

Ausgabe 44 Sep. - Dez. 2026

Sunnseitn

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

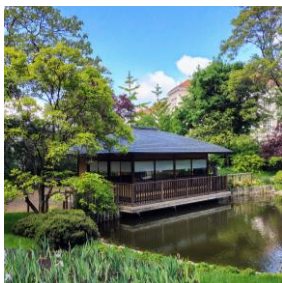


Kostenlos Non Profit Vereinszeitung

online lesen: <https://www.Sunnseitn.info>

Maya- Neujahr: „The Flow“ | Astrologische Einblicke
Ein Blinder weist Sehenden den Weg | Meine Atmung
Der 1000 Krauthof- im Einklang mit der Natur





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, +43 680/1252223

Mail: norbert.feilhaber@gmx.at

Web: <https://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

- Verein Ganzheitliche Gesundheitsförderung
- 04 **Effektiv entgiften**
Kamira Eveline Berger
- 06 **Maya- Neujahr: „The Flow“**
Hedy Busch
- 08 **Strietzi- unser ungarischer Hund**
Mag. Kurt Neumeyr
- 10 **Ein Blinder weist Sehenden den Weg**
Claudia Weber
- 12 **Meine Atmung**
Verein Sophie und Stefan Schindler
- 14 **Der 1000 Krauthof- Ferien und Seminare im Einklang**
Norbert O. M. Feilhaber
- 16 **Atmen statt Erstickung: Für einen gesunden Boden**
Petra S. Kreuzer
- 18 **Bewusst leben im Einklang mit sich selbst**
Subhash
- 20 **Traditionelle Medizinische Astrologie**
Ursula Huggenberger
- 22 **Nada Brahma**
Marlen Christine Kühnel
- 24 **Kreatives Schreiben**
- 27 **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: Leben im Einklang mit der Natur, Vorbilder, die uns inspirieren, Lernen von Kindern, Leben in Gemeinschaften, Information, Meinungsbildung, Spiritualität und Vorstellen von unterschiedlichsten Berufsbildern.

Die Sunnseitn ist für MitgliederInnen für eine Mitgliedsgebühr von 15 Euro jährlich und 3 Ausgaben pro Jahr erhältlich. Wir unterstützen bei den Ausgaben Hilfsprojekte mittels unentgeltlicher Einschaltung.

Werbung: Die Unkosten der Sunnseitn werden über Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Werbeeinschaltungen und Anzeigen im Veranstaltungskalender gedeckt. Eine 1/2 Seite Werbeschaltung ist für Vereinsmitglieder FREI pro Ausgabe.

Berichte: Interessante neutrale Beiträge/Artikel, Wissenswertes, Informationen zum Wohle aller veröffentlichen wir gerne auch mit Foto u n e n t g e l t l i c h ! Gilt nur für VereinsmitgliederInnen !

Der/die Autorin wirken ehrenamtlich über ihren Bericht mit und haften für das Copyright der zur Verfügung gestellten Daten (Fotos, Grafiken, Texte).

Wir freuen uns, wenn ihr aktiv mitwirkt bei der Sunnseitn.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe Nr. 45, Jän. bis April 2027 ist: **Di. 01. Dez. 2026/12 Uhr, Erscheine Datum Do. 07. Jän. 2027.**

Ihr könnt die Sunnseitn kostenlos **digital lesen** und euch als Vereinsmitglied anmelden unter **<https://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 ...

Effektiv entgiften- den Körper natürlich und nachhaltig von Toxinen und Schwermetallen befreien

Forschende der Universität Cambridge (England) haben in einer umfassenden Laborstudie nachgewiesen, dass 168 menschengemachte Chemikalien toxisch auf gesunde Darmbakterien wirken. Viele dieser Substanzen, die über Umwelt, Wasser und Nahrung in den Körper gelangen, hemmen das Wachstum lebenswichtiger Darmbakterien. Das Forschungsteam testete 1076 chemische Schadstoffe an 22 Arten von Darmbakterien. Besonders problematisch erwiesen sich Pestizide, Herbizide und Insektizide, die auf Pflanzen gesprüht werden, sowie Industriechemikalien aus Flammenschutzmitteln und Kunststoffen. Von den meisten dieser Stoffe nahm man bisher nicht an, dass sie Darmbakterien negativ beeinflussen.

Das menschliche Darmmikrobiom besteht aus bis zu 4500 Bakterienarten, die Stoffwechsel und Immunsystem regulieren. Bei Kontakt mit Chemikalien verändern die Mikroben ihre Funktion, um zu überleben – manche entwickeln dabei Resistenzen gegen Antibiotika, was die Behandlung von Infektionen erschweren könnte. Ein gestörtes Mikrobiom kann die Verdauung, das Gewichtsmanagement, das Immunsystem, die psychische Gesundheit und vieles mehr beeinträchtigen.

Konventionelle Sicherheitsbewertungen von Chemikalien berücksichtigen das Darmmikrobiom unglücklicherweise nicht. Substanzen wie Insektizide sind zwar eigentlich für eng eingegrenzte spezifische Ziele formuliert, ihre Auswirkungen sind aber offenbar viel weitreichender als angenommen. Die Forschenden entwickelten ein Modell, das vorhersagen kann, ob Chemikalien für das Mikrobiom schädlich sind. Studienautorin, Indra Roux, betont ihre Überraschung über die Stärke der Effekte, selbst bei vermeintlich harmlosen Industriechemikalien. Da die genauen Konzentrationen im Darm noch unbekannt sind, empfehlen die Wissenschaftler: Obst und Gemüse gründlich waschen und im eigenen Garten keine Pestizide verwenden – dies ist und bleibt der beste Weg, Kontakt mit Schadstoffen zu minimieren. Wenn aber eine gewisse Menge an Schadstoffen unweigerlich den Weg in unseren Körper gefunden hat (denn zur Gänze können wir dies auch nicht durch einen noch so bewussten Lebensstil verhindern), benötigt es ein wirkungsvolles Hilfsmittel, um dieser Toxine Herr zu werden und sie schnellstmöglich wieder aus unserem Organismus zu entfernen.

Ein Werkzeug aus der Salutogenese, das sich als herausragender Entgifter, Entzündungsregulator, Immunmodulator und Antioxidans erwiesen hat, kommt aus der

Gruppe der Heilpilze. (Nähere Informationen dazu beim Vortrag am Donnerstag, 26. 11. 2026 ab 18:30 Uhr im Hotel Sole Felsen Welt Gmünd - Seminarraum Himmelsleiter).

Autor: Dr. Marcus HÖLZL, MA, MBA – Int. Akademie für SALUTOGENESE

Möchten auch Sie Mitglied unseres Vereines werden

Obfrau: Elfriede Kainz: 02853/ 83673

Schriftführerin & Organisatorin: Gertrud Weiss: 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Für einen 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.



