

Nr. 8 Sep. - Dez. 2014

Sunnseit'n

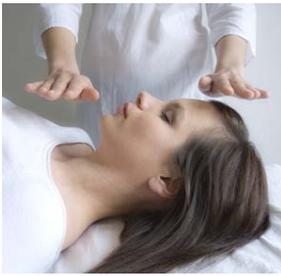
WALDVIERTLER ZEITSCHRIFT FÜR BEWUSSTSEIN



Kostenlose Non-Profit Zeitung



Aviva Methode | Fußpilgerreise | Gedanken einer Großmutter | Tao Yoga
Zeitalter im Wandel | Gehen Sie frisch in den Herbst | Quantensprung
Im Auftrag d.Liebe | Kunsttherapie | Geomantie | MAP | Sexualbegleitung



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 **Die Aviva - Methode**
- Alois Gruber
06 **Fußpilgerreise durch das Heilige Land**
- MMag. Veronica Maria Schwed
08 **Gedanken einer Großmutter**
- Herbert Hickelsberger
10 **Zeitalter im Wandel**
- Silke Mückenwarf
12 **Gehen Sie frisch in den Herbst**
- Helene Graf
14 **Lebensassistenz**
- Stefan Steiner
15 **Hilfsprojekt Brunnenbau in Kampodscha**
- Erich „Esch“ Schacherl & Daniela Sainitzer
16 **Singe und schwing dich gesund**
- Margit Selina Engel
17 **Im Auftrag der Liebe . . .**
- Helga Hornbacher
20 **Literarische Kleinigkeiten**
- Dr. Georg Wögerbauer
21 **Dialog mit Itete**
- Karin Fibich - Brunner
22 **Was ist Kunsttherapie**
- Ing. Reinhard Bergmann
24 **Geomantie**
- Andrea Hanni- Strubreiter
26 **MAP- Die Entdeckung aus der Natur**
- Ursula & Eduard Limberger
28 **Silent•touch**
- Lydia Gruber
29 **Arbeiten mit der Weissen Flamme**
- Samadhi
31 **Libida –Sexualbegleitung**
- Günter Hubmeier und Team der BewusstSeinSwelt
32 **Die BewusstSEINSwelt Dunkelsteinerwald**
- Christine Dick
34 **Impuls Geistige Wirbelsäulenaufrichtung**
- Irene Maria Maurer
37 **Die Vogelmiere**
- Claudia delle Grazie
38 **Biodanza- Lebenstanz**
- Karin Wimmer
40 **Was die Seele berührt**
- Daniela Furlinger
42 **Mehr Kraft und Energie**
- 44 **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+13 Bezirk als Non Profit Zeitung präsent und kostenlos für die Leser erhältlich. Wir unterstützen bei der Ausgabe September bis Dezember 2014 das Hilfsprojekt „Dialog mit Itete“ & **Childrenplanet** & Ferien ohne Handicap (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 **Fr. 06. Dez. 2014**, **Erscheindatum Mo. 12. Jän. 2015**. 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 Susanna & Norbert Feilhaber

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

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

DIE AVIVA - METHODE

Übungsreihen, die den Zyklus der Frauen nach Wunsch bewirken und regeln: dazu erleichtern sie die Symptome der Wechseljahre.

In lebenslanger Forschungsarbeit hat Aviva Steiner eine Bewegungsreihe entwickelt, die den Körper dabei unterstützen soll, den Hormonhaushalt wieder in Ordnung zu bringen.

Durch gezielte Bewegungen wird der Blutkreislauf in der Beckenregion gesteigert und die Beckenorgane werden besser durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was für eine gesunde Funktion der Geschlechtsorgane sehr wichtig ist.



Aufgrund der Zusammenarbeit mit hunderten Frauen, die Aviva regelmäßig praktizierten, hat sich gezeigt, dass in vielen Fällen sogar Zysten, Myome, verschlossene Eileiter, Hitzewallungen, übermäßige Behaarung bis hin zu Austrocknung und Frigidität mit diesen speziellen Übungen gelindert oder aufgelöst werden konnten.

Ebenso lassen sich Blasenprobleme beheben bzw. Inkontinenz kann dank AVIVA der Vergangenheit angehören.

Aviva wirkt auch auf den zentralen Regler, die Hypophyse ein. Somit hat diese Methode einen positiven Einfluss auch auf den restlichen Organismus.

Ebenso profitieren Männer von Aviva. Neben den Grundübungen gibt es zusätzliche Übungen für Männer, die den Hormonhaushalt und die Fruchtbarkeit des Mannes positiv beeinflussen.

Die Übungen sind für alle Menschen gedacht, die ihre Selbstverantwortung für ihre eigene Gesundheit anerkennen und bereit sind, die Gesundheit in ihre eigenen Hände zu nehmen.

Sie können die AVIVA-METHODE, bestehend auf 18 Grundübungen, in einem vierstündigen Workshop kennen lernen. Weiters werden auch Übungsabende und Einzelstunden angeboten.

Ein Aviva-Schnupperkurs wird am 26. Oktober 2014 um 11 Uhr beim Fest der Begegnung in Horn angeboten.

Nähere Informationen:

Elfriede KAINZ, 3950 Ehrendorf/Gmünd, Tel.Nr. 02852 836 73

Maria KAINZ, 1190 Wien, Tel. Nr. 0664 422 20 40

Manuela MORAWETZ, 3950 Dietmanns/Gmünd, Tel. Nr. 0664 514 5354

Claudia WEISS, 8062 Kumberg/Graz, Tel. Nr. 0676 556 23 65

Gertrud WEISS, 3950 Gmünd, Tel. Nr. 0676 415 57 08



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

Autoren:

Obfrau VGK: DGKS Elfriede KAINZ

Tel.: 02852/83 673, E-Mail: elfriedekainz@gmx.at

Schriftführerin : Gertrud WEISS

Tel.: 0676/41 55 708

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

Fußpilgerreise durch das Heilige Land

Abdi Assadi schreibt in seinem Buch „Schatten auf dem Pfad“, dass der Yoga im besten Im Juli 2013 durfte ich mit meinem Pilgerfreund Bernhard Mangels meine dritte große Pilgerreise nach den beiden vorangegangenen nach Santiago und Assisi/Rom nun zum heiligen Grab in Jerusalem und nach Bethlehem auf den Spuren Jesu erleben.

Wir sind von Haifa durch Galiläa nach Nazareth zum See Genezareth marschiert.

Auf dem Berg der Seligpreisungen konnten wir die Kraft des Ortes, wo Jesus seine befreiende Botschaft uns Menschen weitergegeben hat, spüren. Wir waren eins mit der Natur und nahmen die Gegenwart Gottes wahr.

Durch Palästina haben wir unsere Reise über Nablus, Jericho nach Jerusalem fortgesetzt. So haben wir die Wüste erlebt. Wir waren als Reisende und Pilger unterwegs.

Durch Bernhard und meine Mitautorin Gerlinde Neuhofer wurde ich angeregt mehr Menschen an unserer Reise teilhaben zu lassen. So haben wir ein Buch über die Reise verfasst, die neben den täglichen Erlebnissen auch unsere Spiritualität enthält.

Das Buch lässt den Leser an einer individuellen Fußpilgerreise durch das Heilige Land teilhaben.

Wir nehmen den Leser zu den täglichen Erlebnissen und Geschichten mit. So kann er in atemberaubende Landschaften eintauchen und an interessanten Plätzen und Orten verweilen. Zwischendurch erhält der Leser wertvolle Informationen zur Geschichte und Kultur dieser Region. Höhepunkte dieser beeindruckenden Pilgerreise sind unter anderem Haifa mit dem Bahaitempel, der Berg der Seligpreisungen am See Genezareth und der Weg durch das wunderbare und weitgehend unbekannte Palästina.

Wir verweilen an Kraftorten und Plätzen, wo Jesus gewirkt hat wie die Kirche am Berg Tabor, die Eremoshöhle am Berg der Seligpreisungen, die Leprakirche in Buquin (bei Jenin in Palästina) und die griechisch-orthodoxe Kirche am Berg der Versuchung bei Jericho.

Wir durchwandern das stimmungsvolle und vielfältige Vadi Qelt, eine der schönsten Wüstenlandschaften des Orients, um die beiden Endziele Jerusalem und Bethlehem zu erreichen.

Das leere Grab und die Geburtskirche sind echte Höhepunkte der Reise. Am Schluss wurde das Projekt „Tent of Nations“ von Daoud Nassar besucht, der auf einem

Weinberg trotz der widrigen Bedingungen wie dem Wassermangel und den Kampf mit den israelischen Behörden lebt. Er hat ein internationales Projekt, das sich der palästinensischen Familien rund um Bethlehem annimmt, ins Leben gerufen.

Das Buch gibt auch Einblicke in die Spiritualität der beiden Pilger und lebt auch von den Begegnungen mit den Menschen.

Gehen ist Meditation.

Gehen ist Beten mit den Füßen.

Gehen ist Begegnen.

Gehen ist auch „Vergehen“.

Gehen ist Loslassen.

Gehen ist Verweilen in der Gegenwart.

Gehen ist Spüren, Wahrnehmen.

Gehen ist Einssein mit Gott.

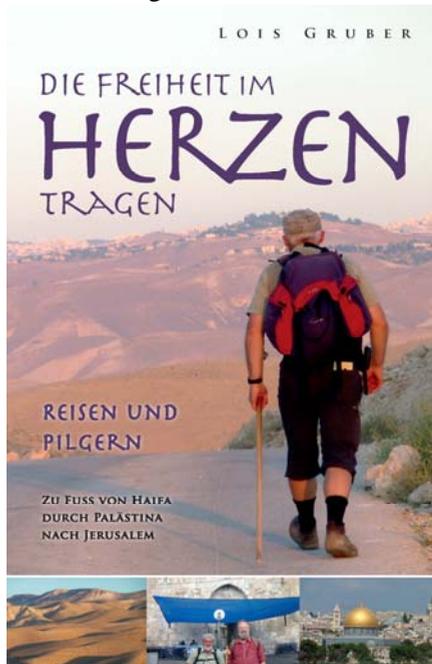
Autor: Alois Gruber

Bärensteig 11

3730 Eggenburg

loisgruber@hotmail.com

0664/2019169 (Buchbestellungen möglich!)



Gesundheitwoche im Waldviertel mit Norbert Feilhaber

- Begleitung- Erlernen- Praktizieren von Medizinischen Qigong, Ama Healing, Vis Vitalis im Stehen, Liegen, Sitzen und in der Vorstellung
- Gruppenhealing
- Täglich Energieübertragung- Spirituelle Heilarbeit, Einzelsitzung
- Täglich Klangmassage, Einzelsitzung
- Meditationen mit und ohne Klänge
- Bewusstseinsarbeit
- Ausflüge / Spaziergänge in der Natur



Norbert Feilhaber

0676/39 255 39, www.feilhaber.at

Sunseitein 07

Gedanken einer Großmutter



Wir leben in der Nähe von Horn als Großfamilie: Zwei meiner vier Töchter mit ihren Ehemännern und je drei Kindern, meine über 80jährige Tante, mein Mann und ich. Vier Generationen um den Mittagstisch vereint. – Ein unglaubliches Geschenk!

Mit knapp 50 Jahren darf ich 5 Enkelsöhne und eine Enkeltochter zwischen 9 Monaten und bald 5 Jahren

im Heranwachsen begleiten. Ich erlebe das als so kostbar, dass es mir leicht fällt, auf manches zu verzichten, was langläufig als Luxus bezeichnet wird.

Diese Lebenssituation und der bewusste Lebensstil der beiden Jungfamilien haben meinen Blick auf die Welt, auf die Natur und auf den Umgang mit Menschen und Gütern verändert und geschärft. In den etwa 7 Jahren, die wir inzwischen im Waldviertel leben, habe ich – eigene Wurzeln entdeckend – diese Landschaft, ihre Schönheit und Vielfalt, aber auch die Lebendigkeit daheim immer mehr schätzen und lieben gelernt.

Umso irritierter in ich immer wieder, wenn ich beobachte, wie oft Kinder als Last gesehen werden, als Störung der Karriere, als Einschränkung in dem, was „man“ sich leisten kann. Es macht mich ratlos, wenn ich beobachte, dass in unserer Gesellschaft der Wunsch stärker wird, Kinder immer früher in Fremdbetreuung zu geben, sie möglichst angepasst zu erziehen und zu Durchschnittsmenschen zu (de-)formieren...

Aber auch das, womit Eltern ihre Kinder umgeben, macht mich nachdenklich: Muss Spielzeug piepsen, blinken und dudeln? Braucht es wirklich elektronische Geräte aus Plastik in Kinderzimmern? Meine Enkel lehren mich das Gegenteil: Sie werken vertieft mit Sand, Brettern, Steinen, Wasser und anderen Naturmaterialien im Garten. Ihre Phantasie wird angeregt, sie „arbeiten“ mit großer Ernsthaftigkeit in ihrer Welt und lernen im eigenen Tun.

