) und Zeltplatz
wenn gewünscht, sowie Duschen/WC,
Kochgelegenheit im Haus wird **FREI**

von uns angeboten. Zimmer mit Frühstück selber organisieren (nicht im Angebot
inbegriffen). **Ausbildung (40 Std.) zum EnergetikerIn - spirituellen HeilerIn mit
Ausbildungs- Zertifikat.**

Camp 1, Mo.07. Juli bis So. 13. Juli 7 Tage

Camp 2, Mo.21. Juli bis So. 27. Juli 7 Tage

Camp 3, Mo.04. Aug. bis So. 10. Aug. 7 Tage

Info: Norbert Feilhaber | 0676/3925539 | feilhaber@utanet.at
<http://www.naturheilpraxis-norbert.at/Spirituelles-Trainingscamp-Waldviertel.pdf>

Shiatsu

Vor ungefähr 1000 Jahren kam die chinesische Medizin nach Japan. Zu dieser Zeit war die „Anma-Methode“ im Bereich der Medizin gut bekannt und als der sicherste und einfachste Weg zur Behandlung des menschlichen Körpers angesehen.

Ärzte mussten diese Methode studieren, um den Bau des menschlichen Körpers kennenzulernen und mit seiner Funktionsweise unter dem Gesichtspunkt der Meridian-Linien vertraut zu werden (Meridiane sind Energiebahnen).

Die Schulung in dieser mit den Händen ausgeführten Therapie brachte sie dazu, exakt diagnostizieren und die „Tsubos“ (Akkupunkturpunkte) lokalisieren zu können.

Eine weitere Methode berücksichtigte stärker den Knochenbau, das autonome Nervensystem und die Funktionen der inneren Organe. Einige der traditionellen Anma Therapeuten kombinierten beide Techniken und entwickelten daraus eine neue Behandlungsart, die dann meist den Namen ihres Urhebers trug.

All diese Techniken wurden unter dem Begriff SHIATSU zusammengefasst. Wenn wir also von Shiatsu reden müssen wir damit rechnen eine ganze Reihe verschiedener Manipulationsmethoden anzutreffen. Inwieweit Shiatsu die Prinzipien der traditionellen fernöstlichen Medizin integriert, hängt vom jeweiligen Shiatsu-Stil ab.



*Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt
„Fingerdruck“
shi = Finger atsu = Druck
obgleich es mehr einschließt als reine
Druckausübung mit den Fingern auf
den Körper des Empfangenden.*

Shiatsu ist eine Methode der Körperarbeit zum Ausgleich von Disharmonie im menschlichen Körper. Im Zentrum steht der Glaube alles Existierende ist eine Manifestation von Energie. Diese universelle Energie Ki (Chi, Qi od. Prana) muss ungehindert im Körper fließen, um Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Das Ki verbindet alle Funktionen des Körpers und seiner Organe durch ein Netzwerk von Energieleitbahnen (Meridianen) miteinander. Alle Meridiane bilden einen durchgehenden Kreislauf, durch den das Ki unsere Lebensenergie strömt und so alle Teile des Körpers belebt.

Das Grundprinzip von Shiatsu ist, mit klarem geistigen Fokus fortwährend Kontakt zum Körper einer Person zu halten. Hierzu werden Daumen, Finger, Hände, Ellbogen und Knie eingesetzt, um auf eine Reaktion in Form von feinstofflicher Lebensenergie (Ki) zu warten. Um muskuläre und mentale Spannungen zu lösen, können Dehnungs-, Rotations- und Hebeltechniken unterstützend wirken.

Vorrangig ist jedoch eine „Verbindung“, in der tiefer stationärer Druck unter klarem zielgerichteten Fokus, im Einklang mit der Atmung angewandt wird.

Shiatsu verlangt vom Praktizierenden die Fähigkeit die subtilen Veränderungen im Ki Fluss des Empfängers zu erspüren.

Qualifizierte Shiatsu Praktiker üben viele Jahre, um diese Energien wahrzunehmen und deren natürliches Streben nach Gleichgewicht und Harmonie zu fördern.

Ziel von Shiatsu ist es die Selbstheilungskräfte des Empfängers zu aktivieren und zu stärken.

Der Geist eines Shiatsu Praktikers ist es sich nur auf das Gegenwärtige zu konzentrieren, die Beobachtung des Körpers frei von Vorurteilen und etwaigen Erwartungen.



Markus Edtmayr
Dipl. Hara Shiatsu Praktiker
Untere Landstraße 45
3500 Krems
T 0676 640 57 87
@ praxis@shiatsuenerchi.at
www.shiatsuenerchi.at

Shiatsu kann helfen bei

Beschwerden des Bewegungsapparates - Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich - Kopfschmerz u. Migräne - Schlafstörungen -
Zyklusbeschwerden - Verdauungsproblemen - depressiven Verstimmungen -
Erschöpfung, Burn Out - als Unterstützung bei Rehabilitation nach Unfällen
oder Krankheiten - als Begleitung während der Schwangerschaft, als Prävention zur
Stärkung des Immunsystems - bei der Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.

Autor: Markus Edtmayr

Tanzen aus Freude

Unsere Volkstanzgruppe „Gerasdorf-Nordrandsiedlung“ besteht seit 1996. Wir sind seit 1998 aktive Mitglieder und mit viel Freude und Einsatz dabei. Jede Altersgruppe ist vorhanden, von jung bis etwas reifer.

Unsere Tracht haben wir mit einer Schneiderin selbst genäht und die wird bei jedem Auftritt mit Stolz getragen.

Trainiert wird jeden Mittwoch, oft studieren wir neue Tänze ein. Unser Harmonikaspieler begleitet uns bei unserem Tanztraining.



Wir tanzen aus Freude an der Bewegung und geselligem Beisammensein. Nach dem Üben gibt es dann eine gute Jause, die jedes Mal ein anderes Mitglied organisiert.

Die Auftritte werden in der Gruppe besprochen und finden in ganz Niederösterreich statt. Es werden viele Benefizauftritte, z.B. in Altenpflegeheimen, absolviert. Der letzte Auftritt im Pflegeheim Retz hat den

Insassen viel Freude bereitet, da haben wir beim Herbstfest getanzt.

Wir sind auch gerne bei Erntedankfesten, so wie in Trabenreith, mit Feuereifer dabei. Jedes Jahr veranstalten wir ein Volkstanzfest in Gerasdorf, wo wir uns über viele Zuschauer und Volkstänzer aus anderen Gruppen besonders freuen.

Auch die Volkstanzfeste im Waldviertel sind eine besondere Herausforderung für uns, die wir gerne annehmen.

Jedes Jahr sind wir bei einem Hoffest im Waldviertel, in der Nähe von Vitis eingeladen, da gibt es dann Tanz und Stimmung, Spaß und gutes Essen.

Und weil Tanzen es so viel Freude macht, sind wir bereits auch bei einer netten Waldviertler Gruppe dabei.



Autorin: Hedy Busch
aus A-3754 Trabenreith
Tel.: 0664/2081578

Energetische Körperarbeit über das Meridian- und Craniosacralsystem



Unser Körper ist keine Maschine, die gut oder schlecht funktioniert. Er ist ein lebendiges, offenes System, das unentwegt auf alle Reize, auf die es trifft, reagiert.

Lange andauernde Belastungen können die Selbstheilungskräfte des Körpers überfordern.

Über energetische Körperarbeit, das Meridiansystem, den duralen Schlauch (Cranio-Sacrals-Balance) und Oneness Deeksha - eine feinstoffliche Energieübertragung, ist eine Harmonisierung des Energieflusses im Körper möglich.

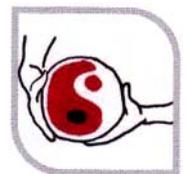
Diese Energiearbeit, verbunden mit Körperberührung, dient dem Aktivieren der Selbstheilungskräfte und der Wiederherstellung und Harmonisierung der eigenen Körperenergie bzw. der Energiefelder. Die energetische Begleitung unterstützt das Selbstverständnis, dass Heilung nur durch sich selbst erfolgt.

Unsere Lebensenergie fließt in bestimmten Bahnen, Meridiane genannt, in einem 24-Stunden-Rhythmus durch unseren Körper. Dieses Meridiansystem ist den Körperfunktionen übergeordnet.

Herrscht Harmonie und Ordnung, kann die Lebensenergie ausreichend und gleichmäßig fließen. Wird dieser harmonische Fluss aber gestört, entsteht Unordnung, die sich in verschiedenen Symptomen äußert.

Nicht allein die Beseitigung des Symptoms, sondern der harmonische Energiefluss im gesamten System ist das Ziel.

Es werden diejenigen Körperregionen ermittelt, in denen ein Energieüberschuss und in denen ein Energiemangel herrscht. Energielose Bereiche werden aufgefüllt, um damit gleichzeitig energiegeladene Gebiete zu entleeren und auszugleichen.



Vom Symptom zum Ursprung

ONTOLOGISCHE KINESIOLOGIE -CRANIAL FLUID DYNAMICS



Die Kinesiologie erfreut sich zunehmender Bekanntheit und Beliebtheit als eine sehr vielfältige Methode um in kurzer Zeit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Kinesiologie wird mit Lehre der Bewegung übersetzt.

Bei der ontologischen Kinesiologie (OK) geht es aber weniger um körperliche Bewegung, als um das „in Bewegung kommen“ der eigenen Entwicklung. In der OK wird durch Symptome, Themen und Probleme, tiefgreifende und nachhaltige (Weiter)entwicklung ermöglicht.

Die OK hilft dem Menschen dabei, sich selbst und den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Sie unterstützt ihn dabei herauszufinden, was ihn auf die Seele drückt und sich körperlich z.B. durch Schmerzen äußert.

Probleme, Themen, körperliche und psychische Symptome sind Versuche des Inneren, des Selbst, auf etwas aufmerksam zu machen.

Die Ontologische Kinesiologie geht davon aus, dass hinter jedem Problem/Symptom eine Botschaft steckt. Symptome sind nicht länger als Feinde zu betrachten, sondern als hilfreiches Sprachrohr des Körpers.

Wenn der Mensch erkennen kann, worauf ihn das Symptom hinweist, kann es in der Folge auch losgelassen werden..

SYMPTOME WERDEN VOM KÖRPER NICHT MEHR BENÖTIGT, WENN IHRE BOTSCHAFT VERSTANDEN WURDE !

Die Seele kann Ballast abwerfen. Ein innerer Heilungsprozess beginnt, der sich positiv auf die äußeren Befindlichkeitsstörungen auswirkt.

Als Dialogform mit dem Inneren des Menschen dient der kinesiologische Muskeltest. Der Muskeltest verschafft Zugang zu Informationen aus dem Unterbewusstsein, zu dem, was sich unter der Oberfläche verbirgt und hervorkommen will.

Ergänzt und bereichert wird die kinesiologische Behandlung durch Cranial Fluid Dynamics (CFD), einer cranio-sacralen Körperarbeit, die es dem Praktikerermöglicht über sanfte, nicht manipulative Berührung den Klienten zusätzlich in seinem Prozess zu unterstützen.

