Ausgabe 36 Jän. - April 2024

Sunnseitn

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

12 Jahre

Kostenlose Non Profit Vereinszeitung

online lesen: www.Sunnseitn.info

Nordwaldkammweg - Trailrunning I Igelchen Lukas
Verfügt deine Seele über ihre ganze volle Kraft ?
Das Tier ist des Menschen Freund I Jamche Kunye
Tag für`s Ich - Gesundheitstag in Gmünd I Märchen

Sunnseitn
Herausgeber, Verein Sunnseitn, ZVR-Zahl1 596935419.Redaktion, Layout und verantwortlich für den Inhalt der Zeitschrift, Vertreter & Gründer: Elisabeth S. & Norbert Feilhaber, Trabenreith 22, A-3754, +43 (0) 2986/ 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 n i c h t den Auffassungen der Herausgeber entsprechen. Für eingesandte Manuskripte, Fotos, Unterlagen usw. wird keine Haftung übernommen. Das Copyright von Norbert & Elisabeth Feilhaber oder von Fremdautoren selbst erstellte Objekte bleiben allein beim jeweiligen Autor, auch wenn dieser das Objekt zur Veröffentlichung freigegeben hat.

I n h a l t

Gemeinnütziger Gesundheitsverein Gmünd
04 Meine Gesundheit ist mir wichtig

Silvie Haider
06 Das Tier ist des Menschen Freund

Hedy Busch
08 Igelchen Lukas

Kamira Eveline Berger
09 Maya- Das Kreuz mit der Zeit

Almut Resoma
10 Verfügt deine Seele über ihre ganze volle Kraft?

Elisabeth Susanna & Margit Handler
14 Märchen / Im Reich der Wasserwesen

Sabine Bacher
16 Kamche Kunye- tibetische Massage

Subhash
18 Neu Sehen lernen/ Vertrauen

Norbert O. M. Feilhaber
20 Nordwaldkammweg

21 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

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 habe 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. 37, Mai - August 2024 ist Di. 02. April 2024 / 12 Uhr, Erscheindatum Mo. 06. Mai 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 Sansibar, Inselgruppe vor der Küste Ostafrikas Dez. 2023

Meine Gesundheit ist mir wichtig

Heute beschreiben wir aus den 5 Elementen und deren Zuordnung der Meridiane (Organe) das Element „HOLZ“ näher.

Dem Element **„HOLZ“** sind die Organe **LEBER** (YIN Organ) und **GALLENBLASE** (YANG-ORGAN) zugeordnet.

Beschreibung des Holzelementes:

Funktionseinheit: Leber und Gallenblase

Die wichtigsten Funktionen sind:

- Speicherung und Verteilung der Energie, Aktivität
- Entscheidungen treffen, Entschlusskraft (Gallenblase)
- Planen, Entgiften (Leber)
- Verbindung zu den Augen (sehen) – Sinnesorgan für Leber und Gallenblase
- Beruhigend auf Psyche
- Körpergewebe: Muskeln, Sehen, Bänder, Gelenke
- Körperflüssigkeit: Tränen (Leberwasser), Gallensaft
- Äußerlicher körperlicher Ausdruck: Finger- und Fußnägel
- Verhalten bei Stress und Veränderung: sich kontrollieren, Gefühl unterdrücken.
- Zuordnungen: Holz, Wind, Zugluft, Zorn, Wut, Ärger, Aggression, Wachsen, Entstehen, Grün, Blaugrün, Frühling, Morgen, Osten, ranzig
- Leber hat wichtigen Stellenwert in der Speicherung des Blutes und Regulation der Menstruation.
- Menschen mit gestörter Leberenergie: aggressiv, zornig, rücksichtslos und stürmisch, oder depressiv und introvertiert
- Unterdrückte Wut oder aufgestauter Ärger: Schmerzen im seitlichen Teil von Kopf und Körper. Bei Frauen vormenstruelle Beschwerden mit Neigung zu Depression. - Spannung in den Brüsten, erhöhte Reizbarkeit
- Geistige Entsprechung der Leber – ätherische Seele (Fähigkeit, das Leben zu planen, dem Leben einen Sinn und Richtung zu geben)

Lebermeridian (YIN) – Element Holz – Frühling

Maximalzeit: 1 – 3 Uhr (Wer um diese Zeit ständig aufwacht, sollte auf dieses Zeichen seines Körpers hören und etwas für seine Leber „tun“, immer wiederkehrendes Aufwachen um diese Zeit ist ein Selbstschutz des Körpers, würde sonst vergiftet werden).

Positive Emotionen: Frohsinn, Glücklichsein, Umwandlung, Erneuerung, Wachstum stärken dieses Organ

Negative Emotionen: wie Unglücklich sein – schwächen dieses Organ

Affirmationen: ICH BIN glücklich. ICH HABE Glück. ICH BIN fröhlich.

Gallenblasenmeridian (YANG) – Element Holz – Frühling

Maximalzeit: 23 - 1 Uhr

Positive Emotionen: wie LIEBE – stärken dieses Organ

Negative Emotionen: Wut, Jähzorn – schwächen dieses Organ

Affirmationen: ICH gehe liebevoll auf andere zu. ICH gehe versöhnlich auf andere zu. ICH handle liebevoll.

Die Leber ist das Entgiftungsorgan Nr. 1, Rückenschmerzen können ein Hinweis auf Leber sein, auch bei juckender Haut an Leber denken.

Schwermetalle: Leber entgiftet keine Schwermetalle, kann diese nur abkapseln.

Reinigung: braucht oft Wochen / Monate – ganzheitliche Leberreinigung durchführen (bester Zeitpunkt dafür ist Frühling (März) – dann wieder volle Entgiftungsleistung.