Es ist allerdings gar nicht so einfach, unbehandeltes, natürliches Spielzeug für Kinder zu bekommen. Es war für mich als Omi schön, gemeinsam mit meinem Schwiegersohn 500 Holzbausteine zuzuschneiden und zu schleifen, die nun vielfältig verwendet werden können. Noch schwieriger ist es, Babyspielzeug zu finden, das nicht aus Kunststoff besteht und heimischen Ursprungs ist. Ja, und unbehandelt soll es auch



sein: Ohne Lacke und Imprägnierungen. – Fast ein Ding der Unmöglichkeit! Also heißt es auch hier: Selber machen! Inzwischen gibt es schon einige Rasseln, Ketten und Scheppern aus vielfältigen Materialien, auf denen die Kleinsten ohne Bedenken herumkauen dürfen, mit denen die Feinmotorik gefördert wird und die die Babys immer wieder interessieren.

Wir – meine Töchter und ich - geben gerne Anregungen weiter!
MMag. Veronica Maria Schwed (Tel: 0676/4306856)

Ballaststoffreiche Nahrung sorgt für eine gute Gesundheit

Was sind Ballaststoffe bzw. Faserstoffe ?

Von der Namensgebung könnte man meinen, dass es sich um unnötigen Ballast handelt. Diese Bezeichnung stammt aus dem Jahre 1860. Wissenschaftler verstanden unter diesem Begriff die gesamten unverdaulichen Bestandteile der Nahrung. Weil man früher die unverdaulichen Werte nicht richtig einzuschätzen wusste, wurde deren wichtige gesundheitliche Bedeutung lange verkannt.

In der Zwischenzeit wird international der Begriff „Faserstoffe“ verwendet.

In den vergangenen Jahren ist der Verzehr von Faserstoffen deutlich zurück gegangen (von 65,5 g im Jahre 1880 auf nur mehr 11,6 g im Jahre 1972). Die empfohlene Tagesmenge beträgt 30 g, das sind z.B. 2 Scheiben Vollkornbrot oder eine große Portion Bohnen.

Faserstoffe sind unentbehrlich für:

- Verdauung
- Vitaminaufnahme in den Stoffwechsel
- Speisevolumen
- Sättigungsgefühl
- Fließverhalten von Magen zu Darm.



Faserstoffe helfen schädliche Gifte im Körper zu binden, transportieren Cholesterin aus dem Körper, helfen Fett abzubauen, senken den Säuregehalt im Dickdarm, verhindern die Entstehung von Tumoren im Darm und sind Träger wichtiger Vitamine.

Weiters reinigen Faserstoffe die Zähne und unterstützen bei der Gewichtsreduktion. Faserhaltige Speisen müssen länger gekaut werden. Der Sättigungsprozess wird eher wahr genommen, da die Verweildauer im Magen länger anhält. Das Hungergefühl wird gedämpft und der Wunsch nach weiterer Nahrungsaufnahme verringert sich.

Weitere Infos zum Thema „Ernährung“ bzw. „Gewichtsregulierung“ bei

Autorin: Gertrude Schauhuber,
Dipl.Präventionspraktikerin, Tel.: 02982 301 62, 0676 951 22 72

Zeitalter im Wandel

Dieses Zeitalter ist eine einmalige Chance!

Auf der Schwelle zum Orakel von Delphi stand in Stein gemeißelt:“ Mensch erkenne Dich selbst“.

Auf der Rückseite stand(sinngemäß) „ Wenn Du über diese Schwelle trittst, so kann ich Dir nicht helfen“

Und schon sind wir wieder bei den drei uralten Fragen: Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich?

Eckehart Tolle sagt: „Du bist das Licht der Welt“

„ Wir müssen nicht auf die Erleuchtung warten, sie findet im jetzigen Moment statt“

Der Mensch an sich begrenzt sich selbst. Alleine der Begriff Unterhaltung sagt eigentlich schon unten halten. Der Zweck der Natur ist es, voranzuschreiten. Und wir sind hier um das Unbekannte bekannt zu machen, Deshalb sind wir von der Natur mit einem Gehirn ausgestattet um es vollständig zu aktivieren. Es ist von Haus aus so angelegt, allen Herausforderungen im Universum gerecht zu werden. Wir können die Welt verstehen, denn wahres Wissen ist einfach. Leider lassen sich in der Regel ein Großteil der Menschen mit Halbwahrheiten oder falschen Schulwissen, „aus viel Unsinn im Außen“ beeindrucken. Die Wissenschaft hat die Religion abgelöst und hat in ihrem Dogma das Leben aus der Forschung ausgegrenzt. Auf alle Fälle ist es ein tolles Geschäft. Viele Jahrtausend alte Erfahrungen und Erkenntnisse werden von vornherein als unwissenschaftlich ausgegrenzt. Wahre Eltern geben normalerweise mehr an ihre Kinder, ohne der Erwartung von diesen mehr zurückzubekommen. Wenn die Gesellschaft den Grundsatz verinnerlicht, „das alles mit allem verbunden ist“(in der Quantenphysik spricht man von Verschränkung)dann vereinheitlichen sich die Religionen- die im Kern ohnehin dieselbe Wahrheit verkaufen(gute Kriegstreiber wissen um die „wahren“ Unterschiede). Weiters ändert sich das Bankwesen mit ihrem Zinseszinsystem, die Wirtschaft mit unendlichem Wachstum auf einem endlichen Planeten, der Umgang der Menschen miteinander, die Förderung der Potentiale der Menschen(in den Schulen beginnend). Nach einer solchen Veränderung der Gesellschaft wäre das die erste Gesellschaft die nicht mehr Geschichte ist. Ein universales Naturgesetz besagt: „ Das was du anderen tust, tust Du dir selbst“! Der Mensch ist im lebenden Universum nur ein ganz ganz winziger Teil, aber wichtiger Teil. Wann ist die Frau wirklich wieder dem Mann gleichgestellt. Dieses Ungleichgewicht der jetzigen Zeit hat einzig die Ursache in diesem Tatbestand. Um das volle Potential des Menschen als Schöpfer zu entwickeln, ist das Gesetz des Ausgleiches der Waagschalen schlagend. Der Intellekt hat vor Jahrtausenden und richtet heute noch großen Schaden an. Die sogenannten „ Mächtigen“ der Welt sind dermaßen unterentwickelt, dekadente und gefühllose

“Intellektuelle“ um dermaßen mitzuspielen. Die größte Angst haben sie von der wahren Macht ihres Herzens und von der Liebe. Der Intellekt hat seinen angestammten Sinn, so wie alles seinen Sinn hat. Nur wird leider oft vergessen, dass jeder für sein Tun oder Unterlassen Verantwortung trägt. Da der Mensch in gleichzeitig in verschiedenen Dimensionen verankert ist (mit seinen 5 Sinnen kann er nur einen Bruchteil dessen wahrnehmen was auf ihn einströmt), wird auch verständlich warum nichts im Universum verborgen bleiben kann. Die Seele hat die Aufgabe alles aufzuzeichnen. Mit diesem Schatz an Erfahrungen kehren wir am Ende unserer körperlichen Reise wieder zurück... Bezeichnend für den Menschen ist, dass er immer wieder diejenigen umbrachte die der Menschheit die größten Fortschritte ihrer Entwicklung ermöglichten (Jesus,...). Diejenigen die aus dem Rad der Wiedergeburt ausstiegen und das Leben gemeistert hatten konnten sie nicht töten da sie einfach aus ihrer Wahrnehmung/Dimension entschwunden sind. Der materielle Mensch klammert sich dermaßen an den Tod, dass er gar nicht versteht dass das Leben zu fördern viel schwieriger ist als töten. Das Beste am Drama ist, dass es den Tod gar nicht gibt, und er nur die größte Illusion darstellt.

Autor: Herbert Hickelsberger, Tel.: 0676/95 76 898



Workshop

Körperkerzen durch Wärme zu geistigem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden

Waldviertler Energie Körperkerzen aktivieren die Quelle unserer Lebensenergie. Diese natürliche Anwendungstechnik entspricht einem alten indianischen Heilverfahren.

Die Waldviertler Energie Körperkerzen werden am Körper wo gewünscht bzw. dessen Energiefelder angesetzt. Durch das Feuer der Körperkerzen entsteht eine wohltuende Wärme.

Die Waldviertler Körperkerzen ist ein Naturprodukt, wird von mir hergestellt und können bei mir gekauft werden. Anwendungen der Energie Körperkerzen richtet sich an Frauen, Männer und Kinder bei körperlichen Missempfinden.

Das Geniale an Körperkerzen ist das Feuer: denn Feuer hat transformatorische Kräfte.

Workshop-Ziel:

Praktischen Vorführung der Funktionsweise verschiedener Anwendungsformen, Erfahrungsberichte und Tipps für die Eigenanwendung zu Hause.



Gehen Sie frisch in den Herbst!

Ich hoffe, Sie hatten einen in jeder Beziehung sonnigen Sommer. Für viele von uns bedeuten die letzten Monate im Jahr vielleicht sowas wie im Endspurt zu sein. Und es gibt einen kleinen „Trick“ das dafür nötige Wohlgefühl in uns zu aktivieren: Nehmen Sie sich kurz Zeit und verbinden Sie sich durch ein paar bewusste Atmenzügen mit Ihrem (mit gerader Wirbelsäule

positionierten) Körper; atmen Sie tief aus und dann wieder ein und stellen Sie sich vor, der Atmen fällt bis tief in Ihren Torso. Spüren Sie dabei ihren Körper und folgen Sie nur Ihrem Atem. Ein paar Minuten lang, das reicht. Wiederholen Sie es so oft Sie mögen und lassen Sie sich überraschen was sich wie verändern kann.

Mit dieser kleinen Achtsamkeitsübung schaffen wir uns eine gesunde Basis für alles was wir tun. Denn nur, wenn wir gut mit uns verbunden sind, können wir auch unsere Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken Es gelingt uns leichter, unser Leben so zu gestalten, wie wir es uns ersehen.

In den vielen Jahren meiner Arbeit habe ich etliche Menschen getroffen, die es fast „normal“ finden, unzufrieden oder frustriert zu sein. Dabei kann ich aus tiefstem Herzen behaupten, dass das Leben vor allem Freude und Erfüllung bedeuten kann - und dass es erlernbar ist, die notwendigen Veränderungen in uns zu bewirken.

Die eigene Wahrheit leben

Ich bin nicht nur davon überzeugt, ich weiß, dass wir so ziemlich alles erschaffen können was wir uns erträumen! Eine ganz entscheidende Frage dazu ist: Sind wir auch bereit alles nötige dafür zu geben? Und dabei geht es manches Mal nicht so sehr um äußeres Tun, sondern viel mehr um die Bereitschaft, anzunehmen was gerade ist, Frieden damit zu finden, den Mut zu haben der inneren Stimme zu lauschen und umzusetzen was wirklich durch uns leben möchte.

Ich freue mich sehr, schon seit fast 15 Jahren Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit, Lebensfreude und Ganzheit zu begleiten. Mit Hilfe der Geistigen Welt diene ich als Kanal für Lichtenergie. Meine jahrelangen Coaching- und Trainingserfahrungen unterstützen mein Wirken ebenfalls.

So lassen sich viele Themen aus den Lebensbereichen „Gesundheit, Beruf und

Beziehungen“ bewegen und die eigene Lebensenergie aktivieren. Unterstützt werden z.B. die innere Balance und das Gefühl, im eigenen Körper zu Hause zu sein. Ziele und Beziehungen können geklärt, Blockaden gelöst werden und neues Bewusstsein nimmt Platz.

Vor allem unterstützt mein Wirken Sie dabei, Ihre Wahrheit zu leben, Ihr Leben so zu gestalten wie Sie es wirklich wünschen, was auch immer ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben für SIE bedeutet

Rufen Sie mich gerne an. Seit Ende März 2014 lebe ich mit meiner Familie in Herzogenburg und bin Teil einer Praxisgemeinschaft in St. Pölten (Naturheilpraxis Schmetterling, Schwaighofstr. 24).

Ich freue mich auf Sie!

Autorin: Silke Mückenwarf
Mobil: 0680/204 13 04



Kinderentspannungstraining

Zu keiner Zeit waren Kinder so vielen Stressfaktoren ausgesetzt wie heute. Die größten Belastungen sind hier sicher die ständige Reizüberflutung, ein voller Terminkalender und erhöhter Leistungsdruck. Die Folgen sind Konzentrationsprobleme, innere Unruhe, Schlafstörungen u.v.m.

Mit einfachen Übungen im Wechsel von Anspannung und Entspannung bzw. von Ruhe und Bewegung lernt Ihr Kind mit Stresssituationen besser umzugehen.

Als „Werkzeug“ stehen uns Kinderyoga-Übungen, Brain-Gym, Atemübungen, Fantasiereisen (eventuell mit Klangschale), Mandalas, Entspannungsmusik u.v.m. zur Verfügung.

Abgerundet wird das Programm von liebevollen Gesprächen und wertvollen Tipps für zu Hause.

Gabriele Satorie

Dipl. Kinderentspannungstrainerin
A-1210 Wien, Pius Parsch- Platz

0680 / 5533956

gabriele.satorie@hotmail.com

www.kinder-entspannung.at



Lebensassistenz

Wenn Unfall, Operation, Alter, Krankheit das Leben verändern beginnt ein Lebensprozess unausbleiblichen Maßes. Die eiskalte Realität erwischt die Betroffenen im freien Flug.

Kurzfristige Betroffenheit verlangt enorm viel Energie um den Alltag zu meistern, wie groß ist dann der Energieaufwand erst nach jahrelanger Betroffenheit für alle Beteiligten. Ein gutes starkes soziales Umfeld kann hier die vielfältigen Unzulänglichkeiten und den beschwerlichen Alltag abfangen. Begleitung auf diesem Weg ist mir ein Anliegen.