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

Dunkelfeldanalytik

Die Dunkelfeldmikroskopie (DFM) analysiert einen Tropfen Kapillarblut bei bis zu 1000-facher Vergrößerung. Sie zeigt Auffälligkeiten wie Geldrollenbildung, Pilzstrukturen oder Kristalle, die auf Organbelastungen, Übersäuerung und Milieustörungen hinweisen können. Ein ungesundes Körpermilieu und eine gestörte Darmgesundheit blockieren die natürlichen Regulationsmechanismen. Dies äußert sich häufig in chronischer Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Verdauungsproblemen oder chronischen Entzündungen (wie Rheuma und Arthritis). Da Zivilisationserkrankungen meist multifaktoriell durch Lebensstil, Ernährung und Stress entstehen, sind ein balanciertes Milieu, eine intakte Darmflora sowie eine optimale Zellversorgung entscheidend für die Selbstregeneration und das Wohlbefinden.

Terminvereinbarung für Gmünd: 0676 4155708

Hinweis: Wissenschaftlich sind viele dieser diagnostischen Aussagen zur DFM nicht belegt und werden in der evidenzbasierten Medizin nicht als gesicherte Diagnosemethode anerkannt.



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**«.

MAYA-NEUJAHR: „The Flow“ / 26.7.2026-24.7.2027



So, hier sind wir wieder! Neue Chance-neues Glück/neuer Start. Die nächste Stufe auf der Treppe zur „erlösten spirituellen Macht“ (13 Jahre IX, WEISSER MAGIER 26.7.2019-24.7.2032) ist zu erklimmen. MULUC, ROTER MOND 8 in der WEISSEN WIND-WELLE (IK) sorgt mal wieder (4-Jahreszyklus) für mehr Erdung für Motivation, Kraft(-ausdauer) und Wünsche nach Neuanfängen. Soviel zur Farbe ROT. Und doch wird uns weiterhin die Magie von IX begleiten. Es werden sich also auch dieses Jahr die 3D-Welten nachhaltig weiterwandeln, wie es schon die letzten Jahre war. Aber eben magisch, manchmal mit bloßem Auge nicht sofort zu erkennen.;-))

Als nächstes zur 8er-Stufe:

Jetzt ist die Zeit reif für die umfassende Bewusstwerdung persönlicher Missstände und dem wachsenden Wunsch sie endgültig loszuwerden! Das klingt nach Mut und Entschlossenheit und bringt bei allem Entsetzen ob der Größe, sogar Vorfreude auf die befreite Zukunft. Wichtig dabei ist, dass es heuer *nur* um Erkenntnis, Klarheit und Vorbereitung gehen soll. Der Fokus liegt ganz auf „Ich weiß was ich nicht (mehr) will!“ Denn die Jahre 9 (Lösungen/„Ich weiß was ich will!“) +10 (Umsetzung/Manifestation) schließen diese große Bereinigungs-Zeit ab. Da sind wir dann im Jahr 2029, das auch schon in vielen Channel-Botschaften genannt wurde. Also einfach mit offenem Herzen die 8 absolvieren. Wir haben alle noch ein paar Meta-Ebene-Themen aufzuarbeiten.

Nun zu MULUC, dem ROTEN MOND:

Diesmal gibt es gleich 2 essentielle Jahresmottos: 1. Erwinnere Dich an Deine Göttlichkeit + 2. Fließen = Leben!

Ad1. - Es soll um nichts Geringeres gehen, als der Erdung unserer Seele im physischen Körper & Persönlichkeit! Was quasi unser gesamtes Leben neu ausrichtet, weil unsere höchste geistige Ebene, wir als purer Göttlicher Funke, die Führung übernimmt. Wir verfügen dadurch sprunghaft über die Bewusstheit, wie vollkommen und gottvoll mächtig wir bzw. als kosmische Rasse sind. Achtet auf Eure Identifikation!

Ad2. – Wir lernen was es bedeutet „in der Zeit zu fließen“, obwohl wir mit ein paar Anteilen noch in der 3D-Matrix (Mangel/Stress/Druck) existieren. Wir begreifen, was Vertrauen in uns selbst und unsere göttliche Anbindung bedeutet. Wir *müssen* nichts mehr, sondern tun es, weil es das Bauchgefühl so signalisiert oder es sich förmlich aufdrängt. Wir kümmern uns nicht mehr angstvoll um die Kontrolle unserer Zukunft, sondern können unsere Ent-Wicklung endlich begrüßen und spannend finden. Wie

Naturvölker, „die die Zeit haben und wir die Uhren.“, Ja, es ist Zeit wieder in unsere Natur zurückzukehren. Dann sind wir bereits in unserer erlösten Zukunft angekommen!

Hier kurz zu IK, der WEISSEN WIND Jahreswelle:

IK ist die totale Kommunikations-Hotline. Worte in jeglicher Form sollen inspirieren, informieren, geistig wendig machen. Deshalb Vorsicht vor Zerstreuung und Verzetteln, oberflächlichem Geplauder, wodurch Zeit extrem flüchtig wird! Permanentes Wissen sammeln, strukturieren, ablegen zum schnellen Wiederfinden, ist jetzt eine wichtige Nebensache, die völlig ok ist. Fachbezogener Austausch ist jedoch total hilfreich!

Den ausführlichen Jahrestext könnt Ihr unter office@lichtkraft.com kostenlos anfordern!
Alle MULUC-Veranstaltungen sind im Newsletter, auf www.lichtkraft.com zu finden.

Go with the flow!
Eure KAMIRA



MAYA-TIMER 2026 – äußerst informativ und leichte Handhabung auch für Laien
WEBINARE – intensive monatliche online-Trainings zu den aktuellen Jahresthemen
MAYA-ZEITbeGLEITER – **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 32 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



STRIETZI

Nachdem unser Deutsch-Kurzhaar „Scott“ verstorben war, wollte ich ursprünglich keinen Hund mehr. Ich war viel zu traurig und verstört.

Mein Mann stöberte im Internet und kam „zufällig“ auf die Seite eines Tierheimes. Es wurde ein junger Deutsch-Kurzhaar vorgestellt, jung, süß und voller Leben. Wir überlegten, trotz meiner vorläufigen Ablehnung, ob wir anrufen sollten.

Gesagt, getan und wir sprachen kurz mit dem Verantwortlichen. Nach ein paar Tagen kam ein Rückruf, ob wir eventuell auch einen älteren, ganz traurigen Deutsch-Drahthaar nehmen würden. Sein Herrchen ist in Ungarn verstorben und er müsste erst kastriert, registriert und geimpft werden. Mit dem neuen Hundepass durfte er dann nach Österreich einreisen.

Da wir mitten in der Coronazeit waren, gestaltete sich alles ein bisschen schwieriger. Wir vereinbarten ein Treffen direkt bei uns, wo wir den Hund kennenlernen sollten. Am vereinbarten Tag kam die Betreuerin mit dem Tier zu uns. Es wurde alles von der Dame inspiziert und für gut befunden.

Dann sahen wir ihn, abgemagert und traurig, mit einem unaussprechlichen ungarischen Namen, der sich so ähnlich wie „Strietzi“ anhörte.

