

Ausgabe 42 - Jän. - Mai 2026

Sunnseitn

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

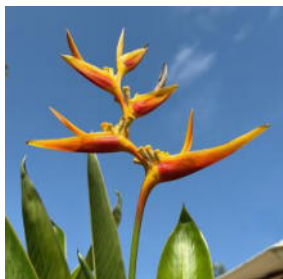
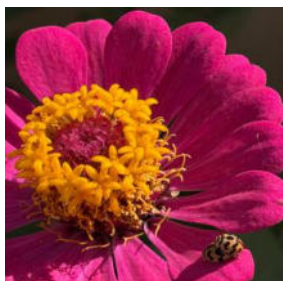
14 Jahre

Kostenlos Non Profit Vereinszeitung

online lesen: www.Sunnseitn.info

Hüter der Erde | Mutterböden
Die Sperr- und Rauhnaächte laden ein loszulassen
Wenn das Nervensystem aufatmet





Sunnseitn

Herausgeber, Verein Sunnseitn, ZVR-Zahl 1596935419. 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

Kamira Eveline Berger

04 Transformiie-transformaah

Mag. Kurt Neumeyr

06 Hüter der Erde

Norbert O. M. Feilhaber

08 Mutterboden

Hedy Busch

11 Mein Adventfenster

Ingrid Hahn-Bichler

12 Die Sperr- und Ruhnächte

Romana Crnkic

14 Wenn das Nervensystem aufatmet

Marlen-Christine Kühnel

16 Dichterin aus BeRUFung

Verein Ganzheitliche Gesundheitsförderung

15 Tag für's Ich

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 für MitgliederInnen für eine Mitgliedsgebühr von 15 Euro jährlich und 3 Ausgaben pro Jahr erhältlich.

Werbung: Die Unkosten der Sunnseitn (Druck und Verteilung) werden über Werbeeinschaltungen, Anzeigen im Veranstaltungskalender, Mitgliedsbeiträge und Spenden 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 die nächste Ausgabe Nr. 43, Mai- Sept. 2026 ist **Fr. 03. April 2026/ 12 Uhr, Erscheine Datum Mo. 04. Mai 2026.**

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

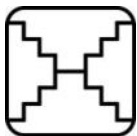
Elisabeth Susanna:

... den Weg des Herzens folgend ...

Norbert O. M.:

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

Transformiie-tranformaah – jaa, wir sind eh alle da! ☺



Zuerst ein kurzer Überblick über die aktuellen Zeitqualitäten in den Maya-Zyklen: Wir wandern gerade durch KAN, das GELBE SAMEN-JAHR 7 (26.7.2025-24.7.2026). Details s. letzte Ausgabe 25/08. Damit befinden wir uns in der ereignisdichten Mittelsäule des Hl. Kalender's „TZOLKIN“ genauer in **ETZNAB**, der **WEISSEN SPIEGEL**-, „**WELLE**“ (13-Tage Zyklus). Auf Ihre speziellen Auswirkungen und Chancen möchte ich diesmal tiefer eingehen.

Vielleicht ist Euch bereits aufgefallen, dass die Dichte allgemein wieder zugenommen hat, viele kleine Hoppalas oder größere unvorhergesehene Hürden, uns Zeitfresser und Komplikationen permanent unter Druck setzen, die Tage oft einem Dauerlauf gleichen. Entweder auf verschiedenste Themen bezogen oder als schwerpunktmäßige Baustellen. Jedoch das Schlimmste daran: es ist kein Ende abzusehen! Wie wenn wir unsere Aufgaben bisher einfach nicht gut genug erledigt hätten.

Nun, das stimmt so ganz sicher nicht, doch ein Körnchen Wahrheit ist schon dabei. ETZNAB ist ja als „**Schwert der Wahrheit**“ für absolute Klarheit, Struktur, Ordnung und eben Wahrheit zuständig. Das bedeutet, dass selbst alle klitzekleinen Widerstände, Unbequemlichkeiten, Quietschen und Blockaden auf ein noch unfertiges, tiefliegendes Mega-Basis-Thema hinweisen, das uns vielfältig triggert. Klar dass dieses schleunigst und end-gültig verstanden, transformiert und integriert werden soll/muss. Auf die höchste Frequenz natürlich, damit der physisch-emotional-mentale Körper auf das Eintreten der reinen schöpferischen Seelenkraft vorbereitet ist. Wir können also heuer viele nervige Disharmonien auf 1 Schlag in Balance bringen, sobald wir uns auf die Suche nach dem **kleinsten gemeinsamen Nenner** begeben und auf der Meta-Ebene um Klarheit bitten. Uns dann, mit Demut und Hingabe, auf dieses Thema einlassen, egal wie oft wir es schon bearbeitet haben. Denn jetzt geht es um die Erlösung der Haupt-Matrix-Knoten! Das sind Themen wie: Ängste, (Geld-)Mangel, Partner, Krankheit, (Selbst-)Sabotage, Schatten-Angriffe, etc. Schaut bis in Eure Kindheit + Elternhaus und setzt Euch kein Zeitlimit für die Heilung. Jetzt oder nie! Lasst Euch durch Erkenntnisse und geistige Aufträge führen, die Ihr ohne Murren ausführt, immer auf Eure 100%ige Befreiung fokussiert! Das große **Aufräumen und Entrümpeln** läuft. Eeendlich!

