

Nr. 18 Jänner - April 2018

Sunnseitn

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Kostenlose Non Profit Vereinszeitung

Die Drüsen- Kraftquellen unseres Körpers | Yoga
Meditation | Mental gestärkt zur Matura | Medizinisches Qi Gong
Heilungsreise zu Joao de Deus- Abadiania | Lebe deinen Seelenplan

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 Jänner bis April 2017 das Projekt »DanceAbility«, 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 Mai bis August, ist **Di. 03. April 2018, Erscheindatum Fr. 04. Mai 2018.**

Die Sunnseitn erscheint kostenlos für den Leser in einer Auflage von derzeit 1800 Stück, drei mal im Jahr. Ihr könnt die Sunnseitn **digital lesen** und euch als Vereinsmitglied anmelden unter <http://www.Sunnseitn.info> (Anmeldeformular)

Glück, Gesundheit und Frieden wünschen wir unseren LeserInnen

Elisabeth Susanna & Norbert O. M. Feilhaber

Elisabeth Susanna: Klangschalenpraktikerin,

... den Weg des Herzens folgend ...

Norbert: Medizinisches Qi Gong, Spiritueller Heiler-Lehrer, Buchautor,

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

Titelbild: Norbert O. M. Feilhaber, Blatt



Sunnseitn

Herausgeber, Verein Sunnseitn, ZVR-Zahl1 596935419. Redaktion, Layout und verantwortlich für den Inhalt der Zeitschrift, Vertreter & Gründer: Elisabeth S. & Norbert Feilhaber, Trabenreith 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

- Gertrud Weiss
- 04 Die Drüsen- Kraftquellen unseres Körpers
MMag. Veronica Maria Schwed
- 06 Gedanken einer Großmutter
Mag. Sylvia Chochola
- 08 Feng Shui für den Hausgebrauch / Negative Energien
Kamira Eveline Berger
- 09 Samen- Freude oder Magier- Ärger!
Mag. Sonja Girsch
- 10 Heilungsreise zu Joao de Deus- Abadiania
Elisabeth & Norbert Feilhaber
- 14 Gemeinnütziger Verein Sunnseitn
Theresia Haider
- 16 Aus der Natur, mit der Natur- für die Natur
Subhash
- 18 Neu Sehen lernen Die Magie der Fotografie
Heike Tuiider
- 20 Für Yoga bist du immer jung genug!
Elisabeth Susanna Feilhaber
- 22 Tauschkreis Oberes Waldviertel
Silvia Edinger
- 24 Worte machen mich glücklicher als Dinge
Norbert Maria Feilhaber
- 27 Medizinisches Qi Gong
Sylvia und Andreas Graf
- 28 GenesisNCC Methode zur Behebung innerer Konflikte
Daniela An Aibja
- 30 Ich und CHI
Renate Brandner- Weiß
- 32 39 Jahre Zwentendorf abstimmung
Andrea Wittmann
- 34 Mach mal Pause
Alexandra Fraberger
- 36 Mental gestärkt zur Matura
Josef W. Fattinger
- 38 Zugang zur 5. Dimension
Martina Wilttschko- Hölzl
- 39 Handgemachtes umgibt eine Aura von Liebe
Gabriele DaSilva Sipöcz
- 40 Kreativwerkstatt- Bring Farbe in dein Leben
Günter Peham
- 42 Verein WerteVoll Leben stellt sich vor
Elisabeth Bock
- 43 Natur- Musik- Stille
Alfred Schmid
- 44 Lebe deinen Seelenplan
- 45 Veranstaltungskalender
- W³ Sunnseitn im Web

Copyright Foto Top, www.Sunnseitn.info by Peter Hatzfeld Sundown-on-Huey, www.picasaweb.google.com/peterhatzfeld

Die Drüsen- Kraftquellen unseres Körpers

Unsere endokrinen Drüsen sind unsere geheimen Kraftquellen, sie haben vielfältige Aufgaben, denn sie spenden die feineren Stoffe, die unser Leben erhalten. Arbeiten sie nicht ausreichend, sind sie ermüdet oder blockiert, können verschiedene organische Funktionen nicht ablaufen und wir verlieren unser seelisches Gleichgewicht. Die Mazdaznan-Gesundheitslehre bietet eine Fülle von Möglichkeiten, um unser Drüsensystem wieder anzuregen und es jung zu erhalten.

Was im Körper sind Drüsen und wo im Körper befinden sie sich? Was sind Drüsen mit äußerer Sekretion und was versteht man unter Drüsen mit innerer Sekretion? Drüsen sind aus flüssigkeitsabsondernden Epithelzellen bestehende Organe und ergießen ihren Drüsensaft...

AUF DIE HAUTOBERFLÄCHE, z.B. **Schweiß- und Talgdrüsen**, welche über die ganze verteilt sind, ferner die **Brustdrüsen**.

AUF DIE SCHLEIMHÄUTE

z.B. Magen- und Darmdrüsen

IN EIN ORGAN

z.B. die **Speicheldrüsen** - Ohr-, Speichel-, Unterkiefer- und Unterzungendrüsen sowie kleinere Einzeldrüsen der Mundschleimhaut.

DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE

Drüse hinter dem Magen, die ihre Sekrete – Verdauungssäfte für Fette, Eiweiß und Kohlenhydrate – durch einen Ausführungsgang in den Zwölffingerdarm absondert.

Die Leber – den ganzen rechten Oberbauch unter dem Rippenbogen ausfüllendes Organ, bildet die größte Drüse des Körpers, **die Galle**, die durch den Gallengang zum Zwölffingerdarm abgeleitet wird.

Alle Drüsen mit Ausführungsgang nennt man „Drüsen mit äußerer Sekretion“. Zu diesen Organen gehört auch die Vorsteherdrüse oder Prostata.

Es gibt aber auch Drüsen, die ihre Ausscheidung direkt an das Blut abgeben. Diese hormonproduzierenden Drüsen heißen „Drüsen mit innerer Sekretion“ oder endokrine Drüsen“. Diese sind:

Zirbeldrüse (gibt uns geistige Inspiration, ist groß wie eine Himbeere und schwingt, Schwingung durch Stimme, Zirbeldrüse arbeitet in der Nacht, mit guten Gedanken zu Bett gehen und einschlafen, ist somit sehr wichtig!!)

Hirnanhangdrüse oder **Hypophyse** (bohngengroße Drüse, an der Schädelbasis gelegen).

Beim Bettnässen werden zu wenig Hypophysenhormone ausgeschüttet. Fußbäder bis unter die Knöchel machen, Wärme aufsteigend. Wenn die Blase voll ist, erfolgt Information ans Gehirn. Gehirn gibt Information an die Hypophyse weiter. Die Hypophyse schüttet Hormon aus. Dann merken wir, dass wir urinieren müssen.

Schilddrüse - dicht unter dem Kehlkopf gelegen, gibt das Hormon Thyroxin ins Blut ab
Nebenschilddrüsen oder Epithelkörperchen (vier etwa erbsengroße, hinter der Schilddrüse gelegene Drüsen, die den Kalkstoffwechsel regeln).

Thymusdrüse (hinter dem Brustbein) klopfen und dabei tief ausatmen, abklopfen und vibrieren, einatmen und dann seufzend ausatmen (Affirmationen dazu sind Glaube, Liebe, Hoffnung, Mut).

Nebennieren (liefern lebenswichtige Hormone, z.B. Adrenalin)

Bauchspeicheldrüse (Bildung von Insulin für Zuckerstoffwechsel)

Geschlechts- und Keindrüsen

Eierstöcke

Hoden

Dr. Hanish geht von der Erkenntnis aus, dass alle Erscheinungen in der Natur zweipolig sind, Tag und Nacht, Hitze und Kälte, Geist und Stoff, positiv und negativ. Wie alle Körperfunktionen sind auch die Ausscheidungen der endokrinen Drüsen (Hormone und Ätherstoffe) hinsichtlich ihrer Intensität verschieden. Solange wir die natürliche Ordnung im Organismus aufrechterhalten und dafür sorgen, dass die Genitaldrüsen normal arbeiten, werden auch die übrigen Drüsen ihre Funktionen voll erfüllen. Das bedeutet für uns: Gesundheit an Leib und Seele.

Im Tagesseminar von Beate PLANGGER am 11. März 2018 im Hotel „Sole-Felsen-Bad“ Gmünd, wird auf dieses Thema der endokrinen Drüsen genau eingegangen und eine Vielzahl an praktischen Übungen, Anwendungen und Empfehlungen weitergegeben, praktiziert und erlernt, um unser Drüsensystem anzuregen. **Dann wird unser Drüsensystem für uns zum anhaltenden Jungbrunnen.**

Autorin: Gertrud WEISS

Literatur: MAZDAZNAN, Mitschriften Seminare Beate PLANGGER, Broschüre Wassermann Themenheft „Das Drüsensystem“ von Arthur Buschmann und Dr. O.Z. A: Hanish, bearbeitet von Jens Trautwein.



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

Gedanken einer Großmutter



Es tut mir Leid, ich verstehe diese Welt nur mehr sehr bedingt. Wenn ich mich umsehe und umhöre, dann stellen sich mir viele Fragen, die ich weder mir noch meinen Kindeskindern beantworten kann – und das ist bedenklich, weil ich doch ihre Lehrerin bin.

So frage ich mich zu Beginn dieses neuen Jahres:

- Warum wird in Europa die Zulassung für ein Gift verlängert, von dem man weiß, dass es alles Leben vernichtet, wo es eingesetzt wird?
- Warum gibt aber dieselbe EU aus Argumenten der Gesundheit die Bräunungsstufe von Pommes Frites vor?
- Warum wird in Österreich darüber diskutiert, das Rauchverbot in öffentlichen Bereichen aufzuweichen, wenn doch bekannt ist, welche verheerenden Folgen der Tabakkonsum hat und welche Kosten sich daraus ergeben?
- Warum ist der Konsum von Cannabis streng verboten, Alkohol hingegen völlig gesellschaftlich akzeptiert?
- Warum kann in Zeiten von „me too“ ein frauenverachtender Mann an der Spitze Amerikas stehen, der öffentlich mit seinen sexuellen Abenteuern prahlt?
- Warum gelingt es Großkonzernen offensichtlich „legal“, sich vor Steuern zu drücken, während „die Kleinen“ ständig zur Kassa gebeten werden?
- Warum werden Reiche immer reicher und Arme immer ärmer?
- Warum werden in österreichischen Volksschulen die Ziffernnoten wieder eingeführt, wenn sich doch alle Experten einig sind, dass sie kaum Aussagekraft besitzen?
- Warum haben in einem der reichsten Länder Europas immer mehr junge Menschen Angst, sich Kinder nicht leisten zu können?
- Warum schauen Eltern, die einen Kinderwagen schieben, auf ihr Smartphone und nicht auf ihr Kind?
- Warum werden immer mehr Betreuungsplätze für Kleinstkinder geschaffen, statt es jenen Müttern, die das gerne wollen, zu ermöglichen, sich selbst um ihre Kinder zu kümmern?

Es ist das nur ein kleiner Auszug der vielen Fragen, die ich mir stelle. Oft stehe ich kopfschüttelnd da und habe das Gefühl, aus einer anderen Welt zu kommen. Es macht mich traurig, wenn ich sehe, wie so Vieles „aus dem Ruder läuft“.

Ein neues Jahr hat eben begonnen. Was wird es bringen? Werden Achtung vor dem Leben, Liebe und Güte im Vordergrund stehen, oder Profitgier, Ignoranz und Neid?

Ich weiß es nicht. Aber dennoch will ich mich nicht davon abbringen lassen, in meinem Umfeld so zu leben, wie ich es mir im Großen wünsche. Ich kann nicht die Welt verändern, aber in einem kleinen Umkreis kann ich wirken.— Wie jede und jeder von uns.

So wünsche ich Ihnen ein gutes Jahr 2018. Pro sit! – Es möge dafür sein, heißt das. Für das Leben, für die Liebe und für die Achtsamkeit.

Herzlichst, Veronica Maria Schwed

veronica.schwed@gmx.at, Tel: 0676/43 06 856

Workshop **Achtsamkeit im Alltag** Loslassen und Raum für Neues schaffen

Mit einfachen Übungen achten wir auf die Signale unseres Körpers, nehmen diese wahr und können so im Alltag voller Freude sein. Durch das Praktizieren des einfachen Loslassens wird somit Raum für Neues geschaffen. Anwendung findet die Achtsamkeit auf dem Arbeitsplatz, der Familie und bei der Gesundheit.

Termine:	jeweils Donnerstag, 18:30- 20 Uhr
08. März	05. April 03. Mai
29. März	26. April 24. Mai

Ort: Gesunde Gemeinde Irnfritz
Mehrzweckhalle, Galerie

Referent: Elisabeth Feilhaber (0676 / 39 255 39)

Kosten : Euro: 90 (6 Einheiten zu je 1,5 Stunden)

Information: VOL Manuela Ebner- Gruber, 02986/6228,
pstraka@irnfritz.at, <http://www.irnfritz.at>

Veranstalter: BhW Irnfritz- Messern





Feng Shui für den Hausgebrauch

Negative Energien im Feng Shui

Ein wichtiger Teil von Feng Shui ist es negative Energien in Lebensräumen zu vermeiden oder zu harmonisieren. Was aber sind negative Energien? Von negativen Energien spricht man, wenn bei längerem Verweilen auf solchen Plätzen das elektromagnetische Feld von Lebewesen geschädigt wird. geopathischer Stress zum Beispiel ist der Ausdruck von negativen Energien, die aus der Erde kommen wie zum Beispiel Wasseradern, Erdverwerfungen, Leylinien etc. Es gibt aber auch negative kosmische Strahlungen wie Benkerlinien, Curry- Hartmann Globalgitternetzkreuzungen....Ebenso gibt es krankmachende Energien, die von früheren Zeiten stammen. Wenn sich Häuser zum Beispiel über zugeschütteten Mülldeponien oder auf früheren Begräbnisstätten oder Friedhöfen befinden.