Er kam vorsichtig auf uns zu, ich beugte mich zu ihm runter und er legte seine Pfote um mich...da war es um uns geschehen.

Wir stimmten zu, dass er vorerst eine Woche bei uns bleibt, dann sehen wir weiter. Strietzi lebte sich gut ein, nur mit dem Verstehen von diversen Befehlen oder Worten hatte er so seine Schwierigkeiten. „Sitz“ „Platz“ „komm“ ging an seinen Ohren vorbei, er verstand anscheinend nur ungarisch.

Aber auch diese Hürde haben wir erfolgreich genommen. Mittlerweile verstehen wir uns auch wortlos. Jetzt ist STRIETZI schon das sechste Jahr bei uns, ich würde ihn nicht mehr hergeben.



Alles Liebe und bis bald eure Hedy

Qi-Gong mit Norbert



Entdecken Sie die heilende Kraft des medizinischen Qi Gong nach Dr. Pang Ming und die Tradition der 8 Brokate aus dem Shaolin-Stift. In unseren Kursen verbinden wir sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Meditation. Gemeinsam lösen wir Blockaden, stärken den Energiefluss und bringen Körper und Geist wieder in Einklang.

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



Seminarzentrum Hotel · Pension

4565 Inzersdorf im Kremstal
Am Inslingbach 17
+43 7582 81331
info@derbaum.net
derbaum.net



Online
buchen! 



Deine Zeit hat eine Qualität.

7 Wochen – wöchentliche
astrologische Einblicke aus
deinem Horoskop.

Impulse für Klarheit,
Ausrichtung und innere
Entwicklung.

Astrotime.at



Ein Blinder weist Sehenden den Weg

Wer nach den bedeutendsten österreichischen Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts fragt, wird als Antwort zumeist Sportler, Popstars oder Namen aus der Politik zu hören bekommen. Stefan Matzenberger wird nicht darunter sein. Dabei

hätte es sich der Mostviertler, der viermal für den Friedensnobelpreis nominiert war und dessen Todestag sich heuer zum 40. Mal gejährt hat, verdient, genannt zu werden.

1919 geboren, erhält er kurz nach der Matura den Einberufungsbefehl zur Deutschen Wehrmacht. Er lernt dort, wie man den „Feind“ im Nahkampf erschießt, ersticht oder mit dem Gewehrkolben erschlägt – und gibt sich selbst das Versprechen, im Krieg niemals einen Menschen zu töten. Im Russlandfeldzug muss Matzenberger im Kugelhagel Verwundete retten und wird dabei selbst getroffen: 40 Granatsplitter durchbohren seinen Körper, er verliert viel Blut und erblindet auf der Stelle. Ein wochenlangender Kampf ums Überleben beginnt, Matzenberger erholt sich, doch das Augenlicht kehrt nicht zurück. Rückhalt findet der nunmehr Kriegsblinde in seiner Familie, die Geschwister nehmen sich seiner an. Dann der nächste Schock: Auf einer Zugfahrt von Wien zurück ins Mostviertel greifen US-Bomber bei Neumarkt an der Ybbs im Tiefflug an. Zirka 70 Mitreisende sterben, darunter auch seine 23-jährige Schwester Rosi, die ihn begleitete.

Daheim in Ertl lernt er seine zukünftige Frau kennen. Nach dem Krieg wird ihm als Kriegsinvaliden eine Trafik in Wien zugesprochen, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Gleichzeitig studiert er an der Universität Jus – und beginnt, für den Frieden zu arbeiten. Unter dem Motto „von der vordersten Kriegsfront in die vorderste Friedensfront“ stellt er den Rest seines Lebens in den Dienst der Friedensforschung.

In den folgenden Jahrzehnten hält er über 250 Vorträge, beteiligt sich an etwa 100 öffentlichen Friedensdiskussionen und verfasst rund 500 Friedensartikel und Leserbriefe. Sein Buch „Von der Friedensethik zur Friedenspolitik“ wird ebenso wie später „Pazifismus im Atomzeitalter“ zu einem Standardwerk. Vor allem aber schreibt er Briefe an die Regierungen dieser Welt, in denen er konkrete Vorschläge unterbreitet und an das Gewissen der Mächtigen appelliert. Rund



AKTION KIRCHE UND TIERE



Unterrichtsmaterial, Literatur,
Tiersegnungen u.v.m.

www.akut.webador.at

16 000 (!) Briefe werden es im Lauf der Jahre. Manche der Adressierten schreiben ihm zurück, so wie der ehemalige ägyptische Präsident Sadat, der US-amerikanische Senator Robert Kennedy und viele andere. In Österreich ist er maßgeblich an der Gründung von „Pax Christi“ beteiligt, ebenso an der Einführung des Zivildienstes sowie der Humanisierung des Militärstrafgesetzes. Dem Vatikan schlägt er die Einführung eines christlichen „Weltfriedenstag“ vor, den Papst Paul VI. 1967 tatsächlich für den 1. Jänner eines jeden Jahres proklamiert.

Die Botschaft des „Bergpredigt-pazifisten“, der schon zu Lebzeiten viel Widerspruch erfuhr, passt heute weniger denn je in das Kon-

zept der Mächtigen. Für Matzenberger galt: „*Ein gerechter Krieg ist ebenso unmöglich wie eine liebevolle Barberei*“

Bild 1: Glasfenster in der Kirche von Eggenburg

Bild 2: Friedenstänzer

*Autor: Mag. Kurt Neumeyr,
Religionspädagoge*

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



Meine Atmung

Warum soll ich meiner Atmung Beachtung schenken? Ich atme doch sowieso.

Zu Beginn meiner Atemlaufbahn hätte ich vielleicht auch so gedacht. Mittlerweile konnte ich viele Menschen in ihren Atemprozessen begleiten und ihnen die Erfahrung ermöglichen, welche Kraft - und auch Heilkraft - in einer einfachen Atembewegung steckt.

Der Unterschied vom simplen Luftholen zum tiefen Einatmen liegt im Bewusstsein. Und damit ändert sich alles.

Abgesehen von anderen autonomen Vorgängen in unserem Körpersystem ist die Atmung die einzige Ausnahme, die auch willentlich gesteuert werden kann. Beobachte mal deinen Atem in diesem Moment. Ist er tief, leicht, fließend, lösend, weit, sanft oder eher seicht, schwer, langsam, stockend, verhalten?

Im Alltagsleben schenken wir unserer Atmung kaum Aufmerksamkeit. Die bekommt sie oft erst dann, wenn etwas damit nicht stimmt und Beschwerden den Atem einschränken. Es gibt unterschiedliche Motivationen sich eingehender mit dem eigenen Atem auseinander zu setzen.

Erstmal ist da der **körperliche Aspekt** zu berücksichtigen. Es ist ein schönes Lebensgefühl tief und frei atmen zu können und zu spüren wie der Körper das zulässt und unterstützt. Durchatmen ist keine Selbstverständlichkeit, mit etwas Übung jedoch leicht erlernbar. Jede Art von bewusster Atemtechnik ist hilfreich das Atemvolumen zu erweitern. Ich bevorzuge das kohärente Atmen, weil es nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf die Psyche stabilisierend wirkt.

