Nr. 22 Mai - August 2019

Sunnseiln

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Kostenlose Non Profit Vereinszeitung

Glücksgespräche I Schonkost - Basenfasten
Vernetzungsplattform Schule I Rejoyce - Mitfreude
Beziehungsraum I Epstein-Barr-Virus / EBV
Darmgesundheit I Lichtanker I Channeling

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 n i c h t 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.

I n h a l t

Franz Friess
04 Meine „Darmgesundheit“ ist mir wichtig!
Andrea Klotz und Henri Brugat
06 Anregungen von Lachverständige
Mag. Sylvia Chochola
08 Feng Shui für den Hausgebrauch/Elementenlehre
Kamira Eveline Berger
09 Die neue Ära beginnt/ Mayakalender
Maria Rückert-Hammer
10 Schonkost und Basenfasten
Dr. med. vet. Nicole Herout
12 Mein geliebter alter Hund
Sabine Fischer
13 Beziehungsraum
Silvia Edinger
15 Glücksgespräche
Petra Kreuzer
16 Unabhäng. Vernetzungsplattform Schule und Bildung
Daniela Fuchs
18 LichTAnker Verein für Erfahrungsaustausch
Mag. Sonja Girsch
20 Channeling
Heike Tuider & Alexs Wessely
21 Marie und das Glück
Subhash
22 Neu sehen lernen/Freiheit im Zeitalter d. Programme
Andrea Wittmann
24 Rejoyce- Mitfreude
Norbert O. M. Feilhaber
27 Erfahrungsbericht Epstein- Barr- Virus
30 Veranstaltungsprogramm
W³ Sunnseitn im Web Copyright Foto Top, www.Sunnseitn.info
by Peter Hatzfeld Sundownon-Huey, www.picasaweb.google.com/peterhatzfeld

Von der Redaktion

Sunnseitn

Ausrichtung der Sunnseitn: Gesundheit, Bewusstseinsbildung, Wissensvermittlung, Information, Meinungsbildung, ganzheitliches Wohlbefinden, Erfahrungsaustausch, Spiritualität und Vorstellen von unterschiedlichsten Berufsbildern.

Die Sunnseitn ist in Niederösterreich Nord, St. Pölten, Amstetten, Wien 7. Bez. und Linz als Non Profit Zeitung präsent und kostenlos für die Leser erhältlich.

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 habe 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 September bis Dezember 2019 ist Fr.02. August 2019, Erscheindatum Mi. 04. September 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 . . .

Titelbild: Mag. Daniela Baier, Wat Ban Tham, Thailand, 2018

Meine „DARMGESUNDHEIT“ ist mir wichtig!

Jeder kennt wohl das Sprichwort aus der Traditionellen Chinesischen Medizin: „Die Gesundheit sitzt im Darm“ oder auch „Der Tod sitzt im Darm“. Aus der japanischen Medizin kennt man den Satz: „Der Darm, das Tor zum Leben“. Es ist unerlässlich den menschlichen Körper mit „gesundem“ Essen und Getränken zu versorgen. Und hier stellt sich die erste Frage: „WAS IST DEN WIRKLICH GESUND“?

- ausreichend „gesundes“ Wasser
- möglichst 3 Mahlzeiten am Tag,
  wobei das Frühstück die wichtigste Mahlzeit ist
- Bewegung in der frischen Luft
- die Sonne um Vitamin D zu tanken
- positive, konstruktive Gedanken

Die Herausforderungen im Verdauungstrakt:

Es gibt eine Reihe von Unverträglichkeiten wie **„Fructoseintoleranz“, „Laktoseintoleranz“, „Histaminintoleranz“, „Glutenunverträglichkeit“** etc. Sehr oft entstehen diese Unverträglichkeiten aufgrund einer schlechten oder mangelhaften Ernährung.

Das **Mikrobiom** im Darm wird in Unordnung gebracht. Wenn wir uns bewusst mit nährstoffreicher Kost ernähren, vermehren sich die „guten“ Darmbakterien. Essen wir hingegen ständig „Fastfood“, dann ernähren wir die „schlechten“ Darmbakterien. Das Mikrobiom macht etwa 90 Prozent des gesamten Darms aus. Ein Antibiotikum reicht aus, damit das Mikrobiom in Unordnung gerät.

Bei Verstopfung ist das Allheilmittel auch nicht ein Abführpräparat. Eine langfristige Verbesserung kann nur durch eine verbesserte Ernährung erzielt werden.

Regelmäßiger Durchfall ist ebenfalls ein Alarmzeichen unseres Körpers, das uns zu einem Umdenken führen sollte.

Blähungen lassen uns wissen, dass wir etwas „Falsches“ gegessen haben.

Dr. Kingston Oii – ein traditioneller Mediziner aus der chinesischen Medizin sagt etwa: Ein 70 jähriger Mensch hat etwa 3 Kilogramm an Stoffen, die im Magen oder Darm einfach liegenbleiben.

Die Darmzotten im Dünndarm verkleben aufgrund einer schlechten Ernährung, sodass die Aufnahme der Vitalstoffe über die Darmzotten nur schleppend funktioniert.

WENN WIR EINEN FUNKTIONIERENDEN DARM HÄTTEN UND UNS BEWUSST ERNÄHREN WÜRDEN, DANN BRÄUCHTEN WIR, WENN WIR STUHLGANG HABEN, KEIN TOILETTENPAPIER.

Vor einigen Jahren habe ich **Dr. Matthew TRIPP** aus den Vereinigten Staaten kennengelernt. Er war damals Vorsitzender vom Hughes Center und hat mit einem großen Stab von Medizinern und Wissenschaftlern ein Konzept erarbeitet, wo es möglich ist, in nur 7 Tagen den kompletten Verdauungstrakt zu sanieren. Hierbei handelt es sich um ein Weltpatent, dass nach einer enorm langen Forschungszeit entwickelt wurde.

Die 7tägige Darm-Purify-Woche funktioniert wie folgt:

Sie essen 5 Mahlzeiten täglich im Abstand von exakt 3 Stunden
Sie dürfen keine Kohlehydrate zu sich nehmen
Sie trinken nur „gesundes“ Wasser und verzichten auf Kaffee und Alkohol
Sie nehmen 5 verschiedene Nahrungsergänzungsmittel zu sich, genau nach Plan
Sie machen eine Bewegungstherapie, etwa 6000 Schritte in der frischen Luft

Dieses Konzept der Purify-Woche wurde klinisch getestet. Oftmals verschwinden bereits nach der ersten Magen- und Darmsanierungswoche schon die ersten Unverträglichkeiten.

Auf alle Fälle fühlt man sich am Ende dieser Woche wesentlich wohler, man hat Energie ohne Ende und auch die Verdauung funktioniert wieder wunderbar.

Eine exakte Anleitung zur Purify-Woche können Sie in der Broschüre „Meine Darmgesundheit ist mir wichtig“ nachlesen. Diese ist unter der Email Adresse meine.gesundheit@gmx.at bestellbar.

Autor: Franz Friess – Meine Gesundheit ist mir wichtig (VGK – Mitglied)

Sie möchten zu diesem Thema mehr wissen?
Dann sind Sie beim Vortrag am 23. Mai 2019 mit Beginn 19:00 Uhr im Hotel Sole-Felsen-Bad,
Albrechtser Straße 14, Gmünd zum Thema „In nur einer Woche den Verdauungstrakt sanieren“ genau richtig. Eintritt: freie Spenden

Für einen jährlichen Mitgliedsbeitrag bieten wir unseren Mitgliedern monatliche kostenlose

Gemeinnütziger Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie GMÜND

GESUNDHEITSTREFF (ca 8 x im Jahr) an, die auch von NICHT-Mitgliedern gegen einen Unkostenbeitrag von Euro 5,-- pro Vortrag (wenn nicht anders angegeben) besucht werden können (näheres siehe Veranstaltungskalender).

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

Anregungen von Lachverständige Klogat & Brutz: Für die fröhlichere Gestaltung deines Alltags

- Wir empfehlen: **HAUPTROLLE** statt Opferrolle
- Beschäftige Dich bewusst damit, was Dich zum Lachen oder Grinsen bringt.
- Richte Dir Deine persönliche Lachothek ein = Lustige Bücher, Filme, Spiele, Musik.
- Wie viel Platz hast Du zu Hause? Hast Du ein unnötiges Zimmer? Mach ein Lachkabinett daraus. Fülle den Raum mit alten Hüten, Klamotten, lustigen Gegenständen, Spiegel, Krimskrams, Kramuri und sonstigen verrückten Dingen.
- Lächle fremde Menschen an, versuche es, vielleicht gibt es eine Überraschung.
- Suche bewusst die Gesellschaft fröhlicher Menschen.
- Achte auf Deine Körperhaltung. Sie hat Einfluss auf Deine Gefühle.
- Glück hängt davon ab, was ich denke! Glücklichsein können wir genauso programmieren wie Unglücklichsein. ICH habe die Wahl! Immer.
- Bereite Dir eine Lachspeise und gib Deiner Kreation einen Namen, bon appétit!
- Wenn gar nix mehr geht: Foto anschauen von Lachverständige Klogat & Brutz

Noch immer sauer?

Investiere in unser Buch "Zeit des ErLachens",
ein Lachbuch für die praktische Anwendung von FrohMut
oder buche unsere Lachkur "Jackpot Klogat & Brutz".

Auf unserer Webseite findest Du weitere Anregungen: www.lachzentrum.net

Lachverständige Andrea Klotz & Henri Brugat
aus dem Lachzentrum in Pöchlarn wünschen: Fröhliche Zeit!

Tipp: Wenn Du beim Schokoladeessen hüpfst,
können sich die Kalorien nicht an Deiner Hüfte festklammern.