Vor allem der Schlafplatz sollte frei von solchen Energien sein, sonst kann es zu einer Schädigung unseres feinstofflichen Körper kommen, was letztlich zu Krankheiten führt. Genauso schädlich kann sich aber Elektromog im Schlafzimmer auswirken oder Handystrahlung. Daher ist es ratsam im Schlafrum auf elektronische Geräte und Handys (außer sie befinden sich im Flugmodus) zu verzichten.

Zu guter Letzt möchte ich noch den vielgebrauchten Mikrowellenherd erwähnen, der eine sehr hochfrequente und schädliche Strahlung aussendet, allein nur wenn er am Stromkabel steckt erzeugt er im gesamten Raum Negativenergie.

Bei einer guten Feng Shui Beratung werden all diese Störfelder ausgetestet und meist auch harmonisiert.

Autorin: Mag. Sylvia Chochola, 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



Maya- Jahr: Samen- Freude oder Magier- Ärger!

Seit 26.7.2017 (bis 24.7.2018) begleitet uns das Maya-Jahr „GELBER SAMEN“. Und aus meiner fast 25-jährigen Kalender-Erfahrung bedeutet das durchaus Erfreuliches mit vielen positiven Überraschungen, voll Lebensfreude und Leichtigkeit. So hat es sich

für mich und viele andere auch bis ca. Mitte September angefühlt. Alles ist geflutscht und wir erlebten eine licht-voll Zeit. Doch ziemlich plötzlich hat sich das Blatt gehörig gewendet! Die dramatischen Beschreibungen der Leute, der Leidensdruck, die tief sitzenden Ängste, die Aggression und Kälte in der Außenwelt, etc. wurden schrittweise heftiger.

Anfangs war ich schockiert, denn wie schon erwähnt, kenne ich Samenjahre keinesfalls von dieser Seite! Nun bin ich aber eine Person, die immer Fragen parat hat, um auf des Pudels Kern zu kommen und Lösungen zu finden. Hier also gleich kurz und bündig die Erklärung + Rezepte dazu:

Jeder Archetyp wird durch einen Gegenspieler (antipodalen Partner) ergänzt. Und 3x dürft Ihr raten, heuer ist das der WEISSE MAGIER, der oft für kraftzehrende Autoritätskonflikte, energetische Übergriffe und eine vergiftete Feindseligkeit sorgt. Das erklärt Euch jetzt vielleicht Vieles. Deshalb macht bitte ab sofort regelmäßige Lichtarbeit, Aura-Schutz & -Reinigung für Euch! Bleibt innerlich friedlich, im Außen freundlich-neutral jedoch sehr wachsam! Vernetzt Euch mit positiven Menschen mehr als jemals zuvor! Lasst Euch von Destruktivität nicht beeindrucken, bleibt stark und erhöht regelmäßig Eure Schwingung! Spaziergänge in der Natur sind sehr hilfreich, aber auch alle anderen Methoden, die Ihr schon routiniert anwenden könnt!

Haltet vor Allem durch, liebe Seelen! Wir wissen, dass das LICHT und die LIEBE siegen werden, selbst wenn wir aktuell einer sehr intensiven Glaubensprüfung unterzogen werden und sich Vieles verdunkelt hat. Ich bin mir sicher, dass die GELBE SAMEN-Kraft zurückkommt und wir dann erkennen werden, wie widerstandsfähig wir durch diesen Test geworden sind. Um uns und Mutter Erde endgültig zu befreien, benötigen wir 100%ige IMMUNITÄT!!!!

So wünsche ich Euch aus tiefstem Herzen viel AUSDAUER & GEDULD!
Eure KAMIRA

Heilungsreise zu Joao de Deus

Als ich im Jahr 2010 zum ersten Mal zu Joao de Deus gefahren bin, war ich sehr aufgeregt und neugierig. Joao de Deus ist das zur Zeit größte Volltrancemedium. Er hat seine Berufung bereits im Alter von 8 Jahren erfahren und seither Millionen von Menschen geheilt. Er wird allgemein hin als Heiler bezeichnet, doch ist es ihm außerordentlich wichtig, immer wieder zu erklären: **"Nicht ich heile, sondern Gott."** Eine Freundin hatte eine Augenkrankheit - Loch in der Netzhaut - mit der Aussicht, zu erblinden, da es keinerlei Heilungsmöglichkeiten gab. Durch "Zufall" erfuhr sie von Joao de Deus, besuchte die Casa und nach einem dreimaligen Aufenthalt war das Loch geschlossen. Ihre Ärzte konnten sich das nicht erklären.



Ihre Erfahrung bewog mich, nach Abadiania zu reisen, da ich unter einem schweren Burn-Out litt.

Ich bin damals allein gereist, weil meine Freundin schon dort war und sie mich in alles einweisen konnte. Ich wählte meine Ankunft so aus, dass ich einen Tag zur Eingewöhnung hatte, um mich dann am Mittwoch in die Casa zu begeben. Die Casatage sind von Mittwoch bis Freitag. In dieser Zeit ist Joao de Deus in Abadiania bereit, alle wartenden Menschen zu betreuen. Die Heilungssitzung ist erst dann beendet, wenn jede/r bei ihm war. Die "Morgenline" beginnt um 8 Uhr. An sehr intensiven Tagen hat das auch schon bis zu 6 Stunden gedauert. Dann gibts eine kurze Mittagspause und dann gehts am Nachmittag um 14 Uhr weiter.

Es ist ein wunderschönes Bild, wenn die Menschen am Morgen in weißer Kleidung zur Casa strömen. Es wird gebeten, in weißer Kleidung zu kommen, da dadurch die Aura besser gesehen werden kann, weil es keinerlei Ablenkung von anderen Farben gibt. Außerdem erzeugt die Farbe Weiss eine sehr schöne Energie und auch das Gefühl der Gemeinsamkeit. Natürlich dürfen auch Menschen mit bunter Kleidung die Casa besuchen;-))

So stand ich in der Schlange - line - und wartete mit anderen hundert Menschen darauf, endlich vor ihm zu stehen. Zu diesem Zeitpunkt ist er bereits inkorporiert. Das bedeutet, dass er ein Geistwesen in seinen Körper läßt, das durch ihn wirkt. Es gibt verschiedene Geistwesen, die in der Casa arbeiten und das kann auch an einem Vormittag wechseln. Das ist an ihm sehr gut erkennbar - durch Körperhaltung, Augenfarbe und Klang der Stimme (ja tatsächlich;-))

Mein Kontakt mit ihm war sehr kurz, er sah mich an, sagte: "Intervencao" und ich wurde in den Segnungsraum geschickt. Dort erfährt jede/r eine Segnung, die als unglaublich liebevolle Energie gespürt wird.

Intervencao bedeutet, dass ich am Nachmittag um 14 Uhr mit hundert anderen Menschen zu einer spirituellen Intervention kommen soll.



Das tat ich auch und war mehr als aufgeregt. Wir wurden dann in den Meditationsraum geführt und es wurde teils auf Englisch teils auf Portugiesisch erklärt, was wir tun sollten. Es war sehr einfach: Wir sollten unsere Augen schließen und die rechte Hand aufs Herz legen, als Zeichen unserer Bereitschaft. Dann kam Joao bzw. die Wesenheit und teilte uns den Beginn der Intervention mit. Danach saßen wir, jeder für sich,

und ließen geschehen. Diese Zeit erlebt jede/r anders. Bei mir kamen Erinnerungen an verschiedene belastende Situationen meiner Kindheit mit samt den dazugehörigen Gefühlen. Dann erscheint Joao wieder und teilt das Ende der Intervention mit. Anschließend erfährt man draußen von Dolmetschern, wie man sich zu verhalten hat. 24 Stunden muss man aufs Zimmer, mit geschlossenen Augen liegen, mit niemanden sprechen - außer natürlich essen und trinken. Dann darf man eine Woche keinen Sport betreiben, keinen Alkohol trinken, keinen Pfeffer essen und nach einer Woche geht's dann zur Revision. Da begutachtet die Wesenheit, ob alles gut verlaufen ist.

Dies war ein kurzer Einblick, wie die Heilung in der Casa Dom Inacio geschieht. Meistens ist es mit einem Mal nicht erledigt. Denn der Zustand hat sich ja über Jahre (Jahrzehnte) aufgebaut und braucht Zeit, um geheilt zu werden.

Meine größten Bedenken, was ich in der casafreien Zeit anfangen sollte, wurden sofort zerstreut. Man kommt sehr einfach in Kontakt mit Menschen, die ebenfalls auf der Suche sind. Da dies ein Ort ohne religiöse Orientierung ist, lernt man nicht nur Menschen aus allen Kontinenten kennen sondern auch Menschen mit unterschiedlichen Konfessionen. Das interessiert hier niemanden, denn alles wollen Heilung auf allen Ebenen. In der casafreien Zeit besteht auch die Möglichkeit, eine "Kristallbettsitzung" zu buchen. Diese wird auch von Joao empfohlen. Natürlich habe ich das getan und war so begeistert davon, dass ich um die Erlaubnis gebeten habe, ein Kristallbett zu kaufen. Das habe ich nach Österreich mitgenommen und dann auch für interessierte Menschen zur Verfügung gestellt. Diese Kristallbettsitzung unterstützt die Prozesse auf sehr sanfte Art. Abadiania ist ein Ort, an dem ich so richtig zu mir finden konnte und ich hatte für

nicht anderes Zeit und Lust. Es ist auch für den Heilungserfolg äußerst wichtig, so wenig wie möglich Ablenkung zu haben.

Für mich war das der Beginn eines neuen Lebensabschnitts.

Seither war ich sieben weitere Male in Abadiania, wurde zur "Tochter der Casa" und mein Leben hat sich grundlegend zum Positiven verändert. Ich bin unglaublich dankbar für diesen Ort und für Joao de Deus, der sein Leben der Heilung der Menschen gewidmet hat. Er arbeitet in der Casa kostenlos, nur in eine sehr unauffällige Spendenbox, die in der Halle hängt, kann man Spenden einwerfen.



Um zu Joao de Deus zu reisen, muss man nicht krank sein. Ich kenne sehr viele Menschen - so auch ich - die für ihr spirituelles Wachstum und zum Loslassen alter Muster hinfahren, damit erst gar keine Krankheit entstehen kann. Krankheit entsteht sehr oft durch psychische Verletzungen und die meisten liegen in der Kindheit.

Dass dies kein "esoterisches" Gerede ist, läßt sich ja auch an einigen unserer Floskeln erkennen: Was ist dir über die Leber gelaufen? Was sitzt dir im Nacken? Da krampft sich mein Herz.....

Ich hoffe, ich habe damit einen kleinen Einblick in das Wirken Joao de Deus geben können und würde mich über Rückmeldungen freuen. Da ich auch Reisen nach Abadiania begleite, stehe ich auch für Rückfragen und Auskünfte zur Verfügung.

Mag. Sonja Girsch

sonan@gmx.at, 0699 / 18967691

www.kinesiologie-cranio-kristallbett.at

Mag. Sonja GIRSCH



wohnhaft in 2500 Baden

Kinesiologie

Cranio-Sacral Balancing

Kristallbett

**Reisebegleitung zu
Joao de Deus**

Terminvereinbarungen und Kontakt: 0699/18967691

Email: sonan@gmx.at;

www.kinesiologie-cranio-kristallbett.at

Räucherwissen und Räucherwerk von Annemarie Herzog



→ Bücher & CD's für's Räuchern



Die Räucherapotheke
für den Körper
ISBN 9783843411646



Die Räucherapotheke
für die Seele
ISBN 9783843412032



Spirit Räucherungen
für den Geist
ISBN 9783843412681



Die Räucherapotheke
für Tiere
ISBN 9783843413022



Die Räucherin
ISBN 9783843410502



CD Räuchermeditation
Begegnungen mit
den Naturwesen



CD Meditation
Versöhne Dich mit
Deinen Ahnen



→ Gelebte Rauh Nächte



Rauh Nacht Tagebuch
GTIN: 4260188012448



Gelebte Rau(ch)nächte
ISBN 9783990252826



Rauh Nacht Kalender
gefüllt mit 12 Räucherwerken

Diese und mehr Artikel sind erhältlich
im Buchhandel, bei ausgesuchten
Verkaufspartnern und im webshop.

malusa.at

Gesunde Gemeinde Irnfritz - Messern



In Zusammenarbeit mit
Gemeinnütziger Verein Sunnseitn



Freitag, 19. Jänner, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Fitness, Figur und Wohlbefinden- die grünen Smovey Ringe«

Bring wieder Schwung, Bewegung und Freude in dein Leben

Vortrag von Silvia Bittermann



Lass dich überraschen von den vielen Anwendungsmöglichkeiten der Smovey-Ringe und überzeuge dich selbst davon, wie schon nur ganz einfaches spielerisches Tun dein Körpergefühl verändert, indem der Stoffwechsel aktiviert, der Kreislauf angekurbelt, das Gleichgewicht gefördert wird und und und

Die Begeisterung wird sich steigern, wenn du bemerkst, selbst die Verantwortung über deine Fitness, deine Figur und dein Wohlbefinden übernehmen zu können und nur du selbst bestimmst wie einfach oder intensiv dein ganz persönliches Training sein wird. Jeder kann mit den Smovey-Ringen üben ohne Altersbegrenzung frei nach dem Motto: "swing – move & smile(y)"

Donnerstag, 22. Februar, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Wie gestalte ich gesunde und vitale Lebensräume«

Kleiner Überblick über die Welt des Feng Shui

Vortrag von Sylvia Chochola



In diesem Vortrag erhalten Sie einen kleinen Überblick in die Welt des Feng Shui. Wie und warum wirkt Feng Shui, wie bringe ich harmonische, gesunde Energie in Wohnräume, Farben und Elementenlehre, wie vermeide ich negative Energien.