Viele LehrmeisterInnen, KönigInnen und HeldInnen sind mir begegnet und haben mein Leben bereichert.

Vorübergehende Beziehungen die ich als begleitende Pflegefachkraft eingehe, verlangen einiges an Empathie und hohe soziale Kompetenz. Beinharte Anpassung, hohe Aufmerksamkeit, Präsenz auf hohem Niveau, eiskalte Realität, wird belohnt mit den Kleinigkeiten die das Leben ausmachen. Ein aufblitzen der Augen, eine liebevolle Geste, selbst eine Bezeichnung als „Arschloch“ kann ich als einen „Titel des Tages“ annehmen. Solche prompten und direkten Ausdrücke einer Emotion zeigt mir die wahre sehr persönliche Situation des Betroffenen.

Ich assistiere in Lebenssituationen um einen Pflegealltag, Lebensalltag und Handlungs- und Bewegungseinschränkungen zu meistern. Gewissheit das tun zu dürfen was für die Betroffenen und für mich wichtig ist – ist ein wesentlicher Anteil in meinem Angebot. „Wir erleben mehr als wir begreifen.“ (Dürr Alternativnobelpreisträger in der Physik), deckt sich mit der Zenweisheit „Das Leben ist Bewegung und Ruhe“. Wenn ich geleitet werde durch Mitgefühl und Leidenschaft kann das Interesse am DU sich zu einer allumfassenden Begegnung entwickeln. Begegnung, Beziehung und Bewegung ist ein steter wandelbarer vielfältiger Prozess.

Für wie viel Dinge nehmen wir uns Zeit und mit wie viel Schönheit können wir uns umgeben, auch in schwierigen Situationen? Den Weg dieser Wandlung will ich gehen und hoffe auf noch viele wunderbare Begegnungen.

Autorin: Helene Graf, Tel.: 0664/ 41 22 7 44, E-Mail: helenegraf@yahoo.de

Wertvolle Arbeit in einem der ärmsten Länder der Welt Brunnenbau in Kambodcha



Stefan Steiner arbeitete für 7 Monate als Projektassistent bei **childrenplanet** in Südostasien. Er wuchs in Oberösterreich auf und studierte in Wien. Etwas verändern wollte er schon seit langem, nun durfte er an einer positiven Veränderung teilhaben – in der kambodschanischen Provinz Stung Treng.

Sein Wirken konzentrierte sich auf Bildung, Landwirtschaft, Brunnenbau bzw. Trinkwasser. Die Situation in Kambodscha ist von dramatischen geschichtlichen Zusammenhängen geprägt. Ähnlich wie in anderen Entwicklungsländern bedingten diese Dynamiken eine instabile politische Lage, welche sich in Form von Korruption, mangelnder existentieller Versorgung und lückenhafter Infrastruktur abzeichnet.



Die wirtschaftliche Ausbeutung durch reiche Staaten manifestierte die tief verwurzelte Armut. Seit 5 Jahren arbeitet **childrenplanet** intensiv mit der ländlichen Bevölkerung Kambodschas zusammen um diesen Kreis der Armut und des Leidens zu durchbrechen.



Während dem Arbeits-Aufenthalt von Stefan Steiner wurden eine Sprenkel- Anlage für die Bewässerung der Ananas- Felder, Produktgestaltungs- Seminare im Woodworkshop, Lehrerfortbildungen, Innovationen im Krankenhaus- bzw. Pharmazieareal sowie fünf neue Brunnen realisiert.

Stefan ist dankbar für die bereichernden Erfahrungen, die er nun in österreichischen Schulen und Veranstaltungsstätten mit vielen Menschen teilen wird !

Web.: www.childrenplanet.at



Singe und schwinge dich gesund



Singen ist ein einfaches, wirksames Werkzeug zur Förderung deiner Gesundheit (Körper, Seele und Geist) und Aktivierung deiner Spiritualität, deines göttlichen Bewusstseins. Es schafft eine intensive Verbindung zur universellen Lebensenergie und lässt dich spürbar Teil des großen Ganzen sein. Es ist jederzeit einsetzbar, kostenlos und effektiv.

Singen aus purer Herzenslust, singen für die Entwicklung unseres Bewusstseins, hat nichts mit Gesangsausbildung oder Stimmbildung im musikalischen Sinne zu tun. Vielmehr geht es dabei um das (Wieder)Entdecken der eigenen Stimme, um die Entwicklung der Liebe zur eigenen Stimme, um das Entdecken des Zaubers in deiner Stimme und um Spaß im Umgang mit deiner Stimme. Neugier, Experimentierfreude, Kreativität und Absichtslosigkeit macht singen zum reinen Lebensgenuss. Nicht Leistungsdenken und kritische Bewertung der eigenen Stimme weisen den Weg, sondern die zunehmende Fähigkeit, die eigene Stimme lieben zu lernen und ausdrucksfähiger zu werden. Unter diesem Gesichtspunkt zu singen, ist befreiend. Es erlöst uns aus dem krankmachenden, übersteigerten Leistungskampf unserer einseitigen auf Perfektionismus orientierten Gesellschaft.

Die Kraft des Singens

- Singen ist ein wunderbares Lebenselixier, das uns dabei helfen kann, die Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu fördern.
- Singen stärkt unsere Fähigkeit, auch belastende Erfahrungen des Lebens zu bewältigen und zu verarbeiten.
- Singen bringt uns in Kontakt mit unseren Ressourcen und Potenzialen.

Tönen (= Vokale singen, die Urform des Singens) und Singen aktivieren dein Gehör, dein Gemüt und deine Gehirnzellen auf konstruktive Weise. Das Gehör ist zu einem sehr hohen Prozentsatz an der Energiezufuhr für die Hirnrinde, den Neokortex, beteiligt.

Im Neokortex sind die höchsten Funktionen des menschlichen Gehirns angesiedelt. Bewusstsein, Denkfähigkeit, Gedächtnis, Wille, geistige Wachheit, Vitalität, Spiritualität

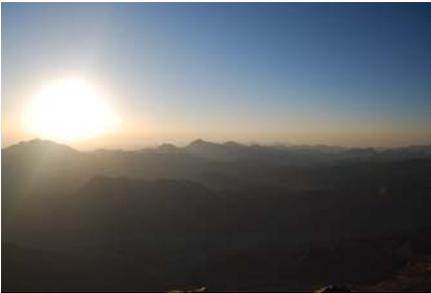
und Kreativität. Du kannst dir das ähnlich vorstellen wie den Ladevorgang einer Batterie. Das Gehirn ist die Batterie, das Gehör ist das Ladegerät und die Töne sind die Schwingungs- und Energielieferanten.

Achtsamkeit für deine Stimme ist übrigens ein Lebensprozess, ebenso wie die Achtsamkeit auf deine Leber, deinen Darm auf deine Gelenke, auf deine Gesundheit, auf deine Umwelt im Einklang mit den Geistigen Gesetzen.

Wir freuen uns auf Dich, bei einem gemeinsamen Singworkshop ganz dem Thema Lebensfreude, Heilung und Bewusstsein gewidmet.

Autoren: Erich „Esch“ Schacherl & Daniela Sainitzer
Tel.: 0664/4405506

Im Auftrag der Liebe...



Teil 1. Im Auftrag der Liebe schreibe ich über das, was gerade auf der Erde passiert, so wie ich es meditativ „empfangen“ habe.

Denn es geschieht so vieles. Vieles, das an uns vorbeigeht, ohne, dass es von uns bemerkt wird. Weil wir viel zu sehr im Tagesbewusstsein verankert sind, als dass wir bemerken würden, was hinter den Schleiern

unserer wahrnehmbaren Realität tatsächlich stattfindet.

So erreichte mich am 20.6.2014 während einer Meditation die Botschaft: „Die Aufstiegsäule ist errichtet.“ Es geht jetzt erst so richtig los. Alle Weichen sind richtig gestellt und die Transformation, die Verschmelzung mit dem Kosmischen Körper kann ab sofort jederzeit stattfinden. Auch wenn es aber tatsächlich schrittweise vonstatten gehen wird.

Was bedeutet aber nun diese Wandlung, die stattfindet für uns hier auf Erden? Es ist tatsächlich so, dass wir mit unserem Herzbewusstsein das Paradies Erde neu gestalten. Und dies tun wir jetzt schon. Die heile Welt, in die wir uns hineinbewegen, dürfen wir uns in den schönsten Farben ausmalen. Darum ist es besonders wichtig, Orte und Plätze zu heilen. Dies geschieht durch die Absicht der Liebe aus dem Herzen heraus, ohne dass du besondere Kenntnisse dazu haben musst, denn dein höheres Selbst weiß ganz genau wie das geht. Durch die Verschmelzung mit unserem kosmischen Körper haben wir die Möglichkeit vollends aus der Angstmatrix auszusteigen, da der kosmische Körper in Verbindung steht mit dem kosmisch/göttlichen Bewusstseinsfeld der Verbindung steht



mit dem kosmisch/göttlichen Bewusstseinsfeld der Liebe. – Mit der Allmacht der Liebe. Diese Liebe ist im Gottvertrauen. In dieser Liebe gibt es nur noch Situationen, die dieser Liebe entsprechen. Die alten Machtstrukturen, sie können sich nicht mehr halten. Die alten Machtstrukturen zerbröckeln, da sie keinen Nährboden mehr finden werden. Was folgt ist „Frieden auf Erden“ und Verantwortung für die Schöpfung zu übernehmen und zu ehren und zu behüten, was uns in Liebe gegeben wurde. Die Zeit in der wir dies erleben dürfen ist nah. Und doch ist jeder einzelne dazu

aufgerufen, die Transformationen bewusst und aktiv durchzuführen, die noch nötig sind um in das kosmische Bewusstsein zu kommen und als weiteren Schritt als kosmischer Mensch in diesem Bewusstsein auf Erden zu leben. Hilfe hierzu erhalten wir von Solaria, dem vollkommenen Ton. Solaria ist eine Sonne, die den vollkommenen Ton ins Universum sendet. Die jedem hilft, den eigenen vollkommenen Ton wieder zu entdecken, wieder ertönen zu lassen. Je mehr Menschen den eigenen vollkommenen Ton wiederfinden, desto eher kann daraus dann eine Symphonie entstehen. Und dann ist die Einheit, die Harmonie in diesem Universum wieder hergestellt.

Autorin: Margit Selina Engel, Tel.: 0699/102 96 758

www.sparkasse.at/horn
Find us on Facebook

Walter, 74 Jahre

**WAS ZÄHLT, IST DIE NEUGIERDE.
WEIL SIE MICH TÄGLICH
ANTREIBT UND ICH MICH AUF
JEDEN NEUEN TAG FREUE.**

SPARKASSE
Horn-Ravelsbach-Kirchberg
Was zählt, sind die Menschen.

Mehr über Walter und warum er sich auf jeden neuen Tag freut auf www.was-zählt.at

Aus - Weiterbildungswoche zum/zur EnergetikerIn- Spirituellen HeilerIn (40 Std.)

„Geistiges Heilen nach englischen Heilern“
ist 2014 die Top Energetiker Ausbildung in Europa,
in über 30 Ländern anerkannt bis in die Königshäuser.
Bei uns zum Best- Preis. ✓

LINZ- City: 27.- 31. Oktober 2014, Bethlehemstr.10
Waldviertel: 15.- 21. Sep.+ 6.- 12. Okt. + 10.- 5. Nov.
Krems: 17.- 21. November 2014



Ausbildungsleiter & Info: Norbert Feilhaber
Mobil: 0676 / 39 255 39
E-Mail: feilhaber@utanet.at
Web: www.feilhaber.at



EnergetikerIn Aus-Weiterbildung

Literarische Kleinigkeiten

Manchmal suche ich meines Lebens Sinn.
Und erkenne einfach: Ich bin.
Ich bin von Gott hier hergestellt.
Das ist mein Sinn auf dieser Welt.



Vor ca. 20 Jahre habe ich dieses Gedicht geschrieben.
Es ist eines meiner Lieblingsgedichte, eines meiner Trostgedichte.
Erkenntnis und Bekenntnis, Demut und Mut enthält es.

Die Erkenntnis des eigenen Seins – ich bin –
und die Demut der Passivform – hergestellt –
verleihen mit der Bekenntnis zum Glauben – von Gott –
den Mut, diesen Platz – hier – gut auszufüllen –
als Sinn des Lebens.

Jeder Mensch steht irgendwo – jeder in seinem eigenen Hier.
Kein Mensch steht immer auf der Sunnseitn dieser Welt.
Und manchmal hat jeder Mensch das Gefühl,
keinen Schatten zu werfen –
egal, was er gerade wie tut.

Manchmal fühle auch ich mich wie einer dieser Menschen,
die einfach nur irgendwo irgendwie herum stehen.
Wenn ich dann zu suchen anfangen, darf ich mit der Erkenntnis rechnen,
die ich für mich (siehe oben) formulieren durfte.

Durch meinen Glauben an den christlichen, dreieinigen Gott,
der Allmacht, Mensch und geistige Freiheit in Einem ist,
werde ich immer wieder mit Sinnerkenntnis beschenkt.

So sehe ich den Glauben als Geschenk.
Genau so sehe ich meine "Schreibfreude" als Geschenk.
Dieses Geschenk will ich teilen – und weiter schenken.

