

Ausgabe 25 Mai - August 2020

Sunnseiten

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

8 Jahre

Kostenlos Non Profit Vereinszeitung

Unser Wald, der Heiler | Mein Glashaus
Ich nenne es Entschleunigung | Veränderung
Neu Sehen lernen / Information und Wahrnehmung
Reflexintegrationstraining | Das Wunder der Pubertät





Sunnseitn

Herausgeber, Verein Sunnseitn, ZVR-Zahl 1 596935419. Redaktion, Layout und verantwortlich für den Inhalt der Zeitschrift, Vertreter & Gründer: Elisabeth S. & Norbert Feilhaber, Trabenreith 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 Wie stärke ich mein Immunsystem?
Silvia Edinger
06 Veränderung
Kamira Eveline Berger
07 Mit MAYA- Zeitbewusstsein immer am Puls der Zeit
Daniela Braunsteiner
08 Was ist RIT- Reflexintegrationstraining?
Sabine Fischer
10 Unser Wald- der Heiler
Martina Hölzl
12 Unikate aus Wollwalk- innere Bilder meiner Seele
Peter Ringler
13 Folge deinem Herzen
Petra S. Kreuzer
14 Wofür bist du dankbar?
Florentina Kreuzer
15 Energogik Austria
Elisabeth Bock
16 Bäume meine Freunde
Mag. Sylvia Chochola
17 Feng Shui in Zeiten der Corona Krise
Norbert Benesch, Dr. Andrea Pach
18 Töne mit Bedeutung- die Musiktraumologie®
Margot Selina
20 Die bewusste Entscheidung zu Dir
Hedy Busch
21 Ich nenne es Entschleunigung. 23 Mein Glashaus
Almut Resoma
22 Das Wunder der Pubertät.
Subhash
24 Neu sehen lernen
Mag. Katharina Felsner
26 Seelenerinnerung

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 Mitgliedsbeiträge... 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, keine www, keine Marken-Namen) auch mit Fotos **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 Nr. 26, Sep. bis Dez. 2020 ist **So. 02. August 2020/ 12 Uhr**, **Erscheindatum Fr. 04. September 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:

... den Weg des Herzens folgend ...

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

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

Titelbild: Herbert Haase, Ho-Chi-Minh-Stadt (Sai-Gon), Vietnam, März 2020

Wie stärke ich mein Immunsystem? Wie schütze ich mich vor Infektionen? Das grundlegende ist immer ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt?

Hygiene und Reinigung

Sinnvolle Hygiene ist schon seit jeher ein wichtiges Mittel, um Krankheiten und Ansteckungen vorzubeugen. Aber dabei darauf achten, dass solche Hilfsmittel verwendet werden, welche die Haut nicht reizen oder schädigen, da ansonsten die natürliche Schutzbarriere der Haut gestört wird. Zu empfehlen sind natürliche Seifen ohne Zusatzstoffe, wie Seifen auf Olivenölbasis, Olivenöl ist als ein natürliches Hautregenerationsmittel bekannt, welches die Haut mild nachfettet und nicht austrocknet.

Desinfektion äußerlich mit natürlichen Desinfektionsmitteln wie zum Beispiel Eukalyptusöl (mit 80 – 85 % Eukalyptolgehalt). Davon einige Tropfen mit Mandelöl vermischen und in die Hände einreiben, somit trocknen die Hände nicht aus. Auch hochprozentiger Alkohol ist ein sehr gutes Desinfektionsmittel, wie z.B. auch Franzbranntwein. Einige Tropfen in die Hände verreiben, bei trockenen Händen wieder mit Mandelöl vermischen. Auch kann man eine Knoblauchzehe aufschneiden und in die Handflächen verreiben. Natron in etwas Wasser aufgelöst, ist ein hervorragendes und geruchsloses Desinfektions- und Reinigungsmittel. Für die Hände, den ganzen Körper und auch zum Putzen der Wohnung. Zur Körperpflege 1 Esslöffel Natron in 1-2 Liter Wasser auflösen und die Hände oder den Körper abreiben und eintrocknen lassen. Hilft auch gegen unangenehmen Körpergeruch.

Desinfektion innerlich - Krankheitserreger treten oft über die Nase, den Mund und Rachen in den Körper ein. Daher sollten diese Bereiche regelmäßig desinfiziert werden. Für Mund- und Rachenspülungen nimmt man zum Beispiel 3 Tropfen Eukalyptusöl oder 1 Teelöffel Natron in 100 ml Wasser gelöst, damit 3 Minuten lang Mund spülen und Rachen gurgeln, danach ausspucken. Nasenspülungen können mit Salz oder Natronwasser gemacht werden, dies reinigt und kräftigt die Schleimhäute, entfernt Schmutz und Krankheitserreger und verhindert, dass sich diese festsetzen.

Gesundheit beginnt bereits beim Essen! Daher jeden Bissen gut kauen und einspeicheln, sich zum Essen Zeit nehmen.

Bewusstes Atmen hilft gegen Krankheitserreger und Entzündungen, fördert die Zellregeneration, reinigt das Blut und stärkt das Immunsystem. Wir sollten auf eine entspannte und verlängerte Ausatmung achten und auf eine bewusste Einatmung durch die Nase.

Diese Anregungen stammen aus der MAZDAZNAN Lebenskunde und vielen

Wassermann-Heften.

„Bringen Sie Ihren Säuren – Basen – Haushalt ins Gleichgewicht“

Entsäuerungskur einleiten: hierzu empfehlen sich Produkte mit hohem natürlichen Basen- und Vitalstoffanteil:

Ernährungsumstellung in Richtung basischer Vitalkost: dazu zählen frisch gepresste Gemüsesäfte, frisches Obst und Gemüse, Salate, Nüsse, Kräuter, basische Gemüsesuppen, Hirse, Buchweizen, Mais (Dinkel eingeschränkt wegen Klebereiweiß).

Auf ausreichend energiereiche Flüssigkeitszufuhr achten, damit die Nieren in ihrer Ausscheidungsfunktion volle Leistung bringen können und die Säuren die feinen Nierenkanäle nicht unnötig reizen. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.

Basische Kräutertees, damit Schlacken aufgebrochen werden können. Auf die gleichzeitige Zufuhr von vielen organischen Basen, am besten aus natürlicher pflanzlicher Nahrungsergänzung, ist hier besonders zu achten, um einem Mineralstoffraub aus den Körperdepots entgegen zu wirken und um gelöste Säuren und Gifte ausscheidungsfähig zu machen.

Sämtliche Ausscheidungsorgane sinnvoll unterstützen:

Wichtig sind hierbei basische Bäder, die das Kanalsystem der Haut öffnen und so die Ausleitung von Säuren und Giften über die Haut fördern und abpuffern.

Weitere Beispiele: Nieren (Hauptarbeitszeit 17-19 Uhr) anregen mit Nierentee (Goldrutentee), Nierendunstwickel

Leber (Hauptarbeitszeit 1-3 Uhr) unterstützen mit Lebertee, Artischockensaft, Leberdunstwickel

Zur Unterstützung der Ausscheidung über den Darm haben sich basische Einläufe als sehr hilfreich gezeigt, ebenso basische Scheidenspülungen.

Atemung – ohne zu atmen, ohne Sauerstoffaufnahme, können wir nur für Sekunden überleben, daher sollte man bewusst Atemübungen in seinen Alltag einbauen. Freie aufrechte Körperhaltung ermöglicht eine tiefe Bauchatmung.

Eine bewusste **verlängerte Ausatmung** zum Beispiel ist wichtig, um sich von der Kohlensäure und Versäuerung zu befreien. Bei der Einatmung wird basisch wirkender Sauerstoff eingeatmet.

Regenerations- und Entspannungsphasen einhalten

Bewegung und Sport an frischer Luft mit entsprechenden Ruhephasen wirken sich günstig auf die Säure- Basen-Regulation aus.



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

Autorin: Gertrude Weiss: 0676/ 41 55 708,
Obfrau: Elfriede Kainz: 02852/83687



Veränderung

In Österreich wird gern gejammert, in Wien sagt man auch “gesudert” oder “geraunzt“, es soll sogar ein West- Ost Gefälle geben- mehr im Osten als im Westen wird gejammert. Erst kürzlich las ich einen Vergleich, der mich belustigt und zugleich nachdenklich gestimmt hat: Jammern ist wie auf einem Schaukelstuhl zu sitzen. Hin und her, hin und her - immer wieder, ohne von der Stelle zu kommen.

Wahrscheinlich fällt es den meisten Menschen leichter, zu jammern, als sich eine Lösung für das Problem zu überlegen.

Manche verharren ihr Leben lang in einer Situation, die sie belastet, tun aber nichts dagegen, erst wenn der Leidensdruck zu groß wird, oder sie durch Umstände gezwungen werden, etwas zu ändern, verbessern sie ihre Lage und übernehmen stattdessen Verantwortung für ihr Leben.

Aber was ist, wenn trotz Veränderung keine Besserung der Lage eintritt?? Dann gibt es noch einen Ausweg: zu gehen, sich von etwas und jemandem zu trennen, es loslassen.

Eins hab ich noch vergessen, nämlich das Akzeptieren. Manchmal sind Dinge, Situationen oder Menschen nicht zu ändern, dann muss man sie halt einfach akzeptieren wie sie sind und trotzdem lieben.

Wissen tun wir es alle (oder zumindest viele von uns) -aber die Umsetzung im Leben ist oft schwierig. Man kann es aber versuchen- immer wieder:

Nicht jammern- akzeptieren- verändern- weggehen oder loslassen. Von diesem Stufenplan möchte ich mich nicht ausnehmen- die Umsetzung aber jeden Tag vornehmen.

Pansilva 2020©

B r a c o 2020: Termine siehe Webseite: www.bracome.com, 8-14 Uhr in Wien, EVENTHOTEL PYRAMIDE, Parkallee 2, A-2334 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.



Mit MAYA-Zeitbewusstsein immer am Puls der Zeit!

Diesmal möchte ich Euch die Verknüpfung von 2 essentiellen Zeitzyklen näherbringen. So könnt Ihr Euch selbst klare Orientierung über Eure persönliche Entwicklung, dem privaten Umfeld bzw. dem beruflichen Verlauf verschaffen. Es handelt sich einerseits um einen 13-jährigen Ablauf, der andererseits, jährlich unterschiedliche Aufgaben für uns bereithält. Das bedeutet, dass es übergreifende Themen gibt, die derzeit als **WEISSER MAGIER** (26.7.2019-24.7.2032): Wahrheit, Struktur, Lichtmacht, Authentizität, Gedankenkontrolle und Herzensmagie von uns einfordern. 13 Jahre Training werden uns das sicher ermöglichen. ;-)

Diese 13 Stufen sind sowohl evolutiv-aufbauend wirksam, sind jedoch auch als einzelne spezielle Parts global zu absolvieren. Im 1. Jahr (26.7.2019–24.7.2020) ist es *nur* das **WEISSE MAGIER 1**–Jahr, das die Konzentration auf den großen Zyklus verstärkt. Die Inhalte der Beiden unterscheiden sich somit nicht. Aber schon mit dem nächsten Schritt wird es besonders spannend! Denn vom 26.7.2020-24.7.2021 wird das Mayajahr **BLAUER STURM 2** seine Aufgaben an uns verteilen. Also ist es eine Stufe des Weißen Magier-Zyklus´ + ein Jahr mit völlig unterschiedlichen Themen und Herausforderungen. Wie z.B.: Beschleunigung, tiefgreifenden Veränderungen, Flexibilität, Heilung & Transformation, Intensität und Reinigung. Man kann es förmlich im Voraus fühlen, eine Zeitfrequenz mit diesen Eigenschaften verhindert jegliche „ruhige Kugel“, das Verharren alter Missstände bzw. falsche Entwicklungs-Wege. Alles was nicht passt wird auf die richtige Spur gebracht. Und da sich die nächsten Jahresqualitäten oft monatelang leise ankündigen, kann es durch aus sein, dass Ihr bereits jetzt einige Anzeichen davon verspürt. Das sind die Vorboten die es ermöglichen, uns schon mal auf seine Geschwindigkeit einzugrooven. Am 26.7. geht’s so richtig los. In der nächsten Sunseite-Ausgabe könnt Ihr dann detaillierte Inhalte zum „Sturmjahr im Magier-Zyklus“ nachlesen.