Donnerstag, 15. März, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Baj- Pendel- Hilfe zur Selbsthilfe«

Eine wiederentdeckte alte Heilmethode

Vortrag von Karin und Peter Klein



Sie dienen u. a. zur Austestung von Lebensmitteln, zur Diagnose UND Behandlung, sowie zur Suche auf Plänen, ...uvm. Baj Pendel kommen aus der Manufaktur in Polen und sind in ihrer Anwendung einzigartig. Es gibt Pendel mit austauschbaren Holzknöpfen und Schüßlersalzfüllung, auch Heilkräuterpendel, die aufgrund der neuesten Forschung

in der Tumorbehandlung und der Prävention von Krankheiten sowie der Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden.



Donnerstag, 12. April, 18:30 Mehrzweckhalle Irnfritz

»Kreativwerkstatt- Bring Farbe in dein Leben«

Vortrag von Gabriele DaSilva Sipöcz, Malcoach

Das ist inzwischen zum „Lebensmotto“ von Gabriele DaSilva Sipöcz, Betreiberin des Ateliers EINKlang in Horn, geworden. In der kleinen gemütlichen Kreativwerkstatt kann jeder seine Fantasie entdecken bzw. ausleben.

Der Weg dorthin war ein steiniger, und erst eine schwere Lebenskrise hat die Wahl-Wald4tlerin wieder ihre kreative Ader entdecken lassen. Seit dieser Zeit gehört das malen zu ihrem Leben wie essen, trinken und schlafen.

Wie sie mit Hilfe der Malerei die Krise als Chance nutzen konnte und wie sie jetzt mit widrigen Umständen umgeht und welche Rolle dabei Kreativität für sie spielt, erzählt Gabriele DaSilva anhand ihrer Lebensgeschichte.



GLASBAU STEINE Ertl

Glasbausteinwände-Verglasungsprofile
Innenbeschattungen

Ihr verlässlicher Partner seit über 50 Jahren!

Arthur Kruppstraße 7, 3300 Amstetten, 07472/62 930

www.glasbausteine.at

Aus der Natur, mit der Natur- für die Natur

Bericht von Theresia Haider



Nach meiner Chemotherapie in meiner Genesungszeit war ich sehr verspannt und suchte Ausgleich in der Natur.

Ich machte meine Ausbildung zur Kräuterpädagogin und dabei war Thema altes Handwerk. So bin ich zum Korbflechten und Gestalten mit Weiden gekommen.

Seit dieser Zeit biete ich Kurse an, um

Menschen zu zeigen, was bei Ihnen im Garten und der Umgebung wächst und was sich daraus flechten lässt. Diese entspannende Tätigkeit erfüllt vor allem Menschen, die eine Auszeit suchen und sich dabei was Wunderschönes nach Hause nehmen können.



Bei der Arbeit mit der Weide steht vor allem die Verbindung zur Natur im Vordergrund, denn nur so lassen sich die Weidenruten zu einem schönen Geflecht formen.

Lebende Weidenhütten, Spielhütten für Kinder, Rankhilfen, Bodenvasen, Körbe, gestalterisch ist einfach alles möglich!

Die Weide selbst hat viel Salicyl, das ist das natürliche Aspirin.

Früher wurden aus der Weide Holzpantoffeln gemacht weil das Salicyl über die Fußsohlen vom Körper aufgenommen wurde.





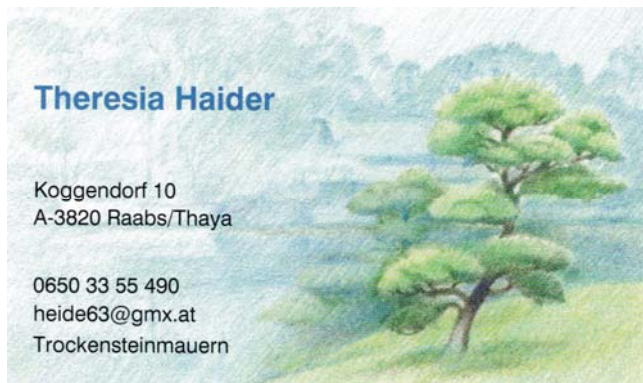
Die Technik des Trockensteinmauerns ist ein altes Handwerk, das fast in Vergessenheit geraten ist. Heute gestaltet man auch viele Gärten mit dieser wunderbaren Technik.

Dabei wird Steinmaterial aus der Umgebung verwendet. Diese meditative Tätigkeit (jeder Stein hat sein Platz!) ist der ideale Ausgleich um in der Natur tätig zu sein und es entsteht eine Oase für den Garten.

Dabei lassen sich Stützmauern, Einfriedungen, Hochbeet, Grillplatz, Sitzsockel, Nischen, Kräuterspirale u. v. m. individuell gestalten.

Viel Freude in der Natur wünscht Ihnen

Theresia Haider



Garten- Freiraum

Weidenflechten

Trockensteinmauern

Urlaubsvertretung

Kleine Reparaturen im Haus

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



Neu Sehen lernen Die Magie der Fotografie

„Magie“, so sagt Starhawk in ihrem Buch „Wilde Kräfte“, ist die Kunst, *„Veränderung in Übereinstimmung mit Willen herbeizuführen“*. Sie beruht auf dem Verstehen davon, *„wie Energie Muster macht und Muster Energie lenken“*.

Der Medientheoretiker Vilém Flusser meint, dass ein Bild im Gegensatz zu (linearer) Schrift ein magischer Gegenstand ist: In ihm

hängt alles mit allem zusammen, alles beeinflusst einander und die Augen wandern in unregelmäßigen Formen, Kreisen, Spiralen, jedenfalls *immer wieder* über seine Oberfläche: Die Wiederholung des immer Gleichen, das aber mit jedem Wiedersehen durch andere gesehene Bildelemente veränderte Bedeutung annimmt. Ein schönes Beispiel für Gemeinschaft, für die Erkenntnis, dass alles mit allem verbunden ist und nichts isoliert. Was durch ein Bild sinnlich erfahren werden kann, ist das Gewebe wechselseitiger Abhängigkeiten und Verflechtungen.

Der Magie der Fotografie kann ich mich auch als Fotograf nicht entziehen: Selbst wenn mir kein einziges meiner Bilder jemals zu Gesicht käme, wäre mir das genaue und dabei einfühlsame und liebevolle Sehen während der Aufnahmen die ganze Sache wert. Ich sehe anders, wenn ich „fotografieren gehe“. Ich bin sicher, das sich mir eine Welt öffnet, die viele andere nicht wahrnehmen, ja, deren Existenz sie nicht einmal erahnen. Auch die Betrachterin und der Betrachter stehen dem Bild nicht isoliert gegenüber: Sie beeinflussen das Bild, und das Bild beeinflusst sie. Sie beeinflussen es, weil ihr Verständnis ihm eine persönlich gefärbte Bedeutung verleiht, zusätzlich zur kulturellen, gesellschaftlichen, politischen, religiösen Bedeutung. Das Bild wiederum beeinflusst sie, weil es Informationen preisgibt und Emotionen auslöst. Das fotografische Dokument ist also keine „beweisende Urkunde“, sondern – wie übrigens jedes Dokument – Darstellung der Welt, Fürwahrnehmung, Interpretation. Ich wüsste demzufolge nicht, was zur Zeit wichtiger wäre als sich beizubringen, *nicht* alles brav aufzuessen, was einem aufgetischt wird. Wir müssen lernen dann aufmerksamer hinzusehen. Von rechts, von links von oben und vor allem von unten und auch noch von der anderen Seite. Wir glauben, wir wüssten schon wie die Welt beschaffen ist, aber es ist nicht die Welt, die wir sehen, schon gar nicht die Muster der Energie (Starhawk),



sondern wir sehen unsere Gewohnheiten. Wenn wir das erkennen, dann können wir aufhören mit unserem Tun und uns anders verhalten. Das ist auch ein Grund für mein Fotografieren, wahrscheinlich der wichtigste: mir selbst andere Sichtweisen beizubringen um zu erkennen, dass meine alltägliche eben eine solche ist (und nicht Die Wahrheit). Dass alles anders sein kann als es derzeit gerade ist. Leute aber, die der vorherrschenden Hegemonie der Weltsicht komplett folgen und keine andere kennen, meinen, das, was sie sehen, sei die Wirklichkeit, alle anderen Sichtweisen nicht. Die nennen sie dann „Verrücktheit“, „Einbildung“, „Unwirklichkeit“. Aber selbst für sie selbst stimmt natürlich nicht, dass nur das auf sie wirkt, was sie für Wirklichkeit halten. Die Wirklichkeit, auch die, die auf sie persönlich wirkt, ist viel größer als eine vorherrschende Weltsicht beschreiben könnte. Sonst wäre jede Veränderung unmöglich. Ist sie aber nicht. Kunst (und Fotografie kann selbstverständlich Kunst sein) ist wahrscheinlich das wirksamste – „wirklichste“ – Mittel, das zu erkennen.

*Ein Künstler ist ein Choreograph der Wirklichkeit,
ständig Grenzen verschiebend ...*

(Piero Golia)

Autor: Subhash subhash@fineart-fotografie.at 0680/31 23 588 <http://fotoblog.subhash.at>



SPIEL DER WIRKLICHKEIT

**Urlaub – Inspiration – Kreativität
Ganz besondere Foto-Workshops**

Mit Pramesh Gerhard Kunz und Subhash
am 17. und 18. März 2018 in Zwettl, am
22. April, 12. Mai + 10. Juni '18 in Schwarzenau
und von 22. bis 27. Juli 2018 im Stift Geras

0680/31 23 588 <http://sdw.subhash.at>



Für Yoga bist du immer jung genug!

Sesselyoga – für alle, die vital bleiben wollen

Junge gestählte Körper auf den Umschlagseiten der Yoga-Bücher. Verrenkungen, die schon beim Anschauen schwindlig machen. Die landläufige Wahrnehmung scheint uns einzureden: Yoga ist nix für Leute über 50, die schon mal vom Zipperlein geplagt werden. Aber, stimmt das wirklich?

Yoga auf dem Sessel wendet sich gezielt an AnfängerInnen, ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Beschwerden.

Yogalehrerin Heike Tuider ist sich sogar sicher, daß keine Bevölkerungsschicht mehr vom Yoga profitiert, als Menschen in der zweiten Lebenshälfte! Niemand, so ihre Erfahrung, sei zu alt, um Yoga zu üben. Im Gegenteil, so Heike Tuider, desto älter wir werden, desto mehr profitieren wir vom Yoga. Denn gerade dagegen wirkt Yoga, daß wir unbeweglich werden. Es vertreibt die Steifheit und die Trägheit. Körperlich – aber auch geistig und seelisch.

Natürlich, so Heike Tuider, habe der Mensch mit zunehmenden Alter die Veränderung seiner Körperfunktionen zu akzeptieren. Die Natur gehe nun mal ihren Gang. Aber es ist auch so, daß die Natur sich rächt, wenn uns der Wille fehlt, diesem Prozeß Einhalt zu gebieten. Yoga beweist, dass wir das gefühlte Altern in vielen Bereichen verlangsamen oder gar stoppen können. Immerhin ist es inzwischen wissenschaftlich fundiert, daß viele der klassischen Signale des Alterns ihren Grund nicht in den Jahreszahlen sondern in fehlender oder in falscher Aktivität haben, in unpassender Ernährung oder im Streß. Erfahrung und auch Forschung haben erwiesen, daß Yoga den vorzeitigen Alterungsprozess verlangsamen, stoppen und sogar umkehren kann.



Entscheidend für Heike Tuider ist das Wissen, dass uns die zeitlose Weisheit des Yoga zu einer größeren Perspektive und mehr Einsicht im Alter führen kann, zu wachen Bewußtsein und geistig-seelischem Wachstum. Yogi Bhajan, der Mann, der Kundalini Yoga im Westen populär gemacht hat, brachte es auf eine einfache Formel: „Die Beweglichkeit meiner Wirbelsäule bestimmt mein gefühltes Alter!“

Es nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. Physiologen haben herausgefunden, daß nach der Lebensmitte die Zeit immer weniger über unser biologisches Alter aussagen.

Bedeutungsvoll werden hier Qualitätsangaben wie Lebensschwung, Enthusiasmus, Selbstvertrauen, Mut und Zufriedenheit. Genau hier setzt Yoga an. Letztendlich liegt es an uns, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Yoga hilft uns, erfolgreich zu altern. Sicherlich braucht es Zeit, für den Erhalt der Gesundheit und der Agilität zu sorgen. Aber noch mehr Zeit braucht es, seine Zeit in Wartezimmern und Behandlungen zu verbringen. Unser Gesundheitswesen ist auf Konsumenten ausgerichtet. Reha und Vorsorge sind zu einer Industrie geworden, die gut an den Krankheiten der Menschen verdient. Es liegt an uns, die Verantwortung für unsere Gesundheit wieder selber zu übernehmen. Mit Yoga schlafen wir besser, auch ohne Tabletten, wir brauchen keine oder weniger Schmerzmittel wegen Ischias und Schulter. Und nicht zuletzt: Yoga hilft uns, die negativen Erwartungen gegenüber dem Älterwerden loszulassen und unsere Reife zu genießen.

Für Yoga bist Du immer jung genug!

Autorin: Heike Tuidor, Yogalehrerin



Glückscode: CXAMXCH -10% Preisvorteil !!

Glückscode gültig für die ersten beiden Online-Bestellungen

<http://www.hollervulkan.at> | +43 (0) 664 / 99 1 99 99





Tauschkreis Oberes Waldviertel stellt sich vor

Jeden dritten Mittwoch im Monat um 18 Uhr
ab Jänner 2018 in Eva's Naturkostladen

WO

3950 **GMÜND**, Stadtplatz 40-42
Wir freuen uns auf dein Kommen!
Info bei Eva: 0680 / 2157502 oder
Elisabeth: 0676 39 255 39



Ein Tauschkreis (Verein) ist eine Gruppe von Menschen, die ihren Überfluss - Talente - was Du gerne tust . . . mit anderen teilen möchten.