Was tun? Basenüberschüssige Ernährung

Vor jeder Mahlzeit Bitterstoffe nehmen (z.B. Heidelberger Kräuterpulver oder Koriander-Extrakt oder ähnliche Bittertropfen)

Mariendistel – stärkt Leber, Bärlapp-Tee, Artischockenextrakt

Cracked Cell Chlorella, unsere Pflanzenkraft der jetzigen Zeit, alles was grün ist, beruhigt die Leber, Cracked Cell Chlorella (cracked bedeutet aufgeknackte Zellwände) daher optimale Aufnahme der Nährstoffe.Cracked Cell Chlorella zwischendurch einnehmen, kauen wie kleine Zwischenmahlzeit. Chlorella hat 60 % Eiweiß, ist also ein vollwertiges Lebensmittel.

Leber verwöhnen:

- 1-2 l reines, energetisiertes, hexagonales Wasser trinken
- Reinigung, Entgiftung und Auffüllung des Körpers mit essentiellen Nährstoffen
- Leberfreundliche Ernährung, Bitterstoffe, Alkohol und fette Speisen minimieren
- Ausreichend körperliche Bewegung - davon 3-10 Minuten täglich mit Anstrengung
- Leberwickel, Trockenbürsten, Ätherische Öle und vieles mehr …

Gedankenhygiene:

- Negative Gedanken in positive Gedanken transformieren.
- Hole dir Hilfe bei Stress, Ängsten, Erschöpfung … nimm Hilfe dankend an.
- Verbringe Zeit mit Gleichgesinnten.

Gemeinnütziger Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie GMÜND

Autorin: Gertrud Weiss
VGK Gmünd Tel. 0676/ 41 55 708

Das Tier ist des Menschen Freund…

Vor wenigen Wochen ist unser lieber Kater „der Rote Baron“ ganz unerwartet verstorben. Bei seinem alltäglichen Rundgang auf der Terrasse vor dem Haus ist es passiert. Er hat uns 12 Jahre lang begleitet. Unsere Umzüge und Hausrenovierungen hat er tapfer miterlebt und sich immer wieder neu eingewöhnt. Jetzt, wo wir seit fast 5 Jahren beschaulich und ruhig leben, - musste es geschehen.

Durch seine Unverträglichkeit mit anderen Katzen, stellte er den alleinigen Herrschaftsanspruch an uns und sein Revier. Wehe wenn wir ihm eine andere Katze vorsetzten – da hing der Haussegen mächtig schief! Das machte er jedoch wieder wett, denn er war in der Aufteilung seiner Liebe zu uns sehr gerecht, dass nur keiner zu kurz kam!

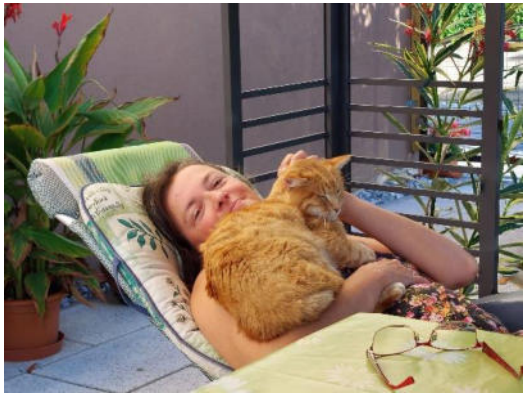
Wir hatten einen geregelten Tagesablauf und als er plötzlich nicht mehr da war, fielen wir aus unserer Balance, die wir nun neugestalten müssen. Viele, uns liebgewonnenen Angewohnheiten, fallen nun weg.

Tieren wird eine sehr positive Wirkung auf das Familienleben, auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen nachgesagt. Alleinstehende Menschen sind froh, dass sie einen vierbeinigen Begleiter haben. Viele können sich ein Leben, ohne ein geliebtes Haustier, gar nicht mehr vorstellen. Mit zunehmendem Alter überlegt man jedoch, ob man sich noch ein junges Tier zu sich nach Hause holen soll. Immerhin kann eine Katze 18 Jahre alt werden oder noch älter. Wenn es dann keine Angehörigen oder andere Menschen gibt, die das Tier übernehmen, ist das traurig.

Eine gute Alternative wäre, ein älteres Tier aus einem Tierheim zu nehmen. Diese Tiere sind nicht mehr so „wild und verspielt“ und passen auch besser zu einem älteren Menschen. Das Tier wäre sehr dankbar, noch auf einen guten Platz zu kommen. Auch habe ich schon von der Möglichkeit gehört, ein Tier zur Pflege bei sich aufzunehmen. Dieses Tier bleibt eine gewisse Zeit, bis ein guter Platz gefunden wird. In Tierheimen freuen sich Hunde, wenn man mit ihnen spazieren geht. Alles in allem gibt es doch noch gute Möglichkeiten, auch wenn man schon älter ist, sich (zeitweise) um ein Tier zu kümmern. Bei uns jedenfalls, wird sicher bald wieder eine Katze einziehen.
Abschließend möchte ich die Bachblüten „Rescue–Tropfen“ erwähnen, die für einige Tage zur Beruhigung eingenommen werden können, wenn ein geliebtes Haustier verstorben ist.

Auch Tiere können Bachblüten einnehmen, z. B. für ein Tier zur Eingewöhnung in sein neues Zuhause.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Tieren einen schönen Winter, bleiben Sie gesund und in Balance!



Autorin: Silvie Haider
Original Bachblütentherapie
Mobil: 0650/6139912
Web: www.silviehaider.com

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

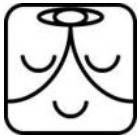
Igelchen Lukas

Es ist zwar schon sehr, sehr lange her, aber so ein Erlebnis vergisst man nicht.