Wer schreiben will, aber das Gefühl hat,
"es" nicht zu können, kann meine Begabung als "Schreibwerkzeug"
beim FEST DER BEGEGNUNG am 17. Oktober 2014 im Kunsthause Horn nutzen.

Helga Maria Hornbachner,

Dialog mit itete



Engagement - Was kann ich tun?

„Erzählt, dass es uns gibt“ haben uns die Kinder aus Itete aufgetragen. Wenn auch Sie sich daran beteiligen möchten, gibt es dafür viele Möglichkeiten.

- Einmaliger Solidarbeitrag
- Selbstbesteuerung durch monatlichen/jährlichen Fixbeitrag
- Organisation von Benefizveranstaltungen
- SchülerInnen-projekte initiieren
- Sammlungen für Itete
- Konkretes Engagement:
Mitarbeit in der Solidargruppe -
zwei Mal jährlich Begegnung in Pernegg

Kontakt

Verein „Dialog mit Itete“
3753 Kloster Pernegg 1
info@dialogmititete.at

Spendenkonto „Dialog mit Itete“
IBAN: AT62 3299 0000 0384 8991
BIC: RLNWATWWZWE

Veranstaltungsunterlagen finden Sie unter
www.dialogmititete.at

Asante Sana!

Kiswahili für „Vielen Dank!“



Was ist KUNSTTHERAPIE?

In jeder und jedem von uns steckt eine **großartige schöpferische Kraft**. Wir nennen diese Kraft Kreativität. Sie gibt uns einerseits die Fähigkeit, etwas Neues entstehen zu lassen – etwas das nur durch uns in die Welt kommen kann und andererseits die Möglichkeit, das, was schon von Anfang an in uns angelegt war, aber durch fehlende Förderung, durch einschränkende Erziehung, durch schlechte oder mangelnde Erfahrungen ... verschüttet wurde, wieder zu entdecken.

Kreativität ist im Leben ununterbrochen gefragt, um neue ungewohnte Situationen zu bewältigen, mit Veränderungen umzugehen und ist der entscheidende Faktor für **Lebensfreude, Fortschritt und Wandel**.

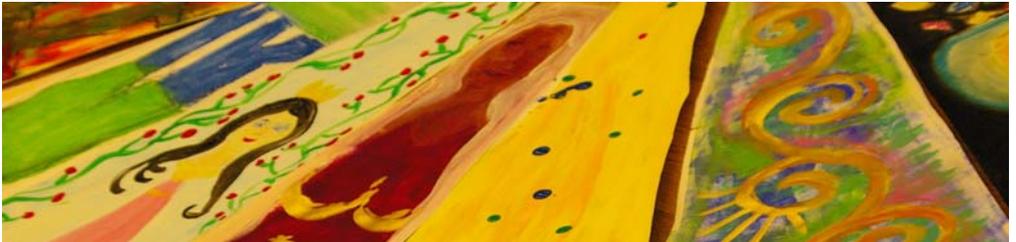
Die KUNSTTHERAPIE gibt Anregungen, wie **der inneren Seelensprache Ausdruck** verliehen werden kann. Sie hilft, die **Symbolsprache des Unbewussten zu verstehen** und diese **in Bezug zu aktuellen Lebensthemen** zu setzen.

Durch gezielte Übungsangebote wird spielerisch und mit Leichtigkeit das gesunde Potential, über das jeder Mensch verfügt, gestärkt. Durch gestalterische Prozesse wird es möglich, diese verschütteten Quellen aufzuspüren, freizulegen und so den persönlichen **Entwicklungsprozess wieder ins Fließen** zu bringen. Es geht also eigentlich darum wieder „der/die zu werden, als der/die wir ursprünglich gemeint sind“. Wir stellen uns Fragen nach dem „Woher“, dem „Wozu“ und dem „Wohin“ im Bezug auf Entwicklung und Lebensfreude.

So können sich Blockaden in Ressourcen verwandeln und ermöglichen es, konkrete Fragen des täglichen Lebens aufzugreifen, neu zu bewerten und **positive Veränderungen** zu bewirken

WANN PASST KUNSTTHERAPIE ?

- ... wenn dir alles zu viel wird
- ... wenn Du dich ausgebrannt und leer fühlst
- ... wenn du neue Impulse brauchst
- ... wenn eine Entscheidung ansteht
- ... wenn du dich neu orientieren willst
- ... wenn du Lust hast kreativ und gestalterisch zu arbeiten,
- ... wenn du Freude daran hast in einem geschützten Rahmen Neues auszuprobieren
- ... dann bist du hier richtig ...



VORAUSSETZUNGEN

Es ist in keiner Weise notwendig eine besondere Begabung im künstlerischen Bereich mitzubringen. Einzig die Bereitschaft und Neugier, sich auf gestaltende Prozesse einzulassen, die weniger dem Kopf, als dem Bauchgefühl entspringen ist Voraussetzung dafür, dass Entwicklung – im wahrsten Sinn des Wortes – (etwas, das da ist, wir aber noch auspacken/auswickeln müssen) stattfinden kann. Dann werden wir uns selbst immer wieder sehr positiv überraschen, neue Zusammenhänge erkennen, Entwicklungschancen nützen und uns Antworten auf unsere urreigensten Fragen geben können.

KUNSTTHERAPIE kannst du für dich alleine buchen oder als WORKSHOPS zu verschiedenen Themen.



Autorin: KARIN FIBICH - BRUNNER
Das Atelier für Kunsttherapie und Beratung
Wienerstr.7/6 (Piaristenpassage)

A-3580 Horn

E-Mail: karin.fibich@a1.net

Tel.: 0664-12 55 076

www.karin-fibich-brunner.at

Geomantie oder die alte Kunst, die Energien unserer Erde zu nutzen.



Seit Jahrtausenden wurden Orte der Kraft von Menschen genutzt - sei es zum Zweck der Heilung oder für sakrale Handlungen. An vielen dieser uralten Plätze, an denen seit jeher Rituale abgehalten wurden, entstanden im Laufe der Zeit bedeutende Bauten wie Kirchen, Klöster und Schlösser. Aber auch Wallfahrts- oder Handelswege wurden oft nach Energielinien ausgerichtet.

Und heute? Wir bauen unsere Häuser aufgefädelt wie auf einer Perlenschnur auf rechteckige Grundstücke. Wir begradigen Straßen und Flüsse, schütten Täler zu und tragen Berge ab. All das im Sinne des Fortschritts und für ein besseres Leben.

Doch wir fühlen uns nicht besser und stellen fest: es fehlt etwas!

Bevor der Fortschrittsglaube übermächtig wurde, gab es ein breites Bewußtsein für die Energien der Erde und deren Auswirkungen auf den Menschen.

Als Beispiel möchte ich den "Ort der Beredsamkeit" aufführen. Radiästhetisch ist dieser Ort ein Kreuzungspunkt im Blitzgitter (eines der zahlreichen Energienetze, die unsere Erde umspannen). Die an diesem Punkt herrschenden Energien sind sehr belebend. Die Römer nutzten diese Plätze, um die Wachtürme des Limes zu errichten. Die Wächter musste auf dieser Gitterkreuzung ihren Dienst versehen und konnte wegen der vorherrschenden Energien nicht einschlafen. Später (meist bis etwa ins 12. Jahrhundert) wurde an diesem Platz in einer Kirche die Kanzel errichtet. Durch die belebende und inspirierende Energie konnte jeder Pfarrer mit seiner Predigt die Gläubigen beeindrucken. Und natürlich hätte damals niemand sein Bett auf diesen Platz gestellt.

Die vorhandenen Energien kann man aber nicht nur nutzen beziehungsweise meiden, sondern es gibt auch die Möglichkeit sie zu lenken, zu stärken oder zu schwächen. Die Gelehrten und Baumeister nutzten diese Möglichkeiten und gaben ihr Wissen von Generation zu Generation weiter.

Verschiedene Steinsetzungen zeugen noch heute davon. Etwa die Steinpyramide bei Groß-Gerungs, die vor etwa 11.000 Jahre aufgestellten Menhire in der Ost-Steiermark und weitere zahllose mystische Steinheiligtümer.

Aber es müssen nicht immer große Steine sein. Manchmal reicht auch ein kleines





Symbol um die Energien zu verändern. Vor allem in sehr alten Kirchen findet man oft viele Symbole und Runen, mit denen die Energien des Ortes gelenkt werden. Viele dieser Symbole sind auch heute noch weit verbreitet. So etwa die "Zimmermannrose" oder das "Sonnentor".

Mit der alten Lehre der Geomantie - dem Feng Shui des Westens - können wir unser Leben stark beeinflussen. Etwa ein radiästhetisch optimierter Schlafplatz für mehr Lebensenergie, ein geomantisch ideal eingerichtetes Geschäft für mehr Umsatz oder ein richtig energetisierter Bauernhof für gesündere Tiere.



Über den Autor: Mein Name ist Ing. Reinhard Bergmann. 1965 wurde ich mitten in Niederösterreich geboren und beschäftige mich seit Jahren mit der alten Lehre der Geomantie. Schon als Kind erlebte ich bei meinen Großeltern den Einsatz von Heilmitteln aus der Natur und begegnete Menschen, die mit Pendel und Wünschelrute arbeiteten. Es folgte eine technische Ausbildung und über 25 Jahre in der IT-Branche. Quantenheilungsseminare und Geomantieausbildungen führten mich ab 2004 zu einem sehr alten Wissensbereich, der mich nicht mehr los lässt und an viele magische Orte bringt. Dabei

habe ich schon viele alte Kultplätze in Österreich, aber auch zum Beispiel in England, Irland, Frankreich, Ägypten oder Spanien erkundet. Als Geomant beschäftige ich mich mit dem bewußten Lenken und Verankern von Energie, Erdheilung und der Nutzung der unterschiedlichen Qualitäten von Energie. Nun gebe ich mein Wissen in Vorträgen, Seminaren und Workshops weiter, um möglichst vielen Menschen ein Verständnis für die komplexen energetischen Mechanismen unserer Natur und Umwelt zu geben.

L3-Lichtenergie – Kräuterkunde – Geomantie – Lebensraum Optimierung

Vorträge – Seminare – Workshops – individuelle Beratung

A-3200 Ober-Grafendorf, Flurgasse 6/2

0650 202 3400 | info@L3.or.at | L3.or.at



Geomantiereise Normandie und Bretagne Juni 2015

inkl. Notre-Dame de Chartres

Dauer ca. 10 Tage, kleine Gruppe mit maximal 8 Teilnehmer

Details ab Oktober 2014 auf: www.L3.or.at

MAP - Die Entdeckung aus der Natur Aminosäuren - Bausteine des Lebens



Protein - Aminosäuren, bilden mit etwa 16-18% den Großteil unserer festen Körperstrukturen.

Es werden daraus Immunzellen, Hautzellen, Knochenzellen, die Zellen der Organe und Muskeln genauso wie Haare gebildet. Wir benötigen die

essentiellen - lebenswichtigen - Aminosäuren aus der Nahrung, damit dem Körper Bausteine für den Zellaufbau zugeführt werden und damit wir in einem optimalen physischen Zustand sind und bleiben. Zur Deckung des Proteinbedarfs werden vor allem die proteinreichen Nahrungsmittel Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte oder Samen (z.B. Sonnenblumenkerne) verwendet die zwischen 16% und 28% Aminosäuren besitzen.

Viele proteinreiche Nahrungsmittel haben aber auch ein hohes Allergiepotehtial, sind oft stark verarbeitet, pasteurisiert, tierische Produkte können mit Rückständen aus der Massentierhaltung belastet sein, Fisch mit Quecksilber und Hülsenfrüchte sind für manche Menschen schwer verdaulich.

Um die Zellneubildung auf optimalem Niveau zu halten, wenn sich jemand vielleicht aber vegetarisch ernährt oder sich sehr rein ernähren möchte dann sind freie kristalline Aminosäuren als Ersatz sehr gut geeignet.

In MAP (Master Amino Acid Pattern) liegen die freien Aminosäuren in einem bestimmten Verhältnis vor, dem menschlichen Aminosäuregrundmuster,.

Sie stammen aus veganer Quelle und sind besonders leicht verdaulich. Sie beinhalten nahezu keine Kalorien, kein Fett, kein Salz, keinen Zucker, keine Zusatzstoffe und gehen direkt in den Aufbau neuer gesunder Zellen.

MAP (Master Aminoacid Pattern) wurde entdeckt vom International Nutrition Research Center unter der Leitung von Prof. Luca-Moretti.

Im Gegensatz zu Protein aus der Nahrung oder aus Nahrungsergänzungen (z.B. Eiweißdrinks) wird MAP zu 99% tatsächlich für den Zellaufbau im menschlichen Körper verwendet, was durch Studien belegt ist.

Das Geheimnis liegt darin, die Aminosäuren genau entsprechend dem menschlichen Grundmuster zu kombinieren.

Neben gesunden Menschen jeden Alters profitieren besonders ältere Menschen, Personen mit viel Stress, Schwangere und Stillende von den kristallinen Aminosäuren. Sie können bei der Regeneration und in Genesungsphasen besonders hilfreich sein und zur schonenden Ernährung bei Problemen mit Leber, Nieren und Herz. Sie können beim Abnehmen helfen, aber auch beim Aufbauen von Muskelmasse bei Sportlern.

Studien aus dem Sportbereich haben ergeben, dass MAP im Zusammenhang mit körperlichem Training die Muskelstärke, Muskelausdauer und das Muskelvolumen optimieren und für eine bessere und schnellere Erholung nach dem Training sorgen kann.