Ein besonderes Talent wie z.B. Kuchen backen, Nachhilfe-Unterricht geben, Bäume schneiden, kleine Hausarbeiten . . .

Der Tausch geschieht in Form von Stunden. Das heißt, eine Stunde Computer reparieren gegen zum Beispiel eine Stunde Marmelade einkochen. Die Währung im Tauschkreis ist also ZEIT welche 1:1 getauscht wird.

Der Tausch kann direkt sein, in dem du zum Treffen etwas mitbringst.

Hat dein Tauschpartnern nichts was dich anspricht, möchte aber deine beispielsweise Marmelade haben, dann kann dein Partner auch in Zeit ausgleichen. Indem er dir auf dein Tauschkreiskonto z.B. eine Stunde für deine Marmelade überweist. Du sammelst so Stunden auf deinem Konto an, welche du wieder tauschen kannst. Möchtest du beispielsweise massiert werden, suchst du am Marktplatz (Webseite), wer Massage anbietet. Entweder kommt es zu einem Direkt- Tausch. Massage gegen z.B. Marmelade oder du gleichst mit Zeit aus, indem du 1 Stunde auf das Konto deines Tauschpartners sendest.

Über das Konto kannst du auch mit Menschen tauschen, welche örtlich weit weg sind. Beispielsweise Rechtschreibkontrolle gegen Zeit welche du überweist . . . Hast du keinen Computer, gibt es auch Zeitwertscheine mit welchen du tauschen kannst.

Regionale Tauschkreisrunden-Treffen sind ca. **ein Mal im Monat** und es findet dort ein reger herzlicher Austausch statt.

Oft ist einem schon mit einem Tipp geholfen, wo man die günstigste Holzterasse bekommt, oder ein seltenes Objekt findet.

Lachen, Austauschen sind Grundelemente, die es einem ermöglichen das Leben bereichernd zu sehen.

Viel Freude und Spaß mit dem Tauschkreis
wünschen euch Eva und Elisabeth

Komm und tausche mit!

TALENTE TAUSCH FEST MODESCHAU

Samstag, 28. April

14-18 Uhr

Gesunden Gemeinde Irnfritz- Messern

Mehrzweckhalle

Was findet statt:

Eine Modeschau, Musik, Tanzvorführung, Tauschstände, Kaffee und
Kuchen, Spaß, Schminkecke für Kinder,

Versteigerung (z. Bsp. Krawatte vom Bürgermeister, Hut vom Pfarrer)
für „Ferien ohne Handicap“

Unkostenbeitrag: 12 Euro

Elisabeth Feilhaber, Tauschkreis Oberes Waldviertel, 0676 39 255 39



Worte machen mich glücklicher als Dinge

Es ist nicht zu übersehen und überhören- Weihnachten steht wieder vor der Tür. Ich habe meine Liste mit den zu beschenkenden und zu bedenkenden Menschen gerichtet. Da sind mir einige Geschenkanhänger aus dem Vorjahr in die Hände gefallen- Liebe Worte, die Anhängsel an ein Geschenk, Worte, die mein Herz sofort in Freudemodus setzen und meine Mundwinkel heben- Gute Gedanken, die ein Jahr in der Weihnachtskiste überdauert haben und noch immer Freude auslösen.

Auch Briefen verweigere ich oft den Weg in den Papierkorb- Besondere landen im Glückmomente-Buch (Edition stoareich) und werden öfters gelesen. Geschriebene Worte sind noch stärker als gesprochene, obwohl ein ehrliches Lob über Geschaffenes beim Anblick desselben belobigten Gegenstandes ebenso warm ins Erinnern drängt.

Wenn jemand eine Weihnachtskarte ohne persönliche Zeilen dazu verschickt, ist es in meinen Augen verschwendete Zeit und Geld und eine verpasste Gelegenheit, jemanden für etwas im ablaufenden Jahr zu danken, der Person zu sagen, was sie einem bedeutet – oder, warum man gerade dieses Geschenk gewählt hat.

Das wäre doch eine besondere Wertschätzung der beschenkten Person. Es bedarf Überlegung gelungene Zeilen zu Papier zu bringen, aber mir bedeuten sie mehr als teure Geschenke. Also: Ran an die Schreibgeräte, es gibt sicher mehr Menschen, denen Geschriebenes so viel bedeutet wie mir.

Silvia Edinger

„Ein Haus wird
gebaut
aber ein
Zuhause
wird geformt.“

*Hazrat Inayat Khan,
(1882 - 1927)*



Tischlerei Ableidinger

Inspirationen

in jedem wohnraum

3852 Ruders 15 · www.inspirationen.eu

Was uns ausmacht....

Wir sind gute Tischler,
liefern hervorragende
Qualität, bestechen durch
Kundenzufriedenheit...
Ja genau, das alles dürfen
wir uns an unsere Brust heften.

Und genau diese Eigenschaften hört man von den meisten Handwerkern
wenn man nach deren Qualitäten fragt. Da wollen wir den Bogen noch
etwas weiter spannen. Wir **lieben** unser Talent, wir tischlern aus
Leidenschaft.

Aber Moment, Leiden-schaft... schafft Leiden. Wer will schon Leiden
schaffen? Daher wollen wir dem Begriff einem neuen Namen und eine neue
Bedeutung geben. Noch einmal zurück um ein paar Sätze. „Wir **lieben**
unser Talent, wir tischlern aus Freundschaft. Wir schaffen Freude. Das
Wort nur etwas verändert und es bekommt einen ganz neuen Glanz. Nun
zur Überschrift dieses Absatzes, -was uns ausmacht-....

Wir schaffen Freude.



Medizinisches Qi Gong

In Österreich noch immer weitgehend unbekannt



In China gibt es seit jeher arzneimittelfreie »Krankenhäuser«, welche mit Qi-Lebenskraft arbeiten. Zudem gibt es die westliche Medizin und die Traditionelle Chinesische Medizin. Der Ablauf bzw. Aufenthalt in solch einem Zentrum welches auf Qi - Lebenskraft aufbaut ist vom Prinzip her ähnlich zu verstehen wie bei uns ein Kuraufenthalt. Also über einem

längeren Zeitraum. Die Menschen bleiben ein Monat vor Ort im Zentrum. Von der Früh bis Abends werden Übungen, Praktiken-Meditationen und medizinisches Qi Gong in großen Gruppen praktiziert. Ein Kraft-Qi Feld baut sich dadurch auf.

Nach einem Monat der Auszeit wird wieder befundet. Bei 95 Prozent der Klienten hat sich eine eindeutige Verbesserung eingestellt bei 250 unterschiedlichen Symptomen. 15,2 Prozent sind komplett gesund, 37,68% war der Aufenthalt sehr effektiv und bei

42,09 % effektiv. Nur bei 5 % hat sich gar nichts Vorteilhaftes getan. Vollständigkeitshalber ist noch zu sagen, dass viele der Hilfesuchenden austherapiert aus westlicher Sicht sind wenn sie in solch ein Zentrum kommen. Dennoch dieser hohe Erfolg. Das offizielle Chinesische Büro für Sport und Gesundheit hat von 11 untersuchten medizinlosen Krankenhäusern laut Studie das Zentrum von Dr. Pang Ming als effizienteste erkoren. Bis 7000

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

NORBERT O. M. FEILHAUER



Menschen frequentiert das Zentrum pro Monat. Ich beschäftige mich daher seit vielen Jahren mit der Praxis der-dieses medizinlosen Krankenhäuser/Zentren. Viele Videos, wie 9 Bücher welche Dr. Pang Ming geschrieben hat beschreiben dieses effiziente Gesamtsystem. Das Zentrum von Dr. Pang Ming war für Hilfesuchende, wie auch als Trainingszentrum - Ausbildungszentrum konzipiert und hatte 13 Jahre erfolgreich gearbeitet. Der wichtigste und erste Schritt ist das praktizieren der »Lift Chi Up - Pour Qi Down Methode« neben anderen einfachen Praktiken. Für uns stellt das Erlernen meist in Kursform wie das regelmäßige Praktizieren eine wunderbare Prävention dar.

Medizinische Qi Gong verbunden mit unterschiedlichen einfachen Praktiken entspannt, macht Freude und Spaß in der Gruppe wie Zuhause. Es eröffnet neue Perspektiven für das eigene Leben.

Was mir seit vielen Jahre der Praxis besonders an diesem modernen Qi Gong System besonders gefällt.

Ich beobachte, dass sich nach vielen Jahren des Praktizierens neue Perspektiven, Zugänge und Verständnis zum Thema Lebenskraft - Qi auf tun bei mir. Die Grundübungen sind leicht zu erlernen und auszuführen. Daher steht ein großer Teil der Aufmerksamkeit dem eigentlichen Ziel, den Geist nach innen zu lenken, zu kultivieren zur Verfügung. Schon mit der einfachen »La Qi Methode«, einer öffnenden und schließenden Bewegung der Hände, koordiniert mit Atem und Vorstellung - Affirmation, können wir »alles, was wir mit Qi Gong erreichen möchten, erreichen«. Sitze ich im Auto und warte auf meine Frau, praktizieren ich diese einfache Methode. Ich fühle mich sofort entspannt und zentriert.

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Übungen ist in einem sehr hohen Maße dokumentiert und bestätigt. Die Übungen sind sanfte Bewegungen im Stehen, Sitzen oder Liegen, koordiniert mit Atem und Vorstellungskraft. Die Methode ist nicht mit Yoga zu vergleichen. Die Übungsfolgen sind von Dr. Pang, einem Arzt und Qi-Gong Meister ausgewählt bzw. entwickelt - zusammengestellt worden. Dies gibt Sicherheit in Bezug auf ihre Übertragungslinie und Wirkung. Der wichtigste Nutzen für das tägliche Leben ist das bewusste Aufnehmen, sich Aufladen mit Lebenskraft - Qi und das Abgeben - Loslassen von verbrauchten Qi damit wir JETZT unser Leben gesund und vital, voller Kraft leben können.

Wir lernen Lebenskraft gezielt an jeden Punkt unseres Körpers zu lenken. Geben wir regelmäßig, aus Gewohnheit zu viel Qi ab, geraten wir langfristige in ein energetisches Minus mit Folgen, beispielsweise Burn Out. Mit dieser einfachen Methode lernen wir unseren Energiehaushalt zu wahren und uns bewusst zu machen. Mentale - physische Fertigkeiten und Fähigkeiten entfalten sich von alleine durch die regelmäßige Praxis.

Du bist vom ersten Tag an dein/e eigene/r Meister/in. Mit dem Praktizieren entfaltetst/förderst du dein Potential. Du bist damit selbstbestimmend und unabhängig. Mit Medizinischem Qi Gong wird die Qualität des Qi - Lebenskraft im Körper verbessert, vermehrt und in Fluss gebracht, so dass Krankheiten abgewehrt und Heilungsprozesse mobilisiert werden bei regelmäßigen Praktizieren.



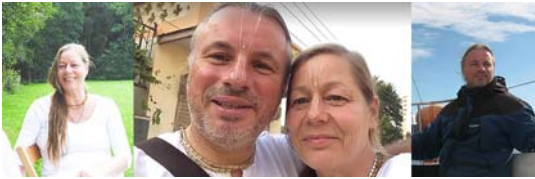
INFOS & KONTAKT

Kurse in:

Gmünd, Irnfritz und Ottenschlag

Autor, Kursleiter Norbert Maria Feilhaber

0676/ 739 255 39, feilhaber@utanet.at



GenesisNCC eine Methode zur Behebung innerer Konflikte und Krankheitsursachen

Die GenesisNCC (Neuronale Communication & Clearing) behebt innere Konflikte und Krankheitsursachen auf der emotionalen Ebene, dort, wo sie ihren Ursprung haben, und reinigt gleichzeitig den Energiekörper des Menschen.

Grundlagen: Jede Krankheit und jedes Problem des Menschen hat aus energetischer Sicht eine Krankheitsursache, die im Unterbewusstsein des Menschen liegt. Das Unterbewusstsein „erzeugt“ das Leben des Menschen, ob gesund oder krank.

Im Normalzustand des Menschen, wenn alles in Ordnung ist, funktioniert das Unterbewusstsein des Menschen so, dass es unser Leben als „Autopilot“ steuert, und unseren Körper und unsere Psyche gesund und aktiv erhält, so dass wir das Leben einfach bewältigen können. Erst wenn wir schreckliche Erlebnisse haben, oder uns schützen oder retten müssen, tritt unser Unterbewusstsein mit „Notfallprogrammen“ in Aktion. Das verursacht außergewöhnliche Zustände in unserem Körper und unserer Psyche, so dass wir innere Konflikte erleben, aufgrund derer wir uns „retten müssen“.

Wenn diese Konflikte nun immer wieder auftreten in unserem Leben, und sich verdichten, infolge von Umwelteinflüssen oder Einflüssen der Gesellschaft, dann werden wir krank und müde. Unser inneres autonomes Gesundheitssystem, und unser Immunsystem auf der körperlichen Ebene, werden schwächer, und letztendlich wird der Mensch krank.

Gesellschaftliche Ursachen: In unserer Gesellschaft haben wir ein stressorientiertes Lebensparadigma geschaffen, in dem unser Unterbewusstsein die ganze Zeit herausgefordert wird, uns „zu retten“. Das fängt in der schulischen Ausbildung an, und hört im Berufsleben nicht auf. Überall wird von Wettbewerb und Überlebenskampf gesprochen, und es scheint nicht genug Wohlstand, Liebe und Gesundheit für alle zu geben – man muss also darum kämpfen. Auch die Eltern leben bereits in einem solchen Stresszustand, so dass die Kinder bereits das Gefühl haben, nicht sicher zu sein, und unter Streit und Trennungen im Elternhaus leiden.