Alles, was dem Menschen im Leben widerfährt, Positives und auch Negatives, wird gespeichert, hinterlässt in ihm Spuren und verändert auch seine körpereigene Schwingung.

Cranial Fluid Dynamics ist eine Methode diese Eigenschwingung des Körpers zu begleiten, zu unterstützen, und so dem Körper zu ermöglichen, sich selbst zu regenerieren, sich neu auszurichten und zurechtzurücken.

Die ontologische Kinesiologie und Cranial Fluid Dynamics unterstützen Menschen jeden Alters vom Baby bis zum Senior:

bei emotionalen Problemen und Symptomen,

bei körperlichen Beschwerden,

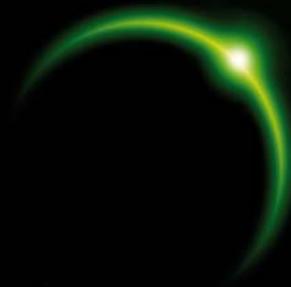
bei allem, das Leidensdruck erzeugt um Lebensfreude, Harmonie, Leichtigkeit und Gesundheit (zurück) zu gewinnen.

Autorin: Sonja Kainz,

Tel.: 0664/14 96 239

E- Mail: sonja-kainz@aon.at

Praxis für Ontologische Kinesiologie und Cranial Fluid Dynamics



SONJA KAINZ

PRAXIS FÜR ONTOLOGISCHE KINESIOLOGIE
UND CRANIAL FLUID DYNAMICS

3874 LITSCHAU, GRIESBACH 59
T.: 0664/14 96 239
SONJA-KAINZ@AON.AT
WWW.KINESIOLOGIE-KAINZ.AT

Sitya Institut für neues EnergieBewusstSein

wir bieten Fernlehrgänge im energetischen Bereich
mit persönlicher Trainerbetreuung
Wochentests - Abschlussprüfung - Zertifikat

Ausbildungsziel:

- dipl. AromatherapeutIn
- dipl. BachblütenberaterIn
- dipl. HumanenergetikerIn
- EnergetikerIn (3+4 Module)
- medialer EngelberaterIn
- dipl. Farbenergetiker
- dipl. Kräuterpädagoge/in
- Kinesiologe



jetzt kontaktieren:
+43 2742/ 22 0 71

www.energetik-ausbildung-ruczizka.com

neue Webseite ab Juni 2014 online!
www.institut-sitya.at



Susanne Ruzicka
Schmiedgasse 3/12 A - 3100 St.Pölten
Email: esotera@kstp.at

Komplementäre Gesundheitsförderung

Unser Interesse galt schon immer der Komplementärmedizin, Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung. Nicht die Wiederherstellung der Gesundheit sollte im Vordergrund stehen, sondern deren Erhaltung. Gesundheitliche Eigenverantwortung für sich selbst zu übernehmen ist heute wichtiger denn je.

Ich unterstütze mit einer Vielfalt an Natursubstanzen die Selbstheilungskraft des Körpers. Versuche das biochemische Gleichgewicht wieder herzustellen.

Auch das synergistische Aktionsverhalten der Mikronährstoffe im Stoffwechsel ist ein wichtiges Thema. Nur in einer indikationsorientierten Kombination und in einer daraufhin angepassten Optimaldosierung entfalten orthomolekulare Substanzen ihr volles therapeutisches Potential. Zu diesem Bereich zählt auch die Erhöhung der Bioverfügbarkeit der einzelnen Stoffe.

Orthomolekulare Präparate setzen einen ganzheitlich orientierten Ansatz einer Behandlung. Sie steht nicht im Widerspruch zur Schulmedizin und kann eine notwendige konventionelle Therapie nicht ersetzen.

Hauptaugenmerk liegt aber auch bei einer gesunden Ernährung und der körperlichen und geistigen Fitness. Im Bewegungsbereich sind wir mit Pilates tätig. Diese Methode ist für Menschen mit Wirbelsäulenproblemen ursprünglich von Joseph Pilates entwickelt worden. Jeder Einzelne soll zum Experten für seine Gesundheit gemacht werden und ihn zu eigenverantwortlichem Handeln anleiten. Je früher Maßnahmen zur Gesundheitsförderung gesetzt werden, desto wirkungsvoller sind sie.

Weiters fördern wir mit verschiedenen Massagearten die Entspannung. Hier kann der Kreislauf etwas zur Ruhe kommen und sich eine Pause gönnen.

Autorin: Hermine Leitner, Tel: 0664/73652060, 0664/73652032



Langenlois - Gföhl
www.massage-network.at



Thomas Leitner
Tel: 0664/73652060



Hermine Leitner
Tel: 0664/73652032

Marte-Meo Entwicklungsförderung mit Videounterstützung



MEO bedeutet sinngemäß und frei übersetzt etwas „aus eigener Kraft“ erreichen. Es ist eine ressourcenorientierte Methode zur Entwicklungsunterstützung durch bewusste Kommunikation und Interaktion und wurde von der Holländerin Maria Aarts in den 70er Jahren entwickelt.

Marte Meo ist eine Methode, mit der Menschen neu miteinander in Verbindung kommen. Anhand von Videoaufnahmen aus dem Alltag zeigt diese Methode konkrete alltägliche Situationen (z.B. Spielen, Essen, Anziehen, Pflege, Therapie, ...), die es ermöglichen, die Beziehung zwischen Menschen zu stärken und Entwicklung zu fördern..

Heute wird Marte Meo in 35 Ländern weltweit und in verschiedenen Arbeitsbereichen erfolgreich angewandt (z.B. in Schulen, in Kindergärten, in der Therapie/Betreuung von Kindern und Jugendlichen sowie in der Betreuung von alten und psychisch erkrankten Menschen).

Ich persönlich habe Marte Meo in mein Tätigkeitsfeld als Ergotherapeutin in der Pädiatrie integriert. Ich schätze es zutiefst, Kinder in ihre Entwicklungskraft zu bringen und Eltern das nötige Wissen mit auf den Weg zu geben, um die Entwicklung ihres Kindes im Alltag erfolgreich zu unterstützen. Im Rahmen der Ergotherapie filme ich Spiel- und Alltagssituationen und zeige den Eltern anhand der Interaktionsanalyse von Videobildern:

- ☺ welche Fähigkeiten ihr Kind bereits entwickelt hat und welche es noch entwickeln darf,
- ☺ wie kommunikative, entwicklungsunterstützende Momente im Alltag aussehen (Was mache ich Wann/Womit unterstütze ich mein Kind) und
- ☺ was diese Momente der Entwicklung ihrem Kind bringen (Wozu mache ich das)!

Ich gebe den Eltern Informationen über Entwicklung und zeige Ihnen Verhaltensweisen auf, die unterstützend wirken. Eltern lernen so, wie man Kinder, die Schwierigkeiten in der Entwicklung haben unterstützt, bestimmte Fähigkeiten zu entwickeln (z.B. bei Sprachproblemen, bei Konzentrationsschwäche, bei aggressivem/verweigerndem Verhalten, bei mangelndem Selbstvertrauen, bei Strukturproblemen, bei fehlender Selbständigkeit im Alltag, ...). So werden die positiven Ansatzpunkte genutzt, um die Stärken zu aktivieren und einen Entwicklungsprozess zu ermöglichen. Diese wertschätzende Haltung führt zur Aktivierung der eigenen Kräfte und Ressourcen. Schwierigkeiten können dadurch Schritt für Schritt in Möglichkeiten umgewandelt werden.

Motopädagogik

Motopädagogik ist ein ganzheitliches und Lebensabschnittsübergreifendes Konzept, das sich mit der Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung der Persönlichkeit beschäftigt.

Motopädagogik bietet den Gruppenmitgliedern, Raum, Zeit und Inhalte (Spiel, Sport, Tanz,..) an, mit dem Ziel die Handlungsfähigkeit, die Konzentration, das Selbstvertrauen, die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein zu stärken. Das Spüren und Erleben des eigenen Körpers, das Experimentieren mit unterschiedlichsten Materialien und sich im Kontakt und im Austausch mit anderen in der Gruppe zu erfahren sind Themen einer motopädagogischen Einheit.

Motopädagogik ist für Kinder und Erwachsene jeden Alters geeignet.

Leitbild der Bewegungstherapie ist:

Das Menschenbild mehrperspektivisch

"der Mensch als (Mann und Frau) als Körper- Seele- Geist Subjekt in einem sozialen und ökologischen Kontext und Zeitkontinuum".

Diese Themen und vieles mehr werden in der Bewegungstherapie mit Hilfe von Atemschule, Bewegung, Tanz, und Sport behandelt.

Seinen Körper mit all seinen Sinnen und Fähigkeiten neu und wieder kennenlernen um diese Erfahrungen im Alltag um zu setzen sind Ziel in der Bewegungstherapie.

Leib u. Bewegungstherapie auch kurz IBT genannt ist ein Studium an der Donau Universität Krems, am Department f. Psychosoziale Medizin und Psychotherapie.

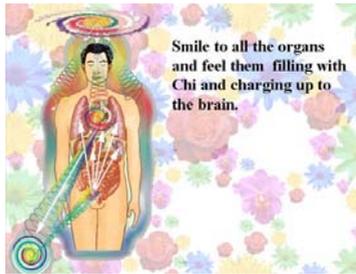
Motopädagogik ist Gruppenarbeit, Bewegungstherapie findet einzeln statt.



Die heilende Wirkung des Lächelns

Viele von uns haben es schon erlebt: Wir schlendern grantig durch die Stadt, die Stirn in Sorgenfalten gelegt, vertieft in Grübeleien und Kummerei. Dann schauen wir auf, und jemand lächelt uns zu. Wir lächeln zurück, vergessen unsere Sorgen und gehen aufrechter und fröhlicher weiter. Es liegen enorme Kräfte in einem aufrichtigen, ehrlichen Lächeln. Wenn wir jemanden zulächeln, und diese Person fühlt sich wohl dabei, entsteht warme, heilende Energie.

Wir alle können den heiteren und mürrischen verbinden Glück mit Krankheit. Trotzdem die Kraft des Heilenden. Wenn wir Heiterkeit und verbinden ist es noch keine Ärzte, Pfleger im Lächeln spezialisiert haben! Mit der Energie des Lächelns könnten sie die Heilung ihrer Patienten wesentlich beschleunigen.



Unterschied zwischen Menschen wahrnehmen, Gesundheit und Trauer haben wir noch nie über Lächeln nachgedacht! Lächeln mit Gesundheit verwunderlich, dass sich Krankenschwestern und

Aber wir sollten eines bedenken: Vorbeugen ist besser als Heilen. So lächeln wir unseren Freunden und geliebten Personen zu. Doch wir sind noch nie auf die Idee gekommen, uns selbst zuzulächeln! Im alten China und in anderen asiatischen Ländern wie Japan und Korea, haben die TaoistInnen gelernt, sich selbst zuzulächeln: Ein konstantes inneres Lächeln, sich selbst zulächeln, fördert ein glückliches, gesundes und langes Leben!