Dann gibt es noch den **emotionalen Aspekt**. Sich auf den Atem einzulassen erfordert Mut. Denn wir kommen im tiefen atmen mit unseren Gefühlen in Kontakt. Mit allen, auch jenen, die unterdrückt werden, weil sie z.B. nicht in unseren Alltag passen. Das ist vorübergehend verständlich und ok. Alles, was uns gerade überfordert oder wofür gerade kein Raum zur Verfügung steht packt der Körper quasi in „Koffer“, stellt sie beiseite mit der Option sie wieder hervor zu holen, wenn die Umstände dafür geschaffen sind.

Doch - ehrlich - wer möchte sich später freiwillig mit sogenannten negativen Gefühlen auseinandersetzen, wenn sie genauso gut weiterhin weggepackt bleiben können? Was ist die Motivation sich mit den dunklen Seiten der Emotionen zu konfrontieren?

Die Antwort ist einfach: Wir spüren uns (wieder) und kommen in bewussten Kontakt unseren Emotionen und unserem Körper. Die Belohnung ist das Gefühl der

Verbundenheit mit uns selbst und damit mehr Liebesempfinden und Lebenssinn.

Wenn wir uns traurig und erschöpft fühlen ist der Rücken gebeugt und der Atem flach. Fühlen wir uns hingegen glücklich und erfüllt ist unsere Körperhaltung aufrecht und der Atem fließt tief in Brust und Bauch. Umgekehrt geht es genauso: mit bewusst tiefen Atemzügen hebt sich unsere Stimmung. Darauf basieren Körperübungen wie die *Integrative Atemgymnastik*. Diese Übungen bringen uns vom Kopf und sorgenvollen Gedanken in die Lebendigkeit des Körpers.

Wie kann so ein **erster Schritt in den bewussten Atem** aussehen?

1. Kleine Erinnerungen setzen, um im Alltag den Atem bewusst für ein paar Atemzüge zu vertiefen.
2. Eine Auswahl treffen, welche Atemübung angenehm ist und die täglich für 5min. ausgeübt werden kann. Im Internet gibt es hier viele Angebote.
3. Jeden (kleinen) Erfolg bewusst wahrnehmen und würdigen. Das ist die Motivation zum Weitermachen. Unterstützend kann sein den Erfolg schriftlich festzuhalten, z.B. wie viele Tage schon geübt wurden.
4. Dranbleiben! Innerhalb von 21-28 Tagen werden im Gehirn neue Synapsen gebildet. Bis dahin sollte auch die positive Veränderung durch den tieferen Atem deutlich wahrnehmbar sein.

Meine Atemlehrerin brachte es auf den Punkt: *Wenn wir uns mit dem Atem beschäftigen bleibt kein Stein auf dem anderen*. Dies sollte uns nicht schrecken, sondern ermutigen neue Wege einzuschlagen und die Entscheidung für ein erfülltes Leben bewusst zu wählen.

Viele sind dieses Wagnis eingegangen und zu anderen Menschen geworden, so auch ich. Daher weiß ich, welche immensen Möglichkeiten atmungsaktiv in uns stecken und begleite andere gern auf dieser Reise zu einem neuen Ich, zum ganz Du selbst sein.

Zu meiner Person:

Claudia Weber, Jahrgang 1967, lebe im Waldviertel und in Wien. Mit der Atemarbeit bin ich seit über 19 Jahren als Atemcoach im Entwicklungsprozess und habe mich mit unterschiedlichen Atemtechniken vertraut gemacht. Für mich hat sich bewiesen, dass der Atem der effektivste Zugang im Alltag und der direkteste für Heilung und Wohlbefinden ist.



Mehr Information unter www.freier-atem.at



Der 1000Krauthof – Ferien und Seminare im Einklang mit der Natur

Schon seit sechs Generationen und ca. 300 Jahren ist der 1000Krauthof der Wohnsitz unserer Familie. Im Laufe der Zeit hat sich immer wieder vieles verändert, doch der Wille zur gelebten Naturverbundenheit ist bis heute erhalten, ebenso die Erinnerung an unsere Vorfahren, die uns den Weg für alle neuen Ideen und Projekte bereitet haben. Heute wohnen wir, ich, Sophie Schindler, mein Vater Stefan

Schindler, meine Tante Lore und meine Großmutter Hannelore, gemeinsam mit einem Hund, zwei Katzen, und Hühnern in harmonischem Miteinander von Menschen, Tieren und Pflanzen, zu viert auf dem 1000Krauthof und empfangen seit einigen Jahren Feriengäste und Seminarbesucher, denen wir das naturbelassene, idyllische Landleben in all seiner Vielseitigkeit näherbringen. Seit Oktober 2022 bin ich Betriebsführerin des 1000Krauthofs, die Vision, auf der unser Schaffen basiert, gibt es jedoch schon um einiges länger. Die Grundbausteine für das, was unser Hof heute ist und wofür er steht, wurden von meinem Vater gelegt.

Seit 2015 finden bei uns regelmäßig Kräuterstammtische, Kräuterwanderungen und Kurse zu speziellen Themen wie Herstellung von Teemischungen, Tinkturen, Salben und Lotionen statt. Bereits seit 2013 werden Schwitzhüttenrituale gefeiert und Schamanische



Reisen angeboten. Zu unserem Kurs- und Seminarangebot zählen auch Eisbaden Workshops, Männer- und Frauenkreise, Feuerläufe sowie Jahreskreisfeste. Hinzu werden regelmäßig weitere Kursangebote im Bereich Gesundheitsvorsorge, Energetiker-Wissen, alten Handwerkstechniken u.v.m. angeboten. Zu unseren regelmäßigen Vorträgen sind bekannte Experten aus den Bereichen Kräuter- und Naturheilverfahren

sowie Wasser und Wasserforschung zu Gast, die fundiertes und umfangreiches Wissen in ihren Arbeitsgebieten besitzen und vermitteln.

Neben diesen diversen Veranstaltungen empfangen wir auch regelmäßig Feriengäste, die in unserer Ferienwohnung einen erholsamen Aufenthalt, eingebettet in die unberührte Natur, verbringen. Das 100 m² große Apartment bietet Raum für bis zu 6 Personen und eröffnet sich direkt in den Garten. Ebenfalls bieten wir Übernachtungen in unserer 1000Kraut Berghütte an, die, direkt am Waldrand errichtet, eine perfekte Location für einen unvergesslichen Aufenthalt bietet.

