

Ausgabe 35 Sep. - Dez. 2023

Sunnseitn

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

11 Jahre

Kostenlos Non-Profit Vereinszeitung

online lesen: www.Sunnseitn.info

Wasser ist Leben | Maya-Neujahr | Liebe & Ausgrenzung
Wetter ist nicht gleich Klima | Qi-Gong | Das Delfinbaby
Der folgsame Familienhund | Mut: : Etwas für sich
Anhang Online lesen: Vitamin C-Therapie





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: norbert.feilhaber@gmx.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

- Gemeinnütziger Gesundheitsverein Gmünd
- 04 **Wasser ist Leben**
Kamira Eveline Berger
- 07 **Hey, aufgepasst! MAYA- NEUJAHR**
Sibylle Kreuter
- 08 **Mut: „Etwas für sich“**
Elisabeth Susanna & Margit Handler
- 09 **Das Delfinbaby**
Dipl. Päd. Petra S. Kreuzer
- 10 **Familie**
Norbert O. M. Feilhaber
- 14 **Wetter ist nicht gleich Klima**
Subhash
- 18 **Neu Sehen lernen / Liebe und Ausgrenzung**
Hedy Busch
- 20 **Rückblick auf meine Schulzeit- „Die Mohnorte“**
Silvie Haider
- 22 **Familien- Bande“ (von Verbunden-sein)**
Martina Grasser
- 24 **Der folgsame Familienhund**
- 26 **Veranstaltungskalender**
- 28 **Qi- Gong / Gesundheit**
- 29 **Anhang Online lesen: Vitamin C-Therapie**
- W³ **Sunnseitn im Web** Copyright Foto Top, www.Sunnseitn.info
by Peter Hatzfeld Sundownon-Huey, www.picasaweb.google.com/peterhatzfeld

Mein Extra-Markt

Nah & Frisch

Rudolf Zotter, Irnfritz

Bahnstraße 5
3754 Irnfritz
02986/6226

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

Von der Redaktion



Sunnseitn

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

Die Sunnseitn ist in Niederösterreich Nord, St. Pölten, Amstetten, Wien 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. Werbeberichte sind kostenpflichtig! 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. 36, Jänner- Mai 2024 ist **Fr. 01. Dezember 2023/12 Uhr, Erscheinungsdatum Mo. 08. Jänner 2024.**

Die Sunnseitn erscheint kostenlos für den Leser in einer Auflage von derzeit 1800 Stück, dreimal im Jahr. Ihr könnt die Sunnseitn kostenlos **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 O. M.:

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

Titelfoto von Herbert Haase: Impressionen aus Chiang Mai/ Nordthailand 2022

Wasser ist Leben!

Machen Sie Ihr Wasser zum Lebenselixier!

Faszination Naturfrequenzen und Wasser!

Die Naturphilosophen sind sich einig: Wasser, das faszinierende Element, ist die Grundlage allen Lebens und steht in ständiger Resonanz zum Universum. In seiner Natürlichkeit erhält und formt es die Vielfalt des irdischen Lebens.

Wasser, in all seinen zahlreichen Erscheinungsformen, übte immer schon eine gewisse Faszination auf uns Menschen aus.

Unser Körper besteht zu über 70% aus Wasser, deshalb ist die Qualität des Wassers, welches wir zu uns nehmen von besonderer Bedeutung. Es sollte feinstrukturiertes Trinkwasser von höchster Qualität sein.

Eine der wichtigsten Aufgaben von Wasser in unserem Körper ist der Abtransport von Giften aus den Zellen, aus dem Gewebe, aus den Gelenken. Ausreichend Wasser trinken ist wichtig! Bei Wassermangel bleiben die Gifte im Gewebe und es kommt häufig zu Entzündungen im Körper, die zu Folgeerkrankungen führen können.

Trinkwasser ist das Lebensmittel Nr. 1. ein Produkt, das jeder mehrmals täglich benötigt, aber in bester Qualität nur mehr selten in der Natur zur Verfügung steht.

Wir alle sitzen im selben Boot – daher tragen wir zum Schutz unserer natürlichen Ressourcen eine große Verantwortung. In Österreich sind wir in der glücklichen Lage, über viele saubere Wasserressourcen zu verfügen. Unser Trinkwasser ist das meist kontrollierteste Lebensmittel und das ist auch gut so.

Unser Wasser ist Träger von diversen Informationen!

Doch leider ist das Wasser, bis es bei uns Zuhause aus dem Wasserhahn läuft, vielen qualitätsbeeinträchtigten Faktoren unterworfen. Es verweilt oft längere Zeiten im Rohrsystem oder wird regelrecht hindurchgepresst, oder kommt mit künstlichen, technischen Frequenzen in Kontakt, auf seinem Weg in unsere Haushalte. Das Wasser ist somit „gestresst“, auch wenn es physikalisch und chemisch beinahe sauber ist, trägt es die Informationen diverser Schadstoffe noch mit sich.

Deshalb wäre es von Vorteil, das Wasser in seiner Frequenz zu optimieren.

Aber was versteht man unter frequenzoptimiertem Wasser?

Gesundes, feinstrukturiertes Trinkwasser von höchster Qualität, zeichnet sich aus durch seine hexagonale Wasserstruktur. Die Wassermoleküle sind harmonisch und strukturell geordnet wie Quellwasser in den Bergen, Giftstoffe werden im Frequenzspektrum harmonisiert und natürliche Frequenzen verfeinern und energetisieren das Wasser. Frequenzoptimiertes Wasser unterstützt die natürliche Energiezufuhr, hat einen besseren Geschmack ist leichter verdaulich, Schadstoffe werden harmonisiert und es verfügt über eine geordnete Molekularstruktur.

Regelmäßiges Trinken von frequenzoptimiertem Wasser kann zu mehr Vitalität und Lebensenergie verhelfen, es ist zelldurchlässiger und besser für den Körper verfügbar.

Künstliche bzw. technische Frequenzen greifen in diese natürliche Ordnung ein. Wasser verliert dadurch an Qualität.

Die natürliche Ordnung des Wassers kann durch spezielle Naturfrequenzen wieder hergestellt werden und die Kraft der Natur kann sich wieder optimal entfalten.

Autorin: Gertrud WEISS - VGK Gmünd Tel. 0676/ 41 55 708
in Zusammenarbeit mit **SCHUMANN 7, 83 TEAM**



Näheres zum Thema "Wasser" erfahren Sie in unserem GESUNDHEITSTREFF am Do 7. Sept. 2023 um 19:30 Uhr im Seminarraum Hotel Sole Felsen Welt, Gmünd, Einlass ab 19 Uhr

Möchten auch Sie Mitglied unseres Vereines werden?



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

Obfrau: Elfriede Kainz
02853/ 83673
Schriftführerin: Gertrud
Weiss, 0676/ 41 55 708
energieplatzerl@aon.at

Für eines jährlichen Mitgliedsbeitrag von Euro 20 (Überweisung auf unser Konto AT12 1200 0100 0083 4787 - Zahlungsreferenz Mitgliedsbeitrag VGK und ihren Namen) bieten wir unseren Mitgliedern monatlich kostenlose GESUNDHEITSTREFFS (ca 8 x im Jahr) an, die auch von Nichtmitgliedern gegen einen Unkostenbeitrag von Euro 5 pro Vortrag (wenn nicht anders angegeben) besucht werden können.



