

Nr. 17 September - Dezember 2017

Sunnsein

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Kostenlos Non Profit Vereinszeitung

Wir selbst sind Schöpfer unserer Realität | Neu Sehen lernen
Meditation | Yoga | Handauflegen | Medizinisches Qi Gong
Meine Reise nach Indien | Selbstständig aktiv von Anfang an | Fit & gesund



Sunnseitn

Herausgeber, Verein Sunnseitn, ZVR-Zahl 1 596935419. Redaktion, Layout und verantwortlich für den Inhalt der Zeitschrift, Vertreter & Gründer: Elisabeth S. & Norbert Feilhaber, Trabeneith 22, A-3754, +43(0)2986/64649. 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.

Inhalt

- Dr. Kerstin Weinberger
04 Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit
- MMag. Veronica Maria Schwed
06 Gedanken einer Großmutter
- Mag. Sylvia Chochola
08 Feng Shui für den Hausgebrauch / Energie anheben
- Kamira Eveline Berger
09 Gelber Samen »Goldmarie- Ernte« !
- Karin Klein
12 Baj-Pendel-eine wieder entdeckte alte Heilmethode
- Nitya Mohan Das & Nitya Sahachari
11 Spirituelles Yoga
- Norbert & Elisabeth Feilhaber
14 Gemeinnütziger Verein Sunnseitn
- Helga Maria Hornbachner
15 Poesie: Überall und immer wieder
- Andrea Wittmann
16 Mach mal Pause- mach Meditation
- Sabrina Trögl
18 Mein Reisebericht über Indien
- Joseph W. Fattinger
21 Wir selbst sind Schöpfer unserer Realität!
- Marlies Buhl
22 Selbständig aktiv von Anfang an
- Christa Maly - Zach
24 Christerl Kunterbunt spricht über die Rose
- Subhash
26 Neu Sehen lernen Fotografie als Weltanschauung
- Norbert O. M. Feilhaber
28 Medizinisches Qi Gong im Waldviertel
- Norbert O. M. Feilhaber
30 Die Kunst des Handauflegens
- Sunnseitn Team
31 Nachruf
- 32 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: Gesundheit, Bewusstseinsbildung, Wissensvermittlung, Information, Meinungsbildung, ganzheitliches Wohlbefinden, Erfahrungsaustausch, Spiritualität und Vorstellen von unterschiedlichsten Berufsbildern.

Die Sunnseitn ist in Niederösterreich Nord, St. Pölten, Amstetten, Wien 7. Bez. und Linz als Non Profit Zeitung präsent und kostenlos für die Leser erhältlich. Wir unterstützen bei der Ausgabe September bis Dezember 2017 das Projekt »Ferien ohne Handicap«, siehe letzte Seite.

Werbung: Die Unkosten der Sunnseitn (Druck und Verteilung) werden über Werbeeinschaltungen, Anzeigen im Veranstaltungskalender wie über die Mitgliedbeiträge... des Vereines gedeckt. Der Arbeits- und Zeitaufwand sowie das Management der Sunnseitn werden ehrenamtlich getätigt.

Berichte: Vereinsmitglieder haben die Möglichkeit, interessante neutrale Beiträge/Artikel, Wissenswertes, Informationen zum Wohle Aller (keine Werbung) auch mit Foto **unentgeltlich** zu veröffentlichen. 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 **Mi. 6. Dez. 2017**, **Erscheinendatum Mo. 8. Jän. 2018**.

Die Sunnseitn erscheint kostenlos für den Leser in einer Auflage von derzeit 1900 Stück, drei mal im Jahr. Ihr könnt die Sunnseitn **digital lesen** und euch als Vereinsmitglied anmelden unter <http://www.Sunnseitn.info>

Glück, Gesundheit und Frieden wünschen wir unseren LeserInnen

Elisabeth Susanna & Norbert O. M. Feilhaber

Elisabeth Susanna: Klangschalenpraktikerin,

... den Weg des Herzens folgend ...

Norbert: Energetiker, Spiritueller Heiler-Lehrer, Referent, Buchautor

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

Titelbild: Markt in Indien von Sabrina Tröger

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit

Der Schutz und die Stärkung des Immunsystems ist ein Thema, mit dem ich in meinem Praxisalltag, aber auch wir alle in unserem täglichen Leben konfrontiert werden.

Um gesund durch den oftmals feuchten und nebligen Herbst und den Winter mit seiner klirrenden Kälte zu kommen, liegt der Fokus auf der Stärkung unseres Immunsystems.

Leere Energietanks und zum Teil wenig frisches Obst und Gemüse fordern neben den Wetterkapriolen unsere Abwehrkräfte.

Unnatürliche Nahrungs- und Suchtmittel, Umweltgifte, Impfungen, Medikamente und viele andere Stoffe, aber auch emotionale und psychische Belastungen bedrohen unser Leben.

Um diese Bedrohung abzuwenden, hat unser Körper eine Polizei - nämlich das IMMUNSYSTEM.

Alle unsere Immunreaktionen laufen im Bindegewebe ab und über das Bindegewebe werden sämtliche Körperzellen versorgt. Die Umgebungsverhältnisse für die Immunreaktionen, die eine Kette von hintereinander ablaufenden chemischen Reaktionen sind, müssen sich in einem genau definiertem Zustand befinden. Ist das nicht mehr der Fall, können diese Immunreaktionen „aus dem Ruder laufen“.

Es gibt eine Vielzahl von Anwendungen und Methoden, um unser Immunsystem zu stärken. Voraussetzung ist aber immer, dass sich diese angesprochenen Umgebungsverhältnisse in keinem „schlechten“ Zustand befinden.

Ganz gleich, ob die Klosterheilkunde, die Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp mit seinen 5 Säulen - „Ordnung“, „Wasser“, „Bewegung“, „Ernährung“, „Heilkräuter“, energetische Therapien, physio- und psychotherapeutische Behandlungen oder der Einsatz von Vitalpilzen und Mikronährstoffen - alles unterstützt unseren Körper, um gesund zu bleiben.

Die Schröpftherapie ist eine biologische Entgiftungs- und Regulationstherapie, deren 4 Hautwirkungsmechanismen sind:

- Säfte und Schleime werden von bestimmten Haut- und Organregionen ausgeleitet.
- Wirkt wie eine Eigenblutbehandlung – dem Körper muss dabei kein Blut entzogen dann wieder eingespritzt werden, da das Blut durch das Vakuum aus den Gefäßen gezogen wird.
- Stimuliert das unspezifische Immunsystem („angeborene Immunität“).- Regulierende Wirkung auf die Organfunktionen, je nach Schröpfart anregend oder entstauend.

Im Vortrag von Dr. Kerstin Weinberger und Herrn Martin Hammelhofer am 05. Oktober 2017 im Seminarraum des Hotels Sole-Felsen-Bad Gmünd, wird auf eine Auswahl der oben genannten Faktoren eingegangen. Wir würden uns freuen, Sie zu diesem vielschichtigen und interessanten Vortrag begrüßen zu dürfen.

Autorin: Dr. Kerstin Weinberger, Praxis für Allgemein-und Ganzheitsmedizin
Hostauer Straße 87, 4100 Ottensheim, Vereinsärztin VGK Gmünd.

Literatur: Gunther Wolfgang Schneider: „Liebe Deine Darmbakterien-Biotop Mensch“
Broschüre Schröpftherapie nach Dr. med. Ewald Töth.



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

Obfrau Elfriede Kainz Tel. 02852/ 83687
Schriftführerin Gertrud Weiss Tel. 0676/ 41 55 708

8. TAG für's ICH

Sonntag, 5. November 2017
von 9:30 h bis 18:00 h

GMÜND
Hotel Sole-Felsen-Bad
Albrechterstraße 14

Informieren Sie sich über:

Bücher, Bioscan, Biosynergetik, Dunkelfeld-Vitalblutanalyse,
emotional-kybernetische Wirbelsäulenbehandlung, Galvanischer Feinstrom,
Grander-Wasser, Haemoview-Test, Heilessenzen, Heilsymbole,
Helo LX – Gesundheitsarmband, Körperentgiftung, Lavylites-Essenzen,
Magnetschmuck, Naturprodukte, Säure-Basen-Geschehen, Skenar-Methode,
Stoffwechselanalyse, Vitaring, Wasserbeheber, Young Living Essential Oils und
Anwendung, Zitronentest, und vieles mehr...

Programm:

- 09:30 h: Begrüßung durch
Frau Bürgermeisterin Helga Rosenmayer
- 10:30 h: Helo-LX – das Gesundheitsarmband
Vortrag mit Franz Pollak
- 11:00 h: A BISERL MUT TUT GUT
Multivisionsvortrag mit Manuela Weber
- 14:00 h: BEWUSSTSEIN–FASTEN–HEILSEIN-SEI DU SELBST
Vortrag mit Martin Hannes Hammelhofer und
Angelika Treschnitzer
- 15:00 h: Emotional-kybernetische Wirbelsäulenbehandlung
Vortrag mit Hans Wagner
- 16:00 h: Mein Kräutereerbe – uralte Heilrezepte
Buchpräsentation von Eunike Grahofer
- 17:00 h: Die Kraft der Stille
Vortrag mit Norbert Feilhaber – mit anschließender
Meditation

EINTRITT: Jeder Vortragende freut sich über Ihren
freiwilligen Wertschätzungsbeitrag.



Gedanken einer Großmutter

Ich schreibe diese Zeilen während eines zweiwöchigen Italienurlaubes: Mein Mann, unsere vier älteren Enkelkinder und ich dürfen hier gemeinsam heiße, erfüllte Tage verbringen. Wir schwimmen im Pool und im Meer, spielen stundenlang im Wasser, bauen im Sand, suchen Muscheln und Steine, haben Zeit zum Vorlesen, zum gemeinsamen Essen und vielfältigem Tun. Wir wohnen in einem kleinen Blockhaus mitten in einem Olivenhain, unweit von einem Pool, wo wir uns die Zeit selbst einteilen können, fernab von jedem



Massentourismus, verschont von „all inclusive“ und Entertainment.

Was für eine schöne Erfahrung! Ich bin unseren Töchtern und Schwiegersöhnen sehr dankbar, dass sie uns ihre Kinder für so eine weite Reise (Wir sind 1270 km von daheim entfernt) anvertrauen. Die Buben wachsen noch mehr zusammen und lernen ihre eigenen Grenzen und die der anderen neu kennen und respektieren. Sie staunen gemeinsam über die karge Schönheit der Olivenhaine, über das Meer bei Ebbe und Flut, über Gottesanbeter und Zikaden, über Pinien und Zypressen.

Reisen verändert. Wenn wir am Ende der zwei Wochen heimkehren, werden wir alle sechs ein wenig andere sein, als die, die weggefahren sind: Unser Blick wird weiter sein, die Ohren haben neue Geräusche kennengelernt, wir werden den Duft vom Meer, von Rosmarin und Basilikum noch in der Nase haben, restliches Salz wird noch auf unserer Haut haften. Aber auch innerlich werden wir offener und bunter geworden sein. Die Kinder erleben hier eine neue Art der Selbständigkeit, eine sehr exklusive Form der Zuwendung und achtsame Verantwortung für einander. Sie werden reifer und größer heimkommen. Aber das gilt nicht nur für die Kinder! Obwohl ich schon viele Male in Italien sein durfte und mit seinen Farben, Düften, Klängen, Gerüchen und Geschmäckern wohl vertraut bin, so ist doch jede Reise eine Zäsur, ein Einschnitt.



Es ist, als würde „die Brille meiner Seele frisch geputzt werden“: Danach ist der Blick wieder scharf für die Schönheit, die mich daheim erwartet. Dann werde ich mich mit neuer Energie und frischer Kraft auf meinen Alltag einlassen und mich wieder am gemeinsamen Lernen mit meinen Enkelkindern erfreuen.

Ich bin mir des Privilegs bewusst, solche Ferien erleben zu dürfen und dankbar für die Freiheit zu reisen, für das Vertrauen in der Familie, für die Hoffnung und die Freude, die mir dadurch geschenkt werden.

Von Herzen wünsche ich auch Ihnen einen mutigen, freudvollen und begeisterten Start in das neue Arbeitsjahr!

Herzlichst, Veronica Maria Schwed
(veronica.schwed@gmx.at, Tel: 0676/4306856)



Zentrum
**Zum Wohle
des Ganzen**

Stärke dein Leben.

Energiearbeit-Bewegung-Seminarräume-Shop

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.00 – 14.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung!

Arthur Kruppstraße 7 3300 Amstetten 0699/105 29 672 Martina Ellegast



Feng Shui für den Hausgebrauch

Wie kann ich die Energie in Räumen anheben?