Das **2er-Jahr** (2. Stufe des 13-Jahres-Magier´s) lässt uns nun im Speziellen überall die 2 Seiten einer Medaille erkennen. Bitte lasst die Pole dort wo sie sind. Sie können nie auf 1 Nenner gebracht werden. Das liegt in der Natur der Dinge und verhindert Spannungen. Sie sind jedoch eine geniale Entscheidungshilfe!

Viel Klarheit & weise Unterscheidung im Zeitwirbel der Maya-Zyklen!
Eure KAMIRA

Was ist RIT®-Reflexintegrationstraining?

RIT-Reflexintegrationstraining ist ein hocheffizientes Unterstützungsprogramm für Kinder und Jugendliche, die Lern- oder Verhaltensprobleme in der Schule oder im Alltag haben. Es dient dazu die neuromotorische Schulreife von Kindern zu überprüfen und durch gezielte Übungen ein Nachreifen zu ermöglichen. Es handelt sich dabei um Übungen, die die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern ausführen.

Aus Erfahrung kann RIT®-Reflexintegrationstraining angewandt werden bei:

- Konzentrationsproblemen
- körperlicher Unruhe
- Lese- und Rechtschreibschwäche
- Rechenschwierigkeiten
- Fein- und grobmotorische Schwierigkeiten
- schlechte Körperkoordination
- Gleichgewichtsprobleme

Mögliche Ursachen dafür können noch vorhandene frühkindliche Reflexe sein, die noch immer aktiv sind. Durch das entstehende Ungleichgewicht in den Nervenverbindungen und der Muskulatur, können diese Auffälligkeiten auftreten. Durch gezielte Übungen unterstützen wir die Harmonisierung der Nervenverbindungen und der neuromotorischen Entwicklung.

Was sind frühkindliche Reflexe?

Es gibt viele Reflexe, die wir haben. Davon gibt es welche, die immer gleichbleibend sind. Unsere Reflexe werden vom Stammhirn gesteuert und können entweder angeborene (wie z.B. unser Lidschlag), frühkindliche oder erworbene Reflexe sein.

Der Unterschied zwischen angeborenen und frühkindlichen Reflexen ist der, dass angeborene Reflexe bleiben, frühkindliche Reflexe sich aber bis zu einem gewissen Alter integrieren. Frühkindliche Reflexe entwickeln sich bereits während der Schwangerschaft, die für die Entwicklung des Kindes notwendig sind. Sie werden unter anderem auch für den Geburtsvorgang benötigt und sorgen in weiterer Folge für die motorische Entwicklung bis hin zum Aufrichten. Nur so ist es für uns Menschen möglich uns aufzurichten, zu stehen, zu gehen, den Kopf zu halten und uns in alle Richtungen zu bewegen.

Durch körperliche Bewegung entstehen im Gehirn viele Nervenverbindungen. Werden diese Bewegungsmuster durch den internen persönlichen Trainer nicht richtig ausgeführt, können Reste von frühkindlichen Reflexen aktiv bleiben. Dies kann zu Entwicklungsverzögerungen führen und zu den oben angeführten Problemen führen.

Frühkindliche Reflexe sind die Basis unserer Entwicklung. Wenn diese integriert sind, dann geht vieles durchaus leichter. Wenn die frühkindlichen Reflexe aktiv bleiben, dann schafft man es wahrscheinlich trotzdem, allerdings mit viel mehr Aufwand und eventueller Kompensation. ABER: die gute Nachricht ist, dass es nie zu spät ist, diese zu integrieren.

Beispiele für noch aktive frühkindliche Reflexe:

Gleichgewichtsprobleme, Schwierigkeiten mit der Orientierung im Raum, im Zahlenraum, im Alphabet, Stress bei Augenkontakt, Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität, Brustschwimmen ist schwierig, wenig Ordnungsfähigkeit, schlechtes Zeitgefühl, kein Purzelbaum möglich, Rechtschreibschwierigkeiten, fehlende Konzentration, Unruhe

Bitte beachten sie, dass das RIT®-Reflexintegrationstraining keine ärztliche Behandlung ersetzen kann, aber in Absprache mit dem Arzt eine ideale Ergänzung ist. Bitte lassen sie vorab abklären, ob Krankheiten vorliegen.

Du möchtest gerne mehr über RIT®-Reflexintegrationstraining erfahren, dann kontaktiere mich.

Autorin: Daniela Braunsteiner,
Dipl. Kinesiologin, kinesiologin@danielabraunsteiner.at



GLASBAU
STEINE Ertl

TRANSPARENZ UND STARKE TECHNIK

www.glasbausteine.at



Unser Wald- der Heiler

Das Stress das Immunsystem senkt und die Ursache für verschiedenste Krankheiten ist, dass wissen mittlerweile die meisten Menschen. Klar ist uns auch, dass Stress die Lebensqualität wesentlich verringert, da Probleme wie Schlafstörungen, Stimmungsverschlechterung, Müdigkeit usw. die Folgen von länger andauerndem Stress sind. Es gibt aber eine relativ einfache Möglichkeit ungesunden Stress zu reduzieren.

Es wurde von japanischen Wissenschaftlern nachgewiesen, dass ein **Wald**spaziergang die Stresshormone drastisch senkt, wogegen dies bei einem **Stadt**spaziergang nicht der Fall ist. Sogar nur die Betrachtung eines Waldes löste diesen Effekt aus. Daraus entwickelte sich das sogenannte "Shinrin-yoku" - Waldbaden. Es wird vermutet, dass die Wirkung psychologisch und durch die Terpene der Pflanzenkommunikation bedingt ist. Wobei wichtig ist festzustellen, dass der Aufenthalt auf einer Wiese viel weniger positiven Effekt hat.



Die Natur im allgemeinen bietet uns Eindrücke, die wir als Symbole betrachten und interpretieren können und es ist gleichzeitig ein Ort des Rückzugs, indem



Selbstreflexion leichter möglich ist. Wie sind weg vom Alltag und gewinnen Abstand von unseren Sorgen und Problemen. Es schafft unserer Seele Raum. Wir nehmen Auszeit vom Konsumterror, sind weg von der digitalen Welt, weg von den Erwartungen anderer, weg vom Leistungsdruck und dem Korsett, dass uns das moderne Leben scheinbar anlegt. Wir sind weg von einer Welt, in der wir ständig einem bestimmten Bild entsprechen, wie ein "angepasster"

Mensch zu sein hat. Wir können uns wiederfinden. Unsere eigentliche Bestimmung oder Sinn erspüren. Es gibt auch die Möglichkeit über geführte Traumreisen in diese

Atmosphäre einzutauchen, um sich ein Stück mehr zu spüren und die eigene wahre Natur zu erahnen. Das eigene Potenzial durch solch eine Reise zu erfahren ist ein aufregender und gleichzeitig ausgleichender Prozess. In der Psychotherapie nennen wir diese Methode KIP (Katathym imaginative Psychotherapie). Diese Reise führt uns auf jeder Linie zu einem erfüllteren Leben. Offenheit und Mut sind dabei hilfreich, dies aufrechtzuerhalten gelingt mit Hilfe von geschulten Experten viel leichter. Oft ist man allein ratlos, aber mittels eines Guides macht alles viel mehr Sinn. Jemand, der schon ein Stück des Weges voran gegangen ist, hat mehr Erfahrung und Weitblick, welcher Schritt der nächste sein kann. Es bleibt aber immer dabei, dass wir unseren eigenen inneren Weg alleine gehen. Es ist wie bei einer Wanderung, wir können viel entspannter sein, wenn wir in einem dichten, großen Wald ohne vorgegebene Route einen Guide zur Seite haben, auf den wir uns verlassen können. Dieser HelferIn geht zwar den Weg nicht für uns, aber er teilt seine Kenntnisse und Erfahrungen mit uns.

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

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

Unikate aus Wollwalk- innere Bilder meiner Seele

Ich °●●Martina●●°

entwerfe, nähe & appliziere mit viel

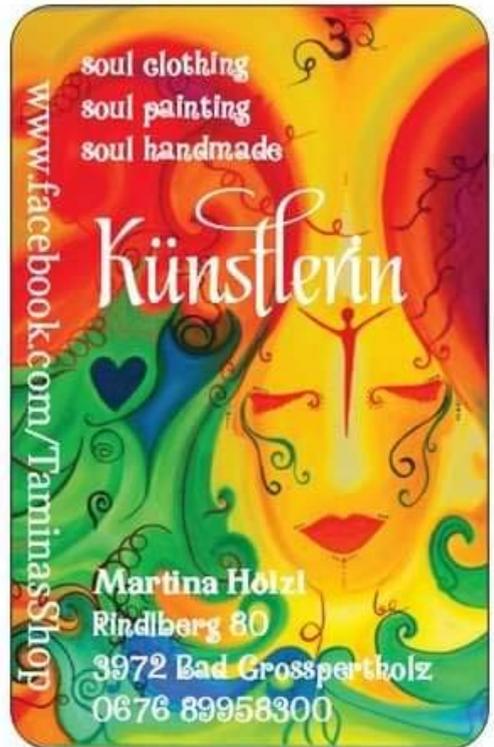
•LIEBE & HINGABE•

- fröhliche
- verrückte
- kunterbunte
- chaotische
- spirituelle
- kraftvolle
- individuelle

Unikate aus Wollwalk -
lasse innere Bilder meiner Seele
entstehen, entwerfe aus alten Vinyl
Schallplatten - coole Handtaschen &



zaubere
Medaillons ॐ

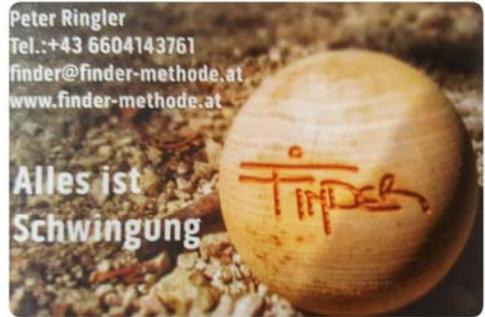


15 Jahre Kornkreis-Museum in Kematen bei Amstetten!

0650 / 99 36 558

Auf einer Gesamtfläche von **400 m2** werden über
100 Kornkreis-Muster in Großformat präsentiert.
Führung nach telefonischer Vereinbarung.





Durch das kraftvolle Wirken der energetischen Kugel wurde 2015 in mir die Intention spürbar diese Energien sichtbar zu manifestieren, so entstand eine Zirbenholzkugel die innen hohl ist und in der ein Mondstein schwingt, der **FINDER** wurde geboren. Der **FINDER** ist auf dem Prinzip der Schwingung aufgebaut, alles schwingt der Mensch, Pflanzen, Tiere alles auf dieser Erde und weit darüber hinaus ist Schwingung und dient deiner Wahrnehmung. Verstehen sich zwei Menschen schwingen sie miteinander sie befinden sich auf einer Wellenlänge obwohl die Schwingung nicht sichtbar ist, ist sie dennoch vorhanden (Radio, Internet, Telefon, usw).

Es gibt diese eine Kraft, die allem manifestierten, begrenzten Sein vorausgeht. Wir können sie die schöpferische Urkraft nennen, geistige Ursache allen Seins oder Gott. Alles, was ist, ist das Ergebnis des Wirkens dieser schöpferischen Urkraft und diese trägt du in dir.