Extrem wichtig bei all den individuellen „Ordnungsarbeiten“ ist, dass Ihr nicht annehmt, dass jede/r diese selbstverantwortliche Spur zur gleichen Zeit gehen möchte/kann. Ihr strukturiert und erlöst Euer Leben damit, was ETZNAB exakt entspricht. Doch

eigentlich ist es eine große Mutprobe, ein Abenteuer, eine Reise in ein fremdes Land, auf das Ihr Euch innerlich vorbereitet habt und der richtige Moment angebrochen ist. Aber man muss selbst an den Punkt kommen, künstliche Illusionswelten und fremde Gehirn-Programmierungen end-gültig verlassen zu wollen. Nicht nur authentisch zu werden sondern das göttlich-wahrhaftige ICH zu verkörpern! Denn der menschliche Wille steht trotzdem über Allem. Je höher Ihr selbst schwingt, desto klarer werdet Ihr die Wahrheits-Schichten von anderen erkennen ohne werten, kämpfen oder trauern zu müssen. Desto treuer könnt Ihr Eurer persönlichen Licht-Identität folgen, unabhängig bleiben von jedweder System-Manipulation oder Seelen-Krieg. ETZNAB schenkt uns **emotionale Neutralität** jenseits unseres matrix-gebundenen Ego's. Dann sind wir echt (pure) und dadurch geschützt bzw. immun!

Ich wünsche Euch kosmische Ausdauer und Motivation,
Eure KAMIRA



MAYA-TIMER 2026 – äußerst informativ und leichte Handhabung auch für Laien
WEBINARE – intensive monatliche online-Trainings zu den aktuellen Jahresthemen
MAYA-ZEIT.be.GLEITER – **kostenlose** Monats-Texte über mail
MAYA-PRAXISABENDE – alle 2 Monate, Einsteiger & Insider, persönl. Fragen mögl.
KURZ-BERATUNGEN – dichte Infos und Lösungsansätze zu Krisen & Problemen
FAMILIEN-/BUSINESS-/... -ANALYSEN – + Audio + Datenblatt + Arbeitsprogramm
MAYA-SILVESTER-RITUAL – jährliche online-Zeremonie am 25.7., äußerst intensiv

Von einigen Veranstaltungen auch Mitschnitte ohne Teilnahme möglich!

Mehr Infos gerne telefonisch od. über mail

KAMIRA Eveline Berger - 0699/1262 0196 – office@lichtkraft.com

Persönliches: Maya-Zeitforschungen seit 31 Jahren

Maya-Timer (Kalender-Vertrieb) seit 17 Jahren

Monats-Texte seit 21 Jahren

Große Live-Silvester-Zeremonien 25 Jahre

Vorträge, Einführungsseminare, Maya-Aufstellungen, spirit. Maya-Reise

Hüter der Erde

Wir alle müssen lernen, uns als Teil dieser Erde zu sehen, nicht als einen Feind, der von außen kommt und ihr seinen Willen aufzuzwingen sucht. Wir wissen auch, dass wir als lebendiger Teil dieser Erde ihr nicht Gewalt antun können, ohne uns selbst zu verletzen.



Die Stimmen indianischer Visionäre oder Stammesführer sind in den letzten Jahrzehnten wieder lauter geworden, nachdem deren Kultur von den weißen Eroberern über Jahrhunderte hinweg verachtet und ausgerottet worden war. Viele Aussprüche, sei es vom oben zitierten Lama Deer, von Black Elk, Luther Standing Bear oder Häuptling Seattle wirken heute – in Zeiten der Klimakrise und der fortwährenden Zerstörung unserer Lebensgrundlagen – wahrhaft prophetisch und bilden auch in spiritueller Hinsicht einen deutlichen Kontrast zu den Verlautbarungen etablierter Religionsführer.

Die früher praktizierte Verschleppung indianischer Kinder, um sie fern von zuhause in Internaten zu „Weißen“ umzuerziehen, ist hinlänglich bekannt. Dass Menschenrechtsverletzungen im Umgang mit den „Indianern“ in den USA und in Kanada heute noch auf der Tagesordnung stehen, sei es durch Vertreibung, Landraub, Entführung, Femizid oder Willkürjustiz, weiß in unseren Breiten kaum jemand, wird doch in unseren „Leitmedien“ nur äußerst spärlich darüber berichtet. Hintergrund dabei ist oft der Abbau von Bodenschätzen (z.B. Erdöl oder Uran) auf Stammesterritorium, der in völligem Gegensatz zum nachhaltigen Wirtschaften der indianischen Gemeinschaften steht, die sich selbst als „Hüter der Erde“ sehen.