Ich war auf dem Weg nach Hause und meine Schnellbahn hatte Verspätung, so dass ich meinen Bus verpasste. Ich machte mich zu Fuß auf den Weg. Es war Ende Oktober und schon ziemlich dunkel. Mein Weg führte mich durch die Siedlung, links und rechts waren Sträucher und Bäume. Plötzlich raschelte es neben mir, erschrocken blieb ich stehen. Dachte mir, da ist ein Katzerl oder eine Maus unterwegs. Vorsichtig schaute ich zum Laubhaufen, wo das Geräusch herkam. Da sah ich einen winzigen Igel, der darin herumschnüffelte. Sofort war mein Retter Herz alarmiert, was soll ich tun? Behutsam nahm ich ein Taschentuch und hob ihn auf. Er war so klein, sodass er keine Überlebenschance im Freien hatte. Ich legte in meine Tasche und marschierte nach Hause. Daheim holte ich ihn heraus und betrachtete ihn einmal. So klein und winzig, also nahm ich meine Waage und stellte einmal sein Gewicht fest: 130 Gramm! Da war mir klar, der bleibt bei mir. Schnell wurde im Keller eine Schachtel hergerichtet, Laub hinein und ein bisserl Katzenfutter. Der Kleine verkroch sich vorerst einmal. Am nächsten Tag wurde er einmal entfloht und gebadet und er fühlte sich wohl. Ich besorgte ihm dann igelgerechtes Futter wie Mehlwürmer und getrocknete Insekten, das schmeckte ihm. Natürlich brauchte er auch einen Namen, ich wusste leider nicht ob Manderl oder Weiberl, so wurde es halt ein LUKAS. Ich fütterte ihn durch den Winter, er nahm zu und gedieh prächtig. Die wöchentliche Waagen Kontrolle bestätigte es. Lukas konnte sich im Kellerabteil frei bewegen, am Tag schlief er meistens und am Abend kam er heraus und machte seine Runden. So verging der Winter, Lukas hatte sein Gewicht auf 390 Gramm geschafft. Schweren Herzens wagte ich Ende April den Weg mit ihm in den Garten. Richtete jeden Tagt noch ein Schüsserl mit Futter, damit er ja nicht verhungerte. Ein paarmal sah ich ihn noch. Ich erkannte ihn, da er am Nasenspitzerl einen weißen Fleck hatte. Ich hatte ein gutes Gefühl, zumindest einen Igel gerettet zu habe.

Alles Liebe und bis bald eure Hedy

DAS KREUZ MIT DER ZEIT



Wahrscheinlich fühlt Ihr wie die Meisten, die Zeit verrinnt einfach immer schneller. Und es handelt sich da nicht nur um Stunden, sondern, Tage, Wochen, Monate, ja sogar Jahre! Ich will hier in diesem kleinen Artikel nicht astrophysikalisch oder quantentechnisch „obergscheit" über Zeitkrümmung, schwarze Löcher oder Raumkontinuen referieren. Sondern Zusammenhänge mit den aktuellen Maya-Rhythmen, ihren Herausforderungen und vor allem Lösungsvorschläge aufzeigen.

Wir befinden uns seit 26.7.2019 in 13 Jahren und zusätzlich vom 26.7.2023-24.7.2024 in einem Jahr IX, WEISSER MAGIER! Dazu sollte man wissen, dass die Farbe WEISS das LUFTELEMENT bezeichnet, also alles was man nicht sehen oder angreifen kann, wie Gedanken, Elektrizität, Energie, Schwingung. Es beschleunigen sich dadurch alle Prozesse und sind auch sehr wechselhaft. Daher ist es von vornherein schwierig sie mit dem durchorganisierten Job, Familie, Privatleben und persönlicher Entwicklung zu vereinbaren. Und jetzt kommt noch die hochfrequente und multidimensionale MAGIE von IX hinzu! Sie bedeutet, dass alles möglich ist, von Katastrophen bis zu Wundern – in jedem Augenblick. Die Krux an der Geschichte: Wir sind die Verantwortlichen, was, wie, wann passiert, 24/7. Wenn wir nämlich nicht BESTIMMEN, kommt oft etwas was wir *nicht* wollen. Es gibt kleine Verzögerungen, Missgeschicke, Zusatzaufgaben, uvm, der Tag ist um und wir fühlen uns ausgepowert, hetzten der Zeit nur hinterher.

Die Alternative ist, jeden Tag genau zu programmieren, z.B. „mehr als genug Zeit" zu haben um Pausen einlegen zu können. Oder die Zeit einfach anzuhalten, damit jeder Tag ewig lang dauert. Oder zwischen der Zeit, also dauernd ein total lässiges Dahingleiten zu leben. BESTIMMT Ihr dann zusätzlich exakt, *wie* alle Erledigungen laufen sollen, habt Ihr praktisch schon den „perfekten" Tag für Euch vorbereitet. Beklagt Euch nicht, dass es öd ist permanent dranbleiben zu müssen. Wir alle sind SchöpfergöttInnen und haben uns beworben für diesen Job in diesem Weltenwandel! ☺

Noch müssen wir uns gegen Dunkelheit und Schatten behaupten, die alles daran setzen uns Zeit zu stehlen und uns abzulenken, doch das ist bereits sehr bald Geschichte!

Ich wünsche Euch entspannten Flow mit Eurer selbst-erschaffenen Zeit! KAMIRA

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

Verfügt deine Seele über ihre ganze volle Kraft?

Deine Seele ist ein individuelles, spirituelles Wesen – ein Kind Gottes – dass für dieses Erdenleben einen, deinen, Körper, von Gott geschenkt bekommen hat, damit sie sich weiterentwickelt. Deine Seele ist vollkommen, aber nicht vollbewusst. Du kannst sie mit einem Kind vergleichen, in dem alle Talente, Gaben und Fähigkeiten angelegt sind. Diese Talente und Fähigkeiten wollen entwickelt und gebraucht werden. Je mehr du deine Gaben und Talente benutzt, sie trainierst und förderst, umso größer werden deine Möglichkeiten. Genauso verhält es sich mit deiner Seele.
Deine Seele verfügt über Kräfte, Seelenkräfte. Diese Seelenkräfte können sich entwickeln oder verkümmern. Missverständnisse, Irrtümer und Lügen hindern viele Seelen ihr Kraftpotential voll auszuschöpfen.
Woran erkennst du, dass deine Seele Ihre Kräfte nicht nutzen kann?