Ganzheitliche Energetik

HeilerInnen Jahresausbildung

Zum/r LehrerIn oder Practitioner

Wir bieten eine fundierte **Jahres Aus-/Weiterbildung** mit Abschluss Zertifikat in 9 Wochenendkursen (200 Stunden) an, welche die vielfältigen Möglichkeiten moderner Energiearbeit (Körper-Geist-Seele) mit Naturheilkunde kombiniert.

Oder Sie interessieren sich nur für einzelne Teile der Aus-Weiterbildung dann besteht die Möglichkeit diese in **Modulform** zu absolvieren. Sie haben die Möglichkeit, 5 unterschiedliche Module zu besuchen. Somit können Sie Fertigkeiten, welche Sie bereits verinnerlicht haben mit Neuem ergänzen.

Jahresausbildung Inhalte:

- Ethik
- Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Energie lenken und deren Anwendung
- Spirituelles / Geistiges Heilen
- Handauflegen
- Kinesiologische Methoden
- Pränatal (vor der Geburt) Therapie - Metamorphische Methode
- Medizinisches Qi Gong, Tai Qi, Yoga, Meditation, Channeling Praktiken
- Naturheilkunde

Sie entwickeln spielerisch ein persönliches Bewusstsein für Gesundheitsprophylaxe und ein Verständnis für bioenergetische Vorgänge im Körper.

Norbert O. M. Feilhaber
Ganzheitliche Energetik

Ganzheitliche Energetik
A-3754 Irnfritz bei Horn
Tel. Praxis: +43 (0) 676/ 39 255 39 oder +43 (0) 2986 / 64 64 9
E-Mail: feilhaber@utanet.at
Homepage: http://ganzheitliche-energetik.at
Firmensitz: Retreat Lebenskraft, A3754 Trabenreith 22

Feng Shui für den Hausgebrauch

Die Elementenlehre

Ein wichtiger Bestandteil der Feng Shui Lehre (wie auch der traditionell chinesischen Medizin) ist die Elementenlehre.
In der chinesischen Philosophie gibt es 5 Elemente: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall.
Die Elemente unterscheiden sich in Form, Farbe und Energieausrichtung. Es gibt Elemente, die einander stärken oder einander schwächen. Die oben genannte Reihenfolge entspricht dem Stärkezyklus d.h. Wasser stärkt Holz, Holz stärkt Feuer, Feuer stärkt Erde usw. Wird ein Element ausgelassen entsteht der Zerstörungszyklus. In diesem Zyklus zerstört Wasser das Feuer, Holz die Erde, Feuer das Metall, Erde das Wasser und Metall das Holz.

Die Zuordnungen sind folgende: dem Holzelement entsprechen alle Grüntöne, Pflanzen und säulenartige Formen. Feuer beinhaltet alle Rottöne, pinkfarbene, violette und lila, weitere gehören Öfen, Kamine und Kerzen zum Feuerelement und das Dreieck ist seine Form. Der Erde entsprechen alle Erdtöne, aber auch Gelb und Orange. Die Form des Erdelementes ist rechteckig und das Material ist Lehm, Ton oder Keramik. Zum Metall gehören alle Metalle egal ob edle oder unedle, die Farben Silber und Gold und seine Form ist der Halbkreis. Das Wasserelement enthält alle Blautöne, die Firm ist wellenförmig und als Objekte zählen Wasserbilder, Zimmerbrunnen und Aquarien.

Um eine harmonische Energie zu erzeugen sollte in jedem Raum jedes Element vertreten sein, entweder in Farbe, Form oder Objekten.

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

13 Jahre Kornkreis-Museum
in Kematen bei Amstetten!
0650 / 99 36 558
Auf einer Gesamtfläche von **400 m2** werden über 100 Kornkreis-Muster in Großformat präsentiert.
Führung nach telefonischer Vereinbarung.

26.7.2019 – Die neue Ära beginnt! IX, WEISSER MAGIER

Wie Euch wahrscheinlich schon aufgefallen ist, hat sich in den letzten Monaten Vieles verschärft. Hier ein kleiner Ausschnitt über die vielen Facetten: Die Zeithetze kennt keine Grenzen, Druck erhöht sich schrittweise weiter. Organisatorisches wird zunehmend komplizierter und zieht sich wie Strudelteig, Missverständnisse eingeschlossen. Kontroversen und Konflikte zeigen sich weil unterschiedliche Sichtweisen und Wahrnehmungen aufeinander prallen. Es geht auch laufend um Raum und Territorium bzw. Einschränkungen und Übergriffe. Wir sind oft fassungslos über die Respektlosigkeit und Unachtsamkeit zwischen Menschen. Das Behördenwesen, Banken, Organisationen haben immer wieder neue Aufgaben und Änderungen auf Lager, wodurch mehr Kontrolle, Zwang und Enge spürbar wird. Usw.

Die unangenehme Nachricht dabei ist, dass wir diese Missstände in den kommenden 13 Jahren, bis exakt 24.7.2032 als Trainings-Aufgaben und zu transformierende Strukturen vor haben. Global, wie auch persönlich gesehen. Ich habe ja schon in den letzten Artikeln davon berichtet. Der Startschuss am 26.7.2019 wird uns also deutlich zeigen, wer noch stark in dem Kriegsfeld **WEISSER MAGIER** oder bereits teilweise im **versöhnlichen Herzensfeld** schwingt. Es könnte scheinen, dass wir richtiggehend in unangenehme Situationen gesogen werden, wir innerlich leicht wütend werden bzw. wir uns als Opfer der Umstände in Lügengebilde fühlen, um in uns aufmerksam zu werden.

Hier mein inständiger Rat: Haltet Eure Energiefelder sauber, räuchert was das Zeug hält um Euer Zuhause zu schützen, sprecht Reinigungsgebete, geht in die Natur und aktiviert Eure Liebeskraft! Meidet wenn möglich, unangenehme Orte und Personen. Alles ist nun ein Auf-& Ab-Spiel von Frequenzen. Schwingt Ihr hoch, fühlt Ihr Euch gut, schwingt Ihr niedrig, fühlt Ihr Euch schlecht – so einfach!

Gerne schreibe ich für Euch weitere Rezepte & Anleitungen für die spannende Zeit der **VERGEISTIGUNG DER MATERIE.** Entscheidet Euch und kommt mit! Wir müssen jetzt unsere eigenen Kriege erlösen, uns in lichtvolle Stärke verwandeln, unbeirrbar, ausdauernd und zuversichtlich wachsend! DAS ist (WIR sind) das Ende der Dunkelheit.

Ich wünsche Euch für diesmal FRIEDLICHE ENTSCHLOSSENHEIT, Eure KAMIRA

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

Schonkost und Basenfasten!

Die Beste Gesundheitsvorsorge die es gibt!

Nichts eignet sich besser zur Regeneration als eine Entlastung der Verdauung und ein Darmflora-Aufbauprogramm!

Heute möchte ich euch das einfache Samenfrühstück vorstellen. Es eignet sich sehr gut als Frühstück bei der Darmsanierung, als Kinderfrühstück oder als Jause.

Das Samenfrühstück:

Glutenfreie Müslimischungen
Flocken aus Hirse, Buchweizen, Quinoa, Haferflocken
Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne,
Chiasamen, Hanfsamen, Leinsamen
Trockenfrüchte
Über Nacht in Wasser quellen lassen
Morgens frisches Obst dazugeben, aufkochen
Etwas Fett dazugeben (Sahne, Mandelmus, Nussmus, Kokosmus)
Kann als Frühstück gegessen werden oder noch heiß in Gläser abgefüllt werden. Eignen sich gut als Jause oder Mittagssnack.

Für den weiteren Tagesablauf empfehle ich folgendes:

VORMITTAG:
1-1,5 Liter warmen Kräutertee oder warmes Wasser

MITTAGS:
Gemüse gedünstet, Gemüsesuppen, Salate, Kartoffeln, Hirse, Vollkornreis, Buchweizen, Quinoa als Beilage, Apfelmus, Birnenmus mit süßer Hirse oder Shake Mix.

NACHMITTAG:
1-1,5 Liter warmes Wasser oder Kräutertee

ABEND:
Shake Mix, gedünstetes Gemüse, Suppensud aus Wurzelgemüse:

Mangelnde Verdauungssäfte lassen uns das Essen halbverdaut im Darm ankommen. Gärung und Fäulnis entstehen, Übersäuerung und Verschlackung sind die Folgen!

Zur Verbesserung der Verdauungssäfte empfehle ich:

1. Gutes Salz verwenden
2. Ingwer: Roh, als Vorspeise kaufen fördert die Verdauungssäfte

Rezept: Ingwer reiben, Agavendicksaft, Ghee (Butterschmalz oder Olivenöl), 1:1:1 mischen und vor dem Essen 1 TL kauen!

3. Aloe Rollkur:
morgens nüchtern Aloe Vera + etwas warmes Wasser trinken, Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage… rollen. Es befeuchtet die Magenschleimhaut und fördert die Säfteproduktion
oder: Stangensellerie mixen und nüchtern trinken.

BEI ÜBERSÄUERUNG und Reinigungsprogrammen:

1. Warmes Wasser trinken
   Morgens einen Liter abgekochtes warmes Wasser trinken wirkt reinigend und ausleitend

2. Intervallfasten:
   8 Stunden am Tag wird gegessen
   16 Stunden am Tag darf der Verdauungsapparat rasten.

3. Dinnercancelling:
Das Abendessen auf 16 Uhr vorverlegen! Danach nicht mehr Essen, nur Kräutertee oder Wasser trinken. Shakes sind erlaubt.