Tier- & Pflanzenwelt weitgehend schonend, berücksichtigt man in der indianischen Kultur bei Entscheidungen deren mögliche Folgen für die nächsten sieben (!) Generationen.

Einer, der wie kaum ein anderer Mensch in Österreich die indianische Lebensweise kennt, ist Dr. Peter Schwarzbauer, emeritierter Professor an der Universität für Bodenkultur in Wien. Schwarzbauer engagiert sich seit Jugendjahren im Rahmen des Vereins „Arbeitskreis Indianer Nordamerikas“ (AKIN) für die Rechte der indigenen Völker Nordamerikas und hat selbst eine Zeit lang in einem Reservat mitgelebt. Auf die Frage, was er an indianischer Lebensweise besonders schätzt, betont er das Fehlen des Egoismus. Angesehen sei dort nicht, wer viel Besitz anhäufe, sondern wer freigebig sei. „Ein Elon Musk hätte es dort sehr schwer“, meint der Indianerrechtsexperte schmunzelnd. Der oben erwähnte Luther Standing Bear (1868 - 1939) wies darauf hin, dass die jungen Menschen der Schlüssel zu einer lebenswerten Zukunft sind – wohl



feinfühlig machte, ein wichtiger Bestandteil ihrer Erziehung.

nicht nur bei den indianischen Völkern:

Die alten Dakota waren weise. Sie wussten, dass das Herz eines Menschen, der sich der Natur entfremdet, hart wird; sie wussten, dass mangelnde Ehrfurcht vor allem Lebendigen und allem, was da wächst, bald auch die Ehrfurcht vor dem Menschen absterben lässt. Deshalb war der Einfluss der Natur, die den jungen Menschen

Autor: Mag. Kurt Neumeyr

Foto 1: Henry Red Cloud (Nachfahre des berühmten Chief Red Cloud, der die US-Regierung zum Vertrag von Fort Laramie im Jahr 1868 gezwungen hatte) inmitten von Bisons. Er hat sich maßgeblich für die Wiederansiedlung von Bisons im Pine Ridge Reservat der Oglala Lakota in South-Dakota engagiert.

Foto 2: Traditionelle Tänzer auf einem Lakota Pow wow. Ein indianisches Tanzfest – nicht für die Touristen, sondern zur Stärkung der eigenen Gemeinschaften.

Beide Aufnahmen stammen vom im Text erwähnten Dr. Peter Schwarzbauer, die er mir zum Abdruck gratis zur Verfügung gestellt hat.

FOTOGRAFIE UND ASTROLOGIE

Subhash Zukunft und Ewigkeit

Alle „Neu Sehen lernen“-Artikel
aus den Sunnseitn gesammelt
und erweitert
+ Artikel aus meinem Fotoblog
+ Neue Texte
+ 39 ganzseitige Fotografien

166 Seiten, Paperback
≈ A5, ISBN 9783819210723

... nicht nur für Astrolog*innen und
Fotograf*innen, sondern für alle,
die die Welt wieder frisch,
neu und intensiv
erleben wol-
len.



23,70
bzw. 15,-
(eBook)

... bei Deinem Buchhändler oder <https://link.subhash.at/?l=204>



Mutterboden

95 % des Lebens hängen vom Boden ab. 60 % der Arten leben im Boden. 54 % der Weltbevölkerung arbeitet mit dem Boden. Wenn nur 10 % der Klimaschutzförderungen dazu verwendet werden, um den organischen Anteil im Boden zu erhöhen, dann wird es in naher Zukunft eine deutliche Wende geben.

Der erste halbe Meter des Bodens welcher als Mutterboden bezeichnet wird, ist das größte lebende System. Nicht nur auf der Erde, sondern im gesamten Universum.

In einem Quadratmeter Erdboden leben eine unglaublich große Anzahl an Lebewesen: Etwa 1 Billion Bakterien, 500 Milliarden Geißeltierchen, 100 Milliarden Wurzelfüßer, 10 Milliarden Strahlenpilze, 1 Milliarde Pilze, 1 Million Algen, 1 Million Fadenwürmer, 50.000 Springschwänze, 25.000 Rädertiere, 10.000 Borstenwürmer, 300 Vielfüßler, 100 Zweiflügellarven, 100 Käfer und Larven, bis 100 Regenwürmer, 50 Schnecken, 50 Spinnen, 50 Asseln.

