

Nr. 10 Mai - August 2015

Sunnseitn

WALDVIERTLER ZEITSCHRIFT FÜR BEWUSSTSEIN



Kostenlose Non Profit Zeitung

Laising- Natürlich Lernen | Lomi Lomi | Ziegentrekking
Kindern natürlich begegnen | 9 Lebensmittel zum Abnehmen
Spirulina - Das blaugrüne Wunder | Heilkommunikation



Sunnseitn

Herausgeber, Redaktion, Layout u. verantwortlich für den Inhalt der Zeitschrift: Elisabeth S. & 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

- Dr. Kerstin Weinberger
04 Die 4 Säulen körperlicher und mentaler Gesundheit
- MMag. Veronica Maria Schwed
06 Gedanken einer Großmutter
- Christine Dick
07 Der Spagat zw. berufl. Herausforderung und Privatleben
- Margit Selina Engel
09 Der Kosmische Körper
- Irene Maria Maurer
10 Frühling wird's
- Andrea Falkner
12 Lomi Lomi
- Michaela Weinhappl
13 Befrei Dich von Deinen Ängsten
- Andrea Klotz & Henri Brugat
15 Herzlich Willkommen im Lachzentrum
- Mag. Manuela Dumenzic
16 Beweg' die Seele durch Malen
- Maria Rückert- Hammer
18 Nährstoffe: einziger Garant für regulierten Stoffwechsel!
- Sybille Sophia Zeilberger
19 Heilkommunikation
- Klaudia Ahrer
23 „Natürlich Lernen“
- Christa Maly- Zach
24 Ad Fontes- Eine Reise zu den Quellen
- Anna Kern
26 Die geheime Methode mit Langzeitwirkung
- Ursula Limberger
28 Spirulina- Das blaugüne Wunder
- Manuela Hannak
30 Ziegentrekking
- Hedwig und Herbert Busch
33 Unser Traum vom alten Bauernhaus
- Gerti Schauhuber
34 9 Lebensmittel zum Abnehmen
- Katharina Schwed, Brigitte Pruckner
35 Kindern natürlich begegnen
- 36 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 Mai bis August 2015 Ferien ohne Handicap.

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 **So. 02. August 2015**, **Erscheinendatum Mo. 07. September 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: Klangschaalenpraktikerin,

... den Weg des Herzens folgend ...

Norbert: Energetiker, spiritueller Heiler-Lehrer, Referent

... Spiritualität ist das Überschreiten von wissenschaftlich festgelegten Grenzen ...

Titelbild: St. Fabian Strand Philippinen von Norbert Feilhaber

DIE 4 Säulen körperlicher und mentaler Gesundheit

- ERNÄHRUNG - Dinkel und Gewürze nach Hildegard von Bingen
- ENTGIFTUNG und ENTSCHLACKUNG - der Hildegard Aderlass
- MENTALE GESUNDHEIT - bewusstes Denken und Psychohygiene
- BEWEGUNG und ATEM - körperliche Verspannungen und psychische Anspannungen gezielt abbauen.

Die wichtigsten Hildegard-Gewürze sind:

Bertram: (Anacyclus pyrethrum)

Als Universalmittel für eine gute Kopfgesundheit, gegen Verdauungsstörungen, gegen Mineral- und Vitaminmangel, beseitigt alle Formen der Fehlernährung. Vermindert die Schadstoffe im Blut, vermehrt das gute Blut, reinigt den Intellekt. Man sollte Bertram täglich, jeweils 2-3 Msp. über das Essen streuen oder mitkochen. „BERTRAM täglich gegessen, vertreibt und verhütet Krankheiten.“

Galgant: (Alpinia officinarum)

gehört zu den Ingwergewächsen. „In ihm ist keine Kälte, sondern Kraft“, schreibt Hildegard. Er ersetzt Paprika und Pfeffer und kommt in alle g'schmackigen Speisen. Galgant wirkt antiseptisch, antiviral, wärmend und gefäßerweiternd, löst Darmgase und behebt körperliche Schwäche. 1-3 Msp. Galgantpulver ins Essen gestreut, verleiht besonders Fleischgerichten eine angenehme prickelnd-scharfe Würze und sorgt für eine gute Durchblutung und Vitalisierung.

Quendel: (Thymus serpyllum) Gartenthymian

ist das Hauptgewürz – wirkt für den Körper kräftigend und innerlich reinigend.

Bei Hautproblemen wie Hautausschlägen, Akne, Neurodermitis, zur Blutreinigung, Quendel kann als Würze in Fleisch, besonders bei Lammgerichten, Gemüseintöpfen, aber auch Salaten verwendet werden.

Entgiftung: Wirkungen des Hildegard – Aderlasses nach Dr. Ewald Töth

Beseitigt Verschlackungen, Giftstoffe, Parasiten, Viren, Pilze und Bakterien im Blut.

Verhindert Gefäßverkalkungen, sowie Entstehung von Krankheiten.

Vermindert die Gefahr, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken, Embolie- und Thrombosegefahr. **Regt an** – Blutbildung und Hormonausschüttung, den Kreislauf, die Bildung von Immunzellen. **Erhöht** Vitalität und Leistungsfähigkeit, Gesamtdurchblutung, Denk- und Merkfähigkeit, Lebenserwartung

Der Hildegard-Aderlass vermehrt insgesamt das Gesundheitspotential des Menschen und ist als „Jungbrunnen“ anzusehen.

Autor: Frau Dr. Kerstin Weinberger (Ärztin für Allgemein-und Ganzheitsmedizin)
Sie möchten mehr darüber wissen? Nähere Informationen dazu beim monatlichen Gesundheitstreff des VGK (Gemeinnütziger Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie) am 12. Juni 2015 um 19,30 Uhr sowie beim Tagesseminar am 13. Juni 2015 mit Frau Dr. Weinberger im Hotel Sole-Felsen-Bad, Gmünd – siehe auch im Veranstaltungskalender.



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

VGK-Obfrau: DGSK Elfriede Kainz Tel. 02852/83673

VGK-Schriftführerin: Gertrud Weiss – Anmeldung/Information Tel 0676/4155 708



UNABHÄNGIGE VERTRIEBSPARTNERIN
GERTRUD WEISS ID-Nr: 893287
Tel. +43 (0)676 41 55 708

Gedanken einer Großmutter

Frühling und Sommer, die Zeit, in der der Lebensraum deutlich nach draußen erweitert wird! Es ist wunderbar zu sehen, wie sich die Kinder am Garten erfreuen, im Trampolin springen, Lagerfeuer bestaunen, im Schwimmteich plantschen und über die Wiese tollen. Ihre Unbeschwertheit lässt mich ahnen, was wohl Freiheit bedeuten kann. (Im Alltag von Erwachsenen ist das ja leider immer weniger zu spüren...)

Es ist auch die Zeit, in der sich bei uns daheim Pipperln, Lämmer und Katzenbabys einfinden, was zur großen Begeisterung bei meinen Enkelkindern führt: Zu erleben, wie sich ein Küken aus dem Ei schält, mit Lämmern auf der Wiese um die Wette zu springen oder kleine Kätzchen zu liebkosen, lehrt sie eines der wichtigsten Haltungen überhaupt, die Achtung vor dem Leben!



Sie staunen mit allen Sinnen: streicheln das Federkleid, schnuppern am Fell, horchen auf die unterschiedlichsten Tierlaute, beobachten jede Veränderung. Ihre Neugier wird geweckt: Täglich wollen sie wissen, ob die Jungtiere gewachsen sind und was sie Neues gelernt haben.

Bei all dieser Begeisterung ist mir sehr wichtig, den Kindern bewusst zu machen, dass diese kleinen Lieblinge keine Kuscheltiere sind, sondern eigenständige Lebewesen, die achtsam umsorgt und in ihren Bedürfnissen respektiert werden wollen. Oft ist meinen Enkeln die Grenze zwischen Tier und Spielzeug nicht so bewusst, wie ich das gerne hätte. Dann gilt es, in liebevoller Klarheit darauf hin zu weisen, dass diese Wesen fühlen, Angst haben, Schmerz empfinden und sich Geborgenheit wünschen.

Dabei geht es mir nicht nur um die „Kuscheltiere“. Dieser Respekt vor allem Lebendigen schließt ebenso den Regenwurm, die Spinne, den Fisch, den Käfer, die Schlange,... mit ein: Alle Lebewesen haben ein Recht darauf, in ihrer Eigenart und in ihren Bedürfnissen geachtet zu werden. Da gibt es kein Lebewesen, das ausgenommen ist, weil es vielleicht als „grauslich“ gilt, oder nicht so „schön“ ist, oder sich „glitschig“ anfühlt. Jedes ist einzigartig und wunderbar!

Ich bin davon überzeugt: Menschen, die das in ihrer Kindheit im Innersten ihres Herzens gelernt und gespürt haben, werden sich im späteren Leben weigern, gegen andere eine Waffe zu erheben oder Gewalt auszuüben! Wenn es kein Tier gibt, das nicht

achtenswert ist, um wie viel weniger dann Menschen. Wenn ein Kind gelernt hat, mit jedem Wurm achtsam umzugehen, wie kann es dann einen Menschen missachten, nur weil er in irgendeiner Weise anders ist, als es selber?

Die Natur kann uns so wunderbar viel lehren! In ihrer Vielfalt und Schönheit, in ihrer Geheimnishaftigkeit und in ihren abertausenden Überraschungen!

Ich wünsche Ihnen einen glücklichen Frühling und Sommer, mit kindlicher Unbeschwertheit und staunender Achtung vor dem Leben! MMag. Veronica Maria Schwed (veronica.schwed@gmx.at, Tel: 0676/4306856)

Der Spagat zwischen beruflicher Herausforderung und Privatleben



Der Spagat zwischen beruflicher Herausforderung und Privatleben begleitet uns täglich. Der Werte Wandel hat sicher dazu beigetragen, dass die Rolle der Frauen und Männer von heute mit denen aus der Vergangenheit kaum zu vergleichen sind.

Heute fallen wir nicht tod müde ins Bett, weil wir so schwer gearbeitet haben, sondern weil uns unser Geist ermüdet. Die Produktion der ständigen Gedanken, die sich um die Vergangenheit und die Zukunft drehen, lassen uns an unserem Leben vorbei leben.

Diese Zeilen mögen sehr befremdlich anmuten. Doch beobachten Sie einmal Ihre Gedanken oder achten Sie darauf, welche Aussagen Sie tagsüber begleiten. Sind diese durchwegs negativ oder positiv? Wie fühlen Sie sich? Welche körperlichen Schmerzen zeigen sich bereits, wie Verspannungen, geschwächtes Immunsystem, etc.? Es gibt Werkzeuge, die uns aus diesem Karussell des „ferngesteuert sein“ und scheinbar nicht mehr selbst bestimmen zu können aussteigen lassen.