Autorin: Maria Rückert- Hammer, www.darmvita.at

Besser leben mit
Kangen Wasser™
Enagic®

Kangen Wasser erfüllt die Aufgaben im Körper bestens.
Ein wahres Erlebnis, so ein leichtes Wasser zu trinken!
Wirkt bestens bei Übersäuerung.
ORP-Werte von –50mV bis –800mV
Auf Knopfdruck 7 verschiedene gereinigte Wasserarten aus dem eigenen Leitungswasser.
BASISCH • ANTIOXIDATIV • MIKROSTRUKTURIERT
TESTEN SIE IHR WASSER BEI UNS!
Christian Eßletzbichler, 0676 657 69 57
www.kangen-wasserexperten.at

Mein geliebter alter Hund

Dr. med. vet. Nicole Herout

Wie alle Hundeliebhaber wissen, geht das Altwerden unserer Lieblinge viel zu schnell. Je nach Rasse machen sich die ersten Anzeichen zwischen dem 7.-10.Lebensjahr bemerkbar. Oft nimmt man es aber nicht gleich wahr oder redet es sich schön. Das sollte man nicht machen!

Anzeichen wie Spielunlust, „mag nicht mehr ins Auto springen“, quietscht beim Aufstehe oder beim Streicheln, glanzloses, fettiges Fell, Appetitlosigkeit, Kurzatmigkeit oder ähnliches, sollte jedenfalls ernst genommen werden. Ein klinischer Check in einer Tierklinik ist in diesen Fällen jedenfalls angezeigt. Allerdings bleibt dieser dann oft „ohne Befund“ und es werden reflexartig einfach nur schmerzstillende Medikamente verordnet. Diese kaschieren die Symptome, der Besitzer glaubt, dass es seinem Tier besser geht und das bestehende Problem verschlimmert sich unbemerkt weiter. Eine gute Alternative ist hier integrative Tiermedizin, heißt, der frühzeitige Einsatz komplementärer Behandlungsmethoden durch den speziell geschulten Tierarzt. Für alle Problem des Bewegungsapparates stehen da an erster Stelle die Chiropraktik und bei Bedarf eventuell Akupunktur. Ergänzend dazu ist es sinnvoll älteren Hunden die Leberfunktion und den Mineralstoffwechsel unterstützende Kräuter zuzuführen. Als sinnvoller Ersatz für die so oft verordneten Schmerzmittel hat sich der Einsatz von Weihrauch in Kapselform erwiesen. Ganz allgemein kann man sagen, dass die Unterstützung des Leber Stoffwechsels und die damit verbundene Entgiftung, sich bei alten Hunden wie ein Jungbrunnen auswirkt. Auch andere häufige Probleme im Alter, wie Herz/Kreislaufschwäche, Appetitlosigkeit oder Übergewicht lassen sich durch eine vernünftige Fütterungsberatung und den rechtzeitigen Einsatz von Heilkräutern gut regeln. Manche Sorgen des Alterns sind freilich nicht beeinflussbar. So muss man oft feststellen, dass auch alte Hunde unter Sehschwäche, Schwerhörigkeit und manchmal auch demenzartigen Zuständen leiden. Dem kann man nur mit viel Liebe, Toleranz und einem geregelten Tagesablauf begegnen.

Autorin: Dr. med. vet. Nicole Herout

Beziehungsraum

Auch Beziehungen haben einen „Raum“, der die PartnerInnen verbindet. Dieser Raum braucht Bewusstheit und Zeit zu sein.
Wenn sich zu rasant viel verändert, dann wird das die Beziehung verändern. Gemeinsame bewusst gelebte Zeit wirkt stärkend für die Beziehung und gibt einer Beziehung Tiefe und Verbundenheit.

Es werden in einer Beziehung Dinge möglich, die alleine nicht möglich sind. Man nimmt Anteil am anderen Menschen, und bleibt in ständiger Anpassung und entwickelt sich weiter. Lässt man den anderen teilhaben an eigenen tiefen Erlebnissen entsteht eine tiefe Verbundenheit. Interesse am anderen, Anteilnahme wirken stärkend für eine Beziehung.

Die Entwicklung einer tiefen dauernden Beziehung kommt nicht nur durch schöne Erlebnisse, sondern auch durch Irritationen. Wenn Irritationen sein dürfen und gemeinsam miteinander geteilt werden, können sie als Weiterentwicklung genutzt werden und bringen im besten Fall Gefühle tiefer Verbundenheit. Irritationen konstruktiv gelöst wirken sich nicht negativ aus, sondern eröffnen Raum für beiderseitige Entwicklung. Entsteht aus Irritationen Streit, gleicht es Kämpfen und dabei gibt es Gewinner und Verlierer. Dies bringt Getrenntheit in die Beziehung.

Um Konflikte konstruktiv zu lösen bedarf es Zeit und Verständnis, für sich selbst und für den Partner. Auch muss man oft ein Stück hinter die Irritationen schauen, eventuell in den „Rucksack“ schauen, den jeder mitbringt.
Wenn man den anderen nicht richtig wahrnimmt, eigene Projektionen, Fantasien im anderen sieht, wirkt dies trennend in einer Beziehung. Dann bleibt die Weiterentwicklung teilweise auf der Strecke, und die Beziehung wird oberflächlich.

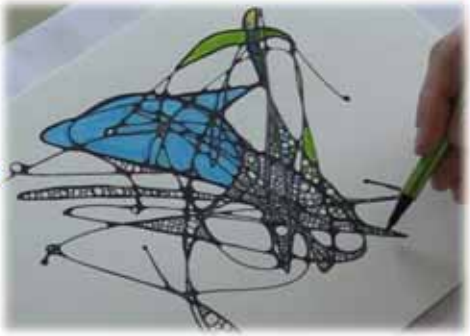
Wenn zu viel Trennendes passiert ist, ist es für viele Menschen oft leichter, sich neu zu orientieren, als an der Verbindung zu arbeiten. Damit bleibt aber die tiefe, lange tragende Beziehung auf der Strecke, die in schwierigen Lebensphasen mitträgt und das Alter erleichtert, wenn sich sehr vieles verändert.

Manchmal ist es sehr hilfreich sich Unterstützung von ExpertenInnen zu holen, um den Horizont der Erfahrung zu erweitern und positiv zu nutzen.

Autorin: Sabine Fischer, www.fischer-psychotherapie.at
www.bodyandmind.co.at

Dein Einstieg ins neurokreative Zeichnen

NEURODINGS®
...ganz mein Ding!

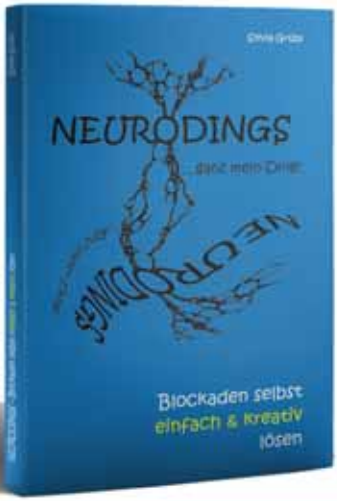


- Kreative Transformation
- Entstressende Wirkung
- Jeder kann´s!

NEU!

Bücher & Online-Kurse von Sylvia Grübl

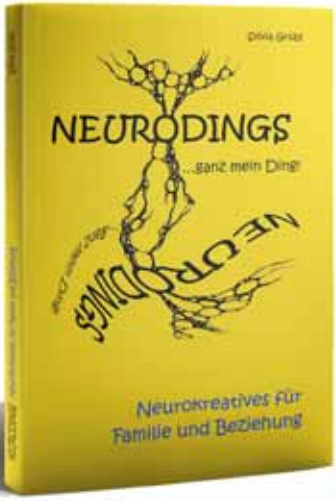
www.neurodings.at



Deine

kreative

Auszeit



Glücksgespräche

Vor mehr als zwei Jahren entdeckte ich im Internet zufällig das Ministerium für Glück in Deutschland. Wie sich nach einiger Zeit herausstellte, war es aus einem Kunstprojekt entstanden und hatte sich anschließend als Drehscheibe für allerlei Aktionen zum Thema Glück und Lebensgestaltung entwickelt. Vor zwei Jahren lernte ich im Rahmen einer solchen Aktion (Schreib dich glücklich) meine deutsche Freundin Claudia kennen. Wir schreiben uns seither regelmäßig und bereichern so unseren Alltag. Heuer, wieder zum Weltglückstag (20.März), gibt es eine Aktion zum Thema Glücksgespräche. Diese Initiative soll der Vereinsamung entgegenwirken, ein positives Klima unter den Menschen herstellen und fördern. Erst unlängst klagte mir eine Malschülerin im Altenheim, dass sie niemanden zum Reden hätte, sie würde gern plaudern, Lebensgeschichten von anderen Bewohnern hören. Es muss ja nicht unbedingt der Weltglückstag sein, um offene Ohren und Herzen für mehr Verbundenheit zu zeigen. Es kann so leicht sein, Barrieren abzubauen, Kontakte knüpfen und Gemeinsamkeiten erkennen.

Ein freundlicher Satz zur Kassiererin im Supermarkt oder zu einer jungen Mutter, die sich mit dem Baby abmüht, es findet sich immer eine Person, die zwischenmenschliche Interaktion gebrauchen könnte. Lasst uns also Glücksgespräche anzetteln und miteinander in Austausch treten.

Autorin: Silvia Edinger, www.pansilvia.at

Unabhängige Vernetzungsplattform Schule und Bildung

Für alle Kinder, SchülerInnen, StudentInnen, Eltern, LehrerInnen und bildungsinteressierte BürgerInnen!