Mikroorganismen sind die ältesten Lebewesen auf der Erde. Auch in unserem Körper leben Unmengen von Mikroorganismen. Zehn Mal mehr als wir Körperzellen haben. Ein 70 kg schwerer Mensch hat in etwa 36 Billionen Körperzellen. Das bedeutet das etwa 360 Billionen Mikroorganismen in unserem Körper leben. Ohne diese Mikroorganismen können wir nicht leben. Sie besiedeln und schützen unsere Haut vor krankmachenden Keimen, sie bewohnen unseren Darm. Wir nehmen ständig Mikroorganismen auf und geben welche ab. Mikroorganismen sorgen dafür, dass sich keine infektiösen Organismen entwickeln können. In der Natur ist Abbau, Aufbau, Kooperation, Koexistenz und Symbiose vorherrschend. Pilze, Bakterien, Algen tauschen mit Pflanzen Moleküle, Eiweiß, Vitamine oder ganze Zellkraftwerke wie Mitochondrien untereinander aus. Unsere Forschung sagt uns, dass nur fünf bis zehn Prozent aller Bodenorganismen bekannt sind. Es ist unmöglich ihre vielfältige Wechselwirkung, Zusammenspiel, Koexistenz und Symbiosen zu kennen. Die Wiederverwendung von Stoffwechselabfällen ist eine der Grundlagen für fruchtbaren Boden. Es geht darum, den Boden mit organischen Anteilen zu versorgen.

Das Problem ist, dass wir riesige landwirtschaftliche Flächen auf industriellem Niveau betreiben. Riesige Mengen an Land wird umgepflügt. Wir zerstören diesen wunderbaren Organismus des Bodens mit: Synthetischen Dünger, mit jeder Gabe Gift aus Pestiziden, mit jedem Liter faulender Gülle, mit jedem Überfahren der Böden mit tonnenscheren Geräten.

Das Bodenleben kann sich regenerieren, aber dazu benötigt es Humus und organische Stoffe. Wird der Humus abgebaut, stirbt der Boden. Durch die moderne Landwirtschaft welche per Chemie und Großtechniken umgesetzt wird, was gegen die Natur ist, wird die ehemals lebendige Erde zu Dreck.

Regenwurm: In einen Hektar (Fläche von 100 mal 100 Meter) gesundem Gartenboden leben ca. 100.000 Regenwürmer. Das entspricht dem Gewicht von mehreren ausgewachsenen Kühen auf dieser Fläche. Im Darm eines Regenwurmes werden Mikroorganismen, abgestorbene Pflanzenteile und Bodenpartikel zu hochwertiger Erde gewandelt. Pro Jahr ist das mehr als das 70-fache des eigenen Gewichtes des Regenwurmes. Im Kot des Regenwurmes befinden sich doppelt so viel Kohlenstoff, fünfmal so viel Stickstoff und sieben Mal so viel Phosphor wie in normalen Böden. Die vom Regenwurm gegrabenen Röhren durchlüften die Erde und werden von Pflanzenwurzeln als Wachstumsbahn genutzt. Es gibt nicht viele andere Tiere, welche so eine wichtige Rolle spielen auf der Erde wie der Regenwurm. Im Mischanbau in Waldgärten ist Umgraben oder Pflügen überflüssig! Was der Humusbildung zugutekommt.

Die Menschheit gäbe es nicht ohne diese dünne Schicht Humus. Die Geschichte lehrt uns, dass die Hochkulturen zu Grunde gegangen sind, wenn sie den Boden ruiniert haben. Wobei Abholzung eine große Rolle gespielt hat. Das Volk konnte nicht mehr ernährt werden. Die Böden sind im wahrsten Sinne des Wortes vom Winde verweht worden.

Humus braucht viel Zeit um zu wachsen. Je nach Region braucht es für 1-2,5 cm Humus 100 Jahre. Das bedeutet, wenn nur 1-2,5 cm Humus durch menschlichen Leichtsinn abgetragen oder verloren geht, braucht es wieder 100 Jahre, bis den Humus nachgewachsen ist.

Fruchtbarer Boden geht heute zehn bis einhundertmal schneller verloren, als was er sich bilden kann. Seit 1945 sind weltweit gesehen etwa 1,2 Milliarden Hektar Ackerland vom Winde verweht worden. Das entspricht einer Fläche von Indien und China zusammen! Weltweit gehen jährlich 24 Millionen Tonnen Erde durch Wind- und Wassererosion verloren. Das entspricht pro Jahr 2,5 Tonnen pro Erdenbürger.

Die konventionelle, moderne Landwirtschaft erzeugt dabei das größte Problem. Sie verwüstet den Boden, von welchen sie erntet. Sie lässt die Erosion weit über den natürlichen Bodenaufbau-Nachwuchs ansteigen.

In Afrika hat die natürliche Erosionsrate 900-3000 Jahre gedauert. Heute dauert es 10 Jahre. Für den ersten Zentimeter gar nur 1 Jahr. 25 Prozent aller Böden haben ihre Qualität massiv verschlechtert. Hast du vor 100 Jahren eine Orange gegessen, musst du heute 8 Orangen essen, um an die Inhaltstoffe zu gelangen.