Ein Hauptanliegen im Feng Shui ist es, hohe kosmische Energie (Qi plus Sauerstoff) in geschlossene Räume zu bringen, um ein gesundes Wohn- und Arbeitsklima zu schaffen. Wasser ist eine Möglichkeit, Raumenergie zu erhöhen. Reines, fließendes Wasser ist der höchste Energieträger. Im Feng Shui wird daher oft mit Zimmerbrunnen gearbeitet. Verwendet man einen Zimmerbrunnen, sollte man darauf achten, dass das Wasser immer sauber ist und in alle Richtungen fließt. Wichtig ist auch, dass der Brunnen auf keinem Störfeld (z.B. Wasserader, Benkerlinie, Erdverwerfung etc.) steht, da sonst die negative Energie dieser Störfelder angehoben wird. Verwendet man einen Stein als Brunnen, sollte man sicherstellen, dass der Stein keine negativen Energien gespeichert hat. Im Freien ist es wichtig, dass sich fließendes Wasser immer an der Vorderseite des Hauses befindet, also dort, wo die Eingangstüre ist. Die Eingangstüre entspricht ja symbolisch dem Mund beim menschlichen Körper, durch den der gesamte Organismus hauptsächlich versorgt wird. Was gesunde Nahrung für den Körper ist, ist hohe Energie für unsere Wohnstätten. In diesem Fall sollte das Wasser immer in Richtung Haustüre fließen. Man kann Wasserenergie aber auch in Form von Fotografien, Posters und Bildern in Räume bringen. Wasserfallposters zum Beispiel sind dafür hervorragend geeignet. Bitte niemals ein großes Wasserfallbild im Schlafzimmer, vor allem in Bettnähe verwenden, da die Energie zu stark ist und Unruhe bringen kann. Auch sollte sich Wasser nicht im Rücken befinden (z.B. bei Sofas oder anderen Sitzgelegenheiten, da dadurch die Rückendeckung geschwächt wird. Eine andere Möglichkeit, Wasserenergie zu verwenden, sind Aquarien. Diese sind ein schöner Blickpunkt und bringen Energie aufgrund des Wassers und der Bewegung der Fische. Wie bereits in früheren Artikeln erwähnt, bringt ja jede Art von Bewegung Energie. Stilles, ruhiges Wasser kann im Feng Shui zwar als Elementenausgleich verwendet werden, erhöht aber nicht die Raumenergie.

Autorin: Mag. Sylvia Chovhola, Tel: 0664/52 39 951

www.sparkasse.at/horn

**UNSER LAND
BRAUCHT MENSCHEN,
DIE AN SICH GLAUBEN.**

UND EINE BANK, DIE AN SIE GLAUBT.

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

#glaubandich



26. 7. 2017 – 24. 7. 2018

GELBER SAMEN „Goldmarie-Ernte“ !

Prosit Neujahr, meine Lieben! Mit 26.7. hat ein wundervoll segensreiches MAYAJAHR begonnen: GELBER SAMEN 12 / Rote Himmelswanderer-Welle. Aber das haben wir uns nach dem chaotischen Sturm-Jahr auch redlich verdient! Wie immer ein paar

Anleitungen für's gute Gelingen.

KAN, der **GELBE SAMEN** bringt abenteuerlustige Neugierde auf's Leben, 1 Jahr lang stimmungshelles Sommer-Feeling, innere Leichtigkeit & Freude und die Erinnerung, dass wir uns das alles selbst erlauben müssen! Es steht uns der Weg jetzt frei, end-gültig aus begrenzendem Sünder- & Sklaven-Bewusstsein auszusteigen. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als dieses Maya-Jahr! Auch das kosmische Wünschen funktioniert nun extrem einfach und schneller als Ihr denkt. Damit legt Ihr wichtige Samen für Eure lebensfreudige Zukunft! Lasst Euch von den Weltereignissen nicht bremsen, verwirren oder ängstigen. Das schwächt Euch und ist so gewollt. Deshalb bleibt ganz bei Euch und Euren Familien und genießt dankbar das Gute in Eurem Leben, das heuer unbedingt ausgebaut gehört. Denn für sein Glück ist jeder selbst verantwortlich!

Ton 12 forciert die Aufgabe des „inneren Abschlusses“ und verstärkt dadurch den Wunsch das Leben für sich selbst noch angenehmer, passender zu gestalten. Er unterstützt dass wir auf uns fokussiert bleiben. Innerer Abschluss bedeutet vor allem dass die aktuellen Groß-Aufgaben, *Lebensqualität entwickeln und Selbstverantwortung leben* (26.7.2006-24.7.2019) auf die Zielgerade gebracht werden. Daher ist die heurige 12 ein weiterer Schatz auf dem Weg ins Lebensglück!

Die **ROTE HIMMELSWANDERER-WELLE** ist nun die 3. Komponente, die uns dieses Jahr unterstützt unsere Lebensträume wahr werden zu lassen und unsere Lebenszeit willensstark selbst zu bestimmen! Sie macht uns mutig wichtige Entscheidungen zu treffen, lässt uns faule Kompromisse auflösen. Sie führt uns in die Freiheit, Expansion und Unabhängigkeit von fremden Meinungen. So unterstützt sie das Individuelle in uns und führt uns mit praktischen Lösungen in den persönlichen Erfolg!

Jeder Tag ist speziell heuer wertvolle Zeit für positive Veränderungen!

Deshalb wünsche ich Euch von Herzen glücks- & erntereiche Umsetzung!

Eure KAMIRA

KAMIRA Eveline Berger - 0699/1262 01 96 – www.lichtkraft.com



BAJ-Pendel-- eine wiederentdeckte alte Heilmethode. Hilfe zur Selbsthilfe

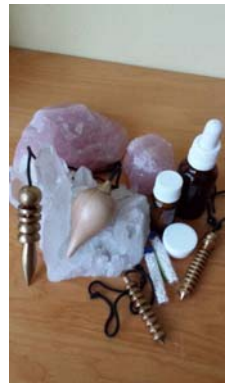
BAJ-Pendel sind **NICHT mit herkömmlichen Pendeln zu vergleichen**. Wer einmal diese Pendel verwendet hat, wird niemals mehr mit einem anderen Werkzeug arbeiten wollen. Diese Pendel werden weltweit verwendet - auf der Suche nach Wasser und Mineralien, nach verlorenen Objekten und vermissten Menschen, aber vor allem für Menschen auf der Suche nach Heilung.

Józef Baj's Beschäftigung mit Pendeln begann unter tragischen Umständen im Vernichtungslager Auschwitz während des Zweiten Weltkrieges, nachdem er als Widerstandskämpfer inhaftiert wurde. Das Pendeln rettete ihm während der Lagerzeit das Leben. Die deutsche Lagerleitung beauftragte ihn, neue Wasserquellen für das Gefangenenlager zu suchen. Hätte er kein Wasser an der von ihm ermittelten Stelle gefunden, wäre die Grube zu seinem Grab geworden!

Hatte er zunächst mit einfachen Pendeln begonnen, spezialisierte er sich immer mehr auf universelle Modelle. Bald folgten neue Designs auf der Grundlage seiner Forschungen über alte ägyptische Artefakte aus der Zeit der Pharaonen: Isis, auf der Grundlage des Lebenskreuzes, Osiris und Karnak, eine hervorragende Kopie des im Tal der Könige gefundenen Originals.

Die ägyptischen Pendel sind ausgezeichnete **geistige Pendel, die auf mentalen Befehl jede Art von Schwingung emittieren** und geeignet für die Teleradiästhesie und dem Arbeiten auf Karten und Plänen sind.

Mehr und mehr zentrierte Józef Baj seinen Schwerpunkt auf das Entwickeln von Pendeln zur Heilung, sodass eine ganze Serie von Pendeln erarbeitet und zu Pendelsets zusammengefasst wurde. So entwickelte er Pendel mit **austauschbaren Holzköpfen** und **Schüblersalzfüllung** (Basis ist das Osiris-Pendel), Pendel mit **Spurenelementen**, Pendel mit **Mitteln der „natürlichen Medizin“** wie sie seit Jahrtausenden rund um den Globus verwendet werden, Heilkräuterpendel, Pendel zur **lymphatischen Massage**, ein Pendel mit **Dr. Bach's Rescue Information** und einzelne Heilkräuterpendel, die aufgrund der neuesten Forschung in der



Tumorbehandlung und der Prävention von Krankheiten sowie der Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden. Diese Pendel ermöglichen die Prüfung am Menschen, ob das Element in der richtigen Menge im Körper vorhanden ist. Bei einem Mangel besteht die Möglichkeit, das Element durch die Schwingung des Pendels in den

Körper Pendels in den Körper zu bringen, bzw. die Wirkung des identen, eingenommenen Mittels zu verstärken.

Pendel = Hilfe zur Selbsthilfe - in Zeiten wie diesen, wichtiger denn je:

Selbstbehandlungen und Fremdbehandlungen von Menschen, Tieren, Pflanzen, Gebäuden, Räumen, Orten, Gewässern, Landschaften... Herstellung von Heilwasser, Heilsalben, Essenzen, neutrale Globuli informieren...

Nebenwirkungen von Medikamenten reduzieren
Seelische und körperliche Beschwerden und deren Hintergründe austesten und bearbeiten
Nahrungsmittel, Allergien, Unverträglichkeiten austesten und bearbeiten, Karmische Verstrickungen auflösen
Individuelle Affirmationen, Glaubensmuster, Lebensthemen bearbeiten, Geopathische Belastungen austesten und beheben.

Autorin: Karin Klein, Heilpraktikerin n.dt.R.



Institut Lichterbogen - Karin & Peter Klein

Heilpraktiker n.dt.R.

A-1210 Wien, Aistgasse 40/Lokal 4

+43 (0) 699 1 958 81 43 (Karin)

+43 (0) 699 120 32 067 (Peter)

klein@institut-lichterbogen.at

www.institut-lichterbogen.at

Elf Jahre Kornkreis-Museum in Kematen bei Amstetten!

Besuchszeiten

nach telefonischer Vereinbarung

Anmeldung/Info

0650 / 99 36 558

Die Dauerausstellung wird auf einer Gesamtfläche von **400 m2** präsentiert.

www.grissenberger-gimpersdorf.at



Heidi und Franz Grissenberger
freuen sich über ihren Besuch

Spirituelles Yoga

Yoga ist im Westen weit verbreitet. Es wird oft als eine Art „Körperertüchtigung“ gesehen, als eine Art sanfter Sport, der die Energien im Körper zum Fließen bringt, und den Körper beweglich und gesund macht, so dass er jung und gesund bleibt bis ins hohe Alter. All das ist richtig, auch aus der Sicht des ursprünglichen Yoga. Jedoch war die Absicht des ursprünglichen Yoga nicht primär auf den Körper ausgerichtet, sondern auf die Seele, die Selbsterkenntnis, die Erkenntnis Gottes im Inneren wie im Äußeren, und damit primär auf Selbstverwirklichung. Den Körper zu pflegen, und gesund zu erhalten, hat zu dieser Absicht dazu gehört. Ohne einen gesunden Körper kann man diese wertvolle Zeit des menschlichen Lebens nicht adäquat nutzen, um auf dem Weg einer schrittweisen Erleuchtung seinem wahren inneren Wesenskern tatsächlich näher zu kommen. Das bedeutet im Klartext:

"Die Art und Weise, wie wir Yoga im Westen betrachten, ist eine Art „körperorientiertes Yoga“, während das ursprüngliche Yoga von seinen Absichten her ein „Spirituelles Yoga“ ist." Im Verein „Spirituelles Zentrum“ im Waldviertel wird „Spirituelles Yoga“ jeden Donnerstag Abend trainiert. Es enthält: • Einkehr • Belehrung und Ausrichtung des Geistes • Pranayama • Meditation • Asanas • Affirmationen nach Yesudian zur Arbeit mit dem Unterbewusstsein • Rückkehr in den Körper

Die Gründer des Spirituellen Zentrums, Nitya Mohan Das und Nitya Sahachari, sind Eingeweihte einer alten indischen Meisterlinie des „Bhakti-Yoga“. Bhakti Yoga gehört zu den vier Pfaden des ursprünglichen Yoga, und bedeutet so viel wie „liebende Hingabe zu Gott“. Bhakti Yoga bemüht sich, nicht nur sich selbst als Seele zu erkennen, sondern Gott in einer persönlichen Beziehung näher zu kommen. Damit ist Bhakti Yoga eine Persönlichkeitsphilosophie Gottes. Gott wird als die ursprüngliche Person wahrgenommen, die der Ursprung aller Ursprünge ist. So wie wir in einem menschlichen Körper leben, sind wir ein Bestandteil des ewigen großen Körpers Gottes, können aber als individuelle Seele eine individuelle Beziehung zu Gott in seinem transzendenten Reich erfahren. Um diese Höhen des Bhakti Yoga zu erfahren, sind alle vier Pfade des ursprünglichen Yoga wichtig, wie sie auch in der Bhagavad-Gita erwähnt werden:

- Karma-Yoga – das Yoga des unangehaften Handelns im Dienst von Gott
- Gyan Yoga – das Yoga des Heiligen Wissens und der Selbsterkenntnis
- Ashtanga Yoga – das achthgliedrige Yoga der schrittweisen Erleuchtung und Verschmelzung mit dem Schein Gottes (Samadhi)
- Bhakti Yoga – das Yoga der liebenden Hingabe zu Gott, und der persönlichen Beziehung als Seele zu Gott

Alle vier Pfade des ursprünglichen Yoga gehören zu einer Bemühung: zu der Bemühung Gott zu erreichen und sich selbst zu verwirklichen. Das ist nach den alten Heiligen Lehren des Yoga der einzige, höchste und edelste Zweck eines menschlichen Lebens – die Selbstverwirklichung.