Das macht uns langsam aber sicher krank. Bei den meisten Menschen im jugendlichen Alter trägt der Körper und die Psyche das noch mit der jugendlichen Kraft, und gleicht den Stress aus, aber auf Dauer wird selbst das stärkste innere System des Menschen schwach, und es entwickeln sich sogenannte „Zivilisationskrankheiten“ und Ängste.

Gesundwerdung und Selbstheilung: Die GenesisNCC ist eine Heilmethode für unser Unterbewusstsein, unsere Emotionen und unsere Psyche, die auf der Basis alter

schamanischer Heilungs- und Erkenntnismethoden von uns entwickelt wurde. Wir begleiten den Menschen in einer Vorbesprechung durch seine inneren emotionalen Bilder, die im Körperbewusstsein, in einer tiefen Region des Unterbewusstseins gespeichert sind. Dazu muss der GenesisNCC-Sitzungsleiter befähigt sein, diese Regionen im Klienten anzusprechen. Das passiert über Resonanz, und eine tiefe Befragungsmethode, die uns zum Ursprung der Probleme führt, über das Gefühl.

Die Methode heißt „Neuronale Communication“, weil wir mit dem Körperbewusstsein des Menschen, der neuronalen Struktur des Körpers kommunizieren, die das innere Erleben des Menschen steuert. Wenn der Mensch in diesem Erkenntnisprozess den Ursprung seines Problems erkannt hat, kann er das Problem loslassen, und wir beginnen mit der schamanischen Reinigung des Energiekörpers, dem Clearing.

Das Verfahren ist kein schulmedizinisches Verfahren – gehen Sie also weiter zu Ihrem Arzt. Aber es hilft, emotionale Ursachen von Krankheiten oder Problemen „zu erinnern“, auf tiefer körperlicher Ebene, und einem Selbstheilungsprozess zuzuführen, der in ihrem Inneren angestoßen wird.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden und stressfreien Winter!

Sylvia und Andreas Graf

Spirituelles Zentrum in Wien und im Waldviertel

Anhalten und Aufsteigen

Schamanisch - Yogische Heilpraxis

in Wien und im Waldviertel

GENESIS 
NCC
Neuronale Communication und Clearing

www.schamanen.at

Mohan Das (Andreas Graf) 0699 19 07 32 16 info@schamanen.at
Sahachari (Sylvia Graf) 0699 19-07 48 65 sylvia@schamanen.at

Krankheit als Weg



„Mein Körper hat mir durch jahrelange Beschwerden den Weg zu meiner Seele und meinem wunderbaren Leben gezeigt. Ich habe die Heilerin in mir gefunden und lebe heute ein Leben, das von Lieben, Lachen und Leben im Jetzt geprägt ist.

Der Körper ist das Haus meiner Seele und mein bester Freund. Beschwerden sind für mich Hinweise, dass ich achtsam sein darf.

Was will gehört werden? Was will gespürt werden? Wo sind meine blinden Flecken und Prägungen die sich Schicht für Schicht zeigen?

Ich sehe unsere Meridiane als Botschafter der Seele die uns punktgenau zeigen was gehört werden will. Themen wie Vergebung und Humor, Ausdrucksfähigkeit und Mitgefühl, Leichtigkeit und Fülle zeigen sich in unserem Energiekörper und geben uns wertvoll Hinweise.

Ich bin davon überzeugt, dass wir auf dieser Erde sind um unseren Herzensweg zu leben. Wenn wir unsere Komfortzone verlassen und absolut authentisch leben wird das Leben zu einem Tanz zwischen Yin und Yang. Ich bin der Meinung unsere Gesellschaft ruft auf vielen Ebenen nach dem Yin Prinzip. Der Stille und Ruhe, dem Lebensgenuss und der Meditation. Nicht nur ab und zu sondern täglich mit Hingabe und Liebe zu sich selbst.

Ich liebe es, Menschen zu inspirieren und sie dabei zu begleiten, ihr Potenzial zu erkennen und zu entfalten.

So kann jeder von uns von einer Raupe zum Schmetterling werden.

Ganz nach dem Motto: Hilf dir selbst, sei bewusst und heile.

All meine Erkenntnisse und Erfahrungen habe ich in den letzten Jahren in ein Buch fließen lassen das ich dir nun vorstellen möchte: ICH und CHI – Gespräche mit MIR

Von Herzen

Daniela An Aibja

Hinweis für die Buchbestellung:

Wer das Buch direkt über den Novum Verlag bestellt, bekommt eine CD von DanjEsch dazu geschenkt !

www.novumverlag.com / Bücher/Alltag & Lebensführung

www.seelenlieder.at www.finanziellegesundheit.at



Licht aus der Jurte



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

www.helicotherapie.at
www.heilschamanismus.at

Aus- und Weiterbildungen in „Licht aus der Jurte“

Spirituelles Heilen- Heilschamanismus in VI Modulen

Beginn: 17./18. März 2018

Schamanische Ausbildung

Beginn: 28/29. April 2018

Grundlage der Aus- und Weiterbildung: „ Spirituelles Heilen- Heilschamanismus in VI Modulen“ sind fundamentale Heilthemen mit ihren vielen Aspekten. Sie ist für alle Menschen offen, die sich entweder neu auf den Weg begeben oder die eine nachhaltige Weiterbildung suchen.

Die einzelnen Module schaffen die Möglichkeit durch intensive Schulung, durch Erlernen von Heilwerkzeugen, geistige Kräfte aufzuspüren, zu aktivieren, zu erweitern und zu stärken.

Die Teilnahme an dieser Grundausbildung ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einer weiteren schamanischen Ausbildung.

Wir sind in der Jurte um Integrität bemüht. Die schamanische Ausbildung in Der Jurte fordert von den Kandidaten, ehe sie initiiert werden, umfassendes Heilwissen. Die Ausbildung ist herausfordernd, intensiv und freudvoll.

Anmeldungen sind über die Homepage möglich: www.jurte.wien

39 Jahre Zwentendorfabstimmung und eine aktuelle Strommarktbilanz

Über Notwendigkeit und gute Gründe für echten Ökostrom Waldviertel, Nov. 2017*

Nach verbreiteter Meinung ist Österreich nicht nur frei von Atomkraftwerken, sondern auch voll versorgt mit Ökostrom! **Dass rund 40 % des Stroms, der in Österreich verkauft wird, erst Grünstrom wird, weil er mit Herkunftszertifikaten legal gewaschen wird und dass noch immer mind. 20 % des in Österreich erzeugten Stroms aus der Verbrennung von Kohle, Öl und Erdgas stammen, wissen nur wenige.** Dies hängt mit einer komplizierten bzw. nicht transparenten Stromkennzeichnung zusammen. Einfach gesagt, kann jeder Stromhändler tun, was er will, wenn er im Gegenzug entsprechende Grünstromzertifikate dazukauf, damit die Summe seines Stroms nach außen GRÜNGewaschen wird. Denn nur die Summe zählt am Ende für die Daten, die veröffentlicht werden müssen. Vom Gesetz nicht gefordert, aber ehrlich wäre, den gesamten Stromhandel und Kauf von Zertifikaten offenzulegen.

Tatsache ist auch, dass Österreich, das bis ins Jahr 2000 Stromexporteur war, seither Jahr für Jahr Strom importieren muss. Die Menge variiert je nach Jahr und erreichte im Jahr 2015 mit 16,4 % Anteil der Stromimporte am Inlandsstromverbrauch einen Höhepunkt. Der importierte Strom kommt vor allem aus Ländern mit viel fossiler und atomarer Stromerzeugung, wie Deutschland und Tschechien.

Warum ist Österreich seit 2001 Stromimporteur?

Weil der Strombedarf stärker gestiegen ist als der Zubau an Erzeugungskapazität, d.h. es gab in Relation zu wenig Investitionen in den österreichischen Kraftwerkspark.

Österreich hat eine gute Position, aber vor allem durch den historisch hohen Anteil von Strom aus Großwasserkraft.

Aber dass das so ist, ist kein Naturgesetz!

Denn als Stromverbraucher kann man damit relativ einfach beitragen, die Lage zu verbessern, indem man die eigene Entscheidung als StromabnehmerIn bewusst und fundiert trifft. **Auf Ökostrom wechseln, das kann und sollte jede(r)!**

Und zwar ohne auf „Dank Zertifikatshandel gewaschenen Grünstrom“ und sein hochprofessionelles Marketing reinzufallen und sich für Strom aus erneuerbaren Energiequellen in Österreich, d.h. echten österreichischen Ökostrom zu entscheiden.

Als Qualitätskriterium und Empfehlung für StromkundInnen empfiehlt der Energie-Stammtisch den umfassenden und sehr gut gemachten Stromanbieter-

Check von Global 2000 und WWF: Er wurde 2017 umfassend weiterentwickelt. Das Ergebnis ist eine sehr gute und fundierte Basis für Stromkunden, die ihr Geld nicht an fossile oder atomare Stromversorger überweisen wollen. [Link zu Pressemitteilung](#), [Factsheet](#) (je 2 Seiten) und [Studie](#) (ca. 80 Seiten) gibt es auf der [Energie-Stammtischseite](#)

www.energiestammtisch.info DAHER: Wir empfehlen den Check einfach zum Nachschauen, wo der eigene Stromversorger zu finden ist?! Und wenn der eigene Stromversorger nicht unter den ersten 11 Anbietern ist, die sich ernsthaft für eine zukunftsfähige Stromversorgung in Österreich einsetzen

- ihn entweder zu fragen, ob und wie er gedenkt, dass er sich in Zukunft im oberen Drittel der Bewertung einreihen kann
- oder zu einem der 11 Anbieter zu wechseln, die in den beiden Topgruppen gelistet sind.

Verfasserin, Kontakt und Hilfe bei Fragen:

Waldv. Energie-Stammtisch: www.energiestammtisch.info Teamsprecherin Renate Brandner-Weiß, energiestammtisch@wvnet.at, 0664 /43 65 393

Übrigens, es geht noch um etwas anderes:

Die Glaubwürdigkeit österreichischer Anti-Atom-Aktivitäten (egal ob seitens Verwaltung, zivilgesellschaftlicher Gruppen oder einzelner engagierter Menschen) wird größer je mehr Österreich auf Eigenversorgung setzt, d.h. auf inländische Investitionen für Energieeffizienz und erneuerbare Energieträger.



5 Rhythmen in Krems

Fr. 16.3. & Fr. 13.4.

17.45 - 20.30

„Goldenes Kreuz“

Langenloiserstrasse 4, Krems

mit Romana Tripolt und Claudia R. Pichl

Anmeldung: soulrhythms.seminarorganisation.info/single-events

Weitere Termine in Krems und Angebote in Wien und anderswo:

www.soulrhythms.at info@soulrhythms.at

Mach mal Pause: Meditation Dankbarkeit



Wir können unseren Geist innerhalb kurzer Zeit zur Ruhe bringen, indem wir unseren Atem als Meditationsobjekt nutzen: Einen ruhigen Platz suchen, eine aufrechte Haltung einnehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken; vielleicht die Atemzüge bis 10 mitzählen und dann wieder von vorne beginnen. Und wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, können wir konzentriert, klar und zielgerichtet über ein Thema nachdenken:

Unser wunderbares menschliches Leben. Wie viele Lebewesen gibt es doch, die ein unglaublich beschwerliches Leben haben? Vögel, die im Winter hungern müssen, Fiakerpferde, die Tag ein Tag aus und bei jedem Wetter von früh bis spät arbeiten müssen, Rehe und Wildschweine im Wald – ständig gehetzt und voller Angst, getötet zu werden oder Regenwürmer, von Schaufeln gespalten und Vögeln gefressen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Und auch von den Menschen rund um den Globus gibt es nur einen kleinen Prozentsatz, dem es so gut geht wie uns: Ein Leben in Frieden, ausreichend Nahrung, Bildung und die Freiheit, seinen Überzeugungen und seinem Glauben zu folgen.

Wir haben ein Dach über dem Kopf, genügend Kleidung anzuziehen, wir können denken, sprechen, uns austauschen, unsere persönliche Meinung kundtun, delikate Speisen essen und uns einen Partner oder eine Partnerin unserer Wahl aussuchen. Wir haben Familie, Freunde und Jobs. Wir sind gesund - und wenn wir es nicht mehr sind, sind wir sozialversichert und haben die Möglichkeit uns eine Ärztin auszusuchen oder, wenn notwendig, in ein Krankenhaus zu gehen.

All die Dinge sind selbstverständlich für uns. Wenn wir lernen, uns ihrer bewusst zu werden, sie zu schätzen und dafür Dankbarkeit zu entwickeln, wird sich nach und nach ein Gefühl der Zufriedenheit einstellen. Diese Wertschätzung können wir gut trainieren, indem wir z.B. ein Ritual vor dem Einschlafen daraus machen: Wofür bin ich heute dankbar? Selbst wenn 5 Dinge nicht zu unserer Zufriedenheit laufen, so erfreuen wir uns doch an dem funktionierenden Rest! Unser Blick wird sich verändern, unser Radar wird sensibel für die Kostbarkeiten unseres Lebens.

Übung:

-) 10 Dinge überlegen, die mir sonst als selbstverständlich erscheinen, aber für die ich jetzt im Moment dankbar bin -) Freude darüber entwickeln und dieses Gefühl in der Meditation halten; wenn das Gefühl abschwächt, mit den obigen Gedankengängen wieder aufbauen.

Autorin: Andrea Wittmann, Yoga- und Weisheitslehrerin
in Sigmundshergberg, Tel: 0676/7560996, www.diamondyogacoaching.at



Kunsth Handwerk
Kunst & Kulinarik
unter einem Dach

Kreativladen
Ausstellungen
Workshops

MÜK
MÜHLVIERTEL
KREATIV-HAUS

Samtgasse 4 | Freistadt
Geöffnet Mi bis Sa
von 10 bis 18 Uhr
www.muk.at



Braco 2018 von 8 bis 14 Uhr am 21. Jänner in Wien/Vösendorf.