Wir versuchen den Mutterboden, der ein lebendiger Organismus ist, wie oben beschrieben mit Plastik zu füttern. Die Organismen fressen es nicht. Sie brauchen organische Inhaltsstoffe. Organisches Material ist alles, was sie verzehren können. Es gibt nur zwei Quellen. KI gehört nicht dazu! Es gibt keine Technologie dafür. Es gibt nur zwei Quellen: Pflanzlichen Leben und tierisches Leben. Es gibt nichts anderes. Es gibt keine Technologie, es gibt keine sonstige Erfindung. Landwirtschaftliche Flächen in der heutigen Welt: Wo ist ein Baum? Oder wo ist ein Tier? Maschinen machen die Arbeit. Traktoren sind

OK. Nur diese scheißen nicht, das ist das Problem!

Fotosynthese ist das wichtigste Phänomen auf diesem Planeten. In den letzten 1000 Jahren haben wir die Photosynthese um 85 % reduziert. Jeder spricht über CO₂. Warum spricht niemand über die Prozentsätze des Sauerstoffs in der Luft?

Vor 100 Jahren hat der Sauerstoffgehalt in der Luft etwa 32 Prozent betragen! Heute ist er nur mehr 21 Prozent! Das bedeutet, dass das Potential des Menschseins reduziert wird, da zu wenig Sauerstoff in der Luft vorliegt.

Pflanzliches Leben und Fotosynthese sind der beste Weg um Kohlenstoff (C), Kohlendioxid (CO₂) umzuwandeln. Alle Organismen warten auf den Kohlenstoff.

Die Pflanze kann den Nährstoff nicht direkt selbst aus dem Boden beziehen. Nur durch die Vermittlung von Mikroorganismen kann sie die Nährstoffe beziehen. Sonst kann eine Pflanze sie nicht aufnehmen. Wir machen uns etwas vor, indem wir irgendwelche Chemikalien ausführen und die Pflanze explodiert.

Gibt es überhaupt noch eine Lösung? Es ist ähnlich wie bei Krieg. Wenn auf Friedensverhandlungen und Aufbau gesetzt wird, haben wir eine Lösung. Düngen mit Kompost anstelle Handelsdünger, Gülle und Jauche. Minimale Bodenbearbeitung, Dauerbegrünung, Fruchtfolge anstelle Monokultur, Mischkulturen. Herstellen von Terra Preta. Schwarze Erde kann auf vielen Wegen entstehen. Terra Preta steigert die Bodenfruchtbarkeit nachhaltig, was zu höheren und sichereren Erträgen führt, da sie Nährstoffe und Wasser speichert, das Bodenleben fördert und eine langanhaltende Nährstoffversorgung ermöglicht.

Damit unser menschlicher Verstand wahre Wunder verbringen kann, ist der Erdboden die wichtigste Grundlage dafür.

Autor: Norbert O. M. Feilhaber
+43 (0) 680/12 52 223

15 Jahre

Kornkreis Museum

in Kematen bei Amstetten.

Es werden 100 Kornkreis Muster in Großformat präsentiert.

Führung nach telefonischer Vereinbarung.

0650 / 99 36 558, Heidi und Franz Grissenberger



Mein Adventfenster



Als ich vor ca. 25 Jahren ins Waldviertel gekommen bin, gab es einiges für mich zu entdecken. Ein besonderer Brauch fiel mir sofort auf. Bei einem Spaziergang sah ich beleuchtete Fenster, die weihnachtliche Stimmung verbreiteten.

Eine liebe Nachbarin fragte mich, ob ich auch so ein Fenster mitgestalten will, es wurde grad eines zurückgeben. Natürlich sagte ich ja, da mir diese Idee gut gefiel. Ich überlegte und probierte dies und das, ich wollte ja unbedingt etwas Schönes herzeigen. Es musste ein passender

Hintergrund her, eine Beleuchtung, die mit Zeitschaltuhr betrieben wird, und natürlich etwas Weihnachtliches, zum Advent Passendes. Einige



Stunden verbrachte ich mitdenken, sortieren, ausprobieren, bis mir endlich mein Entwurf zusagte.

Seitdem sind einige Jahre vergangen, und ich bin mit Freude jedes Mal dabei. Einmal sind es Teddybären, ein weihnachtliches Dorf, Nussknacker oder kleine, selbst gemachte Holzhäuschen in der Schneelandschaft.

Ich freue mich jedes Jahr auf Weihnachten und wünsche euch alles Gute
Eure Hedy

Qi-Gong mit Norbert



um Körper und Geist in Einklang zu bringen, Stress abzubauen, die Beweglichkeit zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Sanfte Bewegungen mit bewusster Atmung werden kombiniert, um Blockaden zu lösen und die innere Energie zu stärken und in Fluss zu bringen. Wir praktizieren medizinisches Qi-Gong nach Dr. Pang Ming und Übungen aus den 8 Brokate Shaolin Qi Gong. Sowie Meridian Übungen und Meditation. Einführung in Bo Training, welches im speziellen den Oberkörper unterstützen, runden das Übungsprogramm ab.