Alle anderen materiellen Bemühungen und materiellen Ergebnisse, die Freude und die Schönheit der materiellen Welt, sind Folgeerscheinung eines Spirituellen Pfades des Menschen. Wenn wir die Materie in den Mittelpunkt stellen, werden wir Genuss und Leid erfahren auf materieller Ebene.

Nichts ist auf dieser materiellen Ebene ewig, und deshalb ist alles vergänglich und trügerisch. Keine materielle Freude, kein materieller Genuss enthält die gleiche Substanz wie ewige göttliche Freude, die der Gottsucher in seiner Einheit mit Gott und auf seinem Weg zu Gott erfährt. Wenn wir uns jedoch auf Spiritualität und auf Gott im Inneren ausrichten, und unser Denken und Handeln nach den 4 ursprünglichen Pfaden des Yoga gestalten, dann erfüllt sich auch unser menschliches Leben mit ewiger Freude, Dankbarkeit und Demut der großen göttlichen Schöpfung gegenüber.

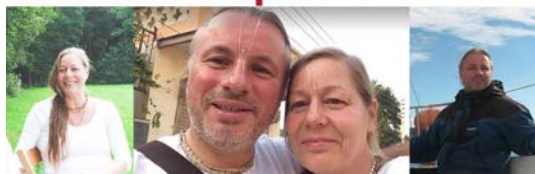
Autoren: Nitya Mohan Das & Nitya Sahachari, Spirituelles Zentrum Waldviertel



jeden Donnerstag

SPRITUELLES GENESIS  YOGA

www.spirituelleszentrum.at



Spirituelles Zentrum
Stögersbach 43
3900 Schwarzenau
Telefon 0699 19 07 48 65



Gesunde Gemeinde Irnfritz- Messern

in Zusammenarbeit mit
Gemeinnütziger Verein Sunnseitn



Donnerstag, 21. September, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Auf dem Weg zum Säure- Basen Gleichgewicht«

Vortrag von DGKS i. R. Elfriede Kainz

Durch Stress, Hektik, Bewegungsmangel und falsche Ernährung belasten wir den Körper mit zu viel Säure. Ein ausgeglichener Säure-Basen Haushalt ist die Basis für alle Lebensvorgänge im gesamten Organismus. Das Säure-Basen Gleichgewicht ist auch die Voraussetzung für das Ansprechen aller Therapien. Nur ein Körper, der frei von Fremdstoffen wie Schlacken, Giften, Toxinen, Wut, Hass und negativen Gedanken ist, wird vor Vitalität, Schönheit und geistiger Frische strahlen. Themen: PH-Wert Messung, Zitronentest, Entsäuerungskur, Ernährungsumstellung, Unterstützung der Ausscheidungsorgane, basische Bäder und basische Körperpflege, Atemübungen, Meridianübungen, Entspannung und Regeneration



Donnerstag, 2. November, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Aroma- Abend für Einsteiger«

Vortrag von Anita Babun

Erleben Sie einen "duftenden Abend" mit den Essentiellen Ölen

Diese Öle sind der ideale Einstieg in die „Welt der Öle“, weil sie viele Bedürfnisse und Befindlichkeiten abdecken können. Die Öle und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten werden detailliert besprochen.



Donnerstag, 23. November, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Hildegard von Bingen«

Vortrag von Kräuterpädagogin Irene Maria Maurer

Hildegard von Bingen gibt in ihren Werken klar zu verstehen, dass der Mensch ein Teil der Schöpfung ist. Um die körperliche und seelische Gesundheit aufrecht zu erhalten, empfiehlt sie, wenn er im Gleichklang mit der Natur und im Rhythmus der Jahreszeit lebt. In diesem Vortrag werden Beispiele gezeigt, die helfen sollen gesund über die bevorstehende, kalte Jahreszeit zu kommen. Es wird über Ernährung, Körperpflege und Bewegung im Winter informiert. Wir hören über Wintergemüse, Gewürze, Früchte und Samen. Sie erfahren über die einfache Herstellung von Salben, Bäder und Heilgetränke.



Donnerstag, 14. Dezember, 18:30 Mehrzweckhalle Irnfritz

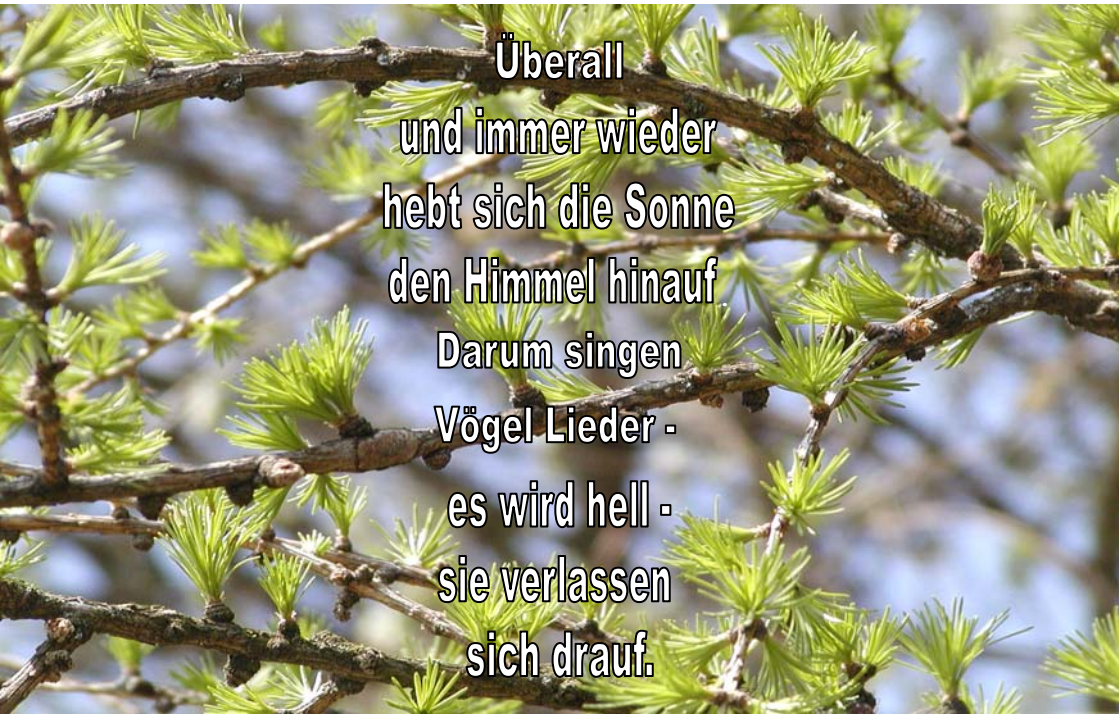
»Die wohltuende Kraft des Rhythmus«

Vortrag von Mag. Daniel Giordani & Mag. Yela Brodesser

Weltweit gibt es unterschiedlichste Trommeln und Rhythmusinstrumente die bei Festen, Zeremonien und im rituellen Rahmen für Heilungszwecke gespielt werde.

Durch rhythmische Musik können Menschen einen tiefen Entspannungszustand erleben und die Gehirnhälften können synchronisiert werden.

Im Vortrag werden viele ethnologische Beispiele erläutert und Rhythmusinstrumente aus der ganzen Welt vorgestellt. Außerdem werden wir auch mit Übungen an Instrumenten und mit dem ganzen Körper in den Rhythmus eintauchen.



Überall
und immer wieder
hebt sich die Sonne
den Himmel hinauf
Darum singen
Vögel Lieder -
es wird hell -
sie verlassen
sich drauf.

Wie schwer fällt es uns manchmal, daran zu glauben, dass es wieder hell wird! Das Dunkel unserer Ängste, Sorgen und schlechten Erfahrungen erscheint so undurchdringlich, dass wir vergessen, zu vertrauen. Darauf zu vertrauen, dass Gott, der mehr ist als unsere Vorstellung von ihm, es wieder hell werden lässt, jeden Tag - und auch uns immer wieder einen neuen Tag schenkt. Ist das nicht ein Grund, zu singen, dankbar unsere Stimme erklingen zu lassen?

Helga Maria Hornbachner

Mach mal Pause – mach MEDITATION

(Eine kurze Anregung zur Atemmeditation)



Meditation – WAS ist das?

Meditation ist Urlaub für den Geist, ein sehr kraftvolles Mittel, um ihn zur Ruhe zu bringen. Ständig sind wir voller Gedanken, fröhlichen und leichten, neutralen und manchmal vielleicht auch sorgenvollen oder gestressten. Wir müssen ohne Unterlass eine Unzahl an Sinneseindrücken verarbeiten. Meditation schafft Abhilfe von Reizüberflutung und Stress, einen kleinen Raum der

Erholung: Einmal im Geiste nichts tun und nichts denken müssen.

Wer regelmäßig meditieren möchte, sollte sich einen Platz schaffen, der möglichst gemütlich und angenehm ist. Man sollte es kaum erwarten können, endlich auf dem Kissen Platz zu nehmen. Die klassische und bewährte Haltung ist, am Boden mit gekreuzten Beinen zu sitzen (Schneidersitz oder Lotussitz oder halber Lotussitz), ein Kissen oder eine Decke unter dem Gesäß, um den Rücken ohne Anstrengung gerade zu halten und die Hände entweder auf den Knien oder im Schoß abzulegen (wobei die rechte in der linken Hand ruht und die Daumen sich berühren). Aber ein Stuhl tut es auch oder ein Platz auf dem Sofa. Zu beachten ist lediglich, dass der Rücken gerade ist; im Idealfall ohne Anlehnen. Wenn dies aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, macht das auch nichts. Der Kopf ist leicht geneigt, sodass die Augen – wären sie geöffnet – ca. 1,5 m vor einem auf dem Boden einen Punkt fixieren. Spüre für ein paar tiefe Atemzüge lang deinen Atem – wie die Bauchdecke sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Hast du dich mit dem Atem vertraut gemacht, kannst du das bewusste Steuern des Atmens wieder loslassen und dazu übergehen, den Atem ganz natürlich kommen und gehen zu lassen; ganz ohne dein Zutun. Und genau DAS ist die Aufgabe für die nächsten Minuten. Deine ganze Aufmerksamkeit gilt dem Atem. Wenn Gedanken kommen oder der Geist durch Geräusche oder andere

Diamond Yoga Coaching



YOGA - WEISHEIT - COACHING

Andrea Wittmann, Gartenstadt 2, 3751 Sigmundsherberg;

Tel: 0676/75 60 996

www.diamondyogacoaching.at

Sinneswahrnehmungen abgelenkt wird, so ist das völlig normal. Nimm es einfach zur Kenntnis und kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Ziel dieser Meditation ist es, den Geist mit dem Atem zu beschäftigen, um für eine kurze Zeit dem stetigen Gedankenstrom zu entfliehen und eine Oase der Ruhe im Geist zu schaffen. Vielleicht möchtest du die Atemzüge mitzuzählen, bis 10 und dann wieder von vorne beginnen. Nach ein paar Minuten (5-10) kannst du die Aufmerksamkeit wieder vom Atem lösen und nachspüren. Durch diese Meditationsübung ist der Geist nun konzentriert. Du kannst diesen Zustand einfach nur genießen oder mit ihm weiter arbeiten: Dein Geist ist nun gut vorbereitet für ein Gebet oder um einen (spirituellen)

Text zu studieren, über ihn nachzudenken und danach deine eigenen Schlüsse daraus zu ziehen. Diesen Teil nennt man Kontemplation – zielgerichtetes Nachdenken.

Die einfache Atemmeditation hat den großen Vorteil, dass sie immer und überall praktiziert werden kann. Das Meditationsobjekt ATEM ist immer dabei und immer verfügbar. Bei der Atemmeditation soll nicht der Kopf „leer“ gemacht, sondern von Stress, Angst und Überlastung befreit werden; wenigstens ein paar Minuten lang.