Einsatzgebiet des Finders erstreckt sich über alle Lebenslagen:

- auflösen und erkennen von Blockaden
- Harmonisierung des Körpers
- finden seiner Mitte wirkt sehr zentrierend
- Beziehungsthemen in allen Bereichen
- Berührung am Körper löst Spannungen
- Intuitives Arbeiten
- Unterstützt die Bewusstwerdung
- Chakrenreinigung
- Behandlung von Burnout

AQUA-KULTUR TEIL 4 (Teil 1-4 bitte online lesen)

"WOFÜR BIST DU DANKBAR?"

Du erinnerst dich:

Liebe und Dankbarkeit bildeten die zwei schönsten Kristalle in der Sammlung von Dr. Masaru Emoto. Eine Begegnung, ein Wort, eine Geste, ein Lächeln, ein Sonnenstrahl, eine Blume, eine Melodie, ... wofür bist du dankbar?

Ich lade dich ein:

Lass dir etwas einfallen, um deine Dankbarkeit alleine oder gemeinsam mit anderen bewusst zum Ausdruck zu bringen. Sei kreativ, erfinderisch, mutig, lustig, einzigartig und mit deinem ganzen Herzen dabei!

Verschenke dein Werk und gib so die Dankbarkeit und Freude großzügig an deine Mitmenschen weiter. Denke auch an jene, die mit Sorgen zu kämpfen haben. Sei dir gewiss, dass dein Tun Wellen schlägt.

Du kannst:

- malen
- zeichnen
- schreiben
- tanzen
- singen
- meditieren
- dichten
- komponieren
- erfinden, basteln, bauen usw.

Jede einzelne Botschaft wird durch das Wasser weitergetragen!

"Ich spüre die Energie in mir, bin nur mehr Wasser um die Erde zu heilen!"

Petra S. Kreuzer, im März 2020

Autorin: Dipl. Päd./Energogik Petra S. Kreuzer Zentrum im Fluss www.petrakreuzer.at

Weiterlesen online unter www.sunnseitn.info: AQUA-KULTUR TEIL 1-3



LichtAnker
Reiki - Licht - Klang - Energiearbeit
Verein zum Wissen tauschen

Auratechnik
Channeling
Schamanische Reisen
Mantra Singen

Energiearbeit
Tarot und Astrologie
Reiki
Kristallbett

www.lichtanker.at - kontakt@reikifuchs.at
Tele: 0650 555 15 88 - Felberstrasse 2 - 1150 Wien

AQUA-KULTUR TEIL 3

"AUSZEIT = AQUAZEIT"

Unsere Erde ist ein Wasserplanet. Wasser ist in uns und in allen Lebewesen. Wenn Kindern, durch uns Erwachsene, die tiefe Bedeutung von Wasser auf sinnbringende Art und Weise vermittelt wird, werden wir alle mit mehr Wertschätzung und Achtung an den Wasserhahn gehen und respektvoll mit diesem Schatz umgehen.

Wasser ist kein schnell konsumierbares Gut sondern das "Blut unserer Ahnen", das - bis in die kleinste Zelle - mit jedem von uns zu tun hat.

Ich wohne an einer Leyline, das sind Energielinien in der Erde, die vergleichbar mit unseren Adern im Körper sind. Die Frequenz dieser Linien kann man messen, manche von uns können sie auch spüren. Außerdem gibt es viele Bäche und den Wiener Wald rund um mein Zuhause. Das sind sehr wertvolle Ressourcen, die ich gerne nütze um in Resonanz mit der Natur zu gehen, nach innen zu lauschen und zur Ruhe zu kommen.

Von der Uferböschung des Baches aus beobachte ich einfach den Lauf des Wassers. Günstig ist es, an einem Platz zu sein, wo das Wasser nicht reguliert bzw. rückgebaut wurde. An diesen Stellen kann sich das Gewässer drehen, wenden, ineinanderfließen und bewegen.

Indem ich meine ganze Aufmerksamkeit den Wasserbewegungen zuwende, bewusst atme und in einer tiefen Verbundenheit mit der Natur bin, reagiert auch der Bach - nach den Forschungen von Dr. Emoto - auf mich.

Wohnst du nicht an einem Bach oder kannst nicht aus dem Haus, so gibt es die Möglichkeit der Visualisierung.

Stell dir vor, du stehst an einem der Gewässer und atmest bewusst die frische Brise und den Duft des Wassers ein. Mit jedem Atemzug wird dein Körper mehr und mehr gereinigt. Gedanken werden zu Wolken am Himmel, die einfach weiterziehen und du fühlst dich einfach frisch und klar.

Die Erde ist beseelt und ich lade dich - hier und jetzt - ein, dich aus vollem Herzen heraus wieder bewusst der Natur zuzuwenden, in Resonanz mit ihr zu gehen und gemeinsam mit mir neue Wege zu beschreiten.

Im vierten Teil der AQUA-KULTUR geht es um ein Ritual, als gemeinsames Geschenk an das Wasser sowie meine Vision für das Zentrum im Fluss.

Autorin: Dipl. Päd./Energogik, Petra S. Kreuzer

AQUA-KULTUR TEIL 2

"WAS DU DENKST, TRINKST DU!"

Die kommunikative Erfahrung mit der Seele des Wassers und deren Beeinflussung auf unser Leben fließt seit Jahren in meine Arbeit ein. In meiner Tätigkeit als Dipl. Pädagogin versuche ich die Arbeit von Dr. Masaru Emoto den Kindern auf sehr einfache Art und Weise zu erklären.

"Kinder sehen die Bilder und es werden bei ihnen Erinnerungen wach!" - Dr. Masaru Emoto. Das kann ich nur bestätigen. Kinder zeigen sehr großes Interesse an den Wasserkristallbildern und deren Geschichten, die Dr. Emoto fotografiert hat. Sie sind von der Schönheit aber auch von der Deformierung der Kristalle tief berührt und zugleich erschüttert.

Emoto stellte Wasserflaschen auf Wörter und Bilder. Diejenigen, die auf positiven Bildern und Wörtern standen, bildeten wunderschöne Wasserkristalle. Diejenigen, die auf negativen Bildern und Worten standen, bildeten unharmonische Kristalle. Er führte dazu jahrelang die unterschiedlichsten Experimente durch, forschte, reiste viel und verbreitete so seine "Botschaft des Wassers" auf der ganzen Welt.

Der schönste Kristall in seiner Sammlung war derjenige, der aus den zwei Wörtern "Liebe und Dankbarkeit" gebildet wurde. Möchtest du daher deinem Körper etwas Gutes tun, dann spüre in dich hinein und beschenke dich selbst mit ein paar liebevolle Gedanken, während du ein Glas Wasser trinkst. Bleibe mit allen Sinnen und deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei!

Du kannst aber auch gemeinsam mit deinem Kind ein Wasserenergiebild malen und anschließend ein Glas Wasser darauf stellen. Nach den Beschreibungen von Dr. Emoto reagiert das Wasser darauf. Es sind schon viele schöne Bilder, Sprüche, Worte und Symbole von Kindern gezeichnet worden - sie lieben es und behandeln ihre Werke als einen besonderen Schatz.

Ich lade dich - hier und jetzt - erneut ein, dich aus vollem Herzen heraus wieder bewusst der Natur zuzuwenden, in Resonanz mit ihr zu gehen und gemeinsam mit mir neue Wege zu beschreiten.

Hab den Mut und kreierte dir dein eigenes Energiebild. Verschenk die Bilder an Freunde, Bekannte und Verwandte, in Zeiten wie diesen werden diese selbstgemachten Kleinode sicherlich geschätzt und als wertvoll erachtet.

Im dritten Teil der AQUA-KULTUR geht es um unsere Gewässer, meine Vision für die Zukunft und unsere Wertschätzung gegenüber diesem wunderbaren Element.

Autorin: Dipl. Päd./Energogik, Petra S. Kreuzer

AQUA-KULTUR TEIL I

"FLUSS DES LEBENS"

Wasser ist DER universelle Träger des Lebens. Um das Kostbarste hier auf Erden zu achten, bedarf es mehr als unseren Verstand. Und so möchte ich dich - hier und jetzt - zu einer neuen "Aqua-Kultur" einladen.

Wenn wir das Wasser und seine Wirkweise bewusst und wertschätzend auch in uns wahrnehmen, werden wir mit der Natur sinnvoll umgehen und so klärende und heilende Prozesse in Gang bringen können.

Der "Fluss des Lebens" hängt für mich mit einer optimalen Atmung zusammen. Diese wird massiv durch unser Denken beeinflusst. Sorgenvolle Gedanken, Zweifel, Angst machen uns eng. Ein- und ausatmen im Sinne von Aufnahme und Abgabe müssen frei fließen, sonst kommt es zu Disharmonien und Blockaden.

Positive Gedanken stärken, negative Gedanken schwächen uns. Ein gutes Beispiel ist Christian Redl, der vielfache Weltmeister im Apnoetauchen. Er stellt dies in seiner Arbeit Tag für Tag praktisch unter Beweis. Hätte er negative Gedanken beim Abtauchen, könnte er nicht so viel Sauerstoff aufnehmen wie er benötigen würde und der Tauchgang würde scheitern.

Will man Kindern etwas über Wasser erzählen, so ist die Arbeit von Dr. Masaru Emoto am hilfreichsten. *"Kinder haben einen natürlichen Zugang zu den Geheimnissen des Wassers, es ist sehr effektiv und zukunftsorientiert, wenn schon Kinder erlernen, welche Kraft dem Wasser innewohnt. Es bedarf dabei keiner großen Erklärungen, sie erinnern sich wieder."* - Dr. Masaru Emoto

Dr. Emoto hat etwas Bedeutendes entdeckt. Wasser ändert sich unter dem Einfluss von unseren Gedanken und Gefühlen. Und das ist noch nicht alles. Er fand heraus, dass mit Wörtern, Bildern, Klängen und Gedanken Wasser positiv beeinflusst werden kann.

Negative Gedanken vergiften das Wasser - nicht nur in unseren Zellen. Ein Fluss ist nicht nur ein Fluss, sondern auch Information. *"Wasser ist überall auf der Welt und in allen Lebewesen. Wenn unsere Gedanken und Worte das Wasser besser machen können - dann tun wir es doch einfach!"* - Dr. Masaru Emoto

Ich lade dich - hier und jetzt - ein, dich aus vollem Herzen heraus wieder bewusst der Natur zuzuwenden, in Resonanz mit ihr zu gehen und gemeinsam mit mir neue Wege zu beschreiten.

Im zweiten Teil der AQUA-KULTUR geht es um das Wassertrinken, die Arbeit mit Kindern und der Erkenntnis: "Was du denkst, trinkst du!"

Autorin: Dipl. Päd./Energogik, Petra S. Kreuzer



ENERGOGIK AUSTRIA veranstaltet **SOMMERWOCHE**

für Kinder von 9-14 Jahren

17. - 21.8. 2020

24. - 27.8. 2020

In gemütlicher Atmosphäre hast du die Möglichkeit:

1) Spielerisch Lerninhalte zu wiederholen, mit anderen Kindern in der Kleingruppe zu arbeiten und anschließend

- Mathematik: den Wald zu erforschen und aus Naturmaterialien eigene Erfindungen zu konstruieren
- Deutsch: deine eigenen Geschichten zu schreiben und zu zeichnen
- Englisch: "Running Schnitzel" - Schnitzeljagd auf Englisch zu spielen
- oder in der zweiten Woche Englisch als eigenen Schwerpunkt zu wählen

2) Und ergänzend dazu

- ein Buch zu binden
- dein eigenes T-Shirt zu bemalen
- Tiere in der Natur zu beobachten und zu füttern
- zu trommeln und so deinen eigenen Rhythmus zu finden
- und dein Gehirn trainieren indem du jonglieren lernst.

Die Teilnehmerhöchstzahl ist auf 10 Kinder pro Woche begrenzt.



Dauer: 8:30 - 13:00 Uhr

Kosten/Woche: € 180,-

Kursort: Zentrum im Fluss, Bäcker-gasse 16, A-3441
Dietersdorf

Kursleitung: Florentina Kreuzer, Verein Energogik Austria

Anmeldung: 0676/43 49 880 oder
energogikaustr^a@gmx.at

Energogik: www.petrakreuzer.at

Wir freuen uns auf dich !

BÄUME – meine Freunde

Bäume sind Lebenspartner für den Menschen. Sie atmen ein was wir ausatmen – wir atmen ein, was sie ausatmen. Sauerstoff ist lebenserhaltend für uns Menschen.

In lauschenden, aufmerksamen Spaziergängen kommt es vor, dass ich mich zu einem Baum besonders hingezogen fühle. Dann gehe ich auf ihn zu und begrüße ihn. Ich spüre seine Wurzeln, lehne mich an seinen Stamm und betrachte seine Krone. Er schenkt mir Kraft und Geborgenheit. So komme ich wieder tiefer in mir selber an. Ganz unwillkürlich entstand ein „Gespräch“ mit ihm: Während ich meinen Blick über den abgeholzten Hügel schweifen lasse, steigt Traurigkeit in mir auf. Plötzlich höre ich innerlich den Baum zu mir sprechen: „Lusche den Vögeln, wie sie fröhlich zwitschern, sei wie sie! Lebe mit Leichtigkeit und Frohsinn.“



Dieser unmittelbare Perspektivenwechsel weckt Freude in mir. Ich bedanke mich bei dem Baum und umarme ihn fest. Glücklich hüpfte ich den Hügel hinunter und weiß wieder: „Es kommt ganz auf meinen Blickwinkel an“. Erfrischt und ausgeglichen kehre ich zurück. Ich fühle mich ganz und als ein Teil der Natur.

In vielen Begegnungen mit Bäumen konnte ich ihre Weisheit und Individualität erleben. Sie als lebendige Wesen – Himmel und Erde verbindend - zu erfahren, eröffnet in mir ein tiefes Gefühl von Heimat.

Elisabeth Bock, Musik- und Psychotherapeutin

Kontakt: 0664/ 39 26 956, elboklang@gmail.com

Seminare: „Naturmusik“, „Musik und Stille“, „Schenk Dir Gehör“

Ganzheitliche-Energetik
Förderungsinstitut GEFI
Jahresausbildung

Sanfte Medizin
für eine neue Zeit

Norbert O. M. Feilhaber
+43 (0) 676/39 255 39
www.Ganzheitliche-Energetik.at

Feng Shui in Zeiten der Corona Krise



Seit Ende des 2. Weltkrieges haben wir Mitteleuropäer noch keine Zeit erlebt, in der die Gesellschaft mehr gefordert war als jetzt. Wir müssen soziale Kontakte meiden und die meiste Zeit in unseren Wohnungen verbringen. Umso wichtiger ist es nun, dass wir unsere Wohn- und Lebensräume als Wohlfühlräume gestalten. Im Moment haben wir aber kaum Möglichkeiten, Neues anzuschaffen. Was wir aber tun können ist, mit vorhandenen Mitteln und Kreativität trotzdem Kleinigkeiten zu verändern, es uns noch gemütlicher zu machen als sonst. Von besonderer Bedeutung ist nun die Energie mit der wir uns umgeben und das fängt mit der Atemluft an. Wir wissen, dass Sauerstoff und Qi (das ist die kosmische Lebensenergie) für unser Leben absolut notwendig sind. Deshalb immer wieder Fenster aufmachen und lüften. Der Frühling macht es möglich. Je mehr Sauerstoff und Qi in unserer Luft vorhanden sind, umso weniger können sich Bakterien und Viren halten. Für eine gesunde Atemluft brauchen wir eben viel Sauerstoff.

In Zeiten wie diesen sollten wir auch alles daran setzen unser Immunsystem zu stärken. Biologische Nahrungsmittel sind dazu weit besser geeignet, als herkömmliche. Weiters leidet 95% der Menschheit an einer chronischen Entzündung der Zellen, was auch die Ursache fast aller, Krankheiten die wir heute kennen, ist. Es gibt kaum eine Krankheit, bei der Zellentzündung nicht ein Hauptfaktor ist. In den USA sinkt die Lebenserwartung seit 2016, Europa folgt nach. Immer mehr jüngere Menschen haben starke gesundheitliche Probleme, Allergien Hautkrankheiten etc. All diesem liegt eine Unterversorgung von Omega 3 zugrunde. In unserer Nahrung (leider auch in der biologischen) ist kaum mehr Omega 3 vorhanden. Stress und Elektrosmog, WLAN etc. tun das Übrige dazu. Leider sind die handelsüblichen Omega 3 Produkte nutzlos, da sie nicht bis zur Zelle vordringen, das haben tausende Trockenbluttests bewiesen. Ist zu wenig Omega 3 vorhanden, verlieren wir auch unseren Zellschutz und das Immunsystem funktioniert nicht mehr gut.

Wenn aber unsere Zellen chronisch entzündet sind, kann man sich vorstellen was passiert, wenn dann ein Virus zusätzlich eine Entzündung auslöst.

Sollten sie Interesse haben, wie sie aus diesem Entzündungsstadium herauskommen und dies auf ganz natürliche und auch kostengünstige Art und Weise, kontaktieren sie mich.

Feng Shui ist ein ganzheitliches Konzept, um Mensch vital und gesund zu halten. In diesem Sinne hoffe ich, dass ihr diese Krise gut übersteht.

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



Töne mit Bedeutung - die Musiktraumologie®

Autor: Norbert Benesch

Musik ist mehr als nur Unterhaltung. Richtig eingesetzt kann sie heilende Wirkungen erzielen. Die neuartige Methode der Traumologie hat hier einen innovativen Weg eingeschlagen.

Normalerweise verbindet man mit Musik einfach nur Unterhaltung, egal ob im Konzertsaal, auf der Festival-Wiese oder aus dem Radio. Es liegt aber viel mehr in ihr. Musik hat den Menschen seit Beginn seiner Existenz begleitet. Begonnen hat es sicher mit Tanz und rhythmischem Klatschen, später wurden dann verschiedene Werkzeuge eingesetzt, die ersten Instrumente.

Viele Fähigkeiten und Fertigkeiten werden durch die Musikausübung gefördert. Nirgends werden dem Menschen so komplexe Dinge gleichzeitig abverlangt wie etwa beim Klavierspielen. Und das Musizieren wirkt sich auch günstig auf das Sozialverhalten eines Menschen aus. Wenn etwa ein großes Orchester eine Symphonie aufführt oder ein Chor ein Stück singt, ist reibungslose Zusammenarbeit erforderlich.

Stark ist die Auswirkung der Musik auf die Emotionen. Fröhliche Lieder können uns aufmuntern, traurige uns zum Weinen bringen. Studien haben gezeigt, dass diese Regulierung der Stimmung ein wesentlicher Grund für den Musikkonsum ist. Was da gewählt wird, unterscheidet sich je nach Tageszeit und selbst geografischer Region. Beim Musizieren oder Musik hören werden Endorphine ausgeschüttet. Das sind Glückshormone, die beim Essen, beim Sport oder beim Sex und produziert werden. Auch negative Wirkungen bringen manche Klänge mit sich. Der Hörsinn funktioniert schon seit Urzeiten als "Alarmanlage" und warnt vor gefährlichen Situationen. Bestimmte klangliche Muster erzeugen ein Gefühl der Bedrohung, Geschickt wird dies etwa bei der musikalischen Untermalung von Filmen eingesetzt, wo die Spannung so hochgeschraubt wird.

Den Tönen Bedeutung geben

Wenn Musik so vielfältige positive Effekte hat, so die Überlegung, könnte man sie auch gezielt im medizinischen Bereich einsetzen. In erster Linie liegt da im Bereich der Psyche ein großes Potential. Musik sagt viel mehr aus, als Worte je transportieren können. Zu bestimmten Lauten assoziiert unser Gehirn innere Bilder, die wiederum Emotionen auslösen. Das Knurren eines Hundes wird als Warnung erkannt, sein Winseln als Betteln um Liebe. Man versteht es, kann es aber niemals in treffende Worte fassen.

Das Gehirn denkt in Bildern und so sind alle Arten von Emotionen an innere Bilder gebunden. Sie können nur schwer verbal verändert werden, weil Worte die Emotionen

nicht voll erfassen und ausdrücken können. Daher kann bei tief sitzenden seelischen Verletzungen durch einen Auslöser die schmerzhafteste Emotion wieder aktiviert werden. Dort wo das Wort endet, beginnt aber die Aussage der Musik. Sie erfährt alle Emotionen und ist daher bestens geeignet in diese tiefen Schichten vorzudringen und die Emotionen mit den gekoppelten inneren Bildern zu harmonisieren.



„Um diese Möglichkeiten, die uns hier zur Verfügung stehen, um seelische Verletzungen zu heilen“, erklärt Dr. Andrea Pach, „habe ich die Musiktraumologie entwickelt.“

Das kann aber nicht mit bestehender, mit komponierter Musik gelingen. Die Stilrichtungen kennen wir und sie rufen daher in uns historische Vorstellungen mit inneren Bildern, sogenannte Archetypen aus dem kollektiven Unbewußten, hervor. Daher wird eine bereits „vorgefertigte“ Musik niemals ein inneres Bild einer tief sitzenden emotionalen Verletzung berühren, denn diese sind an ein vollkommen individuelles Emotionsgemisch gebunden und mit nichts anderem vergleichbar. Diese individuellen Bilder sind daher mit keinem Muster nachvollziehbar.

Spezielle Melodien

Deshalb arbeitet der Musiktraumologe mit Melodien und Harmonien, die auf die spezielle seelische Verletzung individuell abgestimmte sind. Dabei kommen die Pfeifenorgel, Klavier und Klangschalen zum Einsatz.

Der Klient liegt oder sitzt, wird auf das Thema eingestimmt und läßt sich einfach von der Musik „treiben“. Die nach speziellen Gesichtspunkten ausgerichtete Musik bzw. Klänge dringen in die seelische Verletzung vor und harmonisieren die inneren Bilder.

Das vorteilhafte an dieser Methode ist, dass der Klient sich wegen des Fehlens von Worten nicht erneut durch die Verletzung begeben muß. Die Musik und die Klänge schalten das Wachbewusstsein aus und ermöglichen so einen schmerzlosen Zugang in die tiefen Schichten des Unterbewusstseins.

Natürlich kommen auch klassische Werke zum Einsatz wo es um allgemeine Problemstellungen wie Stimmungsbeeinflussung oder Intelligenzförderung geht.

„Die A.PA-Highschool, die ich ins Leben gerufen habe“, so Dr. Pach, „wird demnächst auch zusätzlich Online-Kurse und die individuelle Arbeit mit Kunden online anbieten.“ Daneben soll es auch die Möglichkeit geben, dass Interessierte selbst diese Art des Musizierens am Klavier oder auf der Orgel erlernen und daher sich wieder in ein seelisches Gleichgewicht bringen können.



Dr. Andrea Pach Mobil: 0664/24 39 862

www.apa-highschool.at; info@apa-highschool.at



DIE bewusste Entscheidung zu DIR

Wir können uns so oft um-entscheiden, jeden Tag! Wir können jeden Tag neu wählen, positive so wie auch negative Gedanken! Und du kannst dich jeden Tag für DICH selbst entscheiden aufzustehen und in die EIGENVERANTWORTUNG zu gehen.

Nicht andere für dein Leben im JETZT Augenblick verantwortlich zu machen, hängt davon ab, ob du dich als Opfer des Lebens sehen möchtest, oder endlich aussteigen möchtest, aus deinem eigenen LEID!

Ich kann nur von mir selbst sagen, dass wenn ich etwas verändern möchte, ich mich jeden Tag bewusst dafür entscheide, ansonsten verharre ich immer wieder in denselben Ergebnissen.

Gerade JETZT dürfen wir lernen uns selbst HEILUNG zukommen zu lassen.

Deine Gedanken ins JETZT zu holen, weit weg von jeglicher ANGST die uns die GESELLSCHAFT vermittelt. Was ist deine Wahrheit? Wie willst du dich sehen?

Wie soll dein Leben sein?

Und wenn du Antworten erhältst und gleich wieder rückfällig wirst, indem du anfängst es dir gar nicht zu erlauben, dann ist es Zeit deine Gedanken zu reseten.

Wir haben über uns einen Gedankentrichter, den wir täglich reinigen können. Uns bewusst von Energien zu befreien, die uns täglich davon abhalten in unsere wahre Größe oder Vollkommenheit zu gehen, erhöht unsere Schwingung und wenn wir uns in einer hohen, positiven Schwingung befinden, dann ist unser Körper, unser Geist und auch unsere SEELE resistent gegenüber negativem.

Eine bewusste Entscheidung zu DIR, kann dir dabei helfen, mehr bei dir zu bleiben. Dennoch mit andere mitzufühlen und sie durch dein positives Denken und deine Umwandlung mitzuziehen.

Denn was würde es uns bringen, wenn wir alle durch die momentane Situation beginnen nur negativ zu denke? Was wäre wenn wir uns alle in Angst und Dramen hinein zu versetzen?

Jeder, wirklich JEDER kann mit einem positivem Mindset etwas dazu beitragen, dass die WELT auch durch diese ZEIT erfüllt hinaus gehen kann. Es werden sich die verabschieden, die den neuen Zeitenwandel nicht mitgehen wollen, oder bereits vorher

entschieden haben, in wie weit sie hier auf der Erde leben wollen. Dennoch kannst du täglich DICH selbst bewusst entscheiden, wie du denken und fühlen möchtest! Beginn bei dir und du wirst sehen, dass du dadurch auch für andere ein Leuchtturm bist und genau diese Leuchttürme brauchen wir JETZT. Menschen die nach vorne gehen und andere mitnehmen. Lehrer und Schüler hat es doch immer schon gegeben. Warum solltest nicht gerade du so ein spiritueller Lehrer sein, der Menschen einlädt umzudenken.

Ich lade dich herzlich dazu ein, dies für DICH und dein UMFELD zu tun und wenn du Unterstützung dabei benötigst begleite ich dich gerne über die Ferne durch meine Bioenergieanwendungen und das Bewusstseinstraining, dass ich täglich für mich selbst durchführe.

Von Herzen alles Liebe wünscht

Margot Selina

0676/90 87 451, www.desbini.at;



Ich nenn es Entschleunigung

Vor einiger Zeit bekam ich von einer lieben Freundin etliche Meter altes, aber ungebrauchtes Bauernleinen geschenkt. Da ich ein kreativer Mensch bin, überlegte ich mir, wozu ich diesen wunderschönen Stoff

verwenden könnte.

Nach ein paar Versuchen, entschied ich mich es für kleine, feine Geschenke zu verwenden. Ich nähte daraus Kissenbezüge und bestickte Spruchbänder aus Leinen mit passenden Sprüchen, die ich auf der Vorderseite aufnähte.

So bekam meine Regionautenfreundin, die jagdlich orientiert ist, einen Polster mit der Aufschrift „Ansitz“ in jagdgrün gestickt. Für meine Tochter hab ich ein „Lieblingsplatzl“ in rot gestickt.

Ich mache gerne persönliche, auf den Menschen abgestimmte kleine Geschenke zu Geburtstag oder anderen Anlässen, das bedeutet mir sehr viel. Bei diesen Arbeiten finde ich innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Vielleicht konnte ich ein paar Anregungen weitergeben, das würde mich freuen bis bald



Hedy Busch aus Trabenreith

Das Wunder der Pubertät

Die Pubertät ist der Abschnitt im Leben eines Menschen, in dem er aufhört Kind zu sein und seinen Weg ins Erwachsensein beginnt. Dieser Übergang ist für Eltern und Heranwachsende oft schmerzhaft. Die meisten Eltern und Pädagogen fokussieren sich in dieser Phase auf die Probleme und seltener auf das Wunder, das vor ihren Augen stattfindet. Aus dem Kind, formbar und abhängig, wird am Ende, wenn alles gut läuft, ein wunderbarer Mensch, der seinen Weg findet und sein Leben auf seine ganz einzigartige Weise gestaltet.

Es ist wie bei der Raupe, die zum Schmetterling wird. Zunächst fühlt sich der Jugendliche eingeeengt, eingesperrt, weiß nicht so recht, was vor sich geht, was Plan ist und wohin das alles führt.

Dieser Prozess kann leichter oder schwerer durchschritten werden, je nachdem wie viel Vertrauen Eltern, Jugendliche und „Geburtshelfer“ haben und wie tief sie diesen Prozess verstehen und zulassen. Es kann, wie bei einer Geburt, zu unvorhergesehenen Komplikationen kommen oder glatt verlaufen. Das haben die Beteiligten selten in der Hand.



Welche Faktoren bestimmen diese Verwandlung und wie kann man sie leichter durchleben oder hilfreich zur Seite stehen?

Schauen wir uns zunächst an, was unser Leben bestimmt.

Der Mensch ist Geist aus Gottes Geist. Er hat eine Seele, die sich für eine Inkarnation, also eine Menschwerdung, entschieden hat. Für dieses Leben hat sie einen Plan. Sie will etwas erreichen, etwas lernen. Um dieses Ziel zu erreichen braucht sie die notwendigen Voraussetzungen.

Dafür sucht sich die Seele die passende Umgebung, die Eltern mit den gewünschten genetischen Anlagen und das notwendige Umfeld. Hierbei hat sie eine gewisse Auswahlmöglichkeit. Aber genau wie bei der Planung einer Urlaubsreise kennt sie nicht alle Faktoren, kann es einige Überraschungen geben. Manche Seelen gehen gut vorbereitet in ihr neues Erdenleben, andere lassen es auf sich zukommen, je nachdem, wie es dem Charakter der Seele entspricht.

Der Fundus an genetischen Informationen ist groß und nicht alle sind zur Verwirklichung ihres Lebensziels gebraucht. Deshalb sucht sich die Seele Tag und Zeitpunkt der Geburt aus, um darüber die genetischen Merkmale zu aktivieren, die sie zur Erreichung ihres Ziels braucht.

Das Dumme ist nur, hier auf der Erde gibt es Licht und Schatten. Manche Seelen inkarnieren aus dem Licht, andere aus Zwischenwelten oder dunklen Bereichen des

Seins. Alle zusammen gehen hier auf der Erde, zur „Schule“. Jedoch jeder mit anderen Lernaufgaben. Das macht das Leben auf der Erde aus.

Gene prägen nicht nur die körperlichen Merkmale, sondern auch das Verhalten und die Gefühlswelt des sich entwickelnden Menschen. Sie tragen die Erfahrung seiner Vorfahren mit Ohnmacht, Herrschsucht, Fröhlichkeit, Empfindsamkeit, Zorn, Missbrauch, zügellosem Verlangen... und vielem mehr. Manchem kann die Seele über ihre Wahl der Gene aus dem Weg gehen, anderes wird mit erworben und will überwunden werden. Je nach Reife, Blauäugigkeit und Zielsetzung der Seele ist das manchmal ein ganz schön schwerer Brocken, den sie im Leben zu meistern hat. Je größer die Herausforderung, umso größer ihr Wachstumspotential, aber auch die Gefahr zu scheitern.

Weiterlesen online unter: www.sunnseitn.info

Autorin: Almut Resoma



Mein Glashaus

Zum „Garteln“ bin ich eigentlich erst gekommen, als wir unseren Hof im Waldviertel erworben haben. Auf dem Grundstück befand sich ein altes und desolates Glashaus aus alten Fenstern. Nach reiflicher Überlegung entschlossen wir uns, dieses zu sanieren und zu reparieren. Es war eine mühsame Arbeit, aber das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Jetzt bin ich natürlich jeden Frühling und Sommer aktiv. In kleinen Töpfen zieh ich Gemüse und Kräuter in meiner kleinen Werkstatt vor, um sie dann ins Glashaus zu übersiedeln. Wir verwenden nur unseren Naturkompost, den wir unter die Erde mischen. Das Wasser sammeln wir direkt von den Regenrinnen, die wir in eine Zisterne einleiten. Um die Pflanzen mit Wasser zu versorgen, hab ich mir auch etwas einfallen lassen. Ich fülle Flaschen mit Wasser und stelle sie kopfüber in die Erde, so wird sie schön feucht gehalten und ich erspare mir oft das tägliche Gießen.

Meine Freude ist dann riesengroß, wenn die ersten Paradeiser, Chilis und Bohnen reif werden, oder ich meine Kräuter frisch pflücken kann. Ich habe auch ein kleines Insektenhotel aufgestellt, in dem sich jedes Jahr etliche Wildbienen und Käfer einnisten.

Bis bald



Hedy Busch aus Trabenreith

Zum Verständnis ein Beispiel:

Myriam vertraute mir an, dass sie ein schlechtes Gewissen hat. Was war passiert?

Bei der Scheidung von Ihrem Mann hat sie bewusst auf das Sorgerecht für ihren Sohn verzichtet. Warum?

Manchmal verspürte sie den Impuls ihr Kind zu schlagen, wenn es nicht gehorchte. Obwohl sie eine liebevolle und warmherzige Frau ist, musste sie in schwierigen Situationen immer wieder gegen diesen Sog ankämpfen. Davor wollte sie ihren Sohn mit ihrer Entscheidung schützen. – Welch eine Liebe!

Ich fragte nach: „Hast du deinen Sohn geschlagen?“ – „Nein, das habe ich nie getan.“ In ihrer Kindheit wurden Myriam und ihre Geschwister mehrmals am Tag von den Eltern verprügelt. Dadurch hatte sich dieses Muster für die Kindererziehung in ihr eingebrannt. Erschwerend kam hinzu, dass diese Art der „Erziehung“ schon seit Generationen in dieser Familie praktiziert und epigenetisch vererbt wurde.

Bei der epigenetischen Vererbung markieren Enzyme bestimmte Abschnitte der DNA und beeinflussen so deren Aktivität. Das heißt diese Enzyme bestimmen ob dieser Abschnitt aktiviert wird oder ausgeschaltet bleibt.

In diesem Fall wurde in Konfliktsituationen die Adrenalinproduktion hochgefahren (das Gegenüber wird als Feind erlebt) und die Oxytocinproduktion eingestellt (wir erleben den Partner, das Kind, nicht mehr als Teil unserer Gruppe, Familie). Der Thalamus unterbindet die Verbindung zum Großhirn (logisches Denken bleibt außen vor), aktiviert die Verteidigungsmechanismen im Kleinhirn und negative Gefühle im Emotionalhirn (das Handeln wird automatisiert, man nennt das auch Affekt). – Es wird schwer sich in der Situation angemessen zu verhalten.

Es braucht schon eine sehr starke und disziplinierte Seele, um diese Struktur zu überwinden. Myriam kann wirklich sehr stolz auf sich sein, dass sie diese Stärke hatte. Auch wenn ihr das ein oder andere Mal die Hand „ausgerutscht“ wäre, hätte das ihre großartige Leistung nicht geschmälert.

Die Seele sucht sich also ihre Umgebung und die Familie aus, in die sie inkarnieren möchte und wählt über den Zeitpunkt der Geburt, welche genetischen Prägungen sie nutzt. Das erklärt, warum Kinder in einer Familie zwar die gleichen Eltern haben, von ihrem Charakter, ihren Fähigkeiten und ihrer körperlichen Struktur her oft ganz unterschiedlich sind. Ich habe eineiige Zwillinge kennengelernt, deren Körpergewicht um 147 kg auseinander lag.

Mehr Informationen, zum Thema, findet man in meinem Buch Lichtvolle Zellen – Lichtvolle Menschen, Almut Resoma, erschienen im ALON-Verlag.

Kommen wir zurück zur Pubertät. Die Persönlichkeit wird durch unterschiedliche

Faktoren geprägt. Die wichtigsten sind:

- Die Gene
- Die Seele
- Die Stellung der Planeten zum Zeitpunkt der Geburt
- Die Umgebung
- Das soziale Umfeld
- Entscheidungen und Unterlassungen
- Der Glaube, in der Pubertät findet eine massive Veränderung im Körper, Fühlen und Denken statt.
- Der Jugendliche wird geschlechtsreif. Dafür muss sich das Hormonsystem grundlegend verändern.
- Es entsteht ein neues Verhältnis zum eigenen und anderen Geschlecht.
- Es entwickelt sich der Wunsch nach einer Liebesbeziehung.
- Es werden erste Erfahrungen mit Verliebtheit und Liebeskummer gemacht.
- Der Transit-Saturn tritt in Opposition zum Geburts-Saturn. Das aktiviert in der DNA eine ganze Reihe von Prozessen, die eine Neu- und Umstrukturierung fordern. – Die mit der Geburt gewählte und vorgefundene Struktur wird überprüft und angepasst.
- Die Gruppe der Gleichaltrigen und Gleichdenkenden wird wichtiger.
- Die Eltern verlieren Ihre Bedeutung als Orientierung und Vorbild.
- Das Denken wird strategischer und vorausschauender, die Folgen von Handlungen wollen genauer überblickt werden.
- Die bisherigen Werte werden in Frage gestellt, neue Werte entwickeln sich.
- Es entsteht der Wunsch sich zu engagieren und sich für bestimmte Werte einzusetzen.
- Eltern und Lehrer werden zur Reibungsfläche, an denen die Durchsetzungskraft erprobt wird.
- Dieser Umbau betrifft auch das Emotionalhirn. – Es entsteht das Bedürfnis die eigenen Gefühle zu hinterfragen oder zu kontrollieren.
- Die Gefühle spielen eine immer wichtigere Rolle bei der Entscheidungsfindung (was fühlt sich gut an, was macht Freude) oder werden unterdrückt (Verstand).
- Gleichzeitig wird der Verstand ausgebildet – Meinungen, Gewohnheiten und Anschauungen werden einer Prüfung unterzogen (beweis mir das...)
- Von diesen grundlegenden Veränderungen ist auch der Glaube betroffen, der Glaube an
 - Sich selbst. - Die eigenen Möglichkeiten. - Die Eltern.
 - Die Gesellschaft. - Gott. - Ethische Werte und Moral.

Das Hormonsystem verändert sich. Es leitet die Entwicklung zur Geschlechtsreife ein. Die Funktion des Gehirns erfährt einen Umbau, Gefühle und Interessen ändern sich massiv. Die Offenheit und das Unvoreingenommene der Kindheit gehen verloren. Der Heranwachsende stößt sich an den Grenzen und Gesetzmäßigkeiten des Erwachsenenlebens und stellt es in Frage. Es ist nichts mehr so wie es vorher einmal war.

Für die Eltern ist es ein Schock, wenn die Töchter zickig werden, ihre Söhne aggressiv sind oder sich zurückziehen.

In der Pubertät findet die entscheidende Weichenstellung für den späteren Lebensweg statt. Die schlechte Nachricht ist, dabei kann einiges schief laufen. Die gute Nachricht ist, es gibt für diese Aufgabe viel Unterstützung.

Was heißt das für den Jugendlichen?

Wie bei jedem gründlichen Umbau bleibt kaum ein Stein auf dem anderen.

- Der Körper verändert sich,
- Der Kreislauf ist Schwankungen unterworfen, so dass der Heranwachsende manchmal nur schwer aus dem Bett kommt, sich kraftlos fühlt.
- Die Unschuld geht verloren und es entwickeln sich Schamgefühle.
- Er ist genervt, hat keinen Bock, weiß nicht was er will.
- Er fühlt sich persönlich angegriffen, wenn die Dinge nicht so laufen wie erwartet.
- Er hat Träume und Visionen und / oder glaubt vieles besser zu wissen.
- Es entstehen Widerstände gegen die Regeln und Gesetze der Erwachsenen.
- Die Gefühlswelt ist enormen Schwankungen unterworfen – von Himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt.
- Der Glaube an sich selbst, Eltern, Gesellschaft, vermittelte Werte und Gott kommt auf den Prüfstand.

Für die Eltern heißt das:

- Sie stoßen zunehmend auf Widerstand
- Werden vom Zentrum der Geborgenheit zur Reibungsfläche
- Ihre Integrität und Wahrhaftigkeit wird auf den Prüfstand gestellt
- Die Möglichkeiten der Erziehung werden kleiner



Sie werden immer mehr Kompass für die Entscheidung des Jugendlichen (so wie du willst ich nie sein oder du bist mein Vorbild und viele weitere Facetten)

Selbstreflektion wird für eine gute Hilfestellung immer wichtiger.

Das heißt: das ist mein Kind und es trägt meine Gene!

Aus einem Apfel wird ein Apfel, aus einer Möhre eine Möhre und aus dem Kind kann nur das werden, was in seinem Vater, seiner Mutter und seiner Seele angelegt ist.

In Indien sagt man, dass dich die 7 Generationen vor dir prägen und du deine Anlagen an die nächste Generation weitergibst. Das gilt für die guten und schlechten Eigenschaften.

Das heißt aber nicht, dass wir diesen Anlagen hilflos ausgeliefert sind. Aus der epigenetischen Forschung wissen wir, dass wir neue Verhaltensweisen erlernen und an unsere Nachkommen vererben können. Wenn Eltern schlechte Verhaltensweisen ihrer Vorfahren überwinden (Trunksucht, Aggressivität) haben ihre Enkelkinder auch etwas davon. Sie können darauf zurückgreifen. Auch können durch Energieheilkunde ausgeschaltete genetische Informationen eingeschaltet werden. Für Myriam heißt das, dass mit Hilfe der Energieheilkunde das Oxytocin auch in Konfliktsituationen aktiv bleibt und die Adrenalinzufuhr nicht mehr so stark erhöht wird. Das Ergebnis: Sie kann im Konflikt mitfühlender auf Ihren Sohn zugehen und verliert die Neigung zu Wutausbrüchen.

Wie am Anfang dieses Artikels zu lesen war, sucht sich die Seele aus dem großen Fundus des genetischen Pools die Merkmale aus, die sie in dieser Inkarnation nutzen möchte. Darüber hinaus werden zu bestimmten Zeiten weitere genetische Informationen über Botenstoffe aktiviert. Es ist wie beim ersten Zahnen, dem Zahnwechsel, der Umstellung des Hormonsystems in Pubertät und im Klimakterium.

Diese Aktivierung geschieht, wenn der Mensch die notwendige Reife erreicht oder über die Konstellation der Planeten zu einem bestimmten Zeitpunkt. Zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr steht der laufende Saturn dem Saturn zum Zeitpunkt der Geburt gegenüber. Da die DNA ein elektromagnetisches Feld hat, das von den planetarischen Magnetfeldern beeinflusst wird, löst diese prägnante Konstellation Gefühle und Verhaltensweisen über die Aktivierung oder Deaktivierung von Botenstoffe aus.

Wem es schwerfällt das nachzuvollziehen, der beobachte einfach das Meer. An der Nordsee ist besonders gut zu beobachten, wie Ebbe und Flut vom aktuellen Stand des Mondes beeinflusst werden. Für den Jugendlichen kann das sehr verwirrend sein, weil diese Vorgänge so wenig bekannt und nur schwer zu begreifen sind, der Mensch aber eine Erklärung braucht. Handhabbarer werden diese Impulse, wenn man einen guten Zugang zu seiner Intuition hat, die Dinge auf sich zukommen lässt, handelt, wenn die Zeit ‚reif‘ ist.

Schon Paracelsus und Hippokrates kannten den Einfluss der elektromagnetischen Felder der Planeten auf den Menschen.

„Ein Arzt ohne Kenntnisse der Astrologie“, so befand Hippokrates (um 460-370 v. Chr.), „hat nicht das Recht, sich Arzt zu nennen.“

Die moderne Wellenphysik lehrt uns, wie es möglich ist irritierende Schwingungen zu eliminieren. Dieses Verfahren wird bei modernen Kopfhörern genutzt.

Dieses Wissen nutzt Astrosoma® um störende planetarische Schwingungen auszublenden und gebrauchte zu verstärken. Das kann unter anderem durch besondere Träger der Planetenschwingungen, z.B. Globuli geschehen.

Die Mutter eines Sohnes in der Pubertät beschreibt die Wirkung solcher Schwingungs-Globuli so:

Nach der Einnahme der Mittel hat Peter innerhalb weniger Wochen 14 kg abgenommen. Auch ist es ihm gelungen seinen Alkoholkonsum drastisch zu verringern.

Ein Jahr später, nach einer weiteren Gabe: Nach der Harmonisierung von Pluto, Jupiter, Mond und Chiron hat er es geschafft, von einer Party in den frühen Morgenstunden zurückzukehren, vollkommen nüchtern, während alle anderen auf der Party viel getrunken und ‚konsumiert‘ hatten. Auch erwacht in ihm der Wunsch zu arbeiten und sich ein eigenes Leben durch eigene Arbeit aufzubauen. Seine Sicht von der Welt und seine Wünsche an sein Leben (z.B. überall Fernseher zu haben) reiben sich an meinen Ansichten und haben ihren eigenen Platz in Form von ‚da sein und gelten dürfen‘ gefunden.

Jeder Mensch geht durch diesen Prozess des Erwachsenwerdens. Manche prägen die Welt nachhaltig, wie z.B. Nelson Mandela, Mahatma Ghandi, Albert Einstein, van Gogh, Goethe, andere wirken im ‚Kleinen‘ und leisten dort Großes. Sie alle waren Kinder und haben sich entwickelt. Jeder Mensch trägt den Samen, den er in die Welt bringen kann in sich, in seiner Seele und in seiner DNA.

Wie kann man sein Kind beim Erwachsenwerden begleiten?

1. Vertraue dem, was in ihm angelegt ist. Seine Seele ist nicht dumm. Und beobachte, wie es sich entfaltet. Ich vergleiche das gerne mit einem Besteckkasten. Dort liegen viele Messer, Löffel und Gabeln. Das eine kann das andere ergänzen. Es gibt dort aber meist nur einen Nussknacker, Korkenzieher, Dosenöffner.... Das heißt hier fehlen Vorbilder und die Möglichkeit vom anderen zu lernen. Der Heranwachsende muss sich selbst entdecken und die Eltern haben es schwer das Potential zu erkennen. Das kann Schwierigkeiten machen sich selbst zu verstehen und von anderen verstanden zu werden.

2. Eltern sollten jetzt natürliche Grenzen setzen, damit das Kind stark wird, sich an ihnen reiben und seine Kraft spüren kann. Das heißt manches erlaubt man erst, wenn es die notwendige Reife besitzt und nicht, weil alle anderen es auch dürfen. Ist es bereit Verantwortung zu übernehmen? Zuverlässigkeit und Verantwortungsbereitschaft belohnt man mit Vertrauen. Man lässt ihm Zeit, seine Zeit sich zu entwickeln, unterstützt es auf seinem ganz eigenen Weg. Den Rest legt man in Gottes Hand, er wird einem zur richtigen Zeit die richtigen Gedanken senden, was zu tun ist.

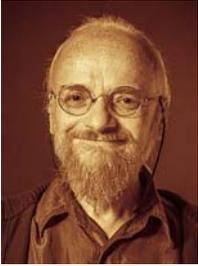
Wenn du als junger Mensch gerade dabei bist, deine Spur zu ziehen, vertrauen dir, dem Leben und den in dir ruhenden Anlagen. Manchmal sind es sonderbare Wege, scheinbare Umwege, die dich doch zu deinem einen Ziel führen. Manchmal ist es ein anderes Ziel als du am Beginn deines Weges gedacht hast. Aber das ist nicht schlimm. Ziehst du deine Spur mit Liebe und Vertrauen wirst du innerlich erfüllt sein. Fehlt dir was, halte inne und schau dich um, was du übersehen hast. Hilfen und Hinweise wirst du immer finden, wenn du danach suchst.



Zu kaum einem anderen Zeitpunkt im Leben eines Menschen verändert sich so viel wie in der Pubertät. Die Pubertät bringt Wundervolles hervor, wenn wir den Blick liebevoll auf das Wunder des Lebens richten. Oft wird dieses Wunder erst nach ein paar Jahren sichtbar, je nachdem, wie lange es braucht. Jeder Same hat seine Zeit bis er sichtbar wird (Kresse, Eiche, Apfel). Und wenn wir

etwas nicht verstehen, irritiert sind, es nicht weiter geht, bietet das Leben vielfältige Hilfen. Man findet sie in der Natur, Energieheilkunde, Astrosoma... und einer ganz persönlichen Beziehung mit Gott, die über ein bloßes bitten hinaus geht.

Autorin: Almut Resoma



Neu Sehen lernen

Information und Wahrnehmung

In dieser merkwürdigen Zeit kann ich, wenn ich aufmerksam und ehrlich bin, recht leicht erkennen, dass ich nicht weiß, was vor sich geht.

Wenn ich mich ein wenig umhöre, wird mir allerdings von verschiedenen Seiten erzählt und erklärt, was vor sich geht. Ohne diesen oder jenen Informanten zu glauben, muss ich zugeben, dass ich nichts weiß. Denn nur wenn ich jemanden glaube, kann ich mir *vormachen*, etwas zu wissen. Ich sehe zwar, was vor meiner Nase liegt (wenn ich gut aufpasse), aber warum man plötzlich auf der Bundesstraße gefahrlos Rollschuhlaufen kann, das kann ich letzten Endes nicht vollständig begründen. Wir erleben zur Zeit die ungeheure Macht der Information durch Medien, und das obwohl, oder vielleicht doch gerade *weil* sie in dieser unserer Demokratiesimulation zur fast vollständigen Uniformierung verkommen ist. Medien bilden die Kirche unserer Zeit, die die zu glaubenden Dogmen verkündet und genug Macht hat, Abweichler zu verfolgen und mundtot zu machen. –

Jedes Wissen ist ein Glauben, ein Dafürhalten, eine Vorstellung. Auch der Begriff „Objektivität“ bedeutet ja nicht Wahrheit, sondern wird den hierzulande herrschenden Vorstellungen des kapitalistischen Materialismus ehrenhalber verliehen. Diesen nennt man heute allerdings nicht mehr so; Materialismus hat im *Neusprech* Bezeichnungen wie „Rationalität“, „Vernunft“, „gesichertes Wissen“ oder eben „Objektivität“ erhalten. Denn auch „die“ Wissenschaft hat ihren Sündenfall längst hinter sich und dient sich der Herrschaft weitgehend an. Materialismus ist, wie Schopenhauer schon sagte, „*die Philosophie des bei seiner Rechnung sich selbst vergessenden Subjekts*“. Mit anderen Worten: schlampiges, unaufmerksames Denken.

Was hat das nun alles mit Sehen, mit Fotografie zu tun? – Die Fotografie kann zeigen, wie Information/Uniformation entsteht: Aus der lebendigen, gegenwärtigen Anschauung der Welt werden minimale Teilchen optisch aufgezeichnet, die zu *Symbolen*



„Waldweg #850“

direkter Anschauung werden. Da diese Symbole jedoch zwangsläufig so abstrakt, so mangelhaft sind, können sie für vielerlei Interpretationen zur Verfügung stehen. Man muss nicht geradeheraus lügen, Halbwahrheiten und Andeutungen reichen völlig aus, um zu täuschen. Wie viele an sich nichtssagende Zahlen wurden uns in den letzten Wochen eingeflößt! Ein Leistungsnachweis effektiver Bewusstseinsuniformierung. Wie wenige Tatsachen wurden mitgeteilt, wie viele wurden dagegen nahegelegt, bis der Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen war. Die Abstraktionen der Vernunft müssen sich immer wieder an der lebendigen Wahrnehmung bewahrheiten, sollen sie nicht zu bloßen Wortklingel werden. Jede wahre Erkenntnis entsteht letztlich aus persönlicher Wahrnehmung.

Durch Fotografie kann zunächst einmal die Fotografin oder der Fotograf und später sein bzw. ihr Publikum lernen, dass „Objektivität“ nicht Wahrheit, sondern nichts als eine weitere Form von Subjektivität ist. Um die kommt man nämlich nicht herum: Jede Erkenntnis bringt eine*n Erkennende*n mit sich, jedes Objekt das Subjekt. Dieses Subjekt allerdings, in europäischer Tradition das „philosophische Ich“, ist kein Objekt der Wahrnehmung, keine Vorstellung, keine Anschauung:

„Das philosophische Ich ist nicht der Mensch, nicht der menschliche Körper oder die menschliche Seele, von der die Psychologie handelt, sondern das metaphysische Subjekt, die Grenze – nicht ein Teil – der Welt.“

(Ludwig Wittgenstein: „Tractatus logico-philosophicus“, 5.641)

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

Buchlesung nach Vereinbarung

0676 / 39 255 39

Seelenblüten sind unsere inneren Schätze, welche regelmäßig gegossen werden möchten, damit sie erblühen. Aus der täglich gelebten Praxis mit den Lehren der Essener, Medizinischem Qi Gong und Geistigem Heilen veranschaulicht der Autor die Bedeutung und den Zusammenhang der Lebenskraft und des Geistes. Kernstücke des Buches bilden die Synthese dieser unterschiedlichen Fachgebiete, wodurch sich ein völlig neuartiger, hochinteressanter Zugang und Nutzen zu Heilung entfaltet. In den leicht umsetzbaren Übungen und kraftvollen Meditationen werden Geist, Konzentration und Schöpferkraft mit einbezogen und geschult. Ein Werk, um unser volles Potential in der neuen Zeit zu entfalten.



IN JEDER BUCHHANDLUNG ERHÄLTICH:

ISBN (Paperback) 978-3-96051-343-8, ISBN (Hardcover) 978-3-96051-344-5



Seelenerinnerung

Zurück zu dem, was wir sind!

Wir sind gerade auf der Schwelle zur sechsten Menschheit. Die sechste Menschheit wird sich um den Planeten Erde kümmern und will ihn zu einem lebenswerten Ort machen. Es sind gerade viele Seelen hier auf der Erde, die das Blatt wenden wollen. Sie wollen eine neue, herzzentrierte Gesellschaft kreieren, eine Gesellschaft, die offen, tolerant und wertfrei handelt. Dazu müssen wir aber zu unseren wahren Werten zurückfinden und unsere eigenen Ideen und Visionen kreieren und umsetzen.

Das heißt, dass wir wieder zurückfinden zu dem, was wir hier ursprünglich wollten, bevor wir verwirrt und abgelenkt und erzogen wurden, bevor uns ein Lehrer die Welt erklärte und wir genau fühlten, dass das nicht die Wahrheit ist, und wir dann bei der Schularbeit trotzdem einfach hingeschrieben haben, was von uns verlangt wurde.

Fragen wir uns mal, was sind die wahren Werte unserer freien, liebevollen Seele? Basieren sie nicht auf einer natürlichen, menschlichen Ethik und einem Verhalten zum Allgemeinwohl, so wie wir es auch großteils in der Natur wiederfinden? Darüber könnt ihr in den Büchern von Peter Wohlleben (Das geheime Netzwerk der Natur) <https://www.peter-wohlleben.de> oder Bruce Lipton (Intelligente Zellen) <https://www.brucelipton.com> nachlesen.

Wäre in unserem Gehirn nicht Geld machen als erster Wert programmiert worden, hätten wir viele Probleme auf dieser Erde gar nicht.

Und - obwohl das Internet fantastische Möglichkeiten bietet, um uns zu vernetzen, solange wir Telepathie noch nicht beherrschen :-), ist der Computer natürlich ebenfalls auf Geld machen und Ablenken programmiert. Deshalb ist es traurig, wenn sich junge Leute in eine Computerwelt flüchten, um von dem da draußen nichts mehr mitzubekommen! Es ist ein Teil des "Planes", uns abzulenken und uns quasi zu absorbieren, indem wir in die Computerwelt hinein gesaugt werden, damit wir unseren eigenen Weg nicht gehen können.

Das wirkliche Leben hier auf der Erde ist in unserem Körper und nicht auf einem Bildschirm.

Wir freie Seelen sind ursprünglich hier auf die Erde gekommen, um sich in einem wundervollen Körper zu fühlen, zwischenmenschliche Beziehungen zu haben und Freude zu empfinden.

Blieben wir stark und aufrecht, und fassen wir wieder neuen Mut, daran zu glauben, dass

es möglich ist, eine neue Gesellschaft zu kreieren, eine Gesellschaft in Frieden und Harmonie, wo jeder seinen Platz hat, denn Platz ist hier auf der Erde genug!

Verbinden wir uns wieder mit uns selbst und mit anderen lichtvollen Seelen.

Erinnern wir uns, warum wir ursprünglich auf diese Erde gekommen sind und was wir hier kreieren wollten.

Verbinden wir uns wieder mit dem, was uns ursprünglich Spaß gemacht hat!

Ich weiß, vieles ist verschüttet und in Enttäuschungen untergegangen, aber wenn wir wissen, was wir sind und was wir wollen, ist es möglich jeden Tag im Kleinen etwas Anderes, Neues zu leben.



Mag. Katharina Felsner
Autorin des Buches „Geographie des Bewusstseins“
www.schule-der-erinnerung.com

CHRISTANDL
HOLLER 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

ZIEH DEN HUT VOR...

ST. ANNA AM AIGEN

HOLLER VULKAN®



Veranstaltungskalender 2020

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

Komm in deine Kraft, jeden Freitag, 18 Uhr, wertschätzende Übungen in einem geschützten Kreis stärken Seele- Geist und Körper, **A- 3754 Irnfritz-Messern**, Trabenreith 22, Vernetzung, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39

Mai

Sa./So., 16./17. Mai, 09 - 17 Uhr, **„Lebensstandard, Materielles, Finanzen“ - Seminar** und mentales Erfolgstraining, Ein Leben in Fülle Wer sich um seine Existenz sorgen muss, hat keinen Raum für spirituelle Entwicklung. Diesen und weiteren Fragen gehen wir an diesem Wochenende auf den Grund.

Leitung: Sieglinde Bichler, Ort/Info/Anmeldung: **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/76 41 740, Zentrum LebensWandel zentrum@lebenswandel.at

Juni

Mi, 03. Juni, 18 Uhr, **Poesieabend: „Gedanken einer Großmutter“ Lesung mit Veronika Schwed**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Di, 09. Juni, 18 Uhr, **für GartenliebhaberInnen: „Regenwassermanagement im Garten“ mit Gartenarchitektin Christine Rottenbacher**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Sa./So., 06./07. Juni, 09 - 17 Uhr, **„Lebe dich frei!“ -Workshop**, Mit besonders machtvollen Werkzeugen wirst du in die Lage versetzt, dein Leben von Hindernissen und Altlasten zu befreien. Du wirst erkennen, wofür dein Herz brennt. Dafür wirst in kurzer Zeit Unglaubliches vollbringen können. Leitung: Sieglinde und Leopold Bichler, Ort/Info/Anmeldung: **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, Zentrum LebensWandel, 0676/76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

Di, 30. Juni, 18 Uhr, **Philosophiekreis/Impulsvortrag mit Fotografen Subhash: „Der Blick aufs Auge“**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at

Juli

Sa./So., 04./05. Juli, 09 - 18 Uhr, **„Qi Gong- Meditation- Seele- Geist- Körper Übungen“ Workshop**

Leitung: Norbert O. M. Feilhaber, Ort/Info/Anmeldung: **A-3754 Irnfritz-Messern**, Trabenreith 22, Retreat Lebenskraft, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Ganzheitliche-Energetik Förderungsinstitut (GEFI) www.Ganzheitliche-Energetik.at

Mi.-So., 08. - 12. Juli, 09 - 20 Uhr, **Gemeinschaft leben, sich neu entdecken – Sommerwoche**, Eine Ferienwoche mit Freude, Sinn und Erfahrung. 5 Tage

gemeinsam mit Gleichgesinnten verbringen. Gemeinsames Tun, voneinander lernen, miteinander Erfahrungen machen, sich selbst erfahren und erleben, chillen, feiern, uvm., Ort/Info/Anmeldung: **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, Zentrum LebensWandel, 0676/76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

Mo.-Fr., 13./18. Juli, **„Ganzheitliches Energetiker Sommercamp in der Natur/Seminarraum“**, Teaching, Üben, Ausprobieren, Meditation, Yoga, Qi

Gong, Ausflüge, Filme, Austausch, Freude am Leben... € 370.- 6 Tage, Leitung: Norbert O. M. Feilhaber, Ort/Info/Anmeldung: **A-3754 Irnfritz-Messern**,

Trabenreith 22, Retreat Lebenskraft, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Ganzheitliche-Energetik Förderungsinstitut (GEFI) www.Ganzheitliche-Energetik.at

Sa., 25. Juli, 11 - 22 Uhr, **Tag der offenen Tür Verein LebensWandel**, Workshops,

Vorträge, Infostände, Abendvortrag mit Rupp – Zum aktuellen Zeit- und Weltgeschehen, Wir laden ein bei einem fröhlichen Zusammensein, Austausch,

kulinarischen Köstlichkeiten, usw. einen gemütlichen und interessanten Tag zu verbringen, Ort/Info: **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, Zentrum

LebensWandel, 0676 / 76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

August

Mo.-Fr., 10./15. August, **„Ganzheitliches Energetiker Sommercamp in der Natur/Seminarraum“**, Teaching, Üben, Ausprobieren, Meditation, Yoga, Qi

Gong, Ausflüge, Filme, Austausch, Freude am Leben... € 370.- 6 Tage, Leitung: Norbert O. M. Feilhaber, Ort/Info/Anmeldung: **A-3754 Irnfritz-Messern**,

Trabenreith 22, Retreat Lebenskraft, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at,

Ganzheitliche-Energetik Förderungsinstitut (GEFI) www.Ganzheitliche-Energetik.at



Qi-Gong

**Kurs mit Norbert ab Mo.12.Okt.2020,
19:15 Uhr, 8x, Anmeldung 0676/39 255 39
Gmünd, Gesundheitszentrum, Stadtpl.52**

Zum Nachdenken,
von Norbert Oskar Maria Feilhaber
Gewalt an der EU-Außen Grenze gegen flüchtende Menschen

Christliche Lehre

Friede, Liebe und Vergebung bilden den Kern der Lehren von Jesus Christus. Das Grundprinzip des Friedens und der Liebe – Nächstenliebe ist im Wesentlichen mehr als nur ein Ideal. Bei genauer Betrachtung ist es die Offenbarung Gottes in seiner Schöpfung.

Worte des Propheten Mohammed

Keiner unter euch darf sich gläubig nennen, solange er seinen Bruder nicht das wünscht, was er für sich selber verlangt.

Im jüdischen Talmud:

Was dir abscheulich erscheint, tu deinem Nächsten nicht an.

Der Spielraum für Eigeninterpretationen ist groß. Für mich geht ganz klar hervor, dass der bedingungslose Friede und Liebe zu allen Menschen gemeint ist und mehrfach begründet ist im neuen Testament, unabhängig von konfessioneller Zugehörigkeit oder kultureller Unterschiede.

In der österreichischen Verfassung ist klar verankert:

Wenn Menschen in Not sind diesen zu helfen.

Unterlassene Hilfestellung ist strafbar!

Wenn an der EU-Außengrenze, welche auch die österreichische EU-Außengrenze darstellt hilfeschende Menschen mit Wasserwerfern, Gummigeschossen und Prügel empfangen werden, im weiteren wie Kriminelle behandelt werden... entspricht das nicht einem christlichen Verhalten noch der österreichischen Verfassung noch einem ethischen Verhalten von zivilisierten Menschen. Ich bin sicher, dass es positivere, menschlichere Lösungen gibt.

Nachruf
ABSCHIED VON HENRI BRUGAT

Henri Brugat (auch bekannt als Professa Anri Brutz) ist am 19. Februar



„voraus-gegangen“.

Sein Herzschlag ist verstummt – jedoch nicht seine Musik.

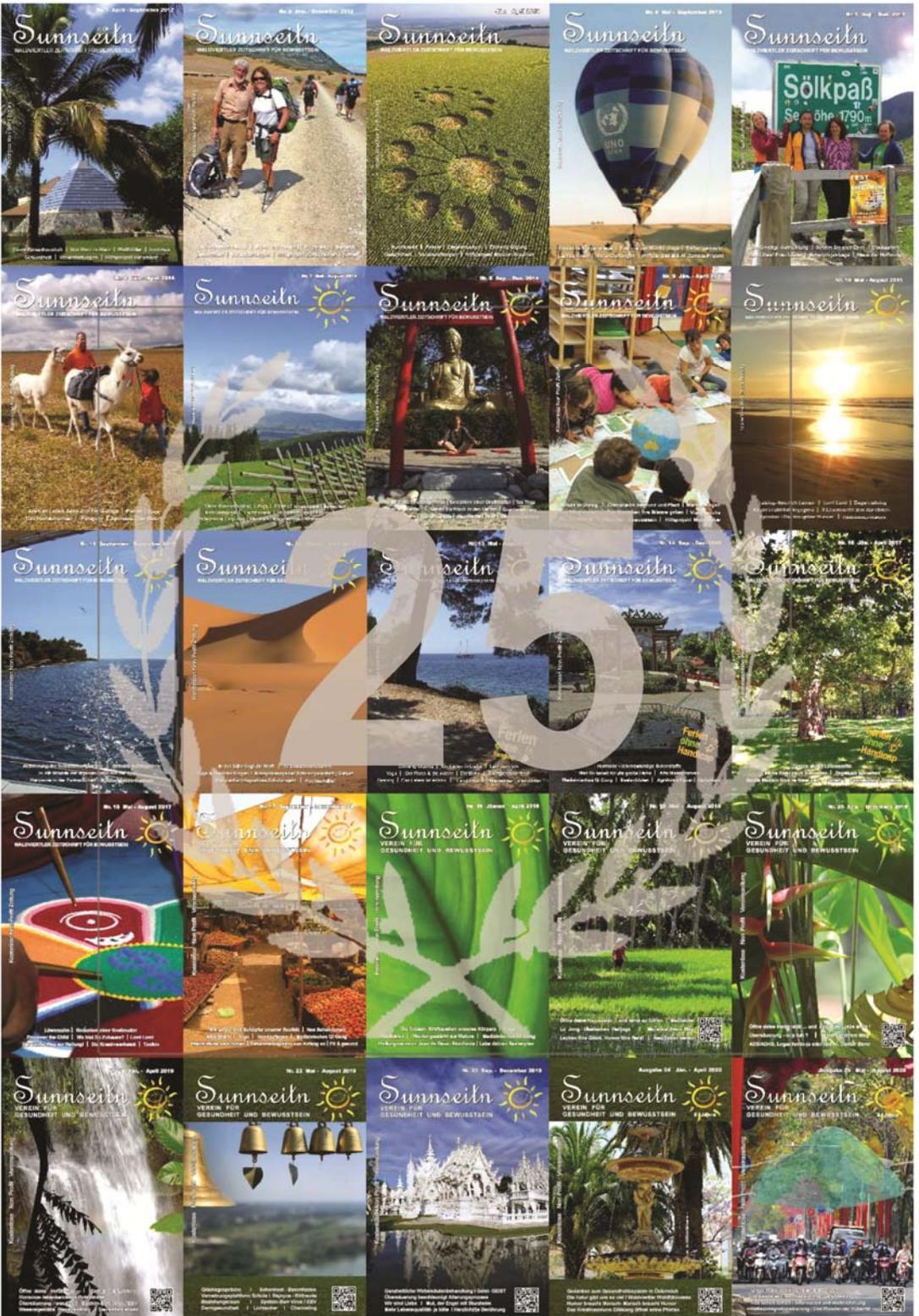
Flieg Henri!

Wir singen mit dir ... Und Du bist herzlich eingeladen mitzusingen

Link zur Musik:

<https://www.youtube.com/watch?v=5tbhu>

[2jm6PU&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=5tbhu)



Sunnseitn
MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Online www.sunnseitn.com
Abbestellen: 0049 30 2000 1000
Anzeigen: 0049 30 2000 1000
Kontakt: 0049 30 2000 1000

Übersetzungen | Redaktionen | Druckereien
Anzeigen | Werbung | Distribution
Kontakt | Impressum | Datenschutz

Deutsches Institut für Fernstudien | Distanz-HEG
Distanzstudium | Fernstudium | Fernstudien
Kontakt | Impressum | Datenschutz

Deutsches Institut für Fernstudien | Distanz-HEG
Distanzstudium | Fernstudium | Fernstudien
Kontakt | Impressum | Datenschutz

Deutsches Institut für Fernstudien | Distanz-HEG
Distanzstudium | Fernstudium | Fernstudien
Kontakt | Impressum | Datenschutz



Hidaya ist 15 Jahre alt und lebt in Kenia. Sie kommt aus einer sehr armen Familie. Nach ihrer Geburt hat die Mutter Hidaya zu den Großeltern gegeben. Auch die Großmutter wollte Hidaya nicht bei sich haben und so hat sich Hidayas Tante ein Herz gefasst und sie aufgenommen. Die Tante hatte große Probleme ihre eigenen drei Kinder zu versorgen, mit noch einem weiteren Esser wurde es immer schwerer. Die Kinder zur Schule zu schicken, war kaum möglich.

Seit 2018 besucht Hidaya nun unsere Kilifi Vonwald School. Wir haben diese Schule aufgebaut, um Kindern aus den ärmsten Familien in Kilifi eine Chance zu geben.

Die Kinder bekommen Bildung, aber auch Essen und medizinische Versorgung.

Hidaya hat jetzt eine Perspektive im Leben, sie liebt Mathematik und träumt davon Ärztin zu werden. Ein Traum, der jetzt wahr werden könnte. Alles, was Hidaya dafür braucht, sind Paten, die sie dabei unterstützen.



Wenn Du eine Patenschaft für Hidaya oder eines unserer vielen anderen Kinder übernehmen möchtest, findest Du alle Informationen auf www.harambee.at.

Wir danken Dir ganz herzlich im Namen unserer Kinder für Ihre Unterstützung!

Harambee
Gabriela Vonwald
www.harambee.at

Erste Bank
BIC: GIBAATWWXXX
IBAN: AT03 2011 1826 8762 7800