Neben den Veranstaltungen und Vermietungen bewirtschaften wir auch ein Aronia Feld im acht Kilometer entfernten Pöggstall, dem sogenannten Meran des Waldviertels, das nach Demeter Richtlinien bewirtschaftet wird. Da die Aroniabeere so unglaublich gesund für uns Menschen ist, passt sie perfekt in unser einfach umzusetzendes und wirksames Konzept eines naturnahen, gesunden Lebens. Seit 2022 empfangen wir fleißige Beerenpflücker vor Ort auf unserem Feld, damit sich alle Beerenfreunde ihre Früchte direkt vom Feld selbst pflücken können. Unser 1000Krauthof ist ein kleiner Hof mit einem vielseitigen Spektrum an Angeboten und Möglichkeiten. Diese Vielseitigkeit möchten wir mit interessierten Menschen teilen und zeigen, wie leicht und schön es ist, im Einklang mit dem zu leben, was uns alle umgibt, die Natur.

Alle Infos über uns und unseren Hof findest Du unter: www.1000kraut.at

Autorin: Sophie Schindler



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>



Die Bekämpfung von Bodenverdichtung und Bodenerosion ist heute die wichtigste Überlebensfrage der Menschheit

Weltweit kämpfen bedeutende Organisationen gegen den Verlust von Mutterboden durch Bodenerosion, darunter die Global Soil Partnership (FAO), das Europäische Bodenbündnis und die Welthunger-

hilfe. Die Akteure entwickeln Ansätze zur nachhaltigen Bewirtschaftung von Flächen und zur Wiederherstellung von Bodenökosystemen. Für Berichte und Warnungen über den globalen Verlust von fruchtbarem Boden ist primär die UNCCD zuständig. Auch das BMZ (*Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung*) warnt regelmäßig vor dem jährlichen Verlust von 24 Milliarden Tonnen fruchtbarer Erde! Das entspricht 2,9 Tonnen pro Erdenbürger jährlich!

Der Schutz gesunder Böden ist überlebenswichtig für die Menschheit. Doch während wir jährlich 24 Milliarden Tonnen fruchtbare Erde verlieren – umgerechnet fast drei Tonnen pro Weltbürger –, bleibt diese existenzielle Krise von der Politik weitgehend unbeachtet. Dabei ist intakter Mutterboden eine unserer kostbarsten und unersetzlichsten Ressourcen.

Maßnahmen die den Boden verdichten und in der Folge zu Bodenerosion führen, sind konsequent zu vermeiden! Das bedeutet das im Wald keine Industrieflächen gewidmet werden dürfen für Windräder, Photovoltaikanlagen und Batteriespeicher. Der Erhalt und Sanierung von Mutterboden sind mit Abstand Priorität Nr. 1.

Verlust von Porenvolumen: Es schrumpfen vor allem die Grobporen, die für den Luftaustausch und die schnelle Wasserleitung wichtig sind. Bei verdichteten Böden fehlt dem Boden der schwammartige Puffer, der Niederschlagswasser aufnehmen und für Trockenperioden speichern kann. Ein gesunder Waldboden hingegen speichert Wasser bis in die Tiefe und übersteht selbst längere Trocken- und Hitzephasen problemlos – ein Zustand, der im Waldviertel so nicht mehr gegeben ist. Wurzelsterben: Das fein verzweigte Wurzelsystem der Bäume leidet unter akutem Sauerstoffmangel und Wassermangel und dem hohen mechanischen Widerstand des verdichteten Bodens.

Experten warnen: In verdichteten Böden verdursten Neupflanzungen oft, noch bevor sie zu stattlichen Bäumen werden!

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.

Pilze, Bakterien, Algen tauschen mit Pflanzen Moleküle, Eiweiß, Vitamine oder ganze Zellkraftwerke wie Mitochondrien untereinander aus. Die Wiederverwendung von Stoffwechselabfällen ist eine der Grundlagen für fruchtbaren Boden. Es geht darum, den Boden mit organischen Anteilen zu versorgen um die Mikroorganismen zu ernähren.

Die großflächige, industrielle Bewirtschaftung von Forst- und Agrarflächen mit schweren Maschinen führt in den letzten 35 Jahren zu massiven Bodenverdichtungen und begünstigt dadurch die Bodenerosion. Wir zerstören diesen wunderbaren Organismus des Bodens mit: Synthetischen Düngern, mit jeder Gabe Gift aus Pestiziden, mit jedem Liter faulender Gülle, mit jedem Überfahren der Böden mit tonnenschweren 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.

Nur der Wald kann das Klima regeln: Frischen Sauerstoff produzieren, CO₂ umwandeln. Den Feuchtigkeitshaushalt regeln. Wälder speichern Kohlenstoff (C) und wirken so dem Klimawandel entgegen, regulieren das Klima durch Verdunstung von Wasser über die Blätter. Wälder sind riesige Wasserspeicher und reinigen das Regenwasser, welche wir über Flüsse und Brunnen nutzen können. Wälder kühlen die Luft im Sommer und gleichen Temperaturschwankungen aus. Bremsen Stürme ab und schützen den Boden vor Wind und Wasser - Erosion. Wälder sind Hochwasser- und Lawinenschutz. Wälder sind Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten und Erholungsraum für uns. Die frische, staubarme Luft, die Ruhe oder die ätherischen Düfte und Botenstoffe der Pflanzen wirken beruhigen auf uns und unterstützen unser Immunsystem. Damit Wälder wachsen können, brauchen Bäume Kohlenstoff (C). Dazu „bauen“ sie das Gas Kohlendioxid (CO₂) zu Kohlenstoff (C) und Sauerstoff (O₂) um. Im Vergleich zur Erdgeschichte haben wir derzeit sehr wenig CO₂ in der Luft. Zu einem Zeitpunkt, wo 10-mal mehr CO₂ in der Luft vorgelegen ist, ist es dennoch zu Kaltzeit gekommen.

Der Bodenverbrauch in Österreich: Entgegen den Warnungen der UNO verliert Österreich täglich rund 11 Hektar Natur- und Agrarland. Das entspricht bereits 17,3 % des gesamten Dauersiedlungsraums – eine Entwicklung, die Klima und nutzbare natürliche Bodenfläche massiv belastet.

Autor: Norbert O. M. Feilhaber



Bewusst leben – im Einklang mit sich selbst und der Umwelt

Mein Bestreben war und ist es immer noch, Mutter Erde und ihre Wesenheiten als einen lebendigen Organismus wahrzunehmen – vielmehr zu spüren – und diese Erfahrungen weiterzugeben. Sobald man die Ebene wechselt und ins Spüren geht, ist es leichter einen Zugang zur Natur zu finden. Seminare, Übungen und Projekte gibt es mittlerweile genug. Wenn man bereit ist, sich bewusst mit dem Thema auseinanderzusetzen, sich einzulassen und in Resonanz mit der Natur zu gehen, wäre schon viel getan. Die Bäume, das Wasser, ... all die Flora und Fauna, die uns umgibt, ist beseelt, ist lebendig, ist ein Geschenk an uns Menschen. Um diesen Umstand wahrzunehmen, bedarf es einer Wachheit und Bewusstheit, die jenseits des rationalen Verstandes liegt.