Autorin: Andrea Wittmann,
3751 Sigmundsherberg, Gartenstadt 2; Tel: 0676/7560996;



Mein Extra-Markt
Nah & Frisch
Rudolf Zotter, Irnfritz

Bahnstraße 5
3754 Irnfritz
02986/6226
office@kaufhaus-zotter.at
www.kaufhaus-zotter.at

Meine Reise nach Indien

Ich freue mich in meinem Herzen, dass ich meinen Reisebericht in dieser Ausgabe fortsetzen darf und meine Erlebnisse mit dir lieber Leser/liebe Leserin teilen darf. In einer der letzten Ausgaben erzählte ich dir von Schweden und nun geht es weiter nach INDIEN.



Es war für mich ganz besonders zu erfahren, dass ich nun bereit für diesen nächsten Schritt, den zweiten Teil meiner Reise war, nachdem ich das mit mir alleine eins sein in Schweden entwickelt habe, und das Vertrauen in mich und meine Entscheidungen gestärkt habe.

Mit meiner Reise nach Schweden erfüllte ich mir meinen ersten Traum, Zeit mit mir und in Begegnung mit lieben Menschen in der wunderschönen Natur im Norden zu verbringen. Im nächsten Schritt wollte ich nun eine ganz konträre Welt kennen lernen. So erfüllte ich mir meinen zweiten Herzenswunsch, zum einen das Leben in der indischen Kultur ein Stück näher kennen zu lernen und zum anderen mir selbst in meinem Inneren noch ein Stück näher zu kommen.

Ich genoss es in vollen Zügen, meinen Rucksack ein zweites Mal zu packen, ein zweites Mal alleine in den Flieger zu steigen und mit mir alleine, und doch so verbunden mit der Welt und dem Universum, staunend was dieses Mal auf mich zukommen mag, meine zweite Reise zu beginnen.



Angekommen in Goa, einem Land, das an der Westküste Indiens liegt empfing mich ein sehr netter Taxifahrer, der mich in das Gurukul brachte. Das ist ein ayurvedisches Zentrum in Patnem, das von einem Ehepaar (Ajay und Pooja Sharma) geführt wird. Sitzend im Taxi nahm ich die intensivsten Gerüche wahr, spürte die warme, feuchte Luft auf meiner Haut, und beobachtete die Kühe die auf den Straßen frei

herum liefen. Ich nahm eine ganz andere Welt wahr als ich es von unserem Leben in Europa gewohnt war.

Es war September, ich erlebte das Ende des Monsuns, strömenden Regen. Schon als Kind liebte ich die Stimmung des Regens, das tanzen und laufen und springen durch den Regen. Das tat ich dann auch dort. Ein Monat verbrachte ich bei dieser indischen Familie. Ich hatte großen Respekt, alleine als Frau das Land zu bereisen. Auf mein Bauchgefühl zu hören, was sich für mich stimmig anfühlt, wozu ich bereit bin, und sehr

18 Sunnseitn

Entscheidungen zu treffen, mit denen ich mich wohl fühle und lieb zu mir selber zu sein, stand für mich an erster Stelle. So entschloss ich mich dazu, meine Indien Zeit an nur einem Ort zu verbringen, ich fühlte mich dort sicher und geborgen und das war zu dieser Zeit genau die richtige Herausforderung für mich. Das ist für mich Selbstliebe. Dinge zu tun, aus Liebe zu einem selbst, Dinge, die einen selbst im Herzen glücklich machen, frei von Druck, frei von eigenen Erwartungen und Vorstellungen.



Ich lebte mich sehr schnell ein in den Rhythmus des Lebens an diesem Ort. 12 Stunden heller Tag, 12 Stunden dunkle Nacht, ich wohnte in einem Haus, das aus Lehm gebaut war mit einem Schlafzimmer und einem Badezimmer, fühlte mich in meinem Bett, das mit einem großen Mosquitonetz umzogen war sehr wohl. Morgens genoss ich heißen Ingwer-Limetten-Honig Tee, nahm eine erfrischende, sehr einfache

Morgendusche mit einem Kübel Wasser, zog meine weiße Yoga-Leinen-Hose und meine weiße indische Tunika an. Weiß ist in Indien die Farbe der Reinheit und ein Ziel im Yoga, frei in sich zu sein und jede Zelle des Körpers, des Geistes und der Seele mit Licht und Liebe zu füllen. Ich ging also in weiß gekleidet zur Yoga-Halle und startete meine 2 stündige Yogapraxis mit Ajay und einer sehr lieben Gruppe von einheimischen Menschen, die auch dort lebten. Indien war für mich der Beginn meiner Yogapraxis. Die ersten Tage waren eine große Herausforderung für mich, ich spürte bei den Asanas die Blockaden in meinem Körper, in meinen Muskeln, Sehnen und Bändern, die Blockaden in meinem Geist, in meinem Denken, Schmerzen bei den einfachsten Asanas. Das erzeugte Druck in mir, Traurigkeit, wie leicht diese Praxis bei anderen zu sein scheint, wie beweglich ihre Körper waren und welch ein Kampf diese intensive Yogapraxis für mich war. Es schleuderte mich ins außen, ich begann zu weinen und vieles brach auf in mir. Die Versagensangst: die Angst, nicht gut zu sein, es nicht zu schaffen und durchzuhalten, Druck, nicht in Ordnung zu sein und das Gefühl anders sein zu müssen. Die Sehnsucht nach angenehmen Gefühlen im eigenen Körper, die Ablehnung von Anstrengung und Schmerz. Und hier begann meine Reise nach innen. Ich lernte, meine Grenzen zu achten und zu respektieren, und nur so weit in die Asanas hinein zu gehen, wie es sich für mich richtig anfühlte, ich lernte, das immer mehr und mehr wollen, das so und so sein wollen loszulassen und lieb zu mir selbst zu sein, mich anzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben so wie ich bin. Ich fühlte die Veränderungen in meinem Körper und in meinem Geist. Die Blockaden und Anspannungen lösten sich Stück für Stück auf, mein Schulterschmerz, den ich über lange Zeit mit mir herum trug verab-



schiedete sich, ich fühlte mich in meinem Körper zunehmend entspannter und freier. Auch mein Denken wurde positiver.

Nach den Yogastunden genoss ich ein herrliches ayurvedisches Frühstück, später dann ein Mittag- und Abendessen, eine tägliche ayurvedische Ganzkörpermassage, Gespräche mit Ajay über die vedische Philosophie, die Lehre von einem gesunden Leben, über die indischen

Gottheiten, das Kastensystem, Vedanta, den Weg der Erleuchtung. Ich beschäftigte mich in den Gesprächen mit mir und meinem Leben und begann meinen ganz persönlichen Lebensweg immer klarer zu sehen und zu verstehen im Licht der indischen Kultur. Ich stellte viele Fragen, erhielt viele Antworten. Ich erlebte auch eine Panchakarmakur. Das ist eine ayurvedische Reinigung des Körpers und stellte dabei fest, dass mein Körper schon rein war ;-). Es gab nichts zu reinigen. Ich verbrachte Zeit am Meer, ließ mich vom Wasser umspülen und tragen, ich unterhielt mich mit Einheimischen, kaufte mir bunte Kleider und Schmuck und gab meiner Weiblichkeit Ausdruck. Ich tanzte, ich meditierte, ich las Bücher, ich schrieb Geschichten und agebücher, verbrachte Zeit mit Vidushi, einer Österreicherin die nach Indien auswanderte, lauschte den Gedichten von Hugo, einem Schweizer, der mit mir dort diese Auszeit teilte, ich lernte indisch kochen und genoss die Langsamkeit in dieser Kultur und die vielen Auseinandersetzungen mit den Gedanken zu einer gesunden Lebensgestaltung.

Ich bin im Herzen dankbar für diese Erfahrung, für diese Zeit, für meine Offenheit anderen Kulturen und dem Leben und den Menschen gegenüber. Meine Neugierde und Offenheit beschenkt mich immer wieder aufs Neue mit Lebendigkeit und bereichernden Erfahrungen.

Nach Indien ging meine Reise weiter nach Vietnam und Nepal, aber das ist eine andere Geschichte.

Autorin: Sabrina Maria Trögl
Tel.: 0680 / 33 43 033,
E-Mail: sabrina.troegl@gmx.net

Köstliches Kochrezept weiterlesen unter:
www.sunnseitn.info Seite 20a+20b



Lieber Leser/liebe Leserin:

Zum Schluss möchte ich sehr gerne mein Lieblingsrezept aus Indien mit dir teilen.

Für Genießer und Feinschmecker :-):

Ja das bin ich, ich liebe es zu kochen, ich bin ein Genussmensch und lasse mich von Herzen gerne verzaubern von den unterschiedlichsten Gewürzen und Geschmäckern aus der Weltküche.

Ein indisches Essen besteht aus 4 Teilen.

1) Reis. Du kochst so viel du brauchst mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz. Seitdem ich wieder zuhause bin nehme ich so gerne Einkornreis von Demeter, weil ich die Philosophie dahinter einfach liebe. Die Inder verwenden weißen Reis.

2) Chapati - indisches Fladenbrot.

Beim Zubereiten von diesen sehr einfachen und leckeren runden Fladenbrötchen hatte ich jedes Mal aufs Neue eine riesengroße Freude. Denn wenn man es richtig macht, gehen die Fladen beim erhitzen auf wie ein großer Ballon. Das war jedes Mal wenn es mir gelungen ist so wunderschön zu sehen und ich habe dann vor Freude über das ganze Gesicht gestrahlt und bin vor Freude gesprungen :-).

Zutaten für 4 Personen:

1 Tasse Mehl, 1/2 Tasse Wasser, nach Belieben 1/4 TL Salz, 2 TL Ghee zum Bestreichen, Mehl für die Arbeitsfläche.

Zubereitung:

In einem Gefäß Mehl, Wasser und Salz vermischen und weich kneten. Den Teig mindestens 10 Minuten unter einem feuchten Tuch rasten lassen. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen, Bällchen formen, flach drücken, beidseitig in Mehl tauchen und ausrollen (ca. 10 bis 15 cm Durchmesser). Die Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen, das Fladenbrot in die Pfanne geben, es soll sich goldbraun färben, dann wenden, es soll sich wie ein Ballon aufblähen, mehrmals wenden. Die Seite die zuletzt unten war, mit Ghee bestreichen, danach das Chapati in ein mit Geschirrtuch ausgelegtes Gefäß geben und zudecken damit es weich bleibt. Tipp: Besonders luftig werden die Brote wenn man den Teig über Nacht rasten lässt und wenn man sie nach dem ersten Wenden in der Pfanne direkt über der Gasflamme eines Gasofens fertig stellt. So machen es die Inder.

Zubereitung:

1: Die Kartoffel weich kochen und schälen. Die Paprika waschen, zur Hälfte einschneiden, entkernen, der Stunk bleibt dran. Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner und Kreuzkümmelkörner leicht rösten bis sie duften. Zwiebel fein schneiden und

anrösten, Gewürze dazu geben: Koriander, Kurkuma, rotes Chilipulver, Chili und zerdrückten Kartoffel dazu geben, salzen und rösten. Die Paprika füllen und auf allen Seiten anbraten, den Deckel darauf geben und weich dünsten.

2: Das Gemüse zubereiten: Öl erhitzen, Senfkörner und Kreuzkümmelkörner rösten, Zwiebel und Knoblauch mitrösten, Tomaten in kleine Würfel schneiden und dazu geben, Gewürze dazu (s.o.), rote Chili mitrösten, Zuchiniwürfel (geschält) kurz mitrösten, 1 Tasse Wasser dazu und mit Deckel weich dünsten, mit Salz abschmecken und frisch geschnittenen Koriander darüber streuen.

3) Gefüllte Paprika auf indische Art mit Zuchini/Tomatengemüse:

Zutaten für 4 Personen: 4 kleine/mittelgroße Paprika, 4 große Kartoffel, 2 große Zwiebel, Gewürze (Koriander, Kurkuma, rotes Chilipulver), Senfkörner, Kreuzkümmelkörner, 4 Knoblauchzehen, 4 große Tomaten, 2 Zuchini, 2 rote Chilischoten, Salz, Öl, frischen Koriander.

4) Und zum Schluss noch das berühmte indische Dal aus gelben oder roten Linsen:

Zutaten: 200 g Linsen, 1/2 l Wasser (ca. die 3fache Menge), Gewürze (2 TL Salz, 1 TL Korianderpulver, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Garam Masala, 1 Löffelspitze rotes Chilipulver), 2 Tomaten, frischen Koriander, Kreuzkümmel ganz, Senfkörner, 1/4 TL Gewürz Asofoetida, 3 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Linsen in einen Schnellkochtopf geben, Wasser dazu, Gewürze dazu, Tomaten fein würfeln und dazu geben und weich kochen. Das Öl erhitzen, Kreuzkümmel und Senfkörner kurz rösten bis sie duften und leicht braun sind. Gewürz Asofoetida kurz mitrösten, Knoblauch fein schneiden und dazu geben, mit Wasser ablöschen und mit den gekochten Linsen vermengen. Kurz weiter kochen, frisch geschnittenen Koriander dazu und fertig.

