

Nr. 20 Sep. - Dezember 2018

Sunnseitn

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Kostenlose Non Profit Vereinszeitung

Öffne deine Herzenstür... und spür die Liebe in dir !
Übersäuerung - was tun ? | Marie auf ihrem Weg
ADS/ADHS, Legasthenie-ja oder nein | Doktor Biene





Sunnseitn

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

- Astrid Reiterer-Vitecek
04 Doktor Biene
- Regina Hruska
08 Spirituelle Heilung- Heilschamanismus
- Kamira Eveline Berger
09 Mayajahr: „Roter Mond“ perfekter Flow!
- Maria Rückert-Hammer
10 Übersäuerung-was tun?
- Pramesh Gerhard Kunz
12 Reiseziel Selbsterfahrung
- Gemeinnütziger Verein Sunnseitn
14 Gesunde Gemeinde Irnfritz-Messern
- Subhash
16 Neu Sehen lernen
- Sabine Fischer
18 ADS/ADHS, Legasthenie-ja oder nein
- Heike Tuidter & Alexs Wessely
20 Marie auf ihrem Weg
- Margot Wendt
21 Öffne deine Herzenstür...und spür die Liebe in dir!
- Silvia Edinger
24 Narrenkastl schauen
- 24 Veranstaltungsprogramm
- W³ Sunnseitn im Web Copyright Foto Top, www.Sunnseitn.info
by Peter Hatzfeld Sundownon-Huey, www.picasaweb.google.com/peterhatzfeld

Mein Extra-Markt

Nah & Frisch

Rudolf Zotter, Irnfritz

Bahnstraße 5
3754 Irnfritz
02986/6226

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

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.

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 Jänn. bis April 2019 ist **Do.03.Dez.2018**, **Erscheindatum Di.08.Jän.2019**.

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>.

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* ...

Doktor Biene

Heilmittel aus dem Bienenvolk

Der gesundheitliche Wert der Bienenprodukte ist seit mehr als 2000 Jahren unerreicht. Stecken doch im Honig die Energie der Natur, in den Blütenpollen die Kraft der Erneuerung, im Propolis – einem hochwirksamen Antibiotikum – antiseptische und antibakterielle Wirkungen und im Gelée Royale das Geheimnis der Fruchtbarkeit und langen Lebensdauer der Bienenkönigin. Bienengift und Bienenwachs leisten in der Alternativmedizin ebenfalls gute Dienste.



1. Honig

Die Bienen sammeln die Rohstoffe für den Honig von den verschiedensten Pflanzen in der Natur. Nektar (von den Blüten) und Honigtau (von Nadel- und Laubgehölzen) werden von den Jungbienen eingedickt und mit Hilfe ihrer Körperdrüsen mit Fermenten, Inhibinen und Säuren angereichert und so auch haltbar gemacht. Aus dieser ganz spezifischen „Herstellungsart“ ergeben sich die wertvollen Bestandteile des Honigs wie Enzyme, Vitamine, Mineralien, Säuren, Aminosäuren, Hormone, Inhibine, Aromastoffe und je nach Honigsorte unterschiedliche Anteile an Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose), Mehrfachzucker, sowie Di- und Trisaccharide. Bereits seit der Antike wird Honig als wertvolles Kräftigungsmittel bei Schwächezuständen eingesetzt. Hildegard von Bingen verwendete oft Bienenhonig in ihren Heilmitteln. Sehr verbreitet waren und sind die Verwendung von Honig zur Herzstärkung, für empfindlichen Magen und Darm, für Blut, Leber und Nieren, für gereizte Bronchien und als Wundheilmittel bei Schürf- und Rissquetschwunden, Verbrennungen, Abszessen und Furunkeln.

2. Propolis

Das Kittharz der Bienen findet hauptsächlich als Tinktur oder als Salbe Anwendung. Als natürliches Antibiotikum hemmt Propolis Bakterien- und Virusinfektionen und hat auch antimykotische (pilzfeindliche) Wirkung. Sehr hilfreich ist die Einnahme von Propolistropfen mit Honig innig verrührt sowohl bei viralen als auch bakteriellen Infektionen.

3. Blütenpollen

Pollen ist das Grundnahrungsmittel für die Bienen. Die Bienen nehmen Pollen beim Nektarsammeln automatisch mit. Pollen ist durch seinen hohen Gehalt an Amino-

säuren, Vitaminen und Mineralstoffen „Vollwertnahrung“ schlechthin. Wissenschaftlich erwiesen ist die heilende Wirkung von Pollen bei Prostataleiden.

4. Gelée Royale

Der Futtersaft der heranwachsenden Bienenköniginnen wird zu Recht wegen seiner zellerneuernden und allgemein vitalitätssteigernden Wirkung als „Jungbrunnen“ bezeichnet. Es hilft Frauen in Pubertät und Klimakterium, und älteren Menschen. Die regelmäßige Einnahme von Gelée Royale kombiniert mit Honig und/oder Pollen führt zu deutlich verbesserter Vitalität, Konstitution und Widerstandskraft.

5. Bienengift

Es findet Anwendung durch eigens dafür ausgebildete Ärzte bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Neuralgien, Ischiasbeschwerden und Gelenkentzündungen.

6. Bienenwachs

Es wird u.a. als heilsame warme Kompresse bei Erkältungskrankheiten (bes. Bronchitis) verwendet. Vortrag: Gesundheitstreff des VGK am Donnerstag, dem 29.11.2018

Autorin: Astrid Reiterer – VitecekObfrau Elfriede Kainz Tel. 02852 / 83673 Schriftführerin Gertrud Weiss Tel. 0676/ 41 55 708



Gemeinnütziger Verein für
ganzheitliche Gesundheits-
förderung und Kinesitologie
G M O N D

Shop
**Zum Wohle
des Ganzen**

Was dir guttut.

Ätherische Öle-Geschenkideen-Wohlfühlkleidung-Bücher-CD's...

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.00 – 14.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung!
Arthur Kruppstraße 7 3300 Amstetten 0676/66 86 155 Martina Ellegast

www.zumwohledesganzen.at

9. TAG für's ICH

Sonntag, 11. November 2018
von 9.30 h bis 18.00 h

GMÜND

Hotel Sole-Felsen-Bad

Albrechtserstraße 14

Informieren Siesichüber:

AVIVA-Methode, Bauchtanz, Bücher, Bioscan, Biosynergetik, Drüsenübungen, Dunkelfeld-Vitalblutanalyse u. Pulsdiagnostik, Entspannungsübungen, evp-Energetik, Galvanischer Feinstrom, Gesundheitsgymnastik, Grander-Wasser, 6 heilsame Laute, Heilsymbole, Holler Vulkan, Klangmassage u. Tonpunktur, Körperentgiftung, Lavylites-Essenzen, Magnetschmuck, Mediz. Hanföl, Naturprodukte, Produkte mit Herz, Psychogymnastik, Säure-Basen-Geschehen, Skenar-Methode, smovey, Schumann3D System, Young Living Ätherische Öle und Produkte sowie deren Anwendung, Zitronentest, und vieles mehr ...