5 Tage eintauchen in...

EIN ABWECHSLUNGSREICHES

Blütenmeer
VOLLER *Mathematik*

Eine Seminarreihe für Alle, die sich nach einem bunten Strauß voller kreativer Ideen im Fachbereich Mathematik sehnen.

www.punktlandung.org

IN *Verbindung* MIT *Energogik Austria.*

Hey, aufgepasst! MAYA-NEUJAHR 26.7.2023-24.7.2024



Wir befinden uns wieder in jener Jahresqualität, die die **Vergeistigung der Materie** mächtig antreibt! IX („Iisch“), WEISSER MAGIER 5 / WEISSE HUND-WELLE begleitet uns als äußerst erfolgsversprechende Kombi. Die Besonderheit daran ist, dass wir seit 26.7.2019 (-24.7.2032) sowieso einen *13-jährigen Weißen Magier-Zyklus* durchlaufen, der global fulminante spirituelle Entwicklung bewirken wird. Das bedeutet, dass unser aktuelles Maya-Jahr eine spannende Vertiefung aller Magier-Themen bringt. Wir schwingen also auf der **5er-STUFE**, was so viel heißt wie, 1. Umsetzungsschritte werden gepusht, wir wollen Ergebnisse sehen (nicht nur leeres Blabla), alles Praktikable hat Vorrang, Ungeduld & Intensität. Ja, dieses Jahr unterscheidet sich damit ganz klar von den letzten 4! Passt perfekt, wenn man bedenkt, dass sich das **MAGIER-Programm** auf Authentizität, Wahrheit, Herzensweisheit, Liebe, spirituelle Ermächtigung, Erde 2.0 und das „Neue Wir“ bezieht. Der Licht&Schatten-Kampf geht in eine kraftvolle Runde und bringt erkennbare Erfolge, erhellende Macht-Verschiebung und Routine in hoher Frequenz-Arbeit. Super, oder?! Dass dazu viel Eigenverantwortung, Ausdauer und Selbstdisziplin not-wendig sind, möchte ich hier noch kurz in Erinnerung rufen. Insgesamt ein ziemlich heißes Pflaster, das uns im Luft-Element **WEISS** zusätzlich leichtfüßiges Tänzeln und mentale Wendigkeit lehren möchte.

Meine große Hoffnung liegt heuer aber auf der Jahres-Welle **WEISSER HUND**. Er ist die Liebe unter Gleichgesinnten. Das betrifft dann eigentlich jegliche Art von Beziehung: Familie, Partnerschaft, Freundschaft, Kollegenschaft, Bekanntschaft. Sucht nach gemeinsamen Zielen, Interessen, Strategien, Ähnlichkeiten und Seelenverwandtschaft. Diese Verbindungen schützen Euch, unterstützen, nähren, helfen, retten Euch jetzt! Also keine gute Zeit für typische Eigenbrötler und falschen Stolz. „Gemeinsam sind wir stark!“ lautet die wichtigste Devise. Wir lernen daraus Nähe, Vertrauen, Herzöffnung und fühlen mehr Menschheitsfamilien-Bewusstsein. So wird dunkle Manipulation ausgebootet, weil wir viele Wohlwollende um uns haben und emotional vernetzt sind! Alles Oberflächliche wird sich mitwandeln, denn die Leere und Einsamkeit dahinter wird bewusst. Wir sind soziale Wesen, die Austausch zum Überleben brauchen, der über viele Wege gehen darf. Er muss nur echt sein!

Ich wünsche Euch magisch-kraftvolles Herzens-Erwachen, Eure
KAMIRA

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





Mut: „Etwas für sich“

Boa, Leute ich sage euch, als ich das erste Mal von einer fermentierten Pflaume gegessen habe, und diese am Abend, gegen Uhr 21.00, und mit sehr gut 1/4l warmen Wasser nachtrank, ich trotzdem gut schlief, am Morgen Stuhl hatte, am Vormittag Stuhl, und kurz nach dem Mittagessen, Stuhl hatte.

Whow: ich Atme nun.....was sich in meinem Körper angesammelt hatte, unwahrscheinlich, echt.

Ich sage euch, dass ich unter Verstopfung beklaglich bin. Das beruht sicherlich von meiner Kindheit her, und nun neu Formuliert, etwas (Körperlich) nicht los lassen kann, und dadurch bereits im Kleinkindesalter meine Verstopfung bekommen habe. Einfach ist diese Arbeit (Geistig) mit sich selbst zu arbeiten nicht. Ich möchte euch lediglich aufmuntern, und sagen, dass es mehrere solch Typ Menschen gibt die Verstopfung haben.

So nun kam es, da ich von meiner Situation nicht gerade auf Lebenszeit erfreulich wäre, diese Verstopfung aufrecht zu erhalten, welche Lösung, Option es gibt, um diese aufzulösen!

Und einmal da habe ich es meiner Nachbarin mitgeteilt, dass ich nicht glücklich bin über mein körperliches Befinden, dies bezüglich. Nach einiger Zeit stand sie vor mir, und bot mir zum Testen eine, FERMENTIERTE, PFLAUME“ an. (Pflaumen esse ich sonst auch ab und zu sehr gerne jedoch eine „fermentierte Pflaume“ kannte ich bis dato noch nicht. Sodann am Abend nahm ich eine halbe davon, konnte daraufhin, doch gut schlafen.

Und was dann geschah, war ja so erstaunlich, in echt jetzt.

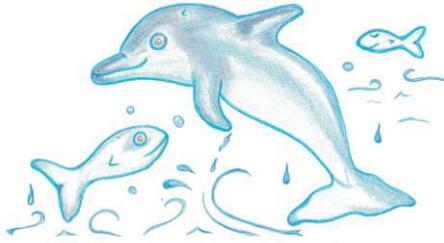
Aber, jetzt kommt's, das erste Mal diese fermentierte Pflaume genossen, am Abend, ihr solltet, und das sei nun wichtig, nicht gut gemeint zu euch sein, eine ganze Pflaume essen, sondern bedacht, denn sonst kann es Rückwärts gehen, dass ihr eventuell Bauchweh bekommt, da zu viel dem Gutgemeinten, (für sich- soll ja schnell wirken, meint man dann), das geht nicht, sondern langsam und mit Maß ist effektiver, ok?

Fürs momentane Befinden bin ich glücklich. Nun heißt es für mich: Mit sich selbst beschäftigen, tunlichst auf den Grund der Ursache zu kommen. Da denke ich mir gerade: Es wäre doch eine Organsprach Therapie auch möglich!

Ja es stimmt wohl: Zwischen reden und tun, liegt das Meer!

Autorin: Sibylle Kreuter
Ausstellungsraum für Kunstinteressierte, Trabenreith

Das Delfinbaby



Die Delfinfamilie tummelte sich im türkisfarbenen Wasser. Sie ließen sich treiben, schwammen, sprangen übereinander, untereinander durch, machten fröhlich Späße. In der Mitte schwamm das Delfinbaby, gut behütet von seiner Familie.

Unweit war ein tiefschwarzes bedrohliches Wasser. Für die Delfine war es unheimlich und sie zogen sich immer weiter zurück.

Schließlich blieb ihnen nur mehr ein klitzekleiner Raum zum Leben. So beschlossen sie gemeinsam durch das unheimliche Schwarzblau zu schwimmen, auf der Suche nach der hellen, lichten Seite. Sie schwammen lange, sehr lange und endlich wurde es lichter und sie waren im vertrauten angenehmen Wasser.

Doch wo war das Delfinbaby? Die Delfinmutter erschrak und schwamm hastig durch die gefürchtete Dunkelheit zurück auf der Suche nach ihrem Kind. Sie fand es ganz tief unten, wo es am dunkelsten war.

Unerschrocken rief sie nach ihrem Delfinkind. Es befand sich in Gesellschaft einer dunklen krakeligen Gestalt. Als diese sah, dass das Delfinkind zu ihrer Mama schwamm, löste sich von der Gestalt eine Träne.

Sie zeigte Gefühle.

Und das Delfinkind war unschlüssig- sollte es zu ihrer Mutter oder bei der dunklen traurigen Gestalt bleiben. Unentschlossen blieb es stehen. Alle verharrten.

Schließlich löste sich die dunkle krakelige Gestalt und schwamm dem Licht entgegen.

In diesem Moment ging das Dunkle zurück und voller Freude schwammen alle drei zu ihrer fröhlichen Delfinfamilie zurück, die sie schon sehnsüchtig erwarteten.