Ich wünsche euch ein genussvolles Kochen und Genießen.

Und ganz zum Schluss eine Frage an dich: Was braucht es eigentlich für ein gelungenes, gutes Essen? Eine sehr liebe Freundin hat ihr Geheimrezept mit mir geteilt, das ich ganz wundervoll finde:

WENIG Geld.

WENIG Zutaten. ABER . . .

GANZ VIEL LIEBE !

Dann wird jedes Essen zu einem Festessen.

Eine gesegnete Mahlzeit !

Autorin: Sabrina Maria Trögl

Tel.: 0680 / 33 43 033,

E-Mail: sabrina.troegl@gmx.net

Wir selbst sind Schöpfer unserer Realität!



Schau dir einfach Menschen an, die fröhlich sind.
Wie sprechen sie, was denken sie? Wie fühlst du dich in ihrer Nähe?

Und dann schau dir vergräunte, pessimistische Menschen an.
Was denken sie? Wie fühlst du dich in ihrer Nähe?
Was in mir will erkannt und gelebt werden? Dieser Frage sollst du auf ganzheitlicher Weise auf den Grund. Du erfährst mehr über deinen Seelenplan, deinen Gaben und Talente.

Die gewonnen Fähigkeiten kannst du sowohl privat, als auch beruflich nutzen.

Möchtest du wieder eine kraftvolle Schöpferinnen / Schöpfer einer neuen Realität sein?
Aus einem höheren unlimitierten Bewusstsein in einer Welt ohne Begrenzungen leben zu können und damit vollkommene Freiheit zu erleben.

Durch dein Potential erschaffst du ein neues Fundament für bedingungslose Liebe – Fülle und Frieden für die Welt in Innen sowie im Außen. Und dann gehst du raus in die Welt und bringst das Licht zu Anderen!
Darauf freue ich mich besonders!!!

Von ganzen Herzen wünsche ich mir, dass die Menschen wieder in ihre wahre Kraft kommen. Mein größtes Anliegen ist es, den Menschen dabei zu helfen, die tiefe Spaltung zwischen dem EGO und dem wahren Selbst zu überwinden, um sich dann wieder daran zu erinnern und zu erkennen – wer sie wirklich sind:

Lichtvolle und liebende Wesen.

Dazu biete ich das Seminar Seele an!

Im Seminar arbeiten wir mit Erzeugeln zusammen und werden noch weitere wertvolle Mandalas eingesetzt, die dir dann aufzeigen, in welcher Bewusstseinsebene du noch blockiert bist und wie wir es gemeinsam lösen. Es wird mit der Matrixwelle gearbeitet und mit dem verbundenen Atem zurückgegangen bis vor die Geburt.

Termine und Infos:

Heilpraktiker Josef Fattinger, Tel. 0043-664-9237 390

www.heilende-haende.at mit Videos meiner Seminare und Methoden

Selbstständig aktiv von Anfang an...



Der Bewusstseinswandel in der Kleinkindpädagogik nach den pädagogischen Vorstellungen von Emmi Pikler

Die Erkenntnisse, die die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler bereits in den 1930er-Jahren erlangt hat, sind heutzutage hochaktuell. Ihr Kerngedanke war, den bereits jungen Säugling als kompetenten und vollwertigen Menschen zu sehen, indem sie ihm von Geburt an mit Achtsamkeit und Respekt begegnet und auf den Eigenrhythmus in der

Entwicklung des Kindes vertraut- so meint sie in einem ihrer Zitate:

„Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerade dessen, was für die geistige Entwicklung das wichtigste ist! Ein Kind, das durch selbstständige Experimente etwas erreicht, erwirbt ein ganz anderes Wissen als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.“

Im Jahr 1946 übernimmt Emmi Pikler die Leitung eines Kinderheimes in dem sie nach ihren Überzeugungen arbeiten konnte:

Sie geht davon aus, dass das Kind alle Stufen der Bewegungsentwicklung- gemäß seinem individuellen Rhythmus- aus eigenem Antrieb erlangt, ohne Hilfe des Erwachsenen. Emmi Pikler beschreibt das Eingreifen des Erwachsenen sogar als überflüssig und störend. So war es wichtig, eine entsprechende Umgebung vorzubereiten, die es dem Kind ermöglicht, sich frei und sicher zu bewegen und die so viel Platz bietet, um zur rechten Zeit den nächsten



Entwicklungsschritt zu versuchen. Ihre selbstentworfenen Bewegungsmaterialien stellen für die Kinder eine Bereicherung dar- nie eine Gefahr. Die vorbereiteten Spielmaterialien werden so gewählt, dass auch hier ein freies und selbstbestimmtes und ein vom Erwachsenen unabhängiges Spiel entstehen kann. So zeigte sich in ihren Beobachtungen, dass das Entdecken der eigenen Hände und Finger für den Säugling eine interessante Beschäftigung ist. Ein wenig später ein einfaches Baumwolltuchlein und nachfolgend z.B. einfache Behältnisse, die die Kinder auf ihre Beschaffenheit untersuchen. Emmi Pikler beobachtet, dass Kinder im selbstbestimmten Spiel mit

größter Aufmerksamkeit, mit größtem Interesse und Vergnügen agieren. Auch hier bemerkt Emmi Pikler, dass vom Eingreifen des Erwachsenen, indem es den Säugling bespielt oder Spielabläufe vorzeigt, abzusehen ist. Der Säugling wird abhängig von der Unterhaltung des Erwachsenen und verlernt so sehr schnell, was er eigentlich von Anfang an mit auf die Welt bringt: den Drang, selbstständig, eigeninitiativ und neugierig seine Umgebung zu erforschen. Dem jungen Kind selbstständige Bewegungs- und Spielerfahrungen zu ermöglichen, bedeutet jedoch nicht, es sich selbst zu überlassen. Diese Selbstständigkeit und Zufriedenheit kann der Säugling nur dann entwickeln, wenn er sich in einer vertrauensvollen Umgebung befindet und durch den Erwachsenen emotional und sozial gesättigt ist. Dafür stellen für Emmi Pikler die alltäglichen Pflegesituationen, wie z.B. das Wickeln oder Füttern, eine Schlüsselfunktion dar. Dafür nimmt sie sich besonders viel Zeit, begleitet ihre Handlungen verbal, erwartet die Reaktion des Kindes und geht achtsam darauf ein. Sie pflegt nicht, damit der Säugling schnell sauber oder schnell satt ist. Sie pflegt so, dass sich der Säugling wohl fühlt und die Pflegesituation immer ein Ort ist, an dem positive soziale Begegnungen und wohltuende Erfahrungen mit dem eigenen Körper stattfinden.



Erfahren Sie mehr über das Wirken Emmi Piklers und die Möglichkeit einen SpielRaum mit ihrem Kind zu besuchen, in dem die pädagogischen Vorstellungen von Emmi Pikler umgesetzt werden unter www.marliesunddeinspielraum.at oder www.pikler-hengstenberg.at.

Autorin: Marlies Buhl; Kindergaretenpädagogin; SpielRaumleitung in 3751 Rodingersdorf, Bezirk Horn



Handmade for the free spirited people ॐ

Die Heilkraft der Kreativität begleitet mich seit meiner frühen Kindheit...

...fröhlich...verrückt...kunterbunt...chaotisch...spirituell...kraftvoll...individuell...

...das bin ICH und so sind auch meine Werke...

www.facebook.com/TaminasShop

Christerl Kunterbunt erklärt Familienaufstellungen – und spricht über die Rose und die Sonne (Teil 1)

Geht's Dir nicht gut? Musst Du manchmal weinen? Bist Du traurig und weißt nicht mehr weiter?

Schau, es wird alles wieder gut. Ich weiß das. Und vielleicht kann Dir die Christa helfen. Nein, ich bin mir sogar sicher, die kann Dir helfen. Du kennst doch das Lied „Lieber Gott, lass‘ die Sonne wieder scheinen....“. Ich weiß zwar nicht, wer das gesungen hat, aber ich weiß, dass auch für Dich die Sonne bald wieder scheinen wird.

Was hast Du denn für Probleme? Was macht Dir denn Sorgen?

- Musst Du so viel arbeiten, dass Du nicht mehr spielen kannst? Sind Deine Kollegen oder Dein Chef gemein zu Dir und Du kannst Dich nicht wehren?
- Musst Du Dich viel ärgern und hast vor lauter Ärger schon Bauchweh? Mit Deinem Mann oder mit Deinen Kindern oder mit sonst jemand? Geht's im Büro drunter und drüber?
- Ist Dir vielleicht einmal etwas ganz Schlimmes passiert? Etwas so Schlimmes, dass Du gar nicht daran denken willst?
- Hat Dich Dein Freund verlassen? Bist Du einsam?
- Musst Du mit jemand streiten? Hast Du Angst? Hast Du Herzschmerz? Oder hast Du Liebeskummer?

Schau, egal was es ist, es gibt einen Weg raus aus der G'schicht. So schlimm kann es gar nicht sein, dass Du den Weg raus aus der G'schicht nicht schaffst.

Jetzt erzähl ich Dir einmal, wie Du es mit der Hilfe von der Christa schaffen kannst.

Also zuerst mach einmal den Energie-Check, damit Du wieder Kraft und Freude spürst. Und dann mach eine Aufstellung. Du brauchst vor einer Aufstellung überhaupt keine Angst zu haben. Du schaffst das. Die Christa hilft Dir dabei, denn die hat schon über 400 Aufstellungen geleitet. Also, die weiß, wie das geht.

Rose

Jetzt mach‘ einmal die Augen zu, aber schlaf nicht ein dabei.

Stell Dir eine wunderschöne Rose in einer Vase vor. Kleine Steine bilden einen Kreis um diese Vase. Die Steine symbolisieren eine durchlässige Grenze. Sie bilden einen geschützten Raum, in dem die Rose ihre volle Schönheit, ihren Duft entfalten und voll erblühen kann.

Raum

So wie diese Rose einen geschützten Raum braucht, um voll erblühen zu können, so brauchst auch Du einen geschützten, inneren Raum, damit Du alle Deine Fähigkeiten, Talente, Veranlagungen entwickeln und Deine Bedürfnisse leben kannst.

Grenze

Die Grundvoraussetzung für Deinen geschützten, inneren Raum ist eine Grenze. Eine Grenze, die nicht starr, sondern beweglich und durchlässig ist; durchlässig für Gefühle. Wenn Du das Gefühl, eine Grenze zu haben kennst, so bedeutet das, dass Du „nein-sagen“ und Dich abgrenzen kannst. Aber vor allem, dass Du Dich nicht aufopferst.

Haus- und Hof-Hund

Weißt Du, dass Du sogar einen Haus- und Hof-Hund hast, der Deine Grenze bewacht? Er ist Dein aggressives Potential. Aggressives Potential bedeutet nicht, dass Du schreiend herumrennst, sondern, dass Du entschieden „nein-sagen“ kannst. Hätte der liebe Gott nicht gewollt, dass Du ein aggressives Potential in Dir hast, wärest Du ohne dieses auf die Welt gekommen. Also ist es gut, dass Du eines hast und dass Du es dazu verwenden sollst, Deine Grenze vor Übergriffen zu schützen.

Missbefindlichkeiten

Wenn Du nicht gelernt hast, dieses Potential zu leben, dann kann es sich bei Dir nach innen richten und zu Missbefindlichkeiten, depressiven Verstimmungen und sogar zu autoaggressiven Handlungen führen. Das sind Handlungen, wo Du anfängst, Dich selber zu verletzen. Aua, – das ist schlimm und tut weh!

Autorin: Christa Maly-Zach, Humanenergetikerin und Aufstellungsleiterin



Christa Maly-Zach

GRATIS E-Book
www.christa-maly-zach.com

„Liebe, Leben, Leidenschaft - eine Sache des Charaktertyps“

Möchten Sie wissen, welcher Charaktertyp Sie sind? Studieren Sie das E-Book und lernen Sie sich selbst besser kennen. Der große Vorteil ist, dass ich Ihnen, passend zum Charaktertyp Tipps zur Berufswahl und Partnerschaft gebe.



**Profitieren Sie von Erfahrungen
aus über 3000 Energie-Checks
und 400 Aufstellungen**

Mein Ziel – Ihr Gewinn:

- Anstieg von Lebenskraft und Lebensfreude
- Wohlfühlen im eigenen Körper
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Mehr Unabhängigkeit und Selbstbestimmtheit



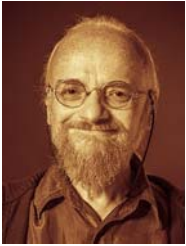
Christa Maly-Zach
Ihre Gesundheitsexpertin

www.christa-maly-zach.com
office@christa-maly-zach.com
+43 664 321 2662

Praxisadresse Wien: Hofstattgasse 5/5 - A-1180 Wien
Institut für Holistic Management: Marchetstraße 49/2/3 - A-2500 Baden

Neu Sehen lernen

Fotografie als Welt-Anschauung



Bleiben wir fürs Erste bei der (ohnehin vorherrschenden) Sichtweise, es gäbe „da draußen“ eine Welt voller Dinge und voller Energie, und wir als menschliche Wesen hätten Organe um davon ein wenig mitzubekommen.