Ein lächelnder Mensch ist in Harmonie. Unsere Welt lässt uns diese jedoch vermissen. Wir quälen uns mit scheinbar ständig wachsenden körperlichen und emotionalen Krankheiten, von Krebs bis Magersucht. Unsere Liebe ist oft überschattet von Gewalt und Selbstzerstörung. Selbst hängen wir fest in Schuldzuweisung und Unversöhnlichkeit. Der natürliche Fluss des Lebens ist unterbrochen und somit die Kraft, uns selbst zu heilen. Ein Überangebot an Informationen führt dazu, dass wir diese nicht mehr verdauen können. So trennen wir den Geist vom Körper und versuchen, die Welt nur mehr geistig zu verarbeiten und haben dabei auch den Kontakt zu unserer Seele verloren. Das äußere Resultat dabei ist Krankheit. Der Zusammenbruch wird auf den schwachen Körper zurückgeführt, und es fällt uns meist schwer, seine subtilen Botschaften zu verstehen. Hand auf 's Herz: Wissen Sie, wo die Organe in Ihrem Körper liegen? Spüren Sie sie auch?

Probleme mit einem bestimmten Organ weisen auf entsprechende emotionale Schwäche hin: So steht eine schwache Lunge für Traurigkeit und Depression. Leberstörungen können zu Wutausbrüchen führen und zuviel Grübelelei lässt unsere Milz erkranken.

Schwache Nieren werden Angst, Willensschwäche und mangelndes Durchsetzungsvermögen zugeschrieben. Ein überhitztes Herz zeigt sich schließlich in Hass, Grausamkeit und Ungeduld.

Wir verbrauchen all unsere Energie und unser Geld, um uns zu versichern, dass unsere äußere Erscheinung repräsentabel ist, während wir unser Inneres ignorieren. Unser Körper ist der Filter für all unsere Ansichten und Gedanken. Er gilt als Speicher unserer Erinnerungen und unserer wahren Identität! Und er nimmt unser eigenes Lächeln gerne und freudig an!

Als Meditation führt das „Innere Lächeln“ auf die Reise durch die inneren Organe. Probieren Sie es doch gleich einmal aus:

- „Atmen Sie ein paar Mal ein und aus, schließen die Augen und fühlen Sie, wie vor Ihren Augen warme, lächelnde Energie entsteht. Atmen Sie dieses Lächeln, diese Energie, durch den Punkt zwischen den Augenbrauen ein und lassen sie zu Ihrem Herzen fließen. Fühlen Sie, wie Liebe, Freude und Glück in Ihrem Herzen wächst!
- Führen Sie das Lächeln weiter zur Lunge. Fühlen Sie, wie mutig Sie sind!
- Lassen Sie Ihr Lächeln dann zur Leber weiterfließen und verbinden Sie sich dort mit dem Gefühl der Freundlichkeit.
- Nun lächeln Sie zu Milz und Bauchspeicheldrüse. Das fördert Offenheit, Zentriertheit und Ausgeglichenheit.
- Die Nieren verbreiten schließlich Sanftheit und Lebensbejahung!“

Die Meditation des „Inneren Lächelns“ ist Grundlage des Heilenden Tao, bekannt bei uns auch unter TAO YOGA, einem Übungssystem nach der Lehre von Meister Mantak Chia, das dem Menschen die harmonische Entfaltung seiner körperlichen, seelischen und geistigen Fähigkeiten ermöglicht.



Wir können diese Meditation gemeinsam beim Herbstfest, **FEST DER BEGEGNUNG** in Horn üben!

Das „Innere Lächeln“ finden Sie auch im Buch „Tao Yoga des Heilens“ von Mantak Chia, Ansata Verlag, ausführlich beschrieben. Die Bilder stammen mit freundlicher Genehmigung Meister Chias aus seinen Werken.

Autorin: Gudrun Graf, Tel: 0676/922 73 80

Die Bienenwachstherapie



Mein Name ist Birgit Kurpiers. Ich bin Naturheiltherapeutin und in meinen 15 Jahren heilpraktischer Tätigkeit mit vielen wirkungsvollen Therapieformen in Kontakt gekommen. Beim Ethnografischen Kongress in München 2005 beeindruckte Saira Serikbajewa aus Kasachstan meine Kräuterausbilderin zu tiefst. Sie war fasziniert von den beeindruckenden Möglichkeiten, Menschen, Räume, Häuser, Tiere und Pflanzen bis in die Zellinformation hinein zu reinigen. Das hat sie dazu bewogen Saira mit der Bienenwachstherapie nach Berlin einzuladen.

Niemand von uns Seminarteilnehmern wusste damals genau, worauf wir uns bei der Ausbildung im Seminar einlassen würden. Überzeugt hat uns Birtes Begeisterung (www.habondia.de).

In Kasachstan wird Saira Serikbajewa von ihren Klienten liebevoll Schamanin genannt. Mit dem alten traditionellen Ritual der Bienenwachsreinigung werden alle vier Elemente verwendet; Feuer, Wasser, Erde, Luft.

Sie sagt; „ Kasachstan ist nicht so gut mit Krankenhäusern versorgt, wie Europa. Die Bevölkerung musste sich zu helfen wissen. Durch die alten Handelsstrassen kam auch viel Wissen nach Kasachstan und unter anderem das Reinigen mit Bienenwachs.“

Es wurde in jedem Haushalt angewendet, zum Beispiel wenn das Kind mit einer Erkältung von der Schule nach Hause kam, bekam es eine Bienenwachsreinigung.

Warum nun ausgerechnet Bienenwachs?

Die Biene wird als ein fleissiges Wesen verehrt, dass von Blüte zu Blüte fliegt und den Nektar und Pollen sammelt. Sie kennt das „Böse“ nicht. An ihren Beintaschen schwitzt sie das Wachs aus, mit dem sie die Waben baut, die später mit Honig gefüllt werden. Das Bienenwachs ist ein reines Naturprodukt und hat die Fähigkeit negative Energie zu binden, bzw. zu neutralisieren (so wie + und -). Diese Fähigkeit wird bei der Bienenwachstherapie genutzt.

Saira Serikbayeva ,Schamanin beschreibt es so:

" Die Wachstherapie ist ein Weg der Befreiung des Patienten. Sie reinigt, füllt aus, transformiert, vervollkommnet, verwandelt ihn, macht den Patienten zu einem ganz anderen Menschen. Der Geist erwacht, er wird sich dessen bewußt, was mit ihm vorgeht. Das Buch des Lebens öffnet sich ihm.

Die Therapie vollzieht sich in mehreren Etappen. □ Die erste Phase-Reinigung- ist jedem zugänglich und kann von jedem ausgeführt werden. □ Die zweite Phase- Veränderung des Bewusstseins- verlangt die sichere Hand des Meisters. Sie bezieht alle Ebenen der

Persönlichkeit mit ein; den Körper, die Persönlichkeit und die Seele. □Die Vorteile dieser Heilmethode bestehen in ihrer Einfachheit und Zugänglichkeit und momentanen Hilfe und Veränderung. □Die Wachstherapie ist eine durch Jahrhunderte bewährte Heilmethode, ein bewährtes Mittel gegen das Böse. □Sie löst alle Blockaden, befreit von alten, häufig unbewussten Erlebnissen und Ängsten, auch vom "bösen Blick", Verwünschungen und Magie. □Der Körper gesundet schneller, wenn der Geist befreit ist."

Kennen sie das Gefühl unkonzentriert zu sein, scheinbar negative Situationen anzuziehen, unzufrieden zu sein, körperliche Symptome von Schwäche und Niedergeschlagenheit, schlechter Schlaf und innere Unruhe?

Wohnen sie in einem Haus, das sehr alt ist und viele geschichtliche Wirrnisse in Niederösterreich erlebt hat (die Besetzung von Römern, Türken, Franzosen, Russen)? In dem Suizid geschehen ist? All diese Energien sind im Gemäuer gespeichert und unser Unterbewusstsein geht in Resonanz, auch ohne unser bewusstes Wissen. Sensible Menschen spüren das. Wichtig ist auch die Reinigung von Warteräumen und Praxisräumen. Über die Jahre hat sich dort viel Altes angesammelt.

Ich bin begeistert von der tiefen und kraftvollen Wirkung des Rituals. Vorführung und Informationsabende.



Autorin: Birgit Kurpiers, Tel: 0676 51 85 422



Zieglmuseum Alois Kranzl

Öffnungszeiten: April bis November, nach telefonischer Vereinbarung.

Möchten Sie sich kompetent über Backsteine und dessen Ziegelofen informieren, über 3000 unterschiedliche Ziegel warten auf Sie in einem einzigartigen Zieglmuseum im Waldviertel.

Anmeldung: A-3754 Irnfritz, Trabenreith 22
T 02986/6855, E-Mail: aon.913519117@aon.at

Der NÖ Tauschkreis

Web: www.tauschkreis.org

Artikel auf Seite 26.

Für den Tauschkreis Weinviertel-West sind Christine Klesdorfer und Daniela Gruse (Tel: 02983/27165, 0676/9516226) Ansprechpartner.

Im Waldviertel bildet sich gerade unter Ulrike Pulling (ulrikepulling@gmx.at) ein neuer Tauschkreis im Umfeld der Gaugusch-Mühle – nächstes Treffen bitte anfragen.

Mental- und Intuitionstraining



Unsere Gedanken über uns selbst und die Welt sind die Grundlage für alles was uns im Leben begegnet. Gedanken formen unser Schicksal.

Viele Menschen spüren, dass etwas nicht stimmt in ihrem Leben. Aber es erfordert Vertrauen und Mut auf die innere Stimme zu hören und Veränderungen auch wirklich anzugehen.

Was fühlt sich nicht mehr stimmig an? Egal ob im Bereich Gesundheit, Partnerschaft, Arbeit, Freunde, Wohnung oder Finanzen. Wir haben immer die Freiheit zur Entscheidung.

Wir sind Gestalter und Schöpfer unseres Lebens und haben immer die Wahl zwischen Selbstmitleid und Selbstverantwortung, zwischen Opfer und Handelndem.

Es sind nicht die Umstände oder andere Menschen, die unserem Leben Sinn, Freude, Glück oder Zufriedenheit nehmen oder geben.

Unsere stimmigen Gedanken, Gefühle, Überzeugungen und Handlungen führen uns zu einem spirituellen Leben, stabiler Gesundheit, beruflicher Zufriedenheit, Harmonie und Liebe.

Daher ist "Gedankenhygiene" so wichtig.

Ein großer Teil unseres Denkens ist negativ. Wenn wir immer wieder hin spüren und dieses umwandeln in Positives und Konstruktives, werden wir Schritt für Schritt eine andere Lebensqualität erschaffen.

Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.

Hierbei ist Mental- und Intuitionstraining eine wunderbare und achtsame Begleitung, dass der Klient den Zugang zu seinem inneren Wissen bekommt und selbst die Lösungen definieren kann. So werden diese auch wirklich umgesetzt, da sie voll und ganz seinem Verständnis und Weltbild entsprechen.

Mental- und Intuitionstraining ist die gezielte Nutzung und Entwicklung der eigenen geistigen Fähigkeiten zur konstruktiven Lebensgestaltung, bewussten Beeinflussung des

eigenen Denkens und Handelns, Lösung von Problemen und Konflikten und zur Realisierung von Zielen.

Eine wunderbare Möglichkeit in dieser Begleitung ist die geführte Meditation.

Hier kommt es zur Kontaktaufnahme mit der Intuition, unserer inneren Stimme, dem höheren Selbst, das uns über die Grenzen des Ichs hinausschauen lässt.

Durch Meditation finden wir den Weg in uns und schaffen Ordnung und Harmonie. Somit leben wir im Einklang mit der Natur und uns selbst.

Autorin: Alexandra Fraberger

Was du denkst, das bist du!

Was du bist, das strahlst du aus!

Was du ausstrahlst, das ziehst du an!

Mental- und Intuitionstraining

- Den Zugang zur Intuition als besten Berater in allen Lebenslagen finden
- Intuitiv Krisen und Veränderungen bewältigen, Realisierung von Zielen
- Ausgeglichenheit, positives Denken und Lebensfreude stärken
- Ärger, Ängste und Stress auflösen

LRS-Training

- Mit Mut, Selbstvertrauen und Sicherheit durch die Schule
- Prüfungsängste und Nervosität abbauen
- Konzentrationsfähigkeit steigern

Klangmassage

- Lösen von Blockaden und Spannungen
- Kraft und Energie tanken
- Wohlgefühl für Körper, Geist und Seele
- Stärkung des Immunsystems und Aktivierung der Selbstheilungskräfte



**Alexandra
Fraberger**

Klangmassagepraktikerin n. Peter Hess
Dipl. Intuitions- und Bewusstseinstainerin
Dipl. Mentaltrainerin
LRS-Trainerin

Praxisgemeinschaft "G'sund in Horn"
Ing. Karl Proksch Gasse 11, 3580 Horn
Tel. 0664 136 07 90
alexandra.fraberger@tmo.at
www.alexandra-fraberger.at

Der NÖ Tauschkreis

oder

WENN VIELE KLEINE MENSCHEN, VIELE KLEINE DINGE TUN,
VERÄNDERT SICH DIE WELT

Aus einer Zeitung des Jahres 1929: Das Kind eines Arbeitslosen fragt die Mutter:

Warum heizen wir nicht? Weil wir keine Kohle haben!

Warum haben wir keine Kohle? Weil der Vater arbeitslos ist!

Warum ist der Vater arbeitslos? Weil es zu viel Kohle gibt!

Unser Wirtschaftssystem funktioniert aufgrund der Zinsproblematik ganz einfach: **Dort, wo am billigsten produziert wird, ist dort, wo um Hungerlöhne gearbeitet wird oder die meisten Leute entlassen werden. Es wird investiert - in Kapital, nicht in Arbeit.** So lange, bis niemand mehr Geld zum einkaufen hat und die Wirtschaft zusammenbricht oder der Hass zwischen den Menschen ohne Geld und den „Nach-Gewinnern“ zum Krieg führt.

Jetzt könnten wir unschöne Szenarien durchdenken, aber da unser Leben auch Polarität bedeutet, gibt es glücklicherweise immer die Ausgleichung!!!

Das Talente-Tauschexperiment ist einer der weltweit entstandenen und zum Teil bereits sehr erfolgreichen Auswege:

In einem regional begrenzten Raum, in dem der persönliche Kontakt untereinander noch möglich ist, werden Waren und Dienstleistungen angeboten, gesucht, getauscht. Die Stunde (meine gegebene Lebenszeit) als fiktiver Geldersatz dient dabei als Hilfsmittel.

Es werden nur vorhandene Bedürfnisse befriedigt, denn ALLE Angebote, auch die, für die man normalerweise kein Geld bekommen würde, können jemandem anderen helfen und sind wieder eine (Gegen)Leistung wert.

Das Ziel des Tauschkreises ist, eine Gemeinschaft wachsen zu lassen, die auf menschlichen Beziehungen und gegenseitigem Vertrauen aufbaut. Die Währung basiert auf die Stunde, bzw. auf Zeit und diese ist wertbeständig und zinsfrei.

Das Geben und Nehmen steht klar im Vordergrund. Der Tauschkreis greift viele Werte auf, die in unserer Gesellschaft brach liegen und nicht gelebt werden. Es ist unsere Chance wesentlich zur Bewusstseinsbildung beizutragen.

WILLKOMMEN BEI DIESER SCHÖNEN ALTERNATIVE !

Adressen vom Tauschkreis auf Seite 23

Autorin: Gruse Daniela, Tel: 02983/27165, 0676/9516226

Metamorphose

Ich freue mich, mich heute auf diesem Weg, einem breiten Publikum vorstellen zu dürfen. Sehr herzlich möchte ich mich bei den Herausgebern der Zeitschrift für diese Möglichkeit bedanken. Schon als Kind begleitete mich die Hellsichtigkeit und Hellfühligkeit. In dieser Zeit war es jedoch eher für mich eine Gabe, durch die ich anders als andere Kinder und daher glaubte, nicht ganz „normal“ zu sein. Dies war damals nicht ganz so einfach für mich und daher wollte ich mich Niemandem anvertrauen, geschweige denn über meine Wahrnehmungen sprechen. Obwohl ich heute denke, dass meine liebe Großmutter, bei der ich aufwuchs sehr wohl über einige dieser Talente verfügte - nur war mir dies als Kind nicht bewusst. Erst viele Jahre später wurde ich wieder durch einen Schicksalsschlag auf diese Fähigkeiten aufmerksam. Dies war der Beginn mich damit intensiv auseinander zu setzen. So begann ich mich mit alternativen Heilweisen zu befassen. Ich besuchte eine Vielzahl von Seminaren um meinen Weg zu finden und machte mich nach einiger Zeit selbständig. Es freut mich, dass ich schon sehr oft helfen durfte und viele Menschen auf einem Teil Ihres Weges, im Rahmen meiner Tätigkeit, begleiten durfte.

Eine dieser Begleitungen beruht auf Basis der Metamorphose, welche ich in diesem Rahmen gerne vorstellen möchte:

„Metamorphose“

Dr. Rupert Saint John entwickelte diese Methode um Speicherungen in den Körperzellen, die während der pränatalen Phase (der Zeit im Mutterleib) entstanden sind, also Erfahrungen welche nicht unsere, sondern jene der Mutter sind, zu entfernen.

Alle Gefühle der Mutter während der Schwangerschaft wie Freude, Liebe, Zorn, Wut oder Ängste werden von dem heranwachsenden ungeborenen Kind erfahren, als wären die Erfahrungen der Mutter die Eigenen. Diese Empfindungen werden in den Zellen abgespeichert und der Mensch greift – oft ein Leben lang – auf diese Empfindungen und Erfahrungen zurück. Mittels sanfter Massage, durch berühren der Wirbelsäulenreflexpunkte an Füßen, Händen und Kopf werden diese Zellspeicherungen hochgeholt und können danach losgelassen werden. Man könnte es sich so vorstellen: Sobald ein Landwirt ein Feld abgeerntet hat, muss er, um frische Samen anbauen zu können, das Feld erstmal umackern. Diese Vorgehensweise ermöglicht, dass die alte, verbrauchte Energie entweichen kann um Platz für neue und frische Energie zu schaffen. Ähnlich verhält es sich mit unserem Körper. Um für neue Dinge offen sein zu können, ist es wichtig alte - noch dazu oftmals gar nicht wirklich eigene Erfahrungen, loszulassen. Es sind 5 Behandlungen notwendig um die Zeit im Mutterleib aus unseren Zellen loszulassen. Empfehlenswert ist es besonders, wenn in der Schwangerschaft der

Mutter ein Todesfall war, Ängste wie bspw. Verlustangst, Existenzangst, nach Unfällen, starkem Stress u.v.m. entstanden sind.

„Metamorphose“

Dr. Rupert Saint John entwickelte diese Methode um Speicherungen in den Körperzellen, die während der pränatalen Phase (der Zeit im Mutterleib) entstanden sind, also Erfahrungen welche nicht unsere, sondern jene der Mutter sind, zu entfernen.

Alle Gefühle der Mutter während der Schwangerschaft wie Freude, Liebe, Zorn, Wut oder Ängste werden von dem heranwachsenden ungeborenen Kind erfahren, als wären die Erfahrungen der Mutter die Eigenen. Diese Empfindungen werden in den Zellen abgespeichert und der Mensch greift – oft ein Leben lang – auf diese Empfindungen und Erfahrungen zurück. Mittels sanfter Massage, durch berühren der Wirbelsäulenreflexpunkte an Füßen, Händen und Kopf werden diese Zellspeicherungen hochgeholt und können danach losgelassen werden.

Man könnte es sich so vorstellen: Sobald ein Landwirt ein Feld abgeerntet hat, muss er, um frische Samen anbauen zu können, das Feld erstmal umackern. Diese Vorgehensweise ermöglicht, dass die alte, verbrauchte Energie entweichen kann um Platz für neue und frische Energie zu schaffen. Ähnlich verhält es sich mit unserem Körper.

Um für neue Dinge offen sein zu können, ist es wichtig alte - noch dazu oftmals gar nicht wirklich eigene Erfahrungen, loszulassen. Es sind 5 Behandlungen notwendig um die Zeit im Mutterleib aus unseren Zellen loszulassen. Empfehlenswert ist es besonders, wenn in der Schwangerschaft der Mutter ein Todesfall war, Ängste wie bspw. Verlustangst, Existenzangst, nach Unfällen, starkem Stress u.v.m. entstanden sind.

Ein kleines Beispiel aus meiner Praxis:

Eine Mutter besucht mich mit Ihrem Sohn, nachdem sie schon häufig erfolglos medizinische Hilfe in Anspruch genommen hat und keinen anderen Ausweg mehr wusste. Sie erzählt, dass ihr Sohn sich weigert aufs Klo zu gehen um den Darm zu entleeren. Der junge Mann war mittlerweile schon 8 Jahre alt sobald er den Drang verspürt sich lösen zu müssen, setzte er sich in ein Eck und hielt mit aller Anstrengung zurück und nur durch Anwendung verschiedenster Hilfsmittel konnte er von seinem Drang erlöst werden.

Sobald diese 5 Behandlungszyklus der pränatalen Phase abgeschlossen ist, kann oftmals mit nur einer einzigen Sitzung in jedes weitere beliebige Thema wie z. B. div. Ängste, Beziehungsprobleme usw. hineingegangen und Hilfestellung geboten werden.

Wir begannen mit der Metamorphose und schon sehr schnell stellte sich heraus, dass etwa in der Mitte der Schwangerschaft der unerwartet plötzliche Tod des Vaters meiner Klientin die Ursache war und dass sie massive Schwierigkeiten hatte, ihren Vater loszulassen. Erstaunlicherweise war genau dies der Punkt, weshalb auch der Sohn so starke Verlustangst hatte, sodass er nicht einmal seine Exkremete loslassen wollte. Durch die Behandlungen konnte diese Beeinträchtigung gelöst werden.

Nachstehend möchte ich Ihnen weitere Angebote auflisten:

- Magnetischer Energietransfer empfehlenswert nach Krankheiten, Burnout, Aufarbeitungsprozessen, Erschöpfungszuständen, Schicksalschlägen u.v.m. Es wird hierbei das Energieniveau des jeweiligen Menschen angehoben.
- Reiki
- Aurahealing
- Traumalösung
- Spiegel- und Schattenarbeit
- Sterbebegleitung
- Sowie ein vielseitiges Seminarangebot in liebevoller Atmosphäre runden mein Angebot ab.



ARCO IRIS Riegler OG
2084 Weitersfeld 126
0664/3849898
www.arco-iris.at
e-mail: e.riegler@arco-iris.at

Am 3. April 2014 eröffne ich eine weitere Praxis in 3571 Gars am Kamp, Julius Kiennast-Strasse 79

Nun bleibt mir nur mehr ihnen einen wunderschönen Frühling zu wünschen und es würde mich freuen, vielleicht auch Sie ein Stück ihres Weges begleiten zu dürfen!

Herzlichst
Elisabeth Riegler

Rhytmotop- Institut für Rhythmuserfahrung



Wir, Yela Brodesser und Daniel Giordani haben uns während unserer Studienzeit in Wien kennen gelernt. Wir teilten schon damals die Liebe zur Trommelmusik mit ihrer musikalischen aber auch tiefer liegenden spirituellen Dimension.

Wir sind sehr bald gemeinsam nach Westafrika gereist, um dort die Djembemusik bei diversen

Trommelmeistern zu erlernen. Im Rahmen unserer Studien (Soziologie und Kultur- und Sozialanthropologie) konnten wir mehrere Forschungsreisen nach Guinea und Mali unternehmen.

Nach unserer Rückkehr wollten wir unsere Erfahrungen und Erlebnisse umsetzen und weitergeben. Wir zogen ins Weinviertel, gründeten eine Wohngemeinschaft und organisierten die ersten Trommelkurse. So entstand das Rhytmotop.

Nach mehreren Umzügen haben wir nun seit ein paar Jahren einen wunderschönen Platz in St. Leonhard am Hornerwald für unser Projektzentrum gefunden.

Das Rhytmotop-Projektzentrum ist ein kleiner Bauernhof im süd-östlichen Waldviertel. Er besteht aus einem Wohnhaus, einem Stadel und einem großen Grundstück in Einzellage, mit Teich, Wiese, Garten und kleiner Waldfläche.

Seit 2008 wird hier fleißig gewerkt und Wohnhaus und Seminarräumlichkeiten werden in viel Eigenarbeit und mit Liebe zum Detail und Respekt vor den alten Strukturen renoviert.

In unserer Arbeit beschäftigen wir uns vor allem mit der kraftspendenden und wohltuenden Wirkung von Rhythmus. Wir sind der Meinung, dass Rhythmus eine fundamentale Kraft des Lebens ist. Das Spielen von Trommeln und Rhythmusinstrumenten und die Auseinandersetzung mit den Rhythmen und Kreisläufen der Natur bringen uns in Balance, stärken und nähren uns und spenden Energie. Das Rhytmotop soll, wie es bereits im Wort angedeutet wird, ein rhythmisches Biotop sein. Ein Platz zum Erholen und Wohlfühlen, ein Ort zum Erfahren der rhythmischen Kreisläufe des Lebens, des Körpers, der Natur und zur aktiven Rhythmuserfahrung durch Trommeln.

Unsere Angebote reichen von Trommel- und Rhythmusseminaren über schamanische Seminare und Schwitzhütten, bis hin zu Ayurvedabehandlungen und Klangmassagen. Unser Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Vermittlung der westafrikanischen Djembemusik. In unseren Workshops geben wir den TeilnehmerInnen eine Einführung in die faszinierende Rhythmuswelt Westafrikas. Wir arbeiten mit den traditionellen Instrumenten Djemben und Dunduns, lassen aber auch Rhythmus-, Koordinations- und Bewegungsspiele in den Unterricht einfließen.

Wir bieten Trommelkurse und -workshops bei uns im Rhythmotop, aber auch an Schulen, Kindergärten, Jugendeinrichtungen, Volkshochschulen und Weiterbildungsinstitutionen in ganz Österreich an. Mehrmals im Jahr laden wir Gastreferenten und Trommelmeister aus Afrika ein, Spezialworkshops bei uns zu halten. Neu in unserem Programm ist eine zweijährige Trommel- und Rhythmusausbildung, die allen Trommelbegeisterten ein tiefes Eintauchen in die westafrikanische Djembemusik bietet und die selbständige Leitung von Trommelgruppen ermöglicht.

Autoren: Mag. Daniel Giordani und Mag. Yela Brodessa, Tel: 02987/24316
A-3572 St. Leonhard am Hornerwald

Neu! Neu! Neu!

KINDER SOMMER-AKADEMIE



03. Juli - 06. Juli 2014
04. August - 08. August 2014



akademie.GERAS
info@akademiegeras.at | +43 (0) 2912 333
www.akademie-geras.at

Hip Hop bedeutet Respekt! Respekt allen Menschen!

Was ist Hip Hop eigentlich?

Hip Hop sind die vier Elemente, Breakdance, Rap, Graffiti und DJing, genau wie Feuer, Wasser, Wind und Erde.

Alle zusammen ergeben ein Lebensgefühl – HIP HOP!

Hip Hop so wie wir es heute kennen kam als Ganzes aus der Bronx, schwappte dann auch nach Europa und entwickelte sich in Paris, London oder Dortmund immer etwas anders. Die Prinzipien aber blieben. Mittlerweile gibt es einige, die die Prinzipien vergessen haben oder nie wussten, dass es welche gibt.

Hip Hop ist eine Jugendkultur, die nicht nur Stadt- oder Land übergreifend vertreten ist, sondern auf jedem Kontinent zu finden ist. Seine tiefsten Wurzeln hat Hip Hop in Westafrika bei den Griots. Durch die Sklaverei kamen diese Wurzeln nach Amerika und die Amerikaner verkauften Hip Hop als uramerikanisches Produkt.

Hip Hop heißt, aus etwa ganz Altem etwas Neues machen. Niemand in Afrika kann eine genaue Antwort auf die Frage geben: Wie lange tanzen Afrikaner schon? Eben schon immer, niemand kann sich an den Anfang erinnern. Also kann man sagen, afrikanischer Tanz ist etwas ganz Altes, woraus etwas Neues gemacht wurde – Hip Hop. Hier zeigt sich auch, dass es ebenfalls keine Definition gibt, die Hip Hop genau erklären kann, jeder muss es selbst herausfinden, was Hip Hop ist.

Schau dir Hip Hop an! Du kannst es nicht von Erzählungen oder durch Bücher fühlen, du musst es dir ansehen, dann kannst du dir dein eigenes Bild von Hip Hop machen.

Die Geschichte des Rap

Hip Hop als Lebensgefühl

Rap begreifbar & hörbar machen

Rap als Sprachkunst

Rap als Künstlerische Ausdrucksform

Battle Rap anstatt sich in die Gosch'n hau'n



Rap bedeutet übersetzt „Schlag“ und ist ein rhythmischer Sprechgesang. Voraussetzung für das Verständnis von Rap-Musik ist die Tatsache, das Rap ein Teilelement einer großen sozialen Bewegung - nämlich dem HipHop ist. Die HipHop Kultur beinhaltet einen eigenen Lebensstil, der sich in Auftreten, Geisteshaltung oder Kleidungsstil äußert. HipHop und Rap sind also keine Worte von gleicher Bedeutung, für die sie oft gehalten werden.

Wurzeln und Geschichte

Rap-Musik hat hauptsächlich Wurzeln in der afroamerikanischen Protest Tradition gegen die weiße Vorherrschaft, die mit der Sklavenzeit begann. Der Kampf um Selbstbestimmung und Befreiung von der weißen Vorherrschaft, die Kritik an den sozialen Missständen und der rassistischen Gesellschaft – sowie die Suche nach einer eigenen Identität sind die vorherrschenden Themen der afroamerikanischen Protest Tradition, die sich in den Texten der Rap-Musik wieder finden.

Zwischen 1520 und 1850 wurden ca. 8 – 10 Millionen Afrikaner als Sklaven nach Amerika gebracht. Die Weißen betrachteten die Sklaven als barbarisch, heidnisch und minderwertig. Ihnen wurde jegliche Art ihrer afrikanischen Tradition genommen. Weiters wurde ihnen verboten, die Sprache ihres Herkunftslandes zu sprechen.

Unterdrückung ruft aber immer Widerstand der Unterdrückten hervor. Es war nötig, eine eigene, nicht von den Weißen kontrollierte Sprache zu finden. Diese Sprache offenbarte sich zunächst in weltlichen, also von der Erde stammenden Liedern (work songs) und religiösen Liedern (spirituals) – sowie im Erzählen von Geschichten (folktales). Sie entwickelte sich im Verlauf der afroamerikanischen Geschichte in immer selbstbewusstere Formen, wie Autobiographien, Romane, Reden und schließlich Rap-Musik.

Aufgrund der schlechten wirtschaftlichen Verhältnisse und des vorherrschenden Rassismus im Süden der USA, kam es zwischen 1915 und 1930 zu einer großen Umsiedlung der Afroamerikaner in die Wirtschaftszentren des Nordens, wie New York oder Chicago. Ein afroamerikanischer Ballungsraum war Harlem, New York. An Harlem kann man deutlich sehen, wie aus einem normalen Stadtviertel ein Großstadt-Ghetto entstehen konnte. In der Isolation eines Großstadt-Ghettos entsteht Anfang der 70er Jahre die Rap-Musik, die mit Hilfe der Hip Hop Kultur versucht, den Afroamerikanern eine positive Identität zu vermitteln.

Die wichtigste Epoche des Rap spielte die Zeit der Bürgerrechtsbewegung. Hier wird deutlich der Übergang vom auferlegten Schweigen bis zum Erheben der eigenen Stimme gezeigt. Die Wut über die Missstände wurde an die Öffentlichkeit getragen – mit Wörtern, die sie benutzen wollten und nicht die Wörter, die die Weißen hören wollten!

Autor:

Marinko Perka aka Freezy Trap

Web: office@freezytrap.com

FREEZY TRAP

!:nord-syde!

independent

Körperkerzen

Körperkerzen sind ein altes schamanisches Verfahren, um Blockaden, Missempfindungen und Störungen im Körper zu lösen. Sie aktivieren die Quellen unserer Lebensenergie und sind eine Möglichkeit den Körper in Einklang zu bringen.

Diese natürliche Behandlungstechnik kannten schon die Indianer als Heilmethode in ähnlicher Form. Durch das Feuer der Kerze entsteht ein Sog (Kamineffekt) der zusammen mit dem Rauch heilende Wirkung hat. Die Anwendung ist bei körperlichen Schmerzen aber auch bei seelischen Unpässlichkeiten hilfreich.

Wie funktionieren die Körperkerzen?

Die Körperkerzen werden am Körper bzw. dessen Energiefelder angesetzt. Durch das Feuer entsteht wohltuende Wärme. Sie wirken körperlich entspannend, fördern hochwirksam die geistige und seelische Balance und klären die Aura von belastenden Gefühlen. Sie wirken auf Körper, Seele und Geist harmonisierend und sind ein gutes Mittel zur Lösung tiefer liegender Blockaden.

Der Kamineffekt, der durch den Sog der brennenden Kerze entsteht, begünstigt die Entschlackung des Körpers, mildert Schmerzen und wirkt entspannend, regenerierend, entzündungshemmend, entgiftend und fördert die Durchblutung.

Das geniale an den Energie-Körperkerzen ist das Feuer, denn Feuer hat transformatorische Kräfte. Negative Gefühle oder Erinnerungen werden transformiert und in der Flamme verbrannt. Es klärt den Körper auf energetischer Ebene. Anwender finden Erleichterung bei körperlichen und emotionalen Beschwerden.

Wem helfen Körperkerzen Anwendungen?

Behandlungen der Körperkerzen richten sich an Frauen, Männer und Kinder bei akuten Beschwerden, bei chronischen Beschwerden, zur allgemeinen Entspannung und im Wellnessbereich in vielfältigen Situationen wie:

- Gefühl von Müdigkeit und Stress im Beruf und Alltag
- Häufige gesundheitliche Probleme
- Anfälligkeit für Krankheiten
- Häufige Schmerzen
- Öfter kalte Füße oder Hände
- Verspannungen
- Wirbelsäulenprobleme
- Schlafstörungen
- Entgiftung und Ausleitung
- Verdauungsbeschwerden



- Nervenschmerzen
- Reinigung der Atemwege
- Überforderung oder Disharmonie in Beruf, Familie und Schule

Nutzen der Körperkerzen

Körperkerzen unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers und haben keine Nebenwirkungen. Der Energiefluss auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene wird aktiviert und ein Gefühl von innerer Harmonie und Balance stellt sich ein. Die persönlichen Lebensprozesse werden gefördert. Individuelle Fähigkeiten, Talente und Stärken treten hervor.

Körperkerzen können regelmäßig in Begleitung mit erfahrenen Energetikerinnen oder auch in der Selbstbehandlung von jedermann/-frau zu Hause einfach angewendet werden. Körperkerzen eignen sich sehr gut als Notfallprogramm oder als regelmäßige Kur, um das innere Gleichgewicht zu stabilisieren und dauerhaft auf einem höheren energetischen Niveau durchs Leben zu gehen.

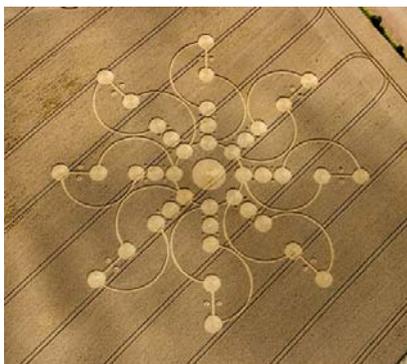
Was Sie mit Körperkerzen erreichen können

- Die inneren Quellen finden
- Energie im Körper wieder ungehindert fließen lassen
- Verborgene Potenziale und Fähigkeiten entdecken
- Das ungeahnte Kraftpotenzial des eigenen Körpers nutzen
- Persönliche Stärken erkennen
- Mit Freude und Energie ersehnte Ziele in Angriff nehmen
- Glücklich, erfolgreich und gesund durchs Leben gehen



Autorin: Gertraude Dittenbach, Tel. 0680 206 58 30

Sieben Jahre Kornkreis- Museum in Kematen bei Amstetten !



Öffnungszeiten April bis Oktober:

Do., Fr., Sa., 9 bis 17 Uhr,

Gruppen nach telefonischer Vereinbarung.

(Eintritt inklusive Führung €7.-) Sie finden uns auch bei der Nö-Card.

Die Dauerausstellung wird auf einer Gesamtfläche von 400 m² präsentiert. Bis heute gibt es weltweit keine bessere Quelle, sich konzentriert und kompetent über das paranormale Feldgeschehen zu informieren.

Anmeldung/Info: Tel.: 07448/5068,

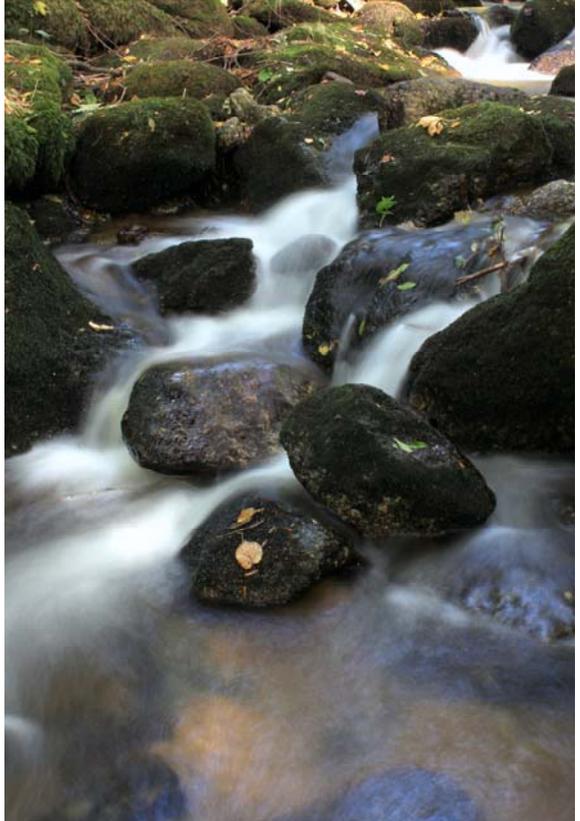
Web: www.grissenberger-gimpersdorf.at

Fluss des Lebens

Wasser ist DER universelle UR-Träger des Lebens. Wenn wir das Wasser und seine Wirkweise bewusst und achtsam auch in uns wahrnehmen, werden wir mit der Natur sinnvoll umgehen und so klärende und heilende Prozesse in Gang bringen können.

Die kommunikative Erfahrung mit der Seele des Wassers und deren Beeinflussung auf unser Leben stellen Schwerpunkte in meiner Arbeit dar. "Ich kann mit dem Wasser reden" – wenn Sie es so nennen wollen.

Wenn ich zum Beispiel Wasser in einem Brunnen energetisch untersuche, offenbart es mir die konkrete Problematik der dazugehörenden Bewohner, ohne dass ich vorher etwas darüber weiß.



Arbeite ich mit Menschen, nehme ich spürbare Wasserbewegungen am und im Körper meiner Klienten wahr, denn der "Fluss des Lebens" hängt immer mit einer optimalen Atmung zusammen. Diese wird massiv durch unser Denken beeinflusst. Ein- und ausatmen im Sinne von Aufnahme und Abgabe müssen frei fließen, sonst kommt es zu Disharmonien und Blockaden.

Ähnliches finden wir in der Natur bei regulierten Gewässern, welche durch bauliche Maßnahmen in ein Flussbett gezwungen und so ihrer natürlichen Energie beraubt sind. Selbstreinigende Prozesse werden dadurch erschwert bzw. unmöglich gemacht. Als aktuelles Beispiel und Super-Gau schlechthin, seien die radioaktiven Verunreinigungen im Meer genannt.

Um das Kostbarste hier auf Erden zu schützen und zu heilen bedarf es mehr als unseren Verstand. Und so möchte ich Sie zu einer neuen “Wasser-kult-ur” einladen. Haben Sie den Mut, sich aus Ihrem Herzen heraus bewusst der Natur zuzuwenden, in Resonanz mit ihr zu gehen und neue Wege zu beschreiten – so wie es dieser Text von M. Jackson beschreibt:

“The earth we all share is not just a rock tossed through space but a living, nurturing being. We must begin to clean her up and that means cleaning up our own hearts and minds first. The sooner we change, the easier it will be to feel our love for Mother Earth and the love she so freely gives back to us.”

Autorin: Petra S. Kreuzer Tel: 0676/4349880 Email: petrakreuzer@gmx.at

Zeit zum Leben

...war der einfache Gedanke mit dem wir Mitte der 90er Jahre eine breite Angebotspalette an Freizeit-, Erlebnis- und Abenteuerangeboten entwickelt haben. Trekkingtouren mit Lamas, Bogenschießen waren Freizeitbeschäftigungen.

bewegt und uns dazu Alltag innezuhalten. Wir Leidenschaften zum Beruf immer mehr Menschen Nur was uns selbst



Kanuwanderungen und damals unsere bevorzugten Die Aktivitäten haben viel veranlasst, im beruflichen haben unsere werden lassen und sie mit geteilt.

ist auch für Andere ein besonderes Erlebnis, das lange in guter Erinnerung bleibt. Dieser Anspruch bleibt die Basis, von der wir nach wie vor überzeugt sind.



Aus den nebenberuflichen „just for fun“ Programmen haben wir eine anspruchsvolle Firmenphilosophie entwickelt. Unter dem gemeinsamen Namen **outdoor-assisted-development** machen wir nun seit 14 Jahren pädagogische Arbeit für Schulen, Firmen, Einzelpersonen, Vereine und Teams in Profit-, in Nonprofit- und in social Profitbereichen. Zielgruppen

sind Erwachsene, Kinder und Jugendliche, sowie Menschen „mit besonderen Bedürfnissen“.

Wir unterstützen bei der Umsetzung von persönlichen Werten, begleiten Teamentwicklungsprozesse, fördern Kommunikation und lassen die Balance zwischen Leben und Arbeit zum Thema werden.

Auch bei Betriebsausflügen, „Kick off“ Veranstaltungen, als „Belohnung“ für erfolgreiche Projekte und Rahmenprogramme für Tagungen und Seminare werden unsere Module gerne eingesetzt.

Die Veranstaltungen finden in der Natur statt. Am Wasser gibt es Kanuwanderungen und Floßbauaktivitäten.

Am Bauernhof (Pferde, Lamas, Hund, Katze, Hühner) setzen wir besonders auf **animal-assisted-development**, also tiergestützte Entwicklung. Wald und Wiesen stehen uns für Orientierungswanderungen, Bogenschießen, kooperative Übungen am Niederseil sowie phantasievolle Settings für bewegendere Erfahrungen zur Verfügung. Tiere sind hervorragende Partner. Sie agieren im Moment, stellen sich bedingungslos und absichtslos zur Verfügung, reagieren auf den Wesenskern einer Person oder Gruppe und lassen sich durch antrainierte Hüllen nicht beeindrucken. Überdies haben sie natürliche Fähigkeiten, ihre Feedbacks in angenehmer Form rüberzubringen.



Das Experimentieren und Lernen in der Natur macht Spaß! Und die gewonnenen Erkenntnisse lassen sich wirksam ins Leben übersetzen.

Es finden sich überall Gelegenheiten „etwas in Fluss zu bringen, ins Schwarze zu treffen, über die Stränge zu schlagen, Brücken zu bauen, stille Gewässer zu erforschen, mit beiden Beinen fest am Boden zu stehen oder Feuer und Flamme zu sein“

Autor: Ulrike und Wolfgang Kleindienst, office@oad-kleindienst.at

Faszination Räuchern

Erst ein feines Zischen, dann ein leises Knacken und schon windet sich der feine Rauch spiralförmig nach oben. Eine leicht gebogene Feder dirigiert ihn zu einem Gegenstand, der energetisch gereinigt werden soll. Der erfahrene Blick verfolgt den Rauchfluß, beobachtet gespannt seinem Verlauf, ob er eine energetische Sperre aufzeigt. Durch den frischen Luftzug den die Feder verursacht, glüht die Räucherkohle vermehrt auf und die Pflanzenmischung gibt dadurch eine breite Fahne krautigen Duft ab.



Das Räuchern wird zumeist für die energetische Reinigung von Wohnungen oder Häusern eingesetzt, eine alte, bewährte Tradition, die früher vor allem bei den Menschen auf dem Land aktiv ausgeführt wurde. Nur wenige nutzen diese befreiende Kraft, um Gegenstände zu säubern, die wir uns ins Haus holen und oftmals auch Energien, die mindestens disharmonisch sind. Auch wir können uns gut abräuchern, oder abräuchern lassen, um damit so manchen unnötigen Ballst los zu werden.

Mutter Natur schenkt uns überschwänglich eine Vielzahl von Räucherkräutern, die üppig in unserem Umfeld wachsen. Unser heiliger Weihrauch ist der Harz der Fichten und Föhren. Achtsam und voller Dankbarkeit der Schöpferin gegenüber sammeln wir die Pflanzen, wobei wir nicht einen Platz austrübern. Schonend werden sie dann an einem schattigen, warmen, doch luftigen Platz soweit getrocknet, dass sie bei der Lagerung nicht schimmeln oder gar faulen. Das Räuchergut kann auch länger als der Tee verarbeitet werden, denn hier kommt eine andere Energie zum Einsatz.

Nach der Reinigung ist es die Schutzräucherung die ebenfalls oft zum Einsatz kommt. Ich habe für mich eine breite Palette an Räuchermischungen erstellt, denn die verschiedensten Lebensereignisse führten mich an Themen heran, die ich auf meine Art, mittels Räuchern anging. Loslassen, Trauerarbeit, Neubeginn, Transformation usw., alles Bereiche, die ich in Verbindung mit dem Rauch angehen konnte. Vor zwei Jahren hatte ich eine starke Erkältung, die ich nicht los bekam. So habe ich erst mal Kräuter gemischt, mit denen ich meinen Wohnraum desinfizierte, und dann eine Mixtur gegen die Erkältung, und nach zwei Tagen war ich fast wieder fit. Lang wäre die Liste an möglichem Räucherwerk, die ich hier noch aufzählen könnte.

Räuchern kann esoterisch, spirituell oder einfach praktisch sein. Es ist das, welcher Bedeutung wir ihm beimessen.

Klassisch und energetisch am stärksten ist das Räuchern mit der glühenden Kohle in einem feuerfesten Gefäß. Relativ neu dagegen ist das 'beduften' mit dem Räucherstövchen.

Damit ist das Aroma wesentlich feiner, und es 'brandelt' nicht. Hier liegt dann das Gemisch auf einem feinen Sieb, unter dem ein Teelicht brennt. Wem das noch zu heftig ist, der legt so wie ich, eine handelsübliche Alufolie auf das Sieb, im Durchmesser etwas kleiner, damit kein Hitzestau entsteht. Das empfehle ich auch unbedingt, wenn Harze in den Mischungen sind, denn diese können sich verflüssigen und dann zu brennen beginnen. Ein kleiner Brandherd, der es in sich hat, auch da schreibe ich aus eigener Erfahrung.

Räuchern ist für mich nicht nur eine Welt für sich, sondern ein ganzes Universum. Vieles gäbe es noch zu schreiben oder zu erzählen . . .

Rauchige Grüße

Autor: Walter Siegl, E-Mail: sieglwalter@yahoo.de

Herzlich Willkommen im einzigen LACHZENTRUM in ganz Österreich

Im Mittelalter hat man gewusst, dass die Erde eine Scheibe ist.

Heute wissen wir, dass sie eine Kugel ist.

Im Mittelalter hat man gewusst, dass Lachen Teufelswerk ist.

Heute wissen wir, dass Lachen gesund ist.

Wir wollen dieses positive Wissen verbreiten.

Der abwertende Humor bleibt dabei auf der Strecke.

Warum ist es uns so wichtig das Lachzentrum zu betreiben!

Lachen ist überlebensnotwendig – ein Entwicklungsprozess!

Statistiken besagen, dass in den 50er Jahren täglich 16 Minuten gelacht wurde, in den 90er Jahren nur mehr 6 Minuten. Was glauben Sie wie es jetzt aussieht?

Nur wenige Menschen wissen, dass Lachen tatsächlich Leben retten kann!

Das LACHZENTRUM hat seinen Sitz in Mödring, Nähe Horn, in einem ehemaligen Gasthof. Wir, Andrea Klotz (A) & Henri Brugat (F), sind als Forschungs- und Gründungsteam unter Hendrea Klogat & Anri Brutz bekannt. Unsere Berufsfelder seit mehr als gemeinsamen 60 Jahren sind: Humorforschung, Clowntheater, Clownpädagogik, Schauspiel, Regie und Musik

Woher kommt der Name Lachzentrum?

Von einem winzigen Areal aus vier Quadratzentimetern in der linken Gehirnhälfte, kurz



vor dem Nervennetz, das die Bewegung der Arme und Beine befiehlt. Der Neurochirurg Itzhak Fried entdeckte zufällig die Quelle des Lachens. Seine Beobachtungen bereichern die bisherigen Erkenntnisse in der Gelotologie (Lachforschung, von griechisch gelos: Gelächter)

Was erwartet mich im Lachzentrum?

Lachzentrum Standort

- 2 Bühnen: Eigenproduktion, Gastspiel, Konzert, Lachwurz-Wettbewerb.
- 3 Seminarräume: Unternehmensdynamik Humortraining, Humorvortrag, Workshop,
- 7 Zimmer: Stationentheater mit der Produktion „Theater Sprachlos“
- 1 Veranda: Beratung, Coaching
- 1 Lachcafe: Lachstammtisch, Spiele, Lachothek



Lachzentrum

Lachzentrum mobil

- Eigenproduktion in Form von Clowntheater für Kinder & Erwachsene
Unternehmensdynamik in Form von Humortraining
- Humorvortrag
- Seminar & Workshop

SPRECHSTUNDEN IM LACHZENTRUM

Montag: BERATUNG
10 - 12 Uhr und 19 - 20 Uhr

Dienstag: BERATUNG
10 -12 Uhr und 19 - 20 Uhr

Mittwoch: TRAINING
10 - 12 Uhr und 19 - 20 Uhr

Donnerstag: PAARE
10 - 12 Uhr und 19 - 20 Uhr

Freitag: GRUPPEN
18 - 20 Uhr

ANMELDUNG unter:

Lachzentrum - Andrea Klotz (A) & Henri Brugat (F)

Mobil: +43 (0) 676-36 77 160, Dorfstraße 28, A-3580 Mödring

Web: www.lachzentrum.net, E-Mail: garderobe@lachzentrum.net



Veranda

Veranstaltungskalender 5. Mai bis 31. August 2014

Mai

4. Mai Sonntag 14:00- 17:00 Uhr, **“Heiltag mit Norbert“** 14-16 Uhr Einzelsession 25 Min zu 25 € 16-18 Uhr Gruppensession zu 10 € 18:30 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung und Demovorführung** 10 € **A-3500 Krems**, Ringstraße 50, EG. Info Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
5. Mai Montag **“Dunkelfeld-Vitalblutanalyse mit Fr. Dr. Jasmin Azizian“ A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsen Bad (Oranger Gebäudeblock) Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/415 57 08, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at; **NUR GEGEN VORANMELDUNG MÖGLICH**
5. Mai Montag 19:00 Uhr, **“Vortrag mit Fr. Dr. Jasmin Azizian“ A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsen Bad (Oranger Gebäudeblock)zum Thema: Bio Terrain Analyse, Dunkelfeld-Mikroskopie- Vitalblutanalyse, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at;
5. Mai Montag 18:00 – 20:00 Uhr, **Körperkerzenworkshop**, The.ke Horn ,Info/Anmeldung: Gertraude Dittenbach Tel.: 0680/206 58 30, Kosten: €25 inkl. 10 Körperkerzen, www.energetikerin.com, Andere Termine: 2.6. und 7.7. und 4.8. 2014
8. Mai Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch, 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
11. Mai Sonntag 14:00- 17:00 Uhr, **“Heiltag mit Norbert“** 14-16 Uhr Einzelsession 25 Min zu 25 € 16-18 Uhr Gruppensession zu 10 € 18:30 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung und Demovorführung** 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
14. Mai Mittwoch 19:19 Uhr, **“Aroma Workshop” – Wohlfühlfigur – einfache Unterstützung aus der Pflanzenwelt“ A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7 Kursleiterin: Gertrud Weiss, Energieplatzerl, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708 E-mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
15. Mai 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 €
17. Mai Samstag 10:00-17:00 Uhr, **“Workshop Energiekontamination und Frequenzresonanz“** Learning by doing, Ausleiten von schmutziger Energie, Zuführen von Lebenskraft, **A-3754 Irnfritz, Trabenreith 22**. Info/Anmeldung: Naturheilparaxis Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at. Kosten: 70 € Anmeldung erforderlich !
18. Mai Sonntag 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** 14-16 Uhr Einzelsession 25 Min zu 25 € 16-18 Uhr Gruppensession zu 10 € 18:30 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung und Demovorführung** 10 € **A-3580 Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, Info: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at

19. Mai Montag 18:00 -20:00 Uhr, **Energetischer Workshop**, Inhalte (NEITH-Prinzip®, kinesiologischer Test, Tiroler Zahlenrad n. Paunger-Poppe, Elektrosmog energy. Neutralisieren) The.ke Horn Info/Anm.: Gertraude Dittenbach Tel.: 0680/206 58 30, Kosten: €30, www.energetikerin.com Andere Termine: 16.6., 21.7, 25.8.2014
20. Mai Dienstag **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd** Ort: Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich, Info: Gertrud Weiss, Tel.: 0676-4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at; Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
22. Mai Donnerstag 19:00 Uhr, **“Energetiker Austausch“** Unkostenbeitrag: 5 € **A-3580 Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at. Anmeldung erforderlich !
23. Mai Freitag 18:00- 21:00 Uhr, Workshop **“Heilsame Worte“** Unkostenbeitrag: 30 € Genaue Örtlichkeit wird noch bekannt gegeben. Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at. Anmeldung erforderlich !
24. Mai Samstag 18:00 Uhr, **„Vortrag mit absolut neuen Erkenntnissen -GESUND DURCH WISSEN“** mit Herrn Andreas Schauffert (Autor von 2 Büchern, bekannt durch Fernsehen und You Tube), A-3950 Gmünd, Albrechtserstraße 14, Hotel Sole Felsen Bad, Info: Gertrud Weiss, Tel.: 0676-4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at; Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
24. Mai Samstag 14:00- 18:00 Uhr, **“Schnupperseminar für das Spirituelle Sommer Trainingscamp“** Teilnahme frei, A-3754, Trabenreith 22, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at, Anmeldung erforderlich !