Mein Name ist Petra Kreuzer. Ich bin seit vielen Jahren im Lehrberuf tätig. Aufgewachsen als Tochter eines Lehrers, habe ich das System Schule von klein auf in allen Facetten erlebt. Als Vertrauenslehrerin, Lehrerin und Kollegin bin ich nun seit fast 30 Jahren im Schulalltag tätig. Als Mutter erlebe ich Schule seit 15 Jahren nochmals aus einer anderen Perspektive. Als Empathin spüre ich sehr viel und sehe auf physischer Ebene die Auswirkungen der aktuellen Situation im Schulsystem. Ich nehme die Bemühungen der Politik, die Bildung verbessern zu wollen, wahr. Oftmals habe ich jedoch das Gefühl, dass keine Verbindung mehr zwischen den einzelnen Hierarchien ist und man hat den Eindruck, dass untereinander nicht mehr kommuniziert, sondern nur mehr "angeordnet" wird.
Das finde ich sehr schade, da wir im Endeffekt alle dasselbe wollen, nämlich das Beste für unsere Kinder. Unsere Kinder sind die Gestalter unserer Zukunft! Da Bildung aber nicht von einzelnen Personen, sondern von uns allen getragen und gestaltet werden sollte, sind schlussendlich WIR ALLE aufgefordert, aktiv an einer Verbesserung der Situation mitzuarbeiten. *"Wenn wir unsere Kinder zu Wesen heranziehen, die nicht eigenständig denken, zerstören wir ein Fundament unserer Gesellschaft. Denn Kinder bringen neue Impulse und sind unsere Zukunft."* *Zitat: Christina von Dreien.*
Sinn und Zweck besteht also nicht darin, ein tadelloses Herdentier zu sein. Denn persönliches Potential kann sich nur dann entfalten, wenn Menschen ihrer Intuition vertrauen, ihrem Herzen folgen und so ihren Platz in der Gesellschaft finden, um auf diese Weise ihren kollektiven Beitrag zu einem fried- und freudvollen Miteinander zu leisten.
DESHALB MÖCHTE ICH FOLGENDES WISSEN:
Wie viele Menschen haben heute aktuell Interesse ein herzbasierendes Bildungssystem zu kreieren oder einen Schritt dafür zu tun?

Zu diesem Zweck lade ich dich ein, mir unter der
Mailadresse: ***herzbasierteslernenoesterreich@gmx.at***

deine Meinungen und Ideen zum Thema *"Bildung und Schule"* zu schicken. Falls du an einer Vernetzung interessiert bist, teile es mir bitte mit. Ich möchte Christina von Dreien unterstützen, aber auch in Österreich so eine Plattform schaffen. Du kannst natürlich auch unter der Adresse von Christina von Dreien Eintragungen vornehmen. Auf ihrer Homepage gibt es viele Beiträge zu dem Thema.
«I have a dream...» https://christinavondreien.ch/schulprojekt
"Deine Stimme verändert die Welt. Wir leben auf der Welt und tragen gemeinsam die Verantwortung für sie." *Zitat: Christina von Dreien*

In den letzten Wochen wurde ich oft gefragt, wie es ist sich anfühlt, "im Herzen zu sein", wie man "dort hin kommt" und wie man "dort bleibt". Du kannst viele spirituelle Bücher lesen, Seminare besuchen, dich mit anderen "darüber" austauschen, etc. - dann bist du noch immer im Verstand.

Doch sobald du etwas mit FREUDE tust, BEGEISTERUNG verspürst, LACHST - bist du in deinem HERZ. Deine einzige Aufgabe ist es - und das scheint mir nicht einfach zu sein - herauszufinden, wo und wodurch du Freude hast, dieses Potential entdeckst und diesen Funken in dir stärkst.

Auf der Plattform befinden sich, neben Christina von Dreien oder Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther, jetzt noch mehr Beispiele von Impulsgebern und warum es in dieser Zeit so wichtig ist, aus seinem Herzen heraus zu agieren. Gerald Ehegartner, ein Kollege aus Oberösterreich, hat sich den Traum vom eigenen Buch erfüllt und seine herzbasierende Vorstellung über Schule und Bildung zu Papier gebracht. Das inzwischen schon mehr als zweitausend Mal verkaufte Werk **"Kopfsprung ins Herz - als Old Man Coyote das Schulsystem sprengte"** ist ein großartiges Beispiel dafür, wie man Bildung und Schule sehen kann. Mit viel Witz und verrückt-genialen Denkansätzen verleiht Gerald Ehegartner dem Thema einen radikalen, neuen Anstrich: "*Verrücktheit, Humor, und Lachen. So sprengst du das System, verlässt die Matrix*." Gerald Ehegartner

Ich bitte dich, meine Vision weiterzusenden und so deinen persönlichen Beitrag zu leisten. Weitere Informationen zur Plattform findest du unter: www.petrakreuzer.at
Die Form der persönlichen Anrede wurde von mir bewusst gewählt. Ich danke dir, dass du bei diesem Projekt behilflich bist und wir gemeinsam einen Schritt in Richtung herzbasiertes Lernen tun.

Autorin: Petra Kreuzer

LichTAnker – Verein für Wissens- und Erfahrungsaustausch, Bewusstseinsbildung und Unterstützung bei Mentaler und Körperlicher Regeneration

Wir freuen uns euch einen neuen Raum vorstellen zu dürfen. Seit Jänner 2018 gibt es in Wien das LichTAnker Projekt. Es ist ein Ort wo Menschen mit unterschiedlichem **Wissen, Können und Kontakten** zusammen kommen und tauschen was gebraucht wird. Diverse **Meinungen, Methoden, neue Technologien, Einstellungen und Weltansichten** treffen aufeinander. Wir **probieren, diskutieren, meditieren, kontemplieren, kreieren und manifestieren.**

LichTanker erinnert und **kontaktet** die Menschen wieder an die Natur - an **die Ur-Natur**und an die des ur-eigenen Wesens. Damit bringen wir uns wieder mit unserem Planeten Erde in Bindung. **Wir lernen aus Erfahrungen die aus dem Inneren heraus entspringen und erinnern.**

Sei ein Teil davon und bringe deine Ideen und dein Wissen ein. Miteinander unterstützen wir uns in der Selbstheilung und arbeiten an Projekten für die Natur, für Tiere und für Menschen. **Wir freuen uns wenn du Teil dieser Bewegung bist.**

Hier ein Einblick in unser ganzheitliches Angebot:

Jede Woche kannst du bei uns diverse **Frequenzgeräte** kennenlernen: reine Farbfrequenzen durch unser originales Kristallbett von dem brasilianischen Heiler Joao De Deos (joaodedeus.com.br), den Zell- bzw. Wasseraktivator nach Tesla & George Lakhovsky, das medizinische Frequenzgerät Denas - Dynamische Elektrische Neuronale Adaptive Stimulation (denas-produkte.de, emgwd.de), den Beckschen Blutzapper (Niederfrequenz), Produkte der Firma New Generation Bio (http://www.n-g.at), Radionik und mit Quantenspiegel (quantenspiegel.de) das Bewusstsein spiegeln.

Schamanisches gibt es mit Dr. Fabio Ramirez (Fabioaramirez.com), Sanken Tsoma aus der Shipibo Tradition (schule-der-mysterien.com), Mao Mauricio Montano (Founder of Madre Tierra Amor), Sandy Kühn (stimm-schamanin.de), Schamanisches Reiki mit unserer Reikifüchsin Daniela Fuchs und Bernadette Kögler, uvm.

Energiearbeit: Einzelbehandlungen und Ausbildungen in Quantum & Shambhala Reiki (Reikimethoden der Neuen Zeit www.reikifuchs.at). Magdalena Piatti lässt uns mit ihrem Soundhealing die singenden Stimmen der Engel und Elohim hören (stimme-atem-koerper.at). Diverse Meditationen mit dem Bruno Gröning Heilstrom, Innanas Abstieg in die Unterwelt, Mythologische Reise & Weiblichkeit mit Sängerin Karin Hackl & Lichtarbeit mit Mutter Gertrude Stein

Körperbewusstsein ist ein wichtiger Aspekt, um wieder mit sich selbst und damit mit der Natur in Kontakt zu gehen**:** mit Frank Lee Döllinger (dancetexpress.de), Yoga in Kleinstgruppen, diverse Massagearten (klassisch, Vedische & Tibet. Massage) & R.E.S.E.T – Kieferentspannung mit Nina Ehrenreich und Reikifuchs Daniela.

Wissenstausch gibt es zu Themen wie z.B. über Astro, Tarot, Bachblüten nach Dietmar Krämer (neues Schienensystem), Biologische Naturgesetze, Bewusstes Channeling, Heilpendeln, Tierkommunikation, Medizin aus dem Amazonas (Kambo Froschmedizin, Rapé Tabakzeremonien, Yagé, Sananga) und Salutogogik (erkenne deine gesunden Ressourcen), Dr. Fentens mit Kristallwasser (die Wirkung von Hexagonalem Wasser), Austausch und Integration psychedelischer Erfahrungen mit Psychedelic Society Vienna uvm erwarten dich. Wichtig ist uns der **Kontakt zu** diversen **Ärzten** wie Dr. Gerhard Kögler, Dr. Leo Spindlberger und Naturheilpraktikern der TEM Akademie.

Mit **LichTAnker Reisen** kannst du verschiedene Projekte unterstützen und an organisierten Gruppenreisen nach Indien (Musikschule für behinderte und Straßenkindern mit Mukesh Kumar), nach S-Amerika (Yagé Retreat und Schutz der Biosphären die für die frische Luft in Europa verantwortlich sind, Schutz des Regenwaldes, Reisen zum Matses Tribe & Bau einer anzestralen Schule) und nach Tansania (Förderung von Waisenkindern und der Maasaikultur) teilhaben.

Und vor allem haben wir **Spaß mit v777s Astro-Kabarett**.

Unser LichTanker landet auch im Waldviertel, am Tree of Life Festival, 7. - 9. Juni in Kautzen. Komm vorbei uns nutze die Chance uns zu kennenzulernen!

Kontakt, Info und Anmeldung ist möglich bei:
Daniela 0650 / 55 51 588, Vedad 0664 / 87 77 607, Bernadette 0677 / 62541646

Autorin: Daniela Fuchs

Channeling – Botschaften der Geistigen Welt

Schon als Kind habe ich mit der Geistigen Welt kommuniziert. Dass dies möglich war, habe ich auch meiner Familie zu verdanken, die ebenfalls Kontakt mit der Geistigen Welt hatte und dies daher auch nicht für "verrückt" hielt. Kinder haben bis zum 7. Lebensjahr diese Verbindung. Da sie sich aber nicht von ihrer Familie unterscheiden wollen, tritt das dann in den Hintergrund.