Unseren Sinnesorganen ist nur ein kleiner Teil dieser Außenwelt zugänglich, und dieser Teil wird in der Fotografie auf optischen Wahrnehmung und weiter auf einen bloßen Teil des Visuellen begrenzt, beispielsweise weil das übliche fotografische Bild bekanntlich auf zwei Dimensionen beschränkt ist. Aus bewegtem Geschehen wird ein Standbild, aus dem Gesichtsfeld eine Aufnahme. Und doch wurde die Fotografie in ihren Anfängen als ein Medium gefeiert, das eine nie zuvor erreichte Objektivität und scheinbar wirklichkeitstreuem Realismus ermöglichte. Gleichzeitig jedoch gab es kritische Stimmen, die fragten, ob sie denn überhaupt imstande sei, das „Wesen der Dinge“ zu erfassen. Ob sie nicht, überladen mit völlig überflüssigen Details und „unnatürlicher Schärfe“, ein nur oberflächliches Abbildungsmittel des bloßen Augenseins sei.

Ich halte diese Fragen für wichtig, besonders heute, wenn – der Überfülle an Bildern der westlichen Welt ausgesetzt – oft noch immer nicht verstanden wird, dass hier von Objektivität gar keine Rede sein kann, Realismus eine eher naive Vorstellung ist und schon gar nicht „die Wahrheit“ wiedergegeben wird. Fotografie gibt nicht Wirklichkeit wieder, sie *ist* Wirklichkeit: Sie wirkt. Sie liefert immer und ausschließlich Bilder der Interaktion zwischen Fotograf*in und Welt, sozusagen zwischen Innen und Außen. Sie zeigt nicht, was war, sondern bestenfalls was *auch* war. Das fotografische Dokument ist keine „beweisende Urkunde“, sondern – wie übrigens alle Dokumente – Darstellung der Welt, Für-wahr-Nehmung, Interpretation.

Damit verliert sie nicht an Wert; sie gewinnt! Sie zeigt, was die Fotografin, der Fotograf zeigen wollte, und verrät mir zusätzlich etwas über diesen fotografierenden Menschen. Und dann ruft sie eine Reaktion hervor, flüchtig oder bleibend: Sie wirkt. Auf mich und andere Anschauende. Das ist zwar selbstverständlich, aber nicht belanglos: Fotografie verhärtet das Bild, dass ich von der Welt habe oder macht es geschmeidiger, erweitert es, bereichert es. Sie vertieft die Prägung der Sehroutine oder verleitet zu neuem Sehen. Sie kann meine Welt – und das ist meine



Weltsicht – größer, weiter, spannender, frischer, offener machen. Und gerade weil sie heutzutage meist für ein objektiv abbildendes Medium gehalten wird, ist sie in größerem Maße als andere Kunstrichtungen dazu imstande, zu irritieren, die Klischees der Wahrnehmung aufzudecken und die Welt wieder lebendiger zu machen. Sie deutet daher gar nicht in erster Linie auf etwas da draußen, sie verweist auf mich selbst. Selbstverständlichkeiten werden zu Möglichkeiten, alternativlose Tatsachen zu poetischen Sichtweisen, eingefahrene Auffassungen durch zahlreiche Facetten bereichert. Insofern sehe ich meine Arbeiten nicht nur als ästhetische Werke, sondern als grundlegend politische Angelegenheit, denn sie sagen, dass die Welt auch ganz anders sein kann, als sie uns derzeit erscheint: „There is an alternative.“ Fotografie ist imstande die Wirklichkeit selbst in Frage zu stellen und daher radikal. So hat sie an Stelle der vorgeblichen Objektivität spirituelle, persönliche, gesellschaftliche, politische und soziale Bedeutung gewonnen.

Schließen möchte ich mit einem Zitat frei nach Carlos Castañeda Don Juan:

Die Welt ist die Welt, weil Sie wissen, welche Anschauung erforderlich ist, sie dazu zu machen. Würden Sie sie nicht durch Ihre Anschauung zu dem machen, was sie ist, dann wäre die Welt ... – anders.

Autor: Subhash subhash@fineart-fotografie.at, 680/31 23 588, <http://fotoblog.subhash.at>



SPIEL DER WIRKLICHKEIT

**Ein Wahrnehmungstraining
mit fotografischen Mitteln**

20. – 23. August '17 (im Stift Geras)
23. – 24. September '17 (in Weitra)

<http://sdw.subhash.at>



Qi Gong im Waldviertel

WALDVIERTEL: Qi Gong ist eine Bewegungsform und Lebensweise um seine Lebensenergie (Qi) ins Fließen zu bringen, zu verfeinern und zu wahren.



Medizinisches Qi Gong hat zum Ziel, Menschen an den Strom des Lebens anzuschließen, damit die Lebenskraft ungehindert im Körper fließt.

NORBERT O. M. FEILHABER



Ab. Do. 28. Sep. Waidhofen. Ab Mo. 16. Okt. Gmünd. Ab Di. 17. Okt. Irnfritz

Qi durchdringt alles Lebendige und liegt jedem Bewegungsprozess zugrunde. Diese besondere Form des Qi Gong kommt aus dem effizientesten, medizinlosen Krankenhaus aus China. Es ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gefördert werden damit

Koordination und Konzentration, das Lösen von Verspannungen und Energieblockaden, sowie die Beweglichkeit und das Immunsystem. Körper und Geist finden Entspannung und guten Schlaf, den emotionalen Ausgleich und die geistige Wachheit.



INFOS & KONTAKT

Kurse in:

Waidhofen, Gmünd, Irnfritz und individuell auf Anfrage bei Norbert O. M. Feilhaber

Tel.: 0676 / 39 255 39

E-Mail: feilhaber@utanet.at

Web.: www.feilhaber.at

Ein neuer Verein stellt sich vor



SUNNSEITN: Verein für »Gesundheit und Bewusstsein«, ist am 13. Juli 2017 von Norbert und Elisabeth Feilhaber in Irnfritz-Messern gegründet worden.

Monatliche Vorträge zu diesem Thema finden in der Gesunden Gemeinde Irnfritz in der Mehrzweckhalle statt. Beginnend mit

Do. 21. Sept. 18:30 Uhr: **»Auf dem Weg zum Säure-Basen Gleichgewicht«**

von Fr. Elfriede Kainz, DGKS i. P.

Do. 02. Nov. 18:30 Uhr: **»Aroma-Abend für Einsteiger«** von Fr. Anita Babun.

Do. 23. Nov. 18:30 Uhr: **»Hildegard von Bingen«** von Fr. Irene Maria Maurer.

Do. 14. Dez. 18:30 Uhr: **»Die wohltuende Kraft des Rhythmus«** von Daniel und Yela.

Anschließend gemütliches Beisammensein ☺

Information & Anmeldung bei: Verein Sunnseitn, Tel.: 0676/39 255 39

Energetik in der Familie



IRNFRITZ: »Wenn es mir gut geht, geht es meiner Familie gut«
Unter diesem Leitsatz steht der multimediale Vortrag mit Anwendungsbeispielen aus der Praxis von Norbert O. M. Feilhaber. Einfache Praktiken werden vorgestellt um sich selbst und der Familie zu einem harmonischen, vitalen Leben zu führen.

Energetik in der Familie setzt sich aus sechs Bausteinen zusammen um unvorteilhafte Ereignisse abzuwenden oder zu neutralisieren.

Inhalte: Ursachenwirkung erkennen und beheben mit: Holistik Magnetik Pulsen (HMP), Pränatal (vor der Geburt) Therapie - Metamorphische Methode, energetische indische Kleinkinder-Massage, Remote Viewing (RV) und Ama Healing.

Das Ziel dieses Abends: Das Leben voller Freude und Liebe zu leben.

Das Seminar zu diesem Vortrag findet im Waldviertel ab Oktober statt.

Norbert Feilhaber lädt am Di. 19. Sep. um 19 Uhr zum Vortrag/Impulsabend in den Mehrzwecksaal der gesunden Gemeinde Irnfritz ein. Unkostenbeitrag € 10

Information/Kontakt: Tel.: 0676/39 255 39

Weiterlesen hier: http://www.quantum4harmonie.eu/Energetiker_Familie.pdf

Braco 2017 von 8 bis 14 Uhr in Wien/Vösendorf. Termine siehe im Internet



Veranstaltung am 16. November 2012 mit Braco als ausgewähltem Gast bei den Vereinten Nationen in New York.

Im Rahmen dieses Events wurde Braco mit dem Peace Pole Symbol ausgezeichnet als besondere Anerkennung seines über 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**«. Empfängern dieses Symbols sind unter anderen Mutter Theresa, der Dalai Lama und Papst Johannes Paul II.

Meine Erfahrung (Norbert O. M. Feilhaber) mit den Sanften, mit energetischer Unterstützung, aus meiner eigene Praxis ist, dass wir oft hingehen mögen. Mindestens drei Sitzungen für Körper-Geist-Seele an einen beispielsweise Braco-Tag. Empfehlung: Hast du Herausforderungen zu bewältigen, würde ich den gesamten Tag die Sessionen konsultieren und in die nächste Stadt nachfahren, wo Sessionen stattfinden. Vergiss aber nicht, täglich mit dir selber zu arbeiten! In meinem Buch, - »**Seelenblüten - Sanfte Medizin für eine neue Zeit**« gebe ich viele Tipps und Erkenntnisse, wie z. B.: Verhalten vor-während-nach einer Sitzung. Ein Buch um das eigene volle Potential zu entfalten und Zusammenhänge für das eigene Leben zu erkennen.

Die Kunst des Handauflegens

Entdecke und nutze die Heilkraft Deiner Hände



Handauflegen gilt als eine der ältesten energetischen Behandlungsmethoden in der Menschheitsgeschichte. Neben Wärme vermittelt es Nähe zum Mitmenschen.

Der/Die Praktizierende überträgt Lebenskraft welche er/sie aufnimmt und an bestimmte Stellen des Körpers überträgt.

In Studien wird nachgewiesen das heilende Botenstoffe frei gesetzt werden beim Hilfesuchenden durch Handauflegen. Handauflegen stimuliert die Selbstheilungskräfte.

Bei diesem bewährten Intensiv-Training wird sowohl theoretisch, wie praktisch die Fähigkeit des Handauflegens geschult. Mittels verschiedener Praktiken (learning by doing) wird universelle Energie gelenkt und diese ganzheitlich für sich selbst oder bei anderen Menschen wirksam eingesetzt.

Weiterlesen digital hier: <http://www.quantum4harmonie.eu/handauflegen.pdf>

Mit den Händen heilen
ist allen Menschen in die Wiege gelegt

Information über Kurse bei Norbert O. M. Feilhaber, Tel.: 0676/ 39 255 39

Web.: <http://www.feilhaber.at>

Didgeridoo Stammtisch in Altenburg bei Willi

Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 19 Uhr, Kapelle 24

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

Alle sind herzlich Willkommen, Anfänger, Spieler und Neugierige ...

Mi. 13. Sep. / Mi. 11. Okt. / Mi. 08. Nov. / Mi. 13. Dez. 2017

Zuhören, ausprobieren, dazu spielen mit Drums, Maultrommel Balafon ...

Hochwertige Didgeridoo's zum Ausprobieren stehen zur Verfügung !

Neu: Im Didgeridoo Newsletter habe wir hörbare Spielanleitungen platziert.

NACHRUF



Dr. Ruth Pfau & Claudia Villani

Karachi am 10. August 2017
Heute Nacht um 12.13 Uhr ist

DR. Ruth Pfau gestorben †

*Als Gott sah, dass der Weg zu lang,
der Hügel zu steil,
und das Atmen zu schwer wurde,
legte er den Arm um sie
und sprach »KOMM HEIM ! «*

Ich bin dankbar, dass ich diese letzten Tage noch bei ihr sein durfte. In dem Wissen um
Ihre und unsere Auferstehung

verbleibe ich mit herzlichen Grüßen
Claudia Villani



Franz Fürhauser ist unerwartet am Fr. 26. Mai 2017 im
63. Lebensjahr verstorben †
Berufsgruppensprecher Raumenergetik Lebensraum.
Siehe Bericht in der Sunnseitn Nr. 12 (Seite 16) und Nr.
16. (Seite 17)

Gerne erinnern wir uns über die lebendigen, informativen
Berichte und der Lebensfreude von Franz Fürhauser.