Info bei Norbert: Tel./WhatsApp: 0680/12 52 223

Die Sperr- und Rauhnächte laden ein loszulassen

In unseren Breitengraden dürfen wir uns jedes Jahr auf Neue über den Wandel der Jahreszeiten freuen. Das Fallen der Blätter im Herbst zeigt uns, wie herrlich bunt Loslassen sein kann. Die Kühle des Winters und der Winterschlaf mancher Tiere lehrt uns ruhiger zu werden und wieder mehr bei uns anzukommen.

So ist der Rhythmus unserer Natur. Doch kulturbedingt haben wir eine sehr hektische Zeit kurz vor Jahresende. Weihnachtsvorbereitungen und betriebliche Jahresabschlüsse halten viele Menschen auf Trab. Seelig wer sich dessen entziehen kann! Doch wie können wir auch als mitten im Leben stehender Mensch die Sperr- und Rauhnächte nutzen? Was können wir in dieser magischen Zeit lernen?

Die Sperrnächte starten am 8. Dezember und geben uns Raum für Innenschau, Entrümpeln und festliche Vorbereitungen. Sei es nun Weihnachten und/oder Silvester auf das Du Dich besonders freust: frei von altem Ballast, lässt sich die feierliche Zeit in Leichtigkeit empfangen und das neue Jahr in Frieden und mit klaren selbstgewählten Zielen beginnen.

Nimm mit was Dir gut tut. Lass los was Dich hemmt. Amüsiere Dich über das, was Dir begegnet, denn manches sind kleine Prüfungen für Dein bedingungsloses Vertrauen. Doch in der Zeit der vielen Lichter zeigt Dir die Welt auch viele schöne Impulse. Wenn Du einfach Deinem Herzen folgst, gelingt Dir das Reflektieren und Loslassen des auslaufenden Jahres.

Dazu beachte einfach eine einzige Regel: Gib Deine Körperbedürfnisse an erste Stelle. Sei achtsam mit Dir und Deinem **Körper**. Was braucht er? Atem. Durst. Hunger. Schlaf. Nähe. Bewegung. Berührung.



www.ingrid.cc

Worte, die ans Herz gehen und Ihnen ein Leben lang in Erinnerung bleiben.

Ingrid Hahl-Bichler
Praxis Zentrum Süd
Schwaighofstraße 24
3100 St. Pölten
T. +43 676 6001493
M. office@ingrid.cc



INGRID 
HAHNL-BICHLER
Trainerin | Freie Rednerin | Netzwerkerin

- Vorbereitung in Ruhe mit viel Feingefühl
- Raum für ihre persönlichen Gestaltungswünsche

... für eine von hohen Werten getragene Feier des Lebens.

Wenn Du Deine Körperlichkeit nährst, fallen Deine Herzenswünsche und ToDos auf fruchtbaren Boden. Magie entsteht, wenn Du voll und ganz in Dir selbst zuhause bist.

Gönn Dir Ruhe. Lass Deinen **Geist** inspiriert werden durch Kunst und Kultur.

Gib Deiner **Seele** Raum, sich selbst zu erfahren.

Worüber Du schon seit Wochen stolperst: befrei Dich davon in den Dezembertagen.

Die Zeitqualität unterstützt Dich dabei. Diese Phase erinnert uns allerdings auch an das Wesentliche: unsere Zeit auf Erden ist begrenzt. Eines Tages werden wir unseren Körper verlassen und eine Reise in einen anderen Zustand antreten. Bestenfalls tun wir das mit leichtem Gepäck, voller Erfahrungen und Erkenntnisse und mit dem glücklichen Bewusstsein, viele Samen der Liebe gesetzt zu haben. Wann dieser Moment kommen wird, das wissen wir nicht. Doch jedes Jahr haben wir die Möglichkeit, dieses Loslassen zu üben. Ähnlich wie beim Jahreswechsel ist der Tod auch nur ein Übergang in ein neues Kapitel. Was nehme ich mit? Was bleibt zurück und wird zum wertvollen Dünger am Planeten Erde? Wofür bin ich dankbar?

Die Fertigkeit, diese Entscheidungen klar, schnell und leichten Herzens treffen zu können, dürfen wir jedes Jahr in den Sperr- und Rauh Nächten üben. Denn da erkennen wir auch, dass verlässlich ein neuer Frühling auf die Winterzeit folgt. Ebenso wie uns ein neuer Zustand nach dem Tod erwartet. Was genau? Wir werden es sehen!

(In diesem Bewusstsein begleite ich als freie Rednerin Abschiedszeremonien, damit wir dem Tod den Schrecken nehmen, dankbar sind für die geteilte Liebe und uns ein Gewissen aus dem JETZT machen – unserem höchsten Gut.)