Juni

1. Juni Sonntag 14:00- 17:00 Uhr, **“Heiltag mit Norbert“** 14-16 Uhr Einzelsession 25 Min zu 25 € 16-18 Uhr Gruppensession zu 10 € 18:30 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung und Demovorführung** 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. Juni Mittwoch 19:19 Uhr, **“Aroma Workshop“ – Erfrischend und belebend – ätherische Öle für die warme Jahreszeit“** **A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7 Kursleiterin: Gertrud Weiss, Energieplatzerl, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676-4155708, E-mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
5. Juni Donnerstag 19- 21 Uhr, **“Learning by doing- Energiearbeit“** Unkostenbeitrag: 15 € **A-3580 Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Info: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Anmeldung erforderlich !
7. Juni Samstag 14:00- 18:00 Uhr, **“Schnupperseminar für das Spirituelle Sommer Trainingscamp“** Teilnahme frei, A-3754, Trabenreith 22, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at. Weiterer Termin: 28. Juni 14:00- 18:00 Uhr. Anmeldung erforderlich !

12. Juni Donnerstag 19:00 Uhr, **“Heilsames Beklagen und Tönen“** Unkostenbeitrag: 8 €
A-3580 Horn, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke. Info: Elisabeth Feilhaber,
Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at
14. 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; www.energieplatzerl-gmuend.at
15. Juni Sonntag 14:00- 17:00 Uhr, **“Heiltag mit Norbert“** 14-16 Uhr Einzelsession 25 Min
zu 25 € 16-18 Uhr Gruppensession zu 10 € 18:30 Uhr **Multimedialer Vortrag mit
Anwendung und Demovorführung** 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
26. Juni Donnerstag 19:00 Uhr, **“Energetiker Austausch “** Unkostenbeitrag: 5 € **A-3580
Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber,
Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at.
Anmeldung erforderlich !

Juli

3. Juli Donnerstag 19- 21 Uhr, **“Learning by doing- Energiearbeit“** Unkostenbeitrag: 15 €
A-3580 Horn, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Info: Norbert Feilhaber,
Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Anmeldung erforderlich !
6. Juli Sonntag 14:00- 17:00 Uhr, 14:00- 17:00 Uhr **“Heiltag mit Norbert“** 14-16 Uhr
Einzelsession 25 Min zu 25€ 16-18 Uhr Gruppensession zu 10€ 18:30 Uhr
Multimedialer Vortrag mit Anwendung und Demovorführung 10 € **A-3500 Krems**,
Ringstraße 50, EG, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail:
feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
7. - 13. Juli Mo.- So. weiterer Termin 21.- 27. Juli Mo.-So. **“Spirituelles Sommer
Trainingscamp Waldviertel“** A-3754, Trabenreith 22, Ausbildung zum EnergetikerIn,
Spirituellen HeilerIn. Schwerpunkt: Spirituelle Heilung nach englischen Heilern. Info
Norbert Feilhaber, 0676/39 255 39, Mail: feilhaber@utanet.at, Anmeldung erforderlich !
<http://www.naturheilpraxis-norbert.at/Spirituelles-Trainingscamp-Waldviertel.pdf>
15. Juli 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
19. Juli Samstag 14:00- 18:00 Uhr, **“Schnupperseminar für das Spirituelle Sommer
Trainingscamp“** Teilnahme frei, **A-3754 Trabenreith 22**, Info: Norbert Feilhaber, Tel.:
0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at. Anmeldung erforderlich !

August

2. August Samstag 14:00- 18:00 Uhr, **“Schnupperseminar für das Spirituelle Herbst
Trainingscamp“** Teilnahme frei, A-3754, Trabenreith 22, Info/Anmeldung: Norbert
Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at.
Anmeldung erforderlich !
4. - 10. Aug. Mo.- So. **Spirituelles Sommer Trainingscamp Waldviertel**,
Info siehe 7.-13. Juli.

11. August Montag **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock , Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708 E-Mail: energieplatzerl@aon.at, www.energieplatzerl-gmuend.at
16. August Samstag 14:00- 18:00 Uhr, **“Schnupperseminar für das Spirituelles Herbst Trainingscamp“** Teilnahme frei, A-3754, Trabenreith 22, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at. Anmeldung erforderlich !
- 18.-24. Aug. Mo.-Fr. **Mit dem Fahrrad zu den Kraftplätzen des Waldviertels**, Info: Elisabeth Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at
31. Aug. Sonntag 14:00- 17:00 Uhr, **“Heiltag mit Norbert“** 14-16 Uhr Einzelsession 25 Min zu 25 € 16-18 Uhr Gruppensession zu 10 € 18 Uhr **Multimedialer Vortrag mit Anwendung und Demovorführung** 10 € **Gaugusmühle, Aigen Nr.3 bei Raabs**, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at

Lebensfreude

Gesundheit auf Geistigem Weg

Ablauf Gruppensession ab 16 Uhr
Wir bauen gemeinsam (no mind) ein heilsames Energiefeld auf indem wir einfache Bewegungsformen praktizieren (Sesselkreis). Während des Praktizierens wirkt Norbert als Kanal und überträgt Lebensenergie (Vis Vitalis) bei jedem Teilnehmer.
Zuvor formuliert jeder für sich lautlos seinen Herzenswunsch, welchen Sie während der Session loslassen. Die Absicht zählt.
Bestandteil des Heiltages ist die Heilkraftaktivierung der Handchakren.
Es werden einfache Fertigkeiten mitgegeben, welche Sie praktizieren können, um Ihre Lebensenergie zu wahren.

1) 14 Uhr: Spirituelle Einzelsitzungen 25 Min. zu 25 €. Bitte anmelden. Möchten Sie vor 14:00 Uhr eine komplette Einzelsitzung-Erstsitzung, bitte anmelden (70 €). Info über Ablauf und Dauer unter: 0676/39 255 39

2) 16 Uhr und 17 Uhr: Gruppen Session wie oben beschrieben, 10 € / Person.

3) 18:30 Uhr: Multimedialer Vortrag, Beitrag: 10 € pro Person (mit Gutschein 5 €). >Entfalten Sie ihr volles Potential< mit sofortiger praktischer Anwendung. Theorie & Praxis. Lifestemovorführung Geistheiliger Session. (In Waidhofen Beginn 18 Uhr)

Heiltage

Termine/Ort: Praxisgemeinschaft

Horn: So.18. Mai | So.16. Nov. - [Hauptplatz 9, 1. Stock](#)

Waidhofen/Th.: So. 31. Aug. - [Aigen Nr.3](#)

Krems: So.04. Mai | So.01. Juni | So.7. Sep. [Ringstr.50, EG](#)

WIEN: So. 11. Mai | So. 15. Juni | So. 21. Sep.
[Gussenbauerg. 5-7/9](#) vis a vis U4 Friedensbrücke



Norbert- Oskar- Maria Feilhaber: Ausbildung & Praxis in einer Hand
Tel.: 0676 / 39 255 39 | E-Mail: feilhaber@utanet.at | Internet: www.feilhaber.at

Jetzt neu: Yoga und Qi Gong!



Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel

Der Mensch im Mittelpunkt. Neue Wege eröffnen.

Mit dem Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel 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 beste Platz, um Körper, Geist und Seele bewusst zur Ruhe kommen zu lassen - 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, 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

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



Mein Extra-Markt

Nah & Frisch

Rudolf Zotter, Irnfritz

Bahnstraße 5
3754 Irnfritz
02986/6226

office@kaufhaus-zotter.at
www.kaufhaus-zotter.at

Weisheit

*Kräht der
Maulwurf
auf dem Dach,
liegt der Hahn
vor
Lachen
flach.*



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). Unser Zeitaufwand – Management 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.

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: 1,5 Seiten (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) 40 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, Naturkostläden, Buchhandlungen, Zentren und Institute, Gemeinschafts-Praxen, Apotheken usw. kostenlos auf, sowie ist digital zu lesen unter <http://www.Sunnseitn.info>

Gestaltung durch Sunnseitn:

Entsprechend euren Angaben gestalten wir auch gerne Druckunterlagen, Grafiken und Artikel für die Einschaltung.

Hilfe, auf die es ankommt, kommt an!

EJS-PROJEKT Äthiopien

Seit 2004 unterstützen meine Familie und ich die Bevölkerung der Gemeinde Dedu in Äthiopien bei der Verbesserung der Schulinfrastruktur.

Wie in vielen Regionen Äthiopiens ist die Schulinfrastruktur erbärmlich und die Bevölkerung selbst verfügt meist nicht über die Mitteln daran etwas zu ändern.

Wir haben in den ersten 4 Jahren die dürftige vorhandene Infrastruktur der Grundschule verbessert indem wir Schulmöbel und Lehrmaterial angekauft haben. Die Abwicklung und Organisation in Äthiopien übernahm unser, in Dedu geborener, Freund Tialhun Jabessa der bis heute unsere „Schnittstelle“ zwischen Dedu und Schlickendorf ist.

Seit 2009 haben wir 2 Schulblöcke finanziert und eingerichtet. Damit können insgesamt 1000 Kinder unter guten Bedingungen unterrichtet werden.

Wir finanzieren ausschließlich das Baumaterial und die Einrichtung. Um technische und organisatorische Belange des Bauablaufes muss sich die Bevölkerung selbst kümmern. Dafür wurde 2009 ein Elternkomitee ins Leben gerufen.

Mit regelmäßigen Abrechnungen und Fotos über den Baufortschritt-Bauabschnitt werden wir auf dem Laufenden gehalten. Danach wird Geld für den nächsten Abschnitt überwiesen. Es läuft sehr gut! Auch unter den Lehrern hat sich herumgesprochen, dass die Arbeitsbedingungen sehr gut sind und besseres Personal ist an die Schule gekommen.

Wir leisten mit der Finanzierung daher nur Hilfe zur Selbsthilfe!

Der nächste Projektschritt ist die Wasserzuleitung auf das Schulgelände. Mehr zu unserem Projekt & Infos zum Spendenkonto finden Sie auf unseren Blog www.ejs-ethiopia.blogworld.at 100% der Einnahmen gehen direkt nach Dedu! Wir freuen uns sehr, dass 2014 auch „Einigschaut“ unser Projekt unterstützt. Damit ist uns nicht nur finanziell geholfen, sondern wir können unser Projekt auch innerhalb der eigenen Gemeinde bekannter machen.

Atami- Charlotte & Manfred Nessler, E-Mail: aon.913314645@aon.at