1. Fühlst du dich in dir zu Hause, geht es dir gut mit dir?
   a) Verurteilst du dich?
   b) Hast du innere Kämpfe?
   c)Fühlst du dich abgelehnt?
2. Gehst du deinen Weg?
   a) Weißt du was du willst?
   b) Kämpfst du oft gegen Widerstände?
   c)Trickst du, um dein Ziel zu erreichen?
   d)Lernst du aus deinen Fehlern?
3. Hat deine Seele eine gute Verbindung zu Gott, dem Urschöpfer allen Seins?
4. Scheiterst du mit dem, was du dir aus ganzem Herzen wünschst, hast du das Gefühl, dass bestimmte Dinge einfach nicht gelingen oder häufen sich in bestimmten Lebensbereichen die Schwierigkeiten?

Was tun, wenn du dich in dir nicht zu Hause fühlst oder dich ablehnst?

Dann hat deine Seele den Zugang zu ihren seelischen Kräften der Inneren Familie verloren. So wie du über Hände, Beine, Ohren, Augen und Organe verfügst, so verfügt deine Seele über Kräfte, Seelenkräfte. Zu diesen seelischen Kräften gehört die Innere Familie: Der Innere Mann, die Innere Frau, dass Innere Kind und das göttliche Kind. Mit der Kraft des Inneren Mannes kannst du dich durchsetzen, schützen und ernähren. Mit der Inneren Frau entwickelst du Vorgehensweisen, fühlst du dich geliebt, geborgen und wirst du geduldig. Das göttliche

Kind ist die Kraft deines reinen göttlichen Selbst, es trägt dein Urvertrauen und weiß, dass alles gut wird. Das Innere Kind ist Träger deiner Lebensfreude, Leichtigkeit, Neugier und Unschuld. Mit ihm sammelt deine Seele Erfahrungen, dadurch wächst ihr Bewusstsein. Um Seelen zu schwächen, wurde die Idee in die Welt gesetzt, dass dies archetypische Kräfte sind, zu der die Seele erst noch Zugang finden muss. Das hat dazu geführt, dass diese Kräfte sich nicht entfalten konnten und die Beziehungen innerhalb der Inneren Familie gelitten haben. Stell dir das etwas so vor, als wenn man dir erzählt hätte, du brauchst erst einen externen Zugang um singe zu können.

In der Aufstellung der Inneren Familie geht es darum, die Verletzungen der Inneren Familie zu heilen und diese Seelenkräfte wieder für dich nutzbar zu machen. Ist der Kontakt zur Inneren Familie hergestellt und sind ihre Beziehungen geheilt, stellen sich Frieden, Liebe und Harmonie von selbst ein. Du lernst Grenzen zu setzen, fühlst dich genährt, geschützt, sprühst vor Freude und Lebendigkeit, kannst dich vertrauensvoll auf Neues einlassen und lebst aus dem Wissen, dass alles gut wird. Du genießt es, ganz Frau oder Mann zu sein.

Dir fehlt eine Vision für dein Leben, du kämpfst um deinen Platz oder suchst nach Sinn in deinem Leben?

Damit du dich erkennst und deine Bestimmung leben kannst, stehen dir die Seelenkräfte des Inneren Sehers, Heilers, Lehrers und Kriegers zur Verfügung. Diese vier Inneren Weisen wurden in der Vergangenheit ebenfalls zu Archetypen erklärt, um sie damit ebenfalls von dir abzukoppeln, damit sie nicht mehr ganz selbstverständlich genutzt werden. Es ist wie mit dem Singen, um die vollen Möglichkeiten deiner Stimme zum Ausdruck zu bringen, will sie genutzt und entwickelt werden. Mit den Seelenkräften der inneren Weisen stehst du in der Welt.

Die Werkzeuge des Inneren Sehers sind Wahrnehmung, Intuition, Einsicht und Vision. Er schafft damit die Grundvoraussetzungen für deine Entscheidungen und zeigt dir eine Vision für dein Leben.

Der Innere Heiler nimmt die Informationen des Inneren Sehers auf und prüft was lichten Sinn macht. Er aktiviert deine Regenerations- und Selbstheilungskräfte und lehrt dich mit einem offenen, mutigen, reinen und starken Herzen durch die Welt zu gehen.

Der Innere Lehrer befähigt dich durch Objektivität, Klarheit und Urteilskraft aus deinen Erfahrungen zu lernen – das nennt man Lebenserfahrung. Dadurch gewinnst du Weisheit.

Die Kraft des Inneren Kriegers stellt sich dem Leben. Er tut was er sagt, und sagt was er tut. Seine Werkzeuge sind Präsenz, Kommunikation und innere Einstellung, die auf das Gute und Wahre ausgerichtet ist. Genau wie bei den Seelenkräften der Inneren Familie gibt es auch hier Missverständnisse und Verletzungen. Zusätzlich wurde durch eine falsche Erzählung die Seele um ihre Kräfte beraubt. Dadurch stehen dir diese starken

Kräfte nur eingeschränkt zu Verfügung. Das kann in einer tiefen, heilsamen Aufstellungsarbeit verändert werden.

Ein Date mit Gott

Wolltest du immer schon mal selbst mit Gott sprechen, ihn fragen, was sein Plan für dich ist, warum dass ein oder andere immer wieder schiefläuft oder auch ganz einfach, ob er dich wirklich liebt? Im Alten Testament war es für Abraham, Mose, Noah… ganz normal mit Gott zu reden. Auf eine ganz besondere und einfache Weise kannst du selbst mit Gott reden. Ich kann dir zeigen, wie du in Kontakt gehst, den Rest erledigst du für dich allein in einer stillen Kammer oder in Begleitung, ganz wie du willst. Wenn du und deine Seele nicht mehr weiterwissen, könnt ihr ihn fragen, um Hilfe und Unterstützung bitten, sein Licht und seine Liebe spüren, von ihm in den Arm genommen werden oder einfach mit ihm toben, tanzen... So lebst du eine, deine, Beziehung mit Gott.

Autorin: Almut Resoma, Heilpraktikerin, Dipl Sozialpädagogin,

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

Almut Resoma

Heilpraktikerin, Therapeutin und Autorin

Meine besondere Gabe:

Ich spreche mit deinem Körper und deiner Seele über die Ursachen der Erkrankung und Probleme

Beratung, Seminare, Aufstellung, Ausbildung

telefonisch, über Zoom oder in Präsenz

vom 08. - 09. März in Irfritz

Information: www.energieheilkunde.de centrum@energieheilkunde.de
Klenzestr. 12 in D 34125 Kassel Tel. +49 561 777726

Mein Date mit Gott

deine Seele trifft Gott und erlebt... Freitag 08.03.2024 18:00 Uhr
max. 12 Personen, Teilnahme frei
Spende für die freiwillige Feuerwehr Irfritz erbeten

Aufstellungsseminar

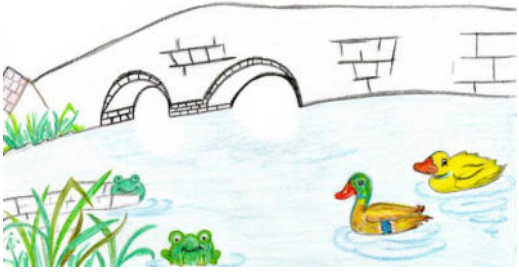
Samstag 09.03.2024
Astrosoma Aufstellung, Aufstellung deiner Inneren Familie
Deiner vier Inneren Weisen
(dein Innerer Seher, Heiler, Lehrer, Krieger)
Preis: 100,- €, statt ~~180,- €~~ (Spende für den Verein),
4 Aufstellungen, Repräsentanten frei

Infos und Videos zu den Aufstellungen: auf www.energieheilkunde.de
Anmeldung:

Märchen

Im Reich der Wasserwesen

Unter der Brücke, durch die ein kleiner Bach fließt, ist das Reich der Wassernymphen und der Undinen. Es ist ein geschützter heiliger Raum, wehe dem der dies nicht wahrnimmt und achtet!
Hier können sich die Fische tummeln, Enten kommen angeschwommen, die Libellen freuen sich an dem schillernden Wasser und die Kröten finden hier genügend Futter.



Toni, ein aufgewecktes Bürschlein von 5 Jahren, immer unternehmungslustig freute sich schon auf den kleinen Bachbereich. Es war ein heißer Sommertag und er wollte seine Füße kühlen. Vergessen die Ermahnungen der Erwachsenen, näherte er sich dem Bachgebiet. Stille herrschte hier. Unheimliche Stille. Er sah sich furchtsam um.

Und da auf einmal war er umringt von Tausenden von Kröten und ein schaden frohes Lachen ertönte: „Jetzt bist du hier in unserem Reich und wirst es auch bleiben!“ Toni wollte weglaufen, doch es ging nicht. Wie gelähmt waren seine Beine. Da erschien die Undine, sie hatte Mitleid mit ihm. „Komm,“ sagte sie sanft „ich zeig dir unser Reich!“ Folgsam folgte ihr der Bub und war fasziniert, was ihm die Undine Ambrella alles zeigte und erklärte. Viele Zusammenhänge verstand er nicht so gut, war er doch erst 5 Jahre jung.

Eines aber begriff er, alles Leben ist kostbar und alles ist miteinander verbunden.

Er bedankte sich recht herzlich bei den Wassergeistern und Ambrella und gelobte Besserung.
Jahrzehnte später, als er Professor an der Universität war, erzählte er gerne seinen staunenden Studenten von dieser ersten Begegnung mit der lebendigen Natur. Und die Stelle am Bach? Es gibt sie natürlich noch und war gut hinhorcht findet sie.

Mögen alle Wesen dieser Erde glücklich sein

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

Jamche Kunye – tibetische Massage ist gut für unser Nervensystem

Stress ist zu einem großen Thema unserer Zeit geworden. Immer mehr nimmt uns der Stressfaktor an Lebensqualität und überreizt das Nervensystem, was sich insgesamt sehr negativ und auch krankmachend auf unseren Körper auswirkt.
Ein/e tibetische/r Amchi (= Arzt/ÄrzDn) würde hier sagen, dass wir durch unseren modernen Lebensstil in unserem Organismus ein Ungleichgewicht an rLung erzeugen. rLung ist die Luft/Windenergie. rLung ist auch das Bewusstsein, dass unseren Körper durchdringt und belebt.
Von einem solchen Ungleichgewicht sind heutzutage bereits so gut wie alle Menschen betroffen und das fängt leider schon im Schulalter an. Wir haben ein Übermaß an Kopfenergie, denken zu viel, spüren uns nicht gut im Körper, sind nervös, entwickeln Schlafstörungen etcetera… Ein westlicher Mediziner würde hier vielleicht sagen, dass der Sympathikus unseres vegetativen Nervensystems dauerüberlastet ist und wir nicht mehr ausreichend Ruhephasen für unseren Organismus erleben.
Tibetische Massage setzt besonders an diesem Ungleichgewicht an. Bei der ausgiebigen Massage wird der gesamte Körper massiert. Mit sogenannten zai dugspa – das sind kleine Gewürz“stempel“, wird an spezifischen Akupressur Punkten warmes Öl aufgebracht und schließlich der Klient/die Klienten von Kopf bis zu den Zehen mit knetenden, streichenden und drückenden Massagegriffen und angenehm warmem Öl durchmassiert. Dabei wird die Energie in den Energiebahnen ausgeglichen und wieder in Balance gebracht.
Die Tibeter sprechen sogar davon, dass die tibetische Massage, regelmäßig angewandt, unsere Lebensenergie steigert und damit auch lebensverlängernd wirken kann. Die tibetische Massage bringt uns in einen tiefen Entspannungszustand. Es wird auch bei speziellen Spannungspunkten, wenn gewünscht, mit Schröpfen oder mit Moxibustion (punktuelle Wärmeanwendungen) gearbeitet. Zur Schmerzlinderung kennt die tibetische Medizin eine trockene Stempelmassage, die durchaus als sehr effektiv erfahren werden kann. Insbesondere bei Spannungsschmerzen.
In meiner Ausbildungszeit im Tibetcenter in Hüttenberg in Kärnten war auch ein wesentlicher Aspekt des Lernens, einerseits mit tibetischen Mantren ein heilsames Feld zu schaffen, andererseits bewusst darin zu sein, Mitgefühl zu entwickeln, da ein liebevolles Handeln und mit dem/der Klientin sein, nach dem Denken der Tibeter, eine sehr wirkungsvolle Medizin darstellt. Meditation gehört ebenfalls zu den Praktiken dieses Medizinweges.

Bei Interesse Rückfragen an Sabine Bacher/Altenburg bei Horn
info@sabinebacher.at, +43 660 3247272

Zusatz: (optional) Die tibetische Medizin zählt zu den ältesten Medizinsystemen die Menschen auf dieser Erde entwickelt haben. Den tibetischen Weisen lag auch über die Jahrhunderte immer sehr viel daran, in den Dialog mit anderen Medizinkulturen zu treten. Ab ca. 600 n. Chr. entwickelten sich zusehends Kongresse, bei dem das Wissen rund um Gesundheit und Gesunderhaltung im Dialog mit chinesischen, indischen bis hin zu persischen
Wissenden der Heilkunst ausgetauscht wurde. Die tibetischen Mediziner/innen sind Meister der Puls- und Urindiagnose und haben eine herausragende Pharmakologie entwickelt. Es ist ein ganzheitliches Medizinsystem.
Zu den heilsamen Praktiken der tibetischen Medizin zählen auch die äußeren Anwendungen und damit auch die Massagepraxis der tibetischen Medizin.
Im Tibetcenter im Kärntner Hüttenberg wird das Wissen rund um die Grundlagen der tibetischen Medizin vermittelt als auch die Ausbildung zum Jamche Kunye Praktiker angeboten. In dieser Form die einzige Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum.

14 Jahre

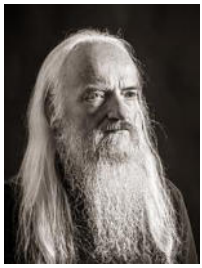
Kornkreis Museum in Kematen bei Amstetten. Es werden 100 Kornkreis Muster in Großformat präsentiert. Führung nach telefonischer Vereinbarung. 0650 / 99 36 558

Andreas Keck

Das Geschäft führt neben einem erlesenen Reformhaussortiment biologische Produkte sowie Gesundheitsspezialartikel. Produktschwerpunkt: 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

Neu Sehen lernen



Vertrauen

Das Vertrauen in die Regierung sei gesunken. Kann man denn einer Regierung vertrauen, die sich nicht an die Verfassung hält (mehr als 100 Corona-Verordnungen bzw. Teile davon wurden vom Österreichischen Verfassungsgerichtshof als nicht verfassungskonform beurteilt), einer Regierung, die die Bevölkerung mit Propaganda überschüttet und sie dafür noch dazu selbst bezahlen lässt? (Die ORF-Zwangsgebühren sind gemeint.) Einer Regierung, die Zahlen verdreht, lügt, zensuriert und Unwilligen einen gelockerten Hausarrest verpasst? (Die Geschehnisse in der so genannten „Corona-Pandemie" sind gemeint.) Wie könnte man so einer Politik vertrauen? Sollte man „der" Politik überhaupt vertrauen? Ich für meinen Teil wundere mich eher, wie viele Leute noch immer glauben, was ihnen aufgetischt wird. „Impf"schäden heißen jetzt „Long Covid", was „Solidarität" genannt wird, ist eine Perversion des Begriffs, und die nächste Stufe der Überwachung („ID-Austria") wird „modern, sicher und praktisch" genannt.

Das Vertrauen in „die" Medien sei gesunken. Ja, wundert das denn irgendjemanden? Einseitigkeit, Selbstzensur, Hetze gegenüber Anders-, womöglich gar Querdenkenden, Kriegstreiberei und Hofberichterstattung. Solche Medien brauchen die Herrschenden, aber nicht die Untertanen. Es ist nur zu hoffen, dass diese das auch in großer Zahl bemerken.

Das Vertrauen in „die" Wissenschaft sei ebenfalls gesunken. Das ist nur gut: Wer an *„die* Wissenschaft" glaubte, so als sei sie ein einheitliches, klares und gesichertes Gedankengebäude, hatte ohnehin kein rechtes Verständnis von dieser Methode des Erkenntnisgewinns. Was heutzutage als „die Wissenschaft" verkauft wird, ist nichts anderes als der der Herrschaft genehme *Teilbereich* der Wissenschaft, die *verlautbarte* Wissenschaft, aber keine gesicherte Wahrheit, keine unbestreitbaren Tatsachen.

Es ist ja auch tatsächlich recht fragwürdig, Vertrauen in abstrakte Institutionen zu haben. Man kann einem Pfarrer vertrauen, aber nicht der Kirche insgesamt, man kann (s)einer Bürgermeisterin vertrauen, aber nicht „der" Politik, man kann einem Arzt vertrauen, aber nicht „der Medizin" insgesamt.

Wenn man jetzt also so desillusioniert (enttäuscht, von Täuschung befreit) ist, dann entsteht ein Gefühl des Mangels. Man möchte den Leuten vertrauen können, man möchte auch glauben, dass die Herrschaft abgesehen von ein bisschen Ausbeutung nichts Böses im Schild führt. Die Versuchung, sich

„Vertrauen 2023"

gleich die nächste Gruppe zu suchen, der man blindlings vertrauen kann, ist groß. Aber nein, man kann nicht jeder Nicht-Regierungsorganisation vertrauen, nicht der gesamten Alternativmedizin und auch nicht jedem neuen Medium. Schade, aber so geht es eben zu auf der Welt. – Vielleicht Anleihe nehmen bei Goethe?

„Ich hab' meine Sach' auf nichts gestellt, juchhe!
Drum ist so wohl mir in der Welt, juchhe!", so sang er.

Ja, da gibt es einen „inneren Raum", der mich paradoxerweise gänzlich umfasst und hält, und dem kann man immer vertrauen. Er ist *nicht von dieser Welt,* und doch ist diese Welt in ihm enthalten. Er wird am besten „Nichts" genannt: kein Objekt, kein Gedanke, kein Gefühl, aber der „Hintergrund" von allem.

Schau; es kann nicht gesehen werden,
Horch; es kann nicht gehört werden,
Greif zu; es kann nicht ergriffen werden. […]
Grenzenlos, unbenennbar
kehrt es zurück ins Reich des Nichts. […]
Du kannst es nicht erkennen,
aber du kannst es sein,
ganz einfach in deinem eigenen Leben.

(Tao Te King, Abschnitt 14)

Autor:Subhash · fotografie@subhash.at · 0681/81 51 10 06 · https://fineart-fotografie.at

Qi-Gong

Medizinisches Qi-Gong nach Dr. Pang Ming und Übungen aus den 8 Brokate Shaolin Qi Gong. Meridian Übungen, Meditation, Chi Übertragung. Gua Sha Anwendung, Einführung Bo Training Praxis. Bo Training unterstützt im speziellen die Hände, Arme und den Oberkörper.

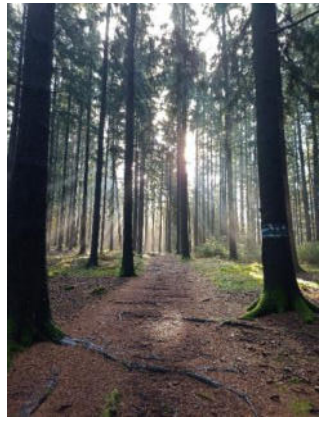
Kurs mit Norbert ab **Mo.12.Feb.** 2024, 18 Uhr, 8x,

Anmeldung: 0676/39 255 39, norbert.feilhaber@gmx.at

A-3950 Gmünd, Kursadresse wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Der Böhmerwald in welchen der Nordkammwaldweg verläuft, ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Europas. 160 Kilometer auf Großteil österreichischer Seite und 160 Kilometer auf Großteil tschechischer Seite. Etappe 1, am 19. Okt. 23 gestartet: Von Haagerhof bei Aigen Schlägl, Haslach, Guglwald bis Sternstein Waldschenkte. Etappe 2, am 29. Okt.23: Sternstein Waldschenkte, Bad Leonfelden, Freistadt, St. Oswald bis Sandl. Etappe 3, am 30. Okt. 23: Sandl, Karlstift bis Nebelstein. Etappe 4, am 16. Nov. 23: Von Ausstiegspunkt über den Nebelstein, Harbach, Mandelstein nach Phyrabruck.

Im Frühjahr geht es von Dreisesselberg (1300 m) 32 km zum Haagerhof bei Aigen Schlägel. Und weitere Etappen dann von Phyrabruck 160 km zurück auf tschechischer Seite zum Dreisesselberg. Trailrunning mit Rucksack meist im Gelände über Stock und Stein, nur selten Asphalt, ist nicht zu vergleichen mit Laufen, wie ich es seit 48 Jahren praktiziere. Ich bin auf mich alleine gestellt bei jeder Etappe. Habe mit was ich brauche. Die Alltagsprobleme welche wir glauben zu haben reduzieren sich auf: Trinken, Trinken, Trinken, Essen, Kleiderwechsel, Orientierung-Navigation. Zeit beobachten, ob sich die Etappe bis Sonnenuntergang ausgeht. Hineinhorchen wie es mir geht. Es ist eine Auseinandersetzung mit dir selber. Ich laufe in der Dämmerung in der Früh weg bis vor Sonnenuntergang. Das wechselnde Landschaftsbild ist überwältigend. Bei einem Ultramarathon (Asphalt, eben) meist Rundenläufe in ausgedehnten Parks komme ich immer wieder bei meinen Laufutensilien, Verpflegung vorbei. Eine gewisse Komfortzone, Betreuung, Infrastruktur liegt vor. Nicht so beim Trailrunning mit Rucksack. Die Komfortzone habe ich da definitiv verlassen. Ich fühle mich mit der Natur intensiv verbunden während des Laufens. Steile Bergstücke sind nur im Gehen möglich. Die Karten am Smartphone immer vor den Lauf herunterladen. Im Wald und Flur gibt es meist keine Verbindung. Navi über Satelliten funktioniert aber schon, benötigt aber Karte.



Autor: Norbert O. M. Feilhaber

Veranstaltungskalender 2024

M o n a t l i c h

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

Jänner- April 2024: Termine für Dunkelfeld-Vitalblutanalyse, Natürliche Hormontherapie, auch Tagesseminar „Natürliche Hormontherapie“, **A-3950 Gmünd**, Spitalgasse 5, 1. Stock, Gesundheitspraxis, Organisator VGK Gmünd, mit Frau Dr. Jasmin Azizian, Info und Anmeldung: VGK Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Monatlicher “Aroma Workshop” /Aroma-Stammtisch“, Kursleiterin: Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Spitalgasse 5, 1. Stock, Gesundheitspraxis, Info: Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Jänner- April 2024 monatlicher Termin Hildegard Aderlass, A-3950 Gmünd, Spitalgasse 5, 1. Stock, Gesundheitspraxis, Durchführung von Frau Dr. Kerstin Weinberger, Organisation VGK Gmünd – Gertrud Weiss /Anmeldung unbedingt erforderlich unter: 0676-4155708, **energieplatzerl@aon.at**

Jänner- April 2024 Schumann 7,83 und Naturfrequenzen, Schauraum Produktwelt Schumann 7,83, **A-3950 Gmünd**, Spitalgasse 5, 1. Stock, Gesundheitspraxis, gerne kann ein Termin für die Beratung aller Produkte und/oder eine Testanwendung mit der Body Cell und des Waveliners mit mir vereinbart werden, Anmeldung für Beratung und Testanwendung: Gertrud Weiss, 0676-4155708, **energieplatzerl@aon.at**

Stammtisch Gesundheitsverein VGK Gmünd, A-3950 Gmünd, Spitalgasse 5, Gemeinschaftsraum Seniorenwohnhaus, 18. Jänner, 14. März, 11. April, 16. Mai, Kursleiterin: Elfriede Kainz und Gertrud Weiss, Kursgebühr: Freie Spenden, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Jänner

Do., 11. Jän., 19:00 Uhr, **Gesundheitsvortrag: „Stophanthin- Comeback eines Herzmittels“,** Vortragender: Helmut Auer, **A-3950 Gmünd**, Stadtplatz 15, Hotel Goldener Stern, Eintritt: Freie Spende, Voranmeldung: f.friess@gmx.at oder Gertrud Weiss, 0676 41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Di., 23. Jän., 19:30 Uhr, **Vortrag: „Die Gesundheit wieder in die eigene Hand nehmen“** Vortragende: Dr. Bettina Flick, Eintritt: Freie Spenden, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen Welt

Do., 25. Jän., 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Radioaktive Strahlung in Medizin und Umwelt“** Vortrag von OA Dr. Michael Räuchle, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen Welt

Februar

Mo., 12. Feb., 18 Uhr, Kurs (8 mal): **Qi Gong, Meditation, Gua Sha Praxis** (Entgiftung) und **Einführung Bo Training Praxis.** Bo Training unterstützt im speziellen die Hände, Arme und den Oberkörper, damit Austausch stattfindet, benötigt es Öffnung, strecken, dehnen, Gelenke flexibel halten, **A-3950 Gmünd**, Genaue Örtlichkeit wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Info/Anm.: Norbert O. M. Feilhaber, 0676/39 255 39, n.feilhaber@gmail.com

Do., 22. Feb., 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „DNA_Analyse- Meine Gesundheit ist mir wichtig“** Vortrag von Franz Friess; **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen Welt

So., 25. Feb, 9:00-17:00 Uhr, **Seminar „Die Macht der heilenden Gedanken“,** Seminarleiter: Harry Gruber, Kursgebühr: Euro: 159, **A-3959 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole- Felsen- Welt, Info/Anm.: Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at,

März

Sa., 9. März., 14:00-18:00 Uhr, **Workshop Schönheitspflanzen und ihre Wirkungen“** Kursleiterin: Renee Schüttengruber, Kursgebühr: Euro 155, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen- Welt, Info/Anmeldung bis spätestens 31. Jän., Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

So., 10. März., 10:00-18:00 Uhr, „**TAG FÜRS ICH“ - „Es werde Licht“** mit Vorträgen und vielen Info-Ständen, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarräume Hotel Sole Felsen- Welt, Organisation: Gesundheitsverein VGK Gmünd

Vorträge im Seminarraum Himmelsleiter:

- BUCHPRÄSENTATION „HONIG AUF DER HAUT“
  Natürlich schön mit Naturkosmetik! Rezepte für die ganze Familie
  Vortrag von Renee SCHÜTTENGRUBER
- SCHUMANN RESONANZ
  Lebe ein energiebewusstes Leben und aktiviere Dein ganzes Potential!
  Vortrag von Jürgen RIEGLER
- „ACHTSAMKEIT“ mit Praxisübungen
  Vortrag von DI Lukas SCHLOSSER
- LEBENDIGES WASSER
  Warum hexagonales Wasser für unsere Zellen so wichtig ist!
  Vortrag von Jürgen RIEGLER
- BALANCE
  Wie wird die innere und äußere Balance unabhängig von äußeren Umständen?
  Vortrag mit einfachen Übungen aus den 8 Brokate Shaolin Qi Gong
  von Norbert Feilhaber

April

Do., 4. April, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff Rindenmedizin- die alte Apotheke der Hebammen, Holzfäller und Knochenrichter“** Vortrag von Eunike Grahofer, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen- Welt

Do., 18. April, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: Anregung der Selbstheilungskräfte durch Skenartherapie,** Vortrag von Gerhard Langmann, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen- Welt

So., 21. April, 10:00- 16:00 Uhr, **„Lass Deine Nahrung dein Heilmittel sein“** Kursleiterin: Beate Plangger, Kursgebühr: Freie Spenden, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen- Welt, Info/Anm.: Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at,

Braco 2024: 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«.**

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

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

TAG für's ICH

E S W E R D E L I C H T

Sonntag, 10. März 2024

von 10 bis 18 Uhr

GMÜND

Hotel Sole-Felsen-Welt

Mit Info-Ständen und Vorträgen im Raum Himmelsleiter

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