Programm:

- 09:30 h: Begrüßung durch Frau
Bürgermeisterin Helga Rosenmayer
- 10:00 h: **Entspanne Körper, Geist und Seele**
Entspannungsübungen mit Ingeborg PELZ
- 10:30 h: **Körperübungen nach Kinesiologie und**
Gesundheitsgymnastik mit Elfriede KAINZ
- 11:00 h: **smoveySCHNUPPERN mit Renate WAILI**
- 11:30 h: **6 Heilsame Laute mit Norbert Feilhaber**
- 14:00 h: **AVIVA-Methode** “Aus dem Becken kommt die Kraft” **und**
wirksame Drüsenübungen mit Claudia und Gertrud WEISS
- 14:30 h: **Beruflicher und privater Leistungsdruck in**
unserer heutigen dynamischen Zeit und Gesellschaft
Vortrag mit Herbert Stadler
- 15:30 h: **Bauchtanz – Orientalischer Gesundheitstanz**
mit Maria KAINZ

EINTRITT: Jeder Vortragende freut sich über Ihren
freiwilligen Wertschätzungsbeitrag.



Spirituelle Heilung-Heilschamanismus

Spirituelle Heilung- Heilschamanismus beginnt im Erlernen der vielfältigen Werkzeuge des Helfens und Heilens, dieses Lernen im unsichtbaren Energiefeld erfordert den Weg der eigenen Selbsterkenntnis fortzusetzen und weit über normales Sehen und Hören hinauszugehen. Gott erschafft uns kein persönliches Paradies, das können wir uns nur selbst erschaffen – vermittelt unserer Gedanken. In unserem Geist können wir alles finden wonach wir suchen, wenn wir ihm vertrauen und uns nicht von Emotionen ablenken lassen. Wenn wir positive Gedankenkräfte wählen und ihn wissen lassen was wir im Hier und Jetzt brauchen. Dieses unser Glück liegt in unserer Verantwortung und kann nicht auf Andere abgeschoben werden. Schamanisches Heilen ist nicht nur eine Gabe, sie misst sich auch am Grad deines konstruktiven Denkens. Die Geister würdigen keinen Intellekt, kein Bücherwissen. Es kommt nur darauf an, wer du bist, wieviel Liebe du in dir aufgebaut hast und wieviel Bereitschaft du zeigst, diese weiterzuentwickeln.

Komm wie du bist und lerne durch die Lücken in deiner Bewusstheit!

Autorin: Regina Hruska, anmeldung@helicotherapie.at

Licht aus der Jurte



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

www.jurte.wien
www.heilschamanismus.at



26.7.2018 - 24.7.2019

Roter Mond „Der perfekte Flow!“

Prosit Neujahr, meine Lieben! Mit 26.7. hat wieder einmal ein äußerst wertvolles MAYAJAHR begonnen: ROTER MOND 13 / Rote Erde-Welle. Aber das haben wir uns nach dem mehr als fordernden Samen-Jahr mit irreführender Magier-Dominanz auch wirklich verdient! Wie immer ein paar Anleitungen für's gute Gelingen.

MULUC, der **ROTE MOND** lehrt uns heuer zum letzten Mal in dieser Konzentration, die Zeichen der Zeit richtig zu lesen, ihnen vertrauensvoll zu folgen und sie praktisch anzuwenden. Uns also sprichwörtlich mit dem Lebensflow zu verbrüdern. Aber nach 12 Übungsjahren sollte das eigentlich ein Kinderspiel für uns sein: seine Gesundheit selbst in die Hände zu nehmen, seine Finanzen mit Argusaugen zu betreuen, Lebensgenuss selbst zu gestalten, Beziehungen in liebevoller Weisheit reifen zu lassen. Das Gefühl im Fluss zu sein ist Stresskiller, Therapeut und Erfolgs-Manager zugleich. Dieser Lebensstil macht langwierige Korrekturen oder Notfall-Strategien unnötig! Deshalb schärft Eure Antennen, erkennt wohin Euch das Leben haben will und übernehmt Verantwortung für Eure Aufgaben. Fühlt wieviel Energie dabei frei wird und genießt sie in vollen Zügen!

Ton 13 ist die „heilige“ Zahl der Maya. Sie bedeutet einen krönenden Abschluss zu durchlaufen, zu ernten und ... sich mit innerer Spannung auf einen baldigen Neustart einzustellen. 13 ist also für den „äußeren Abschluss“ zuständig. Wir ziehen Resümee, setzen letzte Schritte und stellen leise die Weichen für den nächsten 13-jährigen Wachstumszyklus. Vor Allem integrieren wir alle Erkenntnisse, Erfahrungen, errungene Weisheit tief in unsere Zellen, um im Alltag jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Die **ROTE ERDE-WELLE** ist zusätzlich der Garant für verlässliche Aufarbeitung und solide Vorsorge bzw. dafür Sicherheiten zu schaffen. Demnach passt sie perfekt zum Mond-Programm mit Schwerpunkten auf Synchronizität und Stabilität in Umbrüchen. Richtig sinnvolle Erdung die zu innerem Vertrauen in das Leben führt. Ist das nicht eine geniale Mischung?! Nutzt unbedingt diese produktive Spur in den Erfolg. Sie begleitet uns leider nur dieses eine Maya-Jahr, daher noch schnell in die Hände gespuckt!

Jeder Tag soll speziell heuer einem fließenden Lebensgefühl gewidmet sein!
So wünsche ich Euch von Herzen harmonisch-konstruktive Umsetzung!

Autorin: KAMIRA Eveline Berger - 0699/1262 01 96, www.lichtkraft.com



Übersäuerung – was tun?

Übersäuerung wird nicht nur durch Ernährung und Lebensstil verursacht, sondern auch durch eine verschobene Darmflora. So ist es möglich das wir nur gesundes Gemüse essen und trotzdem davon übersäuern.

Gerade in diesem Fall, wo die Verdauungsschwäche bzw. der Säftemangel die Nahrung nicht spaltet und deshalb die Nahrung im Darm übersäuert, ist eine leicht verdauliche Kost dringend empfehlenswert.

Der Frühstücksbrei:

Gekochte Flocken bevorzugt aus glutenfreien Samen wie Hirseflocken, Buchweizenflocken oder Haferflocken zählen zu den leicht verdaulichen Frühstücksvarianten. Sie wärmen, stärken, und fördern die Verdauung.

Rezept für Frühstücksbrei:

1 EL Hirseflocken

1 EL Haferflocken

Etwas Trockenfrüchte und Nüsse oder Sonnenblumenkerne

Über Nacht in Wasser quellen lassen, in der Früh etwas frisches Obst dazugeben (Apfel, Banane, Himbeeren, Marillen...) aufkochen und quellen lassen etwas Fett dazugeben (Schlagobers, Mandelmus, kaltgepresste Öle, Kokosmus, Nussmus...) kann sofort gegessen werden oder kann noch heiß in Gläser abgefüllt werden und als Jause mitgenommen werden.

Chronische Übersäuerung führt zu:

Entmineralisierung von Knochen, Zähnen und Bindegewebe

Belastung des Herz-Kreislauf-Systems, Verengung der Blutgefäße, Steinbildung, Ablagerungserkrankungen und

Sauerstoffmangel sowie Durchblutungsstörungen, Arthrosen, Schädigung des Nervensystems, vorzeitiges Altern und Demenz.

Die individuelle Optimierung von Stoffwechselprozessen durch Ernährung und Nährstoffen bringt den Körper wieder in die Balance.

Durch Schonkosternährung und durch die gezielte Gabe von Nährstoffen wird der Stoffwechsel angeregt und die Giftstoffe und Säuren ausgeleitet.

Vorschläge für Mittags:

Jede Form von Gemüse gedünstet mit Öl oder Kokosfett (Ghee,...)

Rohrkartoffeln mit Rahm und Kräuter dressing

Salat mit Apfel, Birnen, Himbeeren, Erdbeeren,
Salat mit Hanfsamen, Nüssen, Sonnenblumenkernen
Dressing: Zitrone mit Apfelsaft + hochwertige Öle

Glutenfreien Getreide:

Hirse, Quinoa, Buchweizen ...als Beilage, Hirseauflauf, Hirseleibchen
Buchweizen verarbeitet wie Faschierter Braten
Kartoffeln in jeder Form (Rohr, Auflauf, in Ghee gebraten)

Autorin: Marie Rückert-Hammer, Tel. 0699 / 11 88 22 27
Rezepte: www.darmvita.at



DARMVITA
www.darmvita.at

FOREVER LIVING PRODUCTS

Maria Rückert-Hammer
Praxis Darmvita

Tel. +43 699 11 88 22 27
3130 Herzogenburg, Oberwinden 8

MACH DICH **F.I.T.**
Look Better. Feel Better.

Braco Sonntag, 09. Sep. 2018 von 8 bis
14 Uhr in Wien/Vösendorf.



Weitere Termine siehe im Internet.
Braco wird am 16. Nov. 2012 mit
dem Peace Pole Symbol
ausgezeichnet. Das Peace Pole
Symbol wird von der World Peace
Prayers Society vergeben und gilt

**Ferien
ohne
Handicap**

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.

Vorwort zu „Reiseziel Selbsterfahrung“

von Pramesh Gerhard Kunz (gekürzt)

Sich selbst zu suchen ist für die meisten Leute im Westen ein absurdes Unterfangen. Und doch gibt es einige wenige, denen der Verdacht gekommen ist, dass sie vielleicht gar nicht die sind, für die sie sich halten. Möglicherweise sind sie im Großen und Ganzen recht zufrieden, aber irgendetwas fehlt in ihrem Leben, und sie wollen der Sache auf die Spur kommen. Ein Mensch der westlichen Welt, der meint, sich selbst erfahren zu wollen, begibt sich oft zu allerlei Lehrer*innen und Meister*innen um Rat einzuholen. Wie man an Prameshs „Reisebericht“ – *Reiseziel Selbsterfahrung* – sehen kann, stellen diese ihre Schüler*innen in ungewöhnliche bis extreme Situationen hinein, um sie aus dem gewohnten und nicht mehr bewusst wahrgenommenen Alltag heraus zu holen oder um ihnen Bereiche ihres Seins zu zeigen, die sie nicht kennen.

Ja, es stimmt schon, man kann monatelang von Freude überwältigt sein, sich vor Angst ins Hemd machen, die persönlichen Grenzen überwinden, Dutzende Tabus brechen, sich als Meister des Universums fühlen und dabei auf all die armen Würmchen herabsehen, von denen man früher selbst eines war. Für die Tradition, der ich mich verbunden fühle, ist dies alles Maya, Täuschung, nicht echt, nicht wahr und



Taschenbuch Neuerscheinung

Der Wunsch, das eigene Leben zu bestimmen, durchzieht die Biographie des Autors wie ein roter Faden. In den 1980er Jahren führt die Sehnsucht nach dem wahren ICH geradewegs in die Szene experimenteller Selbsterfahrung, deren Einladung der Autor als junger Mann wissbegierig folgt.

Einblicke in die spirituell-therapeutische Szene, deren Gurus und Seminare, der letzten Jahrzehnte aus erster Hand. Von Osho, Veeresh und dem ominösen Meister H. und vielen anderen. Auf mehreren Kontinenten und in zahlreichen Ländern selbsterfahrene Selbsterfahrung humorvoll und authentisch beschrieben mit all ihren gewünschten Effekten und den Nebeneffekten, die nicht auf der Packung oder in den Prospekten beschrieben sind. Geschichten über das Scheitern und was oft dadurch gewonnen wird.

BoD - Verlag 180 Seiten - 190 mm x 120 mm
Erhältlich im Buchhandel 17 €
ISBN: 978-3-7528-1614-3 & als e-Book

schon gar nicht „das Selbst“. Es hat mit *Selbsterfahrung* nichts zu tun.

Was also tun? – Im Grunde ist es ganz einfach: Nichts, was jemand tun oder vermeiden kann, wird die Essenz enthüllen. Gar nichts.

Das hören wir hier in dieser christlichen Kultur nicht gerne, wo die Idee eines individuellen unsterblichen Wesenskerns verbreitet ist. *Seele* hat man ihn früher genannt, heute spricht man vom *Wahren Ich*, von der *Essenz*, dem *Neuen Menschen*.

Und so suchen ein paar Zehntausend (so viele sind's ja nicht) nach ihrer Authentizität, nach dem, was sie wirklich wollen, was Bestand haben soll, was alles Leiden beendet. Denn sind wir uns ehrlich: Wen interessiert schon Wahrheit?! Wir wollen *nicht leiden*; immerwährendes *Glück* ist es, was wir tatsächlich suchen.

Kümmere dich nicht um das, was kommt und geht, sondern um das, was bleibt!
(Ramana Maharshi)

Autor: Subhash • <http://satsang.subhash.at> • satsang@subhash.at



**Yogalehrer-Ausbildung
in Rappottenstein**

Beginn: 02.11.2018
Dauer: 1 Jahr / 10 Wochenenden
Ort: Seminarhaus Sonnenhof

**Infotage: 17.08.2018
28.09.2018**

Bitte ausführliche Infomappe anfordern

International zertifiziert | Bildungsförderung möglich

cert
ÖCERT

office@yogaakademie-austria.com . 0664 211 60 39 (Mo - Fr | 8-11 Uhr)
www.yogaakademie-austria.com

Gesunde Gemeinde Irnfritz - Messern



In Zusammenarbeit mit
Gemeinnütziger Verein Sunnseitn



Freitag, 28. September, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Massage für zuhause«

Vortrag und Anwendungen

Vortrag von Edmund Gaugusch, Biotrainer und Heilmasseur

Der ausgebildete Biotrainer und Heilmasseur, Edmund Gaugusch bietet eine Vielzahl wohltuender Massageanwendungen an. In diesem Vortrag wird ein kleiner Einblick in die klassische Massage geboten. Es werden kurz einige Griffe und Anwendungen nähergebracht.



Dienstag, ab 16. Oktober, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Mit Qi Gong zu neuer Lebensenergie«

Die 6 heilsamen Laute

Referentin: Elisabeth Feilhaber

Durch die Basisübungen des Qi Gong wird die eigene Lebensenergie gestärkt und das Leben verlängert. Der Körper wird durch den Qi Gong Zustand tief entspannt und bis in die feinsten Zellstrukturen neu belebt. 6 Einheiten zu jeweils 1,5 Stunden.



Donnerstag, 11. Oktober, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Jonglieren mit Pois und Sticks «

Spielerisches Training für beide Gehirnhälften

Vortrag von Mag. Yela Brodesser und Mag. Daniel Giordani

Da bei der Drehjonglage die rechte und die linke Körperseite permanent zusammenarbeiten werden Rhythmusgefühl, visuelle Wahrnehmung, Körperbewegung und Kreativität in idealer Form verbunden. Gerade in unserem Computerzeitalter ist Poi- und Stickspielen ein idealer Ausgleich, den man sowohl in den eigenen vier Wänden, als auch in Garten, Natur und im Urlaub ausüben kann. Die Bewegung trainiert auf sanfte Art den Körper und ist



sehr gut für das Konzentrationsvermögen, fördert die Koordination beider Hände und spricht beide Gehirnhälften an. Gerade in Schulen, bei der Kinder- und Jugendarbeit, aber auch als Freizeitbeschäftigung für Erwachsene sind Pois und Sticks sehr gut geeignet.

Workshop Sa. & So.: 13/14. Oktober, 3/4. & 17/18. November,

Mehrzweckhalle Irnfritz

»Energetik in der Familie«

Wenn es mir gut geht, geht es meiner Familie gut

Referentin: Elisabeth Feilhaber

Nur wenn ich auf mich und meine Bedürfnisse achte, kann ich das Kleinunternehmen Familie

erfolgreich, witzig und ideenreich führen. Mit einfachen Austestmöglichkeiten werden Konflikte geebnet und ins Lot gebracht.

Donnerstag, 18. Oktober, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

» Kinesiologie«

Vortrag Ätherische Öle und ihre Anwendung

Vortrag von VOL Daniela Braundsteiner



Sie wollten schon immer mal erfahren, wie man ätherische Öle für sich und seine Gesundheit anwenden kann, bei welchen Beschwerden und für wen die ätherischen Öle verwendet werden können. Beim Infoabend erfahren sie von Daniela Braundsteiner, wie sie ihre Familie und auch andere Personen mit der Kraft der Natur - den ätherischen Ölen

unterstützt. Kommen Sie und überzeugen sie sich selbst.

Donnerstag, 8. November, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle Irnfritz

»Die Kraft der Ahnen«

Auflösung alter Familienstrukturen

Referentin: Elisabeth Feilhaber

Wir haben unseren Ahnen sehr viel zu verdanken.

Oft ist dies aber im Aufbau neuer Familienstrukturen hinderlich. Das Konzept der Zeitlinie ermöglicht eine Korrektur zum Positiven und eine Versöhnung mit unserer Herkunft. 3 Einheiten zu jeweils 1,5 Stunden.



Freitag, 9. November, 18:30 Uhr Mehrzweckhalle

Irnfritz

»Kochen mit Herz«

Schnell-gesund-pflanzlich
Vortrag von Andrea Wittmann



Heute mal vegan: Tipps und Tricks und Inspirationen für die pflanzliche Küche

Donnerstag, 13. Dezember, 18:30 Uhr

Mehrzweckhalle Irnfritz

»Mantra- Singen mit Heike & Ron«

und allen die mit uns singen, musizieren oder ganz einfach nur zuhören wollen. Musiker: Heike und Ron Tuider

Gemeinsam singen wir herzöffnende Mantras und spirituelle Lieder aus aller Welt, begleitet von Gitarre und Harmonium.

Wir freuen uns auf Dich und auf eine schöne, energiereiche, sowie angenehm entspannte Zeit.



Neu Sehen lernen

Ist Identität eine Positionierung?

Fotografie wird als dokumentarisches Medium geschätzt. „Unbestechlich“ glaubte man sie eine Zeit lang, heute sollte man und frau wissen, dass das immer schon Illusion war, dass jede Fotografie mehr oder weniger manipuliert (ist). Dazu braucht man nicht einmal Photoshop, schon durch die Auswahl des Motivs, dadurch, was man weglässt, was man abschneidet, was man *nicht* zeigt, wird eine bestimmte Art hinzusehen vorgegeben, der Blick manipuliert. Es ist halt so eine Sache mit der Dokumentation: Der Einfluss des oder der Dokumentierenden macht sich geltend, Objektivität ist ein leeres Versprechen, auch dokumentarische Fotografie ist Dialog, Interpretation, Meinungsäußerung. Wenn wir Fotograf*innen nicht damit beschäftigt sind zu lügen, d.h. die schöne oder spektakuläre Illusion vorzuführen, dann versuchen wir – gleichgültig, ob beruflich oder aus Liebe zur Sache (also amateurhaft) – unseren Motiven gerecht zu werden. Etwas Wesentliches abzubilden, aufmerksam zu sehen und ehrlich zu berichten. Aber ist Fotografie überhaupt

das geeignete Medium dafür? Die Piktoralist*innen um die Jahrhundertwende zum 20. Jhdt. bezweifelten das. Ihnen erschien die Fülle an Details oberflächlich, und sie fragten, ob man mit Hilfe dieser damals noch relativ neuen Technik überhaupt zum „Wesen der Dinge“ vordringen könne.

Was aber ist dieses Wesen der Dinge oder noch schärfer: Was ist das Wesen eines Menschen? Eine Frage, die sich beispielsweise in der Portraitfotografie stellt.

Was ist denn überhaupt ein Mensch? Zeigt sich sein Wesen an seiner Oberfläche? Ist diese Oberfläche nicht ein verzerrender Spiegel, allerlei Manipulation und Beschädigung ausgesetzt? Zeigt sich an ihr nicht eher Konvention, Kultur und Geschmack als die „ursprüngliche Essenz“? Oder ist es so, dass diese Essenz nie vollständig verborgen werden kann, so sehr man sich darum vielleicht sogar bemühen mag?



Wer bin ich selbst? Wer bin ich wirklich? Ist da überhaupt irgend etwas existent, unabhängig von Gewohnheiten, Angelerntem, Konditionierung, Marotten, Neurosen, ...? – „Positionierung #3182-84“

Nicht nur im westlichen Kulturkreis herrscht die unausgesprochene Ansicht vor, dass jeder Mensch einen „Wesenskern“ hat, eine Essenz, ein wahres Ich. Im Christentum wird es „Seele“ genannt, in der Esoterik oft „Selbst“ (im Gegensatz zum eher als unecht betrachteten und transformierungsbedürftigem „Ego“). Mann und Frau versuchen „authentisch“ zu sein, sich selbst zu finden, zu entdecken, wer sie *wirklich* sind. – „Wirklich“? – Gewohnheit, Angelerntes, Konditionierung, Marotten, Neurosen ... wirken sich doch offensichtlich aus, sie sind wirkend, also sind sie wirklich! – Gemeint mit der Frage nach dem „wirklichen Ich“ ist aber vermutlich eben dieser stillschweigend vorausgesetzte Wesenskern jenseits jeder gesellschaftlichen Prägung.– Gibt es den überhaupt? Ist ein Mensch vielleicht nur der Brennpunkt von biologischen und Umwelteinflüssen, die Materialisation gesellschaftlicher Formung in Zeit und Raum und dahinter ist ... nichts?

Es gibt keine Ursprünglichkeit, keine Essenz.

Identität ist eine Positionierung.

(Jens Kastner komprimiert Stuart Hall)

In meinem Projekt „Positionierung“ versuche ich diese Fragen im Kontext der Kunst zu stellen. Überlagerte fotografische Portraits des selben Menschen enthüllen durch die sich gegenseitig beeinflussenden verschiedenen Positionen Aspekte seiner Person, die für gewöhnlich verborgen bleiben (siehe Beispiel auf der vorigen Seite). Übrigens: Wer mitmachen und auf diese Weise fotografiert werden möchte, möge

sich bei mir melden: Autor: Subhash · fotografie@subhash.at,
0680/31 23 588 · <http://fotoblog.subhash.at>

ADS/ADHS, Legasthenie – ja oder nein

Die Symptomatik ist seit ca. 150 Jahren bekannt. Trotzdem ist das Wissen hierüber – bei Pädagogen, Ärzten oder auch Eltern – noch sehr bruchstückhaft, besonders zum Leid der Kinder, die nicht die optimale Unterstützung bekommen können. Sie werden oft als unerzogen oder dumm abgestempelt. Die Störung geht nicht auf Erziehungsfehler zurück, sondern ist hirnganischer Natur. Bei den meisten betroffenen Kindern zeigen sich erste Auffälligkeiten schon im frühen Kindesalter. Oft sind diese Kinder schon sehr früh unruhig und reagieren unberechenbar. Es gibt viele Ausprägungen und Unterformen von ADS und ADHS. Die Krankheit ist oft mit Legasthenie kombiniert, hat aber meist nicht mit einem niedrigen Intelligenzquotienten der Kinder zu tun. ADS das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom gibt es mit (ADHS) oder ohne Hyperaktivität. Man findet ADS/ADHS mit oder ohne Lese-Rechtschreib-Schwäche bzw. mit und ohne Rechenschwäche (Dyskalkulie). ADS/ADHS geht immer auf Wahrnehmungsstörungen zurück und ist häufig mit Bewegungsstörungen verbunden.



Modediagnose ADS/ADHS?

Fast jeder Mensch hat bestimmte Schwächen in der Hirnverarbeitung, die aber, wenn sie ein gewisses Maß nicht übersteigen, kompensiert werden können. Ebenso helfen Struktur und angepasst fördernde Umwelt Schwächen zu kompensieren. Im Gegenteil dazu wirken ein übervoller Terminkalender, wenig Bewegung und eine zum Teil zu wenig strukturierende Erziehung sowie ungünstige Ernährung die bestehenden Verhaltensauffälligkeiten noch wesentlich zu verschärfen. Um den Menschen optimal zu unterstützen ist es notwendig Expertenmeinung einzuholen. Dies kann unter anderem durch einen Test oder auch durch spezialisierte Psychotherapeuten erfolgen, die dann auch Strategien zur Verbesserung des Zustandes gemeinsam mit dem Kind oder Jugendlichen und deren Bezugspersonen erarbeiten können.

Was ist eine Wahrnehmungsstörung?

Wenn Umweltreize falsch oder ungenügend verarbeitet werden, kann eine Wahrnehmungsstörung eintreten und diese führt wiederum zu Teilleistungsschwächen. Werden Sinneseindrücke nicht richtig geordnet, kann man sie nicht sinnvoll nutzen. Die Folge sind Konzentrationsschwächen, Unruhe, Anpassungsschwierigkeiten, besonders bei Tätigkeiten die für das Kind/Jugendlichen nicht wichtig sind oder schon negativ besetzt sind.

Ursachen von ADS/ADHS

Es gibt vielfältige Ursachen, die sehr schwierig zu erfassen sind wie genetische

Faktoren – wird als ca. 50% angenommen, allergische Reaktionen – bestimmte Nahrungsmittel-bestandteile, minimale Hirnfunktionsstörungen, psychosoziale Bedingungen – können Symptome verstärken oder abfangen.

Da Erwachsene meist Kompensationsmöglichkeiten für etwaige Defizite gefunden haben, werden diese Diagnosen selten für Erwachsene gegeben.

Gefahren bei ADS/ADHS

Es ist erwiesen, dass Kinder und Jugendliche mit dieser Anlage ein stark erhöhtes Risiko haben, eine psychische Erkrankung zu bekommen. Ebenso sind sie auch überdurchschnittlich gefährdet an den sozialen Rand zu rutschen. Man kann entgegenwirken, indem man das Kind/Jugendlichen durch Experten unterstützen lässt und auch Bezugspersonen in die Unterstützung involviert werden, da diese Kinder/Jugendliche die Umwelt und sich selbst oft an Grenzen bringen. Wenn man dann von den Kindern/Jugendlichen zu viel Anpassung an die Umwelt verlangt, kann dies zu starken Selbstwertproblemen der Betroffenen führen und sie fühlen sich ausgegrenzt und allein. Dies wiederum führt zu starker innerer Belastung und langfristig zu psychischen Veränderungen.

Wenn man hilfreiche Unterstützung erfährt, können die Kinder/Jugendliche trotz gewisser Einschränkungen ihr Leben glücklich meistern und ihr Potential ausschöpfen. Außerdem besteht die große Chance aus den Herausforderungen zu lernen und dadurch starke persönliche Weiterentwicklung zu erfahren und dadurch wird man gut auf etwaige schwierige Situationen in der Zukunft vorbereitet.

Sabine Fischer
Psychotherapeutin
Leonard-Bernsteinstrasse 4-6/7/41
1220 Wien
2061 Obritz 60
www.fischer-psychotherapie.at



www.bodyandmind.co.at

Zwölf Jahre Kornkreis-Museum in Kematen bei Amstetten!

Besuchszeiten

nach telefonischer Vereinbarung

0650 / 99 36 558

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



Marie auf ihrem Weg

• Maries duftende Freunde •



Marie liebt Düfte, Aromen und Gerüche.

Schon als Kind hat sie es genossen, die Gerüche des Waldes aufzusaugen, den Regen zu riechen, das saftige Grün der Wiesen und der Blumen olfaktorisch zu erforschen, die wohligen und schmackhaften Aromen der Weihnachtszeit zu genießen ... ganz einfach: den Schlamm, das Meer, die Sonne, das Moos, alte / junge / kleine / große / dünne / dicke Menschen und Tiere zu riechen ...

Gerüche haben Marie schon immer fasziniert. Interessant findet Marie, dass der Geruchssinn der einzige Sinn des Körpers ist, der nicht zensuriert wird. Und dass der Geruchssinn direkt mit unserem Stammhirn verbunden ist und damit mit allem, was wir in unserem Leben je erlebt haben – ob schön oder weniger schön!

Erinnerungen an die Kindheit, an die Oma, an Geburtstage, an Feiern, an unterschiedliche Männer und Frauen, Situationen, Berufe, Hobbies, Urlaube ... einfach an alles. Und selbst wenn wir diese Erinnerungen gut ins Unterbewusste abgeschoben haben (aus welchen Gründen auch immer), irgendwann – genau zum richtigen Zeitpunkt – poppen sie wieder hervor und bereichern unser Leben.

Und Düfte tun so gut – Marie balsamiert sich regelmäßig mit hochwertigen ätherischen und pflanzlichen kalt gepressten Ölen ein. Sie liebt es ihren Körper und ihre Seele so zu nähren. Auch Ölbäder sind recht schnell, auf ganz einfache Art und Weise gezaubert und haben so manche Verkühlung schon im Ansatz verhindert.

Und wenn Marie jemand anderen nicht riechen kann – was ja passieren kann und darf – dann hat sie immer die Möglichkeit sich durch einen Duft diese Person zu versüßen bzw. auf ihren eigenen inneren Riecher zu hören und zu respektieren, dass diese Person gerade jetzt nicht in ihrem Leben gut zu ihr passt und sie einen respektvollen Abstand zu dieser Person halten sollte.

• Alles dufte(t)! •
• Heute höre ich auf meinen inneren Riecher! •



Mehr von Marie unter: www.marieaufihremweg.com

MEDITATION



Du hast öfters unruhige oder negative Gedanken, kommst durch die Anforderungen Deines Alltags nicht zur Ruhe und Du fühlst Dich „out of balance“. **Dann probiere doch einfach mal Meditation!**

Meditation verhilft Dir Deine Gedanken bewusst wahrzunehmen und wieder Deinen inneren Frieden, Lebensfreude und Stille zu finden. Schon 10-15 Minuten täglich verhalfen Dir dazu.

Weitere Tipps für Deine Meditationspraxis:

- Übe regelmäßig am selben Ort, zu selben Zeit und dieselbe Technik. Richte Dir dazu einen kleinen, ruhigen Meditationsplatz ein, reserviere jeden Tag eine Zeitspanne fix für Deine Meditation (wenn möglich frühmorgens oder in der Abenddämmerung) und übe Dich in derselben Technik für mindestens 21 Tage.
- Sitze in einer bequemen, festen, aufrechten Haltung. Wenn Dir das Sitzen im kreuzbeinigen Sitz am Boden mit Sitzkissen nicht möglich ist, probiere es im Fersensitz oder setze Dich auf einen Sessel ohne Dich anzulehnen.
- Spüre Deinen festen Sitz und beginne dann mit

tiefer Atmung in den Bauch.

- Wenn Du so ganz im Körper und beim Atem angekommen bist, lass Dich atmen und wende Dich Deinen Gedanken zu. Beobachte Deine Gedanken bzw. übe Dich in Deiner Meditationstechnik.
- Sei geduldig! Hole Deinen Geist immer wieder zu Dir zurück und bleib vor allem dran!

Autoren: Heike Tuidter & Alexs Wessely, Tel.: 0680/207 30 30

Öffne deine Herzenstür

...und spüre die Liebe in dir!



Die Liebe in uns zu spüren, bedeutet für mich, zuzulassen was einem innerlich bewegt. Hinter die Fassade zu blicken und nicht immer wieder um denselben Brei zu reden, sondern in die Tiefen zu gehen, den gegenüber wahrzunehmen. Ich lade dich ein, dich mit mir und Engel Chamuel, dem Engel der Liebe, auf eine Reise zu deinem Innersten zu begeben. Folge ihm um zu spüren, wie schön es ist richtig zu lieben. Aus tiefstem Herzen und mit Verständnis.

„ Ich Engel Chamuel, Engel der Liebe und der Herzenswärme, möchte dich heute zu den Quellen der Liebe führen, zu den Quellen wo dein Herz erwärmt wird. Wie sehr wünsche ich mir, dass du fühlst wie man bedingungslos liebt. Komm mit mir auf eine Reise zu den Quellen der Liebe. Dort, wo die Liebe unermesslich ist, dort, wo die Liebe alles heilen kann was dich jemals verletzt hat. Ich möchte dir sagen wie schön du bist, wie liebenswert dein innerer Kern ist und wie wunderbar es ist, dass du dich bereit erklärst dieser Botschaft zu folgen. Lass dich nun führen, auf dem Weg

zu den Quellen der Liebe. Bist du bereit dich fallen zu lassen? Dann nimm meine Hand. Spüre sie und lasse dich von mir durch bewachsenen Pfade führen, die umsäumt sind von der Pracht der Bäume, der Pflanzen und spüre die Erde unter deinen Füßen. Folge mir, folge den Spuren der Liebe, folge dem Weg deines Herzens. Vor dir erblickst du eine belichtete Stelle, in ihrer Mitte befindet sich die Quelle der Liebe. Ich lade dich ein, in dieser Quelle zu baden, dich darin zu bewegen und die unermessliche Liebe gegenüber dir selbst und allem was ist zu spüren. Ich, Engel Chamuel, bin bei dir. Ich schenke dir heute diese Energie der Liebe, nimm sie an, nimm sie an, nimm sie an. Denn erst wenn wir annehmen, kann sich in uns etwas bewegen. Wir sind es wert, geliebt zu werden und zu lieben. Es Zeit ist loszulassen von all dem was in uns jemals schwierig war. Die Liebe will uns zeigen, dass jeder einzelne von uns nur geliebt werden möchte. Nun tauche unter in die Quelle der Liebe und spüre die Unermesslichkeit in ihrer Kraft, wie sie sich ausdehnt, dich nährt und dir das Gefühl gibt, dass alles um dich herum und in dir zu Liebe wird. Alles vergeht, alles vergeht, alles vergeht. Alles bewegt sich hin zur Liebe. Alles, wirklich alles wird von dieser Liebe erfüllt: alle Bereiche deines Lebens, alles was du je erlebt und hervorgebracht hast. Überall ist Liebe, überall ist diese Unermesslichkeit, die uns das Gefühl gibt, frei zu sein an Körper, Geist und Seele und diese Freiheit soll sich nun ausdehnen in dir. Sei waghalsig, lasse zu, dass du überschäumst vor Liebe. Liebe dich selbst, liebe deinen Nächsten und folge den Spuren der Liebe. Vergebe, vergesse und ziehe weiter. Mit Liebe kann es dir gelingen, dich selbst und dein Leben zu befreien. Lasse los, lasse los, lasse los und spüre die Liebe.

Nimm dir hierfür etwas Zeit...

Und nun bringe ich dich zurück zu deinem Leben im Hier und Jetzt. Und nun liebe und zeige allen was es heißt zu lieben. Und nun verabschiede ich mich bei dir mit den

Worten: A ni o heved o drach – Du wirst unermesslich geliebt

An´anascha – Danke



Botschaften zu empfangen ist für mich ein Segen, eine Bereicherung und eine Wohltat. Engel, Lichtwesen, Verstorbene... Egal wer zu uns sprechen möchte, ein jeder von ihnen ist ein Licht in dieser Welt!

Öffne deine Herzenstür

sagt Danke fürs Hineinlesen, Hineinspüren und die Verbundenheit!

Selina-Energie by Margot Wendt

[Hier kannst du dich für deine persönliche Botschaft bei mir melden:](#)

0676/9087451 - margot.hartmann@gmx.at.

Facebookseite: [Öffne deine Herzenstür](#)



Rezept: Holunder trifft Balsamico-Essig (Marinade)

Zutaten:

à 500 ml Balsamico-Essig dunkel

à ca. 50 dag Holunderbeeren

à 20-30 dag Rohrzucker oder Honig (oder beides gemischt)

à 3 Nelken

à 1 Zimtstange

à etwas Piment

Schwarzer Holunder - Dolde

Zubereitung:



1) Holunderbeeren von den Dolden trennen

2) Nelken, Zimtstange und Piment in ein Gewürzsäckchen füllen

Schwarzer Holunder - Beeren von der Dolde getrennt

Holunderbeeren, Balsamico-Essig, Zucker und Gewürzsäckchen aufkochen (!!)

und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Beeren zerfallen

Schwarzer Holunder - im Kochtopf

Schwarzer Holunder und Balsamico beim Aufkochen

4) Gewürzsäckchen herausnehmen und Sud durch ein Tuch seihen.

5) Falls Honig verwendet wird, diesen erst jetzt in die warme Flüssigkeit rühren.

6) Essig (Marinade) in Flaschen füllen

Abfülltemperatur mind. 76 Grad (Sterilität), Flasche nach dem Befüllen wenden damit auch der Verschluss steril wird.

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



Narrenkastl schau



Ein ganzes Viertel Niederösterreichs stand in den letzten Monaten im Zeichen des „Narrenkastl schau“s - einer Initiative der Kulturvernetzung Niederösterreichs und stellte so einen Zustand in den Mittelpunkt, der von den meisten Menschen als wohltuend und angenehm empfunden wird- nichts tun und nichts denken, einfach abschalten. Wie und wo man es sich gönnt , ins Narrenkastl zu schauen, ist von Mensch zu Mensch verschieden, bei der Eröffnungsfeier des Viertels Festivals gaben Prominente Einblick in ihre persönlichen Narrenkastl- Gewohnheiten. Bei Kindern hört man manchmal „Mir ist langweilig“ und der eifrige Erwachsene zählt auf, was man doch alles tun könnte, um die Zeit nützlich zu verbringen- dabei erzeugt doch Langeweile Raum für Neues, für Kreativität. Sich leer machen, um wieder etwas aufnehmen zu können ist ganz wichtig und sollte auch den Kindern die Qualität von Narrenkastl - Zeiten bewusst machen. Ich persönlich liebe es in die Wolken zu schauen und darin allerlei Getier zu entdecken- genau wie in meinen farbigen Panart- Bildern...



Autorin: Silvia Edinger, Pansilva- Malschule, Tel.: 02982/30 722

Veranstaltungskalender September bis Dezember 2018

Monatlich

Aroma Abende / Workshops, jeweils Mittwoch um 19:19 Uhr, **A-3950 Gmünd**, Greissgasse 7, Energieplatzlerl, Termine: 12. 9., 3. 10., 24. 10., 14. 11. und 5. 12. 2018

Kursleiterin: Gertrud Weiss, Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin unbedingt erforderlich unter: 0676/ 41 55 708 oder energieplatzlerl@aon.at

EnergetikerInnentreffen A- 3754 Irnfritz-Messern, Trabenreith 22, Austausch, Vernetzung, Termin nach Absprache, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39 feilhaber@utanet.at

Tauschkreistreffen Oberes Waldviertel, A-3754 Irnfritz, Gesunde Gemeinde, Mehrzweckhalle, jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr, Komm und tausche mit! Austausch und Vernetzung, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Tauschkreistreffen Oberes Waldviertel, A-3950 Gmünd, Stadtplatz 40-42, Evas Naturkostladen, jeden dritten Mittwoch im Monat um 18 Uhr, Komm und tausche mit! Austausch interessierter Menschen, Info: Eva Renner, 0680 / 215 75 02

Didgeridoo Stammtisch für Anfänger und Fortgeschrittene mit Willi Pruckner, jeden zweiten Mittwoch um 19 Uhr im Monat, **A-3751 Altenburg**, Kapelle 24, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Dunkelfeld-Vitalblutanalyse und **Hamoview-Test**, **Body Code**, **Natürliche Hormontherapie** (Fixtermin 10. September!!), September bis Dezember Termine: **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Bad, , mit Frau Dr. Jasmin Azizian - Termine nach Vereinbarung, Anmeldung bei Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

BioScan – Ein Blick in den Körper (230 Parameter wie Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren.. ohne Blutabnahme) und **Termine S toffwechselanalyse „Bio Photonen Scan“**, September bis Dezember, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, mit Fr. Gabriele Roithner und Hrn. Franz Pollak, Termine: nach Vereinbarung bei Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Termine für „Hildegard Aderlass“ und Schröpfen, September bis Dezember **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Bad, Durchführung von Fr. Dr. Kerstin Weinberger, nähere Information über Termine und Organisation Hildegard Aderlass -VGK Gmünd – Gertrud Weiss /Anmeldung unbedingt erforderlich: 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at



GLASBAU
STEINE Ertl

Glasbausteine und Zubehör
Verglasungsprofile Innenbeschattungen

Arthur Kruppstraße 7, 3300 Amstetten, 07472/62 930

www.glasbausteine.at

September

20. Sept., Donnerstag, 19 Uhr, Gesundheitstreff VGK Gmünd: **“Mein Kind wird aggressiv: Was soll ich tun?“**, Vortrag von Mag. Diana WIEDRA (Wissenschaftspublizistin, Buchautorin), **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum: Hotel Sole Felsen-Bad
28. Sept., Freitag, 18:30 Uhr, **Massage für zuhause, Vortrag und Anwendungen**, Referent: Edmund Gaugusch, **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Mehrzweckhalle, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 39 255 39, feilhaber@utanet.at
30. Sept., Sonntag, **Workshop**, 15 bis 18 Uhr, **„Wir gehen nicht mit den Füßen“** mit Paul Osterberger (Institut zu Füßen), **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52, Gymnastikraum des Gesundheitszentrums, Anmeldung bis spätestens 15.9. Info: Gertrud Weiss, 0676/ 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Oktober

11. Okt., Donnerstag, 19:30 Uhr, Gesundheitstreff VGK Gmünd, **„Meine Gesundheit ist mir wichtig“**, Vortrag von Franz Friess, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Bad, Albrechtser Straße 14, Seminarraum
11. Okt., Donnerstag, 18:30- 20 Uhr, **Jonglieren mit Pois und Sticks, Spielerisches Training für beide Gehirnhälften**, Referenten: Mag. Yela Brodesser und Mag. Daniel Giordani, **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Mehrzweckhalle, Info & Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at
- 13/14. Okt. Sa. & So., **Workshop: „Energetik in der Familie“**, **Wenn es mir gut geht, geht es meiner Familie gut**, Referentin: Elisabeth Feilhaber, **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Mehrzweckhalle, 3 Wochenenden (3/4. Nov., 17/18. Nov.), Info & Anmeldung: 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at
16. Okt., Dienstag, 18:30 - 20 Uhr, **Workshop: Mit Qi Gong zu neuer Lebensenergie, „Die 6 heilsamen Laute“** mit Elisabeth Feilhaber, **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Mehrzweckhalle, 6 Einheiten zu je 1,5 Stunden, Info & Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at
18. Okt., Donnerstag, 18:30 - 20 Uhr, **Kinesiologie, Vortrag Ätherische Öle und ihre Anwendung**, Referentin: Daniela Braunsteiner, **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Mehrzweckhalle, Info und Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

November

8. Nov. Donnerstag, 19 - 20 Uhr, **Aviva Workshop**: Die Aviva-Methode unterstützt den Körper, den Hormonhaushalt. Es gilt, unsere Jugendlichkeit zu bewahren, denn aus dem Becken kommt die Kraft! Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, jeweils Donnerstag 8. November bis 6. Dezember 2018 von 19-20 Uhr, Kosten: Euro 40,- Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

8. Nov., Donnerstag, 18:30- 20 Uhr, „**Die Kraft der Ahnen**“ **Auflösen alter Familienstrukturen**, Referentin: Elisabeth Feilhaber, **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Mehrzweckhalle, Info/Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 39 255 39, feilhaber@utanet.at
9. Nov., Freitag, 18:30- 20:00 Uhr, „**Kochen mit Herz**“ **Schnell-gesund-pflanzlich**, Referentin: Andrea Wittmann, **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Mehrzweckhalle, Info und Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at
11. Nov., Sonntag, 9:30- 18:00 Uhr, „**9. TAG FÜRS ICH**“ mit Info-Ständen und Vorträgen
Eine Veranstaltung für an ganzheitlicher Gesundheit interessierte Menschen, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen Bad
13. Nov., Dienstag, 18-20 Uhr, **Aviva Schnupper-Workshop**, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole-Felsen-Bad, Kursleiterin: Gertrud Weiss,
jeweils Dienstag, 13. 11. und 20. 11. 2018 von 18:00 bis 20:00 Uhr, Kosten: Euro 40,- für 4 Stunden, Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte
Mindestteilnehmer: 4 Personen, höchstens 8 Personen, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplutzerl@aon.at
22. Nov., Donnerstag, 19:30 Uhr, **Säure/Basen-Stammtisch**, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 40, EVA'S Naturkostladen, KursleiterIn: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss
29. Nov., Donnerstag, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff VGK Gmünd**, „**Gesundheit aus dem Bienenstock**“, Vortrag von Adelgunde Breiteneder, Astrid Reiterer-Vitecek, Thomas Mittmannsgruber, A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Seminarraum: Hotel Sole Felsen-Bad

Dezember

13. Dez., Donnerstag, 18:30- 20 Uhr, **Mantra- Singen mit Heike & Ron, und allen die mit uns singen, musizieren oder ganz einfach nur zuhören wollen**, Referenten: Heike und Ron Tuidler, Referentin: Elisabeth Feilhaber, **A-3754 Irnfritz**, Gesunde Gemeinde, Mehrzweckhalle, Info und Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Didgeridoo Stammtisch in Altenburg bei Willi



Jeden zweiten **Mittwoch** im Monat, **19 Uhr**, Kapelle 24

Info: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at
Alle sind herzlich Willkommen, Anfänger, Spieler und Neugierige . . .

Mi. 12. Sep. / Mi. 10. Okt. / Mi. 14. Nov. / Mi. 12. Dez. 2018

HeilerInnen Jahres Ausbildung



Zum/r LehrerIn oder Practitioner

Wir bieten eine fundierte Jahres Aus/Weiterbildung mit Abschluss Zertifikat in 9 Wochenendkursen (200 Stunden), einmal im Monat an. (Berufsbegleitend) Es werden die vielfältigen Möglichkeiten moderner Energearbeit aus der TCM kombiniert mit Spiritueller Arbeit (Körper-Geist-Seele) und Naturheilkunde.

Gewinnen Sie einen Zuwachs an Lebensfreude im »Retreat Lebenskraft« im Waldviertel, Niederösterreich! Geben Sie den Weg ihrer Berufung Raum (Seelenweg). Erlernen Sie Theorie und Praxis, für Ihre eigene Gesundheit und die Ihrer Mitmenschen - KlientInnen.

Die Ausbildung zum/r LehrerIn-TrainerIn oder Practitioner befähigt sie, Ihre eigenen Kurse und Lehrgänge zu leiten, sowie eine Schulung und Anleitung zur Gesundheitsprophylaxe (Vorbeugung) zu geben.

Jahresausbildung Inhalte »Ganzheitliche Energetik«

- Ethik
- Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Energie lenken und deren Anwendung. Medizinisches Qi Gong, Tai Qi, Yoga, Meditation, die Kraft des Gebetes
- Spirituelles / Geistiges Heilen
- Handauflegen
- Kinesiologische Methoden
- Holistik Magnetik Pulsen (HMP)
- Pränatal (vor der Geburt) Therapie – Metamorphische M.
- Channeling Praktiken
- Naturheilkunde



Während der Ausbildung entwickeln die Practitioner spielerisch ein persönliches Bewusstsein für Gesundheitsprophylaxe und ein Verständnis für bioenergetische Vorgänge im Körper.



Norbert O. M. Feilhaber +43 (0) 676 / 39 255 39

www.ganzheitliche-energetik.at