Die Umweltproblematiken, mit denen wir konfrontiert sind, sind schon lange nicht mehr auf der gedanklichen Ebene zu lösen, wo sie entstanden sind. Der Intellekt ist begrenzt, Ideen sind jedoch eine „Frequenz“, mit der man arbeiten kann und die man bewusst in Lösungsprozesse miteinbeziehen kann, wenn man bereit dazu ist. „Das Unsichtbare mit dem Sichtbaren verbinden“, wäre eine Möglichkeit für die Menschheit, um zu neuen Einsichten zu kommen.

Mein spirituelles Zentrum, das Zentrum im Fluss, arbeitet mit dem kosmischen Download - dem empfangenden Geist - und baut so eine Brücke zwischen der Wissenschaft und der Spiritualität. Dieser besondere Platz erlaubt neue Perspektiven und erweiterte Horizonte. Ist der Geist einmal beruhigt, belohnt dich der Ort, indem er schöpferische Impulse in Form von Ideen, Eingebungen, oder intuitiven Erkenntnissen schickt.

Da mir Geseko von Lüpkes Ansichten und Meinungen zum Potential des Schamanismus – jeder möge sich selbst in die Thematik einlesen - gefallen, möchte ich an dieser Stelle aus ihrem Buch *Schamanisches Wissen für eine neue Zeit* zitieren:

„Man kann davon halten, was man will, der Zugang zu Wissen und Einsicht führt nicht über die materielle Welt der Objekte. Schamanisches Wissen besitzt das Potential, die Begrenzungen traditionellen wissenschaftlichen Denkens zu überwinden und zu einer ökologischen Ethik zu führen. Denn hier wird genau das ergänzt, was der konventionellen objektivierenden Wissenschaft fehlt: die fühlende Identifikation mit der Mitwelt, von der sowohl der Forschende als auch das Erforschte ein Teil ist. Wissenschaft ohne Spiritualität ist blutleer.“ Für alle interessierten forschenden Wissenschaftler, die sich nicht mehr in Einzelphänomenen verlieren möchten, sondern ganzheitlich und zukunftsfähig arbeiten wollen, sei an dieser Stelle auf meine Wortschöpfung der Energogik verwiesen.

Unter <http://www.energogikaustria.at> findet man verschiedene Möglichkeiten zu Themen, die man hier im Zentrum im Fluss mit einer zukunftsfähigen Wissenschaft gemeinsam bearbeiten kann.

„Diese Art von Selbstverwirklichung, die einen ökologischen Zugang zum Sein in der Welt schafft und der es gelingt, aus dem Höheren ein Wissen zu generieren, was zu lebenserhaltendem Handeln führt, findet in der derzeitigen wissenschafts-philosophischen, aber auch wissenschaftsethischen Diskussion eine neue Aufmerksamkeit.“ Geseko von Lüpke, *Schamanisches Wissen für ein neue Zeit*

Solltest du dich von dieser Vision angesprochen fühlen und mehr erfahren wollen, freue ich mich von dir zu hören. Weitere Informationen findest du auf meiner persönlichen Homepage <http://www.petrakreuzer.at> unter Zentrum im Fluss und – wie schon oben erwähnt – auf der Homepage des Vereins Energogik Austria

Herzlich,

Dipl. Pädagogin Energetik, Energogik

Petra S. Kreuzer

Zentrum im Fluss

<http://www.petrakreuzer.at>

<http://www.energogikaustria.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



Traditionelle Medizinische Astrologie

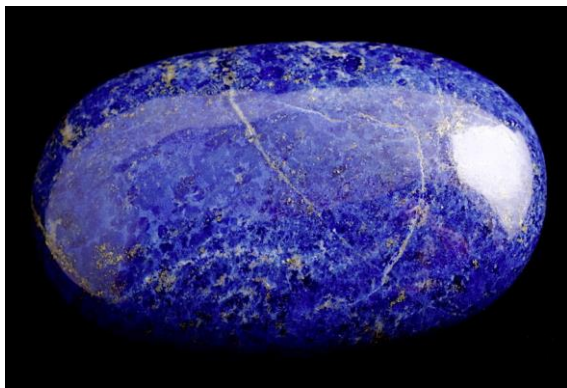
Astrologie, die einstige Königin der Wissenschaft, wurde selbstverständlich auch für medizinische Belange eingesetzt. Mit ihrer Hilfe kann festgestellt werden, was die tiefere Ursache einer Erkrankung ist.

Was die Schulmedizin „Krankheit“ nennt, wird von der Medizinischen Astrologie „nur“ als Symptom gesehen. Sie konzentriert sich auf das gestörte humorale Gleichgewicht und auf die dadurch beschädigte „Planetenenergie“. Versteht sich, dass Medizinische Astrologie genauso wenig wissenschaftlich anerkannt ist, wie auch jede andere Art von Astrologie, was in meinen Augen nicht gegen diese, sondern für die Anmaßung der herrschenden Wissenschaften spricht.

Die *Humores*, die „Körpersäfte“, muss man sich sozusagen als energetische Zusammenhänge vorstellen, sie stehen in enger Verbindung mit dem Temperament eines Menschen. (Siehe Sunnseitn Nr. 41 vom Herbst 2025.) Das cholerische Temperament entspricht beispielsweise der „Gelben Galle“ (Chole), die heiß und trocken ist. Das bedeutet aber nicht, dass eine Cholerikerin keinen Schnupfen (meist kalt und nass) bekommen könnte! Jeder Mensch und überhaupt jedes Lebewesen hat alle vier Säfte in sich, beim Choleriker *dominiert* aber natürlicherweise die Chole.

Wird nun astrologisch festgestellt, dass unsere Cholerikerin derzeit sogar einen Überschuss an Chole hat, dann können dagegen Mittel aus dem Pflanzenreich und heilende Halbedelsteine angewendet werden, falls nicht ohnehin kleine Korrekturen des Lebensstils und eine sanfte (und vielleicht auch nur zeitlich begrenzte) Ernährungsumstellung ausreichend helfen. Gurken und Joghurt wirken z. B. humoral kühlend und befeuchtend, was wohl niemanden verwundern wird. Isst man doch im heißen, trockenen Sommer gerne Tsatsiki oder Gurkensalat. Nur sollte unsere Patientin mit dem heißen und trockenen Knoblauch für ihr Tsatsiki sehr sparsam umgehen, der würde ihre Krankheit, wie immer sie sich auch zeigen mag, letztlich verstärken.

Der Überschuss eines Humors schädigt ein Energieprinzip des Körpers, das astrologisch durch ein Gestirn dargestellt wird. Beispielsweise könnte ein cholerischer Überschuss die Jupiter-Energie im Körper schädigen. Dieses Problem wird für gewöhnlich sympathisch



Lapislazuli (Jupiter-Signatur)

behandelt, d. h. Lebensmittel, Pflanzen und heilende Steine, die Jupiter-Signatur besitzen, werden die angegriffene Energie wieder ins Gleichgewicht bringen. Dadurch wird auch das Symptom verschwinden. Verdrängt man aber das Symptom nur, ohne die zugrundeliegende Störung zu beseitigen, dann wird es entweder wieder kommen, oder die eigentliche Erkrankung wird sich ein neues Symptom suchen.