Sunnseitn Team
Elisabeth & Norbert Feilhaber

*Der Tod kann uns von dem Menschen trennen,
der zu uns gehörte,
aber er kann uns nicht das nehmen,
was uns mit ihm verbindet.*

*Alles was schön ist,
bleibt auch schön,
auch wenn es welkt.
Und unsere Liebe bleibt Liebe,
auch wenn wir sterben. (Maxim Gorki)*

Veranstaltungskalender September bis Dezember 2017

September bis Dezember BAJ-Pendel-Seminare (MODUL 1-8, Anfänger & Fortgeschrittene) laufend in Wien & NÖ, Info / Anmeldung bei Karin Klein, 0699 / 19 58 81 43, klein@institut-lichterbogen.at, www.institut-lichterbogen.at

September bis Dezember Termine für Dunkelfeld-Vitalblutanalyse und Hamoview-Test, Body Code, Natürliche Hormontherapie, A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Bad, mit Frau Dr. Jasmin Azizian, bei Interesse: Info/ Anmeldung bei Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

September bis Dezember Termine für Bioscan – Messungen, Ein Blick in den Körper – 230 Parameter ohne Blutabnahme, in wenigen Minuten und Termine Stoffwechselanalyse »Bio Photonen Scan«, A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole-Felsen-Bad, mit Gabriele Roithner und Franz Pollak, Termine nach Vereinbarung, Info: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Termine für Hildegard Aderlass und Schröpfen: Donnerstag, 7. September, Freitag, 6. Oktober, Samstag, 7. Oktober, Montag, 6. November, Donnerstag, 7. Dezember A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Bad, Durchführung von Dr. Kerstin Weinberger, Organisation VGK Gmünd – Gertrud Weiss /Anmeldung unbedingt erforderlich unter: 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at



»Aroma Abende und Workshops« Ätherische Öle und deren vielfältige Anwendung – Termine: Donnerstag, 7. September – Workshop, Freitag, 6. Oktober – Vortrag, Montag, 6. November – Vortrag, Donnerstag, 23. November – Workshop, Mittwoch, 6. Dezember – Vortrag, Beginn: Workshop ab 15 Uhr, Vortrag ab 18 Uhr, Kursleiterin: Gertrud Weiss, A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

7. Sept., Donnerstag, ab 15 Uhr, **Aroma Workshop**, Ätherische Öle und deren vielfältige Anwendung, genaues Thema wird jeweils bei Anmeldung bekanntgegeben, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

14. Sept., Donnerstag, 19 Uhr »**Seelenblüten- Sanfte Medizin für eine neue Zeit**« Lesung mit heilsamen Klängen & Meditation. Bonus: Kurzvortrag, Medizinlose Krankenhäuser in China, Medizinisches Qi Gong- Kurs 4x je 2 Stunden: 28. Sept. und Do. 5., 12., 19. Okt. 2017. Vortragender: Norbert O. M. Feilhaber, A-3830 **Waidhofen/Thaya** Vestenöting 34, Zentrum für Energieharmonisierung. Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255.39, feilhaber@utanet.at, Web: <http://www.feilhaber.at>
- 15.-17. Sept., Fr.-So, **Seminar 9 - 18 Uhr »Energetik in der Familie**« Einfach umzusetzende Praktiken um sich selbst und seine Familie im Alltag zu einem glücklichen harmonischen Leben zu führen (Dauer: 6 Tage, Teil 2: Fr. 22. Sept.- So. 24. Sept., Seminarleiter: Norbert O. M. Feilhaber, A-3754 **Irnfriz/Messern**, Trabenreith 22, Energetische Naturheilpraxis Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255.39, feilhaber@utanet.at, Web: <http://www.feilhaber.at>
18. Sept. Montag, **Dunkelfeld-Vitalblutanalyse und Hamoview-Test Natürliche Hormontherapie / Speicheltest**, A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Bad, mit **Dr. Jasmin Azizian**, Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss Tel.: 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
19. Sept., Dienstag, 19 Uhr, **Vortrag: »Energetik in der Familie**« Einfach umzusetzende Praktiken um sich selbst und seine Familie im Alltag zu einem glücklichen harmonischen Leben zu führen, Seminarleiter: Norbert O. M. Feilhaber, A-3754 **Irnfriz/Messern**, Gesunde Gemeinde, Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255.39, feilhaber@utanet.at, Web: <http://www.feilhaber.at>



GLASBAU
STEINE Ertl

Glasbausteinwände-Verglasungsprofile
Innenbeschattungen

Ihr verlässlicher Partner seit über 50 Jahren!

Arthur Kruppstraße 7, 3300 Amstetten, 07472/62 930

www.glasbausteine.at

20. Sept., Mittwoch 19 Uhr, **Praxisabend für Energetiker**, Seminarleiter: Norbert O. M. Feilhaber, **A-3754 Irnfritz/Messern**, Trabenreith 22, Energetische Naturheilpraxis, Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255.39, feilhaber@utanet.at; Web: <http://www.feilhaber.at>
21. Sept., Donnerstag 18:30 Uhr, Vortrag: **»Auf dem Weg zum Säure-Basen Gleichgewicht«** Durch Stress, Hektik, Bewegungsmangel und falsche Ernährung belasten wir den Körper mit zu viel Säure. Ein ausgeglichener Säure - Basen Haushalt ist die Basis für alle Lebensvorgänge im gesamten Organismus. Themen: PH- Wert Messung, Meridianübungen,... Vortragende: Elfriede Kainz, **A-3754 Irnfritz**, Mehrzweckhalle Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at; Web: <http://www.feilhaber.at>
22. Sept., Donnerstag, 19 Uhr **Räuchern für den Hausgebrauch**, Vortragende: Siggy Glatz, Dauer ca. 1,5 Stunden, 25 €, **A-3580 Horn**, Robert Hamerlingstr. 17, Gasthaus zur Stadt Horn (Blie), Info/Anmeldung: petra.halbartschlager@aon.at, 0680/322 25 33
23. - 24. Sept., Sa./So., 10-17 Uhr, **»Dein Leben wird leicht«** - Workshop. Diese faszinierend einfache Form der Bewusstseinsarbeit erfordert keinerlei Vorkenntnisse und es braucht nur wenig Zeitaufwand, um sein gesamtes Bewusstsein vollständig von allem zu befreien, das sich in uns festgesetzt hat und nicht der Liebe entspricht. Leitung: Sieglinde Bichler, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/7641740, zentrum@lebenswandel.at
- 25/26. Sept., Mo./Di., 9 - 18 Uhr, **Seminar: »Die Kunst des Handauflegens«** (insgesamt vier Tage, Teil 2: 9/10. Okt.), Entdecke und nutze die Heilkraft deiner Hände, Referent: Norbert O. M. Feilhaber, **A-4264 Grünbach**, Mitterbach 6, Forellenhof - Doris Kastler (Mitterbach, nahe Freistadt), Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255.39, feilhaber@utanet.at; Web: <http://www.feilhaber.at>
28. Sept., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, **Kurs: »Medizinisches Qi Gong«**, der einfache Weg zur Gesundheit, Vitalität, Entspannen & Loslassen, Referent: Norbert O. M. Feilhaber, **A-3830 Waidhofen/Thaya**, Vestenötting 34, Zentrum für Energieharmonisierung, Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at; Web: <http://www.feilhaber.at>
29. Sept. - 1. Okt., Fr.-So., Fr.: 17 - 21Uhr, Sa.: 9-18Uhr, So.: 9-16 Uhr, **Quantenheilung-Ausbildung**, mit Zertifikat, Jede/r kann diese Technik der 2-Punkt-Methode sehr schnell erlernen und bei sich selbst, bei anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, Geräten anwenden, Leitung Leopold Bichler, Ort/Info/Anmeldung: BETZ, **A-3922 Groß Schönan**, Hermann Steiner Straße 120, www.betz.at/Seminarprogramm.html, 0650/56 57 565
29. Sept. - 1. Okt., Fr.-So., 9 - 20 Uhr, Teil 1, (Teil 2: 13.-15. Okt.), **Ausbildung zum/r EnergetikerIn, Spirituellen HeilerIn, Geistiges Heilen, Handauflegen** (insgesamt 6 Tage), mit Norbert O. M. Feilhaber, **A-3754 Irnfritz/Messern**, Trabenreith 22 (Nahe Horn), Aus-Weiterbildung für alle Gesundheitsberufe und Interessierte, Info Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, Energetische Naturheilpraxis, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at, Web: <http://www.feilhaber.at>

4. Okt. Mittwoch, 18:30 Uhr, Multimedialer Vortrag: **»Energetik in der Familie«**, Vortragender: Norbert Feilhaber, **A-7000 Eisenstadt**, Hauptstraße 3. Im Avalon / altes Wissen & neues Wissen. Info/Anmeldung: Energetische Naturheilpraxis, Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at, <http://www.feilhaber.at>
5. Okt., Donnerstag, 19 Uhr Gesundheitstreff **»Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit«** Vortrag von Dr. Kerstin Weinberger (Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin, Ganzheitliche Therapiekonzepte) und Ing. Martin Hannes Hammelhofer (Lebens-, Sozial- und Unternehmensberater), **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad
5. Okt. Donnerstag, 19 - 21 Uhr, **Kurs: »Medizinisches Qi Gong«**, der einfache Weg zur Gesundheit, Vitalität, Entspannen & Loslassen, Referent: Norbert O. M. Feilhaber, **A-3830 Waidhofen/Thaya**, Vestenötting 34, Zentrum für Energieharmonisierung, Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at, Web: <http://www.feilhaber.at>
6. Okt., Freitag, ab 18 Uhr, **Aroma Vortrag**, Ätherische Öle und deren vielfältige Anwendung, genaues Thema wird jeweils bei Anmeldung bekanntgegeben, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon
11. Okt., Mittwoch, 19 Uhr, Multimedialer Vortrag mit Demovorführung, **»Kräfte der Natur und des Geistes nutzen«**. **Hallein** Zentrum, Novalis - Halleins Kraftquelle für Körper Geist und Seele, Griesplatz 5. Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at, Web: <http://www.feilhaber.at>

Licht aus der Jurte



Österreichs größtes spirituelles und heilschamanisches Kompetenzzentrum
im Heil- und Kraftgarten in Wien - Hietzing

www.helicothérapie.at
www.heilschamanismus.at

11. Okt., Mittwoch um 19 Uhr »**Das eigenverantwortliche Fusstraining**«
Übungsabend im Turnsaal der Neuen Mittelschule **A-3950 Gmünd**, Otto Glöcklstraße mit Paul Osterberger »Institut zu Füßen« Kosten: Freie Spenden, Anmeldung bei VGK Gmünd - Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
12. Okt., Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch – mit »Zitronentest«**
A-3950 Gmünd, Stadtplatz 40-42, EVA'S Naturkostladen, Kursleitung: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss
12. Okt., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, Kurs: »**Medizinisches Qi Gong**«, der einfache Weg zur Gesundheit, Vitalität , Entspannen & Loslassen, Referent: Norbert O. M. Feilhaber, **A-3830 Waidhofen/Thaya**, Vestenötting 34, Zentrum für Energieharmonisierung, Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255.39, feilhaber@utanet.at, Web: <http://www.feilhaber.at>
14. Okt., Sa, 09 - 18 Uhr, **Quantenheilung-Ausbildung**, 2-teilig mit Zertifikat Jede/r kann diese Technik der 2-Punkt-Methode sehr schnell erlernen und bei sich selbst, bei anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, Geräten anwenden. Teil 2: Sa, 02.12. Leitung Sieglinde Bichler, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkingerg Weg 20, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at
- 14./15. Okt., Samstag, 10 - 18 Uhr und Sonntag, 9 - 12:30 Uhr, Tagesseminar/Workshop: **Energiearbeit im Aurafeld**, mit Angelika Treschnitzer und Ing. Martin Hannes Hammelhofer, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen-Bad, Energieausgleich: € 150 pro Person, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
16. Okt., Montag, 19:15 Uhr, »**Medizinisches Qi Gong**« Kurs mit Norbert (8 Blocktermine, Wintersemester), in **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52 (1. Stock, Turnsaal) Gesundheits- und Seminarzentrum Gmünd, Praktizieren von Qi Gong, achtsame Übungen, Meditation. Info/Anmeldung: Energetische Naturheilpraxis, Norbert O. M. Feilhaber 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at, <http://www.feilhaber.at>
17. Okt., Dienstag, 17:30 Uhr : Anfänger, 19:15 Uhr: Fortgeschrittene, »**Medizinisches Qi Gong**« Kurs mit Norbert (8 Blocktermine, Wintersemester), in **A-3754 Irnfritz/Messern, Gesunde Gemeinde Irnfritz**, Praktizieren von Qi Gong, achtsame Übungen, Meditation. Info/Anmeldung: Energetische Naturheilpraxis, Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at, <http://www.feilhaber.at>
19. Okt., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, Kurs: **Medizinisches Qi Gong**, der einfache Weg zur Gesundheit, Vitalität , Entspannen & Loslassen, Referent: Norbert O. M. Feilhaber, **A-3830 Waidhofen/Thaya**, Vestenötting 34, Zentrum für Energieharmonisierung, Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, 0676 / 39 255.39, feilhaber@utanet.at; <http://www.feilhaber.at>
20. - 22. Okt., (Fr. - So.) **Manuelle Chakrenbalance Ausbildung**, Chakrenbalancing - der sanfte Weg zum Gleichklang von Körper, Geist und Seele, Kursleiterin: Siggy Glatz, www.zeitraumzeit.com, **A-3580 Horn**, Seminarraum Öhlknechthof, Info/Anmeldung: petra.halbartschlager@aon.at; 0680 / 32 22 533

22. Okt., Sonntag, 9:30 - 17:59 Uhr, **18. Gesundheitstag, A-3860 Heidenreichstein**, Neue NÖ. Mittelschule, A. Ullrich- Gasse 7, Arbeitskreis Gesundheit Heidenreichstein, Info: Müllner Charlotte, 0664 / 73 67 96 51, charlottenmuellner@gmx.at
22. Okt., Sonntag, 19 Uhr, **Dein Gesicht ist wie ein Buch** – Ein Einblick in die Welt des Gesichtlesens, Seminar, Dein Denken, dein Gesundheitszustand, deine Qualitäten und Fähigkeiten, usw. – das alles lässt sich im Gesicht eines Menschen ablesen. Leitung: Thomas Bauer, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at
26. Okt., Donnerstag, 09-17 Uhr, **Clearing des menschlichen Systems, Seminar** zum Erlernen wirkungsvoller Clearing-Methoden auf allen Ebenen des menschlichen Systems, die es ermöglichen sehr vielfältige und tiefgreifende Störungen und Blockaden zu lösen. Leitung: Leopold Bichler, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0650/56 57 565, zentrum@lebenswandel.at
- 26.-29. Okt., Do.-So., Teil 1, (Teil 2: 11./12. Nov.) »**Ausbildung zum/r EnergetikerIn, Spirituellen HeilerIn, Geistiges Heilen, Handauflegen**« (insgesamt 6 Tage), mit Norbert O. M. Feilhaber, **A-4020 Linz**, Südtirolerstraße 28, Aus-Weiterbildung für alle Gesundheitsberufe und Interessierte, Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, Energetische Naturheilpraxis, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at, www.feilhaber.at

November

- November 2017 bis Mai 2018, **Cranial Body Pulsing Ausbildung**, Termine 1x im Montag, Samstag u. Sonntag von 9-17 Uhr, Kursleiterin: Siggy Glatz, www.zeitraumzeit.com, **A-3580 Horn**, Seminarraum Öhlknechthof, Info/Anmeldung: petra.halbartschlager@aon.at , 0680/322 25 33
2. Nov., Donnerstag 18:30 Uhr, **Vortrag: »Auf Aroma Abend für Einsteiger«** Erleben Sie einen »duftenden« Abend mit den Essentiellen Ölen, Vortragende: Anita Babun, **A-3754 Irnfritz**, Mehrzweckhalle, Info/Anmeldung: Verein Sunnseitn, 0676 / 39 255.39, feilhaber@utanet.at; Web: www.Sunnseitn.info
5. Nov., Sonntag, 9:30 - 18 Uhr, Veranstaltung des VGK Gmünd: **8. Tag für's ICH**, eine Veranstaltung für an ganzheitlicher Gesundheit interessierte Menschen! Mit Infoständen und Vorträgen, **A-3950 Gmünd**, Albrechtserstraße 14, Hotel Sole- Felsen-Bad. Info: VGK Gmünd, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
6. Nov., Montag, ab 18 Uhr, **Aroma Vortrag**, Ätherische Öle und deren vielfältige Anwendung, genaues Thema wird jeweils bei Anmeldung bekanntgegeben, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, 0676 /41 55 708, energieplatzerl@aon

Aviva Schnupperkurs

Die Aviva-Methode ist eine Bewegungsreihe, die den Körper unterstützen soll, den Hormonhaushalt wieder in Ordnung zu bringen. Durch gezielte Bewegungen wird der Blutkreislauf in der Beckenregion gesteigert und die Beckenorgane werden wieder besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Es gilt es einfach nur unsere Jugendlichkeit zu bewahren oder wieder zu erlangen. Termin nach Vereinbarung: **A-3943 Schrems** Vereinshaus Kottinghörmanns **und/oder Hotel SFB A-3950 Gmünd**, jeweils Mittwoch von 19 bis 20 Uhr ab 8. 11. bis 6. 12. 2017, KursleiterIn: Gertrud Weiss, Kosten laut Vereinbarung, Mindestteilnehmer: 5 Personen, Höchstteilnehmer: 10 Personen, Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Info/Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

- 11.- 12. Nov., Sa/So, 09.00 – 17.00 Uhr, **Channelausbildung- 2-teilig**
Teil 2: Sa/So, 09./10.12. Die Channelausbildung unterstützt die TeilnehmerInnen dabei, Ihren persönlichen Zugang zu ihrem Hohen Selbst und zur geistigen Welt zu aktivieren und bewusst zu gestalten und zu steuern. Die TeilnehmerInnen bekommen Information und Werkzeuge, die einen äußerst förderlichen und hilfreichen Umgang mit geistigen Wesen ermöglichen und sicherstellen. Leitung: Sieglinde Bichler, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121** Karlstetten, Merlinger Weg 20, 0676 / 76 4 1740, zentrum@lebenswandel.at
- 16.-19. Nov., Do.-So., **Medialität, Hellsichtigkeit & Kommunikation**. Wir erlernen hellsichtige Diagnose, Kommunikation mit Naturwesen, Engeln und aufgestiegenen Meistern, Kursleiter: Georg Schantl / www.elementsofopenness.com, **A-3580 Horn**, Ferdinand Kurzgasse 16, Energetikstudio Petra Halbartschlager, Info/Anmeldung: petra.halbartschlager@aon.at, 0680 / 32 22 533
18. Nov., Samstag, 09 - 17 Uhr, **Authentisch kommunizieren** – Seminar
In diesem Seminar wollen wir über die üblichen Themen von Kommunikationsschulungen hinaus gehen. Wir werden uns als ständig kommunizierende Wesen erleben, uns selbst, die Anderen und die Umwelt neu wahrnehmen, unsere Beobachtungen im Außen nach innen tragen, uns in der Interaktion bewusst erfahren, Leitung Sieglinde Bichler, Zentrum LebensWandel, **A-3121** Karlstetten, Merlinger Weg 20, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at
- 17.-19. Nov., Fr.-So., 9-20 Uhr, Teil 1, (Teil 2: 1.-3. Dez.), **»Ausbildung zum/r EnergetikerIn, Spirituellen HeilerIn, Geistiges Heilen, Handauflegen«** (insgesamt 6 Tage), mit Norbert O. M. Feilhaber, **A-3754 Irnfritz/Messern**, Trabenreith 22 (Nähe Horn), Aus-Weiterbildung für alle Gesundheitsberufe und Interessierte, Info/Anmeldung: Norbert O. M. Feilhaber, Energetische Naturheilpraxis, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at, <http://www.feilhaber.at>
23. Nov., Donnerstag 18:30 Uhr, Vortrag: **»Hildegard von Bingen«** Lebendiger Vortrag über die gesunde Lebens und Heilweise nach Hildegard. Vorgestellt werden die im Herbst stärkenden Getreidesorten, Kräuter und Gewürze. Vortragende: Kräuterpädagogin Irene Maria Maurer, **A-3754 Irnfritz**, Mehrzweckhalle Info/Anmeldung: Verein Sunnseitn, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at; Web: <http://www.Sunnseitn.info>

23. Nov., Donnerstag, ab 15 Uhr, **Aroma Workshop**, Ätherische Öle und deren vielfältige Anwendung, genaues Thema wird jeweils bei Anmeldung bekanntgegeben, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon
23. Nov., Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch, A-3950 Gmünd**, in EVA'S Naturkostladen, Stadtplatz 40-42, Kursleitung: Elfriede Kainz & Gertrud Weiss
30. Nov., Donnerstag, 19:30 Uhr **Gesundheitstreff: Venenerkrankungen – Vorbeugung und Behandlung**, Vortrag von OA Dr. Barbara Dienstl (Fachärztin für Chirurgie) A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad

Dezember

6. Dez., Mittwoch, ab 18 Uhr, **Aroma Vortrag**, Ätherische Öle und deren vielfältige Anwendung, genaues Thema wird jeweils bei Anmeldung bekanntgegeben, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon
7. Dez. Donnerstag, 19 Uhr Gesundheitstreff : **Mensch & Natur inmitten moderner Funktechnologie**, Vortrag von Ing. Martin Hannes Hammelhofer (Lebens-, Sozial- und Unternehmensberater), A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad
14. Dez., Donnerstag 18:30 Uhr, Vortrag: **»Die wohltuende Kraft des Rhythmus«** Im Vortrag werden viele ethnologische Beispiele erläutert und Rhythmusinstrumente aus der ganzen Welt vorgestellt. Außerdem werden wir auch mit Übungen an Instrumenten und mit dem ganzen Körper in den Rhythmus eintauchen. Vortragende: Mag. Yela Brodesser und Mag. Daniel Giordiani, **A-3754 Irnfritz**, Mehrzwecksaal. Info/Anmeldung: Verein Sunnseitn, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at, <http://www.Sunnseitn.info>

Vorschau 2018

27. - 28. Jänner 2018 (Sa./So.), **Ausbildung zum Aurameister/Energetisch spirituellen Heiler**, Kursleiterin: Renate Plank / www.traunseemental.at, **A-3580 Horn**, Ferdinand Kurzgasse 16, Energetikstudio Petra Halbartschlager, Info/Anmeldung: petra.halbartschlager@aon.at , 0680 / 32 22 533

Mediendaten

Einschaltpreise und Abmessungen des Inserats wie Datenformate !

Entnehmen Sie bitte die Mediendaten für Ihren Artikel, Werbeeinschaltung und Vereinsmitgliedsantrags-Formular Online unter: <http://www.sunnseitn.info>



Nachdem die Kinder unserer Feriencamps wieder zuhause waren, schrieben uns deren Eltern freudige und berührende Zeilen . . .

„Ich hab mich noch nie so wohl gefühlt, wenn mein Kind allein weg war! Ich hab wirklich das Gefühl gehabt, dass er sehr gut aufgehoben war und sich wohl gefühlt hat. Die 1:1 Betreuung wird so sonst nicht geboten und ist für viele sehr wichtig!“

Mutter eines 8-jährigen Jungen mit Pflegestufe 6

„Meine Tochter ist durch die Zeit mit euch wieder ein Stückchen erwachsener und selbständiger geworden. Und wenn wir gemeinsam die Fotos von der Ferienwoche anschauen, zaubert das immer ein entspanntes Lächeln auf ihr Gesicht.“

Mutter eines 16-jährigen Jungen mit Pfst. 5

„Wir sind total happy dass unser Sohn wieder eine so tolle Woche hatte, er lacht immer sehr, wenn er Fotos von der Woche sieht. Für uns waren die ersten Tage echt gewöhnungsbedürftig, keine geradegezogenen Bettdecken, keine ausgerichteten Vorhänge, niemand, der ständig fortgehen will, obwohl die anderen noch im Pyjama sind oder noch beim Essen sitzen ;-)

Wir freuen uns, wenn sich für unseren Sohn wieder eine Möglichkeit findet für eine Teilnahme, diese Woche tut uns allen so gut!“ *Mutter eines 16-jähr. Jungen mit Pfst. 6*

„Für meinen Mann und mich war es eine entspannte Woche, sehr ungewohnt, wir haben sonst niemanden, der auf unseren Sohn aufpasst. Da merkt man erst, wie anstrengend es sonst immer ist, ohne ruhige Minute. Wir konnten einmal alleine etwas unternehmen. Ich kenne sonst nichts Ähnliches. Wir würden uns sehr freuen, wenn er wieder mitfahren kann. *Mutter eines 12-jährigen Jungen mit Pfst. 6*

Falls Sie unser Projekt unterstützen möchten, freuen wir uns natürlich sehr, denn somit können wir wieder viele Kinder und Jugendliche mit schwer-mehrfacher Behinderung zu »ganz normalen« Ferienwochen in Raabs/Thaya einladen, mit einem bunten und vielfältigen Programm!

Verein – Ferien ohne Handicap

Fotos, Aktuelles und Videos finden Sie auf unser Homepage, Facebook und Youtube

<http://www.ferienohnehandicap.at>

Herzlichst,
Obfrau - Campleitung, Birgit Stoifl