Als Channel (= Kanal) tritt mein Alltagbewusstsein in den Hintergrund und ich nehme telepathische Verbindung mit der Geistigen Welt auf. Ich lasse die Worte der Geistigen Welt durch mich strömen und werde daher zum Instrument.
Als Channel brauche ich keine Hintergrundinformationen zum Thema und gebe die Botschaften so weiter, wie ich sie empfange - ohne zu interpretieren oder zu ergänzen. Die kann dann auch sehr poetisch oder mit einem anderen Vokabular formuliert werden.
Als Channel stelle ich mich zur Verfügung.

Die Antworten der Aufgestiegenen Meister geben Hinweise darauf, wie mit dem Thema, bzw. Lebenssituationen umgegangen werden soll. Konkrete Anweisungen, wie man sich verhalten soll, gibt es nicht, da es um Eigenverantwortung geht. Die Zeitqualität hat sich geändert.

Früher bei z.B. Edgar Cayce waren genaue Tipps zu hören, doch jetzt geht es um die Eigenverantwortung. Es geht um Schulung der inneren Wahrnehmung. Es geht um Verantwortung für das eigene Leben, für Entscheidungen und Erlebnisse und die Bereitschaft, Versuchungen zu widerstehen. Auch geht es darum, aus dem Opferbewusstsein heraus zu treten. Stattdessen können Fragen, wie:" Warum passiert mir das schon wieder?" gestellt werden und die Geistige Welt gibt hilfreiche Antworten.
Die Aufgestiegenen Meister (auch "Wesen des Lichtes" genannt, können auch andere Namen haben) stellen sich allen Menschen zur Verfügung, die ihr Leben zum Guten ändern wollen. Bei einem Channeling spürst du auch die Energie des/r Aufgestiegenen Meister/in, was auch schon sehr zur Klärung des Themas beiträgt.

Es ist ein Werkzeug, das jedem zur Verfügung steht und ich kann alle nur einladen, die Verbindung mit der Geistigen Welt wieder her zu stellen. Denn durch Channelings wird das Innere Ohr geschult, sodass wir wieder auf unsere Innere Stimme vertrauen können.

Mag. Sonja Girsch 0699/18967691
www.kinesiologie-cranio-kristallbett.at

Marie auf ihrem Weg

· Marie und das Glück ·

Marie ist ja prinzipiell eine ganz Glückliche. Sie fühlt sich in und mit ihrem Leben wohl und es passt im Groben alles.

Doch manchmal kommen diese Zweifel. Manchmal klopfen da „ungute" Gefühle an. Ja und manchmal ist Marie mit ihrem Gefühlsleben in einer regelrechten Abwärtsspirale.

Vor kurzem hat Marie (wieder einmal) ein Buch gelesen, das von den Grundbedürfnissen jedes Menschen handelt. Und auch davon, dass wir in der westlichen Welt so gut wie all diese Bedürfnisse erfüllen können. Es liegt daher nur an uns selbst glücklich zu sein oder nicht. Beziehungsweise sich dessen bewusst zu werden ...

In der Regel gibt es ausreichend Schutz vor Gewalt. Wir haben eine Gesetzeslage, die uns schützt. Wir haben auch eine Existenzsicherung. Im Grunde hat jeder ein Dach über den Kopf, Wasser (und das sogar warm aus der Leitung), ausreichend Essen. Und wir werden auch von Menschen umgeben, die zu einem passen bzw. die einen sogar mögen und bei denen wir erwünscht sind.
Und wir haben eine Entscheidungsfreiheit. Wir können entscheiden, ob wir dies oder jenes für einen Wertausgleich leisten wollen („Arbeit"), wir können entscheiden, mit wem wir Zeit verbringen wollen und was wir so mit unserer Zeit machen.
Wir haben auch die Möglichkeit „Macht" auszuüben. Gemäß unseren Fähigkeiten zu leben, andere in ihrem Sein zu unterstützen und unterstützt zu werden.
Und sexuell befriedigt können wir auch sein.

Daher sind im Grunde alle unsere Grundbedürfnisse erfüllt. Der Überlebenstrieb (Schutz vor Gewalt und physisches Überleben), der Herdentrieb (wir sind im Rudel mit anderen Menschen, die uns sogar mögen) und der Vergnügungstrieb (Entscheidungsfreiheit, Machtausübung und sexuelle Befriedigung) sind erfüllt.

Es läuft alles paletti!
Manchmal darf man sich dessen nur bewusst werden, dass alles passt, dass es keinen Grund gibt, unglücklich zu sein.

· Mein Glück realisieren! ·

· Was gilt es zu ändern, damit es für mich passt? ·

Mehr von Marie und Glückshäferl unter: www.marieaufihremweg.com

© Heike-Marie Tuider und Alexandra Wessely

Neu Sehen lernen

Freiheit im Zeitalter der Programme

Schon im Jahr 1983 machte sich der Medientheoretiker Vilém Flusser Gedanken darüber, was es bedeute, dass das technisch erzeugte Bild die Schrift verdränge. Er kam zum Schluss, dass es sich um eine grundlegende Änderung der Kultur handle, vergleichbar mit der Erfindung der linearen Schrift.

Deren Erfindung hat(te) weitreichende Folgen. Eine ist unsere lineare Geschichts-, ja, Zeitvorstellung. Es kehrt nicht mehr, wie noch im Zeitalter der Magie, alles immer wieder, sondern es geht voran: von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. Von der Ursache zur Wirkung. Fortschrittsglaube und damit Umweltzerstörung, mehrfacher Overkill und eine Hierarchie der Kulturen liegen nahe. Und Angst vor dem Ende: geboren, gelebt, gestorben. Der Zeitpfeil eilt dahin und kennt kein Erbarmen.

Das Bild war die erste Abstraktion, hergeleitet von der direkten Anschauung, die lineare Schrift abstrahierte weiter vom Bild und nun abstrahiert erneut das Bild von … ja, von der Schrift. Das technisch erzeugte Bild als Kongretisierung technischer Texte. Das Bild erklärt nun nicht mehr die Welt, sondern den Text. Es illustriert. Es kommt nicht wie einst aus der Anschauung der Welt, sondern aus einem Apparat, der durch die Errungenschaften der Schrift (Wissenschaft) gebaut werden konnte und nun umfassend „programmiert" ist. (Und auch schon 1983 programmiert war.)

„In der Fotogeste [im Akt des Fotografierens – S.] tut der Apparat, was der Fotograf will, und der Fotograf muss wollen, was der Apparat kann", umschreibt Flusser das Dilemma.

Nun könnte man einwenden, dass das ein (Luxus-) Problem der Fotograf*innen wäre. Dem ist aber nicht so: Fotografien umgeben uns in rauen Massen. Man entkommt ihnen nicht. Nicht nur aus Zeitungen, Zeitschriften, Prospekten, Büchern, Flugblättern und Newslettern springen sie uns an, auch auf Verpackungen, Reklametafeln, Etiketten sind sie allgegenwärtig. Man muss nicht fotografieren um Fotografien ausgesetzt zu sein.

Wenn aber Fotografien einer Programmierung unterworfen sind, nämlich der

«Chromata apo tin Kriti #1739»

der Apparatebauer, der Fotoindustrie, der Marktwirtschaft usw. und diese Programmierung bestimmt, was fotografiert werden kann und daher wird, dann ist die Freiheit der Fotograf*innen eine programmierte, eine vorhersehbare Freiheit. Etwa wie die Freiheit des gefangenen Tieres links oder rechts durch die Käfigstäbe zu schauen. Und da Fotografien wie den eigenen Augen vertraut wird, sie als Fenster zur Welt gesehen werden, bestimmt diese technische Bilderflut, wie wir alle die Welt sehen, was wir überhaupt für sehenswert erachten, was schön ist, was hässlich, was wichtig ist und was nicht.

Freiheit im programmierten Zeitalter kann also nur bedeuten gegen die Programme zu spielen. Als Fotograf*in daher nicht das vorhersehbar Immergleiche aufzunehmen, sondern „Unvorhergesehene Information" hervorzubringen. Eine Doppelausstellung in Tschechien und Österreich zeigt bis 26. Mai Fotografie, die solches versucht:

„Unvorhergesehene Information/Nepředvídaná informace"
Eröffnungen:
Fr, 12. April, 17:00 Fotomuseum Jindřichův Hradec
Sa, 13. April, 19:00 Kunstfabrik Groß Siegharts
Information: https://fineart-fotografie.at

Autor: Subhash

☆ fotografie@subhash.at ☆ 0680/31 23 588 ☆ https://fineart-otografie.at

Rejoyce -Mitfreude

Die einfachste Methode, glücklich zu werden ist der Dienst an anderen. Aber manchmal gibt es Tage oder Zeiten, wo das einfach nicht geht. Sei es weil man die meiste Zeit allein verbringt und mit seiner Umwelt gar nicht interagiert oder mit seinen Nächsten in konfliktreicher Beziehung steht. Es kann auch sein, dass man krank und von Schmerzen geplagt ist und die Kapazität für Güte einfach nicht ausreicht. Möglicherweise hindern einen innere Widerstände daran, anderen ohne Grund etwas Gutes zu tun. Aber all das soll kein Hindernis sein, am eigenen Glück zu arbeiten. Die Mitfreude ist eine ebenso simple wie raffinierte Methode dafür.

Das Prinzip lautet: Jemand anderer ist glücklich – man freut sich mit! Der Grund für das Glück der anderen Person kann vielfältig sein und spielt eine untergeordnete Rolle: Schönheit, Reichtum, Erfolg, Status, Altruismus. Lächelt und strahlt ein anderer, lächelt man (innerlich) mit und freut sich.

Man kann die Mitfreude zum Beispiel folgendermaßen einteilen:

1) Mitfreude an den guten Taten anderer
2) Mitfreude am Glück anderer
3) Freude über das eigene Glück und die eigenen guten Taten
4) Geplante gute Taten.