Autorin: Ingrid Hahnl-Bichler, Trainerin und freie Rednerin aus St. Pölten



Prema Andexer

HUMANENERGETIK



Heilige Geometrie - Würfel Metatron



Wünschst du dir manchmal unter all deinen Gedanken eine richtige Botschaft und echte Hilfe, einen guten Rat deiner inneren Weisheit zu empfangen?

Doch es sind so viele störende Einflüsse, so viel Unruhe, so viele Sorgen und gefühlte Grenzen und so wenig Klarheit da!

Wie würde es sein, wenn du die Botschaften aus deinem Inneren verstehen könntest?

Was wäre anders wenn du den Sinn deiner Erfahrungen erfassen könntest?

LASS ES UNS HERAUSFINDEN!

PRAXIS FÜR LEBENSKRAFT UND LEICHTIGKEIT

Prema Andexer

Zitternberg 81

3571 Gars am Kamp

Tel: 0650 76 999 88

prema-andexer.at

- * Wegbegleiterin
- * Seminarleiterin
- * Yogalehrerin
- * Aura Soma Beraterin



Equilibrium B76 Vertrauen

Wenn das Nervensystem aufatmet – Wege zurück in innere Sicherheit

Mit ätherischen Ölen, Klängen und Atemtechniken kannst du dein System daran erinnern: *Du darfst loslassen. Du bist sicher.*

Unser Nervensystem ist das stille Zentrum unseres Erlebens. Es entscheidet, ob wir uns sicher oder gestresst fühlen, präsent oder überfordert, verbunden oder innerlich abgeschnitten. In einer Welt, die permanent Leistung, Reaktion und Anpassung fordert, lebt ein Großteil der Menschen im Dauer-Alarmzustand – oft ohne es bewusst zu merken.

Ist das Nervensystem chronisch überreizt, zeigen sich oft:

- innere Unruhe, Gedankenkreisen, Schlafprobleme
- Erschöpfung trotz Ruhe, emotionale Reizbarkeit
- das Gefühl, „nie ganz anzukommen“

Ätherische Öle – direkte Sprache zum Nervensystem

Der Geruchssinn ist direkt mit dem limbischen System verbunden – dem emotionalen Zentrum unseres Gehirns. Ätherische Öle wirken daher unmittelbar auf Stimmung und Nervensystem, ohne Umwege über den Verstand.

Besonders regulierend:

- Bergamotte – stimmungsaufhellend, nervenstärkend, ausgleichend, lösend
- Lavendel – beruhigend, ausgleichend, schlaffördernd, entspannend, einhüllend
- Neroli - seelenstärkenden, tröstend, stabilisierend, sanft regulierend
- Vetiver – tief erdend bei innerem Stress, beruhigend, reizlindernd
- Weihrauch – zentrierend, klärend, tief entspannend

Wenige bewusste Atemzüge mit einem Öl können dem Nervensystem ein klares Signal senden: Du darfst runterfahren.

AMRITA

Weil Stille kein Rückzug ist,
sondern die Rückverbindung zu sich
selbst und der inneren Kraft

Romana Crnkic,
Dipl. Humanenergetikerin
Master of Aromapractice
Prager Straße 13, 4040 Linz
0699 10767606
www.amrita-humanenergetik.at



Klänge – Regulation durch Schwingung

Klang wirkt nicht über Denken, sondern über Resonanz– besonders dann, wenn Worte dich nicht mehr erreichen. Denn die Schwingungen dringen bis in die Zellen hinein.

Die Anwendungen von Klangschalen führt zur Aktivierung des Parasympathikus und somit zum Loslassen tiefer Anspannungen.

Klang kann das Nervensystem regelrecht „neu stimmen“ – sanft, ohne Anstrengung.

Atemtechniken – der direkteste Schlüssel

Der Atem ist der schnellste Weg zur Regulation. Er verbindet bewusst und unbewusst, Körper und Geist.

Sanfte, regulierende Atemformen:

- Verlängerte Ausatmung (z. B. 4 ein – 6 aus)
- Bauchatmung mit bewusster Erdung
- langsame, tiefe und bewusste Atemzüge

Wichtig ist nicht die Technik – sondern die Sanftheit. Regulation entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Beziehung zum eigenen Atem.

Autorin: Romana Crnkic,

Dipl. Humanenergetikerin, Master of Aromapracitce



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

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



IN LIEBE FÜR ALLE KINDER

Lass die Kinder Kinder sein,
auf Bäume klettern, in der Erde wühlen.
Lass die durch Pfützen laufen, Gräser fühlen,
Fragen stellen, immer wieder,
immer wieder, dieses eine Wort: Warum?

Lass sie Räuber spielen und Gendarm,
um die Ecken laufen, sich verstecken,
lass sie streiten und sich necken,
Freunde finden im realen Leben,
immer wieder, ohne Handy in der Hand.

Lass sie die Natur begreifen,
mit und in ihr Kräfte sammeln,
Nahrungsmittel nicht vergammeln.
Lass sie Tiere lieben und beschützen,
selbst den kleinsten Regenwurm.

Lass die Kinder ehrlich sein,
sich nicht verbiegen lassen,
lass sie lieben und nicht hassen,
lass sie singen, tanzen, lachen
und in Geborgenheit sich voll entfalten.

Lass die Kinder Kinder sein,
Fragen stellen, immer wieder,
immer wieder dieses eine Wort: Warum?
Um die Zusammenhänge zu verstehn,
bevor dafür die Zeit zu spät!

Lass die Kinder Kinder sein!

© Marlen-Christine Kühnel

Marlen-Christine Kühnel, Dichterin aus BeRUfUng, hat mir 16 Jahren ihr erstes Gedichtheft eröffnet. Beruflich nach einem Wirtschafts- und Sprachstudium erfolgreich im internationalen Management tätig, rückt in der Mitte ihres Lebens das Schreiben und Veröffentlichen in den Vordergrund. Sie wird schreibende Nebenerwerbslandwirtin und tierzüchtende Schriftstellerin.



Derzeit rüttelt sie mit ihrer Lesereise unter dem Titel „Bevor es zu spät ist“ das Publikum auf. „Reden wir, reden wir, bevor es zu spät ist!“ Was können wir tun, „Bevor es zu spät ist“? Haben wir alles gesagt, getan, gewagt, geändert; genug geliebt, verzeihen, „bevor es zu spät ist“? Wer neugierig ist, kann das Büchlein „Bevor es zu spät ist“ gerne bestellen. (€ 11,00 + Porto)

Mehr unter: www.marlenchristine.at

KREATIVE SCHREIBWERKSTATT AM HOCHWECHSEL MIT MARLEN KÜHNEL

von MONTAG, 8. Juni 2026 bis SAMSTAG, 13. Juni 2026

Die Welt gehört dem, der sie genießt (Giacomo Leopardi)

Nach Seminaren im hügeligen Waldviertel, der Steiermark, dem flachen Weinviertel und Burgenland, begeben wir uns 2026 in luftige und gesunde Höhe zum Schreiben.



Wir genießen die gesunde Bergluft auf 1000 m Höhe, um unseren Geist zu beflügeln und wunderbare Texte in Prosa und Lyrik zu schreiben! Hoch oben entfliehen wir der Hitze der Stadt, genießen die Natur, den Wald, den Blick ins Tal und die familiäre Atmosphäre des Hauses.

Das Hotel Schwengerer liegt oberhalb von Mönichwald, im Joglland, auf der Sonnenseite des Hochwechsels mit wunderschönem Blick ins Tal. Das Lesen in der Gruppe dient der Freude und weiterer Inspiration, gibt Feedback zu den Texten, und ist Probe für eine öffentliche Abschlusslesung.

Infos und Kosten gerne auf Anfrage unter:
marlen_kuehnel07@A1.net



B r a c o 2026: Live Termine & Live Online-Begegnungen (Live Streaming) siehe Webseite: www.braco.me
B r a c o 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**«.



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>

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

Programm:

TAG für's ICH

- 10:00 h **Begrüßung mit musikalischer Umrahmung**
30 Jahr-Feier Gemeinnütziger Verein für ganz-
heitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie.
Obfrau Elfriede **KAINZ**
- 11:00 h **Gesundheit kann man nicht kaufen.** Zusammenspiel
von Wirkweisen für körperliches und geistiges Wohlergehen.
Vortrag von Mag. Isabella **KITZLER**
- Schaukochen THERMOMIX – mit Verkostung**
 mit Silvia **POINDL**
- 13:30 h **Körperentgiftung durch Detox-Elektrolyse-Anwendung**
Live Präsentation von Elfriede **KAINZ** und Gertrud **WEISS**
in Kombination mit der Kraft der ätherischen Öle.
- 14:30 h **Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung**
Gesundheitsförderung durch Gehirngymnastik
Unterstützung der Organe und Meridiane
mit praktischen Übungen zum Mitmachen
Vortrag von Elfriede **KAINZ**
- 15:30 h **Wissenswertes zu Elektrosmog,** deren Auswirkungen
und notwendige Schutzmaßnahmen
von Martin Hannes **HAMMELHOFFER**
- 16:30 h Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch **SKENAR-Therapie**
mit Gerhard **LANGMANN**

EINTRITT: Freie Spenden

TAG für's ICH

GESUNDHEITSTAG der besonderen Art

Sonntag, 8. März 2026

von 10 h bis 18:00 h

GMÜND

Seminarräume Hotel Sole-Felsen-Welt

Wir feiern 30 Jahre V G K

Mit Vorträgen und zahlreichen Info – Ständen.

Schaukochen THERMOMIX mit Verkostung

EINTRITT: FREIE SPENDEN

Information: VGK Gmünd 0676/ 41 55 708

Gemeinnütziger Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie