

Ausgabe 24 Jän. - April 2020

Sunnseits

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Kostenlos Non Profit Vereinszeitung



Gedanken zum Gesundheitssystem in Österreich
Die Natur gibt uns so viel | Waldviertler Wohlfühloasen
Humor braucht Mensch- Mensch braucht Humor
Das Kreativzentrum EINKlang öffnet seine Pforten





Sunnseitn

Herausgeber, Verein Sunnseitn, ZVR-Zahl1 596935419.Redaktion, Layout und verantwortlich für den Inhalt der Zeitschrift, Vertreter & Gründer: Elisabeth S. & Norbert Feilhaber, Traubenreith 22, A-3754, +43 (0) 2986/ 64 64 9.

Mail: feilhaber@utanet.at.

Web: <http://www.Sunnseitn.info>

Die Sunnseitn ist kostenlos erhältlich. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck jeglicher Art ohne schriftliche Erlaubnis der Herausgeber ist untersagt.

Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Herausgeber entsprechen. Für eingesandte Manuskripte, Fotos, Unterlagen usw. wird keine Haftung übernommen. Das Copyright von Norbert & Elisabeth Feilhaber oder von Fremdautoren selbst erstellte Objekte bleiben allein beim jeweiligen Autor, auch wenn dieser das Objekt zur Veröffentlichung freigegeben hat.

Inhalt

- Gertrud Weiss
- 04 **Wasserheilkunde**
Silvia Edinger
- 06 **Gedanken zum Gesundheitssystem in Österreich**
Kamira Eveline Berger
- 07 **Wer Wahrheit sucht wird (zuerst) die Lüge finden**
Margot Selina Wendt
- 08 **Raus aus der Trauer- Rein ins Leben...**
Petra Weintögl
- 09 **Ein neues Jahr**
Hedy Busch
- 10 **Die Natur gibt uns so viel!**
Heike Marie Tuider und Alexandra Wessely
- 12 **Marie und das Warum nicht**
Norbert O. M. Feilhaber
- 13 **Elefanten – Diät - Fasten**
Sabine Fischer
- 14 **Entspannung- braucht man das?**
Praxisgemeinschaft
- 15 **Waldviertler Wohlfühlloasen**
Subhash
- 18 **Neu sehen lernen / Das bin ich?**
Andrea Klotz & Henri Brugat
- 20 **Humor braucht Mensch- Mensch braucht Humor**
Gabriele DaSilva Sipöcz
- 21 **Das Kreativzentrum EINKlang öffnet seine Pforten**
Sabine Ruprecht
- 23 **Familienaufstellung**
- 25 **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 nächste Ausgabe 25. Mai bis August 2020 ist **So. 05. April 2020, Erscheinungsdatum Di. 05. Mai 2020.**

Die Sunnseitn erscheint kostenlos für den Leser in einer Auflage von derzeit 1800 Stück, dreimal 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 ...

3 x 5 Gründe: WASSER ist Leben – WASSER macht FIT – WASSER heilt

Wasser ist das Lebensmittel Nr. 1 und unser Körper besteht zu über 70 % daraus. Es ist naheliegend, dass ohne Wasser nichts geht und Wasser auch schon immer als Heilmittel benutzt wurde. Hier beschreiben wir 3 x 5 Wasseranwendungen für innen und außen.

5 Gründe, reines destilliertes Wasser zu trinken

Theoretisch wäre das Regenwasser, das reinste Wasser, das auf der Erde vorkommt, wären da nicht Staub und Schmutz in der Atmosphäre. Wirklich reines Wasser kann sich der Mensch herstellen, indem er den Verdunstungs- und Kondensationskreislauf der Natur durch einen Dampf-Destillationsvorgang. **Mit destilliertem Wasser, meinen wir nicht** jenes aus dem Baumarkt oder von der Tankstelle. Dies ist in der Regel nicht „dampf-destilliert“, sondern oft chemisch gereinigt. Also **selbst herstellen mit einem Haushalt-Destilliergerät.**

1. Keine Umweltschadstoffe

Reines dampfdestilliertes Wasser ist zu 99 % frei von: Umweltschadstoffen, Rückständen aus der Luft, dem Boden, der Landwirtschaft, aus Kosmetik, Medikamenten, Mikroplastik und Radioaktivität.

2. Mehr Transportkapazität

Reines Wasser hat viele freie Bindungsmöglichkeiten, kann in der Durchmischung mit den Körperflüssigkeiten mehr Stoffe (Nährstoffe, Schlacken - und Giftstoffe, Säure als auch Salze und Mineralien) transportieren... Dadurch werden die Körperzellen im Körper besser versorgt und die Ausscheidung gefördert!

3. Reinigung des Körpers

Die „Entsorgung“ der Stoffwechselschlacken, Säuren, überschüssigen Salze und Harnstoffe über die Nieren, die Leber, den Darm, funktioniert besser. Der Körper kann besser entschlacken, entsäuern und entgiften. Ohne diese Möglichkeit gäbe es Verstopfung des Darmes, der Nieren, der Haut, der Arterien, Muskeln und des Gehirns. Überall braucht der Körper genügend Wasser!

4. Verdünnung des Blutes und Normalisierung des Blutdruckes

Dünneres Blut kann in den Blutgefäßen schneller fließen. Fließt das Blut schneller, nimmt es mehr Stoffe mit, statt sie an den Arterien abzulagern.

5. Eindringen in die Zelle

Wasser, das Fremdstoffe, wie z.B. anorganische Mineralien enthält, dringt langsamer durch Zellmembrane. Reines Wasser kann schnell und leicht durch die Schleimhäute des Darmes in das Blut, die Lymphe und die Zellen gelangen. Diese können nun endlich „ihren“ Durst stillen und sich vollsaugen, so kann auch der Zellstoffwechsel besser funktionieren. Ergebnis: Mehr Energie!

5 Gründe für KALTES WASSER

Tägliches kaltes Duschen...

1. Stärkt das Immunsystem
2. Erhöht die Fruchtbarkeit
3. Hilft beim Abnehmen
4. Stärkt die Willenskraft
5. Hilft gegen Depressionen

5 Gründe für HEISSES WASSER

1. Entgiften und Entsäuern, a) Die Füße
2. Entgiften u. Entsäuern, b) Heiße Vollbäder
3. Durchblutung fördern
4. Immunsystem stärken
5. Entspannung und Nervenkraft

Autorin: Gertrud Weiss

Quellennachweis: Wassermann MAZDAZNAN Jens Trautwein, sowie Mitschriften Seminar Beate Plangger - Näheres dazu erfahren Sie beim Workshop mit Beate Plangger und den VGK-Säure-Basen-Stammtischen (Veranstaltungskalender).



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

GMÜNDER GESUNDHEITSTAG

Meine Gesundheit ist mir wichtig!

Mit Fachvorträgen namhafter Referenten.

**am Samstag, 14. März 2020 von 9:30 bis 17:30 h
im Kulturhaus Gmünd, Hans-Lenz-Straße 13**

Karten Vorverkauf: € 24,-- bei Gertrud Weiss Tel.Nr. 0676/41 55 708

Aktion NUR für Vereinsmitglieder bis 31. 1. 2020

1 Karte Euro 24,-- und 1 Karte gratis dazu

Für einen jährlichen Mitgliedsbeitrag von € 20,00 bieten wir unseren Mitgliedern monatliche kostenlose 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**



Gedanken zum Gesundheitssystem in Österreich

Wenn es einmal so richtig weh tut, vielleicht eine Operation unausweichlich ist, und man sich in die Hände eines Operators und in die Maschinerie eines Krankenhauses begeben muss, dann ist man dankbar. Dankbar, dass man in hygienischem Umfeld liegen darf, gepflegt von geschulten Händen und liebevoll betreut vom morgendlichen Fiebermessen bis zum abendlichen

Kontrollrundgang. Ein rotes Lämpchen, das schnelle Hilfe durch Schwester oder Arzt verheißt, eine moderne Schmerztherapie, die Operationsschmerzen erträglich im Zaum hält und den Heilungsprozess begleitet. Ein verlässliches und evaluiertes System, das einem trotz der vielen unterschiedlichen Plätze an denen man betreut wird, die Gewissheit gibt, nicht irgendeine Nummer zu sein, dass man als Mensch wahrgenommen und bestmöglich versorgt wird.

Ich gebe schon zu, dass Fehler passieren, es menschtelt überall, wo viel gearbeitet wird und manches hängt (wie in jedem Beruf) vom Einzelnen ab. Bei mir bleibt jedoch von meinem erst kürzlich beendeten Krankenhausaufenthalt die tiefe Dankbarkeit zurück, in einem Land mit einem guten Gesundheitssystem zu leben und es gegebenen falls in Anspruch nehmen zu können.



Autorin: Silvia Edinger, www.story.one/de/u/pansilva



Wer WAHRHEIT sucht wird (zuerst) LÜGE finden

Aus den letzten Sunnseitn-Ausgaben könnt Ihr Basiswissen über die aktuelle Maya-Zeitqualität (26.7.2019-24.7.2032) **WEISSER MAGIER** nachlesen. Heute gibt es dazu ein lebenswichtiges Kapitel. Mal angenommen, die Welt, die Geschehnisse, die Missstände sind zwar furchtbar, doch solange es in der Familie keinen Streit gibt, der Körper funktioniert, die Partnerschaft aufrecht ist, man einen Job hat, ein paar Freunde und etwas erholsame Ablenkung, ist die (eigene) Welt ja trotzdem gar nicht so schlecht. Probleme scheinen sehr weit weg bzw. „andere“ zu haben. Seid Ihr sicher? Bitte aufwachen!

Ich behaupte nun, dass diese Einstellung generell bedeutet, auf Pump zu leben. Denn alles, wirklich alles Existierende muss gewartet werden! Manches exakt und in kleinen Intervallen, Einiges ab und zu aber ganz Vieles fast permanent. Einfachstes Beispiel: ein Garten z.B. Das Schlimme daran ist, dass subtil wachsende Fehler und Schwachstellen nicht von alleine verschwinden, Beispiel: Zahnarzt. Natürlich ist uns allen klar, wenn man nach langem Nutzen der Annehmlichkeiten den Ist-Zustand prüft, man vielleicht sogar vor einigen Scherbenhaufen stehen kann. Also dann lieber überhaupt nicht mehr hinterfragen, wegsehen, so tun als ob, sich selbst belügen? Sind das Wege selbstverantwortlicher Erwachsener? Die Konsequenz sind heftige Krisen (Reparaturen)!

Die MAGIER-ÄRA ist der **Wahrheit** verpflichtet, der **Authentizität**, der **Gewissensreinheit**! Hier werden wir geläutert, gelichtet und geistig geschult. Sowohl als Individuum, oder sozialer Mensch aber auch als globales Teilchen. Und genau deshalb geht uns *alles* etwas an. Die persönliche Wahrheit, die Familien-Wahrheit, die Völkerwahrheit + die planetare Wahrheit! Beginnt am besten bei Euren Problem-Zonen nach zu fragen bevor sie akut werden. Ja, es ist anstrengend und unangenehm, doch nur so könnt Ihr Euer Lebensglück wieder herstellen bzw. erhalten. Für die erweiterte Wahrheitssuche stehen Euch mittlerweile unzählige hochrangige ExpertInnen, WeltenlehrerInnen, WissenschaftlerInnen u.a. Kapazitäten über **youtube** im Internet zur Verfügung. Nehmt den gemeinsamen Tenor ihrer Informationen und nutzt Eure Chance *jetzt* Sinnvolles zu tun *damit* es nicht schlimmer wird!

Ich wünsche Euch viel Kraft, Mut und Zuversicht für Eure persönliche Wahrheitssuche!
Eure KAMIRA

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



Raus aus der Trauer- Rein ins Leben

Ich heiße Margot Selina Wendt und begleite mit meinen eigenen & persönlichen Liedern Trauerfeiern. Ich selbst habe die Erfahrung mit dem Tod in der Weise gemacht, als meine Schwester 2001, plötzlich und unerwartet von uns weiterzog.

2 Jahre vorher, starb mein Cousin an ähnlichen Anzeichen.

Als ich 14 Jahre jung war, half ich meiner Oma, ihre Schwester beim Übergang zu begleiten. Sie sagte zu mir: „Margot hilf mir. Du kannst das!“ Und so, hatte ich keine Angst davor und half ihr sie zu waschen und umzuziehen.

Dies alles prägte mich und meine Verbindung zum Tod. Das er uns keine Angst zu machen braucht, sondern dass wir ihm liebevoll und fürsorglich entgegenblicken dürfen. Dadurch begann ich für die Seelen die weiter gegangen sind, Lieder zu schreiben. Lieder der Dankbarkeit, Lieder der Hoffnung, Lieder die uns einladen umzudenken, damit wir den Verlust nicht als solchen sehen, sondern das Gefühl bekommen, dass diese Seelen nur eine andere Form eingenommen haben.

Dadurch entstand eine Liebe dazu Trauerfeiern, oder wir nennen es noch Begräbnisse, musikalisch und auch mit Worten zu gestalten. Sie licht und liebevoller zu machen. Würdevoll gegenüber eines jeden Menschen. Sie spüren zu lassen, wie schön es war mit ihnen, sodass während einer Feier, Vergebung, Dankbarkeit, Frieden und tiefe Liebe fließen kann. Es entstanden auch immer wieder Rituale, wo ich gespürt habe, dass alles gut ist, wie es ist. Rituale, die uns helfen loszulassen. Rituale, die uns helfen, in Liebe zu verstehen. Nicht festzuhalten, sondern dankbar zu sein!

Eine Freundin sagte mal zu mir, sie wusste, dass ich in diese Richtung gehen würde. Wobei sie anfangs das Gefühl hatte, dass mich das traurig stimmt. Doch das Gegenteil ist der Fall. Es erfüllt mich mit tiefer Freude, zu spüren, wie sehr sich die Hinterbliebenen dadurch abgeholt fühlen. Unterstützt und begleitet. Wie sehr die Seelen die gegangen sind, in Kontakt mit mir treten und sich darüber freuen, dass ich ihre Lieder für sie selbst und für ihre Verwandten und Freunde hier auf die Erde bringe.

Es ist so schön, diese Lieder zu schreiben und noch schöner ist es sie mit den Menschen zu teilen und sie dadurch ein Stück durch den Trauerprozess begleiten zu dürfen.

Die Trauer gehört dazu, sie Schicht für Schicht abzulegen und dabei nicht darauf zu vergessen, dass es einen Grund hat, warum wir noch hier sind. Hier auf dieser Erde. Sie wollen, dass wir leben, dass wir nicht aufhören in Freude füreinander da zu sein. Dass wir unsere Einzigartigkeit fühlen und vor allem wollen sie, dass wir nicht traurig sind darüber, dass sie weitergezogen sind. Sie wünschen sich so sehr, dass wir alle unsere Aufgabe erfüllen, nicht sinnieren über das was war, sondern spüren, dass sie uns weiter

Wegbegleiter sind. Am 8.-9.3.2020 bei der Messe Seelenfrieden in Wien, darf ich meine Lieder präsentieren und lade euch dazu recht herzlich ein!

Du hast davor schon einen Wunsch nach einem Lied, Ritual oder einer musikalischen Begleitung, dann melde dich bei mir unter: 0676/9087451

Ich freue mich über deine Offenheit gegenüber raus aus der Trauer – rein ins Leben zu finden!

Von Herzen alles Liebe wünscht Margot Selina Wendt

Hörprobe unter: <https://www.youtube.com/watch?v=9ExHTESHbx0&t=30s>

Ein neues Jahr



Mehr Sport, weniger essen,
zum Rauchen aufhören nicht zu vergessen.

Alte Vorsätze für ein neues Jahr,
mit großem Eifer das ist doch klar.

Doch bringen wir mal frischen Wind in die Vorsätze hinein,
mehr Sport, weniger essen, das kann doch nicht alles sein.

Was Neues könnten wir doch ausprobieren,
z.B. beim Einkaufen ein Lächeln für die Kassiererin.

Den Gestressten in der Warteschlange doch mal vor zu lassen,
und dem nächsten Miesepeter schon wieder ein Lächeln zu verpassen.

Jemanden umarmen einfach nur so,
das macht nicht nur den umarmten Menschen froh.

Mit guten Taten verschwenderisch sein,
damit laden wir 2020 das Glück zu uns ein.

Ich fange mal mit einem Lächeln an ☺
und wünsche Euch ein neues Jahr so wie ihr es euch vorstellt.

Petra Weintögl - Herzlich(t)e Berührung
3763 Wenjapons Nr. 36, 0664 73 61 79
ENTSPANNUNG – BALANCE - VERWANDLUNG

Die Natur gibt uns so viel!



Ich sammle im Sommer meine Kräuter, die ich zum Teil trockne, für meine Salben und Tinkturen verwende oder für meine Seifen. Auch für meine Räucherschalen finden sie Verwendung, so habe ich das ganz Jahr die Natur im Haus.

Und mit so vielen Früchten werden wir beschenkt. Einmal gibt es Äpfel und viele Pilze, im nächsten Jahr werden wir mit Brombeeren und Ringlotten beglückt. Ich koche sehr gerne mit den verschiedensten Früchten Marmelade und Säfte, um sie für den Winter zu konservieren.

Natürlich backe ich, wenn es meine Zeit erlaubt, gerne auch mein Brot selbst.



Ich versuche im Einklang mit der Natur zu leben und fühle mich total wohl in meinem alten Bauernhof.

Mit lieben Grüßen Hedy Busch aus Trabenreith

B r a c o 2020: 19. Jänner, 8-14 Uhr in Wien, EVENTHOTEL PYRAMIDE

Parkallee 2, A-2334 Vösendorf

Weitere Termine siehe Webseite



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.

Erwecke Jetzt Deine Herzenskraft in Dir



Auf den Spuren von König Artus und Merlin

Möchtest auch Du wieder mehr zu Dir Selbst finden, ausgeglichener in Harmonie und Zufriedenheit Deinen Alltag meistern?

Dein Potential wieder mehr entdecken und viele magische Glücksmomente erleben?

Dann nutze DIE Gelegenheit für eine atemberaubende Reise zu Dir Selbst.

Erwecke JETZT Deine Herzenskraft in Dir auf den Spuren von König Artus und Merlin

Christina Bröderbauer - Tel.+43 (0) 660 740 82 32

www.light-journey-experience.com - info@light-journey-experience.com



Möchtest auch DU auf leichte und spielerische Art und Weise DEIN Leben verändern ??

Dann sei auch DU dabei und melde dich an zu einem

☐ **Spielenachmittag / - abend**

oder zur

☐ **Ausbildung zum Transformationscoach**

Nähere Informationen unter:

Web: www.lifetransform.at

Mail: info@lifetransform.at

☎ +43 (0) 664 / 37 36 766

• Marie und das Warum nicht? •



Warum nicht?

„Warum eigentlich wirklich nicht?“, denkt sich Marie.

Und schwuppdiewupp wird Marie zur Akteurin ihres Lebens. Sie tut, sie macht, sie schöpft, sie kreierte, sie probiert aus und wird dabei ganz lebendig.

Manchmal funktioniert nicht alles so, wie der erste Gedanke dahinter war, aber macht nichts. Auch das gehört dazu. Und wenn's dann klappt, dann ist die Freude umso größer.

Und so ist es möglich, dass Marie ihre Träume lebt.

Auch wenn alle anderen (und auch sie) gewisse Zweifel haben, die Komfortzone überwunden werden darf und sie ganz, ganz viel durch ihre Handlungen im und vom Leben lernen darf.

Wie ein Kind lebendig bleiben, ausprobieren, learning by doing!

Vielleicht möchtest auch Du Dich öfters wieder mal fragen: „Warum denn nicht?“. Es ist gut im Leben etwas für sich zu riskieren!



• Warum denn eigentlich nicht? •

• Das Leben schöpfen, gestalten und kreieren. •

Mehr von Marie unter www.marieaufhiremweg.com

©Heike-Marie Tuiden und Alexandra Wessely



Elefanten - Diät - Fasten

Seit 2 Jahren faste ich an einem Tag in der Woche. Meist ist es der Samstag. Am Freitag esse ich am Nachmittag noch etwas, am Sonntagvormittag das nächste Mal, dazwischen Wasser und Tee. Etwa 36 Stunden hat mein Verdauungsapparat Zeit sich zu regenerieren. Ich ernähre mich seit 35 Jahren vegetarisch. Was ich bei mir durch das Fasten

bemerkt habe: Mein Immunsystem arbeitet effizienter. Vor dem wöchentlichen Fasten war ich öfters verkühlt. Mal einen Schnupfen, mal etwas erhöhte Temperatur... Das ist jetzt nicht mehr so. Mein Körper ist sehr stabil was Verkühlung angeht. Am Fasttag selber habe ich keine Einschränkungen was meine Aktivitäten wie Laufen, Werken usw. angeht.

Elefant: Ein Elefant ernährt sich eher karg was die Auswahl seiner Nahrung betrifft im Vergleich zum Nahrungsangebot von uns Menschen. Dennoch baut der Elefant ein mächtiges Knochensystem auf und das ohne Fleisch, Käse, Milch oder Nahrungsergänzungsmittel. Er wird sehr alt und ist auch ein intelligentes Tier. Wie ist das möglich?

Vergleichen wir den Elefanten mit einem Baum. Über die Photosynthese: Sonne, Luft, Blattgrün produziert der Baum die gewaltige Menge an seiner Materie - Holz. Von den Wurzeln kommt nur minimal wenig dazu. Würde diese mächtige Menge an Materie vom Boden kommen, würde ein großes Loch unter dem Baum entstehen. Der Wald würde permanent absinken... Das Gegenteil ist der Fall.

Der Elefant ist auch wie ein Baum den ganzen Tag mit den Elementen verbunden. Sonne, Luft, Erde... Ein Elefant frisst immer nur frische, grüne Nahrung welche mit der Erde verbunden ist. Elefantennahrung: Gras, Äste, Rinden Wurzeln. Finden Elefanten süße Früchte, Wildgemüse oder Wildkräuter fresse sie das auch gerne.

In beispielsweise den *Lehren der Essener* wird beschrieben, dass wir Nahrung mit Lebenskraft essen mögen. Gemeint ist frisch geerntet und zubereitet zum Verzehr. Keine Lagerung, Frischhalteverfahren, Veränderung durch Kochen. Da denke ich an den Elefanten. Also Nahrung welche frisch ist, vegetarisch. Mit gekochter Nahrung fängt unser Körper nichts an. Es kostet sehr viel Lebenskraft diese zu verdauen. Die Information und Vitamine... von gekochter Nahrung hat sich aufgelöst-verändert. Unser Körper kommt mit wenig erntefrischer Nahrung sehr gut aus. Mit Zuviel, von was auch immer...das kostet uns Lebenskraft/Zeit. Ich sehe einen Zusammenhang von frischer, grüner Nahrung in Verbindung mit den Elementen Sonne und Wasser... Ich denke dabei an den *Baum*, an den *Elefanten* und an die *Lehren der Essener*. Elemente: Die Essener habe täglich ein kurzes Sonnenbad und Wasserbad genossen. Und Nahrung mit Lebenskraft zu sich genommen. Also ungekocht und frisch. Sie sind sehr alt geworden und waren auch im hohen Alter geistig fit. Zudem waren sie Meister in Lebensenergie lenken. Ich denke, dass die Kombination wöchentliches Fasten, Wasser (Duschen), Sonnenbäder, Aktivität in der frischen Luft gekoppelt mit frischer grüner Nahrung ein sehr einfaches, vorteilhaftes Konzept ist was uns gesund und vital hält bis ins hohe Alter.



Entspannung – braucht man das?

Wenn sich der Geist entspannt, folgt auch der Körper und dies führt zu besserem Wohlbefinden und Gesundheit. Wenn der Mensch entspannt ist, dann fühlt man sich wohl. Entspannung kann über Gedanken durch Konzentration oder über den Körper (Muskulatur, Atmung usw.) eingeleitet werden. Dies kann man mit alltäglichen Methoden, wie Lesen und Zeit mit

Freunden ebenso erreichen wie mit speziellen Entspannungsmethoden und auch durch Wellness. Eine sehr effiziente und einfache Methode ist, in der Natur zu sein, welches eine sehr ausgleichende Wirkung verursacht. Wichtig ist bei allen Methoden sich bewusst vorzunehmen, zu entspannen und einfach nur "zu sein" und nicht gedanklich in Alltagsthemen hängen zu bleiben. Sehr hilfreich ist es, sich immer wieder auf die Körperempfindungen zu konzentrieren, denn damit unterbricht man die ständigen Gedanken. Wellness ist ein modernes, ganzheitliches Gesundheitskonzept und bedeutet gute Gesundheit, es entstand in den 50er Jahren in Amerika. Wellness – Wellbeing – Fitness, Happiness körperliches und geistiges Wohlbefinden verbunden mit Spaß und Lebensfreude. Daraus entstand ein Trend und daraus entwickelte sich eine Industrie. Dazu gehören auch Lebensmittel, Möbel wie Entspannungsmatratzen und andere Produkte, deren Entspannungsfaktor oft fraglich ist. Schon die alten Griechen haben Arbeit und Ruhe als gleichwertig wichtig angesehen. Dieser Trend findet sehr langsam wieder ein Revival, um alle Bereiche des Lebens in eine Balance zu bringen. Bei den meisten Menschen dominiert immer häufiger der Stress das Leben. Es ist kaum möglich die ständig wachsende Zahl an Entspannungsmethoden aufzuzählen. Besonders Wellness und Entspannungsmethoden aus anderen Ländern boomen. Fernöstliche Methoden mischen sich mit westlichen. Einerseits um Neues zu propagieren und interessanter zu sein und andererseits um die Methoden an die westliche Lebensweise anzupassen. Wichtig ist zu erwähnen, dass Entspannung nur nachhaltig hilft, wenn man sie ins Leben regelmäßig einbaut. Kurz mal entspannen bringt nur für gewisse Zeit Hilfe aus dem Stress. Deshalb ist es wichtig, Entspannungsmethoden zu finden, die ins eigene Leben gut passen und nachhaltig wirken können. Das kann natürlich je nach Lebensphase variieren. Alle Entspannungstechniken bewirken die Einheit von Körper und Geist.



Manchmal ist es notwendig einen ExpertenIn zu Rate zu ziehen, um effektiv zu entspannen, denn es können auch unbewusste innere Hindernisse im Weg liegen.

Autorin: Sabine Fischer Psychotherapeutin www.fischer-psychotherapie.at



Waldviertler Wohlfühloasen

WIR

WIR – das sind Petra, Sieglinde, Norbert, Andrea und Elisabeth.

Gefunden haben wir uns durch den Verein Sunnseitn. Schnell wurde uns klar, dass wir uns wunderbar ergänzen. WIR haben alle denselben Wunsch – Menschen in ihrer Wandlung zu unterstützen.

Dabei ist es uns wichtig den Menschen zu unterstützen bevor sich ein körperliches Thema zeigt.

Der Körper ist unser Freund – der Bote der versteckten unterdrückten Empfindungen. Unserer Gefühle sind unserer Kinder. Bekommen sie keine Aufmerksamkeit werden sie immer lauter. So zeigen sie sich durch unseren Körper.

In unseren Wohlfühloasen dürfen die Gefühle fließen, der Energiefluss wird so wieder in Balance gebracht und es kann Wandlung geschehen



Wohlfühloase Petra Anna Weintögl in Wenjapons

Menschen, besonders Jugendliche liegen mir sehr am Herzen. Denn besonders in der Pubertät spielen die Gefühle verrückt. Das weiß ich, ich habe zwei Pubertiere zu Hause.

Für mich ist jeder Mensch gleichwertig, das heißt mein Besucher begegnet mir auf Augenhöhe – nicht als hilfeschuchende Person die sich machtlos fühlt. Denn mächtig sind wir alle. Ich bin

diejenige, die mit dir gemeinsam deine Verwandlung anstrebt und dich darin unterstützt. Denn jeder Einzelne ist mächtig, doch gemeinsam sind wir mächtiger. Bei deinen Besuchen bei mir bekommst du ein in diesem Moment perfektes Zusammenspiel von dir und mir. Wobei du dich auf meiner gemütlichen Liege entspannen darfst.

Wenn du mich besuchen willst kannst du unter folgenden Anwendungen wählen:

HerzLicht-Berührung – mein Herzstück - eine individuelle Anwendung hier darf ich ganz intuitiv handeln. Steine und Öle werden verwendet. Alles was darf kann hier geschehen.

Cranio Sacral ist eine sanfte zugleich aber auch ungemein effektive Methode, dem Körper die Chance zu geben, sich selbst von Schmerzen und Blockaden zu befreien.

Acess Bars® sind 32 Energiepunkte am Kopf. Die sanfte Berührung dieser Punkte führt in eine tiefe Entspannung und verändert alte Muster, die uns daran hindern, frei und mit Leichtigkeit zu leben. **Chakrenausgleich** - Streicheleinheiten für die Seele.

Hier werden mit Chakrensteinen und Ölen deine Energiezentren sanft ausgeglichen. Eine sehr sanfte und entspannende Anwendung.

Wenn du Unterstützung in deiner Verwandlung brauchst komm und besuche mich!

Petra Weintögl, A-3763 Wenjapons Nr. 36, 0664 / 73 61 66 79



Wohlfühlloase Sieglinde Schöffmann in Maria Dreieichen

Die **Klein`sche Methode** kann ich deshalb empfehlen, weil sie mich selbst in meine Kraft gebracht hat. Sie bietet = Hilfe zur Selbsthilfe.

Fördert die Selbstheilungskräfte, bringt Körper, Seele, Geist wieder ins Gleichgewicht. Ist einfach auszuführen über die Energielinien an den Händen. Kann überall ausgeübt werden in dem man die Energielinien an den Fingern ausstreicht und belastendes (Gedanken, vererbte Mustert u. s. w.) auf eine imaginäre Diskette

legt. In weiterer Folge können durch eine spezielle Fragetechnik die Ursachen der belastenden Muster mit Hilfe des Unterbewusstseins hervorgeholt und gelöscht werden und die fehlende (blockierte) Energie kann wieder frei fließen.

Der Wunsch nach eigener Veränderung ist natürlich Voraussetzung.

Kennenlernen: Bei Anwenden der Klein`schen Methode in Einzelsitzungen.

Info: www.kleinsche-methode.com; S. Schöffmann 0664 /47 52 501, Maria Dreieichen

Wohlfühlloase Norbert O. M. Feilhaber, in Trabenreith (Irnfritz-Messern)



Spirituelles Opening ist ein natürlicher, jeden Menschen zugrunde liegender Prozess, welcher mehrmals praktiziert wird. Es stellt die Grundlage für ein gesundes, geistig ausgerichtetes Leben im Sinne der Schöpfung dar.

Spirituelles Opening ist der rascheste Weg zu dir selbst, Verbindung mit deiner Seele. Ein Erwachen bewusst werden wer du bist, ein Bewusstseinssprung. Das Leben wird farbenfroher, verspielter, voller Kraft & Vitalität. Abgespaltete

Seelenanteile (Mosaikteile / Seelenaspekte) hervorgerufen durch Trauma werden wieder integriert/zurückgeholt. *Seelenaspekte sind: Liebe, Freude, Zuversicht, Mut, Stärke, Humor, Vertrauen, Spiritualität, Glaube, Nächstenliebe, Eigenliebe, Unschuld, Reinheit, Demut, Hilfsbereitschaft, Feinfühligkeit, Einfühlsam/Empathie...*

Information: Norbert O.M.Feilhaber, GEFI Ganzheitliche-Energetik Förderungsinstitut, A-3754 Trabenreith 22, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at,

www.ganzheitliche-energetik.at



Wohlfühloase Andrea Wittmann in Sigmundsherberg
Lebens- und Sozialberaterin, Diplomsozialarbeiterin, Yogalehrerin: Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung in der Beratung und Schulung kann ich Sie in Ihrer Entwicklung unterstützen und Ihnen helfen, Ihre Ziele zu definieren und zu erreichen. Wenn Ihre eigenen Problemlösungsstrategien nicht schnell genug zum Ziel führen und Partner*in und Freund*innen mit ihrem Latein am Ende sind, entdecken Sie durch mein Coaching wieder Ihr eigenes Wissen, Ihre Wünsche und Ressourcen und entwickeln neue Lösungsansätze.

Empowerment statt Burnout: Ein geschätztes Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir mit (Erwerbs-) Arbeit. Besonders Angestellte im Gesundheits- und Sozialbereich laufen Gefahr, die Grenzen ihrer seelischen und körperlichen Belastbarkeit zu überschreiten. In meinen **Workshops, Trainings und Einzelcoachings** werden Sie eigene Ressourcen wieder befreien, die Hilfe zur Selbsthilfe reaktivieren, ein gesundes Selbstbild entwickeln und ein liebevolles Selbstmanagement installieren. Sie gelangen wieder in Ihre Kraft, können in belastenden Arbeitssituationen gut für sich sorgen und gewinnen wieder Freude und Spaß an der Arbeit. Wir können den Körper auch bewusst in den Entwicklungsprozess einbeziehen und uns mit Hilfe von einfachen Yoga- und Atemübungen Körper und Geist wieder zusammenführen.

Kontakt: www.andreawittmann.com, andreawittmann@gmx.at
A-3751 Sigmundsherberg, Gartenstadt 2, Tel: 0676/75 60 996



Wohlfühloase Elisabeth Susanna Feilhaber in Trabenreith (Irnfritz-Messern)

Meine Schwerpunkte sind:

Ganzheitliche Entspannung durch Klangschalen, Gongs und Shantis. Besonders wirken die Klänge unterstützend bei Verspannungen, Stärkung des Immunsystems, Konzentration und Energie-

aufbau. Durch die Tiefenentspannung entsteht neue Lebensfreude.

Arbeit mit den Ahnen: Durch Respekt und Achtsamkeit unseren Ahnen gegenüber ergeben sich Lösungen und Neues darf entstehen.

Information: Elisabeth Susanna Feilhaber, 0676 / 39 255 39, A-3754 Trabenreith 22





Neu Sehen lernen

Das bin ich?

Eines der Themen, denen man sich im Allgemeinen nicht und schon gar nicht im Alltag gerne stellt, ist das Verhältnis zum eigenen Körper. Vor allem sein Aussehen befriedigt die meisten Leute nicht. Sie finden ihn zu dick, zu alt, er hat zu viele Falten, zu wenig Muskeln und ist vor allem gar nicht so wie die auf den Werbeplakaten. Alle Menschen wollen zwar „aus der Fülle leben“, nur körperlich soll sich trotzdem und gleichzeitig ein gewisses Mangeldenken manifestieren. Dick dürfen vielleicht Buddhas sein, aber sicher keine Buddhisten und schon gar keine Buddhistinnen.

Es ist ja leicht herauszufinden, woher das kommt: Man gehe nur auf die Straße und schaue sich die allgegenwärtige Werbung an. Oder bleibe zu Hause und verfolge einen Hollywood-Spielfilm. All die mehr oder weniger verhüllten Körper indoktrinieren ein Bild, an dem wir uns dann messen, ob wir wollen oder nicht.

Im Laufe der Zeit entspricht die Vorstellung, die wir von unserem Körper haben, immer weniger dem, was andere zu Gesicht bekommen. So, wie wir uns in Erinnerung haben, waren wir vielleicht vor 10 Jahren, aber nicht mehr gestern. Sehen wir dann eine Fotografie von uns, sind wir überrascht von dieser Diskrepanz. Und es ist uns gar nicht gleichgültig, wie wir aussehen, denn ständig müssen wir uns doch verbessern, und dürfen uns nicht gehen lassen. Die Leser*innen dieses Heftes machen da wohl keine Ausnahme, sondern sind vermutlich ganz im Gegenteil als „bewusste Menschen, die an sich arbeiten“, besonders gefährdet.

Erhellend und befreiend ist es, sich diesem Widerspruch zu stellen. Draufzukommen, was in uns vorgeht, wenn wir unseren Körper „von außen“ sehen, und mit seiner Erscheinung unzufrieden sind. Die strenge Selbstkritik zu bemerken, sie einfach einmal beiseitestellen und das Bild liebevoll betrachten.

Alle Schönheit ist nur relativ, alle Hässlichkeit ebenso. „Trägt man Schuhe, ist die



Hotei

ganze Erde mit Leder bedeckt.“ Die Einstellung, die man so wie Schuhe mit sich trägt, färbt die Wahrnehmung auf ähnliche Art. Ich jedenfalls merke es immer wieder: Das, was mir (optisch) nicht gefällt, entpuppt sich oft als Schönheit, wenn es mir gelingt, es mit liebevollen Augen anzusehen.

Eine Übung, die nicht harmlos ist, und einiges an Mut erfordert, möchte ich empfehlen. Sie besteht darin, sich nackt zu fotografieren. Sich einfach ohne Kleidung hinzusetzen oder hinstellen und sich der Kamera ohne zu posieren auszuliefern. Sie ganz einfach hinsehen lassen und dann selbst hinzusehen: Seinen Körper genau und ohne jedes Urteil betrachten und sich versöhnen mit seiner anscheinenden Unvollkommenheit. Wir wissen ja, dass wir nicht mehr so schlank sind wie vor 10 Jahren, aber die eigene Wampe unverhüllt am Foto zu sehen, ist dann doch noch einmal etwas anderes. Die Angst vor „Gesichtsverlust“ ist dabei aber höchstwahrscheinlich übertrieben. Alle anderen haben ein realistischeres Bild von einem als man selbst: Selbst mit Kleidung wird man genauer gesehen, als man sich selbst sieht. Und wenn man dann doch wirklich hinsieht, sieht man das Schöne an der eigenen Erscheinung (wie an jeder anderen auch). Wem das nicht gleich gelingt, lege die Fotos eine Zeit lang weg und schaue sie erst später wieder an. Und bemerkt dann vielleicht zusätzlich: Da ist etwas, das sieht und selbst nicht gesehen werden kann. So wichtig ist es nicht, was gesehen wird, näher als der eigene Atem ist mir aber das, was sieht.

Autor: Subhash ☆ fotografie@subhash.at ☆ 0680/31 23 588



Humanenergetik

Gertrude Weichselbaum

Reiki, Hawaiianische Körperarbeit,

Vorträge,

Räuchern von Wohn- und Büroräumen

Wilheringstraße 4/9, A-3500 Krems

0650 / 38 32 260

www.gertrudeweichselbaum.at



Humor braucht Mensch- Mensch braucht Humor- eine Symbiose

Mit unserem ersten Baby-Lächeln sind wir bereits kleine Akteure auf der Bühne der Lebens und stellen Verbindung zu unseren Mitmenschen her. Kostenlos! Und kostenfrei ist es heute immer noch – das Lachen. Doch was wir täglich hören, ist: "Bei uns gibt es nix zu lachen." Was wir täglich sehen? Gespannte Gesichter in verspannter Körperhaltung. Was wir täglich spüren? Angst. Wie spät ist es? Fünf vor Zwölf. Woran wir glauben? Es ist nie zu spät!" In diesem Sinne: Herzlich Willkommen an Bord der "ZEIT DES ERLACHENS". Danke, dass Sie sich für diese besondere Reise entschieden haben. Es stehen zwei Reiseziele zur Auswahl.

Reiseziel Nummer 1: Die Misanthropischen Inseln. Was gibt es darüber zu berichten? Hier herrscht ein tief um sich greifendes Sinnlosigkeitsgefühl ... denn ... Oh Weh! Nichts als ... bla bla bla Entweder – oder ... bla bla bla ... Nur weil ... bla bla bla ... begleitet von einem dauerhaften Wort-Durchfall. Es weht eine ausgeprägte, für diese Insel typische, miese Laune Brise. Im Handgepäck finden sich Jammerlappen und Keppeltasche. Trotzdem erhalten Sie von Ihrer Lachverständigen-Reisebegleitung die Erlaubnis zu lachen. Tun Sie es. Jetzt! Ziehen Sie die Mundwinkel nach oben. Einfach so. Warum nicht? Peinlich? Sie machen sich doch nicht zum Affen? Sie machen sich nicht lächerlich? So eine Blamage? Herzlich Willkommen! Sie haben Ihr Ziel erreicht: Viel Vergnügen auf den Misanthropischen Inseln. Bleiben Sie lange?

Reiseziel Nummer 2: Die Inselgruppe Gelos. Was gibt es über Gelos zu berichten? Hier scheint die Sonne der Gelassenheit, im Sinne eines schöpferischen Umgangs mit Humor. Die Wortwahl ist geprägt von: Sowohl ... als auch ... gelophil. Für das Lachen brauchen wir keinen Humor! Lachen ist eine Beschäftigung des Körpers. Lachen ist greifbar, messbar, in einem Wort ist Lachen ein Phänomen. Daraus hat sich die Gelotologie (vom griechischen "Gelos" Lachen), die Lachforschung, entwickelt. Wenn wir uns nun fragen, ob wir gelophil sind, wollen wir wissen ob wir lachfreudig sind. Und? Sind Sie lachfreudig? Ja? Herzlich Willkommen! Sie haben Ihr Ziel erreicht: Viel Vergnügen auf Gelos.

Was Sie auf der Reise noch erwartet? Humor ist Ihr Zauberkasten, der Schwierigkeiten erleichtert / Lösen Sie ein Problem in der Gegenwart, so wirkt es heilsam in die Zukunft hinein / Der Mist der Vergangenheit ist der Dünger der Zukunft!

Ihre Reisebegleitung: Lachverständige Andrea Klotz & Henri Brugat
www.lachzentrum.net garderobe@lachzentrum.net mobil: +43(0)676 / 3677160



Das Kreativzentrum EINKlang öffnet seine Pforten

Aus dem bisherigen Atelier EINKlang wird nun das Kreativzentrum EINKlang. Aufgeteilt auf zwei Lokalitäten direkt im Herzen von Horn, in der Piaristen Passage, öffnet das Atelier mit Ende Jänner 2020 seine Pforten auch für diverse Kleinveranstaltungen.

Im „neuen Teil“ erhält die NÖ Malakademie für Kinder und Jugendliche von sechs bis 19 Jahre ihren neuen Standort. Hier finden auch weiterhin Malkurse für alle die gerne mit Farben experimentieren möchten statt. Unabhängig von Alter und Können hat hier jeder die Möglichkeit zu Farbe und Pinsel zu greifen und nach Herzenslust unter wertschätzender, liebevoller Unterstützung drauflos zu malen.



Im „alten Teil“ kann jeder, der eine Plattform für diverse Veranstaltungen sucht, die Räumlichkeiten nutzen. In angenehmer „Wohnzimmer-Atmosphäre“ soll ein Ort der Begegnung geschaffen werden, an dem Gleichgesinnte Raum und Platz finden sich auszutauschen. Andere kennenzulernen, mit ihnen in Diskussion zu treten, Themen die uns alle angehen zu besprechen oder auch einfach nur eine gute Zeit miteinander zu verbringen und Spaß und Freude zu haben.

Ein Ort, an dem Körper, Geist und Seele in EINKlang kommen, in angenehmer, entspannter und friedvoller Umgebung.

Nutzungsmöglichkeiten der Räumlichkeiten von A bis Z:



Ausstellungen,
Buchpräsentationen, Café,
Diskussionsrunden,
Energearbeit, Fantasiereisen,
Gartenstammtisch,
Heilmeditationen, Indianerflöten
bauen, Jugend vs Alter,
Kreativworkshops, Lesungen,
Musikabende, Nachmittagsjause

Oldtimer-Stammtisch, Philosophie-/Poesieabende, QI Gong, Runen legen, Sonntagsbrunch, Töpfern/Tonarbeiten, Unterhaltung, Vorträge, Wasser-Quell des Lebens, X-Möglichkeiten, Yoga-Infoabend, Zeichen-/Malkurse



Es besteht die Möglichkeit Mitglied beim Verein Kreativzentrum EINKlang zu werden:

Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 15,- (Vorteile für Mitglieder: z.B. günstigere Eintritte bei Veranstaltungen, günstigere Raummiete.

Wir laden alle ganz herzlich ein, die Interesse daran haben in kleinem Rahmen eine Veranstaltung (alles im Bereich Kunst- und Kultur, Umwelt, Klima, Energiearbeit) abzuhalten, sich bei uns zu melden. Gerne informieren wir euch über Termine, Konditionen und was ihr sonst noch wissen wollt.

Kreativzentrum EINKlang, 3580 Horn, Wiener Straße 7 – Piaristen Passage Top 6+9,
Obfrau: Gabriele DaSilva Sipöcz, 0650/31 19 669,
gaby@atelier-einklang.at.



**Wir laden Euch recht herzlich ein,
jeweils Dienstag, 18 Uhr:**

Philosophiekreis:

- 28.1. „Freundschaft“ mit Silvia Edinger
- 18.2. „Weltfrieden mit Andrea Wittmann
- 17.3. Impulsvortrag von Subhash
- 21. 4. „Enkeltauglich leben“ mit Ulrike Kleindienst

Waldviertler Gartenstammtisch

- 14.1. „Erfahrungen einer Biobäuerin“ mit Elsa Spitaler aus Pernegg
- 4. 2. „Gartenfotos aus Groß Siegharts“ mit Maria Eisler aus Groß Siegharts
- 3.3. „Was für eine Landwirtschaft verträgt unsere Erde“ mit Nikolaus Wögerbauer
- Do.** 30.4. „Heimische Küchenkräuter“ mit Irene Maria Maurer

Poesieabend:

- 21.1. Lesung aus dem Buch: „Lebens und andere Bilder“ von Silvia Edinger,
- 11. 2. „Gedanken einer Großmutter“ Lesung von Veronika Schwed
- 10.3. Lesung aus dem Buch „Rote Erde“ von Yela Brodesser
- 14.4. Literarische Kleinigkeiten „Mitten drin im Frühling“, Helga Maria Hornbachner

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

Familienaufstellung

Was ist das? Ist das etwas für mich?

Sich in seiner eigenen Familie wohl und geborgen zu fühlen, ist wohl ein ganz natürliches Grundbedürfnis jedes Menschen. Egal in welcher Altersstufe man sich gerade befindet.

Und obwohl sich oft die meisten (eventuell alle) Familienmitglieder um ein gutes Auskommen bemühen, will es mit der Harmonie in der Familie vielleicht einfach nicht richtig klappen? Du hast schon überlegt, was du anders oder besser machen könntest? Wenn deine Veränderungsversuche noch keine Erleichterung gebracht haben, dann ist eventuell eine Familienaufstellung etwas für dich. Bei einer systemischen Familienaufstellung, wird nämlich von oben auf das komplette System geschaut. Und damit auch die eigene Rolle im Familiensystem hinterfragt. Es gibt prinzipiell zwei Ansätze für eine Aufstellung eines Familiensystems. Entweder als Einzelsitzung mit Holzfiguren auf einem Systembrett oder im Rahmen einer Gruppe, dabei werden Personen als Repräsentanten für die eigenen Familienmitglieder verwendet.

Einzelsitzung am Systembrett



Nach einem Vorgespräch über die Familienverhältnisse und wo es Unstimmigkeiten gibt, werden die Familienmitglieder (dargestellt durch Holzfiguren) intuitiv auf dem Systembrett aufgestellt. Die Art und Weise, wie die einzelnen Personen aufgestellt werden, sagt schon einiges über die (unbewussten)

Mechanismen in diesem Familiensystem aus. Hier sind wir auch schon mitten in der Analyse. Dabei hast du die Gelegenheit von außen, deine eigene Rolle und deinen Platz im System zu erkennen und zu hinterfragen. Schon diese Erkenntnisse, können einen großen AHA-Effekt und damit eine Veränderung, mit sich bringen. Stehst du oder ein anderes Familienmitglied, nicht am richtigen Platz im Familiensystem. Z.B. ein Kind ist für die alleinstehende Mutter in eine Rolle des Partnerersatzes gerutscht. So wird im nächsten Schritt der Aufstellung analysiert wie die Seelenordnung in der Familie wieder gewürdigt bzw. hergestellt werden kann.

Dazu werden am Systembrett, Veränderungs- und Lösungsansätze durchgespielt und mit heilenden Sätzen nach Bert Hellinger Impulse für eine neue Strukturierung gesetzt.

Aufstellung mit Personen – Seminar

Die gleiche Methode, ist auch mit Personen statt Holzfiguren möglich. Das heißt, die Person die ihr Familiensystem aufstellt, bittet jeweils eine TeilnehmerIn ein Familienmitglied zu repräsentieren. Da spielt dann eine Person die Mutter, jemand anderer den Vater, ...

Dadurch wird das Aufstellungsbild noch lebendiger, da die Repräsentanten emotional meist tief eintauchen in die Beziehungsebene dieser Familie.

Nach einer Analyse der systemischen Zusammenhänge im Familiensystem, spielen die Repräsentanten dann mögliche Veränderungs- und Lösungsansätze durch. Auf diese Weise werden sehr kraftvolle Impulse für das System gesetzt und alte emotionale Blockaden erlöst. So dass die Liebe wieder fließen kann.

Aufstellungen können für das aktuelle Familiensystem gemacht werden, aber auch für den eigenen Platz in der Herkunftsfamilie. Ein sehr spannender Ansatz ist es auch, die eigene Ahnenlinie aufzustellen.

Neugierig? Für Sunnseiten LeserInnen gibt es bis 31.12.2020 einen Schnupper-Gutschein von € 10 bei Buchung einer Familienaufstellung (Einzelsitzung oder Seminar). Bitte einfach bei der Anmeldung „Sunnseitn“ dazu schreiben.

Autorin – Sabine Ruprecht, Dipl. Lebens- und Soziaberaterin, www.synthese.co.at



**Psychologische Beratung
& Humanenergetik**
Sabine Ruprecht
0677/628 999 16
sabine@synthese.co.at
www.synthese.co.at
Sitzungen und Aufstellungen in St Pölten



14 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.



Veranstaltungskalender 2020

Termine für „Hildegard Aderlass“ und Schröpfen

Mo., 13. Jän., Di., 11. Feb., Sa., 14. März, Mi, 8. April – weitere Termine auf Anfrage
A-3950 Gmünd, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt, Durchführung von Fr.
Dr. med. Kerstin Weinberger Anmeldung/ Info: Gertrud Weiss /Anmeldung unbedingt
erforderlich unter 0676 / 41 55 708, energieplatzlerl@aon.at

Monatlich

EnergetikerInnentreffen 18 Uhr, A-3754 Irnfritz-Messern, Trabenreith 22,
Austausch, Vernetzung, Termin nach Absprache, Info: Elisabeth Feilhaber,
0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Didgeridoo Treffen 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, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39

Sobald du merkst,
dass du dich im
Kreis drehst,
ist es Zeit, aus der
Reihe zu tanzen.

Martina Ellegast
+43 (0)676/66 86 155
Arthur Kruppstr. 7
3300 Amstetten



Zentrum
**Zum Wohle
des Ganzen**

Stärke dein Leben.

www.zumwohledesganzen.at

Jänner

- Di. 7. Jän., 18 Uhr, **Singen- Musik- Heilung**, Freude am Tun mit Elisabeth Feilhaber, Naturheilpraxis Norbert, **A-3754 Trabenreith 22**, Info: 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at;
- Mi., 8. Jän., 19 Uhr, **Gesundheitstreffs VGK Gmünd: „Darmgesundheit“**, Vortrag von Franz Friess, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt
- Di. 14. Jän., 18 Uhr, **Waldviertler Gartenstammtisch**, Erfahrung von Elsa Spitaler – Biobäurin aus Pernegg im Atelier Einklang, **A-3580 Horn**, Piaristen Passage Top 6, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39
- Sa., 16. Jän., 14 – 18 Uhr, **Aroma Stammtisch/Workshop: „Raindrop Energetik für die Anwendung zu Hause, für Wohlbefinden und Entspannung, Theorie und Praxis“**, Kursleiterin Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt, Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin unbedingt erforderlich: 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
- Do., 16. Jän., 19:30 Uhr, **Gesundheitstreffs VGK Gmünd: „Körperregulation durch Licht und Klang“**, Vortrag von Thomas Chochola, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt
- Sa/So, 18./19. Jän, 09 – 17 Uhr, **„Kommunikation und Sprache“** - Seminar und mentales Erfolgstraining, Wir üben die Herzkommunikation. Leitung: Sieglinde Bichler, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, Info/Anm.: Zentrum LebensWandel, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at
- Di., 21. Jän., 18 Uhr, **Lesung: „Lebens- und andere Bilder“** von Silvia Edinger, **A-3580 Horn**, Piaristen Passage Top 6, Atelier Einklang, Info: 0676 / 39 255 39
- Do., 23. Jän., 19:30 Uhr, **Säure/Basen-Stammtisch A-3950 Gmünd**, Schubertplatz, Apotheke Isabella Kitzler, KursleiterIn: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss
- Sa/So, 25./26. Jän., 09 – 17 Uhr, **„Lebe dich frei!“** Workshop, Mit besonders machtvollen Werkzeugen wirst du in die Lage versetzt, in kürzester Zeit dein Leben von Hindernissen und Altlasten zu befreien. Dafür wirst du enorm viel Energie entwickeln und in kurzer Zeit Unglaubliches vollbringen können. Leitung: Sieglinde und Leopold Bichler **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, Info/Anm.: Zentrum LebensWandel, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at
- So. 26. Jän., 09:30 – 17:30 Uhr, **Familienaufstellung** mit Sabine Ruprecht, **A-3100 St. Pölten**, Mühlweg 16, Zentrum Agartha, Teilnahme als Repräsentant € 25 oder mit einer eigenen Aufstellung € 130, Info & Anmeldung: www.synthese.co.at 0677 / 62 89 99 16

Di., 28. Jän., 18 Uhr, **Philosophiekreis mit Silvia Edinger**, Atelier Einklang, **A-3580 Horn**, Piaristen Passage, Top 6, begrenzte Teilnehmerzahl, bitte rechtzeitig anmelden: 0676 / 39 255 39

Februar

Di. 4. Feb., 18 Uhr, **Waldviertler Gartenstammtisch, Gartenfotos aus Groß Siegharts** von Maria Eisler im Atelier Einklang, A-3580 Horn, Piaristenpassage, Top 6, Info/Anmeldung.: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39

Mi. 5. Feb., 18 Uhr, **Singen- Musik- Heilung**, Freude am Tun mit Elisabeth Feilhaber, Naturheilpraxis Norbert, **A-3754 Trabenreith 22**, Info/Anmeldung: 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at;

Di., 11. Feb., 18 Uhr, **Poesieabend, Gedanken einer Großmutter**, Veronia Schwed, A-3580 Horn, Piaristen Passage Top 6, Atelier Einklang, Info/Anmeldung: 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at;

Sa./So., 15./16. Feb., 09 – 17 Uhr, **„Berufung, Potenzial, Fähigkeiten finden“** - Seminar und mentales Erfolgstraining, An diesem Wochenende werden wir: 1 Wege zeigen, wie wir aus dem Hamsterrad aussteigen können. 1 Unsere Fähigkeiten und unser Potenzial entdecken und uns bewusst machen, Leitung: Sieglinde Bichler, **A-3121 Karlstetten**, Merkingner Weg 20, Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

So., 16. Feb., 9:30 – 16:00 Uhr, Workshop **„Lass deine Nahrung dein Heilmittel sein“**, mit Beate Plangger, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt, Kursgebühr: Freie Spenden, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Mo. 17. Feb., 19:15 Uhr, **Medizinisches Qi Gong** mit Norbert Feilhaber, 8 Einheiten zu 1,5 Stunden, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52, Gesundheitszentrum, Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at;

Di., 18. Feb., 18 Uhr, **Philosophiekreis, WELTFRIEDEN mit Andra Wittmann** im Atelier Einklang, **A-3950 Horn**, Piaristen Passage, Top 6, begrenzte Teilnehmerzahl, bitte rechtzeitig anmelden: 0676 / 39 255 39

Do., 20. Feb., 14 – 18 Uhr, **Aroma Stammtisch/Workshop: „Ätherische Öle – Unterstützung in vielen Lebenslagen“**, Kursleiterin Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt, Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin unbedingt erforderlich: 0676/ 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Do., 20. Feb., 19:30 Uhr, **Gesundheitstreffs VGK Gmünd: „Fit und Vital ein Leben lang-mehr Energie durch richtige Ernährung“**, Vortrag von Peter Koblhirt, Ernährungstrainer, Sportler und Fitnesstrainer, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt

Sa./So., 29.02./01.03., 09 – 17 Uhr, Workshop: „**Lebe dich frei!**“, Du wirst erkennen, wofür es brennt. und in kurzer Zeit Unglaubliches vollbringen können, Leitung: Sieglinde und Leopold Bichler, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, Info/Anm.: Zentrum LebensWandel, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

März

Di. 3. März, 18 Uhr, **Waldviertler Gartenstammtisch, Was für eine Landwirtschaft verträgt unsere Erde**, Niko Wögerbauer, im Atelier Einklang, **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Info/Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39

Mi., 4. März, 18 – 22 Uhr, **Koch-Workshop mit PEKO „Die pflanzliche Powerküche“**, **A-3950 Gmünd**, Schulgasse 1, Kursleiter: Peter Koblhirt, Kursgebühr: € 60, Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen, Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Anmeldung bei Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Sa., 07. März, 09 – 17 Uhr, „**Übergewicht – Die Last des Lebens**“ Seminar, Eine gesunde Seele bedingt einen gesunden Körper und umgekehrt, Vitalität und körperliche Fitness sind Voraussetzung für spirituelles und geistiges Wachstum. Nach der Transformation stellt sich ein verändertes, sensibleres Körpergefühl ein! Leitung: Sieglinde Bichler, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, Info/Anm.: Zentrum LebensWandel, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at



GLASBAU
STEINE Ertl

TRANSPARENZ UND STARKE TECHNIK

www.glasbausteine.at

- Di., 10. März, 18 Uhr, **Lesung mit Klängen: „Rote Erde“** von Yela Brodesser, **A-3580 Horn**, Piaristen Passage Top 6, Atelier Einklang, Anmeldung: 0676 / 39 255 39
- Sa., 14. März, 09 – 17 Uhr, **LIS – Lösungsimpulse setzen** – Ausbildung in 2 Teilen (Teil 2: Sa, 09. Mai), LIS ist eine sehr kraftvolle und hoch wirksame Heilmethode, die aus der Quantenheilung heraus entstanden ist. LIS kann bei sich selbst, bei anderen Menschen, bei Tieren, Pflanzen, Gegenständen angewendet werden, Leitung: Sieglinde Bichler, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, Info/Anm.: Zentrum LebensWandel, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at
- Sa., 14. März, 9 – 17:30 Uhr, **Gmünder Gesundheitstag, Fachvorträge mit namhaften Referenten**, **A-3950 Gmünd**, Kulturhaus Gmünd, Hans-Lenz-Straße 13, Eintrittskarten im Vorverkauf: Euro 24,-- bei VGK Gmünd / Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, Aktion bis 31. Jänner nur für VGK – Mitglieder: Beim Kauf einer Eintrittskarte um € 24 gibt es eine Karte gratis dazu.
- Di., 17. März, 18 Uhr, **Philosophiekreis/Impulsvortrag mit Fotografen Subhash.:** „**Der Blick aufs Auge**“ Atelier Einklang, **A-3580 Horn**, Piaristen Passage, begrenzte Teilnehmerzahl, bitte rechtzeitig anmelden: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39
- Do., 19. März., 19:30 Uhr, **Säure/Basen-Stammtisch A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 40, Eva's Naturkostladen, KursleiterIn: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss
- Sa. 21. März, 8 – 18 Uhr „**Ganzheitlich Gesund**“, **A-3580 Horn**, Campus Horn, Canisiusgasse 1, Vortrag, Workshops zum Thema, Info: Petra Halbartschlager, 0680 / 322 25 33
- Sa., 21. März, 14 – 17 Uhr, **Hormone- Workshop** mit Frau Dr. med. Jasmin Azizian, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt, Kursgebühr: € 50 inkl. Unterlagen, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
- Sa./So., 21./22. März, 09 – 17 Uhr, „**Gesundheit und Körper**“ Seminar und mentales Erfolgstraining. An diesem Wochenende werden wir uns damit beschäftigen, wie wir die Sprache des Körpers verstehen, den Körper gut versorgen und in optimalem Einklang von Körper, Geist und Seele leben können, Leitung: Sieglinde Bichler, **3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at
- Di. 24. März, 18 Uhr, **Singen- Musik- Heilung**, Freude am Tun mit Elisabeth Feilhaber, Naturheilpraxis Norbert, **A-3754 Trabenreith** 22, Info: 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at;
- Mi. 25. März, 18 Uhr, **Medizinisches Qi Gong mit Norbert Feilhaber**, 8 Einheiten zu 1,5 Stunden, **A-3580 Horn**, Piaristen Passage Top 6, Atelier Einklang, Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at;

Do, 26. März, 14 – 18 Uhr, **Aroma Stammtisch/ Workshop: „Ätherische Öle - Unterstützung für Konzentration und Aufmerksamkeit, auch für Kinder“**, Kursleiterin Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt, Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin unbedingt erforderlich: 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Do., 26. März, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreffs VGK Gmünd: „Strahlen in der Natur und in der Medizin“**, Vortrag von Prim. Dr. Thomas Capellmann (Facharzt für Radiologie), **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt

Sa. 28. März, 9 – 17 Uhr, **„Kommunikation mit dem Herzen“ mit Norbert O. M. Feilhaber**, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 52, Gesundheitszentrum, 1. Stock
Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at;

April

Di. 2. April, 18 Uhr, **Singen- Musik- Heilung**, Freude am Tun mit Elisabeth Feilhaber, Retreat LebensKraft, **A-3754 Trabenreith 22**, Info: 0676 / 39 255 39



ORT RAITZ AUF
CHRISTANDL
RAITZ AUF
HOLUNDER
WUNDERWELT

Beste Qualität von der Blüte bis ins Glas!

- ✓ Direkt vom Bauern
- ✓ Aus eigenem Anbau
- ✓ Handverlesene Früchte
- ✓ Rasche, schonende Verarbeitung
- ✓ Sicherer Versand

• • •

bio bekämpft freie radikale fruchtig lecker

HOLLER VULKAN

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



- Sa., 01 – Mo.13. April, 3 Tage und Fr. 01.– So. 03. Mai, 3 Tage, jeweils 9 – 18 Uhr, Gesamt 6 Tage, **Englische Geistheilermethode**, mit Norbert O. M. Feilhaber, **A-3754 Trabenreith 22**, Retreat Lebenskraft, Info/Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at
- Di., 14. April, 18 Uhr, **Literarische Kleinigkeiten „Mitten drin im Frühling“** von Helga Maria Hornbachner, **A-3580 Horn**, Piaristen Passage Top 6, Atelier Einklang, Info: 0676 / 39 255 39
- Sa/So., 18/19. April, 9 – 18 Uhr; **Wochenendseminar Medizinisches Qi Gong** mit Norbert O. M. Feilhaber, **A-3754 Trabenreith 22**, Retreat Lebenskraft, Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at;
- Di., 21. April 2020, 18 Uhr, **Philosophiekreis: „Enkeltauglich leben“ mit Mag. Ulrike Kleindienst**, Atelier Einklang, **A-3580 Horn**, Piaristen Passage Top 6, begrenzte Teilnehmerzahl, bitte rechtzeitig anmelden: 0676 / 39 255 39
- Mi., 22. April, 19:30 Uhr, **Skenar-Treffen: „Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Skenar-Therapie“**, mit Gerhard Langmann, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt, Eintritt frei!
- Do., 23. April, 14 – 18 Uhr, **Aroma Stammtisch/ Workshop: „Meine Gesundheit ist mir wichtig – unterstützt mit therapeutisch wirksamen ätherischen Ölen in Theorie und Praxis“**, Kursleiterin Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt, Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Termin unbedingt erforderlich unter: 0676 / 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
- Do., 23. April, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreffs V GK Gmünd: „Gesundheit beginnt im Darm“**, Vortrag von Dr. med. Jasmin Azizian (Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmed.), **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt,
- Do. 30. April, 18 Uhr, **Waldviertler Gartenstammtisch: „Heimische Küchenkräuter“ mit Irene Maria Maurer**, Atelier Einklang, A-3580 Horn, Piaristenpassage/Top 6, Info/Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Qi-Gong

Kurs mit Norbert

ab Mo.17. Feb.2020, 19:15 Uhr,
8x, Anmeldung 0676/39 255 39
Gmünd, Gesundheitszentrum, Stadtpl.52





Sunnseiln

Tag der offenen Tür

Samstag, 16. Mai 2020

Beginn: 14 Uhr/open end

Speedvorträge

Schatzsuche

Grillen

Vegane Köstlichkeiten

Zauberbowle

Feuerwerk

Gib und Nimmtisch

Livemusik

Tänze

Ort: A-3754 Irnfritz-Messern, Trabenreith 22