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
beispielsweisen 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.





Mental gestärkt zur Matura

Stress, Überforderung, Burnout!

Jene, das Wohlbefinden von uns Menschen beeinträchtigenden Gemütszustände, welche auf Dauer auch wirklich krank machen, wurden vor etlichen Jahren noch am ehesten mit Managern und Spitzenpolitikern in Verbindung gebracht. Heutzutage haben sie allerdings auch in

Österreichs Schulen ihren festen Platz gefunden. Hier stellt sich die berechnigte Frage, wie mittels mangelndem Stress- und Zeitmanagement, Schlafproblemen, Prüfungs- und Versagensängsten – ja teilweise sogar großen Zukunftsängsten, welcher Weg nach der Matura eingeschlagen werden soll, eine optimale Leistung überhaupt erzielt werden kann. Das engagierte Team von Mental gestärkt zur Matura hat sich genau dieser Fragestellungen angenommen und es sich als Gruppe von diplomierten MentaltrainerInnen zur Aufgabe gemacht, die Jugendlichen mit mentaler Unterstützung von außen zu ihrem Abschluss zu begleiten. Dabei steht das Thema Nachhaltigkeit sowohl in den an den Schulen angebotenen Workshops, als auch bei den individuell auf einzelne Schüler/Innen abgestimmten Einzeltrainings im Vordergrund, da alle darin gebotenen Inhalte auch für die Zeit nach der Matura anwendbar sind und die Lebensqualität deutlich verbessern können.

Die wichtigsten Fragen, die erarbeitet werden:

Wie stärke ich das Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten und mein Selbstwertgefühl?

Wie gehe ich besser mit Zeit, Stress und Leistungsdruck um?
Wie kann ich selbst für mein Wohlbefinden sorgen und wieder Kraft und Energie tanken?

Wie kann ich Prüfungsängste, Konzentrationsprobleme und Nervosität abbauen?
Mental gestärkt sind wir im täglichen Leben den schulischen, beruflichen und privaten Anforderungen besser gewachsen und fühlen uns wohler und gesünder. Die Jugendlichen erfahren, was mit Kraft unserer Gedanken alles möglich ist. Wie sie und wir alle unser Leben mit Hilfe von positiven Affirmationen bewusst und produktiv gestalten können. Sie lernen ihre persönlichen Ziele, besonders das anstehende Ziel Matura, Schritt für Schritt zu erreichen und zu erkennen, was hinderlich und was förderlich ist und wie sie ihre Zeit einteilen und wie viele für sie qualitative Freiräume bei ein wenig Umstrukturierung überbleiben. Sie erkennen ihren bevorzugten Lerntyp, um effizienter und besser den bevorstehenden Aufgaben gewachsen zu sein. Weiters erfahren sie Möglichkeiten, um besser mit Stress umgehen zu können, z.B. auch Atem-

und Entspannungsübungen, um ihrem Körper etwas Gutes zu tun und den Geist zu entlasten. Leider ist es absolut keine Entspannung für das Gehirn, wenn in den Lernpausen das Handy gecheckt wird, weil man in den virtuellen Welten des Internets nicht entspannen kann, sondern im Gegenteil nur noch mehr übermüdet, da der Geist mit einer Fülle von Informationen überschwemmt wird, welche er alle verarbeiten muss. Setzt man sich nach einer solchen Pause wieder zum Lernen hin, ist man noch erschöpfter und noch weniger aufnahmefähig als zuvor. Daher ist die Qualität der Pausen enorm wichtig. Eine weitere Unterstützung ist, den Jugendlichen zu helfen, sich ihre persönlichen Talente und Stärken bewusst zu machen und sie dabei zu begleiten, mit Mut und Vertrauen die eigenen Träume zu verwirklichen.

Was kann ich besonders gut? Wie würde ich mich selbst beschreiben? Was sind meine Talente und Begabungen? Was möchte ich nach der Matura machen? Was mag ich an mir besonders? Fragen, die Jugendliche wachsen lassen und deren Selbstwert und Selbstvertrauen stärken. Besonders schön, wenn auch andere Mitschüler, Freunde oder Familienmitglieder sagen, was sie besonders an ihnen schätzen und mögen.

Ich freue mich sehr darauf, die Jugendlichen mit all meinem Wissen und meiner Erfahrung als Mama von zwei Kindern, Coach und Trainerin, kompetent und achtsam begleiten zu dürfen, um mit Mut, Selbstvertrauen und Freude in die Zukunft zu gehen.

Alexandra Fraberger

Nähere Informationen zu den einzelnen TrainerInnen, ihre Kontaktdaten, Anmeldemöglichkeiten zu Trainings und auch eine Leseprobe zum Buch finden Sie unter www.mentalgestaerktzurmatura.at.

The image shows a business card for Petra Myriel Weintögl. On the left side, there is a photograph of a pink flower splashing into water, creating a dynamic splash effect. The right side of the card contains contact information and a list of services. The name 'Petra Myriel Weintögl' is written in a stylized purple font. Below it, the address '3763 Wenjapons 36' and phone number '0664 73 61 66 79' are listed, followed by the email 'petra0weintoegl@gmail.com'. A bulleted list of services is provided at the bottom right.

Petra Myriel Weintögl

3763 Wenjapons 36
0664 73 61 66 79
petra0weintoegl@gmail.com

- Cranial-Body-Pulsing
- Impuls-Sitzung
- Access Bars®
- Energetische spirituelle Sitzung
- kleine Auszeit
- Holz-Deko



Zugang zur 5. Dimension erlangen Herzheilung und Seelenheilung

Viele Menschen haben durch schwere Lebensmuster, Süchte, Drogen und schwere Schicksalsschläge fremde Energien und Wesenheiten aufgenommen. Sie glauben, dem ausgeliefert zu sein, haben unbestimmte Ängste und Panikattacken und ziehen immer wieder dunkle, schwere Situationen in ihrem Leben an.

- Heilung und Reinigung der Emotionen durch Annehmen – Vergeben – Segnen und in Licht einhüllen.
- Leichterem Zugang zur „inneren Wahrnehmung“ in der zwischenmenschlichen Kommunikation und zum „inneren Höheren Selbst“
- Mehr Klarheit beim „inneren Sehen“, Aktivieren von Bildern, leichterem Zugang zum „inneren Hören“.
- Verbesserte Voraussetzungen zum Manifestieren und Programmieren deines neuen Matrix-Lichtkörpers mit der neuen Lichtmatrix.
- Empfangen geistiger Botschaften von deinem Geistführer
- Herzverletzungen heilen und deine Seele kennen lernen
- Verstärkte Ausstrahlung
- mit deinem Schutzengel zu kommunizieren
- Unmittelbare Umsetzung von positiven Vorhaben im Leben wird forciert.



Hier beginnt die Wunderebene: **„Alles ist möglich!!!“**

Dies betrifft sowohl alle Heilmöglichkeiten wie alle Veränderungen im Leben.

„Ihr werdet irgendwann ähnliche „Wunder“ und noch mehr wie Jesus vollbringen können.“

Trainer: Josef W. Fattinger, 4816 Gschwandt bei Gmunden & Salzburg
Tel. 0043-664 92 37 390 oder office@heilende-haende.at
www.heilende-haende.at siehe hier Videos von meiner Arbeit.

*Glaube an Wunder, Liebe und Glück – schaue nach vorne und nicht zurück -
tu was Du willst und steh dazu – denn dieses Leben lebst nur Du.*



☸ HANDGEMACHTES

Umgibt eine AURA von LIEBE & HINGABE ☸

Sei DU SELBST und inspiriere andere.

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

Jedes Unikat bringt mich einen Schritt näher zu MIR...

...ich kann mein ganzes kreatives Potenzial entfalten, es leben und heil sein im innen und außen.

Diese große Liebe, Dankbarkeit und Hingabe begleiten jedes meiner Unikate SPÜRBAR☸

Gerne fertige ich dir DEIN persönliches Wohlfühlstück nach deinen eigenen Wünschen an!

Ich freue mich sehr über DEINE Kontaktaufnahme!

Tamina - Handmade for free spirited people

Martina Wiltschko-Hölzl

Rindlberg 80

A-3972 Bad Groß Pertholz

0676 / 899 58 300

www.facebook.com/TaminasShop

E-Mail: lebe_liebe_lache_lerne@gmx.at





Kreativwerkstatt – Bring Farbe in dein Leben

Das ist inzwischen zu meinem „Lebensmotto“ geworden. Seit fast fünf Jahren habe ich ein Atelier in Horn, in dem ich

nicht nur für mich alleine male, töpfere und gestalte, in dem ich meiner Kreativität freien Lauf lassen kann. In der kleinen gemütlichen Kreativwerkstatt kann aber auch jeder, der sich malerisch betätigen möchte, seine Fantasie entdecken bzw. ausleben.

Der Weg hierher war ein steiniger, langer, oft schmerzhafter. Erst eine schwere Lebenskrise hat mich wieder meine kreative Ader finden lassen. Dabei lernte ich mich wieder auf mich selbst zu konzentrieren, das Außen auszublenden und mich ganz und gar auf den Malprozess einzulassen.

Hier in meinem Atelier finde ich zu mir, finde ich meine Mitte, kann ich abschalten und ungünstige Energien wieder ausgleichen. Das schaffe ich, wenn ich mich ganz und gar auf ein neues Bild einlasse. Oft sehe ich es bereits fertig vor meinem geistigen Auge und versuche es so gut ich kann auf Leinwand zu bannen. Jedes neu geschaffene Bild ist ein Teil von mir, zeigt meine Emotionen, Gefühle, meine Liebe zu Farben, Materialien und zum Menschen. Heute ist Malen für mich nicht nur eine handwerkliche Tätigkeit, sondern ein schöpferischer Akt durch den ich mich auszudrücken vermag. Es ist zu einem wesentlichen Teil meines Lebens geworden und es bereichert mich jeden Tag.

Ich liebe es mit verschiedensten Materialien und Strukturen zu spielen. Ich mag es, wenn meine Bilder den Beschauer dazu einladen es „begreifen“ zu wollen. Für mich ist Malen entspannend und gleichzeitig spannend. Denn, auch wenn ich genau weiß, was ich malen will, ist das Ergebnis doch jedes Mal erstaunlich.

Mit der Eröffnung meines eigenen Ateliers wurde ein Lebenstraum für mich zur Wahrheit und diese Liebe zum Malen möchte ich gerne mit anderen Menschen teilen und meine erworbenen Fähigkeiten weitergeben. Denn in jedem Menschen steckt ein Künstler. Es gilt nur, den verborgenen Talenten zum Durchbruch zu verhelfen. Mein Ziel ist es, möglichst vielen Menschen das Gefühl künstlerisch erfolgreich sein zu können und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu gewinnen, zu vermitteln.



Meine Angebotspalette ist breit gefächert, sie reicht vom Malen von Energiebildern bis hin zum Meditativen Malen bei dem tiefsitzende Sehnsüchte freigelegt werden können.

Mein Anliegen ist es dabei, sich der eigenen Wahrheit zu stellen, und neue Erkenntnisse für den weiteren Lebensweg zu finden.

Die Freude am Malen bringt immer neue Bilder zum Vorschein, die ich auch sehr gerne weitergebe bzw. verkaufe. Was mir besonders viel Freude macht, ist in meinen Bildern sichtbar.

Bringen auch Sie Farbe in ihr Leben und machen Sie ihr Leben bunter und reicher – in jedem Menschen steckt ein Künstler, lassen Sie ihn frei, entdecken Sie ihr Talent, staunen Sie über das was Sie Schönes geschaffen haben. Das zaubert Ihnen ein Lächeln ins Gesicht und in Ihr Herz!“

Kontaktdaten: Gabriele DaSilva Sipöcz, 3580 Horn, Hauptplatz 8, Tel. 0650/3119669,
gaby@atelier-einklang.at, www.atelier-einklang.at



**„Eine WERTEkultur der gelebten Liebe,
in der wir
miteinander in Freiheit WERTE voll leben!“**

Wir sind überzeugt, dass die Lösung für die Herausforderungen der heutigen Zeit von der Basis kommen werden, von Menschen wie Du und ich. Daher konzentriert sich wertevollleben in erster Linie auf die inneren Werte des einzelnen Menschen, wie unsere spezifischen Gaben und Talente und den ureigenen göttlichen Auftrag als unsere Berufung.

Diese Werte (neu) zu entdecken, fördert den SelbstWERT. Das macht uns fähig auch den Wert der Mitmenschen zu schätzen und steigert die WERTschätzung füreinander. Eine natürliche & gesunde WERTschöpfung ist die Folge.

Eine WERTschöpfung die uns den Wert der Schöpfung nachhaltig sichert!

Alle diese Aktivitäten dienen unserer Kernaufgabe, der SYPODESE:

Die Sypodese, die synergetische Potenzierung des Seins, ist der Weg zur Lösung. Uns wird unsere eigene Lösungsfähigkeit bewusst. Wir erkennen wer wir sind und wie sehr wir fähig sind Lösungen zu entwickeln. Wir werden zur Lösung für unseren Verantwortungsbereich und in Synergie mit allen anderen stellen wir die Gesamtlösung dar.

die synergetische Potenzierung
des SEINS – SYPODESE

„Die SYPODESE bewirkt die volle Entfaltung aller Potenziale“

Wir tun alle das, wozu wir berufen sind

-Sein, wer und wie wir sind!

und unterstützen einander im persönlichem Vorankommen! -Synergie wird gelebt!
Alle Menschen und Potenziale kommen zur vollen Entfaltung. -Auswirkung potenziert sich!

Das Ergebnis ist Wohlbefinden und eine hohe, gesunde Wertschöpfung für ALLE!

Wir sind überzeugt, dass die Lösungen für alle Herausforderungen immer in den einzelnen Menschen liegen. Daher konzentriert sich WerteVollLeben auf die volle Entfaltung der Potentiale jedes Einzelnen und auf die Synergie der Menschen untereinander.