Wertschätzend Nein sagen zu lernen ohne egoistisch zu sein oder eine entsprechende Stress-Ausstiegsmethode für den Ernstfall eintrainieren; z.B. Konzentration auf die Atmung hat sich als sehr hilfreich erwiesen. Zu lernen, was mir die „Spiegel“ im Außen über mich selbst sagen und dort hineinspüren. Damit ist die Energie sofort bei einem selber und nicht beim Vis a Vis. Was sind Spiegel? Das sind die meist netten Zeitgenossen, die einen bis zur Weißglut aufregen. Und bei genauer Beobachtung wiederholen sich die Situationen in ähnlicher Weise. In Wirklichkeit sind es Engel, die uns darauf hinweisen, was wir in uns selbst ablehnen. Stress ist für jeden Menschen

individuell. Es hängt sehr mit der Tagesverfassung zusammen, wie und ob man genervt oder gestresst auf eine Situation reagiert. Es gibt auch den positiven Stress, wenn alles fließt. Es geht alles leicht von der Hand, man erledigt doppelt so viel als sonst und es fällt ganz leicht. Vielleicht hat der Morgen damit begonnen, dass Ihnen jemand ein ehrliches Kompliment machte? Du siehst heute aber außerordentlich hübsch aus! Das ist wie Balsam, rinnt runter. Wenn man sich jedoch gleich in der Früh geärgert hat, dann geht es den ganzen Tag so weiter, weil man sich (unbewusst) auf Ärger programmiert hat. Doch: es ist Ihre Entscheidung, wie der Tag werden wird. Sie können das bereits entscheiden, wenn Sie noch im Bett die Augen aufschlagen. Anstatt: „So ein Schmarrn die Nacht ist schon vorbei und der Wecker nervt“ und liegen bleiben und dann zu spät kommen, könnte man auch sagen: „Hurra, ich lebe! Das wird ein wundervoller Tag“ und gleich aus dem Bett hüpfen. Sagen Sie Ihrem Spiegelbild etwas Nettes und klopfen Sie sich selbst auf die Schulter.

Es kann sehr hilfreich sein, sich Impulse von einem Coach zu holen. Selbst können Sie sich belügen; der Coach nimmt Sie in Ihre Pflicht und hilft beim Ausgraben der persönlichen Ressourcen. Und Sie werden merken – es macht Spaß!



Ein Anti Stress Coaching mit energetischem Entspannungsfaktor könnte da genau das Richtige sein. Einfach ausprobieren! Coachings sind auch telefonisch oder via Skype möglich.

Autorin: Christine Dick/Großweikersdorf, Tel. 0650 - 3701 630

E-Mail: office@christine-dick.at, Web: www.christine-dick.at



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

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

Wir haben in der Sunnseitn Nr.2, Sep.-Dez.2012, Seite 19 einen Kurzbericht über das Wirken von Braco eingeschaltet. Termine mit Braco, **So. 24. Mai 2015 in Wien**. Mich persönlich (Norbert Feilhaber) freute die offizielle Auszeichnung für Braco sehr.

Der Kosmische Körper

Im Auftrag der Liebe Teil II



und warum die Arbeit mit dem kosmischen Körper im Wandel so wichtig ist. So wie wir einen physischen Körper haben, haben wir auch ein ätherisches Doppel, den kosmischen Körper. Der kosmische Körper ist so wie du bist, wie du erschaffen worden bist. In diesem kosmischen Sein ist deine Monaden Seele. Der kosmische Körper steht aber auch in Verbindung mit deinem irdischen Selbst und in diesem irdischen Sein trägst du ein höheres Selbst, deine Seele mit allen irdischen Erfahrungen.

Der physische Körper und der kosmische Körper sind oft in Dissonanz zueinander. Du bist angeschlossen an deinen kosmischen Körper, er liefert deinem irdischen Körper die Schwingungsinformationen, die er braucht um wieder in Einklang zu schwingen mit der stetig wachsenden (höher werdenden) Schwingung der Zeitqualität des Aufstiegs.

Durch dich fließen diese Informationen auch zu Mutter Erde, die dies ebenfalls in jede Zelle einspeist um sich auf die neue göttliche/kosmische Ordnung, die da kommt, auszurichten und wiederherzustellen in ihren Strukturen. So bist du das Bindeglied zu Mutter Erde. Alles, was sich bei dir verändert, verändert sich auch bei Mutter Erde.

Meditative Übung: Zurück zum Ursprung. Der aufgestiegene Meister Hilarion hat folgende Übung durchgegeben, mit der du dich ganz leicht mit deinem kosmischen Sein, mit deinem Ursprung im Augenblick deiner Erschaffung zurückverbinden kannst: Mache ein paar tiefe Atemzüge und lege deine Zungenspitze an den Gaumen.

Hilarion: „Mein/e liebe/r Freund/in des Lichts, begeben dich in deiner Vorstellung zu einem hellen Lichtpunkt, der in der Dunkelheit strahlt. Dies ist der Moment deiner kosmischen Geburt, deiner Erschaffung. In diesem Moment warst du vollkommen in deiner Liebe, in deiner Göttlichkeit. Bewege dich nun in Gedanken auf dieses Licht zu, bis du es ganz nah vor dir siehst. Sieh wie es strahlt, wie es funkelt. Vollkommenes Licht. Lasse von diesem Licht nun einen Strahl zu dir wandern, lass dich berühren von diesem Licht. Es informiert dich wieder mit deinem Ursprung, mit deiner vollkommenen Matrix. Fühle das Licht auf deiner Haut. Fühle, wie es in dich eindringt, fühle, wie es sich dreht und bewegt. Lass dich von diesem Lichtstrahl in deinem Innersten berühren.



Erinnere dich mit deinem Herzbewusstsein, wer du bist. Fühle es in deinem Inneren und atme diese Erinnerung in dich ein, bis dein ganzer Körper erfüllt ist von diesem Licht.“

Kehre danach wieder zurück in dein Tagesbewusstsein und nimm eine jede Veränderung wahr.

Autor: Margit Selina Engel

Frühling wird's!

Der Winter wusste heuer nicht, ob er kommen sollte oder nicht. Nun, seine Chance ist vorbei, jetzt freu' ich mich auf den Frühling. Die ersten Blüten des Lungenkrautes habe ich bereits gekostet. Köstlich und süß. Auch winzige Blätter des Bärlauches habe ich mir schon schmecken lassen. Überall sprießt er in der Au. Die kleinen Blätter schmecken scharf nach Knoblauch und sind reich an Vitamin C und Eisen.

Im April blüht dann der Löwenzahn. Wie ich die hübschen gelben Blüten liebe. Die Kräuterfrau Maria Treben weiß einiges über den Löwenzahn zu berichten.

So schreibt sie: „Die ganze Pflanze ist heilkräftig. Man sammle die Blätter vor der Blüte, die Wurzeln im Frühjahr oder Herbst, die Stängel während der Blütezeit.“ Die Inhaltsstoffe des Löwenzahns sind so zahlreich, dass er einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung beiträgt. Der bittere Saft des Krautes fördert den Gallenfluss, stärkt die Leber und regt die Nieren an. Magnesium, Kalzium und Eisen stärken die Knochen, Muskeln und reinigen das Blut. Kieselsäure sorgt für feste Haare und Nägel.

Eine Löwenzahnkur im Frühjahr bringt den gesamten Organismus in Schwung.

Eine reine Löwenzahnkur dauert über 4 Wochen und ist für ein starkes Bindegewebe, Leber und Niere. Man trinkt 2 Tassen Tee pro Tag aus der ganzen Pflanze.

Rezept für Likörfreunde: Löwenzahnverdauungslikör



2 Hand voll Blüten in ein weithalsiges Glas geben und mit ½ L Wodka übergießen. Mindestens 2 Wochen stehen lassen. Flasche täglich schütteln. Dann durch einen Filter gießen. ¼ kg braunen Zucker mit ca. 1 Liter Wasser zum Sirup verkochen. Anschließend beide Flüssigkeiten vermischen und in Flaschen abfüllen. Achtung: nur so viel abgekochten Sirup zum Ansatz geben, sodass es einem selber gut schmeckt.

Einen stärkenden, sonnenreichen Frühling wünscht
Kräuterpädagogin Irene Maria Maurer



Geistiges Heilen nach englischen Heilern

Impuls Abend – mit life Demovorführung

Info: Norbert Feilhaber, Tel: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at

Fachbuchhandlung New Spirit, 1070 WIEN, Neubaugasse 77

Dienstag 19. Mai / 17 Uhr

NA WAHINE IPUKA

DAS FRAUENTOR

**EIN GESCHENK DER
INDIGENEN FRAUEN AN DICH**

Dies ist nicht nur eine
außergewöhnliche Ausbildung
für eine außergewöhnliche
Frau, es ist ein notwendiges
Aufwachen für
europäische Frauen.

**Wenn du den Mut findest etwas NEUES und HERAUSRAGENDES zu wagen,
dann wirst du sehr bald die Früchte dafür ernten**

Diese spezielle Ausbildung richtet sich an alle Frauen ab 26 Jahren, die neue,
aufregende, abenteuerliche, inspirierende und unkonventionelle Wege gehen möchten.
Frauen die wissen, dass jetzt die Zeit ist Dinge für sich selbst und die
nächsten Generationen grundlegend zu verändern.

- 1. LEVEL Bist du bereit zu erkennen, zu entdecken und zu VERSCHMELZEN?**
- 2. LEVEL Bist du bereit, die SPIRITUELLE KRIEGERIN, die du bist, zu erwecken?**
- 3. LEVEL Bist du bereit, VORBILD und LEHRERIN für andere Frauen zu werden?**

Die ersten beiden Level sind in sich abgeschlossen.
Der dritte Profilevel zertifiziert dich als Practitioner der
Hawaiian Spiritual Healing Acedemy.

Guestspeaker: Kahu Naone

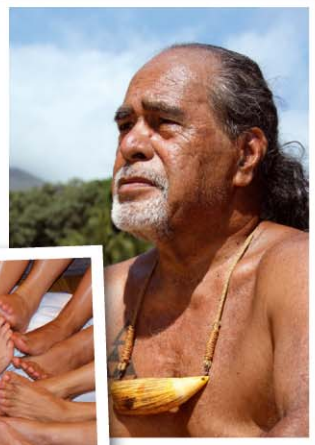
**NICHT DEIN VERSTAND NUR DEIN HERZ KANN DICH LEITEN
DIESEN UNGEWÖHNLICHEN WEG ZU BESCHREITEN.
FÜR DICH – FÜR ANDERE FRAUEN – FÜR DIE ZUKUNFT**

TERMINE:

- 1. LEVEL 10. - 15. MÄRZ 2015**
- 2. LEVEL 22. - 27. SEPTEMBER 2015**
- 3. LEVEL FEBRUAR 2016**

VERANSTALTUNGSORT:
Seminarhaus Kobleder Mettmach
www.seminar-kobleder.at

Folge deiner Neugier.



Nähere Info:

Alexandra Kuhn, 0664/2259521
www.alohaspirit.at
www.hawaiian-spiritual-healing-academy.com

Lomi Lomi

Lomi Lomi bedeutet: kneten, streichen, drücken und ist die alte hawaiianische Bezeichnung für " Die Arbeit mit MANA" (Lebenskraft).

Hawaiianisches Lomi Lomi wird von den KAHUNAS (hawaiianischen Heilern, Schamanen und medizinischen Gelehrten) als Körperarbeit genutzt, um die seelische und körperliche Gesundheit wieder herzustellen.

Meine Ausbilderin Dr. Anna Wirgler durfte diese wunderbare Körperarbeit bei der besten, weltweit anerkannten KAHUNA Auntie Margaret Machado in einer mehrjährigen Ausbildung in Hawaii lernen.

Unsere Beziehung zu unserem Körper ist die intimste Beziehung die wir je haben. Und trotzdem ist uns oft nicht bewusst wie es unserem Körper geht , außer wenn wir Schmerzen haben und der Körper sich wehrt.

In einen gesunden Körper fließt die Energie. Durch seelische Verletzungen, Krankheiten und Operationen kommt die Energie zum stocken. Dadurch entstehen Blockaden die zu Verspannungen führen.

Auf der körperlichen Ebene löst sie Stress und Anspannung. Blut und Lymphfluss werden angeregt und die Beseitigung von Abfällen und Giftstoffen stimuliert.

Eine Behandlung dauert ca.90 -120 Minuten. Die Behandlung beginnt mit dem Rücken der nach schamanischer Sicht der Ort der Vergangenheit ist. Mit langen fließenden Strichen mit den Händen, Unterarmen und Ellenbogen werden Erinnerungen des Unterbewusstseins an die Oberfläche gebracht und durch gezieltem Atem und leichte Vibrationen freigesetzt. Auch in den Gelenken ist die Energie oft blockiert, deshalb werden die Gelenke leicht gedehnt und gedreht.

LOMI LOMI ist nicht nur körperliche Entspannung sondern auch seelische und körperliche Reinigung.

Durch LOMI LOMI werden Wasser und Giftstoffe aus dem Körper entfernt, die Durchblutung wird gesteigert, die Kraft der Körpers erneuert, ist gut bei Nervenkrankheiten, unterstützend in der Schwangerschaft, die Muskeln werden gestärkt, dies führt zu besserer Bewegung,

LOMI LOMI hilft den Einklang mit unserem eigenen Körper wiederzufinden und bringt Körper, Geist und Seele in Balance.



Termine mit Voranmeldung
0664/5874597
Andrea Falkner

Befreie Dich von Deinen Ängsten

Mir begegnen täglich viele Menschen, wenn man nachfragt, welche Wünsche sie haben, höre ich oft: „Ich möchte „frei“ sein!“ Frei wovon?, frage ich dann. Meist ist das Gegenüber sprachlos und weiß keine Antwort.



Man sollte sich überlegen, was „Freiheit“ für jeden persönlich bedeutet. Wovon möchte ich mich befreien - von einer einengenden Beziehung, von der Verbindlichkeit meines Jobs, von Co-Abhängigkeiten oder auch von alten Gewohnheiten. Dies ist ein großer Bewusstseinsprozess, der jeder Zeit passieren kann. Jeder von uns hat den freien Willen und die Entscheidungsfähigkeit, ein „Nein“ zur Situation zu sagen. Meist kommen Ausreden wie: „Sollte man das tun?, man würde dadurch Menschen verletzen! Du kannst leicht reden, Du gehst nicht in meinen Schuhen...!“

Ja! Da stimme ich zu, jeder hat einen anderen Weg und jeder trägt eine andere „Last“, doch es liegt an jedem selbst, dies zu ändern. Man kann über die Hürden des Lebens stolpern oder spielerisch hüpfen und die Herausforderungen meistern. Ich pflege zu sagen: „Reite ich die Welle des Lebens oder lasse ich mich mitreißen!“ Unser größtes Hindernis unseren Weg zu gehen, ist unsere eigene Angst. Es gibt viele Facetten der Angst, die sich immer in einer anderen Form melden.

Hier ein paar Beispiele – vielleicht findest (Du Dich in der einen oder anderen Aussage wieder)der eine oder der andere in einigen Aussagen wieder:

- o Das ist alles deine Schuld
- o Du hast die falsche Entscheidung getroffen
- o Du hattest deine Chance
- o Was werden die Leute von dir denken
- o Man wird lachen über dich
- o Du machst dich lächerlich
- o Aber was, wenn es sich doch als falsch erweist?
- o Was soll werden, wenn ich nie wieder einen neuen Job finde?
- o Warte ab – tu erst etwas wenn du dir wirklich sicher bist
- o Ich bin nicht dankbar genug
- o Sag bloß nicht, was du dir wünschst!
- o Gib nicht zu viel!
- o Versuch es lieber nicht noch einmal!
- o Immer hübsch die Kontrolle behalten!
- o Daran sind nur die anderen schuld!
- o Warum sollte gerade ich etwas ändern?

- o Wieso muss ich darüber hinwegkommen?
- o Weshalb sollte ich diejenige sein, die verzeiht?
- o Denen werde ich es schon noch zeigen!
- o Die haben mir das angetan
- o Die ganze Welt will mir übel.
- o Ich weiß einfach nicht, was ich tun soll

Falls du eine oder mehrere Aussagen bei dir schon erlebt hast, streiche sie dir an und denke über die Begebenheit nach. Übe dich in Geduld und versuche Erlebnisse in deinem Leben zu entdecken, wo du schon mal sowas erlebt hast. Oft ist es so, wenn wir darüber nachdenken, finden wir viele Erlebnisse von Kindheit an, wo wir uns klein und ängstlich gefühlt haben. Schließe Frieden mit der Situation, in dem du dir selbst verzeihst und allen Beteiligten. Meist findet man keine Schuld bei sich, doch ist es wichtig für die Heilung. Es heißt nicht, dass ich einverstanden bin mit dem was passiert ist sondern, dass ich mit diesem Erlebten Frieden schließe, um meinen inneren Frieden zu der Begebenheit zu finden.

Ein kleines Vergebungs- bzw. Heilungsritual: Begib dich an einen Ort, wo du dich wohlfühlst und wo dich keiner stört. Setze dich hin und atme einige Male tief in deinen Unterbauch. Lass die Bilder des Alltags verblassen, warte so lange, bis du deine innere Ruhe spürst. Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herzchakra (befindet sich in der Höhe deines anatomischen Herzens in der Mitte deines Brustkorbes). In deinem Herzchakra entdeckst du einen rosa Punkt – dieser beginnt immer stärker zu strahlen. Wenn du das Gefühl hast, jetzt erstrahlt es zu vollem Glanz, stellst du dir die Begebenheit – alle Beteiligten einschließlich dir – in einem Bilderrahmen (Standbild) vor. Aus deinem rosa strahlenden Punkt im Herzchakra wird ein mächtiger Strahl der zu dieser Begebenheit fließt, immer stärker, immer intensiver, immer strahlender... rezitiere dabei immer wieder „ich vergebe euch von ganzen Herzen“. Bleib solange mit deiner Aufmerksamkeit dabei, bis die Begebenheit verblasst und immer weniger sichtbar erscheint. Zur Hilfe können auch silberne und goldene Lichtfäden in den rosa Strahl einfließen. Ist die Begebenheit verschwunden, dann ist das Ritual abgeschlossen! Verbeuge und bedanke dich für die Unterstützung! Aus Erfahrung fällt es einem zu Beginn nicht leicht dies zu tun, doch bald stellt sich innerer Frieden ein und du spürst die Wirkung im Alltag.

Wünsche dir viel Erfolg bei diesem Vergebungsritual.
Alles Liebe Eure Michi Weinhappl

Seminare 2015:

Rainbow Reiki 1. Grad 8. Mai – 10. Mai
Rainbow Reiki 2. Grad 26. Juni – 28. Juni
Rainbow Reiki Eltern & Kinder 11. Juli
Rainbow Reiki Berufung & Erfolg 12. Juli
Rainb. Reiki Liebe & Partnerschaft 1. Aug.
Heilmeditation der Großen Göttin 2. Aug.
Heilende Rituale der Großen Göttin 19. Sept.



HERZLICH WILLKOMMEN IM LACHZENTRUM

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

Heute wissen wir, dass sie eine Kugel ist.

Im Mittelalter hat man gewusst, dass Lachen Teufelswerk ist.

Heute wissen wir, dass Lachen gesund ist.

Wir wollen dieses positive Wissen verbreiten.

Der abwertende Humor bleibt dabei auf der Strecke.

Menschen, die ihren eigenen HUMOR erforschen und einsetzen,
leisten mehr, sind glücklich, zufrieden, kreativ und gesund!

Wie gesund ist Lachen? Hier die Ergebnisse aus der Wissenschaft des Lachens: Lachen stärkt das Immunsystem, reduziert Stress, lockert und entspannt die Muskulatur, massiert die inneren Organe, schüttet körpereigene Glückshormone aus, fördert die Ausscheidung von Cholesterin, reguliert den Blutdruck und die Blutzirkulation, ist ein Mittel gegen Schlafstörungen, wirkt vorbeugend gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Burnout, hilft bei Allergien, reduziert die Vermehrung von Krebszellen, nach 24 Stunden ist die positive Wirkung im Körper noch messbar!

Noch eine Frage: "Sind Sie gelophil?"

Schreiben Sie uns, wir freuen uns auf Ihre Antwort!

Information: Lachverständige Andrea Klotz (A) & Henri Brugat (F)
Dorfstraße 28, 3580 Mödring, garderobe@lachzentrum.net
www.lachzentrum.net





Beweg` die Seele durch Malen

Wenn ich male vergesse ich alles um mich herum. Manchmal fühle ich mich frei und stelle fest, Raum und Zeit existieren einfach nicht. Es ist eine andere Dimension in der ich mit meinem Pinsel meinem Inneren Ausdruck verleihe. Natürlich ist es nicht immer gleich. Viele Faktoren spielen eine Rolle. Male ich auf einer großflächigen Leinwand oder kritzle ich gedankenverloren auf einem Stück Papier? Malen ist nicht gleich Malen! Verwende ich Gouachen oder Pastellkreiden?

Male ich sanft und voller Liebe oder kraftvoll und ausdrucksstark? Befreie ich mich ein Stück weit von meiner Wut oder Trauer? Wie immer ich auch male – ich bewege meine Seele durch Malen! Wenn ein Bild entsteht, entstehe auch ich. Auf der Leinwand spiegelt sich ein Teil meiner Seele wider.

Wir hören oft die neuen Trendwörter wie, Seelenbilder, Energiebilder, Heilbilder, Kraftbilder,...wie auch immer wir diese inneren Bilder, die aus unserem Unterbewusstsein auftauchen nennen, eines ist ihnen auf jeden Fall gemeinsam. Sie lösen in uns Prozesse aus. Es ist die Art und Weise, die einmalig und eigenständig aus den Tiefen der Seele emporsteigt und nicht die bewusste Entscheidung die bei der Entstehung der Bilder maßgebend ist. In meinen Bildern spüre ich wann sie fertig sind. Da geht's nicht darum ob sie jemand schön finden wird, nein es geht um mich. Ich gehe in Resonanz und spüre, lasse wirken,...ich weiß dann, ich hab ein Stück meiner Seele erkannt. Wenn ich die Bilder weiter auf mich einwirken lasse, erkenne ich immer wieder eine neue mich beeinflussende Kraft in ihnen, bis sie ihres getan haben und ich sie gehen lassen kann.

Die Sprache der Bilder ist eine Sprache die wirkt. Nicht nur im therapeutischen Kontext bei z.B. manisch-depressiven Zuständen eines Menschen, während derer er unfähig ist, das Wort zu gebrauchen. Über Bilder teilt er sich dennoch mit und hält sich damit psychisch über Wasser. Malen ist eine vorsprachliche Ausdrucksmöglichkeit. Die Bildersprache der Seele geht unserer abstrakten Sprache entwicklungsgeschichtlich voraus. Male ich einen Baum oder mich selbst im Bild, welche Materialien verwende ich, welche Farben benütze ich, welche Symbolik entsteht, wie sind die Proportionen, welche Perspektive stelle ich dar?

All dies ist kein Zufall. Ich wähle es intuitiv und teile mich dadurch mit. Bilder aus dem Unbewussten sind ein wertvolles Hilfsmittel im Inventar in der Selenheilkunde. C.G. Jung hat ihnen als erster einen den Träumen gleichwertigen Rang eingeräumt und ihre

Fähigkeit, einen gestörten seelischen Ablauf günstig zu beeinflussen hervorgehoben. Malen tut gut, es macht glücklich, hilft sich zu konzentrieren und zu fokussieren, entspannt,... die Liste könnte endlos fortgeführt werden. Ebenso auch die zahlreichen methodischen Möglichkeiten sich kreativ zu betätigen und zu gestalten.



Als Psychologin, Kunsttherapeutin und Kreativtrainerin kann ich nur weitergeben was ich selber für wertvoll und wichtig erachte. Und Malen und Gestalten ist wichtig. Durch den kreativen Prozess begegnen wir unserer inneren Ur-Kraft und er lässt uns erahnen, dass wir schöpferische Wesen sind. Im kreativen Prozess begegnen wir uns selbst und erkennen unseren Wesenskern, die Liebe.

(„Liebe“ Mischtechnik auf Leinwand 100 x 100)

Autorin: Mag. Manuela Dumendzic

Tel.: 0660/5979967 E-Mail: dumend@yahoo.de

Gesundheitstage- Woche im Waldviertel

Die Gesundheitswoche mit Norbert Oskar Maria, im Waldviertel / Irnfritz- Messern richtet sich an Menschen, welche die 5000 tausend Jahre alte Kunst der Selbstheilung erlernen und praktizieren möchten mit der Absicht in Harmonie, in der Mitte zu ruhen.

Das Retreat fördert ihre Verbindung zu sich selbst, der Erde, den Elementen, der Natur und ganz besonders ihren inneren Entwicklungsweg. Schwingungsanhebung und Entfaltung ihres geistigen Potentials sind wichtige Elemente in dieser Auszeit.

Wenn Sie Urlaub- Ruhe und Erholung mit Romantik, Stille und Klarheit in der Natur vereinen möchten in einer hoch schwingenden natürlichen Umgebung, auf das Wesentliche reduziert, abseits von Zentren- . . . dann sind Sie bei uns richtig.

- ❖ Begleitung- Erlernen- Praktizieren von Medizinischen Qigong, Ama Healing, Vis Vitalis Meditation.
- ❖ Täglich Energieübertragung- Spirituelle Heilarbeit, Einzelsitzung
- ❖ Täglich Klangmassage
- ❖ Meditationen mit und ohne Klänge
- ❖ Bewusstseinsarbeit
- ❖ Ausflüge / Spaziergänge in der Natur

Auskunft bei: Norbert Feilhaber
0676/39 255 39, www.feilhaber.at



Nährstoffe: einziger Garant für einen regulierten Stoffwechsel !

Falsche Ernährungsgewohnheiten und die Zunahme von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bewirken, dass Gift- und Schadstoffe im Körper gebildet und nicht abgebaut („ausgeleitet“) werden können.

Fakten, denen wir uns nicht entziehen können:

- die Zahl übergewichtiger Menschen („Adipositas“) steigt weltweit rasant an
- richtiges, gesundes Abnehmen ist nur mit den richtigen Nährstoffen möglich
- ein Entsäuern des Bindegewebe ist nur mithilfe von Mineralstoffen möglich
- Chlorophyll hilft effizient, um Schadstoffe und Schwermetalle auszuleiten

Die Leber - das unterschätzte Organ

Nicht nur ein Zuviel an Alkohol schädigt die Leber:

Unverdaute Nahrung, zuviel **Zucker** und tierisches Eiweiß, **Giftstoffe** aus der Umwelt belasten die Leber nachhaltig; solcherart „müde geworden“ kann sie ihren Aufgaben nicht mehr vollständig nachkommen. Das Blut wird mit Schlacken belastet, empfindliche Kapillargefäße verstopft. Vorprogrammiert: Ablagerungen und Funktionsstörungen.

So rasch wie möglich: bringen Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung!

Erste wichtige Maßnahmen:

- **Schonkost** (entlastet die Verdauung),
- eine **gesunde Darmflora** (baut Gifte und Pilze im Darm ab) und
- die **Zufuhr von Mineralstoffen**.

Die beste Lösung: Darmrevitalisierung



Einfühlsam und individuell:

Mit einer breiten Palette an Maßnahmen (Vitalprogramme, medizinische Begleitung, Ernährung) erleben Sie bei „Darmvita“ eine Wiederbelebung Ihres Verdauungsapparats. Ihr Stoffwechsel wird neu angeregt, Ihr Körper entschlackt und gereinigt. Sie werden sich noch nie so wohl gefühlt haben!

Autorin: Maria Rückert-Hammer
Tel.: +43 699/11 88 22 27

Heilkommunikation: Die Kraft und Lebendigkeit hinter dem WORT



Heilkommunikation nenne ich diese lebendige, heilige Kraft des WORTES, das absolut nichts mit der herkömmlichen Sprache zu tun, auch wenn sie sich der traditionellen Sprache eines Landes anpasst.

Das lebendige WORT ist Energieträger aus der höchsten, reinen Quelle der universellen LIEBE. Es löst Blockaden, aktiviert die ureigene Erkenntnis und löst Erfahrungen aus. Weisheit ist erfahrbare. Nicht das Wissen über Spiritualität oder über andere Wissensgebiete macht das Leben lebendig, sondern die Erfahrung, das Fühlen, das tiefe stille Wissen und die daraus resultierenden Handlungen.

In dieser intuitiven, lebendigen Erfahrung verblasst das Denken immer mehr und die weisen, geführten Handlungen mehren sich, die sich später als Kette „zufälliger“ Ereignisse reflektieren und eine Logik erkennen lassen. Eine Logik die aus der intuitiven Erfahrung geschieht. Und nicht umgekehrt, wie: Logik lenkt die Erfahrung – was einer Manipulation ähnlich kommt.

Bedenkt: Das WORT erschuf die Materie und wird es weiterhin tun. Gedanken sind Worte. Gefühle sind Worte. Hören sind Worte. Das Wort ist ewiglich.

Das lebendige Wort eröffnet Portale zu neuen Dimensionen und ist in seiner Mitteilung – Offenbarung, Geschehnis, Weisung - grenzenlos. Ein und dasselbe Wort angenommen durch das bewusste Hören, dringt immer tiefer in das eigene und universale Mysterium und lädt uns dazu ein „neue Erkenntnisse, intuitive Handlungen zu erfahren die in Weisheit münden, weil sie nicht „gemacht“ sind damit meine ich, die Worte, Hören, Fühlen, Sehen und Handlungen wurden nicht vom Verstand geformt.

Ich habe mir immer wieder überlegt, ob es nicht Zeit ist, ein neues Wort statt des Wortes Heilkommunikation zu nehmen. Doch es ist, wie es ist. Es lässt sich nicht neu gestalten, um attraktiver zu klingen und es für Menschen zugänglicher zu machen damit es nicht abgehakt wird, weil es als langweilig tituliert wird – vom Verstand wohlgemerkt.

Die **Heilkommunikation** ist grenzenlos – in Raum und Zeit. Ewiglich in ihrer Mitteilung und Wirkung. Aus ihr entspringen immer wieder neue „Inhalte und Hinweise“. So ist jetzt die Zeit für wahrhaftiges Hören und wahrhaftige Fragen, sowie

für eine reine Kommunion. All diese Tugenden fließen aus der Quelle des reinen Herzens!

Sophische Lesungen teilen vieles mit – doch, wie schon erwähnt, ist dies nicht ausschließlich für den Verstand bestimmt, sondern für die Erfahrung und die Erkenntnis.

Das Wort ist alles und Transformation aus und Es leitet an und führt allem was du bist. Dies uns auch Schatten scheinbar nicht nur vermitteln. Unbewusst oftmals das Erkennen, Kram passt. Der



andere Vorstellung gemacht, wie Bewusstseinerweiterung, wie all die spirituellen Erlebnisse sein sollen. Doch hinter dem Schatten zeigt sich das Licht der weisen Erfahrung und das ist ein weiterer Aufstieg in höhere Gefilde – in das immer weiter werdende BewusstSein. Bewusstsein ist eben nicht unbewusst :O)

nichts. Es löst heilt in diesem Sinne. zum Erkenne-dich mit bedingt aber auch, dass gezeigt werden und juhuuu und tralala boykottieren wir weil es nicht in unseren Verstand hat sich eine

Unbewusst ist ab und zu einfach bequemer, um mit dem scharfen Verstand eine perfekte Rechtfertigung für dies und das zu gestalten. Sobald man erkennt, dass der Verstand sich genial äußert, ist das wunderbar. Weil man die Möglichkeit hat, nun bewusst eine Wahl zu treffen. Aber als erstes gilt einfach einmal zu akzeptieren, welche Verhaltens- und Denkweisen wir an den Tag legen, die uns täuschen wollen. Akzeptieren, ist ein Segen der Heilung und löst Blockaden auf. Im Akzeptieren bzw. Annehmen liegt das Loslassen!

Wir erlauben uns, die Erkenntnis durch Annehmen zu akzeptieren und die Anspannung fällt von uns. Somit kann sich Heilung, Transformation, Bewusstseinerweiterung offenbaren und sich entfalten. Denn jeder Kampf in uns ist auch ein Kampf im Außen. Hier ist das herzLichte HÖREN eine Wohltat. Ihr kennt es sicherlich, wenn ihr eine „schmerzhaft Erfahrung“ macht und jemand hört euch wahrhaftig zu, ohne zu verurteilen, besserwisserische Ratschläge zu geben oder aber scheinbar wohlgeformte Worte wählt, die nicht aus dem Herzen sondern aus dem „Verstandeskörper“ entspringen.

Hast du dich schon beobachtet, wie für dich Spiritualität sein soll? Hast du dir neue Regeln erschaffen? Weißt du, es ist alles okay, wie es ist. Es geht darum die eigenen neuen Regeln sei es über Spiritualität oder andere Bereiche zu erkennen und bewusst zu

akzeptieren, um eine Entscheidung treffen zu können. Dogmatische Regeln, die sich nicht so wohlwollend anfühlen und dazu verleiten andere zu bewerten, weil sie nicht den eigenen Sichtweisen entsprechen, können jetzt durch eine neue, bewusste Haltung verändert werden. Wieder ist unser Bewusstsein verlangt, um eine Wahl treffen zu können. Ein Weg kann sein: mit offenem Herzen, Hören, Denken durchs Leben wandern und den innewohnenden Freigeist genießen.



Achtsamkeit sich selbst gegenüber und anderen gegenüber lässt uns die Fallstricke erkennen, die jede und jeder einzelne über Spiritualität, Energiearbeit, Esoterik und all diese Formen der Mitteilung im Verstand gespeichert hat. Schaut genau hin: Gibt es Regeln, wie man zu sein hat, wie sich ein spiritueller Mensch verhalten soll. Welche Riten sind zwanghaft? Wo wurde ein Dogma erschaffen?

Welches wiederum nur ein Korsett „wie-etwas-zu-sein-hat“ erschafft.

Wer kann frei Hören aus dem Herzen? Überall dort, wo mit dem Herzen gehört wird, geschieht Heilung und Erhöhung und dem Erzählenden eröffnen sich neue Sichtweisen, weil er sich nicht erklären und rechtfertigen muss, sondern er darf sein mit SEINEM Erleben. Beispiel: Ein Kleinkind fällt hin, weint und teilt seinen Schmerz mit. Ist es hilfreich die Aussage des Kindes zu negieren oder zu bagattallisieren? Wie: Das tut nicht weh. Oder mit ähnlich skurrilen Antworten, dass Kind besänftigen wollen. Ist es hilfreich, es in seinem Schmerz anzunehmen, zu akzeptieren, wie es sich fühlt? Ich sage ja. Es ist ein alltägliches Beispiel. Im Einfachen liegt die Weisheit.

Wie oft im Leben werden zum Teil unbewusste Abwertungen euch oder anderen gegenüber gemacht? Wird oft wird ein neues Dogma „wie-ES-zu-sein-hat“ über uns oder wir über jemanden anderen gestülpt? Desto besser wir uns Kennen lernen und akzeptieren, desto schneller zeigen sich im Alltag Verhaltens- und Sprachweisen, um verändert oder gestärkt zu werden. Alles was wir „sehen“ können wir verändern. Mit ES möchte ich allem Raum geben, was nicht in diese Begrenzungen und starren Regeln fällt. Dazu zählt auch das Verhalten gegenüber Menschen, die nicht den individuellen, gesellschaftlichen spirituellen Gesetzen entsprechen. Diese Handlungsformen erzeugen immer einen engen Raum für beide (ZuhörerIn und ErzählerIn). Sie führen häufig zu Blockaden, Depressionen oder Aggressionen, zu Konflikten, zu Schuldgefühlen, zu Verurteilungen und "Sich-über den-anderen-stellen und somit wird Trennung geschaffen. Die LIEBE kann sich nur dort ausbreiten, wo wir ihr den Raum geben. Wir bestimmen, ob und wie viel wir der LIEBE Raum geben.

Die Metapher mit dem Kerzenlicht zeigt auf: Wir können das Licht der Kerze ausblasen oder mit ihm andere Kerzen anzünden. So auch mit der Liebe.

Sehr viele Menschen wandten sich vom traditionellen Glauben und Religionen ab, um eine neue Freiheit zu erfahren ohne Ver- und Beurteilungen, Schuldgefühlen usw. daher ist Achtsamkeit angesagt: Wo hab ich eine neue dogmatische Glaubensrichtung erschaffen? Im Denken, Fühlen, Sprechen, Hören, Sehen, Riechen, ... und wer muss dem entsprechen?

Sprachliche Beziehung zu uns selbst, zu anderen, zum universellen Feld, zu Engeln, Meistern, zur Quelle allen Seins aufbauen und herzliches Hinhören macht uns alle sehr weise und friedvoll.

Bibeltext: „Das Ohr der Weisen sucht nach Erkenntnis“ (Sprüche 18:15)

Heil- und Lichtkommunikation

am

Samstag 23. Mai 2015, 1070 Wien, New Spirit

Erkenntnis- und Bewusstseins erfahrung

Erlebnisszeiten, Vorträge, Ausbildungen, Lesungen,

Einzelarbeit unter Sybille Sophia www.Lichtstätte.at,

FB: Sybille Sophia Lichtstätte Mobil: 0676/339 53 85



"Natürlich Lernen"

www.laising.at

LAISING - Die Methode, um natürliches Lernen & Leben wieder zu aktivieren.

**„Nachforschend, spürend, Raum gebend,
mit Leichtigkeit, erfolgreich und
gemeinschaftlich.“**

Das sind die wesentlichen Eigenschaften des natürlichen Lernens und des natürlichen Lebens. So lernen und leben zu dürfen macht Spaß und Freude. Wir haben diese Art des Lernens betrieben, als Kind, eben ganz natürlich. Dann wurden wir gebildet, uns zu bilden stand im Mittelpunkt und das "natürliche Lernen" wurde vergessen.

Laising bringt uns durch eine Struktur dazu, dieses natürliche Lernen wieder zu aktivieren. Wir tragen es ja in uns!

Wir brauchen es nur zu betreiben, anzuwenden, schon können wir uns erinnern...

Die Elemente der Methode sind... Schritt für Schritt ...

Nachforschen: Wissen wird nicht vermittelt, sondern in der Laisinggruppe erforscht

Spüren: Das Erlernete wird, egal ob verstanden oder nicht, sofort weitergegeben

Raum geben: Alles, was gesagt wird, stimmt

Leichtigkeit: Es gibt keine Fehler

Erfolgen: Es wird ständig fortgesetzt, es gibt kein Ende

Der natürlichen Struktur folgen: Die Natur und das Leben gibt es vor, stets für etwas, im Guten, strukturiert, lebendig mit Freude

Gemeinschaftlich: Zwei Augen sehen gut, vier sehen mehr, sechs noch mehr ...

Beteiligt und beteiligen lassen: offen und befreit

Weitergeben und Feiern: sinnvoll und erfüllt

Modul I - „natürlich Lernen“ Start: 29. Mai 2015

Fr, 29.5. 19:30 Uhr / Sa, 30.5. 9:00 Uhr / So, 31.5. 9:00 Uhr

Fr, 5.6. 19:30 Uhr / Sa, 6.6. 9:00 Uhr / So, 7.6. 9:00 Uhr

Durch die große Nachfrage, gibt es nun an den selben Tagen, jeweils um 14 Uhr, ein zweites Modul I "natürlich lernen".

Kosten: Erwachsenen € 180,-/ Jugendliche € 90,-

Teilnehmer: maximal 12 Erwachsene + 2 Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren

Jede der 6 Einheiten dauert ca. 2,5 Stunden

Bitte „nur“ anmelden, wenn du verbindlich für alle 6 EH Zeit hast.

Ort: „Wegwartehof“, Merkenbrechts 1,
3800 Göpfritz an der Wild

INFO & ANMELDUNG:

Klaudia Ahrer

Laising Mentorin

0650 / 34 14 950

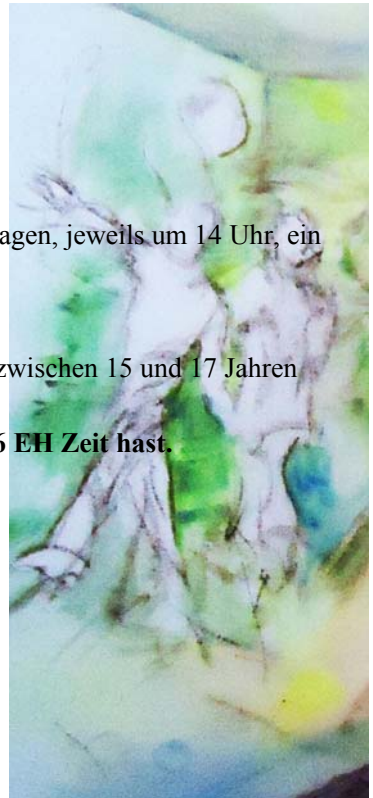
Mail: klah@gmx.at

VORTRAG zur Laising-Methode „natürlich Lernen“

Am 30. Mai 2015, 19:30 Uhr, Kostenbeitrag: € 10,-

ORT: Wegwartehof, Merkenbrechts 1, 3800 Göpfritz an der Wild

Klaudia Ahrer lebt mit ihren beiden Söhnen in Klagenfurt. Ihr 17jähriger Sohn Samuel, besucht mit Begeisterung die kürzlich gegründete LAIS-Schule. Als Lernbegleiterin für Erwachsene gibt sie die Laising-Methode weiter. So fand kürzlich das erste Modul – natürlich Lernen - im Waldviertel am Wegwartehof statt.



AD FONTES – Eine Reise zu den Quellen

Vom Schönen, Weisen und Guten nähren sich die Flügel der Seele

Als Platon (427-348 v. Chr.), der Begründer der abendländischen Philosophie, diese Worte aussprach, hatte er vielleicht Santorini in seinen Gedanken. Denn wo kann man die magische Kraft, die aus den tiefen Quellen unseres Seins kommt, besser erfahren als auf dieser Insel, die das Geheimnis von Atlantis in sich birgt. Freude, Genuss und Leichtigkeit verhelfen uns zu einem neuen Lebensgefühl.

Eine Reise in das goldene Licht von Santorini, 20. – 27. September 2015

Sie werden morgens durch neugierige Lichtstrahlen sanft geweckt. Zum aktiven Erwachen gehen wir an den nahen Strand. Danach erfreuen wir uns an einem köstlichen Frühstück. Von Montag bis Freitag vertiefen wir uns vormittags in die Karmischen Prinzipien, wie Geshe Michael Roach sie lehrt. Sie sind wegweisend für unser Leben, unseren Beruf, unsere Beziehungen, unsere Finanzen, unsere Gesundheit und unseren Erfolg. Wir tauschen uns über die zehn heilsamen Handlungen und ihre Korrelationen im täglichen Leben aus. Natürlich kommt auch das Wissen über unsere Lebensenergie und unsere Energiezentren nicht zu kurz. Tipps und Tricks für den Alltag runden das Programm ab.

Dann steht der wundervolle Tag ganz zu Ihrer Verfügung. Mittagessen in einer Taverne? Suchen Sie Entspannung am Meer oder gönnen Sie sich ein mediterranes Mittagsschläfchen? Wollen Sie ein gutes Buch lesen oder ruft Sie das Abenteuer? Sie gestalten den Tag nach Ihren Wünschen. An drei Nachmittagen finden wir uns als Gruppe zu den Ausflügen wieder zusammen.

Santorini – die Kykladenschönheit der griechischen Inselwelt

Der schwarze Kraterrand des versunkenen Vulkans, in den dunklen Fels gebaute weiße Häuser, die dunkelblaue Ägäis – hier können Sie jeden Tag ein überwältigendes Schauspiel genießen. Die Strände sind breit und mit dem dunkelgrauen bis schwarzen Kies etwas Besonderes.

Am Montag will der quirlige Hauptort Fira erforscht werden. Von dort spazieren wir nach Imerovigli, dem ruhigen Vorort Firas und fahren dann mit dem Bus nach Pyrgos. Mittwochs geht es nach Oia, dem schönsten Dorf am Kraterrand. Der Freitagnachmittag ist dem Vulkan und der Ägäis gewidmet. Auf der Eleftheria, einem typischen

griechischen Kaïki, cruisen wir zuerst an weißen und roten Felsformationen vorbei, bevor wir zum Krater mit seinen heißen Schwefelquellen übersetzen. Nehmen Sie ein Bad in den heißen Quellen. Kalimera!

Wir wohnen nur ein paar Schritte vom langen, schwarzen Kiesstrand von Perivolos entfernt. Palmen, Oleander und Bougainville schmücken den Garten rund um den Pool und die Frühstücksterrasse. Der Dresscode: Flip Flops!

Autorin: Christa Maly-Zach, Mobil 0664/321 2662

holistic management

Raus aus dem Hamsterrad!

**Gesundheit, Leichtigkeit und Lebensfreude
sind wieder gefragt**

Lösen Sie die Ursache für Ihr persönliches Hamsterrad auf.

Schlagen Sie Stress und Burn-Out ein Schnippchen und aktivieren Sie Ihr volles Energiepotential.

Als Energetikerin unterstütze ich Sie dabei mit der Psychosomatischen Energetik, einer modernen naturheilkundlichen Methode.



■ Christa Maly-Zach

INFORMATION

Institut für Holistic Management
Marchetstraße 49/2/3 - 2500 Baden

Praxisadresse Wien
Hofstattgasse 5/5 - 1180 Wien

Mobil: 0664/321 26 62
office@holistic-management.net
www.holistic-management.net

WALDVIERTLER RÄUCHERWERKSTATT WALTER SIEGL - HEIDENREICHSTEIN

Räuchermischungen
Räucherkeramik
Räucherkohle
Räucherseminare
Indianerflöten



Räucherkräuter
Räucherstövchen
Räucherfedern
Energetische Hausreinigung
Rasseln

Schremser Str. 23 – 3860 Heidenreichstein

Tel.: 0664 105 11 86 - www.waldviertler-raeucherwerkstatt.at

DIE geheime Methode mit Langzeitwirkung



Ich habe es erlebt, ich habe es gespürt! – Es gibt dir ein Gefühl von Freiheit, Leichtigkeit und innerer Stärke. Als hinterfragender Mensch wollte ich selbst wissen wovon so viele im Moment sprechen und verstehen was es bewirkt in mir, in meinem Körper.

Mein Arzt hat es mir empfohlen! Nachdem ich seit vielen Jahren unter starken

Rückenschmerzen leide, Verspannungen habe und auch mein Kopf schmerzt. Viele Therapien habe ich schon ausprobiert, selbst erlernt und doch hat mich diese Methode so fasziniert, dass ich begonnen habe mich näher damit zu beschäftigen um sie an jene Menschen weiterzugeben, die vielleicht schon die Hoffnung aufgegeben haben!

Doch es gibt immer einen Weg!

Sie ist als neue Behandlungsmethode 2013 beim European Health & Spa Award ausgezeichnet worden. Nachdem die Wirkungsweise so faszinierend ist, gilt die Technik als „Geheimtipp“ unter den Spitzensportlern und jeder weiß, hohe Belastungen brauchen hohe Möglichkeiten der Regeneration!

Doch wie so oft stehen wir alle unter hohen Belastungen wie ein Spitzensportler und bräuchten eine Technik die uns wieder in unsere körperliche und seelische Mitte bringt! Um es in meinen Worten zu beschreiben: „Du legst dich hin und beobachtest wie dein Körper langsam scheinbar nur durch sanfte Impulse sich immer mehr in die Achse bringt! Wie dein Hohlkreuz plötzlich verschwindet, wie dein Rundrücken sich aufrichtet, du frei durchatmen kannst! Ob du es glaubst oder nicht, am Ende stehst du auf und es ist ganz leicht einfach geradezustehen, ohne dass etwas zwicket. Deine Seele fühlt sich leicht und frei an! Das diese Methode wirkt merkst du meist am nächsten Tag - oft hast du einen Muskelkater wie nach einem guten Training. Denn dein Körper lernt sich an die neue verbesserte Haltung zu gewöhnen und das lernt er ganz nebenbei ohne deinem zutun. Einfach während deines Alltages!

Die Arbeit selbst ist wie das Folgen des Wassers in einem Flussbett! Jeder Körper, jede Seele ist anders und macht diese Arbeit so unglaublich vielfältig! Nach einer genauen Analyse folgt man den Zusammenhängen und der inneren körperlichen Spannung. So wie Wasser immer seine Freiheit findet - mag die Ritze noch so klein sein - so arbeitet

sich auch der Personaltrainer sanft aber sicher durch den Körper, um seine Klienten wieder in ihre körperliche und seelische Freiheit zu bringen!

Anerkannte Schulmediziner und viele Stimmen von Menschen die nicht daran geglaubt haben wieder ihre alte Energie zu erlangen, waren am Ende fasziniert zu erleben welches Wunderwerk ihr Körper ist! Gewusst wie – emphatisch – anatomisch fundiert ist diese Methode die Formel von Regeneration und sinnvollem Training!

Lust auf mehr?

Autorin: Anna Kern, Tel: 0676 / 351 81 69



Anna Kern
gewerbliche Masseurin
tsar@Trainerin

Massagepraxis

Priel 45

3541 Senftenberg

Tel.: 0676 / 351 81 69

<http://annis-massage.businesscard.at>



Ausbildung zum Personal Trainer

bei der tsar®Academy – Alles inklusive um 84 € monatlich. Einstieg jederzeit möglich. Viele Module online absolvierbar. Stelle dir deine persönliche Ausbildung nach deinen eigenen Wünschen und Zielen zusammen. Wir begleiten dich auf deinem Weg zum erfolgreichen Personal Trainer. Alle Informationen zur Ausbildung findest du auf www.tsar.at



Ferien ohne Handicap

Für Spender, Sponsoren und zukünftige Mitglieder....

AT 95 3212 3000 4011 1817

sagen wir jetzt auch schon Danke!

Auch freuen wir uns über aktive/ehrenamtliche Mitglieder.

Liebe Grüße, Birgit Stoifl & Irene Rapp

E-Mail: kontakt@ferienohnehandicap.at

Web: www.ferienohnehandicap.at

Spirulina- Das blaugrüne Wunder

Schon von den alten Azteken wurden diese blau-grünen Mikroalgen, in Form von getrockneten Fladen, als hochwertiges Nahrungsmittel geschätzt und verzehrt. Das Alter von Spirulina wird auf ca. drei Milliarden Jahre geschätzt.

Unsere heutige Zeit ist geprägt von einem hektischen Lebensstil, einer hohen Stressbelastung und einer schadstoffbeladenen Umwelt. Gleichzeitig wird unsere Ernährung den Forderungen des Körpers nach essentiellen Nährstoffen nicht mehr gerecht. Spirulina ist eine Möglichkeit, diese Defizite auszugleichen und unseren Körper optimal zu versorgen. Es liefert lebenswichtige Nährstoffe in einer äußerst konzentrierten Form und erfüllt so die Bedürfnisse des Körpers ohne viel Kalorien und Fette. Sinnvoll ist diese Nahrungsergänzung für Menschen jeden Alters, besonders jedoch für Vegetarier, Sportler, Schwangere, stillende Mütter und für Kinder. Hawaiian Spirulina ist ein natürliches Multi-Vitamin-Produkt und stellt darüber hinaus organische Mineralien, Spuren-Elemente, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe zur Verfügung. Es ist leicht verdaulich und die natürliche Form seiner wertvollen Nährstoffe machen es zu einer wohltuenden Nahrungsergänzung für uns Alle.

Nährstoffprofil (durchschnittlich):

Brennwert pro 100 g: 1500 kJ / 375 kcal

Proteine: 55-57 %

Mineralien: 8-13 %

Beta-Carotin: > 160 mg/100g

Alle Carotinoide: > 350 mg / 100 g

Chlorophyll: > 1000 mg / 100 g

C-Phycocyanin: > 8000 mg / 100 g

Superoxid-Dismutase (SOD) 36000 Einheiten

Hawaii verfügt über ein ganzjähriges mildes und sonniges Klima. Mitten im Pazifik, weitab von starker Umweltverschmutzung, stehen der Farm dort die saubersten Wasserressourcen zur Verfügung. Das unter diesen einzigartigen Voraussetzungen ohne chemisch-synthetischen Dünger natürlich gewachsene Spirulina enthält neben den vielen Vitalstoffen und hochwertigen Nährstoffen auch viele organische Mineralien und viel Sonnenenergie. Damit diese hochwertigen Inhaltsstoffe im Spirulina erhalten bleiben, wird es unter 35 Grad Celcius unter Ausschluss von Sauerstoff sprühgetrocknet. Dieses patentierte Trocknungsverfahren (Ocean-Thrill) ist einzigartig und garantiert höchste Qualität. Anschließend werden die Tabletten kaltgepresst. Hawaiian Spirulina vereint

die Energie der Sonne mit der Urkraft des Meeres. Dieses Spirulina wird an der sonnenverwöhnten Küste von Hawaii in Zuchtteichen auf Lavafeldern ohne chemisch-synthetischen Dünger kultiviert, natürlich herbizid- und pestizidfrei. Als Nährmedium dienen frisches Süßwasser und mineralstoffreiches Meerwasser aus 600m Tiefe und darin gelöste Nährstoffe.

Es liefert lebenswichtige Nährstoffe in einer äußerst konzentrierten Form und erfüllt so die Bedürfnisse des Körpers ohne viel Kalorien und Fette. Sinnvoll ist diese Nahrungsergänzung für Menschen jeden Alters, besonders jedoch für Vegetarier, Sportler, Schwangere, stillende Mütter und für Kinder. Hawaiian Spirulina ist ein natürliches Multi-Vitamin-Produkt und stellt darüber hinaus organische Mineralien, Spurenelemente, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe zur Verfügung. Es ist leicht verdaulich und die natürliche Form seiner wertvollen Nährstoffe machen es zu einer wohltuenden Nahrungsergänzung für uns Alle. Sehr lecker schmeckt es auch in Smoothies, Müsli u.v.m.

Autor: Ursula Limberger

Free Spirit Shop – Für höchste Ansprüche

In unserem Shop bieten wir sorgfältig ausgewählte und hochwertige Artikel für Körper, Seele und Geist an. Einige davon sind ganz exklusiv nur bei uns erhältlich.

Was von Herzen kommt, das geht auch zu Herzen.

www.freespirit-shop.com oder Tel. (+43)699 113 44 111

Sieben Jahre Kornkreis- Museum in Kematen bei Amstetten !



Öffnungszeiten April bis Oktober:

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

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

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

Anmeldung/Information: Tel.: 07448 / 5068

Web: www.grissenberger-gimpersdorf.at



Ziegentrekking
Westernreitunterricht
Animal Working Farm
Tiergestützte Aktivitäten
Seminare rund ums Pferd
Stress- und Burnoutprophylaxe
Tiergestütztes Personal
Coaching

www.oase-tier.at

Manuela Hannak
Frankenreith 2
3595 Brunn/Wild
0676-5146676

Liebe Sunnseitnleser

Mein Name ist Manuela Hannak. Ich bin FENA Westernreittrainer, FENA Westernreitrichter, Pferdewirtschaftsfacharbeiter sowie „Dipl. Personal Coach im Tiergestützten Setting“.

Auf unserem „alternativen Bauernhof“ welchen ich mit meinem Mann betreibe, habe ich das große Privileg, mich hauptberuflich mit Menschen, Tieren und der Natur zu beschäftigen.

Neben dem Reitunterricht bieten wir „tiergestützte Aktivitäten“, in einem geschützte Rahmen, welche die Lebensqualität des Menschen über die Mensch- Tier- Beziehung verbessern hilf.

Tiergestützte Aktivitäten unterscheiden sich von der tiergestützte Therapie dadurch, das die „tiergestützten Aktivitäten“ im Vorfeld ansetzen, noch bevor ein Leiden entsteht, und diese immer freiwillig besucht werden, also mit einem „ich will“.

Bei einer Therapie hingegen liegt bereits ein Leiden vor, und ist oftmals begleitet durch ein „ich muss“.

Was können tiergestützte Aktivitäten bewirken?

In einem vollkommen neuen Setting fällt es Menschen leichter, loszulassen und die eigenen Gedanken zu ordnen, emotionales und seelisches Gleichgewicht zu finden, Kraft zu tanken.

Es erdet – in einer immer schnelllebigeren vom Leistungsdruck orientierten Zeit lernen Menschen wieder in sich hineinzuhorchen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Es hilft Grenzen zu erkennen und zu respektieren - die eigenen genauso wie die anderer Personen.

Tiere sind hervorragende Lehrmeister. Sie erkennen das Innerste in uns, geben uns Kraft, Halt, stärken unser Selbstbewusstsein und „erden“ uns wieder.

Tiere wirken in der Seele des Menschen, auf der Tiefenschicht der Person. Sie wecken Erinnerungen und Gefühle und machen die Erlebniswelt reicher.



Die Nähe der Tiere und der Natur kann helfen folgendes zu fördern:

Puls/Blutdrucksenkung, Förderung der Sozialkompetenz, Verbesserung von Fein- bzw. Grobmotorik, Abbau von Aggressionen, Reduktion von depressiven Stimmungen, Mobilitätserhöhung, Stress- und Burnout-Prophylaxe, Teambuilding,.....

Besonders das ZIEGENTREKKING erfreut sich großer Beliebtheit.

Was ist ZIEGENTREKKING und woher kommt es?

Ziegen gehören zu den ersten Tieren die vom Menschen domestiziert wurden, sie sind seit vielen tausenden Jahren Begleiter des Menschen.

Die Ziege galt als Kuh des armen Mannes.

Dass sie auch zum Lastentragen eignen, beweisen sie seit Urzeiten bis in die heutige Zeit am Balkan und am Himalaja.

Anfang der 80er Jahre wurde die Ziege in den USA als Packtier wiederentdeckt, etwas später auch in Europa. Trekking = Wandern
Ziegentrekking bedeutet wandern mit Ziegen.

Ziegen müssen als einzige Lastentiere nicht an der Leine geführt werden, sondern folgen einem FREIWILLIG und freudig – gerade dies berührt viele Menschen. Ziegen sind begeisterte Wanderer, immer offen für neue Erfahrungen. Beim Ziegentrekking wandern wir gemeinsam mit unseren ausgebildeten Trekkingziegen durch die herrliche Landschaft, genießen die Natur, lernen uns gegenseitig und auch uns selbst besser kennen.

Sie werden erstaunt sein, wie freundlich, liebenswert und tüchtig diese Tiere sind, wie leicht Ihnen und den begleitenden Kindern das Laufen fällt und wie entspannt sich die Natur einem offenbart.



Neben fixen Terminen welche wir bieten besteht auch die Möglichkeit für Gruppen ab 4 Personen ein individuelles Programm zusammenzustellen.

Unsere Ziegen lieben es mit dem Hänger zu fahren – so sind wir mobil und können auch direkt vor Ort kommen, um für die Teilnehmer evtl lange Anfahrtszeiten zu vermeiden.

Wo kommen unserer tiergestützten Aktivitäten außerdem zur Anwendung?

***TEAMBUILDING** - Durch ihr ausgeprägtes Sozialverhalten und ihre Herdenstruktur eignen sich Pferde und Ziegen hervorragend zur Förderung und Verbesserung der Zusammenarbeit.

*** VON UND MIT TIEREN LERNEN** - Erlebnispädagogik für Schulklassen

Alternative Wandertage – wir kommen mit unseren Ziegen direkt zur Schule.

Da die Ziegen frei mitlaufen, und nicht an der Leine geführt werden, können sie auch nicht „zwangsbeglückt“ mit Streicheleinheiten werden. Das Nähe- und Distanzverhalten wird sensibilisiert. Erst bei respektvollem Herantreten an die Ziege lassen sich diese füttern, streicheln....

*** ANIMAL WORKING FARM**

Ausgelöst durch unsere immer schnelllebigeren Zeit und Leistungsdruck sehnen sich immer mehr Menschen „back to the roots“.

Bei uns am Hof kann man sich eine Auszeit nehmen – auf unserer ANIMAL WORKING FARM bieten wir die Möglichkeit wieder den Grundgedanken des Lebens zu finden.

Weiters werden unserer tiergestützten Aktivitäten eingesetzt bei: als Geburtstagsgeschenk, in Pflegeheimen, bei Feriencamps, als Teambuildingmaßnahmen für Kleinfirmen, bei Schulausflügen, im Einzelcoaching zur Unterstützung um Entscheidungen zu treffen.....

Autorin: Manuela Hannak, Tel: 0676-5146676, Mail: wptu.hannak@aon.at

Unser Traum vom alten Bauernhaus

Als wir uns im Jahre 2000 unseren Traum von „alten Bauernhaus“ erfüllten, ahnten wir noch nicht, was uns da erwartet.

Wir wollten die alte Bausubstanz auf alle Fälle erhalten, und begannen vom Dach abwärts zu renovieren.

Das Dach wurde neu gedeckt, der alte Verputz sorgfältig abgeklopft, alle noch vorhandenen Stromleitungen herausgenommen.



Der Fußboden wurde herausgerissen und ca. 80 cm tief händisch ausgegraben und neu aufgeschottert, den Abschluss bildet ein Holzfußboden, so wie früher. Fenster wurden zum Teil erneuert, bzw. abgeschliffen und neu lackiert, die Außentüren mussten erneuert werden, die Innentüren versuchten wir wieder Instand zu setzen, das große Hoftor wurde ebenfalls renoviert und neu gestrichen.

Da es so gut wie keine Wasserinstallation gab, bauten wir in einem Zimmer Bad und WC ein. Es wurde auch die Elektroinstallation wieder hergestellt und die Wände innen und außen verputzt und mit Kalkfarbe angestrichen.

Der alte Pferdestall wurde zur Speis (Vorratsraum) umgebaut, wobei die alte Pferdetränke in ihrem Urzustand blieb und diese sauber geputzt und gereinigt wurde.

Der Kuhstall wird mein Hobbyraum, wo ich meine Naturseifen herstellen möchte, Kräuter trockne und sonst noch verschiedenes handwerkliches fertige.



Im Hof haben wir einen Kräutergarten in einer Trockensteinmauer angelegt, wo man allerhand kleines Getier, Schmetterlinge und Käfer beobachten kann.

Wir fühlen uns hier im Waldviertel wirklich wohl und wurden vom ersten Tag an freundlich und nett in der Dorfgemeinschaft aufgenommen.

Wenn wir Hilfe brauchten, waren stets helfende Hände von unseren Nachbarn zur Stelle.

Autoren: Familie Busch aus Trabenreith

9 Lebensmittel zum Abnehmen

Was erwarten wir von unseren Lebensmitteln ? Idealerweise sollen sie sättigen, gesund sein, wunderbar schmecken und noch dazu schlank machen. Für diejenigen, welche in Zeitnot sind sollten sie außerdem schnell zubereitet werden können.

Es gibt tatsächlich Lebensmittel, die alle diese besonderen Wünsche erfüllen.

Wenn Sie die folgenden Lebensmittel regelmäßig in Ihren gewohnten Speiseplan aufnehmen wird der Erfolg nicht lange auf sich warten lassen.



1. Vollkornprodukte

Im Vergleich zu Weißmehlprodukten fördern Nahrungsmittel aus Vollkorn dank ihrer reichlichen Faserstoffe das Sättigungsempfinden. Weißmehl besteht aus isolierten Kohlehydraten. Diese kann der Körper schnell aufnehmen und verdauen. Aber bereits nach kurzer Zeit meldet sich erneut

Hunger, obwohl erst viele Kalorien aufgenommen wurden. Mehl aus dem vollen Korn (insbesondere Gerste und Hafer) besteht vorwiegend aus komplexen Kohlehydraten. Für die Verdauung braucht der Magen-Darm-Trakt wesentlich länger. Dadurch hält das Sättigungsgefühl länger an und auch der Blutzuckerspiegel bleibt wesentlich konstanter.

2. Konjac Nudeln – die basische Nudel ohne Kalorien

Sie werden aus der Konjacwurzel, einem asiatischen Wurzelgemüse, gewonnen. Ein Portion Konjac Nudeln enthält ca. 10 Kalorien. Das sind weniger Kalorien als die gleiche Menge Salatgurken mit sich bringt. Herkömmliche Nudeln liefern hingegen das 15-fache an Kalorien. Konjac steigert überdies massiv das Sättigungsgefühl und bindet zusätzlich noch Fette im Verdauungssystem, womit kalorienreiche andere Mahlzeiten kompensiert werden können.

3. Flohsamen

Auf dieselbe Weise wie Konjac helfen auch die Schalen des Flohsamens beim Abnehmen: Sie machen satt, enthalten aber selbst kaum Kalorien. Gleichzeitig regen Flohsamenschalen eine zu langsame Verdauung an, wirken aber genauso heilend auf Durchfall und sanieren überdies den Darm. Daher sind Flohsamenschalen – auch bekannt unter ihrer lateinischen Bezeichnung Psyllium – oft auch Bestandteil von Darmreinigungsprogrammen. Flohsamenschalen können einfach mit sehr viel (!) Wasser ca. 15 – 30 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen werden. Sie werden sehen, dass Sie anschließend nur noch die Hälfte essen können.

4. Bio-Eier zum Abnehmen

Eier versorgen nicht nur mit natürlichen Proteinen und reichlich Mineralstoffen und Spurenelementen, sie machen auch überdurchschnittlich gut satt. Aus Studien weiß man: eine Mahlzeit, die Eier enthält, macht deutlich besser satt als andere Mahlzeiten, die ohne Eier zubereitet werden. Der appetithemmende Effekt einer Mahlzeit mit Eiern hält bis zu 36 Stunden an. (Fortsetzung folgt)

Autorin: Gerti Schauhuber, Dipl. Präventionspraktikerin i.H. 3580 Horn, 0676/951 22 72

Kindern natürlich begegnen!

Kinder sind das Wertvollste unseres Lebens!

Wir, Brigitte und Katharina, sind Schwestern und bekamen – fast gleichzeitig – jeweils drei Kinder. Es ist uns wichtig, sie so zu begleiten und zu fördern, dass sie sich zu starken, lebensfrohen und -fähigen Menschen entwickeln können. Dazu braucht es eine liebevoll gestaltete Umgebung, die bewusste Beschäftigung mit Erziehungsfragen, Zeit und Engagement.

Wir möchten auch, dass unsere Kinder wohl in ihrer Haut fühlen, dass sie mit biologischen Stoffen bekleidet sind und dass ihr Gewand kindgerecht und farbenfroh gestaltet ist.

Solche Kinderkleidung zu bekommen, ist leider nicht einfach. Zu oft ist unklar, woher die Stoffe kommen, aus welchen Materialien sie bestehen bzw. mit wieviel Giftstoffen sie belastet sind und unter welchen Umständen die Stücke produziert werden.

Wir begannen daher aus biologischen und fair produzierten Stoffen selber zu nähen. Es macht uns große Freude kindgerechte und farbenfrohe Modelle zu entwerfen, die sich in der Praxis bewähren. Besonders begeistert sind wir von der vielfältigen Verwendbarkeit von Wollwalk, der mit seiner wasserabstoßenden und schmutzabweisenden Eigenschaft manche Regenhose aus Plastik gut ersetzen kann.

Da wir unsere eigenen Kinder windelfrei heranwachsen lassen, bemühen wir uns auch um unterschiedliche Schnitte, je nach den Bedürfnissen: Zwischen Hosen für „Windelfrei-Kindern“ und solchen, die mit Stoffwindeln oder Wegwerfwindeln gewickelt werden, besteht ein großer Unterschied.

Durch die Begleitung unserer Kinder wuchsen wir im sensiblen Umgang mit Ihnen und



Wichtelkind
Kindern natürlich begegnen

sammelten auch Erfahrungen in den Bereichen: Natürliche Schwangerschaft, Hausgeburt, Alternative Säuglingspflege, Windelfreiheit, Kindheit ohne Schnuller,... Gerne geben wir unsere Erfahrungen an Interessierte weiter!

Wir hoffen, dass wir auch andere motivieren können, sich auf einen solchen Weg einzulassen, denn es zahlt sich aus!

Brigitte Pruckner und Katharina Schwed



Ökologische Kinderkleidung

Katharina Schwed
0699 813 675 99

Brigitte Pruckner
0676 72 71 307

www.wichtelkind.at

Email: wichtelkind@gmx.at

Veranstaltungskalender Mai bis August 2015

Mai

- Mai, **Dunkelfeld-Vitalblutanalyse, Bio Terrain Analyse oder Der Body Code nach Dr. Brandley Nelson** mit Frau Dr. Jasmin Azizian, im Hotel Sole Felsen Bad (oranger Gebäudeblock) **3950 Gmünd**, Nähere Information /Anmeldung bei: VGK Gmünd - Gertrud Weiss Tel.: 0676/4155708, nur gegen Voranmeldung möglich
6. Mai, Mittwoch, 19:30 Uhr **Gesundheitstreff „Schäden der Haut durch Sonnenlicht“**, Erkennung, Prophylaxe und Therapiemöglichkeiten, Vortrag von Dr. Josef Seeberger, **A-3950 Gmünd**, Seminarraum des Romantikhotels „Goldener Stern“, Stadtplatz 15
8. Mai, Freitag, **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich: VGK Gmünd - Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
12. Mai, Dienstag, 19:19 Uhr **“Aroma Workshop” – Unser Atmungssystem – Unterstützung durch ätherische Öle“ A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Energieplatzlerl, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
19. Mai, Dienstag, 17 Uhr, **Geistiges Heilen nach englischen Heilern**, Impuls Abend - mit life Demovorführung, WIEN, Neubaugasse 77, A-1070, Fachbuchhandlung New Spirit Info: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at; www.feilhaber.at
21. Mai, Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch, A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52, Gesundheits- und Seminarzentrum, Kursleitung: Elfriede Kainz + Gertrud Weiss, Kosten: freie Spende, Info/Anmeldung: VGK Gmünd - Gertrud Weiss, Tel.: 0676/41 55 708
21. Mai, Donnerstag, 17:00 **Einzelsitzung Englische Geistheilung**, 18 Uhr **Klangschalen-anwendung Einzelsitzung**, 19 Uhr **Heilsame Klänge und Töne (Gruppe)**, **A- 3580 Horn**, Hauptplatz 9, the.ke, 1. Stock, Info: Elisabeth Susanna Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at; Anmeldung unbedingt erforderlich !

- 22.- 25. Mai, Fr. - Mo., **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn/Spirituellen HeilerIn , A-3754**, Irnfritz- Messern, Trabenreith 22, Schwerpunkt: "Geistiges Heilen nach englischen Heilern" 4 Tage Block 1 (Block 2: 30.-31. Mai, 2 Tage) Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at
28. Mai 2015, Donnerstag, 19:30 Uhr **„Biophotonen-Pflaster“**, Die Revolution in der Schmerz- und Schlaftherapie, Anti Aging, **3950 Gmünd**, im Marktplatz 1, Weitraerstraße 48, ab 19:30 Uhr Kurzvortrag, ab 20 Uhr Informationsaustausch + Praxis Info/Anmeldung: VGK Gmünd - Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
29. Mai 2015, Freitag, 19 Uhr, **Schutz vor Energieverlust, Energetischer Selbstschutz**, Energiekontamination, Frequenzresonanz, W o r k s h o p im KORNKREISMUSEUM bei Amstetten, A-3331 Kematen/Ybbs, Gimpersdorf Nr.2. Sitzungen vor dem Workshop und am Donnerstag nach Voranmeldung möglich.
Info/Anmeldung Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at

Juni

- Juni 2015** Dunkelfeld-Vitalblutanalyse, Iristiologie, Bio Terrain Analyse sowie Der Body Code nach Dr. Brandley Nelson mit Frau Dr. Jasmin Azizian, **A- 3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsen Bad (oranger Gebäudeblock), Nähere Information /Anmeldung bei: VGK Gmünd - Gertrud Weiss, Tel.: 0676-4155708, Nur gegen Voranmeldung möglich!
3. Juni, Mittwoch und 4. Juni 2015 Donnerstag (Feiertag), **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich: VGK Gmünd - Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
- 4.- 7. Juni, Do. - So., **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn/Spirituellen HeilerIn , A-3754**, Irnfritz- Messern, Trabenreith 22, Schwerpunkt: "Geistiges Heilen nach englischen Heilern" 4 Tage Block 1 (Block 2: 13.-14. Juni, 2 Tage) Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at
10. Juni, Mittwoch 19:19 Uhr **„Aroma-Workshop“ -Du möchtest dein Denkvermögen steigern? A-3950 Gmünd**, Greißgasse 7, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Energieplatzerl, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
11. Juni, Donnerstag, 19:30 Uhr – **Vortrag: “Energiemedizin – Anregung der Selbstheilungskräfte“**, mit Herrn Doktor Michael PANI; 3950 Gmünd, Seminarraum des Romantikhoteles „Goldener Stern“, Stadtplatz 15, Info/Anmeldung: VGK Gmünd - Gertrud Weiss Tel.: 0676-4155708
11. Juni, Donnerstag, 17 Uhr **Einzelsitzung Englische Geistheilung**, 18 Uhr **Klangschalen-anwendung Einzelsitzung**, 19 Uhr **Heilsame Klänge und Töne (Gruppe)**, **A- 3580 Horn**, Hauptplatz 9, the.ke, 1. Stock, Bitte unbedingt anmelden!
Info: Elisabeth Susanna Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at; Danke!



Spirituellel Stammtisch Horn
Do. 03. Sep. 2015 / 19 Uhr
the.ke, 1. Stock, Hauptplatz 9

12. Juni, Freitag, 19:30 Uhr **Gesundheitstreff: Die Basis körperlicher und mentaler Gesundheit, A-3950 Gmünd**, Seminarraum des Hotel Sole-Felsen-Bad, Hildegard von Bingen und ihr umfassendes Konzept ganzheitlicher Gesundheit – heute aktueller denn je! Vortrag von Dr. Kerstin Weinberger (Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin), Karin Stadler (Internationale Yogalehrerin) und Ilse Fenzl (Mentaltrainerin nach Kurt Tepperwein)
13. Juni, Samstag, **Tagesseminar: Die Basis körperlicher und mentaler Gesundheit A-3950 Gmünd**, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Albrechtser Straße 14, Hildegard von Bingen und ihr umfassendes Konzept ganzheitlicher Gesundheit – heute aktueller denn je! Seminarinhalte sind die vier Säulen körperlicher und mentaler Gesundheit – Ernährung – Entgiftung und Entschlackung – mentale Gesundheit – Bewegung und Atem. Kursleiter/in: Dr. Kerstin Weinberger (Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin), Karin Stadler (Internationale Yogalehrerin) und Ilse Fenzl (Mentaltrainerin nach Kurt Tepperwein), Kursgebühr: € 85,00 inklusive Unterlagen und Getränke, Anmeldung: VGK Gmünd - Gertrud Weiss, Tel.: 0676/4155708
- 20./21. Juni Sa./So. 9 Uhr, **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn- Spirituellen HeilerIn, Elektromagnetismus - Q4H^{EM}**. Wir bringen unbewusste schwächende Muster-Konzepte und deren Ursachen intuitiv wie systematisch ins Bewusstsein und lösen diese auf der energetischen Ebene auf. Schwächende unbewusste Konzepte werden neutralisiert mit dem Ziel: Das Leben zu leben ! **A-3754 Irnfritz**. Information Norbert Feilhaber bei, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at
- 26.- 28. Juni, Fr. - So., **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn/Spirituellen HeilerIn, A-3754, Irnfritz- Messern, Trabenreith 22**, "Intensiv 3 Tage" Schwerpunkt: "Metamorphose / Pränatal (vor der Geburt) Therapie nach Robert St. John" und „Magnetic Healing nach Alex Orbito“ bildet den Schwerpunkt der Ausbildungs- Weiterbildung. Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39

Juli

2. Juli, Donnerstag, 17 Uhr **Einzelsitzung Englische Geistheilung**, 18:00 **Klangschalen-anwendung Einzelsitzung**, 19 Uhr **Heilsame Klänge und Töne (Gruppe)**, **A- 3580 Horn**, Hauptplatz 9, the.ke, 1. Stock, Bitte unbedingt anmelden! Info: Elisabeth Susanna Feilhaber, Tel: 0676 39 255 39, feilhaber@utanet.at; Danke!
4. Juli, Samstag, **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Ort: Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock , Anmeldung unbedingt erforderlich: VGK Gmünd - Gertrud Weiss Tel.: 0676/4155708
- 6.- 12. Juli, Mo. - So., 7 Tage, **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn/Spirituellen HeilerIn, A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Schwerpunkt: "Geistiges Heilen nach englischen Heilern“ Spirituelles Sommer Camp 2015 Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at
- 17.- 19. Juli, Fr. - So., **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn/Spirituellen HeilerIn , A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, "Intensiv 3 Tage" Schwerpunkt: "Metamorphose / Pränatal (vor der Geburt) Therapie nach Robert St. John" und Magnetic Healing nach Alex Orbito“ bildet den Schwerpunkt der Ausbildungs- Weiterbildung. Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39



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

August

1. + 2. August, Sa./So. 9 Uhr, **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn-Spirituellen HeilerIn, Elektromagnetismus - Q4H^{EM}**.

Wir bringen unbewusste schwächende Muster-Konzepte und deren Ursachen intuitiv wie systematisch ins Bewusstsein und lösen diese auf der energetischen Ebene auf. Schwächende unbewusste Konzepte werden neutralisiert mit dem Ziel: Das Leben zu leben!

A-3754 Irnfritz. Information Norbert Feilhaber bei, Tel.: 0676/39 255 39, E-Mail: feilhaber@utanet.at; Web: www.feilhaber.at

3. August, Montag, **Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd**, Ort: Hotel Sole Felsenbad, oranger Gebäudeblock, Anmeldung unbedingt erforderlich: VGK Gmünd - Gertrud Weiss Tel.: 0676/41 55 708

6. August, Donnerstag, 17 Uhr **Einzelsitzung Englische Geistheilung**, 18 Uhr **Klangschalen-anwendung**

Einzelsitzung, 19 Uhr Heilsame Klänge und Töne (Gruppe), A- 3580 Horn, Hauptplatz 9, the.ke, 1. Stock, Bitte unbedingt anmelden! Info: Elisabeth Susanna Feilhaber, Tel.: 0676 39 255 39, feilhaber@utanet.at; Danke!

10.- 16. August, Mo. - So., **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn/Spirituellen HeilerIn , A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Schwerpunkt: "Geistiges Heilen nach englischen Heilern" Spirituelles Sommer Trainingscamp 2015 Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at,

21.- 23. August, Fr. - So., **Aus- Weiterbildung zum/r EnergetikerIn/Spirituellen HeilerIn A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, "Intensiv 3 Tage" Schwerpunkt: "Metamorphose / Pränatal (vor der Geburt) Therapie nach Robert St. John" und „Magnetic Healing nach Alex Orbito“ bildet den Schwerpunkt der Ausbildungs- Weiterbildung. Info/Anmeldung: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39

EINSCHALTPREISE

und

Größe des Inserats - Datenformate

Entnehmen Sie bitte die Mediendaten für Ihren Artikel oder Werbeeinschaltung Online unter www.sunnseitn.info

Aus-Weiterbildung zum/zur EnergetikerIn- Spirituellen HeilerIn

Norbert Feilhaber

Fachgebiet Energetik & Geistiges Heilen

0676/39 255 39

"Geistiges Heilen nach englischen Heilern"

Top Energetiker Ausbildung in Europa. Älteste Heilmethode Europas, welche in über 30 Ländern bis in die Königshäuser anerkannt ist. Bei uns zum Best-Preis. ✓

Lerninhalte:

- Spirituelle Heilung, geistige Heilung, im Liegen, Sitzen und über die Ferne
- Heilkreis und Selbstheilung
- Chakren- Dantien Grundkenntnisse
- Mentales- Energetisches- Geistiges- und Informations- Ebene
- Schutz vor Energieverlust, Energetischer Selbstschutz
- Ama Healing
- Medizinisches Qi-Gong
- Hintergrundwissen eines Energetikers, spirituellen Heilers
- Verantwortung und Rechtsgrundlagen
- Verhaltenscodex eines Energetikers, HeilerIn



www.feilhaber.at

HIGH
LIGHT

Spirituelles Sommercamp Waldviertel, 7 Tage