

Ausgabe 26 Sep. - Dezember 2020

Sunnsein

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



Kostenlos Non Profit Vereinszeitung

„Detox“ mit wenigen Worten auf den Punkt gebracht
Wie's früher war | Die Macht der Stimme
Neu Sehen lernen | Faszination des Duftes
„Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbare
Krankheiten mit natürlichen Mittel heilbar“ 42 Tage
Heilfasten nach Dr. Rudolf Breuß



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. 27, Jän. bis April 2021 ist **So. 06. Dezember 2020/12 Uhr, Erscheindatum Fr. 08. Jänner 2021.**

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

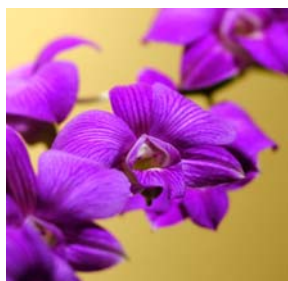
Elisabeth Susanna & Norbert O. M. Feilhaber

Elisabeth Susanna:

... den Weg des Herzens folgend ...

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

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



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 Fremdauteurs selbst erstellte Objekte bleiben allein beim jeweiligen Autor, auch wenn dieser das Objekt zur Veröffentlichung freigegeben hat.

Inhalt

- Gertrud Weiss
- 04 „Detox“ mit wenigen Worten auf den Punkt gebracht“
- Petra Anna Weintögl
- 06 Wenn.....
- Silvia Edinger
- 08 Der Waldviertler Sommer
- Kamira Eveline Berger
- 09 26.7.2020 - 24.7.2021-Cauac, Blauer Sturm!
- Dr. Norbert Benesch
- 10 Die Macht der Stimme
- Subhash
- 12 Neu Sehen lernen/ Warum (neu) Sehen lernen?
- Elisabeth Susanna Feilhaber
- 13 Veranstaltungen im CreativCentrum & Atelier EINKlang
- Hedy Busch
- 16 Faszination des Duftes
- Maria Trögl
- 18 Wia's früher war
- AnAibja Sainitzer
- 20 Beginne eine neue Reise
- Mag. Katharina Felsner
- 22 Meine jugendliche Wahrnehmung *Erde oder Welt?*
- Genia Lackey
- 24 11 Bereginja- Instruktorinnen bei WINGS
- Norbert Oskar Maria Feilhaber
- 26 Heilfasten nach Dr. Rudolf Breuß
- Sept.-Dez. 2020
- 28 Veranstaltungskalender
- 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



„DETOX“ mit wenigen Zeilen auf den Punkt gebracht

Unsere Körperzellen besitzen sehr effiziente Entgiftungssysteme, die uns trotz der heutigen problematischen Umwelteinflüsse sehr gut vor Schäden schützen können. Der Mensch ist ein sehr widerstandsfähiges Wesen und hält erstaunlich lange ungesunde Lebensgewohnheiten aus. Doch irgendwann kommt der Punkt, wo sich der Raubbau an unserem Körper bemerkbar macht und er uns eindeutige Signale seiner Überforderung schickt. Erschöpfung, Mattigkeit, Migräne, Rückenschmerzen, depressive Verstimmungen, Verdauungsprobleme, Schlaf- und Stoffwechselstörungen, Darmprobleme – die Liste lässt sich unendlich fortführen und je länger wir die Hilferufe unseres Körpers ignorieren, desto ernster werden die entstandenen Schäden.

Die Vertreter einer Detox-Kur proklamieren, dass sich infolge schlechter Ernährung, durch Schadstoffe, Stress oder Elektrosmog giftige Rückstände im Körper bilden. Werden es so viele, dass die Organe die für den Abtransport verantwortlich sind nicht mehr mit der Menge fertig werden, verstopfen die Zellen. Deshalb ist es sinnvoll betroffene Organe wie Leber und Nieren regelmäßig zu entgiften und den Körper und auch die Seele von Zeit zu Zeit etwas zu entlasten.

Dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Sogenannte Detox-Kuren sind hierbei sehr beliebt und auch relativ einfach für jedermann durchzuführen.

Was ist eine Detox-Kur?

Eine Detox-Kur befreit den Körper von Giften, sie gehört damit zu den Entschlackungskuren.

Wie funktioniert eine Detox-Kur?

Am besten sollte man sich schon einige Tage vor dem Beginn gesund und basisch ernähren, also Fleisch, Kaffee, Alkohol und Zucker möglichst weglassen.

Einige Programme sehen ein Vorgehen ähnlich dem Saft- oder Heilfasten vor, bei dem mindestens 2,5 Liter Wasser und Kräutertee, ergänzt durch den einen oder anderen Detox-Smoothie und/oder eine klare Gemüsebrühe als einziges Nahrungsmittel aufgenommen werden. Andere verbieten lediglich übersäuernde Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und Alkohol, oder empfehlen täglich eine oder mehrere Tassen Detox-Tee zu trinken. Wieder andere



arbeiten mit Entgiftungssalz, Leberwickel, Einläufen, Massagen, Bädern, viel Ruhe und ausgedehnten Spaziergängen an der frischen Luft.

Am ersten Tag (Entlastungstag) ernährt man sich meist nur flüssig um den Detox-Prozess anzustoßen. Danach ersetzt man alle Tagesmahlzeiten durch Detox-Säfte oder –Smoothies und Suppen. Zusätzlich trinkt man viel Wasser und Kräutertee. In der Regel dauert eine Detox-Kur zu Hause ein bis zwei Wochen.

Was bringt eine Detox-Kur?

Die Leber und Niere wird entlastet, durch den Wasserverlust und der geringen Kalorienbilanz wird Gewicht reduziert, der Stoffwechsel wird in Schwung gebracht, neues Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil wird gefördert und danach fühlt man sich einfach besser, leichter und zufrieden. ☺



Autor: Peter Koblhirt alias PEKO-Dein Partner für Gesundheit ist Fitnesstrainer, Ernährungscoach und Koch. Mit seiner PEKO Kochshow und der „Pflanzlichen Powerküche“ hat er seit 2012 über 7500 Teilnehmer berührt. Er ist vielfacher Marathon und Ironman Finisher. www.pe-ko.at

Sie möchten zu diesem Thema mehr wissen?

Dann sind Sie bei den Kochshows mit Peter Koblhirt am 8. September und 14. Oktober 2020 in der neuen Mittelschule I, Otto Glöcklstraße, Gmünd von 18:00h bis 21:30 h sowie beim TAG FÜRS ICH, genau richtig.

Anmeldung zu allen Vorträgen und Veranstaltungen des VGK Gmünd auf Grund der aktuellen Situation erforderlich unter: Tel. 0676 / 41 55 708 oder energieplatzerl@aon.at



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

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



Wenn.....

Wenn der Schmetterling sanft dein Gesicht berührt
Und die Raupe dir das Leben erklärt
Wenn der Tiger dich zum kuscheln verführt
Dann ist hier nichts mehr verkehrt.

Wenn der Wind dir Geheimnisse verrät,
die Bäume dich umarmen.
Wenn der Fluss dich zum Spiel einlädt,
dann keimen unsere Samen.

Wenn die Menschen sich liebevoll anschauen,
die Seele mehr zählt als Macht und Geld.
Wenn wir gemeinsam das Paradies aufbauen,
dann haben wir das Richtige gewählt.