1) Mitfreude an den guten Taten anderer:

a) Bei der Mitfreude überlegt man erst einmal, ob man jemanden kennt, der Gutes tut. Eine großzügige Freundin, die jedem Bettler was gibt und regelmäßig der Caritas spendet, eine Nachbarin, die jede Woche der alten Dame im Haus am Ende der Straße den Wocheneinkauf aus dem Supermarkt mitbringt, dein Freund, der bei Autopannen-Gestrandeten am Straßenrand grundsätzlich immer hilft oder deine Schwester, die dich jedes Jahr bei der Kirschen-Ernte unterstützt. Du kannst aber auch Zeitungen hernehmen, Dokus oder Filme. Es gibt schöne Websites, die guten Taten berichten oder Facebook. Zu Beginn ist es allerdings am einfachsten, mit den guten Taten der Freundinnen und Freunde zu üben. Zurücklehnen, darüber nachdenken und sich freuen.

b) Die nächste Stufe ist dann, sich an den guten Taten der „Feinde“ zu erfreuen. Deine Rivalin im Büro, dein meckernder Nachbar – auch sie haben wahrscheinlich manchmal das Herz am rechten Fleck und machen etwas Nettes und Vernünftiges: Vielleicht einen Kuchen zum Geburtstag ins Büro mitbringen oder sich um verwaiste Igelbabys kümmern.

2) Mitfreude am Glück der anderen:

Dein Bruder hat im Lotto gewonnen? Deine Freundin verbringt gerade den Urlaub ihres Lebens auf Hawaii? Dein Freund stellt sich immer bei der richtigen Kassa im Supermarkt an und die Kassiererinnen lieben ihn? Na super! Und du selbst?

Wenn man selbst im Moment nicht vom Glück begünstigt ist, schielt man schon einmal auf das der anderen. Meist mit gemischten Gefühlen, wenn nicht sogar mit einer Spur von Neid und Missgunst. Aber Neid und Missgunst tun einem einfach nicht gut. Sie machen eng und grantig und unzufrieden. Wer es nicht glaubt, kann es ausprobieren: Der Ärger, wenn wieder der Kollege statt man selbst die Projektleitung bekommen hat, das Gefühl, wenn die junge und hübsche Kellnerin die Blicke aller Männer auf sich zieht und man sich dabei gleich doppelt so alt fühlt und ähnliches. Steigern diese Empfindungen das Wohlbefinden? Nähren sie die Zufriedenheit? Eher nicht! Wie einfach ist es da, sich mitzufreuen. Nicht manchmal, sondern grundsätzlich. Jeder freut sich ab und an einmal mit, wenn einem anderen etwas Tolles widerfährt, aber eben nicht immer. Gewöhnt man es sich an, nach einer kurzen Verschnaufpause auf Mitfreude umzuschalten, legt man den Grundstein für ein zufriedenes und großzügiges Gemüt! Diese Methode ist sehr machtvoll. Sie ist ein direktes Antidot gegen Neid und Missgunst und Eifersucht!

Ich weiß aus eigener Erfahrung nur allzu gut, wie quälend Eifersucht und Neid sein können. Ich erinnere mich an eine Begebenheit, die irgendwann nach meinem 40. Geburtstag stattgefunden hat. Ich habe in Wien auf einem belebten Platz auf meine Freundin gewartet und in der Zwischenzeit die Menschen beobachtet. Da sind mir 2 junge Mädchen aufgefallen, die sehr knapp und sexy bekleidet waren und sich fröhlich und angeregt miteinander unterhielten. Sie gingen an einer Frau vorbei, die ebenso auf jemanden gewartet hat wie ich. Diese Frau war ca 30-35 Jahre alt, etwas füllig, durchschnittlich gekleidet und mit Einkaufstaschen vollgepackt. Sie betrachtete die Mädchen und sprach sie freundlich und fröhlich an: In ihrer Jugend habe sie sich genau so gekleidet und hätte sich so hergerichtet, wie die beiden. Nicht die Spur von Missgunst, Unmut oder Neid. Nein – sie hat sich einfach mit den Mädchen mitgefreut. Und die jungen Damen haben gestrahlt. Ich war sehr beschämt, nachdem ich die Situation beobachtet hatte. Natürlich sind die beiden auch mir aufgefallen, aber von Bewunderung und Mitfreude war ich weit entfernt. Zu sehen, wie jemand anderer das so herzlich vorlebt, hat mich sehr berührt und unglaublich inspiriert. Je älter man wird, desto mehr jüngere und schönere Frauen gibt es. Altern ist ein natürlicher Prozess. Aber anstatt die Schönheit der Jungen abzuwerten oder sie zu kritisieren, ist es viel einfacher und herzerwärmender, sich mitzufreuen. Mein Problem mit Neid und Eifersucht ist seit damals um Vieles besser geworden. Ich habe seitdem ganz viel geübt und mittlerweile ist schon etwas Leichtigkeit eingekehrt.

3) Freude über das eigene Glück und die eigenen guten Taten

Ich habe als Kind oft gehört, dass Eigenlob stinke. Quatsch! Das hat mich lange davon abgehalten, meine eigenen Leistungen anzuerkennen und diese mit gesundem Selbstvertrauen auch zu präsentieren. Wenn man eine soziale Ader hat und hilfsbereit ist, dann fällt diese Übung nicht schwer. Man kann sich regelmäßig ein paar Minuten Zeit nehmen, um darüber nachzudenken und sich darüber zu freuen, auch wenn das Ereignis schon längst vorbei ist: Ich habe im Bus jemandem meinen Sitzplatz überlassen, ich habe für einen Kollegen im Büro für ein Geschenk zu seinem Geburtstag gesammelt, ich habe Essen für die Familie mitgebracht, ich habe den Kindern bei den Hausübungen geholfen, und vieles mehr. Ist man aber eher ruhig und zurückgezogen oder ein von Natur aus grantiger Mensch, dann ist das auch kein Problem. Irgendetwas findet man immer: Man hat jemandem auf Facebook ein Like gegeben, den unsympathischen neuen Kollegen gegrüßt, den Hund der Nachbarin gestreichelt, die Nacktschnecken am Gartenweg nicht zertreten usw.. Nachdenken, erinnern und sich darüber freuen. Das ist die Übung. Je öfter und je mehr man darüber nachdenkt, desto leichter fällt es mit der Zeit. Und wahrscheinlich kommen einem dann sogar noch mehr gute Ideen, was man alles noch machen könnte. Auch das eigene Glück ist ein schönes Thema, über das man sich regelmäßig Gedanken machen und Freude entwickeln kann.

4) Geplante gute Taten

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im Geiste ist alles möglich – sogar Weltfrieden. Zum einen kann man sich morgens überlegen, ob und wenn ja, was man in den Tag mitnimmt. Das Motto „Täglich eine gute Tat“ ist immer noch gut und aktuell und kann eine schöne Anregung sein. Mit Kleinigkeiten beginnen, wie zum Beispiel sich einmal nicht über das Kantinenessen zu beschweren oder die Partnerin zuerst ins Badezimmer lassen, in der Bäckerei einmal weniger Ellbogen und mehr Geduld einsetzen, nicht ärgern, wenn die Katze die frisch gewaschene und gebügelte Hose vollhaart und am Abend ausnahmsweise mal den anderen die Fernbedienung überlassen. Und vor dem Einschlafen kann man dann noch überprüfen, ob etwas davon gelungen ist. Wenn ja, dann ist das ein Anlass zur Freude, wenn nein, macht auch nichts, denn morgen ist auch noch ein Tag. Mit dieser Methode kann man viel Leichtigkeit ins Leben bringen, denn (Mit-) Freude und Glück bringen dieselben Saiten in uns zum Schwingen. Grant, Neid und Missgunst haben langfristig bei einer freudvollen und positiven Grundstimmung keine Chance. Ein großer Lehrer bezeichnete die Mitfreude einmal als Lehnstuhlmethode zur Erleuchtung. Also such dir ein gemütliches Plätzchen, mach dir noch rasch einen Kaffee oder Tee und los gehtś.

Autorin: Andrea Wittmann, Yoga &Coaching,
A-3751 Sigmundsherberg, Gartenstadt 2, www.andreawittmann.com

Epstein-Barr-Virus / EBV

Erfahrungsbericht, Kurzfassung von Norbert Feilhaber

In der letzten Sunnseitn habe ich eine Zusammenfassung aus **naturheilkundlicher – biologischer** Sicht beschrieben WIE Du den Virus, mit welchem sich 90 % der Menschen im Laufe ihres Lebens infizieren, wieder los wirst… (Nachzulesen online unter www.sunnseitn.info (Sunnseitn Nr.21)

Im nachfolgenden Kurzbericht beschreibe ich, wie ich mit Energetischer Praxis die Basis schaffe, damit sich das EBV-Virus gar nicht mehr wohl fühlt. Unter dem Aspekt, dass Materie physikalisch betrachtet verdichtete, Energie darstellt. Um ein Verständnis zu schaffen, schreibe ich im letzten Teil des Berichtes wie sich Energie zu Materie (verdichtete Energie) wandelt.

A) Nahrungsmittel energetisieren-aufladen: Bekomme ich mit, dass z. B. Obst nicht die Bestandteile hat welche notwendig sind um Schwermetalle zu binden und auszuleiten:
Praxis Download: Ich verbinde mich mit der Quelle und weise Vitamine, Mineralstoffe, Elemente von der Quelle an, welche **in das Obst**, welches ich in der Hand halte eingeleitet wird. Also genau die Stoffe welche dem Obst fehlen da es z.B. unreif ist. Das Obst-Gemüse… hat dann auf der Schwingungsebene genau diejenigen Stoffe, welche ich benötige.

B) Habe ich kein Gemüse, Obst, Kräuter oder- und Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung:
Praxis Download: Ich verbinde mich mit der Quelle und weise direkt die Vitamine, Mineralstoffe, Elemente usw. von der Quelle an, welche direkt **in mich** eingeleitet werden. Bei dieser Möglichkeit ist wichtig, genau zu definieren, was du downloaden möchtest.
Bei Möglichkeit **A** hast du ja das Obst-Gemüse… vor dir oder in der Hand.

C) Möglichkeit Nahrungsergänzung Download Praxis:
Ich nehme eine Schachtel Nahrungsergänzung z.B. Kerntraubenextrakt in die Hand mit z.B. noch einer Kapsel darin und weise die Quelle an, genau diese Stoffe welche in der Kapsel sind, direkt **in mich** zu integrieren. (Was nicht zu meinem höchsten göttlichen Wohl ist, wird nicht integriert…)
Ich brauche also nicht genau wie ein Wissenschaftler zu wissen und klar auszusprechen was ich downloade und integriert haben möchte, da es mit der Schachtel und Kapsel klar definiert ist.

Es zählen deine Worte, Gedanken, Absicht… was du möchtest. Das Papier der Schachtel ist nicht gemeint. Die Worte welchem auf dem Papier steht schon.

Der Dreh und Angelpunkt mit dem Ordern-Anweisen ist das, WIE du es machst!

Wie also geht das Ordern-Anweisen?
In meinem Buche **„Seelenblüten** Sanfte Medizin für eine neue Zeit“ schreibe ich ein Kapitel darüber, wie ich es mache und wie es uns von Jesus Christus vermittelt wurde.

Ich praktiziere das Ordern-Anweisen auch so:
Ich verbinde mich mit der Erde indem ich die Erde-Boden mit den Teilen, welche die Erde berührt wahrnehmen-spüre...
Dann verbinde ich mich ganz besonders mit meinen Herzzentrum…
Jetzt verbinde ich mich mit der Quelle…
Bin ich gut verbunden, mit allen Sinneseindrücken… kannst Du ordern-anweisen…

Erfahrung:
Wissen ist gut, verändert aber noch nichts. Übung, täglich praktizieren…bis es verinnerlicht ist in dir… macht den Meister.

Um Materialisierung besser zu verstehen:
Nehmen wir eine Fichte, 1 Meter dick, 35 Meter hoch, ca. 12 Tonnen Materie schwer das sind ca. 8 PKW`s.
Von wo kommt oder wie entsteht diese ungeheure Menge an Materie-Masse? Im Biologieunterricht haben wir es gehört aber vielleicht missverstanden.
Die Antwort ist: Diese riesige Menge an Materie kommt nicht aus der Erde über die Wurzeln wie viele denken. Würden sich die 12 Tonnen aus der Erde bilden, der Erde entziehen, würde unter dem Baum ein riesengroßes Loch entstehen. Der gesamte Wald würde permanent absinken, ein tiefes Tal würde im Laufe der Zeit entstehen. Es ist aber genau das Gegenteil der Fall. Es kommt was dazu. Aber von wo kommt dann diese riesige Menge Materie? Die Antwort ist: Von der Luft, in Verbindung mit der Sonne – Photosynthese...

Umsetzung Materialisierung:
Wenn Du barfuß auf Naturboden gehst, nimmt dein Körper automatisch über die Fußsohlen die Stoffe/Elemente auf, wie z.B. Mineralstoffe… welche dein Körper genau jetzt benötigt.
Umgekehrt leiten wir über die Füße Stoffe aus, mittels z.B. Fußbäder oder barfuß gehen. Es funktioniert also in beiden Richtungen über dieselben Kanäle, Einleiten – Ausleiten über die Fußsohlen.
Legen wir uns in die Sonne, entstehen bestimmte Vitamine in uns... welche vorher nicht da waren.
Schwimmen wir in einem See, Fluss... nehmen wir automatisch Stoffe auf…
Materialisierung passiert ständig vor unseren Augen.

Anmerkung:
Negative Gedanken-Schwingungen-Frequenzen wie Bewusstseins veränderte Substanzen… machen ins uns mehr kaputt als das EBV. Als „Multimediale Wesen“ haben wir unerschöpfliche, oft ungenutzte-brachliegende Möglichkeiten. Wir können weit mehr wie ein Baum ☺.

Autor: Norbert Oskar Maria Feilhaber, www.Ganzheitliche-Energetik.at

Veranstaltungskalender Monatlich 2019

Monatlich

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

Hildegard Aderlass zur Entschlackung und Entgiftung über den Blutstrom, A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Bad, Durchführung von Frau Dr. Kerstin Weinberger, Termine: Mai- August-genauer Tag wird bei Anmeldung bekanntgegeben, Organisation VGK Gmünd – Gertrud Weiss /Anmeldung unbedingt erforderlich unter 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Tauschkreistreffen Oberes Waldviertel, A-3754 Irnfritz, Gesunde Gemeinde, jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr, Komm und tausche mit! Austausch und Vernetzung, Info: Elisabeth Feilhaber

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

Gebetskreis, jeden Freitag, 18 Uhr, wir beten für uns, wir beten für die Familie, wir beten für den Frieden, wir beten für die Welt, **A- 3754 Irnfritz-Messern,** Trabenreith 22, Vernetzung, nach Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39

GLASBAU
STEINE Ertl
TRANSPARENZ UND STARKE TECHNIK
www.glasbausteine.at

B r a c o 2019 von 8 bis 14 Uhr am 19. Mai in Wien/Vösendorf.

B r a c o wurde 2012 als ausgewähltem Gast bei den Vereinten Nationen in New York 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.

Praxisgruppentreffen für EnergetikerInnen und dafür Interessierte, A-3754 Irnfritz, Trabenreith 22, Üben, Austausch und gegenseitige Anwendung, jeden letzten Donnerstag im Monat um 18 Uhr, Anmeldung erforderlich! Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Mai

Mi., 8. Mai, **Guten Morgen Yoga** jeweils Mittwoch 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr bei Schönwetter draußen! **A-3814 Aigen 3**, Seminarhaus Gauguschmühle Info & Anmeldung: Martina Schörghofer, zertifizierte Gesundheitsyogalehrerin, 0677 / 61 22 54 10, mamartina@gmx.at, www.mamartina.at

Don., 9. Mai, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Die eigene Sehkraft fördern/fordern-Sehtraining“**, Vortrag von Leopold Labschütz (Optiker, zertifizierter Sehtest.at), Ort: **A-3950 Gmünd,** Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad

Sa/So, 11./12. Mai, 10– 17 Uhr, **„Absolute Freiheit“ – Workshop,** Mehr als 100 tiefgehende Transformationen in nur 2 Tagen, der Weg zur Selbstbestimmung wird frei! Leitung: Sieglinde und Leopold Bichler, Ort/Info/Anmeldung:
Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

Do 15. Mai & Fr 15. Mai, Do 19 - 21 Uhr & Fr 17 - 21 Uhr, **Workshop & Themenaufstellung: Unerfüllte Wünsche mit Sabine Ruprecht, A-3100 St. Pölten**, Raidlgasse 14. Info & Anmeldung: 0677/628 999 16, www.synthese.co.at

Do. 16. Mai und Do., 20. Juni, 19 – 21 Uhr, **FrauenRAUM und FrauenZEIT – mal nichts müssen, A-3300 Amstetten,** Arthur Kruppstraße 7, Zentrum zum Wohle des Ganzen, Anmeldung und Information: Martina Ellegast, 0676/66 86 155 www.zumwohledesganzen.at

Sa., 18.Mai, **Lange Nacht der Demeterhöfe am Biohof St. Nikolaus**, ab 16 Uhr u. 17 Uhr Hofführung, anschließend Verkostung von hofeigenen Produkten. Anmeldung erbeten, **A 3841 Lichtenberg 1**, 0664 / 13 21 359, office@herout.com

Sa., 18. Mai, 9-17 Uhr, **Lebensgestaltung im Schöpfungsbewusstsein – Workshop,** In diesem Seminar wollen wir uns darin üben, unsere ureigene kreative und aktive Denkweise wieder zu aktivieren, um unser Leben selbst nach unseren Vorstellungen gestalten zu können, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

Sa., 18. Mai, 18:30-20:30 Uhr, **Offene 5Rhythmen Waves in Krems**, mit Claudia Pichl, **A-3500 Krems**, Langenloiser Straße 4, keine Voraussetzungen, Weitere Informationen: www.soulrhythms.at/events/

Don., 23. Mai, 19 Uhr, **Gesundheitstreff: „In nur einer Woche den Verdauungstrakt sanieren“,** Vortrag von Franz Friess (Meine Gesundheit ist mir wichtig), Ort: **A-3950 Gmünd,** Albrechtser Straße 14, Seminarraum im Hotel Sole Felsen-Bad, Eintritt: Freie Spende

Soulrhythms

5 Rhythmen in Krems

Sa. 18.5., Fr. 7.6., 28.6. & 27.9.
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 von Soulrhythms

www.soulrhythms.at info@soulrhythms.at

Don., 23. Mai, 19 Uhr, **Gesundheitstreff: „In nur einer Woche den Verdauungstrakt sanieren“,** Vortrag von Franz Friess (Meine Gesundheit ist mir wichtig), Ort: **A-3950 Gmünd,** Albrechtser Straße 14, Seminarraum im Hotel Sole Felsen-Bad, Eintritt: Freie Spende

Sa., 25.Mai, **Naturwesen-Seminar & Aufstellung mit Erika Berthold und Sabine Ruprecht** im W26 in **A-2104 Spillern bei Korneuburg**. Info & Anmeldung: 0677/628 999 16, www.synthese.co.at

Di., 28. Mai und Di., 25. Juni, 19– 21 Uhr, **Philosophieabend, A-3300 Amstetten,** Arthur Kruppstraße7, Zentrum zum Wohle des Ganzen, Anmeldung und Information: Martina Ellegast, 0676/66 86 155, www.zumwohledesganzen.at

Fr., 31. Mai, 19 Uhr – So., 2. Juni 14 Uhr, **Basiskurs für wesensgemäße Bienenhaltung,** , **A-3814 Aigen 3**, Seminarhaus Gauguschmühle Info & Anmeldung: seminarhaus@gauguschmuehle.at bzw. 0650 / 77 83 284

Juni

Fr., 7. Juni, 19-21 Uhr, **„Breite Schultern, starker Nacken, klarer Kopf“ Yoga-Workshops,** A-3814 Aigen 3, Seminarhaus Gauguschmühle, Info & Anmeldung: Martina Schörghofer, zertifizierte Gesundheitsyogalehrerin, 0677 / 61 22 54 10, mamartina@gmx.at, www.mamartina.at

Qi-Gong

Wochenende Sa/So., 18./19. Juni 2019

Im Waldviertel, Retreat Lebenskraft

Mediation – Achtsame Übungen – Arbeiten aus der Kraft der Quelle

Agiere aus deinem Herzen

Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 39 255 39, feilhaber@utantet.at,

A-3754 Trabenreith 22

www.Ganzheitliche-Energetik.at

Sa. 7. Juni, 18:30-20:30 Uhr, **Offene 5Rhythmen Waves in Krems**, mit Romana Tripolt, **A-3500 Krems**, Langenloiser Straße 4, keine Voraussetzungen, Weitere Informationen: www.soulrhythms.at/events/

Don., 13. Juni, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff Thema: Herzschwäche**, Vortrag von Cornelia Czepe (Patient Relations Msc.), Ort: **A-3950 Gmünd,** Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen-Bad

Sa/So, 15/16. Juni, 9-17 Uhr, **Kommunikation, Sprache, Gedankenkontrolle - Mentales Erfolgstraining,** wir zeigen Techniken, wie wir unsere Gedanken kontrollieren können, wie wir den Verstand davon abhalten können, ständig Geschichten zu erfinden, sich im Kreis zu drehen und alles zu zerdenken, wir üben das Unterscheiden zwischen Verstand und Herz, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten,** Merkinger Weg 20, 0676/76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

Do. 20. - Sa. 22. Juni, Zertifizierte **Ausbildungstage zum/r Schwitzhüttenleiter**/in und Feuerwächter/in nach schamanischer Art, **A-3814 Aigen 3**, Seminarhaus Gauguschmühle, www.gauguschmuehle.at, Info und Anmeldung Renate Sailer: vierelemente@gmx.at

Sa. 28. Juni, 18:30-20:30 Uhr, **Offene 5Rhythmen Waves in Krems**, mit Claudia Pichl, **A-3500 Krems**, Langenloiser Straße 4, keine Voraussetzungen, Weitere Informationen: /www.soulrhythms.at/events/

Sa/So 29./30. Juni, 10-17 Uhr, **„Absolute Freiheit" – Workshop,** Mehr als 100 tiefgehende Transformationen in nur 2 Tagen! Innerhalb kürzester Zeit lösen sich die potentiellen Schwierigkeiten des Lebens auf und der Weg zur Selbstbestimmung wird frei! Leitung: Sieglinde und Leopold Bichler, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676 /76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

Juli

Mi - So, 10.-14. Juli, 9-20 Uhr, **Gemeinschaft leben, sich neu entdecken – Sommerwoche,** Eine Ferienwoche mit Freude, Sinn und Erfahrung, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676 /76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

Sam., 27. Juli, 11-22 Uhr, **Tag der offenen Tür Verein LebensWandel,** Workshops, Vorträge, energetische Behandlungen, Infostände, Beratung, Bewegung, Trommeln, Ort/Info: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676 /76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

August

Sa/So, 24./25. Aug., 9– 17 Uhr, **Berufung, Potenzial, Fähigkeiten – Mentales Erfolgstraining.** Unsere Fähigkeiten und unser Potenzial entdecken, erkennen, in welchem Bereich wir Experten sind, Ort/Info: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/7641740, zentrum@lebenswandel.at

Vorschau

Sa., 14. Sept., 9-17 Uhr, **Letzte Hilfe Kurs - Weil der Tod ein Thema ist,** mit Dr. Martin Prein Thanatologe / Notfallpsychologe, ehem. Bestatter, **A-3814 Aigen 3**, Seminarhaus Gauguschmühle, www.gauguschmuehle.at Info & Anmeldung: seminarhaus@gauguschmuehle.at bzw. 0650/ 77 83 284

Sa. 27.Sep., 18:30-20:30, **Offene 5Rhythmen Waves in Krems**, mit Romana Tripolt, **A-3500 Krems**, Langenloiser Straße 4, keine Voraussetzungen, Weitere Informationen: www.soulrhythms.at/events/

So., 10. Nov. von 9:30-18 Uhr, **Gesundheitstag der besonderen Art: „10. Tag für`s ICH“**; Eine Veranstaltung für an ganzheitlicher Gesundheit interessierte Menschen, für alle unsere „Sinne“ und ist Balsam für unsere Seele. Mit Info - Ständen und Vorträgen, Ort: **A-3950 Gmünd,** Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole-Felsen-Bad

So., 24. Nov., von 9-18 Uhr, **Tagesveranstaltung: Die Kunst länger gesund zu bleiben. „Gesundheit Ihr wichtigstes Gut!“**, Gesunde Gemeinde Gmünd- VGK Gmünd- Franz Friess, **A-3950 Gmünd**, Kulturhaus, Hans- Lenz- Straße 13, Eintritt Vorverk.: 24 Euro

Glückscode: CXAMXCH -10% Preisvorteil !!
Glückscode gültig für die ersten beiden Online-Bestellungen http://www.hollervulkan.at
+43 (0) 664 / 99 1 99 99

ZIEH DEN HUT VOR ...
ST. ANNA AM AIGEN
HOLLER® VULKAN

Vereinsmitgliedsantrag

Trabenreith 22, A-3754 Irnfirtz-Messern
0676 /39 255 39, feilhaber@utenet.at, www.sunnseitn.info
ZVR-Zahl 1596935419

Bonus:

Kostenfreie Teilnahme an:

- Meditation im Retreat Lebenskraft: jeweils Donnerstag, 19-19:30 Uhr (für Nichtmitglieder: 5 Euro)
- Qi Gong im Retreat Lebenskraft: jeweils Dienstag, 19-20:30 Uhr (für Nichtmitglieder: 10 Euro)
- Zusenden der Zeitung Sunnseitn 3 Mal im Jahr
- 25 % Ermäßigung bei Werbung in der Sunnseitn
- Möglichkeit einen Bericht in der Sunnseitn Din A5 zum Wohle aller kostenfrei zu schreiben (keine Werbung)
- 50 % Ermäßigung bei Vorträgen: Verein Sunnseitn mit Gesunden Gemeinden

.....

Name **Vorname**

.....

Straße / Hausnummer **PLZ/Wohnort**

.....

Telefon/Mobil + E-Mail

.....

Datum **Unterschrift**

BITTE ANKREUZEN ✐

❑✐ **Förder Mitglieder:** 15 € Mitgliedsgebühr pro Jahr.

❑✐ **Außerordentliche Mitglieder:** Erhöhte Mitgliedsgebühr pro Jahr.

Bankverbindung
WALDVIERTLER VOLKSBANK HORN
Kontowortlaut: Sunnseitn

IBAN
AT74 4360 0000 0380 1545

Hilfe auf die es ankommt, kommt an

Liebe Freunde, Geschäftspartner und Unterstützer unserer Sozialprojekte in Uganda!

Voriges Jahr konnten wir euch erstmals unser neues Projekt, die Sanierung und Erweiterung der Volksschule in Minani vorstellen. Sie liegt genau vis-a-vis des von uns errichteten und hervorragen funktionierenden Gesundheitszentrums und ist in katastrophalem Zustand. Einen ersten kleinen Schritt konnten wir bereits realisieren: Es wurde, vorigen Sommer, in vier Klassenräumen der dortige Erdboden, stark verseucht mit Erdflöhen, die erbarmungslos die Schulkinder während des Unterrichtes beißen, betoniert. Seither ist das lästige Problem beseitigt. Außerdem haben wir an der Rückseite des Gebäudes Regenrinnen und einen 10.000L Tank

installiert, sodass jetzt genug Trinkwasser für die Kinder zur Verfügung steht. Außerdem spart die Schule Geld, da sie das teure und schlechte Leitungswasser nicht mehr kaufen muss. Dieses Geld kann jetzt in Schulmaterial investiert werden. Für den geplanten Neubau von sieben weiteren Klassenräumen, die Pläne sind bereits bewilligt, sind wir dabei, bei Rotary International um eine Förderung anzusuchen. Die besteht im Wesentlichen darin, dass das von uns erbrachte Budget in etwa verdoppelt wird. Das Ziel ist die Klassengröße auf ca. 50 Kinder /Klasse reduzieren zu können um einen effizienten Unterricht möglich zu machen. Dies gewinnt auch deshalb immer mehr an Bedeutung, da im nächsten Ort der bau einer Secondary-school geplant ist, was

den Kindern mit guten Abschlussnoten eine ganz neue Weiterbildungschance eröffnet. Durch die Sanierung soll auch ein Raum als Seminar- und Vortragsraum adaptiert werden um den Heilkräuteranbau auch in der Umgebung zu initiieren. Die Sanierung, Adaptierung und Erweiterung würde ein starker Impuls in der Region sein. Mit eurer tatkräftigen Hilfe hoffen wir das Basiskapital noch erhöhen zu können, sodass die Verdoppelung durch die Rotary foundation einen noch besseren Effekt zeigt. Unser Spendenkonto mit steuerlicher Absetzbarkeit lautet: IBAN: AT11 3200 0010 1165 7699, BIC: RLNWATWW

Kontoinhaber: Rotary Österreich Projektverein

Wir danken allen Unterstützern, Spendern und Pateneltzern!

Dr. Nicole Herout und DI Michael Schaller +43 (0) 664 / 132 135 9