Buchempfehlung: „Wassermann, Naturgemäß leben im neuen Zeitalter“

Mögen alle Wesen dieser Erde glücklich sein

Dies wünsche ich allen
Elisabeth Susanna
<https://kreis-kultur.jimdosite.com/>
Illustration: Margit Handler



Familie

„We are family, I got all my sisters with me ... „ – wer kennt es nicht, dieses Lied, das uns sofort einfällt, wenn man an das Wort Familie denkt. Ein Lied, das uns positiv stimmen soll und auf jeden Fall gute Laune macht. Aber immer da wo Licht ist, ist auch Schatten. In diesem Artikel werde ich sowohl auf die verschiedensten Aspekte des Familienbegriffs eingehen, als auch bewusst die Schattenfelder miteinbeziehen. Und so gebe ich mich auf eine Reise in vergangene Zeiten und zukünftige Visionen.

Kein Begriff auf der ganzen Welt wurde von den Menschen und gewissen Gruppierungen mehr idealisiert, bewusst glorifiziert und missbraucht als das Wort Familie. Manipulatoren wie Werbungen, Filme, etc. bedienen sich dieses Feldes mit allen Weichzeichnern, die es gibt. Auf der anderen Seite stehen wir leider auch einem Macht-, Missbrauchs-, Erpressungs- und Gewaltfeld gegenüber, dessen Mechanismen oftmals so fein sind, dass sie auf Ebenen wirken, die uns nicht bewusst sind und uns seit Jahrhunderten zu lenken versuchen. Diese Mechanismen, nennen wir sie Schatten, sind diejenigen Aspekte in uns, die im Dunkeln verborgen sind. Sie triggern und steuern uns aber auf einer subtilen, unbewussten Ebene mehr als wir ahnen.

Licht und Schatten sind eine Einheit, die uns in vielen Bereichen sicherlich schon bewusst ist. Sind wir nicht in einem Zustand der inneren Klarheit, fehlt uns der Zugang und Einblick in feinstoffliche Felder. Die Welt kann von uns nicht in ihrer Mehrdimensionalität wahrgenommen werden, sondern nur einseitig und damit subjektiv - der ideale Nährboden für obig genannte Dynamiken.

Doch der Kosmos wandelt sich und damit auch die Welt und das Bewusstsein der Menschen. Und so werden Licht und Schatten immer mehr wahrgenommen und unser Bewusstseinsfeld wird allmählich zu einem „bewussten Sein“. Ein neues Miteinander bildet sich, neue Gemeinschaften entstehen und ein neues Familienbild entsteht. Aber bis dahin gibt es noch einiges zu tun.

Das Bild einer Familie oder wie Familie zu sein hat, bestimmt jedes Familienfeld für sich. Geprägt durch sämtliche Emotionen dieser Welt - Freud und Leid, Angst, Liebe, Hass und Verzeihen ist es für viele Menschen lediglich ein Gedanke bzw. ein Modell, dem man nachjagt und versucht zu verwirklichen - und dies doch nie erreicht. Denn niemand hat einem erklärt, was eine „wirkliche“ Familie ausmacht, wie es ist, eine Familie zu sein, ein Mitglied einer Familie zu sein, eine Familie zu haben, etc.

Familie ist für viele Menschen der Inbegriff eines Ideals, ein Gefühl, nach dem man strebt - ein hehres Ziel, wenn man so will - bis hin zum Gegenteil. Dazwischen hat man die ganze Bandbreite an menschlichen Missverständnissen und Fehlern - in allen Facetten. Nichts ist verwobener und verworrener als ein Familienfeld.

Natürlich hat jeder ein Bild im Kopf, eine Erinnerung im Herzen, einen Gedanken, wenn man das Wort an sich hört. Getriggert oder auch nicht, macht es mit uns etwas, wenn wir es hören. Je nachdem, wie die eigene Kindheit war, wie Familie in der eigenen erlebt wurde, sind unsere Erinnerungen bis in die kleinste Zelle in uns gespeichert – und oftmals werden wir nur vom Klang dieses Wortes in Verbindung mit dem Unterbewussten gesteuert – ohne es zu wissen.

Einmal in der Matrix gefangen, ist es nicht so einfach, einen reflektierten, neutralen Blick von außen auf das Szenario zu werfen. Die Energie der Verpflichtung, der Verantwortung, der Glaubensmuster, der Eide, der Schwüre, der Banne und Versprechungen, der Schuld und der Ängste – am wenigsten die der bedingungslosen Liebe – lassen uns frei handeln und in dem Glauben, dass wir frei von Bindungen sind und aus einem freien Willen und Herzen heraus handeln. Und so braucht es manchmal Helferinnen, die uns unterstützen, die Knoten zu lösen, um neue Wege beschreiten zu können.

Familie im herkömmlichen Sinn, so wie ich es in meinen Kindheits- und Jugendtagen erlebt habe, gibt es nur mehr selten. Ich selbst bin am Land aufgewachsen. Oft lebten Jung und Alt unter einem Dach. Die Großfamilie war ein optimales Konstrukt für ein Kind. Wenn Mutter oder Vater keine Zeit hatten, ging man halt zu den Großeltern. Wenn diese auch beschäftigt waren, wurde die Tante, etc. besucht, die auch mit der Familie unter einem Dach lebte. Irgendjemand fand sich immer, der einem zuhörte, Verletzungen heilte, den Hunger stillte oder einfach nur für einen da war, wenn man in kindlichen Nöten war. Starben die Großeltern, zog die nächste Generation in die „Ausnahm“ und machte der jungen Generation Platz. So etwas kennt man heutzutage nicht mehr.

Gab es die Großfamilie nicht, hatte man die Dorffamilie, die dies alles übernahm. So wusste ich als Kind, wo es die beste Jause gab und wo man einfach „nur“ zu Besuch kommen konnte, die Tränen getrocknet wurden und man gestärkt wieder heim gehen konnte - ohne Wenn und Aber.

Für mich persönlich hat sich der Familienbegriff und das ursprüngliche Modell der Familie gewandelt. Familie bedeutet für mich nicht zwingend „Vater - Mutter - Kind“. Bei uns ist jeder willkommen. Nicht selten sitzt zu Weihnachten eine Gruppe von Menschen zusammen, die man gemeinhin nicht als Familie bezeichnen würde, die sich aber gefunden haben, um Zeit

miteinander zu verbringen und ein Fest miteinander zu feiern. So eine Familie nenne ich dann Lichtfamilie. Eine Lichtfamilie besteht aus einer Gruppe von Menschen, die sich gut miteinander verstehen und die die gemeinsame Zeit miteinander genießen. Als Lehrerin habe ich Ende Juni meine Klasse verabschiedet. In diesem Fall waren es junge Menschen, die mir aus den verschiedensten Gründen, besonders ans Herz gewachsen sind. Gemeinsam gingen wir durch dick und dünn, Schicksalsschläge wurden gemeinsam

gemeistert und Hoch und Tiefs gemeinsam „gestemmt“. Diese Art der Gemeinschaft nenne ich die Schulfamilie.

Was ist also eine Familie im Idealfall für mich?

- Eine Familie ist eine Gruppe von Menschen, die sich gut verstehen, biologisch nicht unbedingt miteinander verwandt, verschwägert oder auf sonst eine Art liiert sein müssen und die gerne Zeit miteinander verbringen.
- Jeder kann sein, wie er ist, jeder kann wertfrei seine Meinung artikulieren.
- Die Kommunikation läuft von Herz zu Herz. Sie tut gut, sie stärkt sie nährt.
- Die Begegnungen sind bereichernd und fühlen sich leicht an. Niemand belehrt, sieht sich hierarchisch oben oder unten, jeder ist gleichwertig, niemand wird unterdrückt.

Die Liste lässt sich noch weiter fortsetzen, doch ich denke, man spürt, was ich meine. Unmöglich? Vielleicht, vielleicht auch nicht. Ich bin davon überzeugt, dass es möglich ist. Die Vision gehört ausformuliert, ausgeschmückt und mit viel Energie gefüllt und belebt. Der Wandel ist da. Jeder spürt es auf seine Art.

Wichtig ist, dass wir das sagen, was wir wirklich wollen und uns nicht in Beschreibungen dessen, was wir nicht wollen, verlieren. So ist es mit allem und auch in diesem Fall. Egal ob Schulfamilie, Lichtfamilie, die eigene Familie – seid gut zueinander, bestärkt euch, liebt euch aber haltet euch nicht fest. Lasst Reisende ziehen, lasst Änderungen zu und habt keine Angst vor dem Tod. Ja, der Tod! Im Sinne von Loslassen, Vergänglichkeit und fließen lassen – die Erlaubnis pur sozusagen, gehört er in dieses Feld und zum Leben dazu.