Menschen, Familien, Unternehmen, Organisationen und Regionen blühen so richtig auf.

„Wie kann das für mein Leben Realität werden bzw. wie kann ich aktiv mitwirken?“

Dazu tauschen wir uns gerne bei einem persönlichen Gespräch aus:



WerteVollLeben.com

Günter Peham

+43 650 / 24 54 76

guenter.peham@wertevollleben.com

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. 10. Jän. / Mi. 14. Feb. / Mi. 14. März / Mi. 11. April 2018

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

Hochwertige Didgeridooos zum Ausprobieren stehen zur Verfügung!

Neu: Im Didgeridoo Newsletter habe wir hörbare Spielanleitungen platziert.

Natur- Musik- Stille

Mutter Natur bietet eine Fülle heilsamer Erfahrungsmöglichkeiten für uns Menschen.

Einen Baum zu umarmen kann unsere Aufrichtung und Erdung stärken, der Duft einer Blume unsere Sanftheit erwecken, das Zwitschern der Vögel Entzücken auslösen. So vergessen wir unsere Alltagssorgen und tauchen vollkommen ein in die gegenwärtige Erfahrung. Klängen und Geräuschen der Natur zu lauschen hat meist eine wohltuende Wirkung. Hörerlebnisse vertiefen die Wahrnehmung und verbinden die äußeren Eindrücke mit dem inneren Erleben.



“Musik kommt von den Musen und nicht von müssen”

Mit einfachen Instrumenten spontan und kreativ in Dialog zu treten, weckt die Lust, sich auszudrücken, wahrzunehmen und wahrgenommen zu werden. Dabei können Einklang in der Vielfalt, konstruktive Kommunikation und die eigene Wandlungsfähigkeit erlebt werden. Die Qualität der gemeinsamen Musik hängt von der Art der Mitgestaltung aller



Beteiligten ab und bestätigt so den Wert und die Bedeutung jedes Menschen. Wertfreie Begegnungen öffnen den Blick für's Wesentliche.

Einfache Übungen mit der Stimme helfen, uns zu zentrieren, zu aktivieren und zu entspannen. Entdecke den Genuss der inneren Massage durch das Tönen und Singen!

Stille gibt Raum, in uns hineinzuhorchen und den jeweils stimmigen Ausdruck entstehen und die Erfahrung wirken zu lassen. Lebendige Stille öffnet unsere Seele und hilft, in sich zu ruhen. So schaffen wir eine gute Basis für achtsames Zuhören und wertschätzendes Reflektieren der gemeinsamen Erfahrungen und Erkenntnisse.

Elisabeth Bock ist Musik- und Psychotherapeutin. Ihre Seminarangebote (“Schenk`Dir Gehör”, “Abenteuer Stimme”, “Musik und Stille” u.a.) können ab 6 TN gebucht werden.

“Natur -Musik-Stille”: 27. - 29.07.2018 (Fr. 18 Uhr - So. 16 Uhr)

“Mit allen Sinnen die Natur erkunden, ihre Elemente musikalisch ausdrücken und zueinander in Beziehung setzen - berührend, stärkend, inspirierend”.

A-2880 Kirchberg/Wechsel, Markt 77, incl. Unterkunft und Verpflegung: 290 €
Anmeldung und Info: Elisabeth Bock, 0664/ 39 26 956, elboklang@gmail.com

Lebe Deinen Seelenplan mit „Wasser“ der neuen Zeit



Mit Wasser, das für die „Neue Zeit“ ist, entscheiden Sie sich, jeden Tag bewusst wahrzunehmen. Sich der Qualität des Augenblicks bewusst zu sein, sich Ihrer Gedanken bewusst zu werden, und somit Schöpfer Ihres Selbst zu sein. Somit nehmen Sie Ihre Zukunft selbst in die Hand, und leben ein Leben, das dem Wunsch Ihrer Seele entspricht, sich selbst zu erfahren. Den Weg seiner Seele zu gehen, seinen Lebensplan zu erfüllen,

ist dieses Gefühl in uns, das uns spüren lässt das es noch mehr in unserem Leben gibt als ein immer wieder gleich ablaufendes Muster. Es ist das Leben das zu uns sagt, tritt aus deinem Schatten, sei wer Du bist, löse die Fesseln und stelle dich in den Fluss des Lebens. Sei bereit für das Abenteuer – Leben.



Auf dieser Reise unterstützt Sie Wasser das ich für Sie, Ihrem Energiefeld entsprechend energetisiere. Es sind Impulse, die Ihnen täglich dabei helfen können Ihren Lebensweg zu gehen und den Ruf Ihrer Seele wahrzunehmen. Dann werden Sie erkennen, dass Ihr Leben eine neue Qualität hat, und dass Sie in einer „Neuen Zeit“ leben.

Gelangen auch Sie zu mehr Harmonie & Wohlbefinden durch die Kraft der Symbole



Das Tragen eines energetisierten Symbol Anhängers kann Ihnen dabei helfen, tiefsitzende Verletzungen auf Ihrer Herzebene zu lösen, Ihre Aura und Ihre Chakren zu harmonisieren (dadurch verläuft die Beziehung zu Ihren Mitmenschen viel harmonischer), sich vor Fremdenergien und Manipulation zu schützen, einen Schutz gegen Elektrosmog

und anderen Strahlungen aufzubauen, sowie Ihre feinstoffliche DNA zu aktivieren.

Besuchen Sie mich auf meiner Website und überzeugen Sie sich selbst von den Hilfsmitteln für die neue Zeit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Spaß auf Ihrem Lebensweg.

Herzlichst Ihr Alfred Schmid

Web: www.evp-energetik.at

Tel: +43 (0) 660 / 30 15 600

Mail: office@evp-energetik.at

3961 Waldenstein 125

Veranstaltungskalender Jänner bis April 2018

Jänner

Jänner bis April - Termine für Dunkelfeld-Vitalblutanalyse und Hamoview-Test, Body Code, Natürliche Hormontherapie, auch Tagesseminar „Hormone“,
A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Bad, mit **Dr. Jasmin Azizian**, Info & Anmeldung Gertrud Weiss.: 0676/4155708, energieplatzerl@aon.at

Jänner bis April - Termine für BioScan – Ein Blick in den Körper und Termine Stoffwechselanalyse „Bio Photonen Scan“, mit Gabriele Roithner und Franz Pollak,
A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Termine:
nach Vereinbarung, Info & Anmeldung bei: Gertrud Weiss, 0676/41 55 708,
energieplatzerl@aon.at

Termine für „Hildegard Aderlass“ und Schröpfen

Donnerstag, 4. Jänner, Freitag, 2. Februar, Freitag, 2. März, Donnerstag, 5. April,
Durchführung von Dr. Kerstin Weinberger, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14,
Hotel Sole Felsen-Bad, Organisation VGK Gmünd – Gertrud Weiss /Anmeldung
unbedingt erforderlich unter : 0676/4155708, energieplatzerl@aon.at

4. Jän., Donnerstag, ab 18 Uhr - Vortrag: „**Aroma Abend- Die Wirkung ätherischer Öle sowie die vielfältigen Möglichkeiten zur Unterstützung in allen Lebenslagen**“,
Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum
Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss
0676/4155708, energieplatzerl@aon



10. Jän. Mittwoch, 18 Uhr „**Tauschkreis Oberes Waldviertel Gmünd**“, Komm und tausche mit! Austausch interessierter Menschen , **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 40-42, Evas Naturkostladen, Info: Eva: 0680/2157502

12. Jän. Freitag, 14:30-16:30 Uhr, **DanceAbility - Tanzen für Alle**, **A-3860 Heidenreichstein**, Kirchenplatz 4, Pfarrsaal, Bitte bequeme Kleidung mitbringen; Kostenbeitrag € 5 /Treffen, Info und Anmeldung bei christa.sarcletti@gmx.net

12. Jän., Freitag 16-19:30 Uhr, **Kochen Vegan**; gemeinsam kochen und essen wir ein pflanzliches Menü, das keine Wünsche offen lässt; € 40; Seminarleiterin Andrea Wittmann, **A-3751 Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info/ Anmeldung: 0676/7560996, andrea@diamondyogacoaching.at; www.diamondyogacoaching.at

13. Jän., Samstag 10-15 Uhr, **Yoga Kompakt**, ein Workshop für Körper und Geist basierend auf den 5 Säulen des Hatha Yoga; € 60,-; Seminarleiterin Andrea Wittmann, A-**3751 Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info/Anmeldung: 0676/7560996, andrea@diamondyogacoaching.at; www.diamondyogacoaching.at
13. Jän., Samstag, 9-17 Uhr, Workshop: „**Young Living Day!**“, Kursleiterin: Gertrud Weiss, A-**3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss 0676/4155708, energieplatzerl@aon.at.
18. Jän., Donnerstag, 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch**, Kursleitung: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss, A-**3950 Gmünd**, Stadtplatz, EVA'S Naturkostladen
18. Jän. Donnerstag, 18:30 Uhr „**Tauschkreis Oberes Waldviertel Irnfritz**“, Komm und tausche mit! Austausch interessierter Menschen , A-**3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at
19. Jän., Freitag, 18:30 Uhr, „**Fitness, Figur und Wohlbefinden- die grünen Smovey Ringe**“ Bring wieder Schwung, Bewegung und Freude in dein Leben, mit Silvia Bittermann, Kosten: 8 Euro, **3754 Irnfritz- Messern** Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at
- 20./21 Jän., Sa./So., 10-17 Uhr, „**Dein Leben wird leicht**“ – **Transformationsworkshop**, Diese Form der Bewusstseinsarbeit braucht nur wenig Zeitaufwand, um sein gesamtes Bewusstsein 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 (weiterer Termin : 24./25. Februar)
21. Jän., Sonntag, 10-17 Uhr, Seminar: „**Die Kunst, die Wahrheit des Lebens zu erkennen, oder Die schamanische Familienstellarbeit**“ mit Ernst und Renate Sailer, A-**3814 Aigen 3, bei Raabs/Thaya**, Seminarhaus Gauguschkühle, Anmeldung: Renate Sailer vierelemente@gmx.at, 02845 / 70 000 oder www.gauguschkuehle.at
22. Jän., Montag, 19 Uhr, Übungsabend: „**Das eigenverantwortliche Fusstraining**“ mit Paul Osterberger, A-**3950 Gmünd**, Otto Glöcklstraße Neuen Mittelschule, Turnsaal, Kosten: Freie Spenden, Termine für Behandlungen: 23. bis 26. Jänner, **Anmeldung Bis spätestens 15. Jänner** VGK Gmünd Gertrud Weiss, 0676/4155708 energieplatzerl@aon.at
25. Jän., Samstag, ab 15 Uhr, **Workshop: „Die Wirkung ätherischer Öle sowie die vielfältigen Möglichkeiten zur Unterstützung in allen Lebenslagen“**, Kursleiterin: Gertrud Weiss, A-**3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss 0676/4155708, energieplatzerl@aon.at.
25. Jän., Donnerstag, 19 Uhr **Gesundheitstreff „Die Spiegelgesetzmethode als Schlüssel zum Glücklichein“** Vortrag von Christa Saitz, A- **3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad

- 26.- 27. Jän., Fr: 17-20 Uhr, Sa: 10-18 Uhr, Seminar **Weisheit, Glück und Zufriedenheit**; mit Weisheit können wir lernen, Glück und Zufriedenheit in unser Leben zu bringen; € 125,-; Seminarleiterin Andrea Wittmann, A-3751 **Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info/Anmeldung: 0676/7560996, andrea@diamondyogacoaching.at, www.diamondyogacoaching.at
- 27.- 28. Jän., Sa. / So., 9-18 Uhr Workshop: **Yoga fürs Leben** mit Heike Tuiden, A-3814 **Aigen 3, bei Raabs/Thaya, Seminarhaus Gauguschmühle**; Anmeldung: bei Heike unter www.yogaimpulse.at oder 0680/207 3030, oder www.gauguschmuehle.at

Februar

1. Feb., Donnerstag, 19 Uhr **„Allergien“** Vortrag von Dr. Kerstin Weinberger und Ing. Martin Hannes Hammelhofer, Kosten: Euro 5,00, A-3950 **Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad, Anmeldung: VGK Gmünd – Gertrud Weiss, 0676/ 41 55 708
2. Feb., Freitag, ab 18 Uhr, Vortrag: **„Die Wirkung ätherischer Öle sowie die vielfältigen Möglichkeiten zur Unterstützung in allen Lebenslagen“**, Kursleiterin: Gertrud Weiss, A-3950 **Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss 0676/4155708, energieplatzerl@aon
2. Feb., Freitag 16-19:30 Uhr, **Kochen Vegan**: gemeinsam kochen und essen wir ein pflanzliches Menü, das keine Wünsche offen lässt; € 40,-; Seminarleiterin Andrea Wittmann, A- 3751 **Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info /Anmeldung: 0676/7560996, andrea@diamondyogacoaching.at; www.diamondyogacoaching.at