„Es ist freilich so, dass diese Zauberkugeln [Tabletten – S.] zwar oft einen unmittelbaren Effekt haben, aber (und das ist nicht zu übersehen) nur das akute Symptom wegzaubern. Dies wird später gegen eine chronische Krankheit eingetauscht, weil das ursächliche Problem nicht geheilt wurde.“

(John Frawley in Oscar Hofmans „Klassische medizinische Astrologie“)

Wer übrigens an diesem Thema weitergehendes Interesse hat, dem kann ich gerne und kostenlos ausführlichere Informationen zukommen lassen.

Autor: Subhash - astro@subhash.at - <https://astro.subhash.at> - Telegram: @subhash_at

FOTOGRAFIE UND ASTROLOGIE

Subhash Zukunft und Ewigkeit

Alle bisherigen „Neu Sehen lernen“-Artikel 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 wollen.



23,70
bzw. 15,-
(eBook)

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



Ein Nada Brahma Beitrag

Mein letzter Beitrag in den Sunnseitn vor einem Jahr handelte davon, dass Symptome wie Schwerhörigkeit und Tinnitus in sehr vielen Fällen heilbar sind. Diesmal möchte ich etwas über die Heilwirkung von Musik erzählen, über Nada Brahma. Wenn wir «Nada Brahma» genau übersetzen ist damit unser Stimmklang gemeint.

Atem in Verbindung mit Klang bringt Feuerenergie, bringt einen Elektronenfluss.

Mich interessiert speziell die Wirkkraft und Wirkweise von Melodien. Ich kenne kaum einen besseren Schutz gegen den Elektromog, als den unseren eigenen Körper mit Stimmklang zu stärken. Das hat auch das Blutbild unter dem Dunkelfeldmikroskop gezeigt. Gleichzeitig bietet unsere Stimme die Möglichkeit, innere Blockaden näher kennenzulernen und zu lösen.

Musik kann mehr

Dass man Musiktherapie und Musikpädagogik trennt ist im Grunde irreführend. Es wertet die Musikpädagogik ab und lässt diese als etwas erscheinen, das uns unbewusst denken lässt, Musik sei für Begabte. Ich habe das Glück, indische Musikpädagogik mit Melodien aus unserer Kultur zu verbinden. Da wird klar: Musik kann mehr, unsere Dur-Tonleiter kann mehr! Das worüber ich erzähle, ist eine persönliche Entdeckung die meine Kreativität immer wieder neu belebt. Das worüber ich spreche, das lernt man in unserer Kultur nicht in einem Musikstudium, und auch nicht in einem Musiktherapie-Lehrgang. Dass jeder erwachsene Mensch einen individuellen Grundton hat, auch davon hört man nichts. Mein Ziel: dass viele erwachsene Menschen in der Schule oder in der Familie wieder Lieder anstimmen.

Theorie dazu kurz erklärt

Wenn wir als Übung eine Tonleiter rauf und runter singen, dann führt das die Energie im Zentralmeridian geradlinig, singen wir jedoch eine Melodie, dann setzen wir einen Reiz, «weil die fließende Energie Hindernisse überwinden muss». Wir könnten Musik gar nicht erleben, wenn die Töne und Tonabstände in unserem Körper keine Entsprechung hätten. Eine Melodie ist vergleichbar einer Lebensreise. Und sie ist gleichzeitig eine Medizin die uns auf unsere Lebensreise mitgegeben wurde. Jede Melodie bewirkt eine Harmonisierung des Energieflusses zu einem bestimmten Thema. Beispiel: Ein Abendlied hat logischerweise eine andere Melodieführung als ein Morgenlied. Die Beschäftigung mit indischer Musikpädagogik befähigt uns in kurzer Zeit die Energieströme im eigenen Körper wahrzunehmen. Am besten ist es aber für uns, wenn jemand aus unserer Kultur das vermittelt, denn in Indien wird einem tendenziell kaum etwas erklärt.

Ein indischer Musiklehrer lässt einen üben bis man auf alles selbst drauf kommt. Wir haben nicht mehr so viel Geduld. Und Inder kennen unsere musikalischen Schätze nicht.

Kinderlieder, ein großer Schatz

Neulich entdeckte ich ein Schweizer Kinderlied, das unserer Leber hilft. Und vor zwei Tagen entdeckte ich eine berühmte Melodie von Ludwig von Beethoven, die unser inneres Kind mit dem Erwachsenen-Ich in Kontakt bringt. Das gibt Stoff für Kurse. Die Texte passen eins zu eins mit der Wirkung der jeweiligen Melodie zusammen. Laufend entdecke ich neue Schätze und die Kursteilnehmenden bringen ihre Lieblingsmelodien mit. Das möchte ich ändern. Gerne möchte ich Dich hierfür ins Boot holen. Auch möchte ich meine Dankbarkeit aussprechen darüber, dass ich mit diesem Wissen vor ca. 20 Jahren in Berührung kam. Es hat mein Musikverständnis vertieft und erneuert. Ich lerne bei Gunda Dietzel, einer Schülerin des indischen Musikers und Wissenschaftlers Dr. Vemu Mukunda.

Rodolf Steiner über die Melodie

Rudolf Steiner sagte, dass wir wieder zur Melodie zurückkehren werden. Darum habe ich einen meiner nächsten Kurse auf Schloss Hohenfels am Bodensee platziert. Dort ist ein Zentrum für Anthroposophie. Wer möchte nicht einmal auf einem Schloss nächtigen? Ich habe die Kurskosten niedrig gehalten, damit der Aufenthalt nicht so kostspielig wird. Unser Stimmklang ist ein wundervolles Geschenk, und was liegt näher als unser Stimmklang? Das ist vielleicht eine Reise an den Bodensee wert? Möchtest Du mehr über den Kurs wissen, oder hast Du Fragen, kontaktiere mich sehr gerne. Vielleicht hast Du auch Lust einen Kurs mit mir in Deiner Nähe zu organisieren. Das würde mich sehr freuen.

Ich lebe in Wien und in Litschau. Du erreichst mich unter
ursula.huggenberger@stimmausbildung.at



Tauschen- Austausch-Geselligkeit- Lichtarbeit-Freude

Einmal im Monat findet der Lichtkreis zum Wohle aller statt, abwechselnd bei Freunden/innen im Bezirk Horn und Eggenburg.

Auskunft: Elisabeth Susanna

0680/12 52 223, norbert.feilhaber@gmx.at





KREATIVES SCHREIBEN IN BAD SCHÖNAU

von FABELHAFT bis TRÄUMEN

im Rahmen des Austrian International
Story Telling Festival

von Dienstag, 10. November
bis Sonntag, 15. November 2026

Bad Schönau und der Kurpark, die erzählenden Bänke und riesigen Bücher, zeigen Geschichten von Folke Tegetthoff und der ganzen Welt und werden uns zu fabelhaften Texten, Geschichten, Märchen und

Gedichten inspirieren, sowie Träume entwerfen und aufs Papier bringen lassen.

Unterbringung: im familiär geführten Hotel - Restaurant - Café – Geier, nahe am Kurpark, und am Sconarium, Veranstaltungsort für das Festival „Fabelhaft Niederösterreich“. Für Gäste aus Wien und Umgebung steht ein Gästeabholdienst zur Verfügung. <http://hotelgeier.at/>

Wir schreiben vormittags und holen uns im Kurpark und beim Festival am Freitag und Sonntag zusätzliche Impulse und Anregungen.

FREITAG, 13. November 2026 um 19.30 Uhr LANGE NACHT DER GESCHICHTEN im Sconarium Bad Schönau im Zuge des Festivals „Fabelhaft Niederösterreich“. Durch Musik, Erzählkunst, Schauspiel, Artistik und vieles mehr wird das Thema „**Träume**“ in all seinen wunderbaren Facetten neu interpretiert und verwandelt simple Momente in „**magical experiences**“. Wir lassen uns bei der **Langen Nacht der Geschichten** von **Künstler*innen aus der ganzen Welt** mitreißen und berühren.

SONNTAG, 15. November 2026, von 14.00 bis 18.00 Uhr
GROSSES FEST IM MAGISCHEN ORT „Ein magisches Herbstmärchen“

Beim Großen Fest im fabelhaften Ort zeigt sich Bad Schöna u von seiner allerschönsten Seite. Im und rund um das **Sconarium** wird ein vielfältiges Fest der Fantasie für Groß und Klein gefeiert, wo Weltklasse-Künstler*innen ihr Können zeigen – von (Märchen)-Erzähler*innen über Pantomime bis hin zu Akrobat*innen, Musiker*innen uvm ... Hier wird die Fantasie lebendig!

KOSTEN: Halbpension im EZ: € 425,00 (5 Nächte)
Halbpension im DZ: € 415,00 /Person (5 Nächte)
Excl. Ortstaxe (€ 3,00)
Hund ohne Futter/Tag: € 15,00
Seminarbeitrag: € 340,00

Seminarleitung und Anmeldung:

Marlen Kühnel Grillparzerstrasse 7/10, 1010 Wien,

Tel: 0676 629 84 93 marlen_kuehnel07@A1.net, www.marlenchristine.at



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



KLAGELIED

Ihr habt mich geschändet, missachtet,
ihr habt mich gerodet,
mich missbraucht,
ihr habt mich bestohlen und geknechtet,
jetzt bäum ich mich auf!

Ich lass Flüsse schwellen
Und Gletscher vergehn,
ich lass Felder verdursten
und Unwetter wachsen,
ich habe zu lange geduldet,
was ihr mir getan!
Doch jetzt bäum ich mich auf!

Ich will Achtung und Pflege,
Besonnenheit,
ich will Liebe und Obhut
und Dankbarkeit,
denn ohne mich
seid ihr nichts!
Ich bin das Leben!
Ich bin die Frucht!
Ich bin die Weisheit
Und euch zum Geschenk!

Lasst mich leben!
Sonst bäum ich mich auf!
Sonst bäum ich mich auf!

© Marlen-Christine Kühnel

Marlen-Christine Kühnel, begeisterte Zuagroaste im Waldviertel, braucht die Natur, die Stille der Landschaft, um zu schreiben. Als ehemalige Nebenerwerbslandwirtin und Tierzüchterin leidet sie derzeit mit allen Landwirten und Tieren mit, die von der Hitze, Ernteaussfällen und Naturkatastrophen heimgesucht werden.

Mit ihren Texten versucht sie aufzurütteln und zu berühren, denn wir haben nur

DIESE EINE WELT und diese **EINE NATUR!**

MONATLICH

Mo., 14. Sept., 19 - 20 Uhr, **Klangschalenreise – Entspannung und Regeneration mit Klangschalen**, Kursleiterin: Verena Lebinger, Kursgebühr: 7 Euro, **Gmünd**, Gesundheitspraxis Spitalgasse 5, 1. Stock, Anm: Gertrud Weiss: 0676/ 41 55 708

Mo., 28. Sept. 19- 20 Uhr (weitere Termine nach Vereinbarung), **Positives Denken mit den Access Bars**, Kursleiterin: Verena Lebinger, Kursgebühr: 7 Euro, Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hausschuhe oder dicke Socken, **A-3950 Gmünd**, Gesundheitspraxis Spitalgasse 5, 1. Stock, Anm: Gertrud Weiss: 0676/ 41 55 708

SEPTEMBER

Do., 17. Sept., 19:30 Uhr **Gesundheitstreff: „Allergien und Unverträglichkeiten – aus der Sicht der Blütenessenzen“**, Vortrag von Karin Klein, **A-3950 Gmünd** Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen-Welt

OKTOBER

Do., 8. Okt., 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Neue Wege der Prävention und Therapie von Herz-, Kreislauf-, und Gefäß Erkrankungen“**, Vortrag von Dr. Marcus Stöcher, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen-Welt

Do., 22. Okt, 19:30 Uhr, **Säure – Basen Stammtisch**, Kursleiterin: Elfriede Kainz / Gertrud Weiss, Freie Spenden, **A-3950 Gmünd**, Gemeinschaftsraum Spitalgasse 5
Anm.: .02852/ 83673 oder 0676/ 41 55 708

NOVEMBER

Do., 5. Nov., 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Wunder – Wissen – Wasser“**, Entdecke die Kraft des Wassers und bringe sie optimal in deinen Körper, Vortrag von P. Edthofer und Andreas Dienstl, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen-Welt

Do., 26. Nov., 18:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Effektiv Entgiften – Den Körper natürlich und nachhaltig von Toxinen und Schwermetallen befreien“** Vortrag von Dr. Marcus Hölzl MA, MBA, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen-Welt



Um die biologische Vielfalt im Thumeritzer Sasswald dauerhaft zu schützen, ist die Unterschutzstellung als Naturschutzgebiet oder Nationalpark der ökologisch nachhaltigste Ansatz. Dies entspricht voll und ganz den Richtlinien der EU, den Empfehlungen der IUCN und der Vereinten Nationen UNO.

Österreich hat die UN-Biodiversitätskonvention in seiner Funktion als UN-Mitglied ratifiziert.

Arbeitsgemeinschaft Mutterboden

<https://www.feilhaber.at/arge-mutterboden03.pdf>



EINTRITT
FREI

Balance DAY



FÜR FRAUEN

MÄNNER
WILLKOMMEN

WEGE ZU MEHR AUSGEGLICHENHEIT,
NATÜRLICHKEIT UND INNERER STÄRKE.

25
September
2026

15 - 20 Uhr

KUNSTHAUS
Wienerstraße 2
3580 Horn

*Freu dich auf unsere Balance Talks
mit inspirierenden Frauen, die ihre
Herzenswege teilen. Wertvolle Impulse
zu Natürlichkeit, Verbindung und
Emotionsarbeit - für mehr Balance
und Einklang mit dir selbst. Ein Raum
für ehrlichen Austausch, echte
Begegnungen und neue Perspektiven.*