Möchte man die Bereiche der Seele miteinbeziehen, so wird gesagt, dass sich jede Seele, bevor sie inkarniert, sich ihre Familie aussucht – aus den verschiedensten Gründen. Um noch etwas gut zu machen, um etwas abzuschließen, um zu wachsen, um zu heilen. Vielleicht hilft dir diese Vorstellung und du ziehst deine Schlüsse daraus, machst „Verzeihensarbeit“ und heilst deine Ahnenlinie?

Als Humanenergetikerin habe ich schon einiges erlebt. Ich kann mich nie an einzelne Sitzungen erinnern, doch je mehr es in karmische Bereiche geht, umso weniger vergesse ich das, was ich gesehen habe bzw. was sich mir gezeigt hat. Deswegen möchte ich an dieser Stelle von den karmischen Familienfeldern erzählen. Das sind Felder, die uns nicht bewusst sind und die ich manchmal während Behandlungen sehe. Sie zeigen sich nicht immer. Diese Art der Schattenarbeit kann man nicht beschleunigen, anordnen oder auf Knopfdruck herzaubern. Alles hat seine Zeit, alles darf gehen und so nehme ich hin und wieder bestimmte Symbole in den feinstofflichen Feldern meiner Klienten wahr. Die Palette reicht von Symbolen, die mit Versprechungen und Eiden zu tun haben, bis zu Symbolen, die Familienmitglieder an ein bestimmtes Familienfeld binden – beispielsweise ein Wappen.

Jeder, der die Geschichte von dem jungen Prinzen in England kennt, kann sich ungefähr

die Bindeenergie und die kraftvolle Magie dessen vorstellen (oder auch nicht), warum Menschen viele Leben und jahrhundertlang an Felder gebunden sind und nicht freikommen. Das erklärt wiederum die Aufgabe der jungen Frau, die den Prinzen durch ihre wahre und reine Liebe befreit und aus dem Familienfeld löst. Halte man von der Geschichte, was man will, aber das ist auch eine Art der Schattenarbeit. Wozu sind all die Märchen? Um uns liebevoll an unsere Schatten zu erinnern, denn zu Geschichten hat unser Ego keinen Zutritt und somit keine Argumente. Familienbande, wie Rapunzel, Hänsel und Gretel, ... und wie sie alle heißen beschreiben all diese Schattenanteile in Familienfeldern.

Spannend, nicht? Schatten gehören zu unserer Welt dazu. Wichtig ist, hinzusehen und hinzuspüren. Handle ich aus meinem freien Willen heraus oder lässt mich „etwas“ handeln, zieht „es“ mich in den Bann? So haben wir jetzt den Bogen weit gespannt. Eine Reise, die es wert ist, gemacht zu werden, um aufzulösen und zu erlösen.

In diesem Sinne: Geh mit offenen Augen durch die Welt, spüre hinein, sieh hin, setze Grenzen, schließe ab, schließe neue Freundschaften - liebe, lache und genieße.

Herzlich,

Dipl. Päd. Petra S. Kreuzer
Energetik, Team Energogik Austria
www.petrakreuzer.at www.energogikaustria.at

Herzliches Dankeschön
an Iris für die Korrektur



Braco 2023: Live Termine & Live Online-Begegnungen (Live Streaming) siehe Webseite: www.braco.me

Braco wurde 2012 als ausgewählter Gast bei den Vereinten Nationen in New York mit dem Peace Pole Symbol ausgezeichnet. Es gilt als das bedeutendste internationale Friedenssymbol, gleichstehend für den Satz »Möge Frieden auf der Erde herrschen«.



Eine Mini-Eiszeit kommt!

Das Klima ist seit Bestehen der Erde immer im Wandel - Klimawandel! Es gibt fünf großen Klimazonen! In den Massenmedien werden die täglichen Wetterlagen, wie beispielsweise Hitzepol in Rom mit einer Klimaerwärmung (welche nicht vorliegt) in Verbindung gebracht. Wetter ist nicht gleich Klima! In Wahrheit purzeln die Kälte-Rekorde. Kältester April 2023 seit langem. Globaler Temperaturrückgang. Ich kann das anhand meiner eigenen Messungen bestätigen. So lange wie dieses Jahr haben wir noch nie geheizt. So viel Niederschlag wie im April 2023 (über 100 lt.) habe ich noch nie gemessen um diese Jahreszeit. Kühleres Klima ergibt weniger Ertrag in der Ernte. Die Experimente der USA (dass die Sonne nicht mehr so intensiv auf die Erde trifft), beschleunigen die Abkühlung, was die kleine Eiszeit die wir ansteuern begünstigt. Also das Gegenteil von dem, was täglich in den Mainstreammedien zu hören ist. **Wasserdampf** ist das wichtigste und entscheidende Treibhausgas in der Erdatmosphäre. Bei klarem Himmel beträgt Wasserdampf etwa 60 %, welcher zum natürlichen Treibhaus-effekt beiträgt.

Stickstoff, Sauerstoff, Argon, Spurengase machen 99,96 % der Luft aus! Nur 0,04 % macht das natürliche, lebenswichtig Kohlendioxid CO₂ aus. Ohne CO₂ gibt es kein Leben auf der Erde. Der CO₂ Gehalt in der Luft heute ist im Vergleich zur Erdgeschichte sehr, sehr niedrig! Auf einem Blatt Papier wäre das CO₂ nur ein kleiner Punkt. Der Rest des Blatt Papiers 99,96% wären Stickstoff, Sauerstoff, Argon, Spurengase. Sprechen wir von CO₂, sprechen wir immer nur von diesem kleinen Punkt auf unserem Blatt Papier. 96% dieses kleinen Punktes erzeugt die Erde selber. Nur 4% der Mensch. Von diesen 4% die der Mensch erzeugt, geht der Großteil (auf die ich keinen Einfluss habe) an: Industrie, Schifffahrt und Krieg. Es gibt 90.000 große Schiffe. Nur 5 von diesen großen Schiffen erzeugen mehr CO₂ als alle Autos der Welt... Macht es Sinn, sich da über Autos zu unterhalten? Oder über CO₂ weiter nachzudenken?

Falls doch, dann über salzwasserbetriebene Autos wie es im Genfer Autosalon im März 2014 in Form einer schnittigen, flüsterleisen Sportlimousine für 4 Insassen, mit ausgereifter Salzwasser Technologie vorgestellt wurde, welche für europäische Straßen zertifiziert ist. Von Null auf 100 km/h in nur 2,8 Sekunden. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 350 km/h, 4-Rad betrieben, Reichweite: 600 Kilometer mit zwei 200 Liter Salzwassersertanks. Salzwasser gibt es unerschöpflich auf der Erde. Schiffe bräuchten keinen Salzwassersertank, da sie ja im Salzwasser fahren. Nur eine Salzwasseraufbereitung am Schiff... Technische Lösungen liegen schon lange am Tisch! Das lebenswichtige CO₂ ist nur eines von vielen Treibhausgasen. Die Menge an Wasserdampf in der Atmosphäre entscheidet zwischen Warmzeit und Kaltzeit. Wir haben keinen Einfluss wieviel Wasserdampf aus den Ozeanen, Seen, Wäldern aufsteigt. Bei uns im Waldviertel haben wir im Sommer in

der Früh zwischen 10-15° C. Ist es bewölkt, kann in der Nacht die sommerliche Tageswärme nicht in das All abstrahlen. Demzufolge ist es dann wärmer in der Früh. Das ist auch im Winter so. In der Stadt kommen mehrere Effekte zusammen, warum es in der Nacht warm bleibt. Die Wärmespeichermasse Asphalt, Beton, Häuser werden immer größer in der Stadt. Die Wälder, Wiesenflächen kleiner. Zum anderen liegt eine gewisse Smog Schicht über der Stadt, was die Abstrahlung der Wärme verhindert. Und dann noch eine Wolkenschicht. Speichermasse und Smog fehlen bei uns am Land. Wald und Wiesenflächen überwiegen.

Es entscheidet der Wasserdampf, beispielsweise in Form einer Wolkendecke, ob die Tageswärme ins All abstrahlt. Wenn wir uns jetzt noch vorstellen, dass der Smog über beispielsweise Vulkantätigkeiten verstärkt wird, dann kann durch den Smog-Staub und Wasserdampf die Sonne die Erde nicht mehr erwärmen... Eine Eiszeit steht ins Haus!

Mit CO₂ hat das alles nichts zu tun. Warum? In der Erdgeschichte hatten wir 10-mal mehr CO₂ im Umlauf als heute. Dennoch ist es zu Eisbildung – Kaltzeit gekommen! Ein klarer Beweis dafür, dass das natürliche, lebenswichtige CO₂ nicht im Zusammenhang mit Warmzeit oder Kaltzeit steht, wie es in den Mainstreammedien behauptet wird und ungeprüft von vielen übernommen wird.

Wer genau hat die fake Information (Falschmeldungen) verbreitet, dass das natürliche lebensnotwendige CO₂ ohne dem es auf der Erde kein Leben gäbe, verantwortlich ist für den Klimawandel? Klima ist immer im Wandel!

Eine Institution in Genf gesteuert von den USA, hinter welchen die reichsten der Superreichen stehen, hat erkannt, das mit dem »Weltklima Katastrophe Instrument« ein lukratives Geschäft zu machen ist. Dazu wurde die Lüge mit dem CO₂ als Indikator erfunden, zu dem einzigen Zweck, dass wir uns gegenseitig individuell die Schuld zuschieben statt systemischen positiven Wandel gegen solche Institution voranzutreiben.

Viele haben diese Lüge bereits im Kopf als Wahrheit abgespeichert, ohne zu prüfen ob das überhaupt sein kann. Klimaforscher welche diese Fake Behauptung verständlich aufklären, werden als Spinner bezeichnet. Und das Beste an diesem »Weltklima Katastrophen Instrument« ist: Dass »Du«, daran schuld bist, dass es zur »Klimakatastrophe« kommt. Das ist so ziemlich die super Superlüge schlechthin. Wer verdient an den 90.000 Riesenschiffen, wie oben angesprochen, von welchen nur 5 davon mehr CO₂ erzeugen als alle Autos in der Welt? Wer verdient am Krieg? Ist es nicht genau diese superreiche Gruppe von Menschen? Daher wird auch an den Schiffen und Kriegen nichts verändert, sondern gefördert. Wacht bitte auf!

Wahrheit erkennen: Bereits im ersten der edlen achtfachen Pfade des Buddhas geht es darum sich zu bemühen die Wahrheit/Erkenntnis zu erkennen, zu erlangen, um sich zu entwickeln. Wenn Jesus Christus sagt: »Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben, niemand kommt zum Vater, außer durch mich«, dann ist damit gemeint: Wenn du nicht

hinter die Kulissen schaut, dich bemüht die Wahrheit herauszufinden, Erkenntnis zu erlangen, dann kommst du nicht zum Vater zurück.

Beim Sufismus wie in anderen muslimischen Lehren ist das Bemühen, Erkenntnis zu erlangen ein wichtiger Teil um sich zu entwickeln.

Was ich dir mitteilen möchte ist: Dass du in kurzer Zeit durch deinen Hausverstand erkennen kannst, was wahr ist und was Fake. Das mit der CO₂ Klimaerwärmung ist Lüge, obgleich ein Anstieg des CO₂ zu beobachten ist. Aus den Ozeanen steigt durch die letzte Warmzeit vor etwa 800 Jahren vermehrt CO₂ auf. Daran ist weder etwas dramatisch noch schlimm. Es ist normal! Besucht bitte mal Vorträge von Klima Experten, auch online möglich, die nicht der Regierung nahestehen. Auf einfachen Karten erkennst du, dass das CO₂ viel, viel, viel höher lag seit Bestehen der Erde als jetzt. Und dennoch ist es zur Abkühlung gekommen trotz des hohen CO₂ Gehaltes damals. Ein klarer Beweis!

Die Klimakleber sind diesem »Weltklima Katastrophe Instrument« bereits auf den Leim gegangen. Der Politik und Machthabern ist das emotionale Aufladen durch die Aktionen der Klimakleber sehr recht, um die Klimalüge zur Emotionalisierung zu stützen! Beobachte einfach selber und schreib dir die Tagesmenge an Regen auf. Dann bekommst du ein Gefühl dafür was Fake oder wahr ist. Lade dir Telegram auf dein Smartphone herunter und suche Dir interessante Menschen aus, welche zum Thema Klima etwas zu sagen haben.

Energiesparprogramm: Im Mittel verbrauchen meine Frau und ich in etwa 7 Kilowatt (kWh) Strom pro Tag, den ich selber produzieren könnte. Vorstellung der Politik: Einmal Aufladen für ein Elektroauto würde ca. 22 KW/h benötigen, da ich einen weiten Weg in die Arbeit habe. Eine Wärmepumpe würde ca. 25 KW/h pro 24 Stunden benötigen. Mein Stromverbrauch explodiert von $7 + 22 + 25 = 54$ KW/h pro 24 Stunden. Das sind 6,7 Mal mehr Stromverbrauch! Nicht nur bei mir! Von den Leitungen und Umspannwerken usw. welche nicht zur Verfügung stehen, spreche ich noch nicht!

Akkus: Sehen wir uns bitte die gesamte Produktionskette an. Von der Gewinnung der Rohstoffe bis zum Entsorgen. Maximal umweltbelastend und teuer.

»**KI-Künstliche Intelligenz**« Einen informativen, breitgefächerten, recherchierten Journalismus gibt es schon lange nicht mehr in den Mainstream Medien. Vielleicht deswegen, weil die Journalisten durch »KI« ersetzt werden. Das Ziel wird vorgegeben, was das Volk glauben soll! Dafür ist die »KI« bestens geeignet und schwer zu durchschauen. Stelle dir selber die richtigen Fragen, dann wirst du auch wahre Antworten erhalten. Wie schnell eine KI einen Zeitungsartikel glaubwürdig zu einem Thema erstellt, der in Wahrheit Fake ist, gab es noch nie! Ein spannendes Spiel für jeden Einzelnen die Wahrheit zu finden.

Bitte recherchiert meine Impulse/Meinungen in diesem Bericht selber weiter.

Autor: Norbert O. M. Feilhaber

Hochbautechniker-Energetiker-Buchautor



Andreas Keck

Das Geschäft führt neben einem erlesenen Reformhaussortiment biologische Produkte sowie Gesundheitsspezialartikel. Produk-

torschwerpunkt: EM-Effektive Mikroorganismen, Heilpilze...Volksfeststrasse 14, 4020 Linz



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

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



GLASBAU
STEINE Ertl

TRANSPARENZ UND STARKE TECHNIK

www.glasbausteine.at

Neu Sehen lernen



Liebe und Ausgrenzung

Wie einen die Astrologie lehren kann: Alles ist mit allem verbunden, wir sind *keine* isolierten Einzelwesen, hineingeworfen in eine fremde Welt. Wir haben Teil an allem, das uns umgibt, ja, wir sind gar nicht vorhanden ohne unsere so genannte „Umgebung“. Ständig angewiesen auf Bestätigung ist unser Ich ein bloßes Gedankenkonstrukt und in ständigem Wandel begriffen. Zahllose Kleinstlebewesen besiedeln unsere Körper und ohne sie könnten wir gar nicht leben. Wir sind nicht allein. Wir sind eingebunden in und

getragen von einem großen Netz aus Verbindungen und Beziehungen. Und weil es so unglaublich ist in diesem undurchschaubaren Wirrwarr aus Verflechtungen ein Gefühl von Identität zu verspüren, dürfen wir schon sagen, ja, wir sind geliebt vom Großen Ganzen: Wie unwahrscheinlich ist es denn, dass das alles zusammenspielt und uns existieren lässt?! Selbst der böseste Mensch ist geliebt vom Großen Geist, der uns umgibt und durchdringt; niemand muss sich diese Liebe erst verdienen, niemand kann sie verlieren. Mag sein, dass es die Illusion der Verdammnis gibt, aber kaum öffnet man die Augen und „wendet sich dem Licht zu“, erkennt man, dass schon immer diese Liebe da war. Dass sie uns nie verlassen hat und der größte Schmerz nur durch ihre Hilfe ertragen werden konnte.

Ja, es gibt furchtbare und entsetzliche Ereignisse in dieser Welt, so wie es auch unglaubliche Freude gibt. Das eine erleben zu können, bedeutet auch das andere erleben zu können. Der grenzenlose, stille Beobachter „in uns“ nimmt beides für Illusion. „Die Ursache des Leidens ist Verlangen“, wie es der Buddhismus formuliert, sind Wünsche, ist der Wille, der uns gegeben wird und sicher nicht „frei“ ist. Wer aber an „seinem“ Willen nicht hängt, der ist tatsächlich frei und unverwundbar.

Diese Liebe, die uns hält und das Leben schenkt, ist nicht süßlich, kein Gratisglückslieferservice, sondern still und ruhig und „nicht von dieser Welt“. Sie ist nicht



„dort“, sondern „hier“, sie bringt uns nichts, denn sie ist schon alles, was wir sind. –

Dem gegenüber steht die „weltliche“ Erfahrung der letzten Jahre von Diskriminierung, Verhöhnung, Ausgrenzung, Bedrohung bis hin zu Vertreibung. Der gewollte oder zumindest in Kauf genommene Bruch in der Gesellschaft wird noch jahrzehntelang schmerzhaft zu spüren sein. Zerstörtes Vertrauen wird auch durch Vergessen nicht geheilt.

Wenn jetzt von „Gräben Schließen“ und „Versöhnung“ die Rede ist, dann ist damit anscheinend gemeint, dass man geneigt ist, dem kritischen Fünftel der Bevölkerung seine mangelnde Untertänigkeit unter Umständen zu verzeihen. Die so reden und schreiben sind nach wie vor weit entfernt von reuiger Einsicht in Unrecht und Verbrechen, die sie gebilligt, unterstützt und aktiv begangen haben. Während die Täter*innen unbehelligt weiterhin an der Macht sind und ihre Möglichkeiten der Kontrolle und Manipulation weiter ausbauen – denn das ist es, was sie „von der Pandemie lernen“ nennen –, werden Verstöße gegen Verordnungen immer noch juristisch verfolgt. Der folgsame Teil der Bevölkerung weiß nichts davon, will auch gar nichts wissen, glaubt treuherzig, dass nun alles überstanden sei und steht für die nächsten Untaten wieder gehorsam zur Verfügung.

Dennoch; was einen die Astrologie auch lehren kann: Nichts bleibt, wie es ist, alles ist in Bewegung, ob das nun gewollt ist oder nicht. (Spürbare Veränderungen können allerdings auch sehr, sehr lange auf sich warten lassen!)

Wie gesagt, die Liebe, die früher allgemein die „göttliche“ genannte wurde, ist nicht von dieser Welt. Sie ist der Hintergrund allen Geschehens, und in diesen wahrhaft finsternen Zeiten ist es heilsam und notwendig sich ihr immer wieder zuzuwenden um sich nicht in den Scheußlichkeiten der Welt gänzlich zu verlieren.

Autor: Subhash ☆ fotografie@subhash.at ☆ 681/81 51 10 06 ☆ <https://fineart-fotografie.at>
Subhash und die Nicht-Zweiheit

Subhash: Eine Bilderbuch-Biografie - Interview № 10 I #nonduality
<https://youtu.be/y3pJ-5E5wpY>



14 Jahre

Kornkreis Museum in Kematen bei Amstetten. Es werden 100 Kornkreis Muster in Großformat präsentiert. Führung nach telefonischer Vereinbarung. 0650 / 99 36 558



Rückblick auf meine Schulzeit – „Die Mohnorte“

Ich hatte gerade meine Hauptschulzeit beendet, und es wurde allgemein das neunte Schuljahr eingeführt. Da war die Frage wohin? Das Polytechnikum kam für mich nicht in Frage, also entschied ich mich für die einjährige Haushaltungsschule. Wir wurden in Haushaltsführung, Kochen, Backen, Nähen, Bügeln usw. unterrichtet, das war genau richtig für mich. Mit großer Freude war ich dabei, war nur ein einziges Mal krank, und so versäumte ich einige Unterrichtsstunden. Das Schuljahr ging schnell vorüber und es kam der Tag der Abschlussprüfungen. Jeder musste ein Menü zubereiten, also Suppe, Hauptspeise und Nachspeise. Für mich alles kein Problem, bis auf die Nachspeise. Da stand doch tatsächlich, backe eine MOHNTORTE. Ich war den Tränen nahe, das war genau die Torte, wo ich krankheitshalber gefehlt habe. Ich als Stadtkind hatte überhaupt keinen Bezug zum Mohn, geschweige wie ich den zubereiten sollte. Also überlegte ich und probierte es nach meiner Vorstellung und siehe da, es wurde ein Erfolg!! Ich bestand mit „sehr gut“ und schloss die Haushaltsschule mit „ausgezeichnetem Erfolg“ ab. Seitdem liebe ich MOHNTORTE!

Alles Liebe und bleibt gesund, bis zum nächsten Mal



Eure Hedy

Unterstützung für die ganze Familie

Gesunde Entwicklung von Kindern richtig fördern.
Eisenmangel bei Kleinkindern schwächt die Gehirnentwicklung!
Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung Nährstoffe!
Darmfloraufbau stärkt die psychische Stabilität in jedem Alter!



Kostenloses Erstgespräch



Professionelle Beratung



Selbst-Austestung



Maria Rückert-Hammer

Oberwinden 8
3130 Herzogenburg

Tel.:+ 43 699 11 88 22 27



www.darmvita.at



[@darmvita](https://www.youtube.com/@darmvita)





„Familien-Bande“ (von Verbunden-sein)

Es gibt ein Sprichwort, das besagt: „Blut ist dicker als Wasser“ und viele verstehen darunter, dass die verwandtschaftliche Beziehung stärker wiegt als andere Beziehungen. Die Bedeutung ist jedoch eine andere. Im Sprichwörterlexikon heißt es zu dieser Redensart: “Sie bezieht sich auf den Abschluss von Verträgen zu Zeiten des Alten Testaments. Da wurde ein Tier geschlachtet und der Vertrag damit besiegelt.“ Hier ging es also um wichtige Verträge – unabhängig von der Verwandtschaft.

Wieso beziehe ich mich darauf? Dieser Spruch, falsch verstanden, gibt den Familien-Verbindungen eine Bedeutung, die unverhältnismäßig ist. Es werden in manchen Familien Forderungen gestellt, denen man sich als ein Mitglied dieser Familie nicht entziehen kann/darf, da ansonsten Schuldgefühle entstehen. Familie kann etwas sehr Schönes sein, in manchen Fällen ist es das leider nicht. Betroffene leiden dann möglicherweise ihr ganzes Leben an Glaubenssätzen, die ihnen in der Herkunftsfamilie vermittelt wurden. Die aus diesen Glaubenssätzen entstandenen Erwartungen an sich selbst und an die eigene neugegründete Familie sind groß. „Familienfremden“ gegenüber ist man oft großzügiger und toleranter. Welche Glaubenssätze bzw. Erwartungen können in Familien zu Belastungen führen? Hier einige Beispiele:

Es ist wichtig, dass andere (Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn...) eine gute Meinung über mich haben. Jeden Sonntagnachmittag muss ein Besuch bei Mutter stattfinden. Regelmäßig wird das Konto des erwachsenen Sohnes ausgeglichen. Die Eltern müssen das Studium der Kinder finanzieren. Die Kinder müssen ein Studium absolvieren. Das Erbe der Eltern geht an die Kinder. Der älteste Sohn muss den Hof übernehmen. Ein Betrieb muss nach den „alten“ Vorstellungen des Vaters weitergeführt werden. Erwachsene Kinder müssen sich noch immer nach den Vorstellungen der Eltern richten. Erwachsene Kinder müssen sich um die pflegebedürftigen Eltern kümmern. Oma muss sich um die Enkelkinder kümmern. Ein Mann ist für das finanzielle Wohlergehen der Familie zuständig. Ein Mann wird nur dann akzeptiert und bewundert, wenn er viel arbeitet. Eine Frau muss Arbeit, Kinder und Haushalt „unter einen Hut bringen“. Eine Frau muss Kinder zur Welt bringen. Eine Frau muss einen Job haben, „nur“ Hausfrau und Mutter zu sein ist zu wenig.

Diese Liste ließe sich beliebig weiterführen, vielleicht fallen Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, eigene Beispiele dazu ein. Natürlich sind Glaubenssätze und Erwartungen in Familienverbänden gleichzeitig eine Reaktion auf das Leben in unserer Gesellschaft, dass hier aber nicht näher behandelt werden soll. Was ich mit diesem Artikel bezwecke, ist eine kleine Denk-Anregung für mehr Bewusstsein in unseren Glaubenssätzen und

Erwartungen und um ein besseres Verständnis für sich und andere zu entwickeln. Da ich mit Bachblüten arbeite und diese auch für Persönlichkeitsentwicklung nutze, empfehle ich zu diesem Thema folgende Blüten:

Agrimony – gibt Kraft und Mut, Konflikte auszutragen und auszuhalten

Centaury – stärkt die Fähigkeit NEIN zu sagen

Beech – steigert Akzeptanz und Toleranz sich selbst und anderen gegenüber

Larch – stärkt das Selbstvertrauen

Pine – baut Schuldgefühle ab

Zum Abschluss fällt mir dazu der Satz „Euch geschehe nach eurem Glauben“ (Matthäus 9,29) ein. Das bedeutet, dass unsere Glaubenssätze sich in unserem Leben manifestieren, wir sie aber jederzeit verändern können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Sommerausklang und einen sonnigen Herbst.

Autorin: Silvie Haider - Original Bachblütentherapie

Mobil: 0650/6139912

Web: www.silviehaider.com

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

Der folgsame Familienhund

Was gibt es Schöneres für tierliebende Familien, als dass ein Hund das Heim beglückt? Eine Bereicherung für Kinder deren Verantwortungsgefühl und Empathie Verständnis schon in jungen Jahren geprägt wird. Ein harmonisches Miteinander und ein ausgeglichener Hund sind Grundvoraussetzungen für eine gute Beziehung bis ins hohe Hundesalter. Und doch sieht die Realität oft anders aus. Leine zerrn, Radfahrer verbellen, Hundekämpfe bis hin zu Bissen an Menschen sind keine Seltenheit. Aber warum treibt es Hunde zu diesen Verhaltenseskapaden? Tipps und Verhaltensregeln hagelt es nur so von allen Seiten. Man müsse dem Hund seine Flausen austreiben und ihm beibringen, wer hier der Herr im Hause ist! Das Geschäft mit dem Hund boomt. Bleibt die Frage, wie wird man der sogenannte Herr seines Hundes? Manche Trainer hängen an der Dominanztheorie und meinen durch Unterdrückung und Korrektur des unerwünschten Verhaltens würde man dem Hund Herr werden. Ich kann Sie beruhigen - es bedarf keiner jahrelangen Hundeschulkurse. Der Schlüssel für eine harmonische Beziehung liegt in der Erziehung, die zu Hause im Zuge des Zusammenlebens stattfindet. Machen Sie es wie die Wölfe und seien Sie ein geduldiger und nachsichtiger Führer in dem Sie die Regeln des Zusammenlebens bestimmen. Für Hunde ist es ein Grundbedürfnis 17 bis 20 Stunden täglich zu Schlafen. Auch wenn es Hunden, besonders im jungen Alter, nicht bewusst ist, doch zu wenig Schlaf erhöht ihre Erregbarkeit und lässt unerwünschtes Verhalten sprießen. Durch das Einteilen der Schlafens- sowie auch der Fütterungszeiten verdeutlichen Sie Ihrem Hund, wer hier der Herr im Hause ist. Sollte es notwendig sein, den Hund des Öfteren an Ihre Regeln zu erinnern, beweisen Sie durch ruhiges und gelassenes Handeln Ihre Führungsqualitäten. Ein weiterer wichtiger Faktor in der Erziehung von Hunden ist es, seine Fähigkeiten nicht zu überfordern und die Grundbedürfnisse zu ermöglichen. Gerade der Spaziergang birgt große Möglichkeiten die Bedürfnisse zu stillen, er sollte nicht als unterordnendes Werkzeug missbraucht werden. Das sogenannte „Zeitunglesen“ also das Schnuppern und die Bewegung sind eine hervorragende Auslastung und kann an langer Leine gefördert werden. Natürlich ist es auch wichtig das „bei Fuß gehen“ beizubringen. Nach der Auslastung kommt die Arbeit. Es ist unnötig und sogar kontraproduktiv ständig das falsche Verhalten zu korrigieren, denn ein Hund lernt durch Zuwendung und Aufmerksamkeit. Dazu genügt es die Fehler einfach zu ignorieren und dem richtigen Verhalten anerkennende Aufmerksamkeit zu schenken. Ein Leckerlie für gewünschtes Verhalten schadet nie! Genauso verhält es sich beim Anspringen von Besuchern, wildes Benehmen an der Leine und aufmerksamkeitsheischendes Verhalten bei Ihnen zu Hause.

Zeigen Sie kein Interesse daran und im Gegenzug überschütten Sie Ihren Hund mit Lob für erwünschtes Benehmen.

Für ein entspanntes Familienverhältnis ist die Auswahl der Rasse ein bedeutsames Kriterium. Lassen Sie sich besser nicht durch die Optik verleiten sich für ein neues Familienmitglied zu entscheiden! Jede Rasse birgt seine Herausforderungen, die unbedingt der Haltung entsprechen müssen. Informieren Sie sich umfassend um die Bedürfnisse spezifischer Rassen und ob Sie diese erfüllen können. Ein weiterer Grund für Verhaltensauffälligkeiten bei Hunden ist das Thema der Unterforderung. Ein täglicher Spaziergang ist für arbeitseifrige Hunde nicht ausreichend und führt unweigerlich zu Verhaltensstörungen, die wiederum nicht durch Korrektur, sondern nur durch stillen der jeweiligen Grundbedürfnisse zu bewältigen sind. Der Herr des Hundes wird man durch ruhige Führung, das Kennen und Geben der Bedürfnisse und Verständnis für das Lebewesen Hund. Gerne berate ich Sie bei der Umsetzung und gehe mit Ihnen ein Stück des Erziehungsweges.



Martina Grasser
Dipl Hundepsychologin, Hundetrainerin
vomwolzumhund.at

Veranstaltungskalender 2023

Monatlich



Lichtkreis 14 Uhr, A-3754 Irnfritz-Messern, Trabenreith 22, Meditation, Austausch, Vernetzung, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255.39, norbert.feilhaber@gmx.at

September-Dezember 2023: Termine für Dunkelfeld-Vitalblutanalyse, Natürliche Hormontherapie, auch Tagesseminar „Natürliche Hormontherapie“, Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben, Organisator VGK Gmünd, mit Frau Dr. Jasmin Azizian, Info und Anmeldung: VGK Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Jeden ersten Dienstag im Monat: “Aroma Workshop” /Aroma-Stammtisch, Essentielle Öle – Förderung von Entspannung / Meditation, Basis Öle, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Genauer Ort und Datum sowie das jeweilige Thema wird bei Anfrage bekanntgegeben, Info: Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

September- Dezember 2023 monatlicher Termin Hildegard Aderlass, Kulturhaus A-3950 Gmünd, Hans Lenzstraße 13, Durchführung von Frau Dr. Kerstin Weinberger, Organisation VGK Gmünd – Gertrud Weiss /Anmeldung unbedingt erforderlich unter: 0676-4155708, **energieplatzerl@aon.at**

Monatliches Mantrensingen, Freitag 18 Uhr, A-3754 Irnfritz-Messern, Trabenreith 22, Info: Elisabeth Susanna, 02986/64 649, norbert.feilhaber@gmx.at

September

Do., 07. Sept., 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Faszination Naturfrequenzen und Wasser“**, Vortragender: Wasserspezialist Heinz Breuer, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen-Welt

Do., 28. September, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Der rote Faden der kindlichen Entwicklung“** Vortrag von Alexandra Weigl/Logopädie, Beatrix Hahn-Kratochwil/ Ergotherapie /Osteopathie, Manuela Morawetz/ Reflexintegration, Irene Pelz/ LRS/ Legasthenie & Rechenschwäche/Dyskalkulie; **A-3950 Gmünd**, Hans Lenzstraße 13, Kulturhaus

Oktober

So., 08. Okt., 14:30-17:30 Uhr, **Workshop: „Achtsamkeit“** mit Praxisübungen, Kursleiter: DI Lukas Schlosser, Kursgebühr EUR 38; A-3950 Gmünd, Dr. Karl Renner Straße 33, Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd, Anmeldung bei Gertrud Weiss: 0676 41 55 708 (bis spätestens 30. Sept.) energieplatzerl@aon.at;

Mo., 09. Okt., 18 Uhr, **Qi-Gong, Meridian Übungen, Gua Sha Anwenden**. 8x, Anmeldung erforderlich unter 0676/39 255 39, Gmünd, Schulgasse 1, Hauptschule

Oktober

Do., 12. Okt, 19:30 Uhr, **Säure-Basen-Stammtisch des VGK Gmünd**, Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben, Kursleiterin Elfriede Kainz und Gertrud Weiss, Anmeldung unter: 02852/83673 und 0676/41 55 708

Do., 19. Okt, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: "Schönheitspflanzen und ihre Wirkungen-Alternative Naturkosmetik"** Vortrag von Renee Schüttengruber- Zertifizierte Kräuterpädagogin und Kosmetikerin Ort: **A-3950 Gmünd**, Hans Lenzstraße 13, Kulturhaus

Sa., 21. Okt, 16:30 Uhr, (Dauer ca. 3-4 Stunden) **Workshop: "Schönheitspflanzen und ihre Wirkungen"** Es werden gemeinsam 5 Produkte hergestellt, Kursleiterin: Renee Schüttengruber- Zertifizierte Kräuterpädagogin und Kosmetikerin, Kursgebühr: EUR 155.- inkl. Rezeptsript, Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben, Anmeldungen bis spätestens 15. Okt. bei Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at, und Einzahlung der Kursgebühr

November

Do., 23. Nov., 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Die Sprache deines Körpers verstehen“** Vortrag von Susanne Lindner, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen- Welt,



Glückscode: CXAMXCH -10% Preisvorteil !! Glückscode gültig für die ersten beiden Online-Bestellungen

<http://www.hollervulkan.at>; +43 (0) 664 / 99 1 99 99

BESTE HAFT AUF
CHRISTANDL
HOLLER WUNDERWELT
Beste Qualität von der Blüte bis ins Glas!

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

•••



Qi-Gong

Medizinisches Qi-Gong nach Dr. Pang Ming
Meridian Übungen, Meditation, Chi Übertragung
Gua Sha Anwendung

Kurs mit Norbert ab **Mo.09.Okt.** 2023, 18 Uhr, 8x,
Anmeldung: 0676/39 255 39, norbert.feilhaber@gmx.at
Gmünd, Schulgasse 1, Hauptschule



Beschreibung der Selbstheilungsmethode

Qigong, wie sie vom „Center“, dem größten „nichtmedizinischen“ Krankenhaus in China, beschrieben wird, wurde zur Behandlung einer großen Bandbreite von Zuständen verwendet, wie zum Beispiel Krebs, Diabetes, Arthritis, und allen sogenannten „schwer zu behandelnden“ Krankheiten. Aufenthalt im Center mehrere Wochen.

Die Methode wurde entwickelt von Dr. Pang, einem Qigong Großmeister und promovierten Arzt, sowohl in westlicher als auch TCM, der traditionellen chinesischen Medizin.

Der Geist und Hintergrund von diesem Qi-Gong sind Liebe und Mitgefühl, die Eckpfeiler von Selbstheilung.

Die Methode im Stehen, Sitzen oder Liegen erfordert ungefähr 15 Minuten zur eigenen Anwendung und kombiniert Visualisation (Vorstellung), Atmung mit einer Anzahl von sanften Bewegungen, die von jedem, der /die Gesundheit und Wohlbefinden steigern und erhalten möchte, leicht erlernt werden kann.

Vitamin C-Therapie

DVD-Empfehlung: „Du bist, was du isst“

Von James Colquhoun

In diesem Video wird verständlich nähergebracht, wie sich anhand einer Vitamin C-Therapie der Körper regeneriert, beispielsweise bei Hautkrebs...

Vitamin C-Therapien stehen immer wieder im Fokus wissenschaftlicher Forschungen. Es gibt viele Forschungen zur Unterstützung von Chemotherapien bei Krebserkrankungen.

Bei einer Vitamin C-Infusionstherapie wird hoch dosiertes Vitamin direkt über die Vene in deinen Blutkreislauf geleitet. Das hat den Vorteil, dass wesentlich höhere Dosen an Vitamin C vom Körper aufgenommen werden können, da der Magen-Darm-Trakt umgangen wird. Über den Magen-Darm-Trakt können im Vergleich zur Vitamin C-Infusionstherapie nur wenig Vitamin C aufgenommen werden. Nach meinem Verständnis ist es nicht so sehr das Vitamin C, was zu vorteilhaften Ergebnissen führt, sondern die Reaktion des Körpers auf das Vitamin C.

Ablauf: Während der Vitamin C-Therapie kannst du in Ruhe einem warmen Tee oder erfrischendes Wasser trinken oder eine Zeitschrift lesen.

Wiederholungen: Individuell, als Kuranwendung meist zwischen 3 bis 5 Wiederholungen über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen, je nachdem was vorliegt. Mit dem Arzt abstimmen.

Allgemein: Viele Menschen nehmen Vitamin C in Form von Pulver oder Tabletten ein. Doch die Menge, die dem Körper über den Verdauungstrakt zugeführt werden kann, ist begrenzt. Wird zu viel Vitamin C in Form von Pulver oder Tabletten genommen, scheidet das der Körper über Durchfall aus.

Ist eine höhere Vitamindosis erforderlich, kann eine Vitamin C-Therapie sinnvoll sein. Hierbei gelangt das Vitamin C direkt ins Blut und muss nicht erst von den Darmschleimhäuten aufgenommen werden. So können auch Menschen mit einer verminderten Aufnahmefähigkeit des Darms von einer Vitamin C-Therapie profitieren.

Nebenwirkungen: Nebenwirkungen bei einer Vitamin C-Therapie wie es im Internet zu finden sind, werden im Film „Du bist, was du isst“ nicht bestätigt. Vielleicht vorher mit dem Therapeuten sprechen und die Erfahrungen von KlientInnen nutzen.

Anwendungsbeispiele:

- Zur Unterstützung für das Immunsystem, des Nervensystems und dem Energiestoffwechsels.

- Bei Infektionen, Entzündungen oder Allergien.

- Zur Vorbeugung vor oxidativem Stress: Krankheiten wie Krebs, Alzheimer und Diabetes stehen mit oxidativem Stress in Verbindung. Die Ernährung und Lebensweise spielen ebenfalls eine große Rolle.
- Zur Unterstützung der Wundheilungsprozesse, beispielsweise nach einer Operation
- Anregung der Kollagenproduktion: Als Struktur-Protein gibt das körpereigene Kollagen Knochen, Gelenken, Muskeln und Sehnen Halt. Darüber hinaus hält es Haut und Bindegewebe elastisch. Der Körper produziert Kollagen ständig selbst.
- Bei Müdigkeit, Mangel an Vitalität, Durchblutungsstörungen, chronisch entzündliche Erkrankungen, bei Herpes Zoster. Unterstützung Cholesterin abzubauen.
- Du möchtest deinem Körper etwas Gutes tun.

In der Sunnseitn Nr. 26, Seite 26 habe ich beschrieben:

Heilfasten nach Dr. Rudolf Breuß

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.

Autor: Norbert O. M. Feilhaber