Mein Extra-Markt
Nah & Frisch
Rudolf Zotter, Irnfritz

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

3. Feb., Samstag 10-12:30 Uhr, **Yoga Familie**; Eltern und Kinder erfreuen sich am gemeinsamen Üben; Erwachsene € 25,- Kinder € 10,-; Seminarleiterin Andrea Wittmann, A-3751 **Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info/Anmeldung: 0676/7560996, andrea@diamondyogacoaching.at; www.diamondyogacoaching.at
3. / 4. Feb., Sa./So, „**In meiner Mitte sein**“ **2-Tages Malseminar** mit Monika Hilger; A-3814 **Aigen 3, bei Raabs/Thaya, Seminarhaus Gauguschmühle**; Anmeldung: bei Monika Hilger 0660/60 95 205, md.design@aon.at, oder **www.gauguschmuehle.at**
8. Feb. Donnerstag, 18:30 Uhr „**Tauschkreis Oberes Waldviertel Irnfritz**“, Komm und tausche mit! Austausch interessierter Menschen , A-3754 **Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle, Info: E. Feilhaber: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at
11. Feb., Sonntag, 09 - 16 Uhr, **Einblick in die Welt des Gesichtlesens – Workshop**
Grundkenntnisse zum Lesen von Menschen. Antlitzdiagnostik, Physiognomik, Gestik, Mimik, Körpersprache, Chinesisches Gesichtlesen + persönliches Speedreading, Leitung: Thomas Bauer, Gesichtleser, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, A-3121 **Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/7641740, zentrum@lebenswandel.at
14. Feb. Mittwoch, 18 Uhr „**Tauschkreis Oberes Waldviertel Gmünd**“, Komm und tausche mit! Austausch interessierter Menschen, A-3950 **Gmünd**, Stadtplatz 40-42, Evas Naturkostladen, Info: Eva: 0680/215 7502
16. Feb. Freitag, 14:30 - 16:30 Uhr, **DanceAbility - Tanzen für Alle**, A-3860 **Heidenreichstein**, Kirchenplatz 4, Pfarrsaal, Bitte bequeme Kleidung mitbringen; Kostenbeitrag €5/Treffen, Info und Anmeldung bei christa.sarcletti@gmx.net
17. Feb., Samstag, 9 - 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, 07.04. 2018), Leitung Sieglinde Bichler, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, A-3121 **Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/7641740, zentrum@lebenswandel.at
21. Feb. - 21. 03., jeweils Mittwoch von 19 bis 20 Uhr, **Aviva-Schnupperkurs I**, Die Aviva-Methode ist eine Bewegungsreihe, die den Körper unterstützen soll, den Hormonhaushalt wieder in Ordnung zu bringen, Kursleiterin: Gertrud Weiss, A-3950 **Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Kosten: Euro 40 (5 x 1 Stunde), Mindestteilnehmer: 5 Personen, Höchstteilnehmer: 10 Personen, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676/4155708 ,energieplatzerl@aon.at, Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte
20. Feb., Donnerstag, 19- 20:30 Uhr: „**Medizinisches Qi Gong, der achtsame Weg zur Gesundheit und Vitalität**“ Kursleiter: Norbert Feilhaber, Kosten: 75 Euro (8 Einheiten zu je 1,5 Stunden), A-3754 **Irnfritz- Messern**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 39 255 39, feilhaber@utanet.at
22. Feb., Donnerstag, 18:30 Uhr, „**Wie gestalte ich gesunde und vitale Lebensräume**“
Kleiner Überblick über die Welt des Feng Shui, Vortragende: Silvia Chochola, Unkostenbeitrag: 8 Euro, A-3754 **Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle. Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 /39 255 39, feilhaber@utanet.at

22. Feb., Donnerstag, 19:30 Uhr **Gesundheitstreff: Vortrag von Dr. med. Martin Kriz über „Hautkrebs“ A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad
22. Feb., Samstag, ab 15 Uhr, **Workshop: „Die Wirkung ätherischer Öle sowie die vielfältigen Möglichkeiten zur Unterstützung in allen Lebenslagen“**, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss 0676/4155708, energieplatzerl@aon
- 23/24.Feb., Fr. 17-20, Sa. 10-18 Uhr, Seminar **Weisheit, Liebe und Partnerschaft**; mit geschickten Methoden üben wir, uns für eine glückliche Partnerschaft auszurichten und selbst die Verantwortung für ihr Gelingen zu übernehmen; € 125,-; Seminarleiterin Andrea Wittmann, **A-3751 Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info / Anmeldung unter 0676/7560996, andrea@diamondyogacoaching.at; www.diamondyogacoaching.at
28. Feb., Mittwoch, 19 - 22 Uhr, **Energetischer Erlebnisabend mit Thomas Müller (D)**, Leitung: Thomas Müller, Einzelsitzungen Thomas Müller: 28.02. und 01.03. (1,5 Stunden), Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/7641740, zentrum@lebenswandel.at

März

2. März, Freitag, ab 18 Uhr, **Vortrag: „Die Wirkung ätherischer Öle sowie die vielfältigen Möglichkeiten zur Unterstützung in allen Lebenslagen“**, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss 0676/4155708, energieplatzerl@aon
8. März Donnerstag, 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch**, Kursleitung: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz, EVA'S Naturkostladen
8. März, Donnerstag, 18:30-20 Uhr, **Workshop „Achtsamkeit im Alltag“** Loslassen und Raum für Neues schaffen, Referentin: Elisabeth Feilhaber, Kosten: 90 Euro(6 Einheiten zu je 1,5 Stunden), **A-3754 Irnfritz- Messern**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at
8. März, Donnerstag, 18:30 Uhr **„Tauschkreis Oberes Waldviertel Irnfritz“**, Komm und tausche mit! Austausch interessierter Menschen , **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber: 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at
11. März, Sonntag, 9-16 Uhr **Tagesseminar „Die Drüsen- Kraftquellen unseres Körpers“** mit Frau Beate Plangger, Kursgebühr: Freie Spende, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676/ 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
14. März, Mittwoch, 18 Uhr **„Tauschkreis Oberes Waldviertel Gmünd“**, Komm und tausche mit! Austausch interessierter Menschen, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 40-42, Evas Naturkostladen, Info: Eva: 0680 / 215 7502

15. März, Donnerstag, 19:30 Uhr **Gesundheitstreff: „BioScan – Blick in den Körper“**
Vortrag von Gabriele Roithner, A- 3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad
15. März, Donnerstag, 18:30 Uhr **„Baj- Pendel- Hilfe zur Selbsthilfe“**, eine wiederentdeckte alte Heilmethode, Referenten: Karin und Peter Klein, Kosten: 8 Euro, **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3. Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 /39 255 39, feilhaber@utanet.at
15. März, Donnerstag, ab 15 Uhr, **Workshop: „Die Wirkung ätherischer Öle sowie die vielfältigen Möglichkeiten zur Unterstützung in allen Lebenslagen“**, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss 0676/4155708, energieplatzerl@aon
16. März, Freitag, 17: 45 - 20: 30 Uhr, **5 Rhythmen in Krems**, Soulhythms, mit Romana Tripolt und Claudia r. Pichl, **A-3500 Krems**, Langenloiserstrasse 4, Goldenes Kreuz, Anmeldung: soulrhythms.seminarorganisation.info/single-events
- 16.-17. März, Fr: 17-20, Sa: 10-18 Uhr, Seminar **Weisheit, Arbeit und Führung**; wir lernen, wie unser Geist arbeitet und wie wir mit unserem Herzen einen einfachen Weg durch die Wirrnisse des Arbeitsalltags finden; € 125,-; Seminarleiterin Andrea Wittmann, **3751 Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info / Anmeldung : 0676/7560996 , andrea@diamondyogacoaching.at; www.diamondyogacoaching.at
16. März Freitag, 14:30-16:30 Uhr, **DanceAbility - Tanzen für Alle, A-3860 Heidenreichstein**, Kirchenplatz 4, Pfarrsaal, Bitte bequeme Kleidung mitbringen; Kostenbeitrag € 5.- /Treffen, Info und Anmeldung bei christa.sarcletti@gmx.net
25. März, Sonntag, 10-17 Uhr **Hormon-Tagesseminar** mit Dr. Jasmin Azizian, Kursgebühr: Euro 125,00 inkl. Unterlagen **A- 3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676/4155 708, energieplatzerl@aon.at

April

5. April, Donnerstag, ab 15 Uhr, **Workshop: „Die Wirkung ätherischer Öle sowie die vielfältigen Möglichkeiten zur Unterstützung in allen Lebenslagen“**, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Info/Anmeldung unbedingt erforderlich: Gertrud Weiss 0676/4155708, energieplatzerl@aon
11. April, Mittwoch, 18 Uhr **„Tauschkreis Oberes Waldviertel Gmünd“**, Komm und tausche mit! Austausch interessierter Menschen , **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 40-42, Evas Naturkostladen, Info: Eva: 0680/215 7502
12. April, Donnerstag, 19 Uhr **Gesundheitstreff „Wirkungsvolle Werkzeuge für ein erfolgreiches Stress- und Energiemanagement“** Vortrag von Dr. med. Ewald Töth, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad
12. April, Donnerstag, 18:30 **„Kreativwerkstatt- bring Farbe in dein Leben“** mit Malcoach Gabriele DaSilva Sipöcz, Kosten: 8 Euro, **A-37854 Irnfritz- Messern**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 /39 255 39, feilhaber@utanet.at

13. April, Freitag, 17:45 - 20:30 Uhr, **5 Rhythmen in Krems**, Soulhythms, mit Romana Tripolt und Claudia R. Pichl, **A-3500 Krems**, Langenloiserstrasse 4, Goldenes Kreuz, Anmeldung: soulrhythms.seminarorganisation.info/single-events
- 13.-14. April, Fr: 17-20, Sa: 10-18 Uhr, Seminar **Weisheit, Glück und Zufriedenheit**; mit Weisheit können wir lernen, Glück und Zufriedenheit in unser Leben zu bringen; € 125,-; Seminarleiterin Andrea Wittmann, **A-3751 Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info/Anmeldung: 0676/7560996, andrea@diamondyogacoaching.at; www.diamondyogacoaching.at
19. April, Donnerstag, 19:30 Uhr,; „**Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Skenar-Therapie**“ mit Herrn Gerhard Langmann, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum im Hotel „Sole-Felsen-Bad“, Eintritt frei!
19. April, Donnerstag, 18:30 Uhr „**Tauschkreis Oberes Waldviertel Irnfritz**“, Komm und tausche mit! Austausch interessierter Menschen , **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber: 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at
20. April Freitag, 14:30 -16:30 Uhr, **DanceAbility - Tanzen für Alle**, **A-3860 Heidenreichstein**, Kirchenplatz 4, Pfarrsaal, Bitte bequeme Kleidung mitbringen; Kostenbeitrag € 5.- /Treffen, Info und Anmeldung bei christa.sarcletti@gmx.net
- 21/22. April Sa/So, 10-18 Uhr, **Qi Gong Wochenende**, in der Ruhe liegt die Kraft, Kursleiter: Norbert Oskar Maria, **A-3754 Irnfritz- Messern**, Trabenreith 22, Info: Elisabeth Feilhaber: 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at Siehe Bericht Seite 26
22. April, Sonntag, 9 -17 Uhr, **Tagesseminar- Stoffwechselgeschehen**, Seminarleiter: Rudolf Pieknik, Kursgebühr: Euro 100-, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676/ 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
26. April, Donnerstag 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch**, Kursleitung: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd** Stadtplatz, in EVA'S Naturkostladen
27. April, Freitag, 16 -19:30 Uhr, **Kochen Vegan**; gemeinsam kochen und essen wir ein pflanzliches Menü, das keine Wünsche offen lässt; € 40,-; Seminarleiterin Andrea Wittmann, **A-3751 Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info / Anmeldung : 0676/7560996, andrea@diamondyogacoaching.at; www.diamondyogacoaching.at
28. April, Samstag, 10 -15 Uhr, **Yoga Kompakt**, ein Workshop für Körper und Geist basierend auf den 5 Säulen des Hatha Yoga; € 60,-; Seminarleiterin Andrea Wittmann, **A- 3751 Sigmundsherberg**, Gartenstadt 2; Info und Anmeldung: 0676/7560996 , andrea@diamondyogacoaching.at; www.diamondyogacoaching.at
28. April, Samstag, 14 -18 Uhr, **Talente Tausch Fest Modeschau**, Komm und tausche mit! Eintritt: 12 Euro, **A-3754 Irnfritz- Messern**, Gesunde Gemeinde, Hauptplatz 3, Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at
29. April bis 1. Mai , So., Mo. & Di., **Beltaine - das Fest der strahlenden Sonne, Biodanza, Rituale, Feuerzeremonie bei Vollmond!** mit Samadhi, **A-3814 Aigen 3, bei Raabs/Thaya**, Seminarhaus Gauguschkühle, Anmeldung bei Karin Samadhi: samadhi.sonnenstrahlen@gmx.at; oder www.gauguschkuehle.at

HILFE, auf die es ankommt, kommt an!

DanceAbility

Wer atmen kann, kann tanzen-
DanceAbility Waldviertel

DanceAbility ist eine einzigartige Möglichkeit zu tanzen, die für alle Menschen offen ist, unabhängig davon ob sie blind oder gehörlos sind, eine körperliche oder geistige Beeinträchtigung erleben oder im Rollstuhl sitzen. Die Methode wurde von dem amerikanischen Tänzer und Choreographen Alito Alessi aus Eugene/Oregon entwickelt.



Seit über 2 Jahren bietet die Physiotherapeutin und DanceAbility Trainerin Christa Sarcletti diese Bewegungsmethode in Heidenreichstein an und konnte dadurch die Gruppe DanceAbility Waldviertel etablieren.

DanceAbility bietet die Chance den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, die eigene Bewegungsvielfalt zu erweitern und mit anderen über Bewegung in Kontakt zu treten.



Die verbesserte Körperwahrnehmung fördert das Körperbewusstsein und somit wird Bewegungsimprovisation zu zweit oder in kleinen Gruppen ermöglicht.

Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung und der Spaß am gemeinsamen Entdecken und Entwickeln von immer neuen Möglichkeiten der Begegnung über die

Tanzimprovisation. Die gemeinsamen Treffen sind geprägt von Offenheit, Respekt, Achtsamkeit und Neugier für die Andersartigkeit und Vielfalt der Teilnehmenden.

Ein bisheriger Höhepunkt der Gruppe DanceAbility Waldviertel war der Auftritt beim Gesundheitstag Heidenreichstein, bei welchem ein Querschnitt der bisherigen Arbeit präsentiert werden konnte.



Info und Anmeldung bei:
Christa.Sarcletti, 0664/5032644
christa.sarcletti@gmx.net
<http://www.danceability-waldviertel.at>