So soll es sein. Nie wieder Trug und Schein,
das Herz voller Liebe und rein.
Die Erde, Mensch und Tier – das ergibt das große WIR.



Petra Anna Weintögl, Tel.: 0664 73 61 66

Wegbegleiter & Lichtarbeiter
für das Neue Zeitalter
MARTIN IBOS BRÖDERBAUER

Bahnhofstraße 2/Top 8

3910 Zwettl

Tel: 0664/37 36 766 & 02822/200 56

info@broederbauer.at

www.heilengel.at

www.lifetransform.at

www.power-tools.org

**LIFE
TRANSFORM**

Das Spiel Deines Herzens!

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag & Mittwoch:
zusätzlich 14:00 - 18:00 Uhr



**LIFE TRANSFORM - das ICH BIN
PARTNERSCHAFTSSPIEL**

Eine wunderbare, harmonische und glückliche
Beziehung mit deinem Partner, Mann/Frau, Kind,
Eltern, Kollegen, Freunden,...?

Gefüllt mit viel Liebe, Leichtigkeit, Wärme und
Geborgenheit?

Eine Beziehung die dein Herz und deine Seele
berührt und strahlen lässt? Ist es das, was du
leben möchtest?

Möchtest auch du auf spielerische und leichte Art
und Weise deine Partnerschaft/Ehe/Beziehung
verändern?

In einer Session voller Energie, Liebe, Spiel, Spaß,
Spannung und Transformation von Blockaden auf
allen Ebenen, erlebst du wie du als Paar mit
Leichtigkeit und Liebe bei der Veränderung von
deinen Beziehungsthemen unterstützt und
begleitet wirst.

**MELDE DICH NOCH HEUTE
FÜR EINEN TERMIN AN!**

Besuche uns auch in Zwettl im
Bewusstseins- und Büchershop!

Viele ausgewählte Bücher, Kartensets,
Räucherwerk, Essenzen, Steine und vieles mehr
warten auf DICH!



Aktuelle
Seminar- und Workshoptermine
unter www.heilengel.at



Der Waldviertelsommer

Lange gehörte der Herbst zu meinen Lieblings-Jahreszeiten- die Buntheit der Blätter und die Restwärme des letzten Sommers ohne brütende Hitze gefielen mir außerordentlich. Nach einem Urlaub, den ich in Schottland verbrachte, sah ich die Schönheit des Waldviertel- Sommers mit neuen Augen. Er unterscheidet sich kaum von dem Schottlands Ich entdeckte viele Ähnlichkeiten: die Gelb,- Ocker und Brauntöne in die sich die sommerlichen Felder hüllen, die Weite des Himmels, entweder strahlend blau und leicht, oder geschmückt mit mächtigen Wolkengebilden, die zum Träumen und zur

Deutung einladen. Vogelschwärme, die sich erste Erntereste erhoffen und kreisende Bussarde, die unvorsichtige Mäuse in Feldnähe erspähen. Ein Blick in den Himmel lohnt zu jeder Tageszeit- heuer besonders, denn nur selten durch schneiden Kondensstreifen das Blau und erwecken die Sehnsucht nach fernen Zielen. Der sommerliche Felderteppich wird im Waldviertel oft von rosa und roten Mohnfeldern unterbrochen und nur wenige Wochen später vom strahlenden Gelb der Sonnenblumen. Die



Ackerraine präsentieren sich in Kornblumenblau und heuer im Weiß der wilden Kamille, an den Straßenrändern Wegwarte und vereinzelt Margeriten und Rheinfarn. Setzt man sich in wenig befahrenen Gegenden in die Landschaft, erfreuen die Grillen das Gemüt und stimmen ein vielfältiges Konzert an. Selbst die lang bestehenden Bauerngehöfte ducken sich in den Schutz der Hügel, um von strengen Winden geschützt zu sein und ordnen sich so der Natur und ihren wechselnden Gegebenheiten unter. Das Waldviertel ist eine Hochfläche- wo wir sind- ist oben (wie schon ein Werbeslogan der Waldviertelwerbung sagt)

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



26.7.2020-24.7.2021 - Cauac, Blauer Sturm!

Jetzt ist es da, das laute **STURM-JAHR** und die Spatzen pfeifen es schon seit Monaten von den Dächern – wir durchleben seit 26.7. ein Jahr der Umbrüche am laufenden Band, hetzen durch die Gegend um mit der aktuellen Beschleunigung Schritt halten zu können und lechzen intensiv nach Ruhe und Rast. (Manche denken sogar sehnsüchtig an den Stillstand der Corona-Zeit zurück.) Was? Ein ganzes Jahr soll das so weitergehen?!!!!, sagen mir Viele. Nun ja, als derart chaotisches Schleuderprogramm vielleicht nicht, doch die ruhige Kugel können wir vergessen. Zuviel ist auch im Weißen Magier-Jahr 1 (07/2019-2020) passiert, wovon wir heuer die wirtschaftlichen Scherben einsammeln und eben so gut es geht, zu recyceln haben. Da kommt dieses mega-aktive Transformations-Jahr gerade recht. Wir raunzen zwar herum, jedoch spüren wir gleichzeitig starken Elan der uns vorantreibt, anstehende Arbeiten zu erledigen. Wir schuften bis uns die Zunge raushängt, schlafen tief und fest und schließen am nächsten Tag einfach gleich an. Wir bringen also in einem Sturmjahr mehr weiter als wir jemals gedacht hätten!

Deshalb versucht keinen Widerstand gegen die innere Triebfeder, sondern klinkt Euch lieber in die derzeitige Intensität ein. Keine Sorge, daraus entstehen garantiert keine zähen Erschöpfungszustände, weil wir jetzt oft schon nach kurzer Regeneration wieder Aktionsdrang empfinden. Ist alles „normal“ und geht nach 1 Jahr automatisch vorüber. Schade, wenn Ihr diese effektive Zeit dann nicht genug genutzt habt. (Nächstes Jahr ist nämlich Müßiggang angesagt.)

CAUAC ist tieferschürfend, ein Reiniger und Befreier von Altlasten, ein emotionaler Erneuerer unserer Beziehungskiste(n) und erlösender Überraschungsgast, sollten wir seit ewig ein „totes Pferd“ reiten. Wir üben schnelle Entscheidungen zu treffen, inklusive der Option sie abzuändern. Wir sind zu großen Schritten bereit um endlich den „richtigen“ Platz zu finden. Bitte Vorsicht im Straßenverkehr. Die Schleicher vermischen sich heuer mit den Rasern, eine sehr gefährliche Kombi! Das Wetter ist wie es ist, ob Sommer/Herbst/Winter/Frühling, es wird laufend heftige Temperatursprünge geben, viel Sturm und Wasser. Langzeit-Sport- & -Ernährungsprogramme haben`s durch abrupte Unterbrechungen schwer, selbst wenn wir voll motiviert sind.



Liebe Maya-Freunde, wünsche Euch guten Rückenwind durch's Jahr! Eure KAMIRA
KAMIRA Eveline Berger - 0699/1262 01 96



Die Macht der Stimme

Dr. Norbert Benesch

Bei einer geführten Meditation sollen uns die Worte eines Sprechers sanft in einen entspannten Zustand hinüber führen. Dabei darf die Bedeutung des Klanges der Stimme gar nicht hoch genug bewertet werden.



Schon die ersten Worte entscheiden darüber, ob der Zuhörer eine angenehme Ruhe verspürt oder sich verkrampft. Der Text einer geführten Meditation - ist er auch noch so gekonnt verfasst oder so spirituell - bringt uns nicht zum Mitgehen, wenn die Stimme nicht paßt. Hingegen lässt ein angenehmer Klang uns sofort in einen angenehmen Zustand der Entspannung hinüber gleiten.

Das Hören einer Stimme vermittelt automatisch ein inneres Bild, ein Gefühl für den anderen. Es gibt den Blick frei in das Wesen und die Persönlichkeit eines Menschen, denn die Stimme ist

Spiegel der Seele. Damit wird hier die Entscheidung getroffen, ob ein Kontakt, eine positive Verbindung, zustande kommt. Sogar ihre integrierten Obertöne, die Sprachmelodie und die Sprechpausen, sind hier von Bedeutung.

Es sind nicht allein die bewußt gesetzten Worte, die das gewünschte Erleben vermitteln, sondern ebenso die unbewußt wahrgenommenen Nuancen des Gesprochenen. Wer also durch meditative Phasen leiten will, muss nicht nur den Text gekonnt gestalten, sondern auch das Werkzeug der eigenen Stimme voll beherrschen.

Die APA-Highschool wird im Herbst eine Online-Modulreihe „Geführte bieten. Darin 10 Sunnseitn



hat die Stimme einen großen Stellenwert und

sie wird zahlreiche Übungen und Erklärungen zur Arbeit mit der eigenen Stimme enthalten. Auch spezielle hypnotische Sprachmuster zum Führen in die Tiefenentspannung, in einzelnen Modulen finden sich als Geheimtipp hier.

Eine Kostprobe einer geführten Meditation von Dr. Andrea Pach mit anschließender Klavierimprovisation zum Thema „**Vom Dunkel zum Licht**“ können Sie hier unter diesen beiden Links bis Ende September 2020 genießen:

Geführte Meditation: www.apa-highschool.at/klangschalenmeditation

Klavierimpression: www.apa-highschool.at/klavierimpression

Und auch für alle, die ihr Immunsystem für Corona stärken wollen, hier eine geführte

Corona-Meditation von Dr. Andrea Pach:

<https://apa-highschool.at/corona-meditation/>



A. PA - Highschool

für Musiktraumologie

Dr. Andrea Pach

Schenkendorfsgasse 7

A-1210 Wien

Mobil: 0664/24 39 862



Andreas Keck

Das Geschäft führt neben einem erlesenen Reformhaussortiment biologische Produkte sowie Gesundheits-spezialartikel. Produktschwerpunkt: EM - Effektive Mikroorganismen, Heilpilze u.v.m. Volksfeststrasse 14, 4020 Linz



+43 (0) 732/77 11 46, E-Mail: gesuender_leben@aon.at,

Online Shop <https://www.gesuender-leben.at>



Neu Sehen lernen

Warum (neu) Sehen lernen?

Gleichgültig, ob es „da draußen“ eine Welt gibt, die unabhängig von mir, dem Betrachter, existiert, oder ob nur der Beobachter existiert, der (sich) die Welt erschafft; alles was ich von „der Welt“ wissen und erfahren, erleben, kann, wird mir durch den Verstand vermittelt.

Auch die Abstraktionen der Vernunft, der Fähigkeit zur Bildung von Begriffen, müssen sich letztlich an der „lebendigen Anschauung“ beweisen, sonst bleiben sie bloße Theorie, bloßes „Wortgeklengel“ (Schopenhauer). Der Verstand – den übrigens offensichtlich auch Tiere haben im Gegensatz zur Vernunft, denn auch ihnen steht die Welt als Kausalitätsgewebe gegenüber – der Verstand ist es, der die rohen Daten der Sinnesorgane interpretiert und zu Objekten verdichtet. Weil ich eine Wirkung verspüre, schließe ich auf eine Ursache, die mir dann gegenübergestellt „da draußen“ als Objekt erscheint.

Entscheidend für mein Leben ist also wie ich die Welt interpretiere. Meine Welt-Anschauung, meine Welt-Sicht bestimmt, was ich erlebe und wie ich lebe. Dabei ist es mir als gewöhnlichen Menschen meist gar nicht bewusst, dass es sich um eine *Sicht* handelt. Natürlich spielt da mehr mit als das Gesicht, der Seh-Sinn, aber er ist sehr dominant und als *pars pro toto* geeignet.

Ist erst einmal ein Welt-Bild entstanden, dann erscheint es schlüssig und gewiss. Es funktioniert ja auch für gewöhnlich, allerdings hat es seine blinden Flecken und seine oft sehr starren Grenzen. Und es lässt sich nicht immer mit anderen Welt-Bildern verbinden. Man vergisst, dass es sich um ein subjektives Verstandeserzeugnis handelt und hält das Bild für allgemeingültig und unabhängig vom Betrachter. Sehr schwer wird es dann andere Welt-Anschauungen zu verstehen und nachzuvollziehen. Wer kennt heute noch die Schönheit der Planetenbahnen des geozentrischen Weltbildes? Wer kann noch mit Pflanzen und Zwergen sprechen? Wer weiß noch, dass sein Weltbild gerade wieder nach der offiziellen Anschauung berichtigt wird, wenn er die



treffend so genannten „Nachrichten“ sieht oder hört?

Wenn also „die“ Welt vom Verstand gemacht wird, dann wäre es gut, sich dessen bewusst zu werden. Ganz praktisch, nicht als Gedankenspiel. Das Selbstverständliche wird aber

nicht verstanden, es ist verborgen durch zu große Nähe. Das Erlernen einer anderen Weltanschauung hilft, sich der gewohnten bewusst zu werden. Neu Sehen zu lernen zeigt einem im besten Falle auch, was Sehen überhaupt ist und was es bewirkt.

Der Blick durch den Fotoapparat verändert die Empfindungen des Sehsinnes. Die technischen Eigenheiten sind andere als die der Augen, die Welt-Anschauung von selbst anders als sonst. Zwar ist die fotografische Sprache zur allgemeinen Gewohnheit geworden, aber aufmerksamer Betrachtung zeigt sich, dass Sehen und Fotografieren nicht das selbe sind. Technisch korrekte, aber doch irgendwie misslungene Aufnahmen zeigen dem Anfänger und der Anfängerin der Fotografie, dass dem so ist. Durch oberflächliche Betrachtung kann man den Prozess der Anschauung genauso übersehen wie sonst auch; aufmerksam fotografieren öffnet allerdings auch die alltäglichen Augen.

„Ich fotografiere um zu sehen, wie die Dinge fotografiert aussehen.“

(Gary Winogrand)

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

VERANSTALTUNGEN im CreativCentrum & Atelier



Dienstag, 1. September, 18 Uhr

Waldviertler Gartenstammtisch,

Thema: Humus- Permakultur-Terra Preta



Dienstag, 8. September, 18 Uhr, Lesung

Helga Maria Hornbachner schreibt immer schon. Sie liest aus ihren literarischen Kleinigkeiten zum Thema: *"Es ist nicht September"*. Im liebevoll eingerichteten Ambiente des Ateliers Einklang ist im Anschluss noch Zeit zum gemütlichen Beisammensein und Reden übers Schreiben.

Dienstag, 15. September, 18 Uhr

Philosophiekreis mit Elisabeth Susanna, Thema: „Selbstverantwortung-
Verantwortung- Antwort“



Dienstag, 6. Oktober, 18 Uhr

Waldviertler Gartenstammtisch: Erfahrungen und
Tipps von Angelika Pall

Dienstag, 13. Oktober, 18 Uhr,

“Gedanken einer Großmutter”

Mehrere Jahre gab es diese in der Sunnseitn zu lesen: Erlebnisse mit Enkelkindern, kritische Fragen an unsere Zeit und der Anspruch der “Enkeltauglichkeit” kamen darin zur Sprache. Die Texte werden von Veronica Schwed gelesen und danach sind alle zu angeregtem Austausch dazu eingeladen.



GEMEINWOHL
ÖKONOMIE Ein Wirtschaftsmodell
mit Zukunft

Waldviertel

Dienstag, 20. Oktober 18 Uhr

Philosophiekreis:

“Enkeltauglich

leben“. Gemeinsam mit Mag. Ulrike Kleindienst
werden wir uns an diesem Abend Gedanken machen,

wie wir gemeinsam dazu beitragen können, unsere Erde auch in Zukunft so
enkeltauglich als möglich zu erhalten. Nicht der erhobene Zeigefinger,
sondern Freude, gegenseitige Ermutigung und Wertschätzung stehen dabei
im Vordergrund. Wir dürfen gespannt sein und uns überraschen lassen im
Ambiente des Ateliers Einklang.

Dienstag, 3. November, 18 Uhr

Waldviertler Gartenstammtisch: „Heimische Küchenkräuter
und ihre Verwendung“ mit Kräuterpädagogin Irene Maria
Maurer. Wissenswertes über Kräutermehl, Zahnpulver,
Schnupfenkraut und Tee für den Gemüsegarten.



Dienstag, 10. November, 18 Uhr

Poesieabend: „Aus dem Herzen heraus“ mit Petra Weintögl, Zum Besinnen, nachdenken, lachen oder einfach zum Genießen - Poesie aus meinem Herzen für dein Herz. Kleine Kunstwerke die Gefühle in Wörter kleiden von mir kreiert und vorgetragen.



Dienstag, 17. November, 18 Uhr



Philosophiekreis mit Subhash

Worüber man schweigen muss“ oder: „Gott ist auch nicht mehr das, was er einmal war“

Wozu sollte ein Allmächtiger einen Stein erschaffen, den er nicht heben kann?

Woraus wurde der Schöpfer geschöpft?

Ist ein „eingeborener Sohn“ ein Ureinwohner?

Was ist von einer jungfräulichen Geburt zu halten?

Was soll man sich unter „Himmelfahrt“ vorstellen?

Wäre ein ewiges Leben auf Dauer nicht äußerst langweilig? –

Solche Fragen scheinen mir aus grundlegendem Unverständnis zu entstehen. Aber was könnten uns diese altertümlichen Begriffe denn heute noch andeuten? Wie wären sie zu übersetzen oder sind sie etwa doch einfach nur Unsinn vorrationalen Denkens?

Dienstag, 1. Dezember, 18 Uhr

Klangmeditation mit Elisabeth Susanna.

Lasst Euch von den Klängen berühren und Eure Schwingen erheben



Dienstag, 15. Dezember, 18 Uhr

Mantra-Singen mit Heike & Ron und allen die mit uns singen, musizieren oder ganz einfach nur zuhören wollen. Gemeinsam singen wir herzöffnende Mantras und spirituelle Lieder aus aller Welt, begleitet von Gitarre und Harmonium.

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



Faszination des Duftes

Schon immer bevorzugte ich die handgemachte Seife. Mit ihrem herrlichen Duft und weichen Schaum. So beschloss ich vor einiger Zeit einen Workshop „Seife selbst gemacht“ zu besuchen. Ich war echt fasziniert von den wertvollen Ölen, den duftenden Kräutern und Duftölen, die wir nach grammgenauem Abwiegen, mit Natron zur Seife rührten. Ich wählte die Lavendelseife, die ich dann unter Anleitung auch selbst herstellte.

Da ich jede Menge Ringelblumen im Garten habe, versuchte ich dieses Mal eine „Ringelblumenseife“. Nur mit natürlichen Rohstoffen, getrockneten Ringelblumen, bestem Olivenöl und Bienenwachs. Nach dem vorsichtigen Zusammenrühren muss die Seife ca. 6-8 Wochen reifen, erst dann darf sie verwendet werden.

Zu meiner Freude ist sie mir wirklich gut gelungen. Ich verwende sie ausschließlich selbst und verschenke sie auch gern zu kleinen Anlässen.



Bis bald und Liebe Grüße
Hedy Busch, aus Trabenreith

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



Braco 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.

Dein Seelen-Bild selbst machen

Du bist Deine Seele, hier bist Du auch Mensch!

Es wohnt ihn DIR

Es ist reine Energie!

Aber wie könnte so eine Seele aussehen?

z.b. kann es sich als Ton, FARBE, Schwingung zeigen.

Bei WoDo, in seinem Atelier OREA, Krems/Stein ist es möglich,
Dein Seelenbild selbst anzufertigen > Kein Aura Bild

WoDo hat alles zur Verfügung:

- ♥ RAUM + Zeit / Wahrnehmung /Wissen
- ♥ Material Scheiben + Farben
- ♥ Geduld, Erfahrung, Liebe zu allen Seelen

Auch mal Sekt und Brötchen (oder Tee-Limo und Gemüse)

*na gut auch ein Kaffee und Kuchen ist eine Option

Und DU? >>> Du brauchst ZEIT und ... mit Freude an Deiner
Neugierde, Freue dich, DICH mal anders zu sehen.

1 Tag nach Vereinbarung 1 Std. Gespräch, dann Schürze
umhängen und der Spaß beginnt, lass Dich überraschen.

Ca. nach 2-3 Tage Dein Bild abholen oder mit der Post senden
lassen...

Je nach Größe ab 270,- bis 500,- € Inkl. aller Materialien (auch
mit Schlagmetall-Gold)

WoDo hilft Dir gerne!

kunst@orea.at

www.orea.at

Handy 0699 107 8888 2

Wia's früher einmal war

Interview mit Frau Maria Trögl, Älteste aus Trabenreith



Ich kam am 14. Jänner 1930 in Trabenreith als Hausgeburt auf die Welt, wie es damals üblich war. Ich selbst hatte auch 4 Hausgeburten, die anderen 2 Kinder kamen dann in Horn auf die Welt. Heute habe ich 17 Enkerln und 13 Urenkerln. Das 14. Urenkerl ist auf der Reise. Früher gab es in Tabenreith eine 8jährige Schule (3 Jahre Volksschule und 5 Jahre Hauptschule). Mit 14 Jahren ist man aus der Schule ausgetreten.

Eigentlich wollte ich Handarbeitslehrerin werden, aber mein Bruder kam invalid aus dem Krieg zurück, da musste ich in der Wirtschaft mithelfen. Früher nutzte ich jede freie Minute mit stricken und sticken. Buch lesen war nicht so meines. Auch heute noch stricke ich mit hölzernen Stricknadeln Fernsehpsatschen (siehe Foto). Davon habe ich schon 400 Paar gestrickt. Wer eines möchte, bekommt eines.

Gleichberechtigung der Frauen, davon halte ich nicht viel.

Nur abwiegen ist nicht gut. Heute geht es allen besser.

Meine Eltern habe ich auch noch gepflegt. Damals gab es ja noch kein Pflegegeld.

Früher bin ich mit allen 6 Kindern jeden Sonntag in die Kirche gegangen. Ich war 70 Jahre Chorsängerin, neben all der Bauernarbeit und den 6 Kindern.

Feldarbeit: Schon als Kind reichte ich wenn der Schnitt war, die Bandln zu. Die Männer hatten sie im Winter mit dem Dreschschlögl gemacht. Beim Manderln zusammenstellen kam eines in die Mitte, die anderen rundherum und 3 kamen als Hüterl, damit es nicht einigregnet hat. Ich half mit, die Garben auf den Dreschtisch zu legen. Früher wurde mit der Sichel gemäht, dann mit dem Wachler. Mein Vater war der Mäher. Um 4 Uhr in der Früh bin ich mit dem Vater auf die Wiese und wir haben mit der Sense die Wiese gemäht. Rüben hauen, Distel grasen, alles händisch. Danach ist der Garbenbinder gekommen. Wir hatten in der Ortschaft den ersten! Dann ist der Mähdrescher gekommen mit dem Säckegeber (Wenn der Sack voll war, konnte man ihn auf dem Trittbrett gut abstellen. Nachher ist der Mähdreschertank gekommen. Dann hat man die Weiber nicht mehr gebraucht.

Und heute? I mein, als nächstes kommt der Hubschrauber!

Von Tier/Mensch/Maschinenarbeit: Wie ich Kind war, ham ma Knechte und Mägde ghabt. Die sind ein ganzes Jahr geblieben, bis Stephan. Am Stefanietag haben sie gewechselt, wenn sie wolln haben. Früher war bis 14 Tage vor Weihnachten noch das Dreschen, ist ja früher alles händisch gegangen. Nach dem Krieg sind anstelle der

Knechte und Mägde die Tagelöhner gekommen.

Pferdearbeit : Meine Mutter war sehr fleißig, arbeitete am Feld mit den Pferden, denn ihre Brüder waren in den Krieg eingerückt. Ich selbst habe auch noch mit den Pferden gepflügt. Es gab die Doppelpflugschar und einen Einreihigen, da musste man die Führung gut machen. Auch Ochsen gab es früher als Zugtiere.

Wäsche waschen: In einem grauen Waschtrog wurden die Windeln ausgewaschen. Es gab eine hölzerne Waschrumpel. Die Windeln waren alle aus Stoff. Es gab ja damals nichts anderes.

Baden früher: In die Küche wurde zum Baden eine Wanne gestellt, das Gewand rundum gelegt, damit nicht alles nass wurde. Am Schluss wurde mit dem Wasser auch gleich die Küche geschrubbt.

Stallararbeit: Mit 12 Jahren half ich die Kühe melken. Den Mist händisch mit der Gabel aufladen.

Wetter: Früher gab es viel mehr Schnee. Es gab ja keinen Schneepflug, das ganze Dorf hat mit der Schaufel händisch den 2 m hohen Schnee weggeschaufelt.

Vielen Dank für das Interview Frau Trögl, es hat viel Spaß gemacht!

Autorin: Elisabeth Susanna

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



Beginne eine neue Reise

Viele Experten und viele sehr geschulte Menschen predigen seit Jahren, dass sich etwas verändern muss. Dass der Raubbau an der Erde, das immer schneller werdende Arbeits- und Privatleben, die zunehmende Digitalisierung usw. nicht ewig so weitergehen können.

Eine neuartige Atemwegserkrankung namens COVID-19 wurde nun sehr schnell zur Pandemie. Die Politik reagierte mit drastischen Maßnahmen und bis auf weiteres ist Entschleunigung zum - verordneten - Alltag geworden.

Entschleunigung bietet die Möglichkeit darüber nachzudenken und zu erkennen: Was benötige ich wirklich? Bin ich glücklich und zufrieden? Geht es mir physisch, psychisch und seelisch gut? Um das herauszufinden, kannst du deine wunderbaren, körpereigenen Helfer aktivieren, die dich dabei unterstützen, das Unsichtbare sichtbar zu machen. Und damit das Unbekannte bekannt. Das Unsichtbare ist das Reich der Meridiane und deren Bahnen und Öffnungen in unserem Körper.

Traditionelle Chinesische Medizin ist bei uns anerkannt und viele Heilsuchende haben großes Vertrauen in sie. TCM geht in die Tiefe und beschäftigt sich intensiv mit dem verwobenen Geflecht der Lebensenergie Chi, den zwölf Meridianen und sieben Chakren. Alles ist mit allem verbunden, eines bedingt das andere und wirkt gemeinsam. Über die Botschaften deiner Meridiane wird dir immer klarer werden, was dein Weg ist, was dich stärkt und heilt. Du wirst außerdem erkennen, wie stark deine Selbstheilungskraft ist, wenn du an sie glaubst und sie bewusst aktivierst.

Erfahrbare Chinesische Medizin

Deine Lebensenergie Chi möchte gehört, verstanden und gefühlt werden. Stärken kannst du sie außerdem, indem du dein Yin und Yang in Gleichklang bringst. Die Zeit ist mehr als reif für einen liebevollen und bewussten Umgang mit deinem Körper. Er ist der Tempel deiner Seele. Je mehr du über deinen Energiekörper weißt, umso besser kannst du Probleme - egal, ob physisch oder psychisch - erkennen und dich damit auseinandersetzen.

Ich bin diesen Weg gegangen. Er war lang, manchmal sehr steil und oft mit Schmerzen verbunden. Ich durfte jedoch das Wunder der Selbstheilung bei mir und in meinem Beruf als Energetikerin bei vielen anderen erleben. Heute lebe ich ein Leben, das von Lieben, Lachen und einem Sein im Jetzt geprägt ist. Was nicht bedeutet, dass ich keine Sorgen oder Probleme habe. Was sich verändert hat, ist der Zugang zu den Themen und die Gewissheit, dass meine innere Stärke meine beste Freundin ist.

Motiviere dich und denke daran: Du bist wichtig - jetzt und in jedem Augenblick. Indem du denkst, fühlst, beobachtest und sprichst, gestaltest du dein Leben. Und du kannst ebenfalls Wunder vollbringen, oh ja. Denn Wunder geschehen dort, wo Wunden heilen dürfen.

Autorin: Daniela „AnAibja“ Sainitzer
Resonanzenergetikerin nach dem Konzept der „Erfahrbaren Chinesischen Medizin“,
Buchautorin, Sängerin, Reiki-Meisterin

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.



GLASBAU
STEINE Ertl

TRANSPARENZ UND STARKE TECHNIK

www.glasbausteine.at



Meine jugendliche Wahrnehmung

Erde oder Welt?

Ich war eine Jugendliche, die außerordentlich gut drauf war. Zwar etwas schüchtern, aber trotzdem an Vielem interessiert und sehr neugierig. Ich verschmolz mit der Natur, war in Frieden mit mir und wunderte mich über die Probleme der anderen, die für mich nicht existierten. Im Nachhinein betrachtet, erkenne ich, dass ich

damals in jenem Zustand war, den so viele mit Meditation & Co. erreichen wollen.

Ich hatte zum Beispiel eine außerordentliche visuelle Wahrnehmung. Die Natur erschien mir stets sehr plastisch und mit intensiven Farben. Auf meinem Schulweg ins Gymnasium betrachtete ich die Berge in ihren, je nach Sonnenlicht wechselnden Schattierungen und jeder einzelne erschien mir als großer Freund.

Mein Wandeln auf dieser Erde war voller Freude, Liebe und Staunen und Langsamkeit. Es war wohl eine Art kindlicher Zustand, der mir bis ins jugendliche Alter erhalten blieb. Ich reiste zum Beispiel viel in fremde, ferne Länder und war auf meinen Reisen vollkommen angstfrei. Aber etwas irritierte mich mehr und mehr. Ich erkannte, dass die meisten die Erde wohl anders sahen als ich. Anstatt sich mit mir zu freuen, spürte ich eine Art Neid und gleichzeitig schien mir, dass ich abschätzig betrachtet wurde im Sinne von: was weißt du schon vom wirklichen Leben.

Und so kam mir der Gedanke, dass mir vielleicht etwas fehlte. Heute weiß ich natürlich, dass mir nichts fehlte, sondern dass ich einfach nur außerhalb der Matrix und außerhalb der Glaubenssysteme und Angstsysteme unterwegs war. Ich war eigentlich im wirklichen Leben, im Sein, und meine Freunde waren bereits Opfer des Scheins.

Das alles wusste ich damals aber nicht und so begab ich mich auf den Weg, die Welt zu erkunden. Für mich ist die Welt, das, was künstlich wie ein Schleier über diesen wunderschönen Planeten Erde gelegt wurde. Es ist eine Zusammensetzung aus Konstrukten, Systemen, Ideen, Glaubensmustern, Hirngespinnsten, Manipulationen, - kurz Chaos. Die Weltmatrix ist eine Installation von Macht, Ego, Gier, Angst und Geldzwang, durch die hindurch der Planet Erde für viele Leute nur noch blass schimmert.

Lange Zeit wollte ich dazugehören. Ich habe danach gestrebt, in dieser Illusionswelt dabei sein zu dürfen. Zur Gesellschaft dazu gehören, dachte ich, wäre das Ziel.

Besonders in der Schulzeit meiner Kinder, habe ich tiefe, schmerzhaft Einblicke in die Welt, die Gesellschaft und ihre, mir völlig fremde Denkweise bekommen. In der Schule werden Kinder vorbereitet gut funktionierende Räder im Getriebe der installierten Systeme zu werden. Ihre mitgebrachte Individualität und spezifischen Gaben und Fähigkeiten interessieren kaum jemanden.

Meine Werte, wie Würde, Miteinander, Achtung, Freiheit, waren in dieser Welt voller Leistungsdruck, Vereinheitlichung und Gleichschaltung kaum vorhanden.

Trotzdem versuchte ich immer wieder den Anforderungen der Welt gerecht zu werden. Der Konflikt zeigte sich in meinem Körper und ich litt unter einem ständigen unterschweligen Krankheits- und Schmerzgefühl. Meine Seele weinte sozusagen.

Heute denke ich, zum Glück habe ich es nie geschafft, ganz in diese Welt einzutauchen. Ich habe erkannt, dass um mich Systeme sind, von denen ich nicht zwingend ein Teil sein muss. Sie können sein, so wie sie sind, natürlich habe ich Berührungspunkte – aber so wenige wie möglich.

Ich bin hier auf der Erde und nehme die Erde wahr und verbinde mich mit der Natur des Planeten Erde. Das ist mein wirkliches Leben und ich kann in meiner Wirklichkeit glücklich sein. Ich komme mir nicht mehr falsch vor, wenn ich nicht zur Welt gehöre. Trotzdem war es gut, die Welt kennen gelernt zu haben. Ich sehe nun klar, wie die Menschen global gesteuert und manipuliert werden. Hätte ich den Einblick in all das Leid nicht bekommen, könnte ich die Menschen nicht verstehen. Jetzt aber kann ich den Menschen, die zu mir kommen, helfen, ihre Verstrickungen, Probleme und Ängste zu lösen, da ich beide Seiten kenne, die Sehnsucht der Seele und den weltlichen Wahnsinn.



Mag. Katharina Felsner, Autorin des Buches:
„Geographie des Bewusstseins“



Angebot und Nachfrage

Als **Angebot** wird die Menge an vorhandenen Gütern und Dienstleistungen bezeichnet.

Die **Nachfragen** regeln in einer freien Marktwirtschaft den Gleichgewichtspreis, dieser stellt sich ein, wenn Angebot und Nachfrage übereinstimmen.

Was passiert mit dem Preis, wenn die Nachfrage sinkt ?

Durch industrielle Neubauten, wie Windräder beispielsweise, wird das eigene Grundstück entwertet. Es stellt sich eine schleichende Grundstückspreis/Liegenschafts- Entwertung ein.



Wer möchte eine Liegenschaft kaufen bei welcher in der Nähe eine riesige Industrieanlage - Windrad steht ? Die Nachfrage nach solchen Liegenschaften sinkt und somit auch der Preis.

Wie ökologisch sind Windräder ? Manches Windrad ist weit von Siedlungen entfernt – aber nah an Fauna-Tierwelt und Flora-Natur-Lebensräume mit unvorteilhaften nachhaltigen Folgen. Jeder Umwelt-Naturschutz bedeutete auch eine nachhaltige Eigenversicherung-Schutz für den Menschen! Der Mensch ist „Natur“, auch wenn das viele vergessen haben.

11 Bereginja-Instruktorinnen bei WINGS

Allentsteig. Die russische Sängerin, Lehrerin und Künstlerin Genia Lackey geht mit 11 Teilnehmerinnen des „Weiber-Yoga“-Instruktorinnenkurses zum See, wo sich die Gruppe zum morgendlichen Programmpunkt des 4 Tage dauernden Seminares trifft: ein Kreistanz auf dem Steg und anschließend baden im See. Ganz unbemerkt blieb die Gruppe nicht, Angler und Radfahrer bemerkten die ungewöhnliche Szenerie unweit dem Seebistro. Von



9. bis 12. 7. fand das Seminar in den Räumlichkeiten des Verein WINGS bei unterschiedlicher Wetterlage statt.

Abb.:österreichweit die ersten 11 offiziellen Ausbildnerinnen von „Weiber-Yoga Bereginja“

Das Weiber-Yoga berücksichtigt die energetischen und physiologischen Merkmale des schönen Geschlechts und ermöglicht psycho-emotionale und körperliche Energieprozesse, die Frauen schön, gesund und glücklich machen. In erster Linie geht es um die Aktivierung des endokrinen Systems, durch das wiederholte Massieren von den Nebennieren Drüsen. Gleichzeitig ist das Weiber-Yoga ein magisches Werkzeug. Mit Hilfe von Affirmationen und Visualisierung von archetypischen sakralen Symbolen entsteht eine große Veränderung im Bewusstsein der Frau, in ihrer Wahrnehmung und in ihrer Möglichkeit, den Raum um sich zu strukturieren und zu beeinflussen. Man, oder besser gesagt Frau, lernt mit den Energien unserer Welt harmonisch umzugehen, sie aufzufüllen, aufzuladen und in die richtigen Kanäle zu leiten. Die "Kraft von Bereginja" zielt darauf ab, die äußere Attraktivität zu erhöhen, die Gesundheit der Frauen zu stärken und die Fähigkeit zu entwickeln, Schmied des eigenen Schicksals zu sein. Und nicht nur das: Diese Praxis beinhaltet unter anderem das Studium traditioneller Techniken für die Heimdekoration, die Schaffung von Schutzsymbolen, alte Badebräuche. Das slawische Weiber-Yoga macht aus einer gewöhnlichen Frau eine geheimnisvolle und attraktive *Charovnitsa* (Zauberin) – nämlich das, was ein Weib ursprünglich sein sollte – eine

Göttin. Auf der Webseite gibt es u.a. einen Überblick über das System und die Horoskope, die angewendet werden. Das russische Wort „Bereginja“ bedeutet übrigens Beschützerin/Hüterin (engl. „keeper“) und entspricht zugleich der ersten Initiationsstufe. In diesem erweiterten Programm für Instruktorinnen kommen einige allgemeine Aufwärmübungen hinzu, sowie geballtes Körperwissen u.a. aus der „Spiraldynamik“ welche Waltraud am Samstag zum Besten gab. Außerdem wurden Richtlinien gemeinsam ausgearbeitet, Erfahrungen und Rezepte getauscht, und am Sonntag entstand eine systemische Aufstellungsarbeit. Das Zertifikat zeugt von der Teilnahme an diesem Initiationsritual zur erfolgreichen Vermittlung des slawischen „Weiber-Yoga“ im deutschsprachigen Raum.

Wer profitiert davon? Alle: die Frau selbst, ihr Mann, die Kinder, die Großeltern und somit die ganze Familie... und als Folge die ganze Gesellschaft! Wer Genia und das alte slawische Frauenwissen kennen lernen möchte, hat dazu die Möglichkeit per Webinar in unserem Zoom-Raum 24.09.-27.09.2020 (Anmeldung über die Homepage) Weitere Termine können auf der Website eingesehen werden.

WEIBER YOGA BEREGINJA

Anmeldung unter www.weiber-yoga.at

Live Webinartermine: Jeweils 17 bis 20 Uhr

24.09. - 27.09.2020

02.10. - 04.10.2020

09.10. - 11.10.2020

Energieausgleich: € 450,-

Didgeridoo Treffen in Altenburg bei Willi



Jeden zweiten **Mittwoch** im Monat, **18 Uhr**, Kapelle 24
Info: Norbert Feilhaber, Tel.: 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at
Alle sind herzlich Willkommen, Anfänger, Spieler und Neugierige
Didgeridoos und andere Instrumente zum Ausprobieren vorhanden.

Mi. 08. Sep. / Mi. 14. Okt. / Mi. 11. Nov. / Mi. 09. Dez. 2020



Heilfasten nach Dr. Rudolf Breuß

Erfahrungsbericht von Norbert Oskar Maria Feilhaber

Ich habe viele Dokumentationen gelesen, dass sich Krankheiten wie Tumore-Krebs und andere „Krankheitsbilder“ mit dem Heilfasten nach „Dr. Rudolf Breuß“, über die Selbstheilungskräfte aufgelöst haben. Wie das möglich sein soll, hat mich

neugierig gemacht.

Die Heilfastenkur kann auch zum Abnehmen oder anderen Beweggründen angewendet werden. Abwandlungen-Ergänzungen sind dann in Eigenregie möglich, sowie im Buch gut beschrieben. **Buch: „Krebs Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar“, ISBN 3-00-018407-4, 164 Seiten.**

Die Rezeptur baut auf Entsaftung von speziellen unterschiedlichen Gemüsesorten auf, kombiniert mit bestimmten unterschiedlichen Tees, Weißdorntropfen, ausgepressten Apfel und einer Fastensuppe. Die Säfte, Tees, Weißdorntropfen, entsafteter Apfel und die Fastensuppe dienen zur Ernährung und Anregung der Leber, Nieren und Herz in den 42 Tage. Heilen also nicht !

Wem das Entsaften mit Zentrifuge zu aufwendig ist, erhält die Säfte nach original Rezept auch in Bioläden-Drogerien. Am gesündesten ist es, sich das frische biologische Gemüse aus dem Garten zu holen und diese zu entsaften. In den Säften ist alles enthalten was der Körper benötigt. Zudem ist dann die Lebenskraft-Chi im Saft voll ausgebildet.

Ist die Absicht die Breuß-Heilfastenkur gegen Krebs oder zur Krebs-Prophylaxe durchzuführen, bitte nach Buch vorgehen, wo alles verständlich beschrieben ist, damit du den besten Erfolg hast.

Das Selbstheilungsprinzip ist sehr simpel:

Geschwulstentartung, Wucherungen, Tumore-Krebs werden durch das Eiweiß genährt. Durch die 6-wöchige Saftkur wird die Eiweißzufuhr von außen gestoppt. Da der Körper ohne Eiweiß nicht leben kann, sucht nun das eiweißhungrige Blut im Körper nach allen Wucherungen, Schlackenstoffen, und Geschwülsten, da in diesen viel Eiweiß eingelagert ist. Es ist dies eine Operation ohne Skalpell welches für uns das eigene Blut vornimmt. Eine perfekte Überlebensstrategie - Selbstheilung des Körpers. Der Tumor schwindet, da ihm die Grundlage Eiweiß entzogen wird. Du wirst allerdings einiges an Gewicht in dieser Zeit abnehmen. Du kannst bei dieser Kur nur gewinnen so meine Erfahrung. Hast du bereits Untergewicht, würde ich einen Diätassistenten, Ernährungsspezialisten zu Rate ziehen.

Meine Motivation lag bei: Ausprobieren-Selbsterfahrung wie die Kur auf mich wirkt,

Gewichtsreduktion, Entschlackung, Vorsorge, Ernährung optimieren...

Meine Parameter innerhalb der 6-wöchigen Fastenkur: Aufrechte Leistungsfähigkeit, Fulltimejob, täglich Laufsport.

Ergebnis innerhalb und nach der Kur: Gewichtsreduktion, erhöhte Leistungsfähigkeit, Lebensfreude-Erfahrung, Stärkung des Immunsystems, wir essen zu viel... Die Kur ist sehr empfehlenswert.

Allgemein: Ich ernähre mich seit 35 Jahre vegetarisch, kein Kaffee, kein Alkohol, Nichtraucher, keine Medikamente-Drogen, täglich Sport, Meditation, medizinisches Qi Gong, Musik.

Am- meist Samstag, habe ich innerhalb der Kur meinen „Null Fastentag“ beibehalten.

An vielen Tagen habe ich die Kur 1:1 umgesetzt wie es angedacht ist. An anderen Tagen habe ich etwas Obst zusätzlich gegessen um meinen Zuckerspiegel stabil zu halten. Eine Unterzuckerung (Hungerast) beim Laufen brauche ich nicht. Ginge es um Tumor oder Krebs würde ich mich strikt an die gut dokumentierte Fastenkur mit sehr vielen Fallbeispielen halten.

Ich habe mir die Säfte in Flaschen nach original Rezept gekauft, da es mir zeitlich nicht möglich ist, diese zu entsaften. Ich nehme in Kauf, dass in den Säften die Lebenskraft-Chi nicht vollends ausgebildet ist, wie wenn ich sie mir frisch mit einer Zentrifuge selber entsafte. Am Abend bereite ich mir die Tees für den nächsten Tag vor. Besser ist es diese frisch zuzubereiten. Aber auch dafür fehlt mir die Zeit. Für die Teezubereitung benötige ich 35 Minuten.

Die Säfte lasse ich lange im Mund und trinke(-esse) diese nur schluckweise. Es entsteht wirklich ein Sättigungsgefühl. Hunger in den 6 Wochen hatte ich keinen.

Ich werde das Prinzip der Fastenkur in meinem Ernährungskonzept als „roten Faden“ einbinden. Die Säfte sind eine sehr gute Nahrung. Immer wieder die Tees im Ernährungsplan einzubinden macht auch Sinne. Kombiniert mit veganer Ernährung, vorzugsweise sonnengereiften Obst und Salaten-Gemüse.

In der kalten Jahreszeit einen biologischen Getreidebrei. Das Ganze kombiniert mit den „Lehren der Essener“. Bei welchen es um die Lebenskraft-Chi in der Nahrung geht. „Der Mensch lebt nicht nur vom Brot alleine.“ Grobstoffliche Ernährung stellt eine der „vier Säulen“ der Gesundheit dar. Wichtig erscheint mir noch mitzuteilen, aus Ernährung kein Dogma zu machen.

Norbert Oskar Maria Feilhaber

www.Ganzheitliche-Energetik.at

Ganzheitliche-Energetik Förderungsinstitut (GEFI)

Veranstaltungskalender 2020

Monatlich

Lichtkreis 18 Uhr, A-3754 Irnfritz-Messern, Trabenreith 22, Meditation, Austausch, Vernetzung, 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: Norbert Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

September

Di., 1. Sept. 18 Uhr, „**Waldviertler Gartenstammtisch**“, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Qi-Gong

Kurs mit Norbert ab **Mi. 2.Sept.2020**, 18 Uhr, 8x, Anmeldung
0676/39 255 39

Horn, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang



Di., 8. Sept. 18 Uhr, **Literarische Kleinigkeiten mit Helga Maria Hornbachner „Es ist nicht September“**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Fr., 11. Sept. und auch Sa., 12. Sept.: **Workshop Skulpturen**, Ytong , Porenbeton schnitzen, **A-3500 Krems/Stein, Steiner Landstraße 18, Atelier Orea**, Lebe Deine Kreativität beim Schnitzen aus und gestalte Skulpturen z.B. Deinen persönlichen Engel, WoDo führt Dich mit viel Geduld und Handwerklichem Geschick zu einem erfüllten Ergebnis. Info/Anmeldung: Anmeldung erforderlich mit € 50,- Vorauszahlung ist Dein Platz reserviert, Wolfgang Doleschall, 0699 / 10 78 88 82, kunst@orea.at oder persönlich im Atelier. www.orea.at

Di., 15. Sept. 18 Uhr, **Philosophiekreis: „Selbstverantwortung- Verantwortung-Antwort“**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Fr., 18.Sept. und /oder Sa., 19.Sept., **Workshop: finde DEIN Kraftsymbol, A-3500 Krems/Stein, Steiner Landstraße 18, Atelier Orea**, gestalte DEINE Goldene Sonne, von ca. 10 Uhr bis ca. 18Uhr mit Mittagspause, Deine Sonne bekommst Du nach 3-5 Tagen in GOLD. Max. 4 Teilnehmer in der Gruppe oder Einzel-Workshop nach Termin Vereinbarung, Anmeldung erforderlich mit € 50,- Vorauszahlung ist Dein Platz reserviert. Info/Anmeldung: Wolfgang Doleschall, 0699/10 78 88 82, kunst@orea.at oder persönlich im Atelier. www.orea.at

Sa./So. 19/20. Sept., 10-17 Uhr, **Qi Gong Wochenende**, A-3754 Irnfritz/Messern, Trabenreith 22, Naturheilpraxis Norbert, Info/Anmeldung: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Fr., 25.Sept. und auch Sa. 26.Sept., **Workshop Skulpturen**, siehe oben

Oktober

Di, 6. Okt., 18 Uhr, **Waldviertler Gartenstammtisch: „Erfahrungen und Tipps von Angelika Pall“**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Fr., 9.Okt. und /oder Sa., 10.Okt., **Workshop: Finde DEIN Kraftsymbol**, siehe oben

Qi-Gong

Kurs mit Norbert **ab Mo.12.Okt.2020, 18:30 Uhr, 8x,**

Anmeldung 0676/39 255 39

Gmünd, Hauptschule

A-3950 Gmünd, Schulgasse 1



Sa., 10. Okt., 9-17 Uhr, **Workshop: „Den Baum des Lebens aktivieren“**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3754 Irnfritz-Messern**, Trabenreith 22, Naturheilpraxis, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Di, 13. Okt., 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, 20. Okt., 18 Uhr, **Philosophiekreis: „Enkeltauglich leben“ mit Mag. Ulrike Kleindienst**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676/39 255 39, feilhaber@utanet.at

November

Di., 3. Nov. 18 Uhr, **Waldviertler Gartenstammtisch: „Heimische Küchenkräuter und ihre Verwendung“ mit Kräuterpädagogin Irene Maria Maurer**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

So., 8. Nov. 9:30-18 Uhr, **11. Tag für's Ich“ Gesundheitstag der besonderen Art**, Tritt ein in Dein Ich, Vorträge, Info- Stände, **A-3950 Gmünd**, Sole Felsen-Hotel, Info: Gesundheitsverein Gmünd: Obfrau Elfriede Kainz: 02852 / 83687, Schriftführerin: Gertrud Weiss, 0676 / 41 55 708

Di, 10. Nov., 18 Uhr, **Poesieabend: „Aus dem Herzen heraus“ Lesung mit Petra Maria Weintögl**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Di., 17. Nov., 18 Uhr, **Philosophiekreis mit Subhash**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Sa., 31. Okt., 9-17 Uhr, **Workshop: „Die Kraft der Ahnen“**, Ort/Info/Anmeldung: **3754 Irnfritz-Messern**, Trabenreith 22, Naturheilpraxis, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Dezember

Di., 1. Dez., **Klangmeditation mit Elisabeth Susanna**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Di., 15. Dez., **Mantrensingen und genießen mit Ron und Heike**, Ort/Info/Anmeldung: **A-3580 Horn**, Piaristenpassage, Top 6, Creativcentrum EINKlang, Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255 39, feilhaber@utanet.at

Es gibt keinen Weg zum Frieden,
denn Frieden ist der Weg.

Buddha

**Ferien
ohne
Handicap** 

Vereinsmitglied werden

15 € / Jahr

Trabenreith 22, A-3754 Irnfritz-Messern

0676 /39 255 39, feilhaber@utenet.at, www.sunnseitn.info

ZVR-Zahl 1596935419



Bonus: www.sunnseitn.info

Zusenden der Zeitung Sunnseitn 3 Mal im Jahr

- 25 % Ermäßigung bei Werbung in der Sunnseitn
- Möglichkeit einen Bericht in der Sunnseitn Din A5 zum Wohle aller kostenfrei zu schreiben (keine Werbung)
- 50 % Ermäßigung bei Vorträgen: Verein Sunnseitn mit Gesunden Gemeinden
- Und vieles mehr...



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



„11. TAG FÜRS ICH“

**GESUNDHEITSTAG der
besonderen Art**

TRITT EIN in Dein ICH

**am Sonntag, 8. November 2020
von 9:30 bis 18:00 Uhr**

**Seminarräume Sole-Felsen-Hotel, Gmünd
mit Info-Ständen und Vorträgen**

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.

Obfrau: Elfriede KAINZ Tel. 02852/83687
Schriftführerin: Gertrud WEISS Tel. 0676/ 41 55 708