Das wissenschaftliche Institut von Prof. Luca-Moretti hat sich mittlerweile auch rund dreißig Jahre mit der Lösung von Gewichtsproblemen jeder Art beschäftigt. Es hat eine höchst erfolgreiche Studie an 500 Personen übergewichtiger Personen vorgelegt, die dauerhaft und gesund enorme Mengen an Gewicht abgenommen haben und dabei noch ihre Blutwerte und ihre Energie sowie den Zustand von Haut und Gewebe verbessern konnten.

Literatur: Friedinger, Martina & Michael (2011): MAP - Die Entdeckung aus der Natur

Autorin: Andrea Hanni-Strubreiter

DEN KÖRPER ENTLASTEN - DIE VITALITÄT STEIGERN 3-9kg in 10 Tagen verlieren

und die Vitalstoffreserven füllen! David Sandoval 10 Tage Transformation

Durch gesunde und reichhaltige Ernährung auf Zellebene, schaffen Sie eine stabile Basis, um hinderliche Essgewohnheiten zu ändern.

Helfen Sie dem Körper bei der Reinigung, erleben Sie optimale Unterstützung für rasche Fettverbrennung und verlieren Sie an Umfang.

UNTERSTÜTZT DURCH

SANFTE BERÜHRUNG: Therapeutic Touch zur Prävention, Gesundheitsförderung Begleitung zu medizinischen Therapien

NATÜRLICHE PFLANZENDÜFTE: Indigo Enterprises Räucherwerk Produktberatung und Verkauf Duft-Abende, Haus- und Wohnungsräucherungen

ANDREA HANNI
Praxis für komplementäre Gesundheitspflege

3442 Langenrohr
0650 / 943 49 49
andrea.hanni@aon.at

www.praxis-fuer-gesundheitspflege.at

als Dipl. Gesundheits-
und Krankenschwester,
Akademische Expertin für
komplementäre Gesundheitspflege
und Qualified Therapeutic Touch
Practitioner,
begleite ich Sie gerne
auf Ihrem Weg
zu mehr Gesundheit und Vitalität



silent•touch - Entdecke neue Möglichkeiten!

Es ist eine tiefgehende und zugleich kraftvolle Behandlung, die durch fühlendes Berühren Körperbewusstsein weckt. Dabei werden die Körperfunktionen auf natürliche Weise reguliert und der Heilungsprozess wird in Gang gesetzt.

Grundlage dieser Methode ist die Erkenntnis, dass Heilung nicht wirklich schwierig ist, wenn man Wesentliches erkannt hat: Die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden sind ein ausgewogener Organismus und eine funktionierende Regulation.

Wir bringen Körper und Geist wieder in Verbindung und ermöglichen damit dem Organismus sein Gleichgewicht zu finden. So lösen wir die eigentliche Ursache von Krankheit und Schmerz auf.

Die Methode ist ganzheitlich, das ermöglicht echte Heilung. Nebenbei dient silent•touch der Persönlichkeitsentwicklung und trägt zur Lebensfreude bei.

Die „Muskel-Meridian-Therapie nach Daub“ (MTD) beinhaltet eine Reihe von Stimulationspunkten (WUPs= “Waking Up Points“), die körperliche Anwendung finden zur Lösung von Verspannungen und resultierenden Schmerzsyndromen.

In der Kombination mit einer ganzheitlichen Herangehensweise und silent•touch, ist die MTD ein hervorragendes Instrument, um praktisch und oft sehr schnell zu helfen und beispielsweise einen „Schmerz-Teufelskreis“ aufzulösen.



LIMBERGER EMPOWERMENT

Free Spirit® / Silent touch® / Feuerlauf

Free Spirit®
Silent touch®

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

Feuerlauf

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

Ursula & Eduard Limberger

3573 Rosenberg 33

0699 113 44 111 und 0699 123 82 883

ursula@limberger-empowerment.com und eduard@limberger-empowerment.com

www.limberger-empowerment.com

Erfolgreich bei: Sportverletzungen, Muskelverspannungen, Gelenksproblemen, Nervenschmerzen, Migräne und nach Operationen u.v.m.

Wer hat silent•touch entwickelt?

Dr. med. Harald Daub ist Arzt für ganzheitliche Medizin in eigener Praxis, Heiler und Bewusstseinsforscher sowie in Fachkreisen anerkannter Schmerzspezialist. Medizinstudium und Promotion in Freiburg sowie auch Ausbildung und Zulassung als Heilpraktiker.

Autor: Eduard Limberger

Tel.: 0699 123 82 883

E-Mail: eduard@limberger-empowerment.com

Der Quantensprung in der Transformationsarbeit



Meine Freundin Karin hatte einen Traum indem ich folgenden Satz sagte: „Bevor wir das Universum erforschen, müssen wir den Himmel in uns selbst finden.“

Ich habe viel darüber nachgedacht, was das für mich bedeutet. Innere Zufriedenheit und vor allem auch in die eigene Schöpferkraft kommen, sich daran erinnern, dass wir Kinder Gottes sind, somit das eigene Licht zum

Strahlen bringen. Für uns selbst und damit auch andere ermuntern, ihr Licht zu entfachen und den Weg zu gehen, der zu dauerhaftem Glück führt. Doch wie so oft im Leben, haben wir immer wieder eine Ausrede, warum wir nicht das leben können, was uns glücklich macht. Und glaube mir, auch ich war eine Meisterin darin, meine innere

Stimme zu ignorieren, meine Herzenswünsche hinten anzustellen, meine Berufung auf später zu verschieben.

Doch dann geschah das Unglaubliche: Es war der 25. September 2012. Eine Freundin kam zu mir und wir meditierten gemeinsam, als es plötzlich ganz hell im Raum wurde und sich eine mächtige, strahlend weiße Energieform zeigte. Dieses Lichtwesen lehrte uns das Arbeiten mit der Weißen Flamme. Es sagte, dass heute viele Menschen ganzen Welt, diese



Methode gelehrt bekommen und es unsere Aufgabe sei, sie zu verbreiten. Es ist reine Schöpferenergie und es gibt derzeit keine Methode die schneller ist, alte Themen zu transformieren und zu heilen. Es erklärte uns dann, was man damit noch alles machen kann und wie. Ich begann sofort, mein eigenes Leben zu reinigen und spürte, wie viele alte Begrenzungen sich einfach auflösten und alte Verletzungen heilten.

Mittlerweile habe ich vielen Menschen die Weiße Flamme gelehrt oder in Einzelsitzungen damit gearbeitet.

Die Rückmeldungen sind fantastisch und ich bin jedes Mal aufs Neue berührt und dankbar über das Wunder, das sich in jedem einzelnen vollzieht. Da war zum Beispiel der Familienvater, der wegen Alkoholproblemen und Depressionen kam und seit der Einzelsitzung nichts mehr trinkt und auch die Schwermut ist verschwunden.(Rückmeldung seiner Frau) Oder die Mutter, die seit ihrer Jugend unter Angstzuständen litt und weder psychologische Hilfe noch pharmazeutische Therapie Erfolg hatte. Nach der Auflösung der Ahnenbelastung mit der Weißen Flamme, braucht sie keine Medikamente mehr, kann wieder arbeiten und es geht ihr seither gut.

Unzählige weitere positive Rückmeldungen berichten mir immer wieder über sensationelle Ergebnisse. Mit der Weißen Flamme hat man unbegrenzte Möglichkeiten. Egal ob es nun heilen von Schocks und Traumen, löschen von Flüchen und Eiden oder auflösen negativer Emotionen, wie Hass, Neid oder



Eifersucht ist, fast alles ist damit möglich.

Sind wir frei von den Altlasten, kann unser göttlicher Funke, die Schöpferkraft in uns wieder strahlen und wir dürfen endlich SEIN. Hier die Kurzform wie es funktioniert. Verbinde dich mit deinem Höheren Selbst, werde dir bewusst, dass du die Schöpferkraft in dir trägst und dann sprich: „Mit Gottes Liebe und der Liebe meines Herzens bitte ich die Weiße Flamme um Auflösung von,.....“. (Was du loswerden willst) Dann fühlst du in dich hinein, was du brauchst, damit die Situation heilen kann und sage: “Mit Gottes Liebe und der Liebe meines Herzens bitte ich um,.....(z.B. Heilung, Vergebung, Selbstvertrauen, Mut,.....) Also schlechtes raus, gutes einspielen. Ich habe ein Versprechen abgegeben, die Weiße Flamme, das Geschenk der geistigen Welt an uns Menschen, hinauszutragen, damit möglichst viele davon erfahren und ihr Leben auf liebevolle Art transformieren dürfen. Mein Leben hat sich grundlegend geändert, ich gehe neue Wege, folge meinen Herzen und weiß ganz sicher, das kannst auch du!

Autorin: Lydia Gruber, Tel.: 0676/6495503



LIBIDA-SEXUALBEGLEITUNG®

Was ist das?

LIBIDA-SEXUALBEGLEITUNG® ist ein Angebot von „alpha nova“ (Steiermark).

LIBIDA-SEXUALBEGLEITUNG® wurde für und mit Menschen mit Behinderung entwickelt und bietet Menschen (mit Behinderung), die Möglichkeit, Körper und Sexualität lustvoll zu erleben. Geschlechtsverkehr, orale Kontakte und Zungenküsse sind nicht möglich. In der LIBIDA-

SEXUALBEGLEITUNG® wird jede Begegnung von Sexualbegleiterinnen und Sexualbegleiter im Dialog gemeinsam mit der Kundin/dem Kunden gestaltet. Das geschieht auf einfühlsame und achtsame Weise. Nur was für beide passt, ist möglich. Wer macht das? LIBIDA-SEXUALBEGLEITUNG® ist ein Angebot von selbständig erwerbstätigen LIBIDA-Sexualbegleiterinnen und Sexualbegleiter in Zusammenarbeit mit der Fachstelle .hautnah. von alpha nova. Die LIBIDA-Sexualbeleiterinnen und Sexualbegleiter haben eine besondere Ausbildung. Bei der Arbeit achten sie auf Regeln, die sie mit der Fachstelle .hautnah. vereinbart haben. Für wen ?

LIBIDA-SEXUALBEGLEITUNG® ist ein Angebot für Frauen und Männer mit Behinderung ab dem vollendeten 18. Lebensjahr.

Wo findet es statt? in einem Raum der LIBIDA-SexualbegleiterInnen in der Wohneinrichtung der Kundin/des Kunden bei der privaten Wohnung der/des Kundin/Kunden (nach persönlichem Kennenlerngespräch) im Beratungszentrum in Kalsdorf von „alpha nova“



Wie komme ich dazu? Fachstelle hautnah für Sexualität, Beziehung, Behinderung.

Ablauf bei Sexualbegleiterin „Samadhi“

1. Anruf/Erstgespräch der Kundinnen für einen Termin zum Kennenlerngespräch.
2. Kennenlerngespräch (ca. 30 Min.), Informationen geben, Kennenlernen, ein Termin für eine Begegnung (LIBIDA-SEXUALBEGLEITUNG®) kann vereinbart werden.
3. Eine Begegnung mit mir, dauert eine Stunde, und kann auf Wunsch weitergebucht werden.

Kontakt: „Samadhi“ Tel.: 0664 / 7907559, Niederösterreich
<http://www.libida-sexualbegleitung.at/sexualbegleiterinnen/articles/samadhi.html>

Die BewusstSEINSwelt Dunkelsteinerwald!



Die Bewusstseinswelt als Insel im Nebelmeer – Symbolfoto entstanden im Dunkelsteinerwald.

Warum eine BewusstSEINSwelt?

Um sich selbst bewusst zu sein, um bewusst im und am Leben zu sein, um bewusst im Jetzt zu sein, sich der eigenen Stärken, Talente und Potenziale bewusst zu sein...

Häufig im Leben gehen viele Dinge und Abläufe gar nicht oder kaum bewusst von statten. Viele Menschen laufen fremdbestimmt herum und fühlen sich wie der berühmte Hamster im Hamsterrad oder agieren wie die Arbeiterameisen in einer Ameisenpopulation.

Eine Ursache dafür ist, dass sich viele Menschen ihrer wahren Schöpferkraft und ihrer wahren Natur und Fähigkeiten gar nicht bewusst sind. Wir sind davon überzeugt, dass man sich selbst das eigene Leben erschafft und dass man jederzeit einen neuen Weg einschlagen kann.

Erlebt man sein Leben bewusster, hat alles Geschehene einen Grund. Es kann sogar ein „Unglück“ leichter angenommen und verstanden werden. Es entsteht dadurch mehr Lebensfreude und Gelassenheit, innere Ruhe und Vertrauen ins Leben und dessen Abläufe.

Unser Ziel ist es, eine Welt zu kreieren, in der man Möglichkeiten kennenlernen und vertiefen kann, um in Zukunft eigenverantwortlich das eigene Leben annehmen und gestalten zu können. Unter anderem mit Hilfe unterschiedlicher (Selbst-) Wahrnehmungsformen lernen die Gäste sich selbst besser kennen und haben so die Möglichkeit, aus diesem neu geformten Verständnis ihr Leben aus einer tieferen

Zentriertheit und Mitte aus zu erschaffen. Denn wenn man sich selbst gut kennt und lernt sich richtig einzuschätzen, dann trifft man auch automatisch stimmige Entscheidungen im Alltag. Die eigenen Grenzen werden klar und deutlich. Besteht hier jedoch ein Mangel, kann dies Krankheit oder Unfälle zur Folge haben. Ob Burnout oder Panikattacken, ob Neurodermitis oder Herzinfarkt. Die Liste möglicher Folgen ließe sich endlos fortsetzen, denn wir verstehen die Krankheit als Botschaft unserer Seele. Sie möchte uns auf diesem Weg helfen und uns etwas Wichtiges mitteilen. Ist man sich dieser inneren Stimme bewusst, kann man sich so manchen „Umweg“ im Lebenslauf ersparen oder ihn zumindest verkürzen.

Um möglichst effizient und umfassend arbeiten zu können, haben wir vor, eine Welt zu erschaffen, in der wir für jede Ebene des Seins - also dem Körper, dem Geist und der Seele - Heilmethoden, Techniken, Informationen und Wahrnehmungsübungen bereitstellen. Dabei unterstützt uns der teils unberührte und magische Dunkelsteinerwald. DANKE! Denn wie haben schon seit jeher indigene Völker und Schamanen richtig erkannt: Die Natur ist der größte Heiler.

Das Team der Bewusstseinswelt Dunkelsteinerwald möchte alle Hilfesuchenden dabei unterstützen, sich selbst und die Natur intensiver kennen und verstehen zu lernen, denn es steht ja ohnehin alles stets miteinander in Verbindung.

So entsteht Raum für das Glück, die Fülle, die Freiheit und die Lebensfreude.

Wir, das bunt gemischte und vielseitige Team der Bewusstseinswelt arbeiten nun seit mehr als 2 Jahren an der Vision von einer neuen Zukunft des Gesundwerdens und Gesundbleibens und stehen noch mitten in der Planungsphase dieses Projektes, welches sich ganzheitlich mit dem Schwerpunktthema Burnout und Energiemangel auseinandersetzt.

Unser Verein Bewusstseinswelt Dunkelsteinerwald freut sich über neue aktive und fördernde Mitglieder. Mehr zur Mitgliedschaft und zu diesem innovativen und auf soziokratischen Säulen stehenden Projekt finden Sie auf unserer Homepage www.bewusstseinswelt.at

Abschließend noch ein treffendes Zitat von Johann Wolfgang von Goethe:

Der Mensch mag sich wenden, wohin er will, er mag unternehmen, was es auch sei, stets wird er auf jenen Weg wieder zurückkehren, den ihm die Natur einmal vorgezeichnet hat.

Autor:

Günter Hubmeier und Team der BewusstSEINSwelt Dunkelsteinerwald



Christine Dick
ANTI STRESS COACHING & ENERGIEARBEIT

Dipl. Energetikerin & Coach
Dipl. Ernährungstrainerin

Kleinwiesendorf 63, 3701 Großweikersdorf

E-Mail: office@christine-dick.at

Web: www.christine-dick.at

Telefon: 0650-3701630

IMPULS geistige Wirbelsäulenaufrichtung

Die Wirbelsäule in ihrer grob- und feinstofflichen Struktur ist ein zentraler Punkt für das physische und spirituelle Wohlbefinden des Menschen und somit der Schlüssel zu allen Ebenen des Bewusstseins in ihm.

Ihre Pflege und Ausbalancieren ist somit ein Faktor größter Wichtigkeit. Der Zustand der Wirbelsäule geht unmittelbar mit dem Gesundheitszustand des Menschen einher. Die korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule bildet somit eine zentrale Grundlage zur Gesundung. Hierbei handelt es sich nicht um Erkenntnisse der Neuzeit. Bereits die alten Hochkulturen besaßen, das Wissen um diese Zusammenhänge, welches heute wieder ins Bewusstsein der Menschheit gebracht wird.

Die Aufrichtung der Wirbelsäule ohne körperliche Berührung oder Veränderung am Skelett, während einer einzigen Behandlung durch die Urschöpfungskraft ist in den meisten Fällen möglich.

Die Rückenmuskulatur entspannt sich, die Wirbelsäule richtet sich auf, der Becken- und Schulterblätterschiefstand wird ausgeglichen und die Beinlängendifferenz wird behoben. Die Auswirkungen einer Aufrichtung erscheinen in unserer, noch zu stark materialistisch geprägter Welt, wie ein Wunder. Eine geistige Wirbelsäulenaufrichtung geschieht allein durch die Kraft der göttlichen Energie.

Daher ist diese Methode auch sehr umfassend und keinesfalls nur auf die Wirbelsäule beschränkt, sondern erfasst den ganzen Menschen mit seinem Geist, seiner Seele und seinem Körper. **Diese spirituelle Methode ersetzt jedoch keinesfalls den Besuch beim Arzt oder Therapeuten!**

Eine kleine Auswahl von Symptombildern, bei denen sich die Geistige Wirbelsäulenaufrichtung als hilfreich erwiesen hat:

Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Skoliose, Ischiasschmerzen, Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Kniegelenkarthrose, Schiefhals, Hüftgelenkarthrose, Schulter-Arm-Syndrom, Entwicklungsstörungen, Bluthochdruck, Migräne, ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), Verdrehungen,

Morbus Bechterew, Morbus Bechterew, Tennisarm, Muskelschmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Sportverletzungen, Tinnitus, Kiefergelenk-Probleme, ungleiche Zahnreihen, Herzrhythmusstörungen, Atmungsstörungen, Asthma, Hörstörungen, Folgen von Unfällen und körperlichen und seelischen Verletzungen ...

Heilung fängt immer im Inneren an. Ein Zurückführen in die göttliche Ordnung. Klare ordnende Strukturen wieder herstellen. Die Selbstheilungskräfte befreien, so dass diese wieder in die Lage versetzt werden, ihre Aufgabe zu erfüllen. Dann kann auch der Körper folgen. Die Wirbelsäule richtet sich auf, das Becken steht gerade, die Beinlängendifferenz hebt sich auf.

Wenn die Zeit reif ist, verändern sich die Dinge. Jeder Mensch entscheidet, ob die Zeit für ihn reif ist, die geistige Aufrichtung zu erfahren.

Was passiert?

Die Aufrichtung geschieht durch die Urschöpfungskraft und erfolgt in Sekundenschnelle.

Der Physische Körper wird dabei nicht berührt (nur kurz an den Füßen – muss aber nicht sein)

Natürliche Ordnung wird in dem aufgerichteten System wiederhergestellt.

Die Aufrichtung wird oftmals nur einmal durchgeführt (bei langjährigen Krankheiten oder Unfällen kann bis dreimal notwendig sein) unmittelbar nach der Aufrichtung sollte eine 30 minütige Behandlung mit geistigen Energien (z.B. Reiki) folgen

Die Aufrichtung ist der Beginn einer Neuschöpfung.

Die Begradigung geht weit über die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Korrektur des schiefen Beckens und das Aufheben der Beinlängendifferenz hinaus.

Energieblockaden auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene lösen sich und machen den Weg frei, so dass auch schon lange bestehende, nicht selten therapieresistente Beschwerden, ein Ende finden können.

Selbst ungeborene Kinder können im Mutterleib begradigt werden, da sie häufig durch pränatale Muster verursacht schief zur Welt kommen.

Alle die noch keine spürbaren Beschwerden haben, können durch die Aufrichtung Vorsorge betreiben und ihre Lebensqualität steigern, da vielen Erkrankungen - nicht nur des Bewegungsapparates - vorgebeugt werden. Aus diesem Grund ist die Begradigung für jeden Menschen überaus heilsam.

Tiere, unsere Mitgeschöpfe, können ebenfalls begradigt werden. Auch auf sie wirkt sich diese sehr segensreich aus.

Energieausgleich für die geistige Wirbelsäulenaufrichtung Behandlungsdauer:
ca. 60 Minuten oder bei Bedarf länger - planen Sie bitte danach keinen Termin ein, auch um die Behandlung nachwirken lassen zu können.
Begleitpersonen sind zur Behandlung gerne willkommen!

€100 Person

€80 Person ab einer Gruppe von 2 Personen

€60 Person, Kinder, Jugendliche 12-18 Jahre

€40 Person bis 12 Jahre

Um Terminvereinbarung wird gebeten.

Hinweis: Die geistige Wirbelsäulenaufrichtung ersetzt keinesfalls den Besuch beim Arzt oder Therapeuten!



Autorin: Christine Dick, Tel.: 0650/370 16 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.



Kleingruppen werden zudem von der Bio-Bäuerin Heidi - als vierfache Mutterzugleich Musemsdirektorin - gelehrig über die Exponate unterrichtet. Sowohl sie als auch Gatte Franz waren beide schon auf Studienreise im südenenglischen Kornkreisland.

Anmeldung/Info: Tel.: 07448 / 5068

Web: www.grissenberger-gimpersdorf.at

Die Vogelmiere



Fast das ganze Jahr über kann man die Vogelmiere als Gemüse ernten.

Die Vogelmiere gilt als Hartnäckiges Kraut, das sogar Frost übersteht. Unter der Schneedecke wächst sie bis zum Frühjahr weiter. Aus dem Kraut kann man Salate, Kräuteraufstriche und Suppen zubereiten.

Die Vogelmiere enthält in erster Linie Saponine, die schleimlösend,

harmtreibend, auflösend und antiviral wirken. Die Pflanze beinhaltet viele Vitamine, Mineralstoffe, Kalium und Gerbstoffe.

Eine ideale Kombination, um einer Frühjahrmüdigkeit entgegenzuwirken und eine Reinigungskur zu unterstützen. Sie fördert zudem noch die Verdauung und unterstützt den Stoffwechsel.

Die Vogelmiere ist ein guter Stickstoffanzeiger. Sie wächst dort, wo gut gedüngt ist. Sobald der Boden gerodet ist, überdeckt sie ihn mit ihren bis zu 40 cm langen Trieben. Sie ist also wertvoller Schutz und wirksamer Mulch für nackten Erdboden.

Die Vogelmiere lässt sich gut in Olivenöl ausziehen. Man gibt eine Hand voll gut gewaschenes und trockenes Kraut in ein Glas, übergießt es mit Öl, bis es bedeckt ist und lässt es eine Woche stehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

Das Öl benutzt man gegen juckende Hautausschläge.

Frische Vogelmiere schmeckt gut zu Kartoffelpüree.

Für einen Frühlingskräutersalat mischt man Salatblätter, 5-10 Blüten und Blätter vom Gänseblümchen, junge Löwenzahnblätter, Spitzwegerich, Triebe von der Brennnessel und Vogelmiere. Mit Marinade vermischen. Der Salat wirkt entschlackend, blutbildend, entwässernd, hautreinigend und erfrischend.

Herzliche Grüße sendet
Kräuterpädagogin
Irene Maria Maurer

BIODANZA –LEBENSTANZ, ein Begriff, der immer öfter auftaucht, unter dem sich viele aber nichts vorstellen können.

Die Biodanza-Lehrerin, Claudia delle Grazie, meint spontan: Oft werden wir gefragt, was "Biodanza" eigentlich ist. Zur Erklärung fehlen uns meist die Worte, denn das wirklich Wesentliche lässt sich durch Worte bzw. den Intellekt nicht erklären. Ich komme gerade vom Biodanza-Weltkongress in Portugal zurück, dort entstand ein Kurzfilm, vielleicht vermittelt er ein Gefühl für Biodanza und erreicht die Herzen der

Menschen.: Elsa David -Biodanza na Praia / Biodanza at the ...:

<http://youtu.be/pP76biAam54>

Sabine S. schreibt in ihrer Liebeserklärung an Biodanza: Wollen Sie spüren, wie die Rückenschmerzen des ganzen Tages verschwinden, eine fremde Hand Sie streichelt und das Leben wie durch Magie plötzlich eine ungeahnte Süße hat? Dann schnuppern Sie hinein in eine Tanzstunde der anderen Art... Sie fühlen eine solche Kraft und Lebensfreude, dass Ihnen fast die Tränen kommen vor Glück. So, als finden Sie etwas lange Verlorengeslaubtes wieder, von dem nicht klar ist, ob Sie es je besessen haben. Und es kann Lust auslösen, die Ihren ganzen Körper mit Kribbeln und Sehnsucht erfüllt. Da ich Biodanza regelmäßig besuche, werde ich extrem selten krank, es fördert die Gesundheit und macht Spaß! Sollte ich mich doch einmal unwohl fühlen, ist Biodanza die beste Medizin wieder schnell gesund zu werden. Menschen aller Nationen, Altersklassen und Schichten sind bei Biodanza herzlich willkommen! Niemand wird bevorzugt oder ausgegrenzt. Niemand ist besser oder schlechter. Es ist nicht wichtig ob du gut verdienst oder verzweifelt arbeitssuchend bist, ob du dünn oder dick bist, körperlich beeinträchtigt oder durchtrainiert bist. Ob du selbstsicher bist oder gar nichts von dir hältst. Du bist willkommen und du gehörst zur Gruppe.



Fakten zu Biodanza:

Es ist eine Form von freiem Tanz des Herzens, der Seele. Es gibt keine vorgegebenen Tanzschritte und wir können auch nichts „falsch“ machen. Entwickelt hat Biodanza der Psychologe, Anthropologe und Künstler Prof. Rolando Toro aus Chile Anfang der Sechzigerjahre. Heute stellt Biodanza ein wissenschaftlich fundiertes System dar, das weltweit verbreitet ist.

Liebevoll werden alle Hindernisse überwunden und wir finden Zugang zu all unseren Potentialen. Es wird nicht Krankheit bekämpft, sondern Glück, Wohlgefühl und Liebe

für mich selbst und die Welt erzeugt. Biodanza hat wundervolle Nebenwirkungen auf die Gesundheit, Selbstliebe, Kommunikationsfähigkeit, Lebensenergie, Kreativität... Ein „mehr“ kannst Du auf www.biodanzalebenstanz.at nachlesen. Eine Biodanzaeinheit dauert etwa 2 Stunden und trägt den klingenden Namen „Vivencia“, das bedeutet „intensiv erlebter Augenblick im Hier und Jetzt“. Biodanza im Waldviertel gibt es regelmäßig in Horn, die Teilnehmer nehmen oft lange Wegstrecken auf sich, schließen sich jedoch zu netten Fahrgemeinschaften zusammen. Und Biodanzeros freuen sich sehr über neugierige Schnupperer!

Claudia delle Grazie, Biodanza seit 1997, Trainerin und Ausbilderin,
www.biodanza-lebenstanz.at, Tel. 0676-7933933.

Biodanza - Lebenstanz in Horn

Lebensfreude - Vitalität - Kreativität -

Selbstliebe - Verbundenheit - Genuss - Spiritualität



Ort: Bis inkl. 12.11.: Sitzungssaal des Stephansheims Horn, 3580 Horn, Stephansberg 12.

Ab dem 26.11.: Canisiusheim Centrum Horn, 3500 Horn, Canisiusgasse 1.

Termine: 10.9. und 24.9.; 8. und 22.10.; 5., 12. und 26.11.; 10.12.2014; 21.1.2015.
Insgesamt 9 Termine.

Die Abende sind auch einzeln besuchbar!

Jeweils 19 - 21 Uhr (pünktlicher Beginn! Ankommen ab 18:30 Uhr möglich)

Beitrag: €17 für Einzelabend; €130 für Gesamtkurs; €112 für „7 aus 9 Abenden“;
€10 am 1. Biodanzaabend mit Claudia (Schnupperabend);

„Freundemittnehmrabatt beim Mitbringen von Schnupperern“ von minus 7,-

Einstieg und „Schnuppern“ **JEDERZEIT** möglich!

Mitzunehmen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, Matte oder Decke.

Kontakt: Claudia delle Grazie, Tel. 0676-7933933,

Web.: www.biodanza-lebenstanz.at E-Mail: claudia_delle_grazie@hotmail.com

Was die Seele berührt



Geschichte einer Blumenzwiebel – Symbolbilder von Karin Wimmer



Karin Wimmer

Künstlerin – Sängerin – Sozialpädagogin

Mein Anliegen als Künstlerin ist es, durch die Schönheit der Farben und Formen davon zu künden, was die Seele berührt, was darüber hinaus geht und was mit Worten nicht beschrieben werden kann:

Die Freude und das Einssein im Schaffen.

Die Ehrfurcht, das Staunen und das Atmen mit der Schöpfung.

Die Kraft, das Talent, die Größe durch den Schöpfer.

In meinen Symbolbildern kommen Lebens- und Glaubenseinstellungen zur Darstellung. Das bekannteste öffentliche Werk ist der Bilderzyklus über die Gründerin Sr.Barbara Scharter im Marienkrankenhaus Vorau.

Als Sängerin bin ich im Unterricht bestrebt, die Freude an der ureigenen Stimme entdecken zu helfen, Mut zu entwickeln, sich zu zeigen und das Innerste hörbar werden zu lassen. Es ist die Präsenz, die Kraft der inneren Stimme, die dann über die Stimmbänder durch Töne und Klänge nach außen dringt und sich zu Melodien formt.

Mit dem Stimmtraining geht eine individuelle Persönlichkeitsentwicklung einher, die den ganzen Menschen in seine Berufung führen kann.

Beim Malunterricht ist das Ergebnis ein Endprodukt – der Weg dorthin bietet die Erfüllung – die Zwiesprache mit dem Inneren, die Auszeit vom Alltäglichen, die Besinnung aufs Wesentliche, die Innenschau, die Vision, das genaue Betrachten und Staunen, die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, die Begeisterung und Konzentration beim Schaffen, die Hingabe und Tiefe. Als Sozialpädagogin ist es mir ein großes Bedürfnis, Kinder und Jugendliche in



ihrer Natürlichkeit zu bestärken. Es ist mir wichtig, dass den Kindern und Jugendlichen auf dem jährlichen Sommerlager, das ein geschultes Team mit mir leitet, Menschen begegnen, die für sich zu einer harmonischen Persönlichkeit und zu einem erfüllten Leben gefunden haben. Im Zusammensein, Austausch und gemeinsamen Erleben von Ausflügen und Aktivitäten lernen die Kinder und Jugendlichen automatisch und spielerisch von der Achtsamkeit, Präsenz und den Wahrnehmungsbegabungen der Erwachsenen.



Autorin: Karin Wimmer, Tel.: 0676 375 7996, Web: kwimmer2203@inode.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. Kräuterpädagogin/in
- Kinesiologe



Institut für neues
EnergieBewusstSein

jetzt kontaktieren:
+43 2742/ 22 0 71

www.institut-sitya.at



Susanne Ruzicka
Schmiedgasse 3/12 A - 3100 St.Pölten
Email: office@institut-sitya.at

Mehr Kraft & Energie am Arbeitsplatz und im Feierabend!

Mit kleinen Übungen aus dem TAO YOGA im Alltag Energie schnell aufladen und das Leben wieder genießen können. Für Familie und Freunde mehr Kraft finden...

Wer viel am Schreibtisch oder vor dem Bildschirm sitzt, sollte unbedingt seinen Augen, Hals und Nieren Phasen der Erholung bieten.

Um die Augen fit zu halten, solltest du alle 2 Stunden eine kleine Pause machen, in die Ferne schauen und wenn möglich das Grün der Bäume und Wiese bewundern. Weiters empfehle ich dir die Augen zu schließen. Massiere deine Augäpfel und bewege diese mit geschlossenen Augen nach rechts und links, nach oben und unten und quer rauf und runter – und lasse die Augen kreisen in beide Richtungen.

Wassertrinken schaltet vorhandene Energien frei und macht uns stressfreier. Der Mensch besteht zu aus 70% Wasser. Wie viel Wasser trinkst du? 30ml pro kg Körpergewicht ist der Schlüssel. Lass auch deinen Körper die großartige Wirkung des Wassers spüren!



Entspanne Lendenwirbelsäule, Kreuzbein und Nieren mit einer Klopfmassage, so kann das belastende lange Sitzen ausgeglichen werden. Versuche mit beiden Beinen Kontakt mit dem Boden zu haben und die Füße nicht zu überkreuzen.

Mit einem Lächeln bekommen dein Körper und deine Organe wieder mehr Energie und ein freundliches Gegenüber.

Auch vor dem Fernsehgerät kannst du deinem Körper Gutes tun. Massiere kräftig deine Hände und Finger, knete deine Füße und Zehen durch. An den Händen und Füßen beginnen oder enden je 6 Meridiane, die Energiebahnen deines Körpers. Kurz vor dem Schlafengehen ein heißes Fußbad und kräftig trocken reiben.



„Stresspunkte“ halten und somit dein Überdruckventil öffnen, lass Dampf ab. Lege dafür sanft wie ein Schmetterling je 2 Finger 2cm über die Mitte deiner Augenbrauen verweile in dieser Position 2-3 Minuten. Für mehr Ausgeglichenheit und einen entspannten Schlaf.

Bauchatmung, lege deine Hände auf den Bauch. Mit jedem Einatmen hebt sich deine Bauchdecke wie ein Luftballon – kurze Pause – mit jedem Ausatmen senkt er sich wieder – kurze Pause – wiederhole dies 15 Mal. Mit der Bauchatmung stärkst du dein Immunsystem, kräftigst und erhöhst die Lungentätigkeit und massierst die inneren Organe. Es ist wieder mehr Energie

zur Verfügung, denn auch zum Schlafen braucht dein Körper Energie.



Wenn der Schlaf nicht kommen will, empfehle ich dir den heilenden Laut HI zu tönen. Atme tief ein, die Bauchdecke hebt sich – beim Ausatmen ein ganz langes HHHIIIII – die Bauchdecke senkt sich, wiederhole es 5 Mal.

Gerne zeige ich dir Energieübungen für den Alltag und ein entspanntes Leben, entweder in einer Einzelsitzung, in der Gruppe oder im Workshop .

Autorin: Daniela Furlinger



Ganzheitliche Naturheiltherapeutin – Daniela Furlinger, Sportplatzstr. 12, A-2486 Landegg Mobil: 0680/ 200 9000, E-Mail: daniela@kraftundenergie.at Web.: www.kraftundenergie.at



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

Dschelal ed-Din Rumi (1207 - 1273) schreibt Poesie: Über 45.000 Verse in Persisch, das Mathnavi in 7 Büchern und 24660 Doppelversen und das Fihi ma Fihi, eine Einführung in die Metaphysik um 1256

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

** Zeige dich, wie du bist oder sei, wie du dich zeigst.*



Veranstaltungskalender September bis Dezember 2014

September

4. September Donnerstag 19:00- 21:00 Uhr, **Partnerschaft- Beziehung- Sexualität, A-3580 Horn** Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at
5. & 6. September Fr./Sa. 9:00- 18:00 Uhr, **Quantum4 Harmonie (Q4H) Modul 2 A-3754 Irnfritz Trabenreith**, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at;
7. September Sonntag ab 14:00 Uhr, **Heiltag, A-3500 Krems**, Ringstrasse 50, EG, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at
8. September Montag 18:00- 21:00 Uhr, **Körperkerzenworkshop**, Info/Anmeldung: **Gertraude Dittenbach**, Tel.: 0680/206 58 30, Kosten: €30 inkl. 10 Körperkerzen www.energetikerin.com, weitere Termine: 6.10., 10.11., 1.12.
8. – 13. September Mo.- Sa. **Gesundheitswoche, Die Kunst der Selbstheilung, A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.naturheilpraxis-norbert.at/gesundheitswoche.pdf
11. September Donnerstag 19:00- 21:00 Uhr, **Learning by doing- Energiearbeit, A-3580 Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Kosten: 15 Euro, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at;
11. September Donnerstag **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, (oranger Gebäudeblock) Anmeldung unbedingt erforderlich: Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at; Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
- 15.-21. September Mo.-So. **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn/Spirituellen HeilerIn , A-3754 Irnfritz**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at
16. September Dienstag, 19:00- 21:00 Uhr, **“Energetischer Selbstschutz / Schutz vor Energieverlust, Klinikum Hollabrunn**, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at
18. September Donnerstag 19:00 Uhr, **Spiritueller Stammtisch Horn, A-3580 Horn**, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
18. September Donnerstag 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff VGK, A-3950 Gmünd** Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen Bad, Vortrag von Mag. Natalie Ölsböck, **Ich – einmal anders !** Eintritt: €5 (VGK Mitglieder kostenlos) Info unter Web: www.energieplatzerl-gmuend.at

23. September Dienstag 19:00 Uhr, **“In der Ruhe liegt die Kraft“- Meditation, A-3754 Irnfritz- Messern**, Gesunde Gemeinde Mehrzwecksaal, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.:0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at
24. September Mittwoch 19:19 Uhr, **“Aroma Workshop” – Ätherische Öle für die Hausapotheke, A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Energieplatzerl, Kosten: Freiwilliger Energieausgleich, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss
Tel.: 0676/4155708, bis spätestens 3 Tage vor Termin unbedingt erforderlich,
E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
25. September Donnerstag 19:00 Uhr, **“Heilsame Klänge und Töne”, A-3580 Horn**, Kunsthaus, Wienerstrasse 2, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
- 27.& 28. September Sa./So. **“EnergetikerInnen Aus- Weiterbildung, Seminar Block 1 von 4”, A-3754 Irnfritz**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at
27. September. – 24. November 2014 (Wintersemester) jeweils Montag, 18:00 bis 19:00 Uhr (5 x 1 Stunde) **AVIVA Schnupperkus II, A-3950 Gmünd**, Dr. Karl Rennerstraße 33, Turnsaal der Sonderschule Gmünd. Die Aviva- Methode ist eine Bewegungsreihe, die den Körper unterstützen soll, den Hormonhaushalt wieder in Ordnung zu bringen.
Kursleiterin: **Elfriede KAINZ**, Kursgebühr: Euro 39,50, Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken
29. Sept.- 4. Okt. Mo.-Sa. **Gesundheitswoche, Die Kunst der Selbstheilung, A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.naturheilpraxis-norbert.at/gesundheitswoche.pdf
30. September- 4. November(Wintersemester) jeweils Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr, (6 x 1 Stunde) **AVIVA Schnupperkus I, A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen Bad, Kursleiterin: Gertrud WEISS,. Die Aviva-Methode ist eine Bewegungsreihe, die den Körper unterstützen soll, den Hormonhaushalt wieder in Ordnung zu bringen. Info/Anmeldung bei : Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
Kursgebühr: Euro 48,00, E-Mail: energieplatzerl@aon.at; Web: www.energieplatzerl-gmuend.at, Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte

Oktober

2. Oktober, Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch VGK Gmünd 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
2. Oktober, Donnerstag 19:00 Uhr, **„EnergetikerInnen Austausch“ A-3580 Horn**
Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Anmeldung erforderlich! Unkostenbeitrag: 5 Euro,
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at;
Web: www.feilhaber.at

5. Oktober, Sonntag ab 14:00 Uhr, **Heiltag, A-3500 Krems**, Ringstrasse 50, EG, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at;
6. Oktober, Montag 18:00- 21:00 Uhr, **Körperkerzenworkshop**, Info/Anmeldung: **Gertraude Dittenbach**, Tel.: 0680/206 58 30, Kosten: €30 inkl. 10 Körperkerzen www.energetikerin.com, Weitere Termine: 10.11., 1.12.
6. -12. Oktober, Mo-So. **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn- Spirituellen HeilerIn A-3754 Irnfritz**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at;
10. Oktober, Freitag **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd** Ort: Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich, Info: Gertrud Weiss, 0676/4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at; Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
11. Oktober, Samstag, 09:00 – 17:00 Uhr, **Arbeiten mit der Weißen Flamme – Auflösung der Ahnenbelastung, Seminar** mit Lydia Gruber im Haus am Bach, **A-3200 Ober-Grafendorf**, Fabrikgasse 3, Info/Anmeldung: Tel.: 0676/649 5503, Web: info@L3.or.at oder Web: www.L3.or.at, Anmeldung erforderlich! Kosten: €77
12. Oktober, Sonntag 19:00 Uhr, 9:00 – 17:00 Uhr Tagesseminar **Aromaöle und deren vertiefte Anwendung im Alltag, A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen Bad, Kursleitung: Gertrud WEISS (Young Living Vertriebspartner, Energetikerin) Kosten: €60 inkl Unterlagen, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676/4155708 E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at;
14. Oktober, Dienstag 19:00-21:00 Uhr, **„Energetischer Selbstschutz/Schutz vor Energieverlust“**, **A-3754 Irnfritz- Messern**, Gesunde Gemeinde Mehrzwecksaal, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
16. Oktober, Donnerstag 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff VGK, 3950 Gmünd**, Stadtplatz 155, Seminarraum des Romantikhoteles Goldener Stern, Vortrag von Andreas PIRKER **Mikrocult “Effektive Mikroorganismen“** Eintritt: €5 (VGK Mitglieder kostenlos), Info unter Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
17. Oktober, Freitag 9:00- 23:00 Uhr, **Fest der Begegnung, im Kunsthaus Horn**
18. Oktober, Samstag 9:00- 23:00 Uhr, **Fest der Begegnung, im Kunsthaus Horn**
19. Oktober, Sonntag 9:00- 20:00 Uhr, **Fest der Begegnung, im Kunsthaus Horn** Info: <http://www.naturheilpraxis-norbert.at/Fest-der-Begegnung-Fr17Okt.pdf>
21. Oktober, Dienstag 19:00-21:00 Uhr, **„Energetischer Erste Hilfe Koffer“ Klinikum Hollabrunn**, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
22. Oktober, Mittwoch 19:19 Uhr, **“Aroma Workshop” – Verköhlung im Anmarsch? Natürliche Unterstützung, A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Energieplatzerl, Kosten: Freiwilliger Energieausgleich, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708, bis spätestens 3 Tage vor Termin unbedingt erforderlich, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at

23. Oktober, Donnerstag 19:00 – 21:00 Uhr, **Learning by doing- Energiearbeit, A-3580 Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Kosten: €15, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at;
Web: www.feilhaber.at
25. Oktober, Samstag ganztätig, **1. Gmündner Gesundheitstag zum Themenschwerpunkt Demenz**, Kurzvorträge und Infostände von Caritas, Volkshilfe, Hilfswerk, VGK, Landes-pensionistenheim Weitra, A-3950 Gmünd, Landesklinikum Gmünd, Alzheimer Austria
25. & 26. Oktober, Sa./So. **“EnergetikerInnen Aus- Weiterbildung, Seminar Block 2 von 4”**, **A-3754 Irnfritz-Messern**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at;
Web: www.feilhaber.at
26. November, Mittwoch, 09:00 – 17:00 Uhr, **Arbeiten mit der Weißen Flamme – Befreiung des eigenen Lebens**, Seminar mit Lydia Gruber im Haus am Bach, **A-3200 Ober-Grafendorf**, Fabrikgasse 3. Info/Anmeldung: Tel.: 0676 649 5503,
E-Mail: info@L3.or.at oder Web: www.L3.or.at, Anmeldung erforderlich! Kosten: €77
- 27.- 31. Oktober, Mo-So. **Aus-Weiterbildung zum/r EnergetikerIn- Spirituellen HeilerIn A-4020 Linz- Zentrum**, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at

November

3. – 8. November, Mo.- Sa. **Gesundheitswoche, Die Kunst der Selbstheilung, A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at;
Web: www.naturheilpraxis-norbert.at/gesundheitswoche.pdf
4. November, Dienstag 19:00- 21:00 Uhr, **Partnerschaft- Beziehung- Sexualität , A-3754 Irnfritz- Messern**, Gesunde Gemeinde, Mehrzwecksaal, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39,
E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
6. November, Donnerstag 19:00- 21:00 Uhr, **Learning by doing- Energiearbeit, A-3580 Horn** Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Kosten: 15 Euro, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at;
Web: www.feilhaber.at
8. November, Samstag **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, (oranger Gebäudeblock) Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss
Tel.: 0676/4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at;
Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
9. November, Sonntag von 9:00 bis 18:00 Uhr, Tagesveranstaltung VGK Gmünd **“5. TAG für’s ICH”**, **A-3950 Gmünd**, Seminarräume Hotel Sole Felsenbad, (oranger Gebäudeblock), Info/ Programm ersichtlich unter: Web: www.energieplatzerl-gmuend.at, E-Mail: energieplatzerl@aon.at

9. November, Sonntag 10:00 Uhr, **Vortrag** anlässlich “5. Tag für`s Ich” **A-3950-Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen Bad, Vortrag von Dr. med. Jasmin Azizian (Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin), **Ganzheitsmedizin – Energiemedizin. Was versteht man darunter?**
Eintritt: €5, Info unter Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
9. November, Sonntag 13:00 Uhr, **Vortrag** anlässlich “5. Tag für`s Ich”, A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen Bad, Vortrag von Dr. med. Kerstin WEINBERGER (Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin), Ilse Fenzl (Mentaltrainerin nach Kurt Tepperwein), Karin Stadler (Internationale Yogalehrerin) **Die vier Säulen körperlicher und mentaler Gesundheit**, Eintritt: €5, Info unter Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
9. November, Sonntag ab 14:00 Uhr, **Heiltag, A-3500 Krems**, Ringstrasse 50, EG, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.:0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
10. November, Montag 18:00- 21:00 Uhr, **Körperkerzenworkshop**, Info/Anmeldung: **Gertraude Dittenbach**, Tel.: 0680/206 58 30, Kosten: €30 inkl. 10 Körperkerzen
Web: www.energetikerin.com, Weitere Termine: 1.12.
10. -15. November, Mo-Sa. **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn- Spirituellen HeilerIn**, **A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at;
Web: www.feilhaber.at
13. November, Donnerstag 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff VGK, A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 155, Seminarraum des Romantikhotels Goldener Stern, Vortrag von Martina Eichenwalder (Dipl. Mentalcoach, Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Mediatorin, Dipl. Intuitions- u. Bewusstseinstrainerin, Dipl. Biomedizinische Analytikerin) **HERZINTELLIGENZ ENTDECKEN FÜR STABILITÄT IM LEBEN**, Eintritt: €5 (VGK Mitglieder kostenlos), Info unter Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
16. November, Sonntag ab 14:00 Uhr, **Heiltag, A-3500 Krems**, Ringstrasse 50, EG, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
17. -21. November ,Mo-Fr. **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn- Spirituellen HeilerIn**, **A-3500 Krems**, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
20. November, Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch VGK A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52, Gesundheits- und Seminarzentrum, Kursleitung: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss, Kosten: freie Spende, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
21. November, Freitag 17:00- 21:00 Uhr, **„Entfalte dein volles Potential“** Workshop, **A-3580 Mold 30**, Kosten: €35 Euro, BHW- Regionales Bildungswerk, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at;

22. November, Samstag, 9:00 – 15:00 Uhr, **Tagesseminar, A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen Bad, Kursleitung: Dr. med. Kerstin Weinberger (Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin), Ilse Fenzl (Mentaltrainerin nach Kurt Tepperwein), Karin Stadler (Internationale Yogalehrerin)
Die Basis körperlicher und mentaler Gesundheit, Kosten: € 85 inkl. Unterlagen, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
- 22.& 23. November, Sa./So. **“EnergetikerInnen Aus- Weiterbildung, Seminar Block 3 von 4”**, **A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
26. November, Mittwoch 19:19 Uhr, **“Aroma Workshop” – Ätherische Öle für jeden Tag A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Energieplatzerl, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Kosten: Freiwilliger Energieausgleich, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676/4155708 bis spätestens 3 Tage vor Termin unbedingt erforderlich, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
27. November, Donnerstag 19:00 Uhr, **Spiritueller Stammtisch Horn, A-3580 Horn**, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.:0676/39 255 39, E- Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
- 29.& 30. November, Sa./So., **“EnergetikerInnen Aus-Weiterbildung, Seminar Block 4”**, **A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at

Dezember

1. Dezember Montag 18:00- 21:00 Uhr, **Körperkerzenworkshop**, Info/Anmeldung: **Gertraude Dittenbach**, Tel.: 0680/206 58 30, Kosten: €30 inkl. 10 Körperkerzen
Web: www.energetikerin.com
1. – 6. Dezember Mo.- Sa. **Gesundheitswoche, Die Kunst der Selbstheilung, A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.naturheilpraxis-norbert.at/gesundheitswoche.pdf
3. Dezember Mittwoch 19:19 Uhr, **„Bibelöle- Anwendungsmöglichkeiten und geschichtlicher Hintergrund“**, **A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Energieplatzerl, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Kosten: Freiwilliger Energieaustausch, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708, bis spätestens 3 Tage vor Termin unbedingt erforderlich, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at
4. Dezember Donnerstag 19:00- 21:00 Uhr, **Learning by doing- Energiearbeit, A-3580 Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Kosten: €15 Euro, Anmeldung erforderlich!
Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at

7. Dezember Sonntag ab 14:00 Uhr, **Heiltag, A-3500 Krems**, Ringstrasse 50, EG, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
10. Dezember Samstag **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich: Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, Tel.: 0676/415 5708, E-Mail: energieplatzerl@aon.at, Web: www.energieplatzerl-gmuend.at.at.
11. Dezember Donnerstag 19:00 Uhr, **„EnergetikerInnen Austausch“ A-3580 Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Anmeldung erforderlich! Unkostenbeitrag: 5 Euro, Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
- 12., 13. & 14. Dezember, Fr., Sa., So. **“EnergetikerInnen Aus- Weiterbildung, Intensivblock 3 Tage”**, A-3754 **Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at;
16. Dezember Dienstag, 19:00 Uhr, **„Heilsame Klänge und Töne“**, **Klinikum Hollabrunn**, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
18. Dezember Donnerstag 19:00 Uhr, **„Weihnachtsmeditation mit Kuchen und Tee“** A-3580 **Horn**, Hauptplatz 9, 1. Stock, the.ke, Unkostenbeitrag: 5 Euro, Anmeldung erforderlich! Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at

Aktuelles Veranstaltungsprogramm **„Fest der Begegnung“** www.naturheilpraxis-norbert.at/Fest-der-Begegnung-Fr17Okt.pdf



Das Ereignis für die ganze Familie. Malen, Singen, Kasperltheater, Tanz, Poesie, Kabarett, Vorträge, Workshop's, Konzerte, Kinderbetreuung und noch vieles mehr . . .

„Freude teilen, aufeinander zugehen“ ist das selbsterklärende Motto.

Kreative Workshops laden zum Mitmachen ein. Schauen und Staunen dürfen Mann und Frau über das bunte Programm **Fr. + Sa. + So. ab 9:00 Uhr**.

Waldviertler TOP Anbieter präsentieren quer durch alle Branchen ihre vielfältigen Angebote.

Interessante gesundheitsfördernde Methoden werden vorgestellt. KünstlerInnen, Vortragende, Workshop-leiterInnen, Musikerinnen und das Veranstaltungsmanagement wirken ehrenamtlich ohne finanzielle Abgeltung zugunsten des Hilfsprojektes.

11x Waldviertler Volksbank Horn



EINSCHALTPREISE

Alle Beträge für Werbeeinschaltungen über welche wir die Druckkosten wie Liefer- und Verteilerkosten finanzieren sind Fixbeträge (Bruttobeträge), welche keine Mehrwertsteuer, keine Werbesteuer enthalten, da wir als Non-Profit Zeitung unter den gesetzlich festgelegten Umsätzen liegen (Bagatellgrenze). Die Einschaltpreise beziehen sich auf die print Ausgabe. 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, Hochauflösend zu. 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, 14. 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. Ab 50% vom Einschaltpreis oder nach Angebot.



Benefiz: www.FerienOhneHandicap.at Non Profit Organisation

Fest der Begegnung



Ehrenschutz
LAbg.Bgm.J.Maier

- Kabarett
- Konzerte
- Vorträge
- Workshops
- Tanzperformance
- Messestände
- Kasperltheater
- Kinderbetreuung

Tageskarte 10 €
9-23 Uhr

Kunsthhaus Horn

Fr.+Sa.+So. 17-19 Okt.

Eventmanagement, Impressum: Norbert Feilhaber, 0676/39 255 39, www